新版智能气功大专教材及辅导材料总集

概论
概论辅导
精义
精义辅导
混元整体理论
混元整体理论辅导
功法学
功法学辅导
超常智能
超常智能辅导
传统气功知识综述
气功与人类文化
中国气功发展简史
气功的现代科学研究

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com



内 容 简 介

本书是按照智能气功大专生的教学需要撰著的系列教材之一，全书共分五章，讲述了气的基本概念，气功的定义，气功的流派与各流派的共性，发展气功的意义，着重讲了气功、气功科学、智能气功科学等概念的内涵和外延，阐述了气功科学的方法学、方法论和方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化中的地位和意义。其后，介绍了智能气功与智能气功科学，以及如何练好智能气功。最后阐述了气功与中医、气功与特异功能的关系。

本书是论述气功及气功科学的一篇纲领性文字，是每个从事气功事业及智能气功事业的人都应认真领悟的。本书与《智能气功科学精义》两书是从根本上论述气功这门科学的规律的，实际上属于智能气功科学总论（亦可视为气功科学总论）的范畴，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轾，原是一家。以之指导练功则有如高屋建瓴，势如破竹矣！

（电子书制作：2001年4月）

智能气功科学概论

庞明 著

	自序
第一章	气功概论
第一节	气功的含义
第二节	气功的类别
第三节	历史的启示
第四节	练气功的效益
第五节	发展气功的意义
第二章	气功科学概论
第一节	气功科学综述
第二节	气功科学的方法学、方法论
第三节	气功科学的方法论基础——混元整体理论
第四节	认识、改造世界的两条途径
第五节	气功科学的崛起
第六节	建立健全气功科学
第三章	智能气功科学概论
第一节	智能气功与智能气功科学概述
第二节	智能气功简介
第三节	如何健康地发展智能气功
第四章	怎样练好智能功
第一节	建立坚实的思想基础
第二节	破除封建迷信
第三节	遵守智能气功的规律
第四节	建立深厚的气功意识
第五节	正确对待练功中的反应
第六节	注意调节生活

第五章	气功、中医、特异功能
第一节	气功与中医
第二节	气功与特异功能
	本书引用书目

自　序

十几年来，我国气功事业发生了翻天覆地的变化，开创了气功史上空前的大好局面。这表现在：

1、形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，变传统的“圣贤气功”为大众气功。
2、现代科学技术对神奇的气功现象的研究成果，为气的客观实在性提供了雄辩的佐证。
3、气功不同层次的练功效应（祛病延年、健美身心、开发潜能等）得到了初步的但是全面的展示。
4、气功由内气（练功强健自己身体）阶段发展到了外气阶段，从过去的“独善其身”发展到了“兼济天下”的层次。
5、各门派大都对传统的功理功法作了相应的改革以适应时代的需要。

智能气功是在改革传统气功的热潮中诞生的。它的出现，进一步促成了气功大好形势的发展。它继承了传统气功——儒、释、道、医、武、民间气功等多种气功的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学的成果，建立了完整而严密的理论体系，编创了易学易练而层次井然的功法，创造了组场教功这一大型、快速授功的崭新方法。而且，把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，使气功面目焕然一新，使传统气功走上了智能气功科学的康庄大道。

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮活剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学；但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需要，我们在出版了《智能动功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册：《智能气功科学概论》、《智能气功科学基础——混元整体理论》、《智能气功科学精义》、《智能气功科学功法学》、《智能气功科学技术——超常智能》、《传统气功知识综述》、《气功与人类文化》、《中国气功发展简史》、《气功的现代科学研究》（与中国科学院陶祖莱教授合著）。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义。这是一篇纲领性文字，是每个从事智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不

仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轾，原是一家；以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、 二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功科学技术——超常智能》详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病(包括气功透视、意识感知、遥诊等)、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等）,不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的决窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍， 所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有的科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对， 一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性的观点，不仅成了人们感兴趣 的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、指正，使之更好地为提高广大人民的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者 1992年5月

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第一章 气功概论

第一章　气功概论

20世纪80年代以来,群众性的气功锻炼活动澎湃于世界的东方,而且正在向着全球荡漾。她那巨大生命力和神奇效应正冲击着各个科学领域。

气功祛病、强身、延年益寿的效用,已被很多人承认与接受,视气功为迷信、巫术等等错误看法渐趋消除。但对气功的理解和看法却形形色色：有人认为它是一种医疗方法,是中医或医学的一部分；有人认为它是体育或体育疗法的一部分；有人认为它是武术的演化……这些见解都有一定道理,但均有所偏颇。在气功事业将磅礴于全世界的今天,对气功认识上的片面性,于气功的科学研究必然有碍,对学练气功的人来说,也会带来弊端。故探讨、确立气功的全面、正确的含义,把气功放到应有的高度,是十分必要的。

气功是我国文化遗产的瑰宝,它源远流长、内容丰富,故欲探邃气功,需从深度、广度两方面入手。所谓深度,一是要探究气功与人体生命运动的关系,并赋予它现代的科学内容；二是要在我国古代文化史的背景上,考察气功的形成、发展的历史,以及它和我国古典文化的关系(这一点将于《中国气功发展简史》一书讨论)。所谓广度,是气功涉及的方面很多。确实,历史上的三教九流对气功都很重视:儒家把它当作修身治学的要旨,道家以此为实现“长生久视”的秘诀,佛家视之为“成佛作祖”的通衢,医家把它奉为“祛病延年”、诊疗疾病的无上妙法……各家练气功的目的、方法以及练功获得的效应与应用不同,因而对气功的称呼也不同。譬如:医家称之为“摄生”、“养生”、“导引”、“行气”……道家称之为“吐纳”、“内丹”、“九转还丹”、“玄功”、“周天搬运”、“葆性全真”、“静功”……儒家称之为“修身”、“正心”、“诚意”、“执中”、“存心养性”、“存夜气”、“静坐”……佛家称之为“止观”、“参禅”、“禅定”、“瑜咖”……等等,等等。名目繁多,不胜枚举。为了使读者对气功有一比较全面的了解,本章将对气功的含义、气功的类别、气功的效益等问题作一概述。

文字录入：wenwen irfpa

第一章 气功概论

第一节 气功的含义

Ⅰ	对气的认识
Ⅱ	气功一词的由来
Ⅲ	气功的定义
IV	气功与体育锻炼的区别

Ⅰ、 对气的认识

说到气,人们很容易想到呼吸之气与呼吸,因此有人将气功译为Breathing Exercise——呼吸操,这是不正确的。尽管呼吸在许多气功门派中占重要地位,气功之气和呼吸之气却是两码事。从中国古典文化和传统气功的理论高度来谈气,至少有以下内容:

(一)大自然的气。它是构成宇宙和一切物质的最基本的物质形态。它无形无象,常人看不见、摸不着,充斥在整个宇宙中,"其大无外、其小无内",(《管子》)。可直称为气或元,也可称元气、道气、大极、太一……古人认为无形无象的气是有形有象的万事万物的本源,换言之,变化万千的繁杂事物,都是气的变相表现。宋朝的张载就说:"太虚无形,气之本体；其聚其散,变化之客形尔"。《黄帝内经·素问·五常政大论》中说:"气始而生化,气散而成形,气布而蕃育,气终而象变。",就是说一切事物的生长衰亡都是气变化的结果。人也不例外。《庄子》中指出:"人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。"王充也曾指出:"水凝为冰,气凝为人"。

(二)人身中的气,指维持人的正常生命活动的一种无形无象的特殊物质。《黄帝内经·灵枢·决气》中说:"上焦开发,宣五谷味,熏肤,充身,泽毛,若雾露之溉,是谓气。"《黄帝内经·素问·生气通天论》中说:"阳气者,精则养神,柔则养筋。"气是人体生命运动的根本。明朝张景岳说:"人之有生,全赖此气"。对于人身之气,中医理论里多有论述,据气的分布部位以及功用的不同,气的名目也不同,如有真气、营气、卫气、宗气、元气、经络之气、脏腑之气,以及先天气、后天气等。

(三)人之气与自然之气的相互作用和转化。气功理论认为,人的生命活动过程就是人自身之气和大自然之气相互作用与转化的过程。人体若能顺利地摄取大自然之气为自身"服务"就是健康的表现,否则即是病、死。因为人是大自然之气的一部分,练气功就是要把这一过程强化,由此可见,气功中所谈的气,既包括自然之气,又包括人体之气。对此,《管子·内业》有一段精辟论述:

"凡物之精(精者,气之精也——笔者引注),此(古校勘'此'字是'化'字之误)则为生,下生五谷,上为列星,流行天地之间……藏于胸中,谓之圣人。是故民(古校勘'民'字乃'此'字之误)气杲乎如登于天,杳乎如入于渊,淖乎如在于海,卒乎如在于己……是故此气也,不可止以力,而可安以德；不可呼以声,而可迎以音(音字当'意'字解)；敬守勿失。是谓成德。"

这段话不仅阐明了人之气与大自然之气的同一性,而且指出了摄取自然之气为己所用以达到变换气质的修炼方法,这与《孟子·公孙丑》中所说的"吾善养吾浩然之气。其为气也,至大至刚,以直养而无害,则塞于天地之间"相类。由此可知,气功之气的含义是很广泛的。

气,作为历史上的一个特定的哲学范畴,人们通常都予以肯定,并冠以"朴素的唯物主义"的称号；作为人体生命运动模式里的一个模糊的要素,人们也乐于接受。但是,气是不是客观实

在?是不是一种物质?人们就觉得有点玄乎了。通常,人们把气和中国古代的五行、阴阳、印度古典哲学里的“四大”(地、水、火、风)等同起来,认为那是古人囿于当时的认识水平而提出来的对于客观世界的简单的抽象。而不是真实的存在。因为,现代科学的框架里找不到它的对应物。

然而,事实并非真的如此。1978年以来,我国科技工作者进行了一系列有关气功外气物理效应和生物效应的实验。实验结果表明:气功外气确实能作用于仪器和试样(生命体和无生命体),使之发生用现代科学理论无法解释但确实存在的变化。世界上只有物质与物质之间的相互作用,才能改变物质的运动状态。因此,在真正的唯物主义者看来,现有的气功外气物理效应与生物效应的实验,虽然还不足以揭示“气究竟是什么”这个谜,但却雄辩地证明:气是客观存在的,是物质的。这对当代气功科学的发展是十分重要的。

综言之,(1)气功之气源于我国古典哲学的气论,因此,必须从我国古典文化的整个背景上来理解气功,才有可能得到关于气功的完整、正确的认识; (2)现代科学实践证明,气功之气是客观存在的,是物质的,而且是一种尚未被现代科学所揭示的新的基本物质。

以上两点,是全部气功和智能气功科学的基石。 （回页首）

II、 气功一词的由来

气功这门学问在中国虽已有数千年的历史，但气功一词却是首见于晋朝许逊著的《灵剑子》一书，意指通过修炼气术(如行气、运气等)与修德(指做善事)，在体内引起的变化已达到了“道气功成”的程度。不难看出气功二字的含义中，虽有炼气与修德的内容，但它没有成为这一含义的代名词。自此以后，气功逐渐宗教化，气功一词也未在各派气功中发生影响。直至明、清时代，宗教渐趋衰微，武术与气功紧密结合，形成了武术气功，对后世武术气功影响甚巨的《易筋经》，就反复强调了气；道家的武当派拳术也极重视气功之应用。前者擅长硬功，如“金钟罩”、“铁布衫”等，后者重体内之“神、意、气”。至清末《少林拳术秘诀》中有专章曰《气功阐微》，明确指出“气功之说有二：一养气，一练气”，并有详明的练法。气功一词渐渐显赫于世。1931年王竹林正式出版了《意气功详解》一书，直接以气功命名该书。1934年董浩著有《肺痨病特殊疗法——气功疗法》。1938年方公溥又出版了《气功治验录》，并创立了“公溥气功治疗院”。这个时期，用气功于医疗是其显著特点。

气功一词的广泛应用并为广大人民所熟知是在本世纪50年代。1953年，刘贵珍将自已练功与多年临床经验予以总结，在河北省卫生厅的同意和支持下，把该功法定名为“气功疗法”。而后在唐山筹建了唐山疗养所，稍后在北戴河创建了气功疗养院，并撰著了《气功疗法实践》与《内养功》两本书。刘贵珍倡导的气功疗法，已不是单一功法，而是包括了内养功、强壮功、保健功、行步功四种。气功一词的内涵，刘贵珍先生认为是“概括了静坐、吐纳、导引、内功等修炼方法”。

70年代末与80年代初，气功事业发生了空前的变化，不仅广泛地大规模地应用于医疗疾病，而且做了很多科学实验一一尤其是外气治病试验。于是气功一词不仅是养生、治病、健身的锻炼方法的代名词，而且成了人们约定俗成的一门特殊学问了。尤其是中华气功研究会与中国气功科学研究会的成立，把气功推上了科学的宝座一一成了气功科学，它与原来的含义大不相同了。 （回页首）

III、 气功的定义

鉴于上述状况，我们给气功下定义无需对气功一词进行考证或训诂，而应从实际出发，赋予气功以时代的内容。

一、概括介绍

气功一词既然成了囊括千门百派功法，并作为这门学问的专用词汇，就必须把这一概念的内涵、外延作明确的规范。几年来，为气功规范定义者已达数十家。各家所下的定义，虽然都有道理和根据，但还是没有哪一家的定义为众人所公认。所以形成这种局面，原因大致有二：其一是历史造成的门派众多的现实，各家功理、功法各有千秋，练功效应如防治疾病、健美身心、开发潜能等也不一致，真正是“道法三千六百门，人人各执一苗根”。这就必然形成对气功这一概念的仁智之见。

就拿很多门派都说的“气”来说，虽然已明确了不是空气的气，但气的本质是什么？现代科学仍说不出所以然，更何况有的门派，如佛家的参禅与道家的清静无为法门等根本不谈炼气。即使炼气的法门，达到高级阶段，如内丹派在结大丹以后，也就不讲炼气了。因此拘于“气”字与“功”字的解释就做不到“容纳百川”了。其二是气功、特异功能的现代科学研究，取得了巨大成果——记录下了很多属于人体生命奥秘的功能现象。这些材料为人体生命的科学研究开拓了前所未见的视野。鉴于此，不少科技工作者认为气功将是打开人类生命秘密的钥匙。这对气功发展为气功科学，无疑会起巨大推动作用。可是，另一方面，由于这是一个新课题，不少人对气功、气功科学、人体生命科学三者的范围界限和关系混淆不清，也给规范气功定义带来一定程度的混乱。笔者1981年写的《气功探邃》一书中的气功定义是：“气功是建立在古典的整体生命观的基础上，培益、增强人体真气的功夫，是达到形体与心神高级平衡的学问，是探索生命奥秘的科学”。在当时把气功提到探索生命奥秘的科学的高度来认识固然是正确的，但今天来推敲这个定义，就有些不够严谨了，因为气功与气功科学是不能划等号的，气功科学与人体生命科学也是有根本区别的。这一点将在第二章《气功科学概论》中阐述之。

鉴于上述难点，有些人提出改变气功的名字。我们认为这倒是没有必要的。难道改的名字能比气功二字的含义更全面吗？既然人们已经习惯了这一称谓，也就把它当作一个特定专用词汇来应用，就和对待物理学中的“熵”、“耗散结构”等等专用名词那样规范它的内涵。所规范的内涵必须是各家气功的实质的集中表现。本着这一精神，笔者对气功的定义用现代通俗语言作以下规范。

二、气功的定义

气功是建立在整体生命观理论基础上，通过主动的内向性运用意识活动的锻炼(调心、调身、调息是其外延)，改造、完美、提高人体的生命功能，把自然的本能变为自觉智能的实践。这个定义指明了气功的理论基础，讲清了气功特殊的锻炼方法和锻炼内容，描绘出了气功的锻炼目的。这个定义包括了气功的全部特征。

(一)指出了气功的理论基础——整体生命观。其内容包括：

(1)宇宙大自然是一个整体，其中又包含无数的物质层次，互相包容，互相转化，组成宇宙的万事万物。

(2)人本身是一个整体。传统气功与中医认为这个整体是以神为主导、以五脏六腑为核

心、以经络气血来维系的身心统一的整体、智能气功认为这个整体是形、气、神的混元整体。

(3)人天合一。即人和大自然是一个统一的整体。
天人合一的整体观，不仅是各家气功共同的理论基础，而且是我国古文明的精髓。现在西方科学家也开始了这一理论的研究。从发展的观点看，气功各门派的理论都必须上升到这个层次来，只是时间早晚而已。诚然，人天合一的整体观是由古人通过气功实践建立起来的，而且现在还在继续发展。它与气功实践是反复循环而不断深化的。若从气功历史的源头来看，没有形成理论以前的气功实践只是一种盲目的实践，属于原始气功，与我们现代的气功不可同日语。

(二)指明了气功特殊的锻炼方法——特定的内向性运用意识的锻炼。内向性运用意识的含义有二:

(1)一般人的意识活动通常是考虑自身生命活动以外的事物，属外向性的；练功人的意识活动是内向性的，是使它和自身生命活动结合到一起的。

(2)一般人的意识活动是向外延展“膨胀”的，由此及彼，从一到多；练气功的意念活动是向内集中“收缩”的，收成单一的内容，由多到一只想一个东西。

这一点是气功定义的灵魂。它是衡量某一健身方法是否属于气功的根本尺度。比如药物健身、医疗健身以及体育健身，由于不是通过内向性运用意识而达到健康身心，所以都不能称作气功。

(三)明确了气功锻炼的目的是达到改造、完美、提高自己的生命功能，健美身形、增益智慧、高尚情操以及开发潜能，使人脱离本能的束缚，进入自觉智能的自由王国。

(四)指明了气功是运用功法完美自己身心，提高自己生命功能的实践过程。如果有了气功的理论和方法而不去实践，那只是关于气功的学问，属于气功学的范畴，但不能称此人掌握了气功。这与语言和言语的关系很相似：语言指词汇和语法的综合而言，它是人类交流思想的工具，而言语(即人们说话)是运用词汇和语法——这一语言工具表达自己思想的过程。这里所说的气功是运用气功学的气功功理和练功方法来重新塑造、升华自我的实践过程。

由此可以看出，我们对气功所下的定义，有理论、有方法、有目的，包括了气功的全部内涵，所以说它是完整的，也是符合现代科学对定义规范的要求的。

这个定义是考察了气功的历史，根据气功的现状，并展望了气功科学的未来后，全面审议的结果。它是否普遍适合于各派功法呢？回答是明确的。因为各门派以至于各功法的各阶段，无一不注重意识活动的运用。即使是现在那些声称不搞意识活动的功法也不例外。比如，有人讲：“我们练功时不搞意识活动”，其实这句话本身就是给练功者的一种特殊意识信息，或为练功者的一种内向性运用意识活动的内容。现流行的功法无不注重意识活动。在传统的功法中，佛家强调的“明心见性”，道家讲的“修心炼性”，儒家讲的“存心养性”……不都是从意识上下功夫吗？

用这个定义衡量国外盛行的松弛疗法，超觉静坐法，瑜咖等等，也是完全适用的。

本定义强调了内向性运用意识而未提气，从传统气功来说，不仅避免了“气”特有的局限性，而且对炼气的功门来说，等于抓住了窍要。因为意为气之帅，意到则气到。因之，

言意并不排斥气，而是统气于其中。若从智能气功的混元整体理论来说，意识活动则是人脑混元气——意元体内活动的内容与过程，是混元气的特殊表现形式。（回页首）

IV、气功与体育锻炼的区别

两者的区别，根本仍在于是否内向性运用意识。体育运动除健美锻炼外，任何项目无一不是外向性运用意识，即精神不是专注于自己的身心活动上，而是注意在运动项目的对象上。由于精神没和自身生命活动紧密结合，就不能发挥意识强化生命力的特殊作用。因此使气功与体育锻炼结果呈现出明显的差别。可从几个方面分述之：

一、就锻炼内容言：气功包括涵养道德、运用意识、调整呼吸、运动形体。而体育运动主要是运动形体。

二、就运动形体言：气功着眼于神、意、气的锻炼，强调以意引气，以气引形，形体的运动为神、意、气“服务”，要在“松静”中体会奥妙。体育运动着眼于各种动作的锻炼，精神不是集中在体内，而是集中于形体的动势或器械上，“神”的作用在于集中精力、协调全身以完成一系列动作，精神为形体运动“服务”，各个动作需通过肌肉、肌腱……的紧张(张缩)来体现技巧。

三、就精神驾驭形体的形成过程言：气功是通过内向性运用意识主动发放意识指令直接统帅形体。体育运动是通过形体运动反射性地引起精神驾驭形体。

四、就人体的新陈代谢变化言：体育锻炼要消耗大量的能量，增加体内的新陈代谢，使体内耗氧量剧增。由于体育运动主要是肌肉运动，将体内的化学能转变为机械能(还有一部分变为热能而耗散)，这就需要相应地补充营养，保证休息，以恢复体力。因此，体育锻炼是以增高人体能流的出入量来使人体生命旺盛。气功锻炼则不同。练功时一般来说，尤其练功有素者，体内的耗氧量减少，新陈代谢减缓，能量消耗降低。它是通过增强人体生命活动的有序程度，对生命起重新组合(或叫整合)的作用，从而提高人体生命力。通过现代科学研究已知，不练气功的人，睁眼时脑电波中一般是β波占主导地位，其频率为每秒14—22次；而练气功人则出现α波，频率为每秒8—13次。α波从枕部向前，向额叶方向推移，出现同步化。α波是和谐波，既非抑制，又非兴奋，练气功后就出现这种状态，这表明脑子活动的有序化增强了。脑电波有序程度增强，人体生命活动也就逐步有序化，人的健康水平就提高了。由于体育锻炼与气功锻炼在体内产生的变化不同，所以结局也不同。据统计，国外著名运动员年过中年后约有一半人的身体状况达不到普通人水平；在国内，大约有三分之一的达不到普通人水平。而练气功的人到老了反而身体更健康，叫“返老还童”。

其次，对人体感触机能的作用不同。气功锻练使人的感触机能敏感，体育锻炼使人增强耐力。通过气功锻炼，体内的气充足了，能使人固有的感知机能如眼、耳、鼻、舌、身的敏感性增强，对身体冷、热、麻、酸、胀、痛等感觉变得敏感，同时还能诱发出人体的“第六感觉”，即透视、看气、遥感、遥测等超常智能。体育锻炼就不同了，由于各种耐受能力的增强，对人体内外感觉能力似乎还迟钝了，更不可能激发出特异功能。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第一章 气功概论

第二节 气功的类别

Ⅰ	气功的分类
Ⅱ	流派与共性

I、气功的分类

气功分类方法很多，主要是根据气功的方法、形式、内容、目的以及气功的来源等划分的。

一、 从练功内容分

古称气功为“性命”之学，内容可分为：

(一) 性功：性指心性、神意活动，《坛经》曰：“心为地，性为王，王居心地上。”性功主要从炼神入手，完全集中于意识活动的锻炼。开始多从上丹田练起(但守上丹田者并非都属于性功)，或不搞意守，任其自然。佛家的参禅，意念意守法的“以一念代万念”等法属此。涵养道德、陶冶性情也属性功范畴。脑力劳动者宜练此功。

(二) 命功：命指肾精以及身躯有形之物与气。命功从炼精入手，有聚津生精、炼精化气、炼气化神阶段。开始多守下丹田。周天功、强壮功多属此。欲健壮体格者宜练此功。

(三) 性命双修功(任何一种功法之高级阶段都双修)：有先修性功、而后修命功以完性命双修者；有先修命功、后修性功以完性命双修者；有开始就上炼神慧以修性、下炼元精以修命而行双修者(性命双修之方法随门派而异)。现在很少真双修者(这是因为性与命是人体生命的两个互相联系、相互依存的侧面，两者不可能截然分开，只是每一种功法的侧重点有所不同罢了)。

二、 从练功威仪(体态)分

(一) 站功：以站式练功，又称站庄。站功对增力、壮体、发动真气、提高身体健康素质效果明显。近人王芗斋、秦重三所传是也。站庄不仅是一种气功锻炼方法，而且是武术的基本功，是达到武术上乘功夫的重要途径。古语云：“要把骨髓洗，先从站庄起”。练武术，尤其练内家拳的都注重站庄，如太极拳的小马步庄、川水庄、形意拳的三才式、通臂拳的罗汉庄，长拳的童子拜佛庄……故站庄不仅适于体质较弱的病人，而且适于健康人以及体育爱好者。

(二) 坐功：以坐式练功，是练清静法门、周天搬运法门的重要方法。此法易启动真气而不外散。坐功的姿势，一般分为座具坐(坐在椅、凳上)、盘膝坐和跪坐三种。盘膝坐又分三种，即散盘——自然盘膝；单盘——一足抵于会阴部，一足置于另一大腿根部；双盘——两足分别压于两腿上，俗称“五心朝天坐”。

(三) 卧功：以卧式练功，有仰卧与侧卧之分。作用与坐功相似，启动真气稍慢。但身体极度衰弱和不能坐者或高度倦劳时，以卧姿练功，气机发动却较其他方式明显。对行动不便的患者，卧功是唯一可行的好方法。对一般练功者来说，卧功只作为睡前、醒后辅助

的练功方法。

(四) 行功：古人未设行功，只是练功到一定程度后，要求走路也保持练功状态。所谓“行、站、坐、卧，不离这个”，“这个”就是内在的练功状态。武术很注重步法的锻炼。现在所传的行功就是从武术中某些基本步法脱胎演绎而来，它与太极拳的狮子滚球丹法、少林拳的逍遥步、五禽戏的熊形步……很相似。此法易学、易练，有和畅气血、疏通经络的作用，宜于慢性病人的锻炼。

三、从形体动静分

（一）静功：练功时形体不动。上述的坐、站、卧功即是。

（二）动功：通过各种动作，内练气，外练筋骨，达到壮骨强筋、神气合一的目的。可以用之强身，可以用之制敌……内家拳均属动功范畴，如太极拳、形意拳、八卦拳……

（三）动静相兼：一指既练动功又练静功而言，一指某些功法具有动静两重特点，要求外动内静、由动归静。如达摩易筋经、峨嵋十二庄、蛤蟆气，以及智能动功各功法。

四、从练气的功用分

（一）硬气功：此功多系武术、杂技中的功夫，如“裂金碎石”、“刀枪不入”、“寒暑不侵”、“力托千斤”……等各种特殊功能。

（二）软气功（又称顺气）：用于养生、防治疾病的各种功法。

“硬气功”、“软气功"是人们习惯的但非科学的称呼。所谓硬气功者，是气功师把真气运到身体某一部分，使局部组织发生暂时性的变化，从而呈现出超人的机能。实际上也是真气功能的表现。

五、从气功渊源分

(一）医家功：与中医理论紧密相连，对人体内之经络、脏腑气化反应观察较为细腻。目的在于延年祛病，探索人体生命奥秘，是中医学的基础与精华。如周天功中的经脉周天即是。

（二）道家功：其理论较中医理论更博大渊深，以“修心炼性”为主，目的在于“葆性全真”、“长生久视”，是我国传统功法中最丰富多彩的部分，分内丹功、清静功、存思功（又叫存想功）、导引功、吐纳服气功等。

（三）儒家功：着重于心性的陶冶、锻炼，以“存心养性”为主，主张在日常生活中砥砺意志、正心诚意，养浩然之气，以求“豁然贯通”。

（四）佛家功：以虚无为宗旨，“明心见性”为主。目的在于“断惑证真”、“妙契佛性”。在探讨生命奥秘方面不如医、道两家深刻。如“参禅”、“六妙法门”、“止观”等均是。

（五）武术气功：自明清以来，武术和气功结合，形成了技击与养生兼而有之的武术气功。有武当派、少林派、峨嵋派、昆仑派、南宫派等，主张动静双修，内外兼顾。现在流行的硬气功多是武术气功的一种功用，轻功也是由此而生，尚可练出隔空点穴的绝技。

六、从练功对人体的作用分

（一）防治疾病功：中医认为，人体患病无非是气血乖乱，阴阳失衡，五脏失调所致，因而疾病的治疗则以和畅气血、疏通经脉、平秘阴阳为要，而这正是气功最基本的功能，即练每一种气功都有防病治病的作用。如果某一功法防病治病效果明显，其他功能较差，则称为防病治病功。如松静功、行功……

（二）强壮功：如果说治病保健是气功的初级效果，那么练气功的第二阶段就是富力强身。通过练功，培益真气，使脏腑、经络、皮、肉、筋、骨的真气充沛，宣畅通达，从而强化人体各部分的功能。这种以壮体为主要功效的功法，可称为强壮功。如站庄功、蛤蟆气、动功、硬气功等。

（三）周天功：练功后产生周天（沿身体一定的路线）气脉运行的功法。可分为卦爻周天（内丹功）、经脉周天、意念导引周天等等。此类功法是道家传统功法的核心，也是医家气功的重要内容。

（四）智能功：指擅长于开发常态智能与超常智能的功法。我国很多传统功法都有这方面的作用，但囿于传统功法名称，未被称作智能功。现在这一名称已成了我们创编的智能气功科学的专用名词了。

如前所述，我国气功种类繁多，分类标准亦多种多样，难以一一列举。若用现代观点来分，我们认为可以分成两大类，一类是封闭型气功，另一类是开放型气功。

封闭型气功主要是运用自身的精、气、神来练功，尽可能把自已和外界隔绝开来，收视返听，“塞其兑，闭其门”，精神内守，尽可能减少、排除外界干扰和刺激。一般来说，道家全真的清修派、佛家的止观法门等，都属此类。这类气功练到较高级阶段，也要实行开放，把自身之气和外界自然之气相结合，这就是通常所说的开天门阶段。封闭型气功对于环境条件要求较高，一般人很难实现。因为，人是社会的人，离不开社会实践。封闭型气功的要求和人的社会实践是矛盾的，它往往驱使人们走向避世、出家的消极道路。而且，古往今来，即使看破红尘的虔诚的宗教徒，练功卓然有成的也属凤毛麟角，显然，这类气功在社会上难于推广，尤其是今天的时代。

与封闭型气功不同，开放型气功主张把自身之气和自然之气结合起来，把自身和外部环境（自然和社会）统一起来，借助于自然之气，来修炼自身的精、气、神。道家的正一派，全真派里的阴阳派，佛家的密宗以及禅宗的一些派别，他们的气功都属于开放型。

说到开放型气功，有一点必须十分注意。由于历史原因，开放型气功里有不少地方掺杂了迷信的东西，如掐诀、念咒、画符、“吃星星”、“吃月亮”、“拜北斗”等等。这些往往使人觉得是在搞迷信活动，不是气功。但是，如果我们真正懂得气功，掌握气功学的道理，那么剥掉迷信的外衣以后，就可能看到它的合理的内核。以“拜北斗”为例，拜就得磕头，拜神仙更得恭恭敬敬、一丝不苟地磕头，而磕头的动作实际上运动了任督二脉，使体内气机畅通；又如“面南朝北斗”，是面朝南，闭着眼想北斗星，这不就是收视返听吗？“朝北斗”不光要往后想，还要朝上想，那儿正好是百会穴，意念集中于此，有助于打通天门穴。朝北斗时，要把自已的意念放到北斗星上去，化成一点星光，把自已罩上。这是使你把自已的意识和空间的自然之气相接，把自身的气机和自然的气机联系起来，借助于自然之气来练功。因此，如果抛弃了它的迷信内容，拜北斗或朝北斗实际上是一种很好的气功功法。这个例子告诉我们，无论是阅读气功古籍，还是整理、收集民间的气功功法，或是对待气功界人士，尤其是宗教界的气功人士，都要实事求是，一分为二，有扬有弃，扬其精华，弃其糟粕，尽可能发掘、吸取好的、有用的东西，而不被那些迷信的东西所惑。但

是，千万注意，这里的实事求是，这个“实”和“是”的标准是什么？是气功的实践，是气功科学。因为人的生命奥秘对于现代科学来说，还是一个很大的、很深邃的未知天地，很多气功现象从现代科学的观念来看是不可思议的，但又确实是事实。因此，在决定“扬”还是“弃”的时候，千万要谨慎从事，切勿将孩子和脏水一起泼掉。

开放型气功强调自身之气与自然之气相合，强调在社会实践中练功。这适合于广大群众的需要，也与时代的要求相适应。是值得倡导的。我们的智能气功就是一种比较新型的开放型气功。（回页首）

Ⅱ、流派与共性

上面我们把气功作了概略的分类。实际上同一类气功有很多流派，同一流派又有很多支派，情形十分复杂。就如一棵参天古树，根深叶茂，枝叶万千，纵横交错，令人目不暇接。有法理相似者，有理相近而法不同者，也有法理各异，甚至截然相反者，但行之均有卓效。这是传统气功的一大特色，它极大地丰富了中华气功的宝库。但也带来了一系列问题。怀疑气功者，因此而益增其疑；初学气功者，常常因此而感到困惑，无所适从；囿于成见者，则往往因此而陷入无谓的门派之争。因此，为了当代气功的正常发展，弄清以下两个问题是很有必要的：一是形成不同流派的基本原因是什么？二是不同流派的气功有无共同之处？共性是什么？

众多的流派和不同的功法形成的原因是多方面的，有历史的根源，有地域的限制，也有人生哲学的不同，等等。但一个最基本的原因是人的生命运动的固有特性。人是一个开放的、多层次的超巨系统，极其复杂。控制论告诉我们，任何一个复杂系统，即便是无生命的工程系统，从一个状态转变为另一个预定状态（目标）的途径是多样的，绝不是唯一的。就像俗话所说的那样：“条条道路通北京”。所以，可能预料，对于人体这样一个开放的、多层次的超巨系统来说，从正常生理状态（稳态）进入各种不同层次的气功态（优化的稳态）的途径，也不是唯一的，而是多种多样的。而通过锻炼能使人自觉地改变自身的生理状态使达于气功态的方法，就是我们日常所说的气功功法。因此，气功功法繁多，流派各异，是人的生命运动固有特性所决定的，是理所当然的。

举个例子。《易·系辞》说：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这是古人对于宇宙演化、构成的认识。根据人体生命整体观，它也适合于人的生命运动。作为人体生命运动的模式有多种：如从八卦层次可以推衍出经络模式（十二经）、脏腑模式（五行）等；从四象的层次可以得出三才模式（精、气、神）；而从两仪的层次，则可得出关于人体的阴阳模式（阴平阳秘），如此等等。这样，若从八卦这个层次着眼，那么练气功，或者用气功治病，必须从经络入手，或者从脏腑入手。周天功属于前者，而气诀吐纳的功法为后者之一例。于是，在这个层次上就形成了不同流派。若着眼于“二”这个层次，那么练功和治病的首务在于调和阴阳。进而若着眼于“一”这个层次，那么练功和治病可以不论经络、脏腑，也可以不必讲究阴阳，主要讲的是元气，练混元气的流派也属于此。

不仅如此。按照古典的人体生命整体观，天人是密切相关的，因此功法功理往往带有地域的特色——小自然环境的色彩。同样，按照整体生命观，人的生命运动是在人类社会的背景上进行的，而社会是进化的，所以功法功理也必然带有历史的印记。

还不仅仅如此。众所周知，即使是生理的人，个体差异也是很大的。作为精神和肉体统一的人，个体差异就更显著了。因此，即是同一个门派，同一种功法，同一师承，各人

所得亦不尽相同。这种不同，在尔后的发展中，往往会越来越显著，形成新的流派。这种情况在气功史上并不少见。

弄清楚这个根本原因，就可以明白，若以强化人的生命运动，充分发挥人的智能，使人作为人的生活更加美好为目标，那么各个流派可以说是殊途同归。虽立论有异，但相辅而相成，或相反而相成。因此门户派别之争端，实属无谓。

弄清楚这个根本原因，在练功、学功过程中就不必过于拘泥于细枝末节，而应观其大略，以便在练功实践中充分发挥自己的主观能动性，结果将事半功倍。

弄清楚这个根本原因，气功爱好者在初学气功时就应根据自己的特点，选择合宜的功法。并在今后的练功过程中，博采众长，以适应新的变化了的内外环境。

上面讨论了流派形成的基本原因。很自然就会提出一个问题，既然各派气功目标相近，且有共同的基础——人体生命整体观，那么千差万别的气功功法中有没有共同的东西呢?回答是肯定的。

综观各家功法，有四大要旨是共同的，也可以说是他们的共性。这就是：

一、运用意识：按一定方式能动地运用意识，以增强精神驾驭自身形体的能力，这是气功有别于其他体育运动的根本特点，各个门派、各种功法均把它列为首要因素。

二、修养意识：这是运用意识这一要旨在人的日常生活中的泛化，也是练功过程中有效地运用意识的条件。

三、调整呼吸：又称调息，其意不仅在于生理上的呼吸运动，且和运用意识有密切关系。

四、体势要求：这不仅仅限于动功，静功也有个姿势问题，它也和意识的运用有密切关系。

这四者，实质上是气功的精髓所在，详细内容将在《智能气功精义》中阐述。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第一章 气功概论

第三节 历史的启示

Ⅰ	中华气功发展的几个历史阶段
Ⅱ	时代的要求
Ⅲ	继承与创新

在前面两节里，我们从广度上简述了中华气功的概貌，并提出了各家气功的若干共性问题。现在，让我们从纵的方向看一看气功发展的简单历史，以期从历史的踪迹中，看清今天的道路，从而把握走向未来的正确方向。

I、 中华气功发展的几个历史阶段

翻开中华民族的文明史，自有文字记载以来，就有关于人的生命运动规律的论述，就可以找到气功的踪迹。例如，我国最古老的哲学巨著《易经》，它从哲学的高度，阐明了宇宙间万物(包括人的生命)生生化化的普遍规律，不仅奠定了古气功学的理论基础，而且有不少关于具体功理、功法的论述。如"退藏于密"、"艮其背"等等，都是练气功的方法。又如，《尚书》是东周以前历史文献的大全，其中也有："人心惟危、道心惟微"、"允执厥中"之类的论述。不仅指明了"人心"和"道心"的区别，而且提出了"执中"的练功方法。由此可见，在史前时期，气功已经相当盛行。

气功究竟始于何时，无从稽考。从现有资料来看，在远古的原始公社时代，人类就已经掌握了气功。尔后的发展大体可分三个时期。

一、朴素气功时期(自远古至秦)

这一时期又可分为两个阶段：

（一）史前阶段：气功孕育、创立的阶段。目前尚无确切的文献可考。

（二）春秋、战国阶段：朴素气功的全盛时期。当时，诸子蜂起，百家争鸣。而百家之言大抵均以人和人生为中心，以解决当时的社会问题为要务，建立了各自的理论体系。而自身的心身修养水平是获得正确的认识(准确的观察和正确的思维)的前提。因此，百家诸子都有与自己的理论体系相适应的修身方法——气功。这里面以道家、儒家、医家、养生家和神仙家等贡献最巨。这一时期的气功有两大特点：

1. 气功不仅是"术"，而且是一门学问；

2. 虽然多少有些神秘色彩，但与宗教神学关系不大，保持着气功的本来面目。故称为朴素气功时期。

二、宗教气功时期(从汉初至清末)

这一时期可分为两个阶段：

（一）自汉初至隋唐：随着封建社会的建立、巩固，儒家被抬上了独尊的地位，同时也沦为君权的奴仆。气功也被逐步地赶出了"学"的殿堂，沦为一种方术，流于民间。另一

方面，佛教的传入和兴盛(中国化)，道教的创立和发展，使气功逐渐由修行的方法，变成一种宗教的修持。这一阶段气功的特点是：

1. 由“学”向“术”转变，功法趋于具体化、实用化；

2. 气功开始宗教化。

（二）自宋至清末：封建社会越过了它的顶峰而走向衰亡。文化禁锢日严，思想越来越僵化。气功完全落入了宗教的藩篱，成了宗教神学的附庸。这一阶段气功的特点是：

1. 在宗教化的同时，功法更加具体化、实用化；

2. 在功理功法上，道、释、儒、医，诸家交融，难以截然区分；

3. 门派林立，门户之争日甚；

4. 武术气功的兴起是对宗教气功的否定。

三、现代气功时期(民国初至今)

随着封建王朝的覆灭、在现代科学的冲击下，气功开始冲破宗教的牢笼。第一步是广泛地应用于医学领域。作为一种有效的传统医疗方法，气功逐渐被越来越多的人所接受。70年代后期以来，科学实验证明：气是物质的；气功态是人的生命所固有的、比正常稳态更高级的新的稳态。科学之光开始冲散笼罩于气功之上的宗教的迷雾，气功的发展进入了一个崭新的历史时期。(回页首)

II、 时代的要求

气功史的研究告诉我们，在任何一个历史时期，气功的发展，总是由那个时期的历史条件所决定的。因此，当今中华气功的发展，也必定要符合当今时代的需要。

对于气功来说，当今时代的要求是什么呢?

首先，当今的时代是科学技术高度发展的时代，而科学要求我们剔除传统气功里宗教迷信的糟粕，使气功彻底冲破宗教的牢笼。在这方面，不仅要用现代科学的方法去研究气功现象，尽可能把气功和现代科学联系起来，重新认识古老的气功；更重要的是用科学的精神，即实事求是的精神，去研究、发掘气功，不是用现有的科学知识去规范气功，而是通过气功的研究，促进科学的发展。

其次，当今的时代是生产高度发达的时代。在人的生活资料的生产基本解决的条件下，人作为精神和肉体的统一体的生活物质因素发生了变化，对于精神的或心理的需求，变得越来越重要了。因此，人们的视线开始从西方转向东方，转向东方的传统文化。瑜咖在欧美的流行，人本心理学的发展以及“人民圣殿教”(People’s Temple)的覆灭等，从正、反两方面告诉我们，人类的文明正面临一个新的飞跃。这个飞跃以西方现代科学和东方古典文化的互补为基础，而以人类自身的生命运动从必然王国向自由王国转变为目标。当代气功的发展必须着眼于这一伟大的飞跃。

第三，当代的中国是一个社会主义的中国。人们的精神面貌和道德规范正经历着一个根本的变革，从以“我(私)”为主，变为以“公”字为核心。当代气功的发展必须与这一时代精

神相符。

这三项基本要求的实现，有赖于一个前提，即广大群众的气功实践及其与气劝科学研究的有机结合。这就给当代的气功工作者提出了一个任务：在继承传统气功的基础上，创造新的、符合于时代需要的、便于广大群众实践的气功功理和功法。(回页首)

III、 继承与创新

为什么必须立意于创新呢?这还得从气功学的基础——人体生命整体观谈起。

从生物学观点来看，今人和古人(至少是有文明史以来的人)没有多大不同，遗传因子没有变。但人类社会有了很大变化，人类文化有了很大进步，人类生活的物质和精神环境有了很大的不同。因此，按照人体生命整体观，作为心身统一的人的生命运动的内容有了很大的改变。对于气功来说，这种改变尤为重要。因为，如前所述，气功是通过能动地运用意识的锻炼，增强人们自我的精神控制形体的能力，使心身达于高度和谐的方法。而人的社会实践对于人的意识有着决定性的影响。正如马克思指出的：“人的本质并不是单个人的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。”(《马克思恩格斯全集》卷3第5页)所以，气功的发展必然带有人类历史演化的径迹。

举个例子，《黄帝内经·素问·上古天真论》里有这样一段话：

“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝夭地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行夭地之间、视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世。被服章，举不欲观于俗。外不劳形于事，内无思虑之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道。亦可使寿命而有极时。”

这一段话概略地叙述了从原始公社时代(上古之人)到先秦之世这段历史时期内的气功功法演变史。上古之时，物质生产水平低下，人最接近于其自然状态，无知无识，故其练功的方法很简单。中古之时，随着物质水平的提高，有了私有财产，世俗之欲渐盛，故至人之道要“淳德”，要“去世离俗”。到了阶级社会里，贫富、贵贱分化，精神活动日趋复杂，私心杂虑日增，故圣人之道就要讲究“适嗜欲”，“无恚嗔之心”，“外不劳形于事，内无思虑之患”，就要求“以恬愉为务，以自得为功”。很显然，从上古真人之道，到中古至人之道、圣人之道，以至那时候的贤人之道的演变过程中，有着人类社会发展、物质文明进步的痕迹。

再举个例子。先秦儒家中，春秋末期的孔子是维护奴隶制的，他提倡“克己复礼”以成“仁”的修身方法，战国后期的荀卿则是封建地主阶级的思想代表，他主张“治气养心之术”、“以礼制心”……他们的修身之道(功法)都强调“礼”，但“礼”的内容不同。孔子讲的“礼”是奴隶制的社会秩序，而荀子的“礼”，则是当时新兴的封建制社会的伦理道德规范。时代不同了，内容也变了。

还可以举个例子。道家在中华气功史上是有重要地位的。粗略地讲，道家气功(包括道教气功)的发展，可以分为三个阶段。先秦时期以清静无为为主，法理合一，简捷明了。用

后世气功学术语来说，是直指先天的上乘功法。两汉两晋以至隋唐时期，似乎呼吸吐纳、调和阴阳、药饵服食(外丹)占了主导地位。唐宋以降，则丹道之学(内丹派)成了主流。三者之中以后者最为复杂神秘且难学，戒律禁忌也最多。由此观之，自先秦至明清，道家气功(就其主流而言)经历了一个由先天而后天，由简捷而繁杂的发展过程，变得越来越神秘、越难学了。看起来好像是一种退化。其实不然，因为“人心”变了。按道家人士的说法，清静无为之法适于上根之人，而一切有为之法则是为中根之人、甚至下根之人所设的。后世有为之法的流行，应归因于上根之人越来越少，所谓“世风日下，人心不古”，这八字断语是否正确姑且不论，这种说法指出了一个事实：道家功法的这种变化是有其社会根源的。

由此可见，传统气功都带有它所产生的时代烙印。立意创新，是时代的要求，也是历史的必然。

我们的祖先为我们留下了丰富的气功遗产，这是我们的骄傲，也是我们发展当代气功的巨大财富。只有立足于当代，在前人的基础上，锐意创新，才能前不负于祖宗、后无愧于来者。

对气功功法来说，当今时代的要求是什么呢?可以十个字，即：简明、合理、易学、安全、高效。就是说功理功法要简单明了，对环境条件要求不高，做起来方便，而且节省时间。合理，不仅要合乎古典气功学的确道理，而且要尽可能吸收现代科学的东西，剔除封建迷信的糟粕。易学，不仅指易于掌握，有矩可循，而且适应性要广。既适于老弱病人，也适合于广大青少年和成年人；既适合于体力劳动者和一般工作人员，也适合于脑力劳动者。安全，就是不容易出偏差。高效，则意味着见效快、功效强。

基于上述认识，近年来，不少有志之士对古老的气功进行了新的探索。我们的智能功，正是这种新探索的一个反映。 （回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第一章 气功概论

第四节 练气功的效益

Ⅰ	增强体质
Ⅱ	益寿延年
Ⅲ	防治疾病
Ⅳ	发达智力

Ⅰ、增强体质

练气功可以调整阴阳、和畅气血、疏通经络、培益真气，使人的生命得以旺盛，能收到使弱者强、病者康、老者复壮的效果。《黄帝内经·素问·上古天真论》中说："知其道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"《管子·内业》中说："人能正静者……筋韧而骨强。"华佗则进一步指出："动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生。"这些论述，不仅被很多练功者所证实，而且得到了现代医学科学实验的证实。

一、对神经系统的作用

练功可使神经功能得到修复和调整。练功时的脑电图呈α波振幅增大，而且集中于额部（这是和闭眼安静枕部呈α波的主要区别），并使左右脑趋于同步，表明脑功能有序化增强。同时，还可使植物神经得到调整；使感觉功能、运动功能、思维功能强化。

二、对血液循环系统的作用

练功可使心脏、大循环以及微循环得到改善，还可使血浆雌二醇下降，提示有抗衰老作用。

三、对呼吸系统的作用

练功时耗氧量与CO_2排出量都降低，可减少呼吸次数，显著增强肺功能。

四、对消化系统的作用

练功可使唾液分泌增多，肠胃消化液增多，使肠蠕动增强，加强消化功能。

五、对内分泌系统的作用

练功可使脑垂体及全身内分泌组织器官得到合理调节。如使肾上腺素与去甲肾上腺素代谢水平下降，生长素减少，血中胆固醇浓度下降等。临床上通过练气功已治愈了不少糖尿病、甲状腺机能亢进，闭经等与内分泌有关的病人。

这些实验表明，练气功对人体多方面都起到了良好的作用。实际情况确实如此。以练智能气功为例，不仅普遍收到强身健体和祛除疾病的显著效果，而且健美身形的作用也很突出。如超肥者练功可减肥，在正常饮食的前提下，有人练功3个月减少体重22.5公斤，使体重趋于正常。有人在一天之内减少体重达3公斤之多。超瘦者练功可增重，有人在3个月

内增重11公斤，而使体重趋于正常。还可收到增加身高之效。有几个34岁至37岁的成年人，身高竟增长三四厘米之多。不仅如此，在有的人身上，还呈现了美容作用，如单眼皮变双眼皮，面部雀斑消失，脱发再生等等。(回页首)

Ⅱ、益寿延年

练气功可使健康长寿已为众多练功者所证明。智能气功有很多60-70岁以上的辅导员，未练功前多是未老先衰，孱弱不支，练功后恢复了青春活力，成了推广智能气功的骨干，走上了用气功为人民服务的新岗位。科学实验也发现了练气功不仅可以调节性激素的分泌，而且可以延缓老化过程。北京市气功研究会曾对60-72岁的练功老人和不练功老人各300例进行“液化智力”试验，共测试七个项目，结果发现练功者智力退化过程较不练功者明显减慢，少数人甚至未发现智力退化现象。

或问何以致此？现代生物学认为生物的寿命是它的发育期的5-7倍。人的发育期到25岁，所以人的正常寿命应在125-175岁，只是由于人们违背了正常生命规律，使生命力被破坏，致使正常寿命不能体现。练气功就是要使人学会运用生命规律，增强生命力，从而达到健康长寿的目的。(回页首)

Ⅲ、防治疾病

这是目前练气功最突出的成效。不仅常见病、多发病收到了良好疗效，即使是疑难病患者，甚至垂危病人，通过练气功也有很多人得到了康复。全国400万智能气功学员中，所患疾病的种类可谓应有尽有。仅华夏智能气功培训中心，从1988年11月至1994年7月接受的13万名学员中，病员占80％以上，而且是经中西医久治不愈的病人，病种达180种之多。其中有各种癌症（包括肝癌）、肝硬化腹水、陈旧性瘫痪（包括截瘫）、聋哑（包括先天性与药物中毒引起的）、视网膜剥脱、股骨头坏死、先天脑发育不良等许多医学无法治的病，还有萎缩性胃炎、糖尿病、甲状腺功能亢进与低下、子宫内膜移位、肺气肿、冠心病、顽固性高血压、心律失常、哮喘、牛皮癣、青光眼、早期白内障、神经性耳鸣、神经性骚痒症、骨结核、腰椎间盘突出等现代医学难治的疾病。至于常见病则毋需例举了。这些病人，包括不少身患多种疾病的，通过练功都收到了一定的疗效，平均治愈率达15％左右。

练气功为何能治疗这么多的病，甚至获得了神奇效果呢？中医学与气功认为，人体患病是由于气血不足或气血运行失常而招致各种生命功能失衡。练气功一方面可使气血充足。一方面可促进气血畅通，达到“气血流通，百病不生”、“正气存内，邪不可干”的目的。它与中医针灸治病、按摩治病的机理大体是一致的。所不同的是，针灸通过针刺或艾灸、按摩通过手法刺激一定的经络和穴位，调动人体正气，使之恢复平衡，达到祛病的目的。气功则是通过功法的锻炼来激发人体正气，增强人体健康。也许有人会问，病人体内由病原微生物，如病菌如何消除呢？中医、气功是从气着眼的，认为正气充足并能正常流通，各种不正常的东西都会消除，当然细菌也不例外。这能是事实吗？回答是肯定的。因为很多病人铁的事实证实了这一点。另外，现代科学实验也发现练功后，免疫功能有了明显改善。如白细胞数、白细胞吞噬能力、吞噬指数都有明显增加。外气可使脾淋巴细胞活性E玫瑰花形成率明显提高。不仅如此，外气还可以杀死细菌、病毒等。这些实验结果得到了很多科研工作者的重复证实。既然外气可以对外发生如此显著的作用，那么气在自身中发挥上述威力的道理，也就可想而知了。

气功治病的效用，是练功后首先呈现出来的效用——可以说是最初级的效用，也可说是在练气功的全部过程中的附带的收获，并以之奠定以后练功改变自己身心状态的基础。严格说来，气功对于病不是治疗，而是调整人体功能，因而练功后常出现“双向”变化。如血压高者下降，低者上升；心律快者减缓，慢者加速；大便秘结者可使之畅通，便次增多者可使之减少；超肥者减肥，过瘦者长胖……都是使之趋向正常。

这里需要指出的是，气功治病范围确实很广，效果确实很好。但也不能认为气功可以包治万病，可以解决一切问题。必须看到，气功和任何科学一样，都不是绝对的，都有一定的有效范围，而且效果的出现必须经历一定的过程，那些认为气功治不了“真病”的论点是不对的，那些把气功神化的论调，也是不符合实际的。(回页首)

Ⅳ、发达智力

一、增强思维能力

练气功不仅可以增强人的健康素质，而且可以激发人的无穷智慧。因为练气功要求“入静”，“入静”是区别于人体睡眠态、清醒态的第三态。它不仅是一种休息而且能消除大脑的疲劳，更重要的是增强人体生命功能，尤其是增强大脑活动的有序化程度，从而大大提高脑细胞的活动效率。另外，据研究，人脑约有140亿个脑细胞，一般人的利用率往往只有百分之几，大量的脑细胞因彼此间的“线路”没有“接通”而利用不上。大脑活动的有序化增强，可以把那些本来“不通”的线路接通，从而使大脑潜力得以发挥。在中医理论里，真气是维持生命活动——肉体活动与精神活动的动力。《黄帝内经·素问·生气通天论》中说：“阳气者，精则养神，柔则养筋”。而气功的入静状态，是促进真气增长、运行的最好条件，正如《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“恬憺虚无，真气从之。”练气功可以增加人体真气，充足的真气为思维活动提供可靠的物质保证，从而敏锐其机能。所以《管子》中说：“定在心中，耳目聪明”。《黄帝内经·素问》中说：“圣人抟精神，服天气而通神明”。由于练气功而使人聪慧者，于今也不乏其例。这一点不仅为前述的脑电图变化所证明，而且在实际中也收到了良好效果。我国不少地方在小学、中学甚至大学做了练功的实验观察。一般练功3—6个月，学生的学习成绩就有显著变化。乌鲁木齐智能功辅导员周鲁在两所小学进行了教功实验，取得了明显效果。

二、容易出现灵感

灵感是人的思维形式的特殊表现，它并没有什么神秘的地方。人们无论认识什么事物，都必须使头脑得到该事物的全部信息，经过思维功能的整合作用后，得出了对该事物的正确认识。在通常状态下，人们需要认知的对象，都是前人已明了的，因此，只要将理性认识和实践一结合就行了，所以没有感觉到认识事物的艰难过程。对人类尚未认识的事物就不同了。对该事物本来面目不清楚，它具有的全部信息需要一点一滴提取并储存在头脑中。只有当人们得到了该事物的全部信息，同时经过思维的组合作用，才可能认识到该事物的本质。然而在没有认识该事物之前，尚无法判断各种信息的正确与否，更不能自觉地把各种正确信息进行有机的整合。因为灵感的产生是思维活动的结果，只是我们未能察觉这个过程，便觉得它似乎是凭空而来。致使很多人认为是神鬼、上帝的作用。其实任何灵感都是有条件的。

（一）具备产生灵感所必需的知识（理论的和实际的）。这是产生灵感的基础。试看音乐家能产生物理学家的灵感吗？美术家能产生化学家的灵感吗？当然仅有这一点还不够，还必须具备下面条件。

（二）使已获得的有关灵感的各种知识（即信息）均匀地分布在自己的记忆“知识库”中。如果有哪一部分呈现优势状态，都会抑制灵感的出现。因为部分信息的突出，破坏了该事物的本来面目。只有除去意识对信息的干扰，使之自然地按其固有规律进行组合，才有可能在意识里反映出该事物的原貌。这个过程的完成，往往又需要有第三个条件。

（三）受到与灵感有关的意外刺激。它既可能是灵感所需要的一个——最后的一个信息，也可能是整合全部信息的动因或诱因。试看科学家们发明创造的灵感，都具备这些条件。例如化学家凯库勒就是在困倦欲睡时，看到围着火炉圆圆的火焰是一条蛇，上有六个鬼在跳舞，便领悟到苯环的分子结构。这个灵感的产生，过去认为是上帝的启示。其实是在上述三个规律支配下完成的，试分析之。凯库勒已熟知苯的性质以及苯的分子是由六个碳原子组成，而且他已试图编排了各种碳链构成形式，但都与苯的性质不符。即已排除了苯环以外的各种结构的可能性。也可以说在凯氏意识中苯分子的全部信息量只少“圆环”这个信息了。在困倦欲睡的朦胧状态下（大脑的兴奋性正在趋向抑制但尚未进入抑制，功能趋于有序，在医学上称为“移行相”，这时易产生梦幻——这也是组合知识的一种异常表现。）看到了火焰这个“圆”的信息，既起到了催化作用，也满足了出现灵感的条件——苯分子最后一个结构信息的到来。在那一瞬时，意识领域里经历了繁杂的整合运动，使已有的知识产生了质的飞跃，结果便产生苯环了这个正确概念，而以幻觉的形式表现出来。（关于梦幻的实质及产生的机理详见《智能气功科学精义·主动运用意识》）。

气功的锻炼一方面可以敏锐大脑的各种功能，另一方面又使大脑处于气功态，这是较“移行相”更加有序的功能态。这一切为灵感的产生提供了条件。练功者只要勤奋进取，勇于实践，时时都可产生发明创造的灵感，这也可以看作是“天道酬勤”吧！
在气功状态下产生的灵感，古人多以“豁然贯通”形容之。对它产生的机理，《管子》作了如下阐述：

“思之，思之，又重思之，思之不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”（《管子·内业》）。

我们的祖先在2000多年前能对灵感做出如此精辟的唯物主义论述，是多么难能可贵啊！

三、陶冶性情，涵养道德

一般情绪不稳定，多是内气不足，精神得不到充足营养所致，易于急怒者尤其如此。比如精疲力尽时，很小的刺激也可以引起急躁甚至恼怒的情绪来。列宁说的“发怒是无能的表现，”一语道破了问题的实质。练功后随着真气逐渐充足，精神得到充足的气濡养，功能得到加强而趋于稳定，情绪也就不易波动了。另外，气机的通畅也易导致性格上的开朗；精力的充沛，又为助人为乐创造了物质条件。加之气功学讲清了练功与涵养道德的紧密关系，如胸怀坦荡，与人为善等，对保持与增强自身中和之气有一定的重要性。因之，练功后，很多人的家庭关系和睦了，与周围同志的关系融洽了，修养高尚了。

四、开发潜在智能

人类身体中到底蕴藏着多少功能，现在人们尚不得而知。不过我们可以断言，常人所具有的各种功能，只是其中一部分。还有很多功能潜伏在体内而未被启用。譬如，现在人体科学研究证实的“耳朵认字”、“人体透视”、遥视、遥听、遥控、意识感知、意识致动等所谓特异功能，实际上是人类固有潜能的启用罢了。普通人通过气功锻炼，这些功能都可

能被激发而启用。不同的练功方法可激发不同的功能。如硬气功的“汽车过身”、“银枪探喉”、“头撞石碑”、“裂金碎石”、“踏火”等，现在有很多硬气功学习班一百天就可以练出上述“神功”来。外气治病也是常人所不会的，但学练智能气功20天即可熟练掌握与运用。有不少学员发气治良性肿瘤如粉瘤、脂肪瘤，可使之消失于顷刻。通过三个月智能气功学习，不少学员也开发出了透视查病、意识感知（包括遥感查病）等功能。

总之，人这个机体的可塑性是非常强的，只要能正确地、主动地运用意识，通过一定的方法去锻炼，很多潜能都能开发出来。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第一章 气功概论

第五节 发展气功的意义

Ⅰ	气功有健身益智的作用
Ⅱ	气功能提高练功人员自我修养的自觉性
Ⅲ	气功与中医理论密切相关
Ⅳ	气功是我国古代文明的重要组成部分
Ⅴ	广泛地开展气功有利于国民经济发展
Ⅵ	气功的发展将开辟人类认识领域的新天地
Ⅶ	气功的现代科学研究将促进现代科学的发展
Ⅷ	气功将促进人类文明向更高阶段发展

气功不仅仅是增进人类身心健康的锻炼方法，而且，它有一整套理论体系，是一门古老而又新生的、与人体生命奥秘有关的科学。故发展气功有巨大的现实意义与深远的历史意义。

I、 气功有健身益智作用

对儿童智力开发，对青少年的身心健康，对中年的防止早衰，对老人的益寿延年等，都将大有裨益，这将为人们从事四化建设奠定身心素质条件。在此意义上，可以说发展气功事业是智力技资的优选抉择。(回页首)

II、 气功能提高练功人员自我修养的自觉性

气功从自身练功需要的意义上，阐明了涵养道德、陶冶性情的重要性，故能提高练功人员自我修养的自觉性。这对培养青年成为有理想、有文化、守纪律的新一代，对和睦家庭、净化社会风尚、建设精神文明等都有所助益。(回页首)

III、 气功与中医理论紧密相关

揭开气功之谜，中医的基本理论——经络论、气化论的奥秘也就迎刃而解了。这将促进中医学理论进一步完善与充实。并能加速中医诊断、治疗技术的提高。(回页首)

IV、 气功是我国古代文明的重要组成部分

我国古代的很多成就与气功都有千丝万缕的联系，通过气功的研究，必将进一步揭示出古代文明之底蕴，从而更好地继承、发扬古代的文化遗产。(回页首)

V、 广泛地开展气功有利于国民经济发展

一、 气功不仅可以医治常见病，而且可以医治疑难病或使垂危病人转危为安。一方面解除了病人的苦痛，另一方面节约了医药费用。

二、 气功外气可以使农作物增产。从现在做的实验来看，不仅多种作物均得到了初步的可喜成果，大面积的实用价值较大的增产试验亦获成功。随着智能气功的普及，组场的广泛应用，对工农业生产一定会起到更大的促进作用。(回页首)

VI、 气功的现代科学研究将促进现代科学的发展

广泛开展对气功师各种功能和气功理论的研究，不仅能促进仿生工程的长足进步，促进现代科学向整体性、协同性方面发展，还将促进整个科学界向前飞跃。近年来，我国古代对人体生命认识的理论正日益引起当代科学界的重视。英国科技史学家李约瑟曾说:

“谁知道心身相关的概念的未来进展，将在医学中需要怎样进一步发展呢?中国传统医学思想的复合体可能会在科学发展的最终状态中，发挥大于人们所承认的作用……”

诺贝尔奖获得者普利戈京则指出:“西方科学和中国文化对整体性、协同性理解的很好结合，将导致新的自然观和哲学观。”可见气功科学的研究很可能导致自然科学的未来的大突破。(回页首)

VII、 气功的发展将开辟人类认识领域的新天地

宇宙中的物质运动(即存在)形式是多种多样的。恩格斯曾指出过:

“物质运动不仅是粗糙的机械运动、单纯的位移运动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。”(《自然辩证法》见《马克思恩格斯全集》卷20第376页)

上述的七种物质运动形式，可以简单归纳为非生命物质运动、生命运动、意识运动三大类别。这三类物质运动在人体中得到了集中体现。

对于物质世界，现代科学使我们认识了大至银河系的宏观世界与小至量子领域的微观世界，打开了非生命物质世界的大门。但在生命领域中却有些逡巡不前了。

“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”。正如巴甫洛夫所说:

“科学随着方法论上所获得的成就而不断跃迁着，方法论每前进一步，我们便仿佛上升了一个阶梯，于是我们使展开更广阔的眼界，看见从未见过的事物。”

练气功开发出的潜在智能可以体察自身生命运动的各种信息，故随着气功的发展，必将打开人类生命奥秘的大门，从而开辟人类认识领域的新天地。

西方很多科学家预言21世纪将是生命科学的时代。气功为人们认识自身生命运动规律开辟了新的途径。气功发展，将为我国能在新世纪的生命科学中处于领先地位奠定基础。(回页首)

VIII、 气功将促进人类文明向更高阶段发展

直至今日的人类文明均建立在使用外界能源为人类服务的基础上。人类从学会使用火以后，陆续学会使用水能、风能、电能、原子能、太阳能……并在使用、研究的过程中，

建立了各门科学，为人类更好地在自然界生存创造了条件。

气功着眼于开发人体内在的能源——人体潜能。特异功能与各类气功的表演表明，人体内蕴藏着巨大的可被调动、利用的能量。如果人们能自由地使用它，必将在自然界获得更大的主动权与自由，其结果必将创造出更高级的人类文明。(回页首)

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第二章 气功科学概论

第二章　气功科学概论

气功在我国已有数千年历史,但气功科学的出现却是20世纪80年代的事。气功科学作为一门独立的科学兴起于当代不是偶然的,它是在气功的飞速普及,群众性气功活动迅猛发展,在气功效应和特异功能的研究取得明显成绩的基础上崛起的。气功科学所涉及的面很广,而且都是全新的观点。比如文中论述的气功科学的内涵及其方法学、方法论、宇宙观等方面的特点都是有别于当代科学的崭新领域。为了讲述与读者学习的方便,本章拟从六个方面予以阐述。

第一节 气功科学综述

Ⅰ	气功科学是独特的科学
Ⅱ	气功科学的知识结构
Ⅲ	正确界定气功科学的内涵和外延

Ⅰ、气功科学是独特的科学

发展科学的终极目的,是为使人类自身获得解放、自由和幸福,因而对人类自身的研究是科学的中心议题。文化蒙昧的古代是如此;科学昌明的今天,在科学对自然领域中的物理、化学、生命运动取得了一定成绩后(虽然对生命本质尚知之甚微),对人的研究显得更加重要了。目前,对人的研究,有从社会的角度研究人在社会领域的种种活动规律,建立了社会学、伦理学、政治学、法学、人才学、管理学、军事学、文学等；有从自然科学角度研究人，建立了人体生理学、医学、生物物理学、生物化学、脑科学等。

气功科学是20世纪80年代崛起的一门以人为研究对象的独特学科，它不同于社会科学仅研究人的社会属性、规律，也不同于自然科学仅研究人的自然属性、规律（包括微细结构与功能）。它研究的是形、气、神三位一体的人，是人与大自然、社会统一的人的整体的生命运动规律，它的方法学、方法论、方法论基础等都迥异于现在已有的各门科学。其特征如下:

一、它具有独特的、不同于现代科学的方法论和认识论基础的理论体系。

以智能气功科学为例，这个理论体系包括：基础理论，如混元整体理论、混元气理论；专业理论，其中有总论和各论之别，如《智能气功科学概论》，《智能气功科学精义》，《智能气功科学功法学》等；应用技术理论，如超常智能理论，气功诊断与治疗的理论和方法，各学科的应用理论等等。近年来数以百万计的人们的实践，证明这些理论是可靠的、合理的，因而是正确的。而且随着人们实践经验的积累，整个的理论体系正在不断地扩展其深度和广度。

二、具有独特的研究方法——内求法。

利用练气功获得的超常智能来研究人体生命运动与自然规律，它迥异于现代所有的科学研究方法。而且，积古今的气功实践经验，已形成了一套完整的方法学体系（气功学）。这是气功科学的固有特征，也是整个气功科学的核心所在。没有这套独特的方法学

体系，就没有气功科学。

三、有特定的研究对象与范围。

它的研究对象是人体自身的生命活动和大自然的各个领域。

（一）研究人体生命活动。不仅研究人体生命的不同功能态——病态、常态（清醒、睡眠态、移行相态）、超常态（气功态、特异功能态）的特征，如：有形的生命运动、无形的气的运动、意识本身的运动以及和人体生命相关的自然规律等等。

（二）研究超常智能在各个领域的应用，从而建立起气功科学的各分科理论，如把气功应用于医疗建立气功医学，应用于音乐建立气功音乐学，以至于气功美术学、气功体育学、气功教育学、气功物理学、气功化学、气功天文学、气功地理学、气功农艺学、气功生物学、气功工程学等等。

四、有特定的研究目的。

气功科学研究的目的，简言之就是通过气功科学的研究，认识掌握人体生命活动规律及其与大自然的关系，使之为自身健康服务。祛病延年、健康身心是气功科学初级阶段的目的；增强、更新生命活动、发掘人体潜能、逐步实现人类从生命必然王国到自由王国的飞跃是其高级阶段的目的。实际上气功科学的研究（尤其是在各个领域里的应用研究）是从开发潜能后开始的。在此之前的防治疾病、健康身心过程，乃其预备阶段（现在开展的气功多属这一阶段）。这些均表明，气功科学具备了构成独立科学的一切条件。

综观上述可知，气功科学是关于开发、运用超常智能并进而以之为人类自身服务的一门科学。我们不妨在此基础上对气功科学的内涵做如下具体规范：气功科学是以整体观为理论基础，以练气功获得的超常智能（包括用先天特异功能）为手段，揭示作为人和社会、自然统一的整体的人的生命运动规律，进而运用这些规律为人本身服务，完成生命从必然王国向自由王国飞跃的科学。

这里需要指出的是，气功、气功学、气功科学三者之间有着密切联系，但各自的内涵是不同的。（回页首）

II、气功科学的知识结构

类比于现代科学的知识结构，气功科学的知识结构也可以分为三部分：基础部分、技术部分与应用部分。

一、基础部分：

气功实践是气功科学的核心，因此气功的方法论、认识论基础和有关气功的功理、功法等都属于基础部分，包括气功史学、基础气功学、气功功法学等等。而基础的基础则是人天整体观，具体到智能气功科学则是混元整体观。现代科学中的生物学、解剖学、心理学则属于一般基础科学的内容。

二、技术部分：

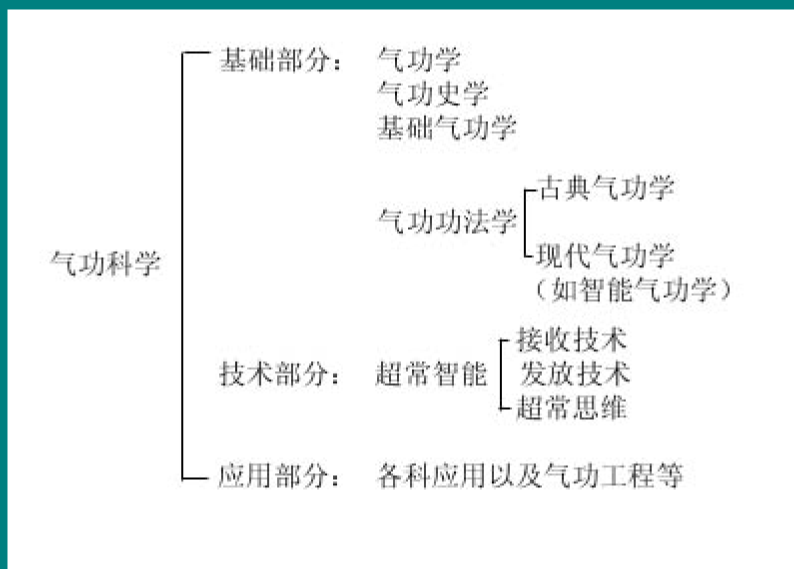
主要是关于掌握和运用超常智能的技术，包括接受信息（如遥感、遥视、透视、显微

视等超感觉、超心理技术）的技术与因目标而异的发放信息、能量（如发放外气、遥控、意念致动等）的技术，以及超常思维的技术等。

超常智能与常态智能都是人类固有的机能，人出生后就已具备了，不过超常智能未能像常态智能那样在出生后的实践过程中得到强化而成为现实，因而在常人那里已萎废而潜藏起来了。气功学里有着丰富而详尽的关于开发、应用（学会使用）超常智能的方法与理论，这一切都属于气功科学的技术部分。

三、应用部分：

气功科学既可应用于诊疗疾病，健康心身，开发智能（教育），也可以应用于现有的自然科学的各个领域，如物理学、化学、生物学、天文学、数学等等，还可以应用于工农业生产、体育、艺术等文化领域和社会科学领域。气功科学的知识结构，可简单归纳如下表：



总之，气功科学是气功与科学相结合后应运而生的时代的骄子。因之，它必将产生、占有一个新的科学时代。（回页首）

III、正确界定气功科学的内涵和外延

目前，在我国气功界和有关科学界内，气功、气功学、气功科学、人体生命科学以及气功现代科学研究等名称同时并存甚至互为代用，因而对每一概念的内涵及其与气功科学的关系予以全面阐述是必要的。

一、对气功现象的现代科学研究与气功科学研究

所谓气功科学研究，是指以气功的实践（内求法）为手段对气功的功理、功法以及对各个应用领域（如气功医疗、气功促进工农业生产等）所进行的研究而言。它属于气功科学的内容。而对气功现象的现代科学研究，则是指利用现代科学技术手段对气功现象或气功师的各项功能的研究。目前人们通常所做的气功的现代科学研究，是把气功效应当作一种生命现象，用现代科学的方法进行多学科综合研究，目的在于确认现象，揭示人的生命运动的本质，探索种种气功现象在现代科学中的机理，建立关于气功现象在现代科学中的理论体系，最终把生命现象纳入现代科学的轨道，成为现代科学的一个分支。显然，这属

于生命科学，是现代科学的一个子领域，因而它必然遵循现代科学的规范。综观十多年来用现代科学技术手段对气功师进行的实验研究，确实取得了令人瞠目结舌的常人所没有的数据，也证实了气的客观实在性（虽然尚不知其是何物），但这不属于气功科学的范畴，因为它不是用气功的方法为手段来研究人体生命运动的。不仅如此，它与气功科学的根本区别还在于：现代科学所关心的是这些生命功能在现代科学中的属性是什么，而气功科学所关心的是如何产生这些功能、如何使生命活动从一个层次上升到另一个层次。

诚然，用气功科学的超常智能为手段研究人体生命活动、施作用于客观事物（包括微观的与宏观的）时，往往需要借助于现代科学技术手段（尤其需要各种仪器）来检测实验成果，似乎与站在现代科学立场上检测、证实气功超常智能是否存在是一回事，其实是有着巨大差异的。气功科学的超常智能是全方位的，它应该而且能够在不同层次发挥作用，只是由于气功科学还处在刚刚兴建阶段，其中很多规律尚未被气功师充分掌握与熟练运用。反复实验的过程是为了发现、掌握、运用超常智能的规律。而现代科学研究神奇的气功现象，则是为了探明气功在什么层次上起了作用，起了什么作用，并进而探讨为何能起作用（这最后一点，现在还远未涉及）。试以气功外气杀菌与加速其生长的实验说明之。站在气功科学立场来做这一实验，目的是要通过反复实验，来掌握发放外气时的运用意识的规律，调动外气的规律。在这一实验中，气功师的意识与外气的运用，都有质地与量度的规律，有意识转化外气性能的规律，这一切不通过实验的反复印证是难以熟练地掌握与运用的。总之气功科学要涉及各个领域，如何用超常智能变革各领域的现实，只有通过反复实验，才能建立起气功科学各学科的气功理论来。

我们相信，气功科学研究与现代科学研究气功这两者在人类文化发展的长河中，必然会互相渗透，彼此融合，直至合为一体，那将是人类文化的新纪元。

二、气功科学和人体生命科学

人体生命科学和气功科学，都以人的生命运动的规律为研究对象，在这个意义上，气功科学似乎和属于现代科学领域的解剖学、生理学、细胞学、胚胎学、生物物理学、生物化学、分子生物学、脑科学、心理学等等一样，同属于一个母系统。其实是有区别的，区别在于它们所用的方法与手段不同。生物物理用的是物理学方法，生物化学用的是化学方法，人体解剖学用的是肌体解剖学方法，而气功科学用的则是实践超常智能的方法。

但是，现代科学是有其特定的规范的，是有其特定的方法论基础的。对于生物物理学、生物化学、人体解剖学等等学科来说。在研究人体生命运动时，它们的差别主要是方法学上的差异，而它们的方法论基础则是共同的，因而都属于现代科学范畴。因此，它们是现代科学范畴里的人体生命科学的分支领域。但是，气功科学与此不同，它所应用的特殊的方法——气功的内求法，有其特有的方法论、认识论基础，这个基础与现代科学的方法论、认识论原则截然不同，因而是现代科学的规范所不能容纳的。所以气功科学不属于现代科学的范畴，是独立于现代科学之外的一个新领域。从这个意义上讲，气功科学不同于属于现代科学范畴的人体生命科学，二者不存在隶属关系。所以确切地说，气功科学和人体生命科学是立足于人类不同的文化基础（科学是文化一部分），从不同的层次，用根本不同的方法去研究同一个问题——人体生命运动的两门独立的科学，它们是独立的，且在方法论、认识论上是对立而又互补的。

另外，人体生命科学用现代科学的各种技术手段与理论框架来研究人体与生命运动，因而它必然是涉及多学科的综合科学，换言之，它是多学科的集合点。气功科学是用人的超常智能为手段来研究、认识、改造、客观事物（包括人自身），因而它的广泛应用的触

角必然伸到现代科学的各个领域。

三、气功和气功科学

气功科学的独特之处在于它的独特的认识世界的方法——超常智能的气功的实践。因此，毫无疑问，气功是气功科学的核心。但是有气功不等于有了超常智能，即使有了超常功能不以之进行研究与应用，仍然不是气功科学，因而气功仅仅是气功科学的一部分。而且，气功科学的崛起，是有当今时代的文化背景的，有了气功，没有一定的文化背景也不会形成气功科学（关于这一点，在第五节里将作进一步论述）。事实上相当一段历史时间里，气功成了宗教神学的奴仆。所以，在某种意义上可以这样说，没有现代科学的背景，没有现代文明的物质基础，即使有气功，也不会有气功科学。气功自身是不可能自发演变而成为气功科学的。

另一方面，气功科学的建立和发展，也对气功提出了新的要求。首先，气功作为认识世界的基本方法，靠的是人们通过气功实践而获得的超常智能，而这种能力的获得，是人们的气功造诣达到一定程度以后的事，而且和所练功法有密切关系。所以，气功作为气功科学的基本方法，人们对它的要求比一般的气功锻炼高的多，侧重点也有所不同。一般的气功锻炼大多以祛病强身、健美身心为目标，超常功能的出现仅仅是一种自然的现象，是人的生命运动达于某种优化状态以后的一种自在的功能。而在气功科学里，因气功实践而获得的超常智能（超感觉能力等）是人们认识世界的工具，“工欲善其事，必先利其器”。这种超感觉能力之于气功科学，其重要性就像现代科学仪器之于现代科学一样，是实验成败关键之所在。所以，就气功科学而言，人们的气功实践是一种特殊的学习过程，其目的是要使得人们把某些高级的生命功能状态下所具有的自在的超常功能，通过一定的方法，经过持恒的学习，变为人们的自觉的超常智能。这种特殊的学习，就是气功实践。

按照传统的气功理论，对于因练气功而获得的超常智能，应该“慧而不用”。因为，这些超常的智能是人们的“精气之极”，是“道之华”。这些功能的使用，颇耗人之神气，有碍于功夫的增长，有害于自身的生命运动。但对于气功科学来说，就是要自觉地运用这种超常智能去研究人的生命运动的规律，以及人与大自然的内在联系。故对于这类超常智能来说，气功科学的原则是：“学以致用”。这样气功科学就给气功本身提出了一个新课题，即能否找到一些途径，使通过气功而获得的超常智能能够适当地、合理地使用，不仅不妨碍人自身的生命运动，反而能促使人的生命运动向更高级的功能态跃迁。智能气功的实践证明，这是可能的。而这一问题的解决，又将大大推动气功本身的发展。

其次，气功科学的目标是要认识作为天人整体的人的生命运动的规律，并进而运用这些规律改造自身，实现人的生命从必然王国到自由王国的飞跃。而认识世界和改造世界（包括自身）必定是社会性的群体行为，故对气功科学来说，气功实践必定是社会性的群体实践，必定是公开的开放的群体实践。而传统气功所强调的是练功者的个体实践，而且从本质上来讲，大多是以“独善其身”为目的的个体实践。而个体的气功实践是得不到关于人体生命本质的、具有普遍意义的结果的。所以，气功科学对气功提出了另一个新课题就是：在继承传统气功遗产的基础上，建立新的、适合于群体实践的气功。气功从内容到形式的由个体实践而群体实践、由神秘而公开、由封闭而开放、由独善其身而兼济天下的变革，实际上意味着传统气功到气功科学的飞跃，并蕴涵着气功实践者的意识深处由“我”而“公”的升华。

总之，气功是气功科学的核心，而气功科学从广度和深度两个方面改变了气功的内涵，并从内容到形式改变了古气功本身。这就是气功和气功科学的辩证关系。

四、气功学和气功科学

气功效应现代科学研究的结果表明，气功态是确实存在的，它是人的生命运动所固有的高级生命运动状态。从这一事实出发，气功可以简单地理解为，人体能动地使自身的生命运动状态跃迁而达于某种高级的功能态的方法的实践。众所周知，人是一个十分复杂的、非线性的超巨系统。因此，①人的生命具有多种稳态，优于常态的稳态（气功态）不止一个，它们本身是多层次的；②即使是实现同一种稳态的跃迁（由常态——同一个气功态），方法也是多种多样的，这是复杂的非线性系统的固有特性。基于上述两点，人实现自身稳态跃迁的方法是多种多样的，因而气功本身是一个多层次的多面体。而每一个层次上、每一个方面、每一种功法，都有它自身所固有的规律和道理，这就是人们常说的功理。

古人练功虽然也可以出现超常智能，但由于功法的封闭性，即主要依靠自身的精、气、神来修炼，所以超常智能出现后，主张“慧而不用”，以免消耗真气而影响功夫上进；因而更不可能主动运用超常智能去进行有计划的研究工作了。鉴于此，古典气功（以及当代流行的有成就的功法）虽然超越了简单的经验阶段，而且达到了有方法、有理论、有基础知识等的学问层次，但与气功科学相较还有相当大的距离，因而它只能称作气功学。

据此，我们可以对气功学的定义作如下规范：

气功学是关于气功的练功方法、原理及基础理论的学问。

由此可见：

（一）气功学的研究对象是气功本身，是从特定的方法论和宇宙观（包括生命观）基础出发，研究人使自身生命运动达于某种高级稳态的原则和方法，研究人是怎样通过学习（练气功）而获得超常智能的。而气功科学的研究对象不仅是人（作为天人整体）的生命运动规律，而且还有在各个领域的应用。气功本身只是它用以进行研究的方法和手段，而不是它研究的主题。这是气功学和气功科学的分界所在。

但是，气功实践使人的生命运动的稳态发生跃迁的原理本身，也是人的生命运动规律的一部分，故在这个意义上，气功学是气功科学的一部分，当然也是相当重要的一部分。

另一方面，气功是气功科学的核心，而气功学为气功提供了方法论和宇宙观基础，因此，气功学又是气功科学的基础。二者在方法论和认识论上是统一的。

（二）历史地看，气功学古已有之，是中华古文明的一个重要组成部分，它深深地植根于中华古文明，又对中华古代文化的发达起过巨大的推动作用。而气功科学虽然同样植根于中华古文明，但它是在人类现代物质文明的背景上，作为与现代科学互补的对立面崛起的。二者的历史背景和历史作用不同。这是气功学与气功科学的第二个主要差别。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第二章 气功科学概论

第二节 气功科学的方法学、方法论

Ⅰ	内求法综述
Ⅱ	内求法的可行性
Ⅲ	内求法的原则——方法论问题

气功科学有着独特的方法学、方法论与方法论基础，这是它区别于其他科学的主要根据之一。现代科学的研究对象都是研究者自身（主体）以外的内容，研究手段（或方法）都是指向自身以外的目的物，对现代科学这样的查获知识的根本方法，我们姑且称之为外求法——它是人们已经熟悉的方法。气功科学与之不同，它的研究对象与研究手段的指向，首先是从自身这个主体入手的，为了区别于外求法，我们姑且称之为内求法——这是气功科学特有的方法学与方法论。

I、内求法综述

一、什么叫内求法

它是借助练气功获得的异于常人的超常智能（包括先天的特异功能）来认识、强化、更新自身生命过程，认识、改造人和大自然的关系，认识、改造大自然属性的方法。

内求法是气功科学认识、改造世界（包括自身生命运动）的根本方法，因此，它应属于气功科学的方法论范畴。征诸实际，气功科学中的内求法，就方法而言，包括接收外界信息的透视法、遥视法、遥听法、意识感知法……以及发放信息的外气发放法、神光发放法、意念发放法……严格说来，这些具体方法才是方法学的内容。
内求法做为科学的研究方法，虽然是我们提出来的，但用内求法来完善自身却不是我们的发明创造，它是在传统气功学的“内求”基础上建立起来的。鉴于此，有必要对传统气功中的内求作一简单介绍。

（一）传统气功中的内求：我们知道，气功锻炼可以使人体发生多层次的跃迁变化，正如第一章所述，不仅可以祛病强身，而且还可以开发潜在智能。当人体内的感知能力（包括非常规能力）敏感到一定程度时，即可察知到人体内的生命运动状况，如各组织器官及其运动，人体内气的流行、聚散、开合变化，以至于经络的循行、功能……通过练气功查知到的这些内容，传统气功学中称之为内景；这一查知过程叫内视；对这种查获知识的手段称之为内求。需要指出的是，在秦汉以前朴素气功时期的古典气功中，内求的含义是泛指通过一定锻炼方法来增强自身的正气、智慧与能力，屈原在《离骚·远游》中说：“内唯省以端操兮，求正气之所由”。不过，古人未把这一过程正式称为内求，而是称为“反求诸己”或“反诸己”。如《孟子·离娄》中说：“古人先求诸己，而后求诸人”。《论语》中说：“君子求诸己”。《文子·上德》中说：“求诸人不如求诸己”。后世的《二程全书》中说：“君子之遇艰阻，必反求诸己，而益自修”。对“反诸己”应作怎样理解呢？

《吕氏春秋·先己》中说：

“何谓反诸己也？适耳目，节嗜欲，释智能谋，去巧故（注：巧故，伪诈也），而游意于无穷之次，事心于自然之途，若此，则无以害其天矣……知神之谓得一……故知一，则

应物变化，阔大深渊，不可测也。”

由此可知，反诸己（内求）实际上就是通过今日说的气功锻炼（包括道德涵养）来增强人的修养与能力。不啻如此，古人还认识到内求可以产生超常智能。《管子·内业》中说，

“抟气如神，万物备存，能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎，能已乎，能勿求诸人而得之己乎？思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也，四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近……思索生知。”

这一段话不仅指出了不靠占卜而知吉凶、不求诸人而得之于己的正确方法，而且对它的机理也作出了“精气之极也”，而“非鬼神之力也”的唯物主义的精辟解释。

古人对内求的作用与机理虽然有了一定程度的了解，但未被广泛用于实践。因为应用超常智能需要消耗高层次能量，即使是主张入世的古人对此“劳心伤神”的做法，尚称之为“道之华也，而愚之首也”（引自《韩非子》）。而后世气功逐步宗教化——追求成佛成仙，于是这种损气耗神的超常智能则被视为不可随便应用的禁忌范围了。所谓“慧而不用”就是这种思想指导下的产物。

综观上述可知，传统气功的内求，只是古人治学修身的指导思想，其目的主要是以此获得正气，从而提高人们的各种能力，因而它属于气功的实践范畴。而气功科学的内求法则是通过内求获得超常智能，而后主动地、自觉地运用超常智能进行对自身生命与大自然界的认识与改造，因而它不仅进入了科学的方法学、方法论的领域，而且进入了哲学层次的方法论范畴。故而气功科学所谓的内求是有其特定内容的。

（二）内求法所述的内求含义

作为气功科学认识、改造世界(包括自身)的根本方法——内求法的实现过程，首先在于内求，其含义有二：

1、指一般练功过程的内求。常人要获得超常智能，必须内求于自己的意识活动。首先是通过内向性运用意识的锻炼使主体自身的生命运动达于获得超常智能的高级的状态，这就是较古人的说的“内求诸己”有着更明确的目的、要求的练功过程。只有这种内求锻炼才能提高意识的“灵明度”，清除对意识的干扰，提高对外界的感应能力与作用强度，而且只有达到了一定程度，才能实施内求法于客观事物。

2、实施内求技术时的内求。一般人在日常生活中的意识活动，它发出的意识指令的指向都是从主体直接向外的。实施内求技术则不然，必须先把意识活动指向自己已形成的超常智能状态，尔后实施接收或发放信息，其注意力集中在意识领域中的超常智能状态中的信息处理。内向集中越得力，越成功，内求技术发挥的效能越明显，取得的效果越确切、突出。只有把意识活动内向集中到超常智能态，才能对外界客观事物发生作用，它是较古人所说的“知内而达外”大大扩展了的实践过程。

二、内求法的特点

（一）认知事物的特点：用内求法认知事物时所得到的认识具有整体性特点，这包含四层意思：

1、不借助一般感觉器官接收外界信息，而是借助超常智能直接接收外界事物各方面的

特性，既是“全方位”的，又是同时呈现的，因此不用经过逻辑思维判断，就可以得到客体认识；

2、空间的整体性。这表现在对事物的认知没有空间的限制，遥感诊病即为一例；

3、时间的整体性。即对事物的认知没有过去、现在和未来的差别，三种时态一起呈现，预知（或前知）即为此例；

4、时——空整体性。此时所感知的事物没有时间和空间差别，即体察到任何事物的时间与空间整体性都是一种真实存在，它是大自然的形形色色的万物都具有的有别于物质刚体特性的一种共性，当能体察到这一特殊的整体性时，就能随意运用“物质穿通”技能了（如取出封闭容器中的物品）。

应该指出，从“1”到“4”所得认识的整体性的变化有一个由易到难、由浅入深、由低级到高级的递进过程，这和认识主体练功所达层次的进化呈正相关。还应该指出，用内求法认识事物的整体性，还体现于认知过程的整体性，即观察和思维的过程一体化。这一点在认识论上也是很重要的。在科学的研究中，“观察的独立性”（指独立于先验的理性的思考）一直是一个有争议的基本问题。而这个问题对于内求法来说是不存在的，因为整个内求认知的过程中，观察和思维一体化了。

（二）与外界事物作用的特点：不借助人体的各组织器官（如运动器官），直接用超常智能并不接触客体使之发生作用（超距作用）。如气功师发放外气作用于人体、仪器、试样等使之发生变化，特异功能意念致动等都是这样发挥作用的。

三、内求法与心理学中“内省”的区别

在心理学发展的历史上，“内省”曾经是一种重要的研究方法，“内省”考察、分析的目标也是认识主体自身，但主要是考察、分析自身的心理过程。17世纪心理学大师霍布士的研究工作就集中于对自己心理过程的严密观察上。本世纪初的詹姆斯和弗洛伊德也都擅长于内省，并在内省的基础上创立了自己的学派。他们所用的内省法和气功科学的内求法有何异同呢?二者的共同之处是认知的箭头都向自身，指向内。但他们的内向性运用意识，目标不是使自身的生命运动进入高级状态，而是对自己的心理活动进行“客观”的分析和体察。虽然有人（如詹姆斯）在内省过程中也曾经历过所谓“高峰经验”（类似于入静后的境界），但那是自发的，不是自觉的。因此，一般来说，西方心理学所用的内省法是一种内向的思维过程，其思维的方法和气功的内向性运用意识不同。而且用以考察自身心理过程的，是常规的思维，不是超常智能。而气功科学的内求法则是由内向性运用意识→自身生命功能态的跃迁→自觉地运用高级功能态下的超常智能来体察自身内部的生命运动→向更高级生命功能跃迁的全过程。此二者有质的差别。由此看来，作为气功科学认识世界的方法——内求法的关键在于首先要使自身的生命运动状态发生跃迁。如果没有这一步，就不是我们所说的内求法。 （回页首）

II、 内求法的可行性

一、 内求法可以揭示生命奥妙符合逻辑要求

人类认识任何事物，用以量度的尺度必须精确于被量度的对象，而且认识者的主体运动（即意识运动）的层次要高于、复杂于被认识对象的运动层次。这是被众多的科学家证实了的认识逻辑。正是这个认识逻辑，才得以建立起现代科学的理论体系，使人类认识了

以光年计的宏观宇宙与以纳米（nm）计的微观量子；也正是这个认识逻辑，使人类至今未能认识自身的生命运动。因为人的全部生命运动都是与人的高级生命活动——意识紧密地联系在一起的。气功科学认识的对象是人，是形、气、神三位一体的有机整体，因而用建立在形、气基础上的“神”这个尺度，去量度在“神”支配下的形、气运动这个对象，就不能满足认识逻辑的要求。内求法是在练功出现超常功能状态下进行的。在此状态中，一方面增大了人体内的各种认识功能（包括意识的综合认识）的灵敏度，这是较常人意识运动更高的层次。因此，它查知生命运动进行的状态就成为可能。

练气功达到一定程度确实可以呈现出超乎常人的功能状态。70年代末与80年代初期，国内外的科学工作者对气功师进行了脑电测试，结果表明，练功时人的意识状态处于一种不同于清醒态和催眠态的新的功能态，其特点是脑电活动高度有序，表现为：（1）各脑区脑细胞电活动趋于同步，频率趋于单一化，波幅显著增大，额叶尤为明显；（2）不同脑叶脑细胞电活动趋于同步，脑电信号相干性提高，尤其是左、右脑脑电相干性明显挺高；（3）脑电稳定性提高，抗声、光刺激能力增强。脑细胞活动有序性提高，意味着“心”对身的调节能力增强，心身更趋协调，人体内的各种物理、化学、生理等过程的有序性亦提高，内耗降低。基础代谢率的观测表明，练功时耗氧量比睡眠时还要低10%，而练功时人是完全清醒的，大量的实验证明，练功时人处于某种优化的生命功能状态。这种状态，我们称之谓气功功能态，简称气功态。人体气功态的存在的初步实验证实，是近年来对气功进行现代科学研究最主要成果之一。

另外，气功和特异功能的实验还证明了气功的外气发放、气功透视查病等功能确实与上述之气功态相关。

这一切为内求法的立论提供了雄辩的科学佐证。

或谓曰：内求法受到功法的差异与练功层次不同的影响而产生局限性，因而是不足取的，必须代之以“可重复”的现代科技的实验手段。我们认为，内求法确实是有局限性的，即每个通过内求法得来的知识，仅仅是复杂的人体生命中的沧海一粟，但不能把它看作是内求法的弊病，因而捐弃内求法；需知另结新缘是解决不了这一矛盾的，分析一下事实就清楚了。现代科学已作过的气功研究试验，无一不是检测气功师以内求法得来的功能，而且测得的效应还仅仅是气功师功能的一部分，这样得出来的结果，只能是建立在局限性基础上的进一步局限化，或谓曰：内求法虽然能满足认识生命活动的认识逻辑，可是它的实用价值如何呢?这将在下面做出回答。

二、内求法的古今成果

（一）古人以之创立了经络论、气化论

经络学说和气化学说是中医、古气功的理论精髓，这一理论不仅经受了气功、中医数千年实践的检验，而且又经受了现代科学技术的初步的但是很有意义的实验的检验，初步证实了气是客观存在的，经络是人体内的有别于神经与血液循环的新的调节系统，但是对其实质尚一无所知。这就提出了一个问题，应用高度发达的现代科学技术亦莫能知“气”与经络之究竟，那么，对科学一无所知，技术低下的古人是怎样认识到“气”与经络这种无形而微妙的实在的?是臆断的巧合吗?否，是气功的实践，是气功的内求创立的。此说并非我们的杜撰，历代不少医家对此也是肯定的。《圣济总录》中写道：

“闭目内视，五脏历历分明，知其所处，然后五脏可安……视表如里，亦能驱五脏之神，为人治病。”

李时珍也说：“内景隧道，唯返观者能察照之”。出土文物战国初期的《行气玉珊铭》，仅用了40多个字，把练周天功的过程描述得相当完备，这表明了战国时气功已达到相当高度，对周天功的练法与感受已相当精深。而周天功恰恰是修炼、体察人体经络、气化的适当功种之一。试简述之。

经脉周天功是周天功（又称河车搬运，亦称周天搬运）的一种，其入手功夫分两步：一是炼气功夫；二是修脉功夫。炼气的功夫是通过一定的呼吸方法与意念活动紧密配合，激发真气的产生。真气充足后，意守部位即可产生热感，到一定程度时，热感即沿一定线路运行。尔后意念紧紧跟随热感运动，亦步亦趋，此即修脉之功。一般是先通任督二脉，随后奇经八脉的其他六脉、十二经脉等均可——体察出来。进一步练功，对人体的内脏活动，七情变化及人体与自然界的相互关系亦可体察出来。练功体察到的真气运行的路径就是经络，周身的各种变化就是气与气化，这一切统称内景。正是通过气功实践对内景的观察，获得了人体经络、脏腑、气化等一系列的较完整的认识。

对于气功实践创立经络、气化理论的说法，现在尚未被中医界与史学界广泛接受或认可。现在较为流行的说法是，古人用器具（如石块等）、手指触碰身体时，触发了循经感传现象，通过长期积累，于是乎发现了人体经络。这种说法似乎很合乎实践出真知的道理。但是，它忽略了两个基本事实：（1）自50年代以来，国内、外许多科技工作者都按照上述经络发现的模式，参照已有的经络学说，用机械、声、电、光刺激，同位素标记照相等技术去触发循经感传并测定感传的路线，做了大量实验，仍然无法得到确定的结果，甚至连人体上最短、最简单的一条经络都是如此。（2）中华文明五千年历史，有文字记载的历史始于春秋，殷商的甲骨文只是祭祀、占卜时，刻上的一些简单的记号；发明造纸术的蔡伦是东汉人，印刷术的发明还要晚一些。交通闭塞，行旅艰难，因而游子思归之相思离情一直是古典文学的主题。在这种情况下，大规模的文化交流，同行的学术讨论是不可能的。直到20世纪40年代，中医药学一直是靠师徒口传身授而继承的；在这样的条件下，我们的祖先竟然在文字记载刚刚开始的战国时代，就能够通过先人和自己在无意识的、随机的触碰过程中触发的经络传感的经验的积累，而建立起如此完备的经络学说，实在是不可思议。这就表明了用常规方法建立经络、气化理论是不可能的，它从反面为气功立说提供了雄辩的佐证。

（二）当代的实验成果

近年来，练气功的人与日俱增，在练功过程中出现经络、气化现象者很多。其中周天经脉现象最多，就小周天而言，有督升任降者，有背部三条线上升，胸前三条线下降者，也有在督升任降的同时，任升督降双重循行者……以大周天而论，有任降督升加十二经脉逐经循行者；有任督循行加四肢一往一来者；有从涌泉上冲顶门者；有从头部沿经下降至四肢如卫气循行者……除大、小周天外，还有卯酉周天，即从下丹田起，从体左侧上升至头顶，再沿体右侧下降，回归下丹田，如此等等，不一而足。不仅如此，一些经络敏感的人，在某种刺激下，可以感知经络的存在。上海王普卜雄等人用诱导人静法，可使常人变为经络敏感的人，成功率达88%。

另外，更加喜人的是，古老的经络学说，正在得到当代先进科学技术的证实，国外用基里安照相术研究人体生命活动，发现人体周围生物光分布与气功的辉光相吻合，人体中的能量线与经络分布走行相吻合，能线上的能体斡旋和针灸的穴位相吻合，分布在人体腹背中线上的十二个次大能体斡旋与周天功十二规程相吻合……虽然现代科学尚不能解释其为何物态，也不知产生这些现象的道理，但毕竟是对经络客观实在性的证明。

（三）内求法应用的现实性

内求法做为气功科学的研究手段，能否被人们广泛地掌握与运用呢?回答是肯定的。因为超常功能非少数人所特有，在一般人也是存在的。实验证明，特异功能可以通过训练而诱发。据报道，北京大学曾经随机地选取了40名十岁左右的儿童，经过短期训练（方法是让他们和有这种功能的儿童一起不用眼睛识别图形），结果有60%的儿童获得了不同程度的非视觉图形识别能力。北京师范学院的实践证明，意识致动的能力也是可以通过训练而诱发的。需要指出的是，这种意识作用，即使在未经训练的一般人身上，也是存在的。美国普林斯顿大学工程应用科学院曾进行了一系列实验，观察一般人的心灵能能力。如要求随机选取的受试者，用意识使热敏电阻的温度提高几千分之一度，或用意念使干涉仪中的镜子的距离改变十万分之一厘米……结果是肯定的。从这里可以看出，常人也有属于内求范畴的特异功能，只不过功能比较微弱而已。气功锻炼可以使这些功能强化得以显现。以智能功为例，进修学员学习3个月以后，有40%左右的人初步具备意识感知查病的能力，有5-10%的学员具有遥感功能。这一切充分说明用练气功获得超常功能来研究认识世界，不仅是可能的，而且是现实的。 （回页首）

III、 内求法的原则——方法论问题

辩证物唯主义告诉我们，人们在认识、改造大自然（包括人体自身）时，方法论与认识论往往是紧密相关的，它们都是由宇宙观决定的，气功科学的内求法的内求功能，同样是人脑的功能（确切地说是意元体的功能，详见《智能气功科学精义·意识与意元体简述》）。它对客观事物的认识不像常态功能那样，由感性到理性，需要经过繁杂的逻辑推理等等抽象过程才能完成；而是直接得到有关事物的整体性或本质认识。这一过程和通常说的直觉、灵感很相象，从气功科学的观点采看，直觉与灵感实质上属于内求功能的自我体现，是内求功能的初步表现。气功科学的内求法表现出功能，是一个自觉的运用过程。它虽然也是瞬时出现结果，没有逻辑推理过程（注意：在意元体内也有特殊的认知过程，只是不同于一般的逻辑思维而已），但施术得到的结果是比较明晰的，因此它与直觉灵感相比，确实是从自为上升到了自觉的螺旋。诚然，内求得到的关于对客观事物的认识正确与否，也必须通过实践的检验，这检验的过程，同时即是变革客观世界的过程，也是进一步加深认识的过程。在气功科学中，似乎是认识论、方法论合一了，认识世界的过程和改造世界的过程合一了，正是由于这些特殊性，所以实施内求法必须具备一定的基础与遵循一定的原则。

一、 必须具备超常智能

气功科学的内求法，无论是认识世界还是改造世界，都是依靠人的超常智能，它可以是通常人们所说的先天的特异功能，而更主要的是通过一定的锻炼方法——主要是气功的方法获得的超常智能。施术者的超常智能所达到的水平，直接决定着人认识世界的广度、深度和准确度，决定着改造世界的精微度与可靠程度。在这个意义上，气功科学的研究对研究者的“超常智能”层次的依赖，和现代科学研究中对仪器装备和人员素质的依赖相仿佛。以超常智能作为气功科学的研究手段的优越性在于：它在研究形、气、神三位一体的整体时，在研究作为整体的人与大自然的关系时，不改变被认识事物的本身，而是直接体察它们的自然属性、运动过程以及发生条件，是对真实情况的写照。但是由于用这种方法得到的关于事物的认识，严重地依赖于主体超常智能所达到的层次，依赖于认识主体的常规文化素养，所以这种认识，不可避免地带有局限性。另外，人的意识活动对生命活动有着直接的影响，因之体察到的变化又会打上功法与修炼的烙印。这是内求法的神秘性与任

意性的不足，这是气功科学在发展中所必须克服的。广泛的群众性的气功实践，是解决这个难题的根本途径。

二、运用内求法的过程是自身生命活动不断升华的过程

在气功科学里，运用内求法的过程也是一个练功过程，这一运用过程可以提高实施者的功力，从而完善自身的生命活动，这表现在：

（一） 气功科学的主要任务之一就是研究人体的健康层次从低水平达到高水平的全过程及其规律，而且这个研究过程是一个逐级完善自身的过程。因为在练气功过程中，首先是通过内向性运用意识的锻炼，来增强人体生命机能，其中被敏锐了的感触机能（即超常智能）成了体察（研究）生命活动的手段，而这个体察（即内求）过程，又是更高一层地运用意识。人体内在的感触机能越是增强，对生命活动的认识就越深刻，相应地人体的身心机能也就得到全面提高。在这里，内向性运用意识的过程是对人体的认识过程，又是对人体改革更新的过程；是增强主观认识能力的过程，又是变革自身这个客观存在的过程。

（二） 即使是用超常智能体察外界事物，或施作用于外物（由于智能气功掌握和运用了混元整体理论及其练功方法而使之成为可能），也成了练功与提高功力的过程。智能气功改变了传统气功的练功方法，强调自身的气与外界混元气同时锻炼，强调把自然界混元气收归己用，因而特别重视对外界混元气调动能力的锻炼。内求法施作用于外物的过程，是调动外界混元气的过程（而不是消耗自身精气去完成预定任务），所以它实质上也是一个练功过程。征诸实际，智能气功辅导员坚持为人治病或组场教功者，大多长功较快。内求法的察知外界事物，也是由于借助大自然界混元气，免去了自身的消耗，可以使自己的意识和混元气更好地结合，从而提高功力。

三、内求法必须以外求知识为基础

外求知识主要指现代科学、哲学知识与日常的生活常识，它们是借助常态智能建立的。常态智能与超常智能相较，虽然显得“粗浊”，接收的信息是事物的各个侧面的局部属性，然而内求法必须以之为基础，超常智能所能认知的范围与深度，往往和常态智能所达到的层次相应。譬如古代的气功大家所具备的超常智能的水平不谓不高，但他们在科学技术低下的古代——超常智能所涉及的范围很小，精微度更谈不上——他们只能认知那个层次的关于世界的总画面，而不能查知其细微画面，这是因为：

（一） 超常智能虽然有着较常态智能深刻得多、广泛得多的接受事物整体性信息的功能，但在认知事物时必须借助意识指令——这是常态智能建立起来的——把超常智能集中注意到目的物，如果常态知识的深度、广度不够，就无法发出相应的意识指令以寻找目的物，从而使超常智能处于茫然无措的境地，真可谓“英法无用武之地”，因而得不到结果。

（二） 超常智能可以接受各种信息，但是如何捕捉有效信息并予以判断，则需要借助意识中已建立起的参照系中的各种模式——这又是常态智能建立起来的——作为衡量的标志。超常智能虽然经常在发明创造中发挥作用，然而那是在常态智能提供了相当多的素材的基础上完成的。

（三） 超常智能发放信息作用于目的物，也必须以常态智能对该物的认知作基础，离开常态意识的导向，也是无法作用于目的物的。

（四） 对超常智能接受信息与发放信息价值的评估（是否真正起作用），不仅要靠众

多的内求实验的重复，而且也要借助在一定范围内或一定程度上的外求法的实证。

通过以上分析可知，气功科学的内求法，并非单纯的内求，而是融外求于其中的，不仅如此，在应用内求法对生命与大自然界进行科学研究时，得到为数众多的素材，也需要经过分析、归纳、综合、演绎等逻辑推理——这又是外求法的根本思维原则——进行加工。否则对复杂的多层次的生命运动是难以得到正确的完整的认认识的。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第二章 气功科学概论

第三节 气功科学方法论基础——混元整体理论

Ⅰ	混元理论
Ⅱ	整体论

方法论是指导人们如何认识世界的一般原则，它和人们对世界本质的认识（宇宙观）有密切关系。一般说来，宇宙观和方法论总是相互适应、相互耦合的。一定的方法论，将导致相应的宇宙观；而一定的宇宙观，也要求与之相应的方法论。在某种意义上讲，二者是一而二，又二而一的。混元整体观是本体论、方法论、认识论的统一，是智能气功科学赖以建立的基础——也可为气功科学提供借鉴。混元整体论包括混元论、整体论、意识论、道德论、人的混元气等内容，这里仅简单介绍前两部分。

Ⅰ、 混元理论

对大千世界本源的执着的探究，似乎是人类的一种共同追求，中外古今，无不如此。古希腊哲学家德谟克利特认为世间一切物质都是由一些不可分割的粒子——原子所构成的，这就是著名的原子论。不同于此，中国的先哲们认为把宇宙的根本，归结为某种无形的连续的整体性的存在，对这种最根本的存在，老子称之谓“道”，他说：

“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，”。“道生一、一生二、二生三、三生万物。”（《道德经》）

有的则称之谓“气”，如《西升经》谓：“混元之气，自无而生有，有曰太极。”张载说：“太虚无形，气之本体，其聚其散，变化之客形尔。”（《正蒙·乾称》）有的则归结为阴阳。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”以上各家的观点表面看来似乎各主一说，其实若仔细分析之，三者本无轩轾。《云笈七签·元气论》中就明确指出：“道即元气也。”又说：“元气一性，阴阳二体。”如此看来，道、元气、阴阳可以统统归之为一个“气”，这个气不是空气、气体的气，而是一种特殊的精微物质，这就是古典气功学中的“万物本原一气”的理论。该理论认为有形有象的万物是由无形无象的气化生的，即“有生于无”，称有形有象之物为“器”；有形有象之“器”又可转化为“无”（古人所说的无不是什么也没有，而是相对于有形象之物的无，实即指气）。这一“有无相生”的规律反复环转，就形成了宇宙万物的演化。智能气功科学在继承前人成果的基础上，结合现代科学、哲学与练功体会，提出了“混元理论”。这里的混元二字，从字义上讲，“混”是混化、混成之意，“元”就是一的意思。混元二字，又是一个特殊词汇，包含着众多的内容。混元理论包括：混元物质观、混元变化观、混元时空观三部分。

一、混元物质观

（一）宇宙中的任何物质都不是单一的，而是两种以上的物质要素混化而成的混元整体。

（二）宇宙中有两类物质的存在形式：一是无形无象的非实体性物质的存在形式，我们称此为混元气。它虽然无形无象，但它是由形、气、质混化而成的，在这里形、气呈隐

伏状态，混然不可区分；另一是有形有象的实体性物质的存在形式，我们称此为实体。实体是由非实体的混元气凝聚而成的，有形有象的实体又可分散化为无形无象的混元气。在这个意义上，可以把无形无象的混元气看做狭义的混元气，是混元气的常例；把实体物质看作广义上的混元气，是混元气的特例。两者可以互相转化。宇宙就是这两类物质相互作用、转化、演化的混元整体。

（三）任何一个实体物，不仅在其内部，而且在其周围，都有该实体物的混元气。实体物是该物混元气的凝聚表现形式，实体物周围的混元气是其弥散的表现形式。实体物质密度越大，体积越大，它外面的混元气的浓度也越大，延展范围也越广。实体物的构成、性能的变化，可引起弥散在实体物质周围的混元气的变化，反之亦然。任何实体物都是该物的实体存在与非实体存在的统一体，对此，我们称之为混元体。不同的混元体既可以互相作用，混化生成更高层次的混元体，也可以分化形成低层次混元体。对于混元体的整体特性，人的超常智能可以察知，而现代的科技手段对它束手无策。这是因为现代科学技术在认知事物的某一特性时，往往是以排斥其它特性为前提的，也就是说，不能同时认知事物的诸方面特性。当代科学只能揭示事物的物理、化学等方面的特性，而不能揭示以整体混元特性为主要形式的生命运动的特性，其因盖此。

（四）混元气与实体物都有不同层次。由于实体物是由混元气凝聚而成的，所以在宇宙中最基本、最原始的物质层次是混元气的原始层次，可称之为原始混元气。它是一种质地均匀、性能没有区别的特殊物质，充满整个宇宙，并贯穿于万物之中；它是不可分割的整体，可以演化生成不同层次的非实体物质——混元气，并进而凝聚成各种有形之物——实体。在混元气的凝聚过程中，它所包含的形、气、质整体特性被缩聚到一定“浓度”时，就形成了显现的形、气、质特有现象——实体物。与此同时，该混元气也连贯分布于该实体之周围，从而形成了前述的混元体。现代科学已知的物质，从原子、分子到植物、动物、人，都是混元体的不同层次的表现。人脑的混元气称为意元体，是混元气的最高层次表现，它与原始混元气有很多相似之处，但两者有着层次的区别。人脑混元气不仅较原始混元气的成份复杂得多，而且有主观随意性，即主观能动性，可引发原始混元气的各种变化。

二、混元变化观

混元理论认为，任何物质都不停地运动变化着，其变化形式有二：

（一）实体物与非实体物的相互转化，此即古人说的“有无相生”，这一过程是混元气聚散达到特定临界的结果。在自然界的万事万物中，这一过程是遵从自然规律变化的。当人有了意识活动后，特定的意识活动也可完成这种聚散过程。练气功的任务之一，就是强化意识聚散混元气的能力。

（二）有形之物的变化虽然有从简单到复杂与从复杂到简单两种变化方式，但其过程都是在原始混元气的背景中进行的，每一事物都不断地进行着开、合、聚、散、出、入、化的运动，每一事物的变化都是与周围的混元体相互作用、混元的结果。

三、混元时空观

（一）混元时间观。常态智能认为时间是事物变化的连续性表现，每一事物的过去、现在、未来，都是该事物的无数个瞬间表现的集合，这与数学中直线是点的集合很相似，这也许是人们说的“时间的一维特性”的根据吧。混元理论认为任何事物的瞬间表现都不是孤立的，更不是绝对的：

1.任何瞬间的事物，都积淀着已过去的变化内容，这可以用红外线复相术比附说明之。例如，某人于某地某时的活动情况，在该人离开该地的一定时间内，可以用红外线复相术把当时的情况拍摄出来。这是某人已经过去了的变化在空间留下的迹象。同理，这些过去的变化迹象也可积留在实体物之内。

2.任何瞬间的事物，都蕴含着未来变化的萌芽，这可以用生物光照相术比附说明之。例如，树木的叶子未生长出来之前，已经可以用生物光照相法照出叶子的雏形来，这表明树木生长叶的枝条中，蕴含了它未来的变化的景象。
鉴于上述两点，混元理论认为，任何事物的瞬间所呈之相，都是过去、现在、未来的混元状态，所以用超常智能可以从具体事物中查知过去、未来的变化。

（二）混元空间观。混元理论认为，空间不是真空（也不存在真空），是原始混元气的存在形式，它可以包容万事万物，也可以贯穿万事万物。万事万物的混元气，可以凭借原始混元气（空间）的传递作用而相互影响（如混元变化观中所述）。其结果，既可以使万事万物混元气呈现出互相包容，也可以使万事万物的混元气“贮存”在原始混元气中。由于原始混元气的匀态和无区别特性，使之呈现出超时空状态，因而使得包容在其中的各种混元气呈现出普遍状态，超常智能可以从某具体实物中查获到它包容的其它事物的属性，进而还可以人虚无中领悟到具体事物的属性，其根据即基于此。 （回页首）

II、整体论

这里所述的整体论是混元整体论的一部分，它与现代科学的整体论有不少相通的见解。

混元整体论认为，整体是该事物所包含的各部分相互作用产生的，是在与外界的相互联系中显示出的完整的独立个体表现。它不是各部分相加的和，而是在此基础上的结构构成与功能的统一及其动态平衡。整体的特性贯穿于所包含的各个部分中，从而使部分体现整体的特性。

混元理论的物质观、变化观、时空观论述了它们的混化归一的特性。然而，经过混元而达到的“一”就是整体，所以混元论与整体论是不可分割的。如混元论的物质观与变化观所表述的就是事物的实体物质、非实体物质及其与周围环境的混化归一过程和状态，这本身就是完整的整体观。因为它直接关系着事物的整体特性及其各部分之间的相互关系。因而本节讲的整体观只是混元理论在整体特性方面的扩展，包括宇宙整体论、人天整体论、人体整体论。

一、宇宙整体论

混元论认为，宇宙是一个不断演化着的混元整体，它包含的所有星球天体以及星球上的万事万物，都是由原始混元气演化而来，经过长期演化，又复归于原始混元气。试简述之。

我们同意现代天文科学的主张：所有星球（包括地球与我们的太阳系）都有生灭过程，我们的繁华似锦的地球以及千变万化的太阳系，正在走向“消亡”的过程。当太阳中的氢燃烧殆尽时，将随着中心引力的增加产生坍塌，虽然会再度爆炸形成体积庞大的红巨星，但终将回归缩小，形成密度极高、质量巨大而体积相对狭小的白矮星（原子电离、电子形成简并电子云和原子核混合）、中子星（电子、质子消失、简并中子形成）。

届时各星球的差异就不见了，走上了初步的统一，万物的形、气、质高度集中到形体中。同时，形体周围弥散的混元气密度、广袤度也相应地增大。当宇宙的星体缩小到非常小时（譬如说小到原子或更小粒子），在它外面的混元气就扩展至非常大，当形、气、质向内集中就达到了形、气、质互相无以区分的临界线，刹那间，呈现出内外无别、均匀一致的混元态，这与协同学中所说的“临界无阻尼”现象很相似。尔后随即转入新的首序，而发生相变，这一局面相当天文科学所称的大爆炸，于是，又进入了宇宙学所描述的新的凝聚变化过程，从无形到有形，从简单到复杂，再历经天文物理学的诸过程，形成新的太阳系，行星逐步形成，进而演化出各星球的万事万物，以至于人类的出现。

二、人天整体论

人与天（天指自然与社会环境）的整体性是混元整体观的又一内容。

（一）人与自然是一整体

人类对于宇宙的根本认识是和人类对于自身的认识分不开的。因为，人是认识的主体。而就其实践意义来看，人对“自我”的认识比对宇宙本源的探索更为要紧。因为说到底，人生就是一个自觉或不自觉地维持（保存）自我、认识自我，完善自我的过程。然而人不是孤立的，人与天地、万物、大自然是一个统一整体，对此，可从常态智能与超常智能两条不同的认识途径叙述之。

1.常态智能状态下（物理学时空框架里）的人与自然的统一整体性。

人类是地球自然变化的最高阶段的产物，它虽然直接从高级动物进化而来，但在人类的生命体内淀积着地球从无机物→有机物→生物→低等动物→高等动物→人的演化规律及物质特性。这一演化长链每前进一步，都是大自然与之相互作用的结果，因而人体总是与天地万物互相连系、作用着的统一整体。对此，德国哲学家奥肯说：

“人是自然界发展的顶峰，因此必然地把一切囊括在自身之内，正如果子把果树以前的各个发展阶段包括在自身之内一样。一句话，人必然是代表整个宇宙的小象”。（《自然科学史》斯蒂芬·F·梅森）

恩格斯说：“我们连同我们的肉、血和头脑都是属于自然界，存在于自然界的。”（《自然辩证法》）为了加深对人与自然是一完整统一体的认识，下面再从物质的不同层次说明之。

（1）大自然的循环物质：大自然的无生机物质→植物合成各种营养物质→动物把它消耗掉排出废物→经微生物分解→回归自然界。人也是这个循环圈中的一个环节。

（2）大自然的能量交换：地球的能源主要来源于太阳，人类直接或间接（如通过化学能或生化能）来吸收太阳能，尔后又通过人体各种活动把能量发放到自然界。

（3）信息交换：这里所谓的信息与现代科学规范的信息的定义不完全相同。这里所说的信息的含义，是指事物的时空构成特性（由基质、数量、形态三要素组成）而言。每一事物都有自己的特殊信息，人在自然界生活，无时不与自然界进行信息交换，它较上述的物质、能量的交换更加细微，不易被人们所查觉，但在人身体中却发生了作用。譬如有人到某一地方会自然而然地感到舒适、轻松、身心愉悦之感，这不一定都是负离子的作用（因为有很多地方不具备负离子的发生条件）；而有的地方则易使人产生烦燥、不适，或

觉得别扭等感觉。当然对信息的接收与每个人的内在条件是有密切关系的。

需要指出的是，人类与自然界的整体性不仅仅表现在人与自然界的物质、能量、信息的交换，更重要的是——这也是人和自然界其它物质的区别——由于人类有了自己的最根本特点——意识活动，不仅能被动地接受外界信息而发生变化，使自身与周围环境保持完整联系，而且能主动地反作用于自然界，使自然界符合人类生命的要求。这主要表现在通过劳动使人的精神（包括各种社会知识）异化为供人类需求的各种物质；并把自然界的各种物质“人”化，使之代替并极大限度地增强了人类的功能。这一切使人类和自然界的联系更加密切了。需要指出的是现代人类与古人相较，人与自然的混元整体特性的质量、广度、深度都有了显著的差异，这是每个智能气功工作者必须正确对待的一个极其重要的内容。

2.超常智能状态下（气功科学框架里）的人与自然的统一整体性。

（1）人与天地万物本源于一气。智能气功科学与传统气功学都认为万物本源一气。前述的混元理论指出，宇宙中的所有一切，都是从原始混元气演化而成的，因而彼此间保持着内在同一性。鉴于人与天地万物都是在原始混元气的背景中演化的，因而原始混元气又成了万物联系的媒介。它是万物可以互相作用的根据。

（2）人摄取外界混元气为己用。人的整个生命过程就是不断摄取外界混元气，混化为自身混元气的过程。这表现在:

第一，对实体性物质的摄取。混元理论认为，任何实体物都是由混元气凝聚而成的，当人摄取实体物后，将其分解达到能被人体吸收利用的微细组元形态后，被人体混元气同化，构成人体的一部分。这些细小的组成内容，和它在自然界的属性虽然不等同，但也不会完全消失。换句话说，人体中的所有物质都还保留着它在自然界中的一部分特性。这正是人和自然保持着统一完整性的内容之一。

第二，与外界混元气的融合。人和其它实体物一样，在其周围有一定范围、一定密度的稀疏的混元气，这些混元气可以交叉交互存在；也可以互相渗透、融合，或将外界混元气摄为己有，并进而影响实体的变化——此即现代科学中所说的“变异”；或将自己混元气作用于外界，使外界物体受到人的影响而发生变化，从而打上人的印记。人体与外界互相影响，不断交换混元气，久而久之，呈现出了彼此交织在一起的完整统一性。

（二）人与社会是一有机整体

众所周知，人不仅是自然的人，而且是社会的人。对每一个人来说，按照天人整体观，人的生命体现于他和其他人的关系之中，体现于他所受的社会约束之中。真正完全独立于人类社会的人，就不是真正的人。人的一切生命活动都是在社会的全部背景中进行的，这个社会背景不仅包括人际关系，而且还有人类最基本的活动——生产活动及其生产环境等。这一切都是和人类相互作用着的外环境，因而它是和人身混元体相互作用并使之发生变化的重要条件。人类正是在生产环境、条件不断改进的前提下从愚昧走向文明的。随着人类的发展，很多自然之物逐步进入社会领域，使人类社会环境复杂化，反过来又深刻地影响着人类的发展。人类的道德、哲学、信仰以及风俗习惯都是在此基础上产生的，成为每个人精神的统治力量；而每个人的社会表现又成为影响他人的环境。这一切把人类社会联结成一个不断前进的混化整体，在其中生活着的个人，都是这一混化整体的写照。气功科学认为，人的意识活动、道德状态、与人体的全部生命活动（肉体的与精神的）有着密切联系，而前者又是社会所决定的，所以马克思说：“人的本质并不是单个人所固有的

抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。”（《马克思恩格斯全集》卷3第7页）

（三）人体整体论

现代科学、医学一致认为，人体生命活动是一个包括有物理的、化学的、生命的、意识的多层次的复杂运动。各层次的物质运动不是平行的，而是统一于整体生命的。其中的任何局部物质的性能与该物质在人体外的自然界中的性能都有一定的差异，就拿最简单、最基本的电子转移数来说，人体内线粒体“呼吸系统”的电子转移数达到10^7—10^8/M.sec，远比无机系统的10^{-2}—10^2/M.sec高。也就是说，人体内的各部分都是服从人体生命这个整体特性的，那么人体是怎样的整体呢?混元整体观认为：人体是精（形）、气、神（意识）三位一体的整体，其中的精（形）是人体混元气的凝聚实体物态，是人体生命活动的依附；气是人体混元气非实体性物态，是整体生命活动的体现，起着充养形神的作用；神（意识）是人体混元气的特殊表现形式——意元体中的运动，是人体生命活动的主宰。三者的表现形式虽然有很大差异，那只是人体混元气的不同存在形式及其显现出的性能罢了，三者互相依存、互相转化，形成了一个有机的整体。然而三者不是同一层次上的平行存在物。其中精（形）是人体生命的基础，形靠气充养、靠神支配，但又是神气的依附（或称寓所）。在低等生命过程中（如人的胎儿时期），神气统一于形体，“服务”于胎儿形体发育的需要。气既连于形，又连于神，是人体形、神的中介，是维系与表征生命活动整体性的无形无象的物质。气可以聚而成形，也可化而为神。形、气相合，听命于神，是展现常态智能的基础。练气功而展现出的超常智能，第一步是要使形、神统一于气，如不借助形体接触使客观事物发生变化的“发放外气”，就是这一状态的表现；练功至高层次，可达到形、气统一于神，从而进入隐显自如的境地。总之，人这个整体是有不同形式与层次的。人体的各个局部都贯穿着包容人身整体特性的混元气，因而每个局部可体现出人的整体生命的特性。

三、混元整体论的特点

（一） 混元整体论是以人为中心的理论

混元整体观理论虽然有关于整个自然界的整体变化理论，但主要是以人为核心，是为了使人在生命领域获得解放自由，说得更直接一些，它是为优化人类生命运动服务的，尽管它对很多学科都有意义，但最终结果仍然要返回到益于人这个根本点上来。

（二） 混元整体论是唯物一元论的精神、物质统一观

混元整体理论认为精神（意识）是特殊混元气一一意元体的运动，也就是说意识是一种特殊物质的运动形式，它不仅与人体混元气有同一性，而且与大自然界的混元气有同一性，它不仅可以作用于人体自身的混元气使之发生变化，而且可以作用于自身以外的混元气使之发生变化。这不仅为智能气功科学包含的全部内容奠定了理论基础，而且也为古气功“炼精化气、炼气化神”提供了理论根据。如果气和神是两个东西，怎么能通过炼气化成神呢?

（三） 混元整体论认为人类的意元体较宇宙原始混元气是上升了一个螺旋

原始混元气无形无象，质量和能量处于隐态，是一种难以言表的没有任何区别的匀态物，但它能演化出有能量、质量的万事万物，直到人。人的意识活动是意元体的活动，而意元体是脑细胞的混元气密集到一定程度后形成的，它对脑组织一一实体性物质来说，有密切的依存关系，但又有一定的独立性。它自身的质地无形无象、能量和质量也是处于隐

态，意识活动宁静时，其内部无差别，当出现运动时可调集能量以至形成质量变化，这与原始混元气很相像。另外它不仅可以反映外界事物，也可以反映自身的内部活动，可以导致各种物质变化。有了主动性，可以使自然界朝着人的主观意愿方面变化，这对原始混元气的完全自然变化来说无疑是上升了一个螺旋。原始混元气是宇宙各物质层次的祖始与基础，它可以“自下而上”贯穿各层次，意元体是各层次混元体之峰巅，它可以“自上而下”贯穿各层次。不仅如此，宇宙中的各星球的变化规律，也因出现了人类而呈现出不同。有人类的星球的命运，开始不同程度地随着人类获得自由的程度发生变化。

四、混元整体论的层次性

混元理论认为任何混元整体都是由两种以上物质特性混化而成的，因之使混元整体呈现出层次性。它既可以表现为混元整体演化过程的层次，也可以表现为同一事物中的层次。譬如整个宇宙包括原始混元气层次与实体物质（混元体）层次，后者又可分无生机实体物层次与有生机（包括植物与动物）实体物层次。拿人体来说，又可分为物理、化学、生命、意识等运动层次。总之，混元整体是由其所含的各个部分（或各个阶段）混化而成的。对此，我们必须注意到：

（一）要把认识的对象当作一个整体来研究其变化规律，还要把认识的对象看作是比它更高级的层次上的整体的一部分，在所有高层次的整体的背景之中，来进行考察。所谓整体只是它所属的局部的整体，它是由各局部特性及其相互作用中产生的特性，加上周围环境的作用形成的。

（二）对于不同层次的事物应该用与之相适应的方法认识它。这在科学领域就有了物理方法、化学方法、气功方法等的不同。对于气功来说，从不同层次的整体论来认识人的生命现象，是形成不同流派的功理、功法的根源。

（三）既然各层次属于一个整体，就必然有同一性贯穿各层次、各部分之中，能抓住同一性这个根本，对把握整体可起到提纲挈领作用，智能气功的功理、功法就是依此立论的。

（四）各层次间可以转化，低层次可以跃迁到高层次——这表现为前述的各层次的演进；也可以由高层次失掉该层次的特性下降到低层次。譬如，人初生后不能获得特有的意识（如狼孩、虎孩之不能获得普通人的意识），可退化进入一般动物层次；动物死亡可回归元生机层次；有形物质回归为能量形式等。每一层次都有特殊的质的规定性，而不是低层次的简单叠加。

五、混元整体论的时间、空间的不界定性

混元整体论认为整个宇宙在时间与空间上都是无限的，它包容的各个物质层次，在时间、空间上虽然不是无限的，但其界限是不定的。其中原始混元气与意元体是进入非物理时空状态的，而实体物质的混元整体在时空上则呈现出不界定性：实体混元气弥散存在的范围难以界定（这个好理解，不再举例）；其演进过程在时间上也难以界定。譬如，植物的叶子在未生长出来以前，在生长叶子的部位已露出了叶子混元气的端倪，这一点已被生物光照相所证实；这也是气功师能预知未来与了解过去的变化的理论根据。

六、研究、认识的主体与对象的整体性

这里所谓的主体指研究者本身的意识活动（更准确地说是指超常智能），客体指被研

究的对象，包括练功自身生命活动与外界大自然被研究的客观实在。混元整体观认为，研究、认识之主体与被研究、认识的客体一致性，因而呈现出两者之间的整体性。这表现在：

（一）当练功者体察自身内在的生命运动时，能体察的主体一超常智能一一是练功者的整体生命活动的一部分，被体察的自身生命活动这个被“研究”的对象，也是练功者整体生命活动的一部分，两者有着高度同一性。在这个研究过程中，把研究之主体与被研究的客体都统一在人自身练功的整体生命运动过程之中了。

（二）当用超常智能（主体）研究外在的对象（客体）时，超常智能是发挥其整体性功能来变革客体的整体性特点的，使主体与客体在整体相关状态中得到了统一，这也就是使研究者（主体）能把观察过程（用超常智能体察）与思维过程合而为一、呈现“顿悟”形式的根本道理。 （回页首）

后一页
前一页
回目录
回首页

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第二章 气功科学概论

第四节 认识、改造世界的两条途径

Ⅰ	外求法简述
Ⅱ	外求法与内求法的辩证关系

人类是宇宙大自然发展至现今阶段的高级产物，人类的个体存在（包括大脑）及其功能都是宇宙混元整体演化的一部分，人类对宇宙自然的认识、改造，实际上是宇宙对自身的认识、改造。这里存在着两条对立而互补的途径：一种是气功科学依靠超常智能对自然界（包括人自身）的认识二改造的途径。鉴于该过程属于内向性运用意识，故称此法为内求法（如前述），由此而建立起的科学体系可称之为内求的科学（或称超常智能科学）。另一种是现代科学的依靠常态智能即人体的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、身）及运动器官——对自然界的认识、改造的途径。鉴于该过程的意识活动都属于外向性运用意识，故称这类方法（尽管方法很多）为外求法，以此建立的所有科学体系（包括现代的系统科学）统称为外求科学（或称常态智能科学），与内求科学遥相对应。外求法不仅是现代科学赖以建立的根本方法，而且也是人们日常与大自然相互作用的方法——它是人们已经熟练运用过的习以为常的方法。

内求法虽然古已有之，但作为科学的方法学、方法论，却是在20世纪80年代——外求科学发展到了高度系统阶段的基础上形成的，它对人们来说还是非常陌生。因此，要全面、正确地运用内求法，对外求法的内容及其和内求法的关系作必要的了解与认识是至关重要的。（回页首）

I、外求法简述

外求法包含的方法学、方法论的内容很多，但用辩辨证唯物论对外求法予以剖析就可以发现，外求的全过程——人类用常态智能与大自然界相互作用——包含着两方面的内容：即实践活动与思维活动。实践是人这个主体与客体相互作用的过程，包括观察与实验。这里所谓的观察是广义的，指用人的各种感觉器官以及各种仪器手段来考察自然现象及其发生条件的变化。所谓的实验，就是根据预期目的制定相应的实验技术手段与设施，并以之研究、考察实验对象的方法。在实验中得来材料只是一个正确认识的素材，要想得到正确的结论，还必须借助于正确的思维法则，主要有归纳法、演绎法、溯因法。归纳法是从个别到一般，由事实到概括的推理逻辑，从为数众多的个别实例中找出它们共同的特征并以此作为划分种属的依据。演绎法则是从一般到个，由一般原理到个别结论的推理逻辑，譬如三段论式的推理逻辑，就是从大前提、小前提而推导出结论的。溯因法亦称回溯推理法，它是对不确定命题进行的严格性较差的推理方法，往往借助类比法或减错法以减少不确定性的推理逻辑，实际上这三种推理逻辑往往需相辅为用，不能把某一方法绝对化。因为溯因法虽然富于“创造性”，但它只提供有待证明的可能性，而归纳法提供的是事物的“实在性”，演绎法则提供逻辑的必然性。只有把三者有机地结合起来，才能够有效地发挥理论思维的作用。

以上谈的主要是实践与思维的原则，具体到科学的实际研究，往往是科研方法与思维逻辑内容互相渗透交织在一起的。综观科学历史与现状，可概括为分析、综合两大类型（分析与综合有思想方法与科研方法的不同，这里介绍的是后者）。

一、 分析法

把整体事物或现象分解为简单的组成部分（或要素）分别进行研究的方法叫分析法或析分法。其指导思想、是：整体的构造与属性都是由局部构成的，它研究的重点是整体的各个组元及其相互关系。在研究某一组元时，就把它从整体中孤立出来，为了不改变组元本身的性能，就把它和其它组元之间的相互作用规定出相应的边界条件，通过控制边界条件，考察、认识该组元的性质与变化规律，此即分析（或称析分）的含义所在。分析法在方法论上属于构造论，是现代科学研究方向的主流。它用于生命研究则名为还原论，把人的生命运动从心理活动回归到生理运动把生理运动逐级简化为各系统、器官、组织、细胞、生物大分子……直至化学的、物理的运动。

分析法不仅为建造今日的科学大厦立下了丰功伟绩，并且发现了DNA双螺旋这个生命的最基本结构。但是分析法未能揭示生命过程的奥秘，因为生命结构的属性与生命功能是不等同的。试观已死亡的细胞中的DNA双螺旋结构仍在，但是却不能再展现生命的功能了。既然连一个棚的生命功能向不了解，复杂的机体就更不待言了。

二、 综合法

综合法虽然古已有之，但它是在科学向复杂的整体事物进军时始被青睐。它不是着眼于局部，而是对由各局部的联系、相互作用形成的整体特性进行研究的方法。它的指导思想是：整体大于各局部相加之和，整体中的组元与孤立状态的组元有别。据此：（一）分析不可能得到关于事物整体的、真正的、完备的认识；（二）对于事物整体的性能和运动规律来说，整体事物的具体构造无关宏旨。因此，可以按照特定的目标，建立研究对象的模型，而不考虑对象的具体构造。显然，这种模型是因目标而异的，必然具有任意性。研究事物的这种方法谓之综合。系统论、控制论的方法属此，它在方法论上属整体论（也叫整体观）。

综合法虽对研究复杂事物取得了可喜而且巨大的成绩，然而对生命活动的研究仍显得荏弱无力，即便是新出现的耗散结构理论、协同理论、突变理论，扩大了对自然与社会某些领域的研究的范围，但对生命尤其是人体生命难展其才，因为人的意识活动所特有的主动性、任意性太强了。

这里需要指出的是，尽管分析法与综合法在研究手段、考察对象以及所属的方法论是尖锐对立的，但它们的方法论基础都是同一的，即精神、物质相对立的二元论。这一世界观是从古希腊哲学——爱利亚学派开始的，他们把世界分裂为精神和物质两个部分，把精神世界交给了诸神，纳入神的王国的版图，而把物质世界留给了人类自己。自此以后，人的精神和物质就分道扬镳了（就其主流而言）。而精神与物质的对立和分离，是现代科学认识论和方法论的基础，是现代科学的基本规范。不论是构造论（分析），还是整体论（综合），都是以精神和物质的对立和分离为其前提的。正因为如此，从现代科学的观点来看，气功科学中的实验，都是让人（被测试者和实验者）的精神因素参加到物质作用过程（实验）中去，是不能容忍的、不科学的。 （回页首）

II、外求法与内求法的辩证关系

综观第二节与本节，内求法与外求法似乎有霄壤之别，甚至水火不相容（古人就认为须泯灭外求方可致于内求境地）。实际上两者是对立而又互补、相辅相成的。试分述之。

一、对立、互补

（一）对立

1、认知机能的对立。内求法运用超常智能认知事物的整体特性——空间整体、时间整体、时空整体特性已如前述；外求法则是运用常态智能——通过各个器官的功能认知事物的局部属性。眼睛的视觉对象是事物的电磁波特性的可见光波段；耳的听觉对象是机械振动的声频阶段，鼻之嗅觉、舌之味觉的对象是事物的化学特性的一定范围；皮肤触觉、痛觉、温度觉等感觉的对象则是事物的硬度、质度、光滑度、温度等物理特性。现代科学技术手段通过各种仪器极大限度地扩展了各感觉器官的功能，使人们的认知范围的深度、广度与精微度已推进到大至星际宇宙，小至微观粒子的领域，然而这一切并未改变各种仪器所查到的事物属性的局限性特点。譬如雷达可以接受各个波段的电磁波比人眼所接受的电磁波范围不知扩大了多少倍，然而功能完备的雷达与人眼所接受的都是电磁波。我们知道现代任何技术手段都不能同时获得一事物的多方面的特性。

2、认知过程的对立。外求法运用常态智能只能接受事物的局部信息已如上述，因而一个对事物的完整的、实质性的认识，必须经过逻辑思维的加工整理才能形成。这正如恩格斯指出的：

“我们的不同感官可以给我们提供在质上绝对不同的印象……说明这些只有不同的感官才能接受的不同属性，确立它们之间的内在联系，这恰好是科学的任务。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第576页）。

所以在全部外求法中，观察过程与思维过程是分离的（它与现代科学界的理论渗透感觉的主张并不是一个层次的问题）。内求法用超常智能认知事物，由于它接受的是事物的完整信息，因而用不着逻辑思维加工，就可以得到完整、实质的认识。在内求法中，观察过程（实际是体察）与思维过程合一了。

3、方法论基础的对立。外求法的方法论基础是精神物质相分离的二元论世界观，认为科学必须排除精神因素，内求法的方法论基础是精神物质统一的一元论的唯物整体观。内求法的认知与实施作用于外界物质，完全靠超常智能——这是特殊的精神活动，因而内求法处处都必须依靠精神的力量。这一点正是现代科学难以承认气功科学的根本所在。

（二）互补

1、认知能力的互补

内求法的超常智能虽然较人体的常态智能的认知能力有很多优点，然而它的能力所及的范围也是有限的（尽管超常智能的层次将会随气功科学的发展而日益提高）。譬如对微观领域和宏观领域事物的认知，现阶段水平的超常智能尚无从问津，然而现代科学技术手段（外求法）却已捷足先登。外求法的常态智能虽然可以借助各种仪器来加强其能力，扩大其所及范围，但对事物整体特性的领域却难以涉入。两者相结合会大大扩展对整体中的局部、局部中的整体以及与局部相关的整体等认知能力所达的深度。

2、认知领域——生命领域中的互补

外求法在物理世界、化学世界取得巨大成绩，但在向生命领域进军中遇到难以克服的障碍。分析法虽然发现了DNA双螺旋结构，对遗传密码进行了系统研究并取得了相当惊人的成就，其研究程度似乎已经相当深刻，似乎遗传的奥秘正在被揭示……其实这一切仅仅

是生命的物质性的表现，极目完整的生命活动尚知之甚微。如谓不然，请观下例事实：在已经死亡的细胞内，DNA双螺旋结构在结构上仍然完整无缺，但它却停止了自身复制以及合成RNA的生命过程。这就表明了DNA双螺旋结构（包括遗传密码的系统学问），仅是生命遗传活动的物质结构学基础，而不是生命活动本身。综合法近几十年来虽然在生物学领域、社会领域以及工程领域取得了巨大成果，但进入生命领域也同样无所措手足。理论物理学家埃尔萨塞指出："正如量子力学中的不确定性一样，生物学中的不确定性也是根本的。"又说："生命系统的奥秘就在于根本不能用物理系统加以解释。"（引自《生物物理学》）研究事物整体特点与演化的耗散结构泰斗普利戈京说："实际上，直到现在，我们还不知道这个整体的统一是如何建立的，仍然需要人们继续努力。"（《从存在到演化》）不是吗，把熟爪蟾的小肠细胞核移到该蟾的未受精的卵细胞（去除其卵核）内，可以孵化出蝌蚪，且有1-2%发育成正常蟾；也有人把青蛙的肾肿瘤细胞核移植到未受经卵内，发育成了蝌蚪。为什么同样的细胞核在小肠或肾脏的细胞质中，不能发育成蝌蚪？这说明遗传的生命活动过程，绝非仅仅是DNA双螺旋所决定的，它还有异常繁杂的内容。在人体生命活动的如此众多的未知数面前，综合法的系统论观点也是无用武之地的。苏联的系统科学专家萨多夫斯基等学者认为，由于人的主观能动性与非逻辑思维的灵活性与创造性，以及各种难以控制的随机性和偶然性，因而使"三论"的应用受到限制。如谓不然，请以系统科学——综合法拟定出具体研究生命活动的设施或实验手段——可惜几十年来无一人能荷此重任。因为要认识复杂的系统就需要进行系统的测量，要设计系统的测量就需要有对系统的了解，于是陷入了逻辑上的佯谬。与此相反，内求法研究生命——尤其是人体生命活动有着无与伦比的优点，它用超常智能直接体察生命运动的景象。诚然它有模糊性与不确定性的不足，若能和外求法提供的关于人体——系统、器官、组织、细胞等的结构、功能以及各层次之间的相互关系等知识结合起来则可克服两者的不足。

3、作用于事物的机制上的互补

众所周知，实体物质的要素是质量、能量、信息。外求法作用于外界事物，主要靠质量、能量与之发生作用，信息是附属的；超常智能与外界事物发生作用，主要靠信息，能量与质量是附属的。气功科学的应用部类中的气功工程学，把两者结合起来，将使与外界事物的相互作用机制，朝着质量、能量、信息"全方位"迈进。

二、相辅相成，递相推进

辩证唯物主义告诉我们，人类对世界的认识过程，是从感性认识到理性认识。我们知道感性认识就是通过人们的感觉器官（或仪器手段）得来的对客观事物的表面的、局部的、现象的认识，而理性认识则是通过思维抽象出对事物的本质的认识。现代科学的系统科学告诉我们，任何事物都是一个整体，而整体大于部分相加之和，也就是说整体特性不是组成它的各个局部的特性叠加的结果，而是有其特定的内容的，而这一特定内容正是区别于其它事物（也区别于它的各个组成部分）的根本标志。既然如此，人类又怎能从已认识的标志局部特性的感性认识推演到正确的理性认识呢？一个正确的符合客观实际事物本质性的判断是怎样做出的呢？对于这个发明创造的过程正是当代科学哲学所研究的问题。我们认为，任何真正的新的——即发明创造——认识，都难以靠常态智能中的思维能力完成。因为对一个未被认识的整体事物的判断，都不能从已知的事物的逻辑推理得出，因为这些事物的逻辑中不包含未知事物的逻辑，因而不是逻辑所能解决的；如果逻辑推理过程已包含了该事物的特性，那么所述的新判断就不是真正的新的发明创造。因此正确判断的得出不是一般逻辑思维的结果，也就是说，对未知物的正确判断不是一般逻辑可思维的。至此我们不禁要问，到底整体性的认识结论是怎样得出的呢？回答很简单，是超常智能的超常思维，它是不借助逻辑推理的整体性思维。征诸实际，很多科学家的发明创造是在灵

感（包括梦幻）中得来的。如第一章中所述，灵感并不是凭空产生的，而是建立在常态智能基础之上的。这个认识过程可以简化为：常态智能获得的是事物局部属性数量上的素材，超常智能的超常思维获得的是整体性的质的结果，前者是渐变过程，后者是突变过程，当对未知物认识之后，结论又进入了常态智能的领域内。人类认识客观世界的历史是常态智能与超常智能递相推进着向前发展的。

现代科学与科学哲学若能了解、认识到超常智能的超常思维的作用，解决科学发生学的繁杂问题就游刃有余了。气功科学正为此提供了理论与方法上的依据与方便。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第二章 气功科学概论

第五节 气功科学的崛起

Ⅰ	气功科学的兴起是人类文明发展的需要
Ⅱ	从传统气功到气功科学

I、气功科学的兴起是人类文明发展的需要

如前所述，气功、气功科学是各有其特定内涵的，那么传统气功是怎样演进到气功科学的呢？

马克思主义认为：“科学不是凭空产生的。在科学的发生上起决定作用的，不是一些问题和概念的逻辑发展，而首先是技术发展的需要，人类的物质生产和文明发展的需要。如果说技术在很大程度上依赖于科学的状况，那么，科学在更大程度上依赖于技术的状况的需要。”（《自然辩证法》）

众所周知，20世纪60年代以来，科学有了飞速发展，随着电子工业、电子计算机、自动控制技术等尖端技术的应用，随着系统论、控制论、信息论广泛传播和各方面的应用，生产力大大地提高，生产出供人们消费的物品空前地增多了。人类在它自身的历史发展进程中开始步入摆脱贫困、野蛮、愚昧无知的文明境域（当然对全人类来说尚未完全进入这一境域）。我们知道，人类总是在不断地为自身的幸福解放探索、开辟前进道路。当人们具有了解决温饱的充足的物质条件后，在获得了一定程度的自然领域与社会领域的自由后，就又开始向人体生命领域的必然王国进军了。这表现在：

一方面是先进的科学开始了对人体生命的多学科综合研究，诸如在生物物理、生物化学以及遗传工程等方面，确实取得了可喜成果，并促成了医疗保健事业的长足进步；但是对生命活动的本质仍是一无所知。然而这一切都成了气功科学出现的不可缺少的背景和条件。因为

“只有当这些关于统治着非生物界的运动形式的不同知识部门都达到高度发展以后，才能有效地阐明各种显示生命过程的运动过程。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第408页）

另一方面是广大人民群众开始寻求强化、优化自身生命运动的途径，在中国在外国皆然。本世纪70年代以来，西方从事禅、瑜珈、超觉静坐锻炼的人空前增多，兴起了一股研究东方文明的热潮。在中国，即使在“文革”中批判“活命哲学”的极“左”年代里，人们还在极力寻求有效的健身、养生方法与途径。轰动一时的“鸡血疗法”、“卤干疗法”、“甩手疗法”、“饮冷水疗法”等等被现在视为不屑一顾的方法，在当时竟能形成一哄而起的局面，这绝不是仅仅由于人们对养生、健身知识贫乏的缘故，而是表现了对提高身心健康素质的渴望，获得生命领域的自由，已成了扣人心弦的时代心声。在中华大地上，人们在求索满足身心健康需要的征途中几经失败后，终于找到了气功。鉴于传统气功的功理功法的烦琐与神秘性、练功的长期性与危险性（出偏）、教功的秘密授受性等等，都直接影响了它的迅速传播，因而不能满足广大人民的需要。这一形势促成了对古老气功的改革，改革的新气功功法又促进了气功形势的发展，于是气功科学就在这样的背景中应运而生了。 （回页首）

II、从传统气功到气功科学

从传统气功到气功科学，不是一蹴而就的，是一批仁人志士经过了约20年（70年代初到80年代末）的前仆后继的努力而完成的。可分为两个时期介绍：

一、改革传统功法时期（1971-1980）。我国传统气功，几千年来一直在民间秘密传授，解放前后虽然出版了不少气功书籍，但一直未被广大人民所认识与接受。在“文革”极“左”思潮的打击下，古老的气功被打入了十八层地狱，与人民绝了缘。中国有句古语叫做“剥极而复”、“否极泰来”。70年代初（1971年——严格来说应是72年）中国著名气功家——气功科学先驱者——郭林女士，以大无畏的革命精神，超人的气魄，根据家传、师传的功夫与自身的练功体验，对传统气功进行了彻底改革，在功法上创编了易教、易学、易练的郭林新气功——行功；在练功程序上提出松静、意守、调息“三关分度”的主张，从而使气功面貌为之一新，不仅解决了古气功练功出偏问题，而且为开展群众性练功奠定了基础，不仅如此，她还别具匠心地开创性地组建起金字塔式的气功辅导队伍，“大辅导员”下面还有“小辅导员”，层层辅导，这不仅打破了传授气功的神秘感，而且为开展群众性的练功提供了组织保证。革新带来了成果，郭林新气功问世不久，就治疗了一些疑难症包括青光眼、癌症等顽症与危重病。于是气功从“文革”前的只能治疗功能性病、慢性病等轻病，进展到了治疗器质性病、重病、急性病等。一句话，气功进入了新天地。它以巨大的魅力吸引住了那些求索健身、养生的人们。就在那极“左”棍子满天飞的年代里，在公园里竟形成了数以百计的练功人群，此即“公园气功”的肇端，也是传统气功向气功科学演化的始基。

随着“文革”的结束与极“左”思潮的消除，郭林新气功有了飞速的发展。北京各大公园几乎都有了练功的人群，至1978年北京练功人数已经逾万。与此同时，传统的硬气功加入了体育运动的行列。1978年南宁体育运动会的硬气功表演引起了中外人士的震惊，它成了中国气功事业前进的加油站。虽然如此，但从全国来看，被“文革”打入冷宫的气功事业，仍处于被禁锢的境地，视气功为迷信、巫术者比比皆是。为了打破这一僵局，从事复苏中医事业的卫生中医局前局长吕炳奎同志给予了气功事业大力支持。他走遍大江南北，一方面抢救气功老一辈专家，一方面组织科研究人员进行气功的研究。1979年成功地组织了第一次全国气功汇报会，会上国务院副总理耿飙、方毅、陈慕华等听取了汇报并观看了硬气功表演。汇报会的成功给了气功界巨大的鼓舞，同时也扩大了宣传媒介。硬气功的“力托双吨”、“银枪探喉”、“腹卧钢叉”、“头撞石碑”等惊心动魄的表演通过电视传向祖国大地，观众被气功师的“神功异彩”所折服，气功一词在民众中不胫而走，在这新形势下，郭林新气功从北京传播到祖国南北大地。

1979年底，北京气功科学研究会正式成立，这是我国的第一个由国家部门——科协——领导下的气功群众组织，这是气功史上破天荒的事情。它的成立，标志着过去那种江湖卖艺、私人授受为少数人占有的气功，开始纳入知识公开化、为广大人民群众服务的科学体系。

随着群众性气功锻炼活动的深入发展，随着气功巨大威力的显现，对气功理论的需求日益迫切了，这是关系着气功能否继续向前发展的大问题。正像恩格斯所说，“一个民族要想站在科学的最高峰，就一刻也不能没有理论思维”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第384页）。为了适应这一形势，1979年至1980年间，笔者与焦国瑞等人开始改革传统气功理论并在北京讲授。焦国瑞先生从医学尤其是西医学的角度阐明了气功治病健身的道理，迈出了气功理论改革的第一步。笔者把气功放在中华古文明的文化背景中予以

考察，对相反相成、相辅相成的各家功法予以研究，提出了一些共同要则——气功四大要旨（运用意识、涵养道德、调整呼吸、引动形体与身形要求），把传统气功的精义进行了概括性总结，并用现代语言进行了表述。1980年还讲了“气功与中医”、“气功与特异功能”的关系（1981年写出的《气功探邃》就是这些文稿的修正本）。对发展我国气功事业起了承前启后的作用。

1980年下半年，中华全国总工会主办了全国职工气功骨干培训班，教功讲课任务由北京气功科学研究会承办。班中主要教授了郭林新气功（自控疗法），附带也教了义拳站庄，气功理论由焦国瑞与笔者讲授。这次学习班的意义非常重大，由于这次学习班是由国家的有关部门主办的，使气功的传播得到了组织保障，它标志着我国气功已经开始步入了新阶段。

在这一阶段，自1978年以来，全国各地的气功师开始“出山”教功，但大都保留着传统功法的特点，对新气功嗤之以鼻者有之，视为离经叛道者有之，然而新气功却以迅猛之势传遍祖国大地，形成了新气功在全国范围内的主导局面。

需要指出的是，在这一阶段中，无论是郭林新气功的功法，还是功理，虽然对传统气功有了重大改革，但基本上尚未跳出50年代“内养功”的圈子——自己练功用以强健自己的身心。正是在这个意义上，我们称这一阶段为改革传统气功阶段。即使如此，郭林新气功仍不愧称为创举，它不仅提供了适合现代的传授气功的经验，更重要的是新气功取得了突破性成果，为改革传统气功、建立新气功树起了旗帜。它向人们表明，时代在前进，社会在变化，作为人类文化的气功也必须赶上时代的步伐。气功必须符合人民的需要。譬如，郭林新气功改变传统气功的以静功为主的练法为以动功为主，要求在简单的动作——“行功”中逐步达到松静。这一改革为“居尘修道”的人们创造了条件。又譬如，传统气功对呼吸的要求是深、细、匀、长，而郭林新气功为治疗重症、实症，特别改为用短促的风呼吸，然而风呼吸是被古人视为练功禁忌的。实践证明，用风呼吸于行功治疗癌症收效很明显。为何今古会有如此不同?因为新气功不是着眼于虚无缥缈的仙佛，而是满足于人民治病的需要。古人所说的“一代时教”正是依据时代的需要来立论立法的。

郭林新气功的广泛传播，给病人带来了福音，擂响了改革传统气功的战鼓。

二、建立大众气功与智能气功科学蓝图形成时期

（一）、建立大众气功

大众气功一词不是贬意、低水平的同义词，而是突破了以前的内养气功的框架，主张内气、外气并重，充分利用外气的作用，提高练功、医病效果，缩短了练功见效的时间；而且没有传统气功中的那么多清规戒律，是适用于现代人民大众习练的气功，它是建立气功科学的根本。大众气功是20世纪80年代建立起来的，其过程可以分为兴起阶段与发展阶段。

1、大众气功的兴起阶段（1981年—1985年）。属于大众气功的某些功法于1980年就开始传功了。如智能气功的第一步功“鹤功”就是这年问世的。阙阿水先生的“一指弹”公开教授稍早些，尔后刘汉文先生的禅密功，梁士丰先生的自发五禽戏，黄仁忠先生的空劲功等都是内气、外气并练的。这些功法都具备着简单易学易教的特点。各家功法基本上都采用了气功家郭林倡导的金字塔式辅导队伍的组织形式。在这众多功法中，以鹤功、自发五禽戏的自发功影响最大，自发功的出现使人们很快感受到气的存在，从而打破了气的神秘感。1981年春，北京气功科学研究会组织了全国第一个外气发放培训班，由笔者传授了外

气发放的方法与智能气功的第二步功，使外气治病得到了广泛传播。这恐怕是开气功有史以来公开传授外气治病之先河，它吹响了我国气功走上“外气”阶段的号角。1983年在济南召开的气功会议上很多气功师做了外气治病表演，大大地推动了外气发展进程。1984年底至1985年初，智能气功以组场的方法进行集体治疗的创举，在石家庄开设正式气功门诊中付诸实施，并取得了优异成绩。在此阶段中，很多传统气功师也纷纷出世争相献宝，使我国的气功呈现了百花争艳的局面。

人们不禁要问，为什么80年代会出现内气、外气并重的大众气功呢?我们认为这是时势造成的。1979年至1980年郭林新气功发展迅速，这对传统气功是个巨大冲击。与此同时，1979年四川发现了耳朵认字的特异功能儿童，尔后在全国各地都有特异功能的儿童陆续被发现，其功能包括耳朵识字、透视、遥视、显微视、地下视、思维感传、意念致动……这一切可以成为传统气功中的所谓“神通”的旁证，使练气功的人们更加确信练功是可以练出神通——特异功能的。尤其是北京大学陈守良教授对正常儿童通过短期诱引训练，开发出了特异功能的成功报告，给了气功界很大启迪：既然正常儿童通过训练能诱发特异功能，那么传统气功中的经过艰苦卓绝锻炼获得的“神通”（超常智能）能否通过短期练功获得呢?答案是肯定的。70年代，杭州的区汉荣、江波就改变了传统的周天功练功方法，很快出了超常智能，只是他们的练法难以推广罢了。

另一方面，1978年以来，上海原子核研究所顾涵森对气功师林厚省、赵伟、程志久、阙阿水、刘锦荣、江波等人进行了外气的客观实在性的检测结果，引起了人们的高度重视。一些气功师外气治病的神奇效果使很多人折服，尤其北京气功科学研究会的赵光、何庆年、曹健和笔者于1980年共同研制出了模拟“气功信息治疗仪”，用于临床收到明显效果。这一切对改革传统气功的仁人志士都有着难以言喻的魅力。他们根据练功体会，终于把内、外气并重的练功方法从各自擅长的功法中发挥出来，于是我们所说的大众气功就这样降临人间了。

随着掌握了外气应用的气功师的增加，范围的扩大，现代科学对外气的研究也日益增多。海军总医院副院长、免疫学专家冯理达女士与气功师包桂文合作，成功地完成了外气杀灭或加速细菌生长的实验；中医研究院西苑医院李彩熙等与气功师赵光合作完成了气功外气对培养心肌细胞搏动功能的实验；中国科技大学张益祥等人与气功师黄仁忠合作，通过仪器效应发现外气中具有“未知力”；武汉体育学院的气功师夏双全把外气用于体育竞技成绩的提高取得了显著效果。凡此种种，不一而足。

外气实验的成功，摘掉了气功外气头上的迷信、巫术、骗术的帽子，为气功撑了腰，加深了群众对外气的信赖感，为外气的传播开辟了道路，对大众气功的兴起、推广起了巨大推动作用。大众气功在这样的背景中迅速崛起，到1983年出现了我国第一次群众练功高潮。然而大众气功毕竟是个新鲜事物，在当时，功法虽然出笼了，但功理还远远未成熟，智能气功的理论也还处在实践与摸索阶段。鉴于缺乏正确理论的指导，使大众气功的发展受到了限制，加上自发功给一些练功人带来了重大损害，1984年，群众练功热潮明显地降温了。为了改变这种形势，于1984年底，中华气功研究会主办了第一届全国气功理论研修班。班上除了已流行的大众气功功法的编创人对各自的功法作了扼要介绍外，还由笔者、王松龄、林中鹏对气功的基本理论与对气功的现代科学研究作了较详细的讲述。尔后，由林中鹏、陶祖莱、陆祖荫、王松龄以及笔者等人筹办了中华气功科学函授学院，编写了《气功基础理论》、《古典气功理论》、《中国气功史》、《气功临床治疗学》、《气功的现代科学研究》等讲义，使传统气功理论朝着系统化前进了一大步。1985年智能气功系统地整理了古典气功的整体观理论，并初步讲述了智能气功特有的混元气理论。在这些理论指导下，纠正了鹤功中的某些偏差，并顺利地开展了二步功——形神庄的推广工作。这

一切都加速了传统气功向大众气功的过渡。

2、大众气功的兴盛阶段。1986年是大众气功走向兴盛阶段的年头。中国气功研究会（一级学会组织）也于这一年正式成立中国气功的面貌从此发生了翻天覆地的变化。外气在气功中的地位日益显著，经过了几年的实践，尤其是智能气功的混元气理论提供了不用丹田气发放外气的理论与方法，气功外气技术开始普及。过去只有高深的气功专家才能运用的外气治病，开始被很多初练气功者所掌握与运用。1986年智能气功又公开了用于集体治病或教功的组场理论与方法——它是经过了智能气功数年实践验证了的适应于大众气功传播与实用的最佳方法。组场是智能气功九大特点之一，它可以对几十人、几百人、甚至千人、万人组场发放外气，把外气应用技术提高到了新阶段。这一方法的公开和1981年公开教授发放外气一样，开始时遭受到很多非议，但很快就在气功界广泛传播开了。首先是严新气功大师运用了组场，在全国各大城市进行气功带功报告，引起了气功界的巨大震动。于是在气功界内组场带功报告蔚然成风，大大地加速了大众气功的发展。到1988年底至1989年初形成了第二次群众性的练功热潮。诚然，在广泛运用组场进行带功报告的过程中，有些人改变了智能气功组场的原貌，以之搞自发动，出现了一些问题，但随着智能功的迅速普及，智能气功的组场原貌逐渐得到恢复，出现的问题也逐渐得到纠正。

在这阶段里，气功外气的科学实践的深度、广度有了巨大进展，科学界对为数众多的气功师进行了测试，证明外气不仅对人体、小的生物体有作用，而且在细胞层次、生物大分子层次、分子、原子层次都可发生作用。尤其是外气改变水分子的拉曼激光谱的结构，改变放射性同位素镅^{241}的γ衰变计数率，而且在远离样品数千公里以外发功完成这一试验，尤其使科学家困惑不解。

与此同时，我国对特异功能的研究取得了很多振奋人心的实验成果，不仅意念搬运多次在严密实验室条件下作了科学的记录，甚至把药片穿透药瓶壁的现场用高速摄影机拍摄下来——真可谓是气功、特异功能的实验交相辉映。这些科学实验的结果、无可争辩的事实是对气功事业的巨大支持，但对现代科学来说却是巨大的冲击。这时很多人开始思索：这些气功现象，有没有道理，是什么道理？怎样去发现或建立应有的道理（理论）？鉴于气功科学与现代科学的方法学、方法论、方法论基础有着根本区别（如第二、三节中所述），所以对上述的实验，科学界有的直斥为荒诞不经，予以否定；有的则欲图把现代有关系统科学的成果移植到气功中来，也的确提出了不少见解。如立足于热力学理论的人体熵理论，立足于信息论、控制论的人体信息理论以及人体场理论、生物等离子体理论、人体激光理论等等，凡是能用的现代理论都用上了。诚然，这一切有助于科学界对气功的理解，但是仍解决不了气功的理论问题。因为上述的那些道理只是一种猜想，没有任何实验根据。它所陈述的概念与气功中的“气”的不确定性一样，都是未知数，只是换了一个名称而已。

（二）、智能气功科学蓝图的形成

大众气功在摸索中前进，在前进中成长，在创造了适于大众习练的（内气、外气并重）功法并找到了，快速教练大众学功的组场方式后，建立适合于大众气功的气功理论则成了燃眉之急。既然在已有的现代科学框架中找不到——也不可能找到气功的理论，就只有在实践中去创建了。事实上气功界中的仁人志士都在努力探索建立气功科学理论。如三三九乘元功建立了龙子理论；光功建立了光能、宇宙能理论；元极功则以师传的无极图的生化返规律为本，结合现代科学的质、能、信息以阐发古义。这些理论的出现，使得这些功法从一法一术的境域朝着各自建立的现代气功学过渡。在这期间，智能气功的理论在全国数以万计的智能气功辅导员与学员的实践中逐步完善，尤其是对练功中出现的幻景、开

发超常智能时呈现的“真妄相攻”作出了气功科学的解释。而且对传统功法中迷信色彩最浓厚的掐诀、念咒、符箓、步斗踏罡、开天门等作了科学的扬弃，使智能气功摆脱了传统气功迷信神学的束缚，沿着现代科学的大道前进。1990年出版了《简明智能气功学》，初步完整地阐述了意元体与混元整体理论，使智能气功理论条理化、完备化。在此基础上，还对方法学、方法论基础作了认真的探讨，对气功科学的内容作了必要的描述，勾画出了智能气功科学的蓝图。对此笔者于1991年1月在全国县以上智能气功组织代表集训会议上作了简单披露：

“智能气功科学的研究方法是‘内求法’（也是整个气功科学的特点），这是与现代科学的方法学的根本不同，它的理论基础——即方法论与方法论基础——是混元整体观，这是精神与物质统一的唯物论的一元论整体观（现代科学的整体观是精神、物质对立的整体观）。然而这只是智能气功科学（也可推及气功科学）的基础，它只是指出了智能气功科学用以研究人体生命与自然界的方法学、方法论与理论基础，而完备的智能气功科学的全部内容，必须在广大智能气功群众的实践（包括各种研究工作）中建立、充实起来，这需要全体同志们的努力。”（《当前的气功形势和我们的任务》）

智能气功科学蓝图的形成，对传统气功、大众气功过渡到气功科学将起到积极的促进作用。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第二章 气功科学概论

第六节 建立健全气功科学

Ⅰ	确立气功科学的应有地位——它是一门异于当代所有科学的独特科学
Ⅱ	建立气功科学的完整蓝图
Ⅲ	开展深入广泛的群众性气功锻炼活动
Ⅳ	发展气功科学必须借助现代科学
Ⅴ	发展气功科学的意义

我国气功近十年来在继承改革传统气功、实现现代大众气功方面，取得了巨大成绩，但从整体来看，尚未把气功的学问提高到科学的方法学、方法论以及方法论基础的层次上来。智能气功虽然从这方面做了一些工作，并提出了智能气功科学的蓝图，也还是初步的。正如在《当前的气功形势和我们的任务》中指出的：

“它只是指出了智能气功科学用以研究人体生命与自然界的方法学、方法论与理论基础，而完备的智能气功科学的全部内容，必须在广大智能气功群众的实践（包括各项科学研究工作）中建立、充实起来。”

同样，要建立健全整个气功科学，则是需要整个气功界仁人志士与社会各界的有识之士的共同努力，才能完成这一艰巨、复杂而又光荣的历史任务。可以从以下几方面做起。（回页首）

I、确立气功科学的应有地位

——它是一门异于当代所有科学的独特科学

对任何一个新的发现，都必须正确解决它的归属问题。因为这不仅关系着由哪一个部门来研究、解决，而且决定着用什么理论与指导思想、什么样的研究方法去进行实地研究。如果归属问题得不到解决，势必延误研究工作的进行，这在科学发展史里是有着很多经验教训的。比如1828年罗伯特·布朗首先公布了“布朗运动”这一发现，由于一时不能解决这一现象的归属问题，到底是生物学问题、化学问题、光学问题，还是电传导性或热理论等问题，于是使“布朗运动”无家可归而被各个学科推来推去得不到解决。

又如从古代到中世纪都把彗星现象归属于气象学范围，而不属于天文学范围，因而就不去研究，致使彗星现象长期得不到解决。16世纪把彗星列为天体现象，对哥白尼的日心说起了关键作用，而彗星现象也得到了解决。

气功中的诸多神奇现象应该归属于哪个领域?它显然不属于非生命领域的物理、化学领域，也不属于生命领域中的一般的生物学、医学，以至于解剖学、组织学、胚胎学、生理学、生化学、心理学、脑科学等。因为这些学科的已有理论都无法解释气功的神奇现象。上述这些理论只是生命现象中的有关的科学基础认识，不是气功这门学问的特有的基础知识。

必须确立气功科学是一门独特的科学的思想。只有如此，才能建立起气功科学的独特

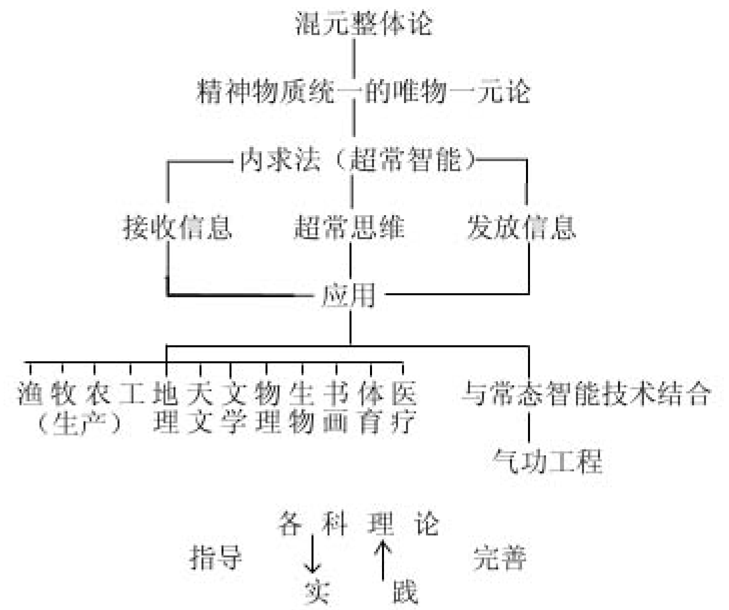
的理论，才能确立气功科学的特有的研究方法，才能打开气功科学的大门，才能展现出我们从未认识的新天地，才能引起当代科学的革命。否则，把它归属到现代科学中去，用已有的科学的理论去规范它，势必形成气功科学“无家可归”的现象，现在的气功处境不正是这样吗?所谓多学科研究造成了多学科推委的理由。其结果必然是“错认主人”，导致气功科学的暂时“更名改姓”，从而取消了气功科学的应有的独立地盘。这是气功科学发展过程中的一种被扭曲了的现象，若不及时克服，将使气功科学暂时被扼杀。为了不使这种悲剧发生，一方面气功界的仁人志士要快马加鞭，尽快使传统气功走上气功科学的轨道；另一方面社会各界研究气功的有识之士，要尽快认识气功科学的特殊性，切勿“叶公好龙”。要把平时讲的气功科学的发展将引起科学革命的豪言壮语落实到支持建立独特的气功科学的行动中去，不要被新建立的将促成这革命的气功科学理论吓呆了。各界同道应为完美气功科学的体系携手共进。（回页首）

II、建立气功科学的完整蓝图

一、提出蓝图

气功科学是与常态智能科学（现在已有的科学）平行而互补的科学，它的建立必然要有自己的蓝图。当然这个蓝图不是凭空产生的，而是在已有的人类文化基础上，通过广泛的实践尔后提出的。就拿智能气功科学蓝图来说，它是经过了12年的纵观横览与反复实践（从1979年2月中西医结合座谈会发表“继承、发扬中医必须加强气本质的研究”开始，直到1991年1月宣布蓝图为止）形成的。所谓纵观，就是把气功放到整个人类历史的社会背景中考察，考察气功几千年来的变化规律，考察气功与物质生产的关系，考察气功在人类文化中的地位等等。通过考察，就可以发现气功和其他科学一样，是揭示人与大自然奥秘的不断发展的历史的认识过程。随着生产力的不断提高与社会的进步，在不断地改变着自己的面貌。由是而知，在生产已经社会化、知识公开（科学）化的今天，气功也必然要改变传统的理法以适应这一形势，走上知识公开化的道路。70年代郭林新气功取得的成功，即是顺应了这一潮流的结果。80年代大众气功的巨大成果再一次表明，编创新的气功功理、改革传统气功功法适应时代潮流，使气功获得了巨大的空前的生命力。智能气功从编创到发展都特别注意这一历史规律。

所谓横览，一方面要对传统气功的儒、释、道、医、武、民间气功进行必要的了解与体验，对传统文化的整体观理论有所了解与认识……另一方面，要对现代科学、医学、哲学等知识有所了解与认识……近十年发展起来的多学科对气功神奇现象的研究与对练气功的生理、生化参数的研究，形成了一个广阔的研究气功的科学综合领域，它为横览现代科学、横览研究气功的成果，提供了客观条件。智能气功科学的蓝图就是在这样的背景中逐步形成的。蓝图示意如下:



智能气功科学的构成蓝图

这个蓝图，显然还需要进一步充实与完善，仅就智能气功而言，到现在只完成了方法学、方法论基础、功法学、气功技术学等理论的编撰；在各领域中的应用到1990年底也主要在医疗方面取得了一些成绩，其他方面刚刚着手做工作，应用理论还远远没有建成。若从整个气功科学的角度来看，差距就更大了。现在公之于众，一方面是为了指导智能气功事业的顺利发展，另一方面则为了抛砖引玉，希望气功界同仁都来考虑气功科学的伟大蓝图，以便使气功事业更好、更多地为人类服务。

二、完善蓝图

从前图可看出，该图在理论方面包括总的理论（即世界观、方法论）与各科理论两层理论；在实践方面包括开发常态与超常智能的练功实践，用超常智能于各领域以建立各科理论的实践与在各科理论的指导下的实践。要想完善气功科学的蓝图，无论是从实践还是从理论上说，都必须集思广益，在这个意义上，倒是应该系统筹划、全面安排了。尤其是对蓝图总的理论需要而且应该广泛讨论与吸取意见。对于各科理论的建立，一是需要广大气功群众以超常智能去认真实践获得超常感性知识，一是把为数众多的超常感性知识予以整理成为完整的理论。这是一个从实践到理论、从理论到实践的反复深化的过程。一蹴而就是不可能的。 （回页首）

III、开展深入广泛的群众性气功锻炼活动

智能气功始终认为，群众性的气功锻炼活动是气功科学——也是智能气功科学的根本。所以如此，不仅仅是因为一个正确的认识需要经过实践——认识——再实践——再认识的辩证过程，更重要的原因是：

一、气功这门科学，是通过内求法来揭示人体生命奥秘与大自然的规律的特殊科学。而气功态下所体察的内景，不仅常人无法认识，即使用仪器往往也难以观测，只有通过练功实践，使越来越多的人体察到气功内容的客观实在性，气功科学的理论才有可能被人们公认、接受。

二、每个练功者所达到的水平与修炼程度有高低不同，用内求法所揭示的自身生命规律以及大自然的规律，往往因人而异。事实也正是如此，试看古气功家与当代气功家的著述，多是仁者见仁，智者见智。鉴于人体是一个复杂的多层次的有机体，而每个练功者又只能了解、认识其中一部分内容，所以只有通过为数众多的人们的气功实践，逐步得到关于人的生命奥秘的全面的认识，才能避免气功固有的局限性与不确定性的弊病。

三、无论是气功的祛病延年、强健身心，还是开发智能，只有亲自练功才能获益。换句话说，气功为人类造福的社会效益，只有经过广泛的群众性的气功实践才能展现出来。

四、开展广泛、深入的气功群众运动，是造就气功人才、培养气功群众、建立气功科学的社会意识的有效措施。只有广大群众在实践中确实认识到了“气”的实在性，气功科学的最基本知识与规律——公理，才能确立起来。我们知道，在科学领域内的公理，是不需证明也无法证明但被人们公认的道理，它是在人们的共同实践中约定俗成的。如果没有公理存在，很多科学都是无法建立的。对气功科学所需要的公理，也只有在人们的共同实践——气功锻炼过程中才能形成。否则，气功科学的大厦就成了空中楼阁。（回页首）

IV、发展气功科学必须借助现代科学

前面我们对建立、完善气功科学蓝图以及群众练功活动对发展气功科学的意义作了阐述，这一切都是建立在气功科学的特点——内求法这一基础之上的。至此，人们不禁要问：气功内求法古已有之，为何古人仅能依靠它建立中医学和古典气功学，而不能建立起气功科学？答曰：这是内求法的特点——认知事物的局限性、模糊性、任意性的必然结果，它决定古人只能认识到人天关系及实质的总画面，而不可能认识其细微画面。如果真的这样，今天用气功的内求法来探讨人体生命奥秘岂不是重蹈古人故辙，又怎能建立起气功科学呢？这是一个发人深省的问题，也正是气功科学赖以建立的根本问题。

气功科学认为，人类认知客观事物，主观世界必须具备两个条件：一是人的主观世界的反映能力；二是认知事物的模式或判断事物的标准——总称为主观世界的参照系。这两者的层次水平决定着人们对客观世界认识的深度和广度。下面分述之：

一、人的主观世界的反映能力

人的主观世界能够反映客观世界是人类高级神经——大脑皮层的根本属性（确切地说是意元体的属性——详见《智能气功科学精义·主动运用意识》）之一。能否反映客观事物，决定于这一功能的状态。试以镜映物说明之：镜面反映事物的影像的精确程度，决定于光线与镜面的光洁度。把某一实物放置镜前，若无光线镜中不会显示出事物的影像，镜面的光洁度不够也不能很好反映事物的影像。人的精神的注意力可比附为照事物的光线，精神状态的灵明虚静的程度可比附为镜面的光洁度。要提高人对客观世界的反映能力，必须从此入手，气功锻炼正是着意解决这些问题的。

二、人的主观世界的参照系

人的主观世界有了反映客观世界的能力，这只是为认知客观世界提供了条件，它并不能辨别、区分事物。因为反映到主观世界的任何映像都是自然的存在，要辨认出客观事物的根本属性，必须借助认知事物的模式。这就需要在主观世界中建立起客观世界的参照系（在《智能气功科学精义·主动运用意识·意识活动的形成》中有详细介绍）。此参照系是在人出生以后生活过程中，把人类文明（包括物质和精神的）内化到主观世界形成的。因

此，每个人的主观世界中的参照系，不仅必然受到社会文化达到的水平（时代）的限制，而且会受到每个人接触文化的深度、广度的限制。在生产力低下的古代，人们的实践还不可能深入到客观世界的精细领域，依此建立的人类文化也必然局限在粗糙领域，而人主观世界中的参照系是对这样的客观世界与文化的印记。鉴于此，古代气功先哲虽然通过练气功提高了主观世界的反映能力，但由于主观世界的参照系中认知事物的模式比较粗糙简单，所以内求法也不可能对客观世界进行更加细微的分辨。粗糙的参照系，限制了认识客观世界的精细程度，但并未改变其认知事物的整体特性的根本特点。这就是我们的祖先应用气功内求法建立了中华古文明而未能建立气功科学的道理所在。

今天的时代，是现代科学探索微观、超微观、宏观、超宏观的时代，依此建立起人类的文化，虽然较古文化之整体逊色，但在具体精细方面却已深入到各个领域，这是古人所不可比拟的。当代的科学文化与物质文化均已内化到人类主观世界之参照系中，所以，今日的气功师依靠古气功家曾应用过的内求法可以认知对古人来说是难以想象的微细事物。如北京中医学院毕业的刘东不借助显微镜而用自己的气功功能计数红、白细胞。浙江的邓笑吟可用手的特异感知能力辨出电磁波的方波、正弦波等波形。这是古气功家绝对不可能的。这些气功师所以能精确地辨认如此精细的物质状态，未必是他们的功能高出了古人，而是由于他们通过现代科技接触到了这些客观实在，并在意识里打上了印记——成了参照系的一部分的结果。

从上述可以看出，古典气功学是建立在古代文化基础上的，而气功科学是建立在现代科学基础上，两者的差别是时代造成的。

或问曰：内求法的模糊性、任意性与局限性的缺点如何解决？如何避免？

从前述可知，所谓模糊性，不只是内求法所达水平造成的，还是由于古代文化而形成的主观世界的参照系比较模糊的结果。今天，我们只要能认真学习现代科学理论，掌握现代科学技术，就能建立起以现代科学技术水平为根据的参照系。在此基础上运用高水平的内求技术就可以得到比较精确的知识。前面所举刘东能数红、白细胞就是证明。所谓任意性，是练功所达到的内求法的层次决定的，这一问题是随着练功水平、功法层次的提高逐步解决的。气功科学主张主动运用意识，当获得内求技能后，由于建立了科学参照系，所以只要按规定要求去进行内求观察，即可变任意为定向。所谓局限性，是由于人这个机体是多层次、多层面的超巨系统的构造，机能太繁杂了，一个人的内求所涉及的领域是有限的。古人如此，今人也是如此。解决这个问题的唯一办法，是广大群众都练功，若有一大批人能够应用内求法来探讨人体生命奥秘，只要加以系统对照与综合分析，就可以得到全面的深刻的建立在现代科学基础上的内求知识。这正如恩格斯所说：

“人类始终只会提出自己所能解决的任务，因为我们仔细考察时总可以看出，只有解决任务的那些物质条件已经存在或至少是在已在形成过程的时候，任务本身才会产生。”（《自然辩证法》）

智能气功的“高举科学旗帜，高举团结旗帜”正是为了把气功科学建立在现代科学的基础上、团结起广大气功群众、建立起浩浩荡荡的气功锻炼大军，以促进气功科学健康迅速地发展而提出的。没有现代科学作基础，没有为数众多的人运用内求法作支柱，气功科学大厦是不可能建立起来的。（回页首）

V、发展气功科学的意义

由于气功和气功科学的内涵有着层次的不同，因此发展气功科学有着较发展气功更为深远、更为巨大的意义。通过本章介绍我们知道，现在已有的人类科学文化，是以常态智能为主要手段建立起来的，超常智能虽然在很多关键处发挥了作用，但属于自为的而非自觉的。鉴于气功科学可以把灵感的易逝性与不确定性，通过学习变成可自控的超常智能，因而将导致人类自觉地运用常态智能与超常智能两种手段认识、改造自然（包括自身生命），从而促成人类向更高层次的跃迁。这表现在：

一、促进现代科学向前发展

（一）促进现代科学研究向纵深发展

气功科学的超常智能可以为现代科学研究提供科研意向与素材：

1、具有超常智能的人，可以在一定程度上控制、影响自身或他人的生命运动，这为现代科研提供常人身上所没有的研究素材。例如超常智能人的生物电、生物磁、生物光、生物声等都有异于常人的不同特征，超常智能人的意识对客观事物可以引起位移变化与形态变化……对这些现象进行研究，将加深对生命活动存在着不同层次——尤其是存在着更高层次的认识。

2、以超常智能察获到的对事物整体的或整体中的各组元的特性，以及超常思维对这些问题的“毛估”认识，可为现代科研提供科研意向。可以为分析法提供更详细的边界内容与实验条件，从而使分析法尽快地走上“全方位”分析——抓着事物与周围联系的所有链条；可以为综合法提供完整的综合方案与内容，减少综合法的任意性。

（二）促进科学领域中的思想方法的变革

恩格斯曾经提出：“甚至随着自然科学领域中的每一划时代的发展，唯物主义也必然要改变形式。”（《路德雅希·费尔巴哈和德国古典哲学的终结》）历史的发展已证明了这一点。例如，16世纪至17世纪机械力学得到充分发展，于是在哲学中又出现了机械唯物主义。随着化学、电磁、光学的出现，注重分析的实验科学得到了迅速发展，它为人类揭示自然奥秘，为建立经典科学确实树立了不朽功勋。鉴于它的科研方法——分析法的实验过程及结果容易被人们的常态智能运用与作出判断，所以分析法很快得到科学界与人们常识的认可。时至今日把研究对象从背景中孤立出来加以简化，建立起模型，用数学方法与逻辑推理进行分析和运算，通过控制、改变边界条件进行实验，作出最后结论（判断性理论），这种分析方法，在科学研究中仍占有相当重要的位置。正是这个缘故，建立在实验科学基础上的哲学思想——实证主义哲学（后来发展为实证逻辑主义）于19世纪末20世纪初，在科学领域占据了统治地位，至今仍有一定影响。人们常说的“眼见为实”的论点，就是对这一哲学思想在认识领域的反映。随着科学的发展，人们认识的界限从宏观深入到微观，尤其是随着量子力学与相对论的建立，使时间与空间的概念从经典科学的静止不运动的绝对状态，进入到了时间、空间的相对状态。时——空弯曲的理论、质能转换的理论（$E=MC^2$）、量子的波粒二重性理论……这一切导致经典科学分析法的一统天下的破灭，从方法学、方法论到方法论基础都发生了一定程度的变化。综合法与整体观的出现，使科学领域摆脱了实证逻辑主义哲学的羁绊，逐步证明了唯物辩证法的正确性。但由于西方对马克思主义的抵制，使科学未能自觉接受辩证唯物主义哲学的指导，因而招致了西方现代科学中的哲学混乱。另一方面，由于微观领域的很多科学理论与科研成果都不能被常人的感官所认识，与已有的常识相矛盾，因而在科学的高度上，研究微观领域的方法、指导思想（现代科学中的不彻底的整体论）尚未被人们广泛认识与接受。

气功科学的方法学、方法论、方法论基础发生了彻底变革，将导致唯物辩证法的哲学占领生命科学领域，从而彻底埋葬形形色色的实证主义哲学思想，正如恩格斯所指出的：

“只有当自然科学和历史科学接受了辩证法的时候，一切哲学的垃圾——除了关于思维的纯粹理论——才会成为多余的东西，在实证科学中消灭掉。”（《自然辩证法》第186页）

二、气功科学和现代科学结合，对改变人类的生活模式和生产模式有重要意义

(一) 气功有助于改变未来的生产模式

随着科学的进步与生产效率的提高，在生产供人类消耗的物品的同时，也给人类的生活环境带来了严重的污染，给人类造成了越来越大的灾害，使地球的生态平衡遭到了巨大的破坏。如何解决这些矛盾?科学界的技术派与生态派各主一说，使人们莫衷一是，至今也未提出一个可行的办法来。气功科学的实践表明，把超常智能用于生产领域，有助于改变生产模式。如气功师赵光、詹树声对大豆、甜菜种子发气，获得了实验室内产量提高一倍的成果。华北制药厂的智能气功辅导员，于1989年9月对洁霉素产生菌的保孢子液发放外气处理，筛选出菌株#304，复试水平单位提高10.92%。尔后将此菌株投入生产，1989年11月试生产，12月扩大生产，经11、12两月试验共试生产十批，与同期生产菌种（＃548，＃528平均水平）比较，提高发酵单位10.6%，发酵指数增长9.0%，截至1990年4月共试生产六个月，生产数据表明＃304菌株在生产上较＃548菌株提高发酵水平5%，发酵指数创新记录。广西农学院智能气功研究会对水稻发放外气增产率最高达26%。中国农科院植保所与智能功合作对食用菌发气，金针蘑增产97%、平菇增产30.7%。中国农科院畜牧研究所与智能功合作，对鸡发放外气，结果使产蛋率增加了。凡此种种，不一而足。这些试验，均无需很高的技术和设备，不但提高了产量，且未增加对环境的污染。这表明，气功科学和现代科学技术相结合，有可能形成高级尖端技术，出现高科技成果，对改变未来的生产模式可能发挥出人们难以想象的作用。

(二) 气功有助于改变人类的生活模式

气功实践能改变人体内的气化过程，极大限度地提高人们的智慧和能力，改变人和大自然中的物质的质量、能量、信息量……的交换与运用，从而改变对各种物质的需求。古人就有“神足不思睡，气足不思食，精足不思欲”的名言，现代气功实践中，有所谓“寒暑不侵”、“赴汤蹈火”、多日不食的“辟谷”等等实例，这一切都表明气功科学的超常智能态与常人确实有着明显的不同。

鉴于气功科学对人类的生产模式与生活模式有着如此巨大的影响，可以想见，随着气功科学的发展，随着超常智能被广泛地应用，将大大减少对自然环境的破坏与污染，使人和自然形成一个和谐整体。

(三) 发展气功科学，将有助于人“成为自身的主人——自由的人”

中国智能气功研究组于1990年发出的“关于整顿的通知”中明确指出了智能气功的辅导人员要树立五种思想，其中一条是“树立把智能气功纳入共产主义思想体系的思想。”因为气功科学的主要任务就是认识人体生命运动规律，使人从生命的必然王国走向生命的自由王国，而这也正是共产主义使人获得彻底解放的任务之一。恩格斯说：

“无产阶级使生产资料摆脱了它们迄今具有的资本属性，给它们的社会以充分发展的自

由。从此按照预定的计划进行的社会生产成为可能。随着生产的无政府状态的消失，国家的政权也将消失。人终于成为自己的社会结合的主人，从而也成为自然界的主人，成为自己本身的主人——自由的人。”（《马克思恩格斯选集》卷3第443页）。

从这里可以看出，共产主义给人带来的解放与自由包含了三个方面：社会的解放与自由——这是社会科学解决的任务；自然界的解放与自由——这是自然科学解决的任务；人类本身生命的解放与自由——这是气功科学解决的任务。当然三者是一个互相联系着的整体，是人类文明达到一定水平的产物。这里所谓的自由，不是想怎样就怎样。恩格斯说：

“自由不是在幻想中摆脱自然规律而独立，而在于认识这些规律，从而能够有计划地使自然规律为一定目的服务，这无论对外部自然界的规律，或对支配人本身的肉体存在和精神存在的规律来说，都是一样的……自由是在于根据对自然界的必然性的认识，来支配我们自己和外部自然界。”（《反杜林论》，见《马克思恩格斯全集》卷20第125页）

气功科学正是研究、认识进而掌握运用“支配人本身的肉体存在和精神存在的规律”的科学，所以气功科学的发展，必然加速实现人类“成为自己本身的主人——自由的人”的到来。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第三章 智能气功科学概论

第三章 智能气功科学概论

从前两章中可知，气功、气功学、气功科学是三个不同的概念，而且三者是依次发展的，一般来说，先有气功。凡是符合气功的定义和内涵，按一定方法进行的练功过程都可叫作气功。气功学则是气功已经上升到理论阶段的结果。由此可知：有了气功未必就有了气功学——在简单的一法一术阶段的气功是不能称作气功学的。气功科学较气功学又高了一个层次，因而一般的气功学不能称为气功科学。这表明：第二章中所说的“气功是气功科学的核心，气功学是气功科学的基础”是有条件的，即三者必须在气功科学的层次保持一致。在这个意义上说，传统的气功、气功学必须进行彻底改革才能纳入气功科学的轨道。智能气功的功法、功理正是依此编创的，它有功法、功法理论、基础理论、应用技术理论——使智能气功不仅摆脱了一法一术的境地，具备了智能气功学的一切，而且进入了智能气功科学的层次。在这里，智能气功、智能气功学、智能气功科学是紧密关联的整体。试简要言之：

依功理、功法锻炼来强化常态智能，开发超常智能，称作智能气功；

对智能气功的有关理论与实施技术的系统研究与阐述，称作智能气功学；

用智能气功开发出的超常智能来认识、改造人体生命活动与大自然规律，称作智能气功科学。

这一切，都是在混元整体观理论指导下进行的。所以说，智能气功、智能气功学、智能气功科学是浑然一体的。

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第三章 智能气功科学概论

第一节 智能气功与智能气功科学概述

I	智能气功概述
II	智能气功科学概述

I. 智能气功概述

一、 智能气功的含义

就词义来讲，“智”是智慧，指大脑皮层处理外界事物的功能；“能”是能力，包括脑力与体力的功能。概括起来，智能气功是开发人们智慧、增强人们能力的一种气功。或者说是强化人们的常态智能、开发超常智能的气功。其中，又可分为广义智能气功、狭义智能气功，特称智能气功三种。

（一）广义智能气功：我国气功门派繁多，虽然各派的练功目的、指导思想不同，练功效应各有侧重，但练到高级阶段，都有开发超常智能的效用。因此，从广义上讲，传统各派气功都可称为智能气功。只不过一般功门必须经过长期的艰苦卓绝的练功才可达到这一目的，甚至有的人经过毕生的努力也未使之成为现实。

（二）狭义智能气功：主要指第一章气功分类中所述的智能功。

古代流传下来的气功，有不少属于狭义智能气功，其特点是要开天门，以促进智慧的开发。天门穴相当于囟门，在入发际至百会这条正中线上的一个椭圆形的穴位，具体位置各人略有不同。开天门俗称开顶，其实质是气功师向天门穴发气和传送信息，使这一部位内、外气接通而敏感起来，从而引发感知功能。开天门的方法各门派视为绝密，不外传（只对该门中极少数人传授）。据笔者所知，最常见者是用中指或食指点天门穴（能否选准位置是成功的关键）。点此穴位，该处便会出现跳动感。这种开天门的方法是顿法。佛家律宗的摩顶受戒和密宗的灌顶基本上均属此法。密宗灌顶时还有口诀，其作用在于通过声腔共振来帮助开顶。和尚采用将艾火在受戒人头上烧戒点的办法，使头顶烧起若干个泡而产生疼痛跳动感，于坐禅时疼痛尤为剧烈。数日后，水泡结癞脱落，头顶跳动感自然形成习惯，这属于权变的开天门方法，可惜很多和尚受戒时没有得老师的指教，未能收到上述效果。

有的门宗则是开天目，气功老师向天目穴发气，点通该穴。传统功法都重师承而沿用旧有的名称，没有把自己的功门的名称改为智能气功。

（三）特称智能气功：指我们编创的气功理法而言。它有严谨的理论（混元整体理论），有层次井然的功法（分为三个阶段、六步功夫），有先进的传授方法（三传并重），有安全、可靠而有效的练功要则（如引气的方法）……是适合广大人民习练的高效气功。它可以很快收到开发超常智能的效果，却无需经老师开天门或开天目，从而区别于狭义智能气功；它可以在不太长的时间内收到益寿延年、健美身心、涵养道德、开发潜在智能等不同层次的效益，而无需遥遥无期的毕生努力，从而区别于广义智能气功。

智能气功理法的编创虽然于1979年就开始了，但直到1981年春，我们才把这套包括若干步功法的整套理法定名为“智能气功”，并向社会公布。

二、智能气功（简称智能功）命名的由来

（一）智能功一词的由来：智能气功一词于传统气功中未见应用，更无以智能功命名者。这一名词是笔者1980年讲述气功分类时，提出了依据练功对人体的效用予以分类的方法，并据此对各功门进行了归纳，分为祛病功、强壮功、周天功、智能功四大类（如第一章论述），智能功一词也因此而见之于世，即泛指通过开天门、开天目以加速开发智能的功法而言。传统功法中属此范畴者不少，只是由于各功法都有自己的传统的名称，故均未以智能功命名。

（二）智能气功成了我们编创的气功法理的专用名词：如第二章第五节《气功科学的崛起》中所述，智能气功是大众气功的一种，是在改革传统功法的潮流中诞生的。它从一开始就是朝着气功科学的目标挺进的，因为它具备着走向气功科学的基础——这就是编创者在数十年的练功实践中，在气功医疗（包括外气治病）与临床医学结合的过程中，在用现代科学对气功现象的深入研究中，对气功这门学问有了深刻而正确的认识。正如笔者在《气功探邃·自序》中所说，气功

“不仅是祛病延年的妙法，是中医学的基础与精髓，而且是治学修身的重要内容，是建树事业的必要前提，是探索人类生命科学奥秘的重要途径与手段。”

笔者在气功家郭林改革传统气功的影响下，1976年6月萌生了弃医从事气功、创编混元理论的念头，当时由于种种原因，未能付诸实施。直到1979年2月参加了卫生部中医局召开的中西医座谈会，7月又参与组织全国第一次气功汇报会，尔后发起成立北京气功研究会，并开始在京作气功学术讲座，这一切都促成了笔者对传统气功理法的系统整理与新气功法理的编创，1980年春完成了对先秦诸子中有关气功著述的辑录（《气功溯源文献摘录》）工作，同年6月开始对10个学生讲授新编气功功理功法。第一步功——原来的“鹤功”于1980年秋问世，第二步功“形”功——现在的形神庄，1981年春也于外气发放培训班上讲授。1981年春笔者在给鹤功仅有的十几个辅导员讲课时说：“我们的功不再是哪一家的功法，而是气功科学。

限于当时人们对气功的认识离气功科学的高度还相差甚远，因此我们编创的功若直称为气功科学，定会遭到非议，所以在1981年春举办的外气发放培训班上，公开称我们的功为智能气功，并宣布形神庄为智能功第二步功法。从此以后智能气功就成了我们编创的气功理法的专用名称了。

我们编创的这套气功理法，在防病祛病、益寿延年、健美身心、开发超常智能等方面都有显赫效果，为何要命名为智能气功而不是其他名称呢?这是因为：

（1）它符合智能功“擅长开发常态智能与超常智能”这一根本要求。

（2）其他各层次的练功效应，可以看成是在人体智能的不同层次的表现。因为人体的一切生命活动，无非是人的智、能的不同体现罢了，直称作智能气功，不仅抓住了气功效用的根本，而且把气功提高了层次，更加有利于改变人们视“气功为医疗方法之一种”的狭隘观念。

（3）我们编创的功理功法已不是传统气功意义上的功理功法，它融汇了儒、道、释、医、武、民间气功等多种功门的长处，吸收了当代科学、医学、哲学的成果，按照气功是一门独立科学应具有的条件编创的，命名为智能气功既与现代科学挂钩，又与我们拟建的智能气功科学浑然一体。可见在这里，智能气功是作为气功科学的同义语使用的。

三、智能气功事业的成长、壮大

我们从改革传统气功的实践中认识到，气功不仅是一门崭新的科学，而且是造福人类的伟大事业，然而要使我国的气功事业沿着这样一条正确的路线发展却非易事。例如，对气功科学应具备的条件以及气功科学对气功的要求（如第二章所述），传统气功不能接受；对气功科学的内求法的特殊性以及气功的神奇效应……现代科学也难以承认……凡此种种，都是80年代初不可能解决，至今也未能真正解决的问题。到底气功应朝着什么方向、沿着怎样的路线前进，莫衷一是。1981年，气功科学应该说尚处在萌芽阶段，笔者在1981年春给“鹤功”辅导员讲课时指出：“气功科学还是一株将要出土的幼芽，在它破土而出及其以后的成长、发育过程中，会遇到重重阻力与种种困难”（包括气功界内部的与外部的）。”在分析了气功形势之后曾指出：要形成一条正确的气功科学路线并被人们所认识与广泛接受，估计需要艰苦奋斗15年左右的时间。为此必须：一是搞团结，团结气功界内外的仁人志士共同努力；二是搞气功科学，要破除迷信。并鼓励智能气功同道争做气功事业发展的中流砥柱，建议在鹤功辅导队伍中建立临时党小组，以便发挥党的领导作用。（此事因笔者于1981年6月离开气功界而未实行。）

为了使气功科学能够成为现实并为社会所承认，我们力争智能气功事业沿着正确道路前进，并使之从低水平向高水平上升，我们制定了三个五年规划，在全国范围内逐步普及一、二、三步功法。1985年以前普及第一步功（鹤功），1985-1990年普及第二步功（形神庄），1991年后普及第三步功（五元庄）。现在已经按规划在全国普及第三步功法。十年来的实践证明，这一规划是正确的。通过实践，我们总结出发展智能气功事业的一套完整的方针路线与工作原则，就是：一个宗旨、两个高举、三项原则、四项指标并重。

一个宗旨是：在辩证唯物主义和历史唯物主义的思想指导下，对传统气功进行深入挖掘，反复实践，锐意创新；使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化；变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。

二个高举是：高举团结的旗帜，高举科学的旗帜。

三项原则：以理服人，以德感人，以功力取信于人。

四项指标并重：功理、功法、功力、功德四项指标并重。

由于智能气功有完整而科学的学术思想，有坚定正确的方针路线与指导思想、，所以能按计划迅速而健康地发展。截至1994年春，全国已有24个省市建立了省级智能气功组织，1300多个县建立了县级智能气功组织，华夏智能气功培训中心已有500多位老师。从1988年11月开学以来，已经接收了12万多名学员。全国习练智能气功的人数已逾500万。1991年1月召开了全国县级以上智能气功组织的代表会议，与会代表1036人，在这次颇为壮观的会议上，勾画了智能气功科学的发展蓝图，揭开了智能气功科学的序幕。（回页首）

II、 智能气功科学概述

综观第二章可知，气功科学的知识结构与智能气功科学的蓝图是一致的，对气功科学的论述也基本上是从智能气功科学的角度论述的。因为气功科学是传统气功发展到现代科学时代的必然归宿。也就是说，各个功门都必须改革自己的功理、功法，使之符合气功科

学的规范。只有众多功门共同磋商，对传统气功予以扬弃，有继承、有创新，才能在更高的层次——气功科学的层次上，把气功事业统一起来。智能气功虽然是在多家功理功法的基础上编创的，并在此基础上对气功科学的蓝图进行了初步的勾画，但毕竟所吸收的传统功门有限，因而不敢冒昧地直陈为气功科学蓝图，而称作智能气功科学蓝图。这样做一方面可避免以偏概全的弊病，另一方面也重点指出了气功科学将是强化人们常态智能，开发超常智能的科学。因而智能气功科学的知识结构与“气功科学的知识结构”是相同的。可以把智能气功科学看作是气功科学的一个子系统，即用智能气功为手段，完成气功科学的任务。鉴于前述的气功科学的结构框架是以智能气功科学为基础建造的，就目前而言，称智能气功科学为气功科学亦无不可。关于这门科学的内容与特点，第二章已作了全面介绍，不再赘述。这里所要讲的是我们应该怎样看待这门科学。

一、它是一门崭新的科学

气功在我国虽然已有数千年的历史，但气功科学却是近年形成的崭新科学，其崭新表现在：

（一）领域新：它研究的对象是整体生命及与之相关的自然界，这是科学尚未触及的领域。现代科学对生命的研究，揭示的是生命活动的物质基础，对生命活动运动的实质尚一无所知。比如现代科学对分子遗传工程的DNA与RNA的结构，已经了如指掌，但并不等于对生命活动有了真正的认识，试看已停止生命活动的死亡细胞中的DNA、RNA的结构仍然完好无缺，就是最好的例证。这充分表明，生命活动的实质在于全部构成的整体机能，这好比一台机器的价值，在于机器的性能的完好程度，随着性能的丧失，价值也随之降低直至成为一堆废铁为止，机器的重量变化不大，但作为机器的价值已经消失了。人的生命机能与机器的功能所不同的是，人的生命功能可以自我调节，在一定程度上自我修复，因而它的整体特性较机器的性能复杂得无法比拟。

（二）着眼点新：它着重研究生命活动以及自然事物的空间整体特性、时间整体特性以及时空整体特性等内容。这些内容对现代科学的整体观来说，是全新的内容。

（三）采用的研究手段是人的超常智能，它与现代科学的方法学，方法论以及方法论基础是截然不同的。

二、它是一门尖端而又复杂的科学

（一）它是一门较为复杂的科学：人是一个复杂的开放性的超巨系统，它所包容的运动形式，有物理运动、化学运动、生命运动与意识运动等，这是地球上截至目前最复杂的运动集合体。人体中有关的物理、化学运动是人的自然属性内容；人体意识活动、语言活动，以至于道德等是人的社会属性的内容。气功科学研究的是整体的人，因而两者都是它的研究对象，在这个意义上，它与高度概括了自然科学与社会科学，对人生观、世界观进行研究的哲学，似乎相仿佛。然而哲学是从总体规律，按照逻辑学的方法来研究事物的；而气功科学则是从客观实在性研究事物，研究人体生命运动的规律，主要研究包括意识在内的人体各种物质运动，以及人与大自然的关系。因而现代医学中的生理学、生化学、解剖学、组织学、胚胎学以至分子生物学、脑科学，现代科学中物理、化学、天文、地理以至新兴起的控制论、系统论、信息论甚至新三论，都成了与它密切相关的科学基础知识。不仅如此，气功科学还与哲学、宗教、古典文化有着不可分割的联系，它们与现代科学、医学共同形成智能气功科学的文化基础，缺了哪一个，这门科学都不能完满地建立起来。

（二）它是一门尖端的科学：正是由于气功科学是建立在复杂而广袤的基础上，所以

它又是尖端的高级科学。首先，它着重研究人的生命运动与意识运动，这是较现代科学的物理、化学运动更高层次的运动。其次，它以超常智能作为研究手段，这无疑比常态智能也高了一个层次，而它所欲达之目的则是使人类向着生命的自由王国迈进。这一切使人类的生命价值可以得到最高体现。人的一般价值观念是由信仰、宗教、道德以及社会环境（政治的与经济的）决定的，人的活动体现出的价值即使对社会有利，由于与人体自身的生命活动没有直接关系，因而是不完备的。气功科学着眼于自身生命活动，尤其是混元整体理论，强调融利己于利他人之中，使得社会的与自身生命的价值融为一体，使人生的价值趋于价值的巅峰。

正由于气功科学是尖端的高级科学，所以常态科学中的很多对立范畴在这里得到了统一。

1.理论与实践（包括实验）的统一。在常态科学里，由实践中得来的知识，是零散的、局部的知识，理论则是通过思维加工（包括运用逻辑的与数学的运算）得到的完整的反映事物实质的知识。理论与实践有着密切联系，但两者在知识的整体性方面是对立的。在气功科学里，由于超常智能可以得到事物的整体性认识，因而使两者的对立消失了。

2.理性知识与经验知识的统一。现代科学所说的理性知识，指有着严格的因果关系，并且能够用逻辑推理或数学运算来确定这种的关系因果序列。一个理论或对事物的认识，具有这样的严格联系就是符合理性的，否则就不是。所谓经验知识，是一种不能用数学或逻辑表达的“不可言传的知识”。很多能工巧匠的技术或文化素质不高的人们的高级发明创造，都属于这一范畴。这两种知识在现代科学知识体系中，具有一定的对立性。在气功科学看来，任何事物的本质特性，都是它自身整体性的体现，而这种整体性的联系，可以通过它本身具有的逻辑或数学关系认识它，也可以通过反复接触来逐步感知到它的整体规律。两者的差别只在于后者难以言表，不能使更多的人领会与掌握。智能气功科学可以使人很快学会运用超常智能，因而能把经验得到的整体性认识用完整的理论表达出来，从而使两者得到统一。

3.理智与情感的统一。理智是依附于理性的心智，指根据法律、道德、风俗习惯、科学知识等来规范自己的行为而言。人类这种自控行为是自身已建立起来的理性的必然性的结果；情感则是依据科学外界的刺激而呈现的情绪，如喜、怒、悲、恐、爱、憎等，它的产生是自发的，也可认为是自身功能的自为反应的结果。在常态智能范围内，二者是对立的，理智压抑情感，情感反抗理智。在气功科学里，人的一切生命活动包括各种情绪都进入到理性知识的范畴，人的情趣逐步上升到高层次（详见《智能气功科学精义·修养意识》的“提高情趣”），从而使两者得到统一。

4.科学、艺术、道德的统一。在现代的人类文化中，能指导人们认识与把握客观世界的，就是科学、艺术与道德。这三者彼此不能代替，它们各自有特定的方法与内容。这三者是人类的实践活动与意识活动不可或缺的三个不同侧面。科学是人类在长期的实践中建立的对自然与社会的理性认识，是对客观世界的真理的描述，它通过概念之间的相互为中介的辩证运动，形成概念和理论体系；在思维中重新把现实的历史过程（即变化过程）与规律“复制”出来，它以理性的形式掌握理性的内容，是否定了对事物直接性的间接性的认识，它是来源于感性但又粉碎了感性的个别形式而进入抽象的概念性的认识活动，在人类的意识领域里则称为科学意识。科学是人类得以生存与发展的保证。艺术所建立的美学，是人类文化（物质的与精神的）发展到一定阶段的产物，是人类对自然界与社会事物的美的形象而产生的美感，这是不同于科学意识的独特的意识活动。艺术意识是通过形象的形式把握事物的美的内容，它以情感为中介、为核心，把感知、理解、想象、认识的心理因素互相渗透、制约，融合成一种独特的意识活动。道德属于社会意识范畴，也是个人意识活动内容，而且是更深层的意识活动，它是依据主观世界建立起的价值模式对自己或他人

的行为进行善与恶、美与丑、正义与非正义评判与指令的意识活动，并通过情感、语言、行为表现出来，它同样也是人类把握客观世界的一种方式。人的道德意识活动决定着行为的动机，起着指导行为的作用。道德调节着个人与个人、个人与集体（包括家庭）、个人与国家的关系。它在人类种族史的发展长河中，随着价值模式的变化而变化，但从总的趋势来看，它对人类这个特殊种属的发展起着促进作用。

在现代人类文化中，科学、艺术、道德三者虽然有一定的内在联系，而各自的分野却是非常明显的。《新亚美利加百科全书》中的"美"条中说：

"可靠的心理学家们都认为，人类的天性可以分作认识、行为和情感，或是理智、意识和感受三种功能，与这三种功能相应的是真善美的观念。美学这门科学和感受的关系，正如逻辑学和理智、伦理学和意志一样，逻辑学（在通常意义下）确定思想法则、伦理学确定意志法则、美学确定感受法则。真是思想的最终目的，善是行为的最终目的，美则是感受的最终目的。"

然而，在气功科学中三者得到了统一。首先表现在气功科学对人体生命活动的认识是对人的整体特性的真实表达，是实践与理性的统一（如前述）。而人的生命活动是整体与多样性的统一，是和谐与变化的统一……这一要则是体现美的重要因素。智能气功的功法学就是在这样的理论思想指导下创立的，因而处处体现了美的旋律，使人的生命活动更加符合人类向高级文明发展的需要。在这里，艺术的"美"与科学的"真"得到了统一。不啻如此，在气功科学里，道德是意元体功能（意识活动）的一部分，涵养道德纯化混元气、完善意元体的根本手段，是智能气功修炼的重要内容。在行为上，要求忠诚坦白、光明磊落、利己利人、自他兼利、融利己于利他之中。这不仅是对优化人体生命活动的理性认识与实践，而且是人的心灵美、行为美的展示。在气功科学里，关于人的生命奥秘的理性的科学，作为整体的人的美的艺术，利于人类发展的善行的道德，成了一个不可分割的混元整体（详见《智能气功科学基础——混元整体理论》）。

5、变化的根据与条件的统一。现代科学的遗传工程认为，细胞核中的遗传工程是细胞变化的根据，而细胞质是变化的条件。然而一些成功的实验，与上述结论相矛盾，把熟爪蟾的小肠表皮细胞核移植到同一动物的未受精卵内（预先将该卵细胞核杀死），结果孵化出了的蝌蚪，并有1~2％发育成正常爪蟾。同是小肠细胞核，在小肠细胞质的环境里与在卵细胞质的环境里竟呈现出不同结果。对此气功科学认为任何事物都是两种以上因素混化而成的一个整体。其中任何一种因素都是整体事物的一部分，各部分既是彼此存在与构成整体的条件，也是根据。在混元整体观里表现尤其突出。

其他如精神与物质的统一、主体与客体的统一、科学性与社会性的统一、遗传与变异的统一（包括继承与创新的统一）等等莫不如此，这里就不一一论述。

三、它是造福人民的伟大事业

鉴于气功是实践的科学，气功科学的建立和气功科学研究工作的开展，都需要依靠研究者自身的和广大群众的练功实践。在通过练气功进行科学研究的同时，就已经使气功造福于人民，不像其他科学是在研究出事物规律之后，再服务于人民。智能气功具有防病治病、强身健体、延年益寿、发达智能、陶冶性情，开发潜在智能等不同层次的功用。所以当自己在练功的时候，不但是在进行着人体生命活动的研究，而且已经使自身的身心健康发生着变化；在向广大群众推广智能气功时，就是在进行着一番旨在提高人们身心健康、造福人民的伟大事业。下面请看智能气功培训中心办学三年来的一些统计数字：共26期为期22天的训练班与5期44天康复班所接收的13300多名学员中，80％是包括疑难重病在内的

各种病患者，在这些病人中90％以上取得疗效，为许多病人解除了疾病之苦。7期为期3个月的进修班共有学员2500多人，每期有40％左右的人开发了潜在智能，出现不同层次的特异功能。培训中心通过大量不同健康层次的学员的练功实践，从不同角度探索了人体生命运动规律，同时也造福于人民。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第三章 智能气功科学概论

第二节 智能气功简介

Ⅰ	智能气功的特点
Ⅱ	智能气功与其他气功的区别
Ⅲ	练智能气功的效用

在智能气功科学知识框架里，基础部分与技术部分都是围绕智能气功这个核心论述的。因此在智能气功科学概论中，也主要是介绍智能气功。

I、智能气功的特点

- 有特殊的理论体系——混元整体理论
- 有一套系统的功法
- 博采多种练功诀窍
- 教功三传并用
- 不搞特殊意念活动
- 以引气为调动气功的手段
- 属于开放性功法
- 外气治病不损伤自身真气
- 练功反应（主要指痛苦的感受）明显

一、有特殊的理论体系——混元整体理论

如第二章所述，混元整体理论是智能气功科学的方法论基础，也是智能气功赖以建立的理论基础。

混元整体观认为，人的形、气、质（或称精、气、神）都是混元气的不同存在（或称表现）形式。气可以聚而成形（包括精），也可转化为神；既可以充养形、也可以颐养神。这是智能气功注重气的锻炼（开始就练内气外放与外气内收）的道理所在。混元理论中的初始混元气，与传统气功理论中的道、元气、太极相仿佛、它充斥于整个宇宙，贯穿于各物质层次，并可成为不同物质的生化动力与原材料。所以智能气功在强调练自身混元气的同时，还特别重视内收外界的初始混元气为己所用。鉴于意识可“自上而下”地贯穿各物质层次，能调动各层次的混元气，因而通过意识的开合聚散，可以把外界混元气“加工”成人体混元气。由于人体混元气包容了人体生命的全部特性，所以当人体混元气充足后，人体各种功能都能得到加强，身体各部分的病都能得到治疗，人体各不同层次的效应——防治疾病效应、健美身心效应、开发超常智能效应等，都可展现出来。智能气功所以不搞辩证论治、不搞辩证施功，道理基于此。

我国众多之气功门派盖由于功理不同而形成，立论不同，功法也就各异。有立论于阴阳的，以阴阳为纲，平调人体阴阳，则可祛病健身。有立论于三才的，三才在人体为精、气、神，人是由精、气、神组成的整体。道家一两千年实践证明，练精、气、神乃十分有效之养生法。有立论于五行的，五行在人体为五脏，五脏功能正常，身体便可以健康。有立论于八卦的，八卦在人体为奇经八脉，奇经八脉直接关系人体经络气血之流行，还可调

节十二经脉，奇经八脉练好了，人也就健康了。稍再复杂者有从十二经脉来立论，根据不同经络特性安排不同练功方法，使之有效地加强各条经络的作用。更为复杂者，则立论于万事万物层次，针对不同疾病练不同功法，治疗之针对性非常强。从立论于阴阳层次至立论于不同疾病层次，其理法一个比一个复杂而具体。智能气功立论于阴阳未判、一气混元这个层次，这个层次的混元气是最根本的混元气，对事物无需区分，直指根本，理法甚为简单。由于这一层次的混元气可以化生阴阳、五行、八卦、万事万物等各层次的混元气，而不受这些层次的物质规律支配，故治病毋需辩症施功、辨症施治，不用考虑人体阴阳、脏腑、经络气血状况，根据“正气存内，邪不可干”的道理，和混元气“聚则成形，散则成风”的特点，只要按功法锻炼，把大自然最根本的混元气聚收于体内，混元气在体内就可以自行调节阴阳、脏腑和经络气血平衡。阴虚则补阴，阳虚则补阳，哪一脏腑、经络气不足便自行去调节补充。因此，不论什么病，均可使其转化为正常。各家气功立论于不同物质层次所起的作用，或可以大树为喻：树木之茂盛与枯败无不表现于其枝叶，立论于万事万物层次可喻为针对树叶生长状况而治理；立论于阴阳、五行、八卦层次可喻为着眼于大、小树枝之生长；立论于“阴阳未判”的混元气层次可喻为着眼于树之主干，主干茁壮，枝叶自茂。立论不同，各有千秋。切不可以智能气功之理法去衡量别家功法之优劣，亦不能以别家功理来解释智能气功。智能气功功理之特点是简单而直指根本，如果把阴阳、五行等理论掺合于智能气功，便背离了智能气功的根本理论了。（回智能气功的特点）

二、有一套系统的功法

智能气功这套系统功法，包括动功、静功和静动功三种练法。三种练法都要经过外混元、内混元、中混元这一从初级到高级的练功过程。

智能动功：分为外混元、内混元、中混元三个阶段共六步功法。

第一步功为捧气贯顶法，属外混元阶段。

第二步功为形神庄，练形神混元。

第三步功为五元庄，练脏真混元。二、三步功同属内混元阶段。

第四步功练中脉混元。

第五步功练中线混元。

第六步功练返本归元，或称浑化归元。四、五、六步功同属中混元阶段。

上述六步动功均根据人体不同层次的生命活动而安徘。人之生命活动在不同层次进行。人的皮肤、肌肉、血管、五脏、骨骼、细胞等都有膜。不练功的人，体内混元气主要运行于膜络，与大自然进行气的交换亦主要在膜及皮肤浅表层。第一部捧气贯顶法练外混元。就是把人上述固有功能强化起来，使于大自然进行气的交换通道更为畅通，从而使人体浅表层之混元气于大自然混元气混而为一，它着重于在人体外面去混合。通过练这步功作到内气外放，外气内收，把外界混元气更多摄入体内。这不仅可增加体内混元气，还可提高人体混元气的纯度。同时可以具有发放外气治病的功能。由于加强了膜的功能，感觉器官敏感起来，还可以出现看气、透视、意识感知等特异功能。但外混元阶段气主要运行于人体浅表层、运行于膜络等组织疏松的部位，气的流量和力量并不强，出现的功能也有限，需明确的是，练外混元功成，已保证了人的正常生命活动的进行，仅此已完全可以祛病强身了。

内混元阶段包括形神庄及五元庄两步功。

形神庄练形神混元，要求形体与精神紧密结合，使大自然的混元气逐渐从人体浅表层向内深入渗透。它主要练人之躯体部分。躯体有皮、肉、筋、脉、骨五个层次，把它们都练通，经络气血融为一体，混为一家，便增强了体内之气对身体充养之深度与广度。躯体各部分气充足，功能得以加强，身形便日趋健美。由于练形神庄要抻筋拔骨，所以它在六步功中，练起来最为吃力。练形神庄以后，气渗人肌肉、骨骼，这些地方敏感度提高了，就可以感觉到自身肌肉、骨骼的状况了。形神庄虽然也部分地牵动了脏真，但还需要通过五元庄去练脏真之气。练形神庄功成，则已超出了正常人的健康层次。

五元庄练心、肝、脾、肺、肾、五脏，不仅练五脏之真气，尤其注重于五脏相关的精神活动与情志活动。中医理论认为心、肝、脾、肺、肾五脏分别与喜、怒、思、忧、恐五志相关连。即喜连心，怒连肝，思连脾，忧连肺，恐连肾。心、肝、脾、肺、肾还分别与神、魂、意、魄、志五种精神活动相关连。心藏神，肝藏魂（魂指意识活动范畴），脾藏意（意识），肺藏魄（相当于非条件反射的神经活动），肾藏志。练五元庄使内脏之气充盈，内脏功能增强，与五脏相关的精神活动得以调节，从而也增强了人调动体内外之气的能力。通过形神庄使皮、肉、筋、脉、骨经络气血融为一体，通过五元庄又把五脏之真气和与五脏相关的神志活动混为一体。内而经络脏腑，外而形体百骸，四肢、五官、七窍，都由内气融合为一个整体，成为内混元，就可以做到内气充盈、意安神宁、筋柔骨强、体态健美、心身和谐。较常人则提高了一个量级。不练气功的人对自身的控制能力很有限，譬如人体内有不少自身不能控制的不随意肌、血管之平滑肌、大小肠、内脏等，常人意识不能支配。通过内混元阶段的锻炼，还可提高对自身各个部分的控制能力。如对心脏跳动的快慢、血压的高低、肠的蠕动都可以一定程度加以控制，也可加强对自己意念的控制。而且，由于体内之气不断向内深入，人与大自然内外合一的程度大大加强。在此基础上，气继续深入人体之中，就是中混元阶段了。

中混元阶段包括中脉混元、中线混元、返本归元三步功。中混元的“中”，是指人体之中。中脉是从百会至会阴的一条经脉，它在不练功的人身上显现不出来，练功达到一定水平后才慢慢出现。练中脉混元后所出现之特异功能能力就大了。佛家之密宗、道家之中宫黄道也都练中脉，唯与智能气功之中脉混元不等同。中线在中脉之中心，练中脉混元后进一步使体内之气混合于中脉之中处，即为中线混元，便接近于内外浑化了。最后一步功为返本归元（亦称浑化归元），人天完全融为一体。

总括而言，智能动功分为外混元、内混元、中混元三个由初级至高级阶段。外混元是按照常人气机运动主要在膜络这一规律来安排锻炼，使之强化起来。常人之生命活动、病理活动多在膜络进行，因此膜络功能增强，很多疾病可以自愈，身体可以强健。但练智能气功的目的，决不仅限于使身心健康达于一般人的层次。因此需要把气练入深层，练到皮、肉、筋、脉、骨中，练到五脏及五脏相关之神志中，达到体内混元。在练内混元的同时也加强了外混元，内、外混元的界线没有了，人体内外通透的程度便大力提高。最后是中混元。不练功的人中脉之气很少，显不出来，中脉之气练充足了，人体外、内、中通达，体内之气便混合一体。随着人内外通透程度提高，人体气的纯度和精细度提高，人与大自然同一性的广度与深度不断增加，最后便达到人天浑化。因此，外、内、中这三个混元是在三个不同的生命层次上安排的功法。

在练六步动功过程中，还安排了三心并站庄。它是智能气功的基本功，又是从外混元到内混无、从内混元到中混元的过渡功法。从练捧气贯顶法到练形神庄，三心并站庄是使

外气内收的过渡功法。练完五元庄向中混元过渡也需要它，只是三心并合的位置与意念活动有所不同。

对于这几步功的推广步骤，1981年作了以下计划：1985年以前推广第一步功，1990年以前推广第二步功，1991年开始推广第三步功，1996年以后推广中混元各步功法。为什么这样安排而不早日把全套功法公布于众呢?智能气功着眼于广大群众练功，不能像过去那样只向少数人传授，因此需要建立气场以利于广大群众练功。每一层次的功法都会形成不同的气场，智能气功强调群体效应，只有前一层次的功法通过广大群众习练，使气场广泛建立起来，后一层次之功法才较易学练和普及。比如1982年我国仅石家庄一个地方推广智能气功，当时第一步功的气场尚未建立，故形神庄练起来比较困难，出功能的人较少。经过几年奠基，现在那里形神庄的气场相当“浓厚”，每期学习班都有相当比例的人出超常功能。又如北京市气功研究会前理事长刘建华同志，1981年开始练形神庄，连续4年每天坚持练3个多小时，使身体强壮，老年斑全部消失。在此基础上独自学练五元庄（最原始的五元庄功法），当时形神庄在北京推广不久，未形成较强的气场，他练到8个月时出现吃不了饭、睡不了觉的强烈练功反应，练到12个月时腰腿疼痛难以忍受。上述事例说明了在没有一定气场的作用下练起来事倍功半，困难得多；由此亦可悟出古人练功需数十年才出功夫的道理。

智能气功之静功是盘腿打坐，至今尚未传授。因一则练功未达到一定程度，不易入静，入静不好起不到应有的作用。二则静功有一系列运用意识之特殊方法，而运用意识是抽象的，看不见，摸不着，教者不易讲述清楚，学者不易领会，教学双方均不如动功有形可循而易于接受，尤不宜于大范围集体练功，不利于发挥群体效应。故目前不拟推广。

静动功亦称自发功。对于自发功之理论，就我涉猎所及的道、佛两家典籍，均未见有正面之论述。《性命圭旨》一书之序言讲到：一点关窍，人就又哭又笑又蹦又跳，是左道旁门，乃指自发功。道教《金光明经》以寓言形式描述了自发功，但未究述其机理。自发功仅有部分理论见传于气功老前辈之口述。按照自发功之理论，必须经过从小动到大动，从大动到不动的阶段，每一阶段均有相应之理法。若不懂其道理，练不好便会伤气、伤神。伤气则动作不能自控，伤神则易精神失常。因练自发功至体内之气充盈，气就会按其固有规律运行，此时如人的精神和身体健康不稳定，神不能自主，不能驾驭气，神随气动，为气所奴役，就会出问题。前几年一些人搞自发功，由于对自发功的理论不清楚，致使有的学练者精神失常。现在即使把理论拿出来，如理解不当或不能严格按理法去教、学，也难免出偏差。出于对人民健康负责，在人们身心健康未达到一定水平时，不拟传授静动功。（回智能气功的特点）

三、博采多种练功诀窍

智能气功采集了儒、道、佛、医、武术及民间气功的许多诀窍，并把它们有机地编排成为整体。笔者曾先后向十九位老师学习，其中有佛家之男女僧人与居士，有道家的出家道士和在家修道者，有中医界的气功师，有武术家和民间气功师，学得了老师们长期练功所得、不轻易外传的诀窍。诀窍虽不一定是精华，但它是练功之窍门和捷径。过去练气功，搞武术，习技艺者都有很多秘而不外传的决窍。比如唱戏，诸葛亮三气周瑜，在周瑜被气死时有这样的表演：周瑜的脑袋绕着圈晃，帽子上的装饰也跟着晃称做甩头，然后张口吐血，帽子一掉，人就死了。笔者有一个演戏的朋友，演这段戏时不是在甩头时帽子先掉，便是吐血动作后，帽子掉不了，琢磨了很久也不得其法。后来老师告诉他：在上行头时帽子不要戴得太紧，甩头时使劲咬住牙，头两边的肌肉绷紧了帽子便晃不掉，张嘴吐血

时不咬牙，肌肉放松帽子就掉了。又如，已故的老艺人“泥人张”，他捏出来的泥人个个很美，很可爱，可是他的徒弟跟了他几十年，捏出来的泥人总是搭拉着脸，美劲不足。后来，泥人张把决窍告诉徒弟：泥人捏好后，把两腮鼓打鼓打，用手扶着下须往上一托就不搭拉了。共实决窍就这一点，因泥人是软的，一托下颏，下巴与腮就圆了。若是不给讲，几十年也得不到它。智能气功的内容，大多属于这类的决窍。如练功身形各部要求共叙述了人体15个部分——从头到脚的正确姿势，以及如何达到正确姿势的要领，其中很多内容都是过去的不传之秘。又如：捧气贯顶法吸取了六合采气、五行采气、三才采气、阴阳采气、贯气放松等方法集合而成。形神庄是以内功为基础，吸取了太极拳、峨山太极拳、太极拳十三丹法、通臂拳、易筋经、峨嵋十二庄等武功诀窍改编而来。五元庄基本上是采用易筋经、混元功、峨嵋庄法等变化而来，同时还采取了古人的音符密部发音法。以后的中脉混元、中线混元、返本归元基本上是根据佛家、道家练功蕴奥组合而成。凡此种种，不一而足。（回智能气功的特点）

四、教功三传并用

三传并用即心传、口传、形传并用。古人对不同素质的人采取不同的传授方法，即“上士心传、中士口传，下士形传”。所谓上士、中士、下士之区别主要指身心健康状况和理解能力的不同。

1.心传：过去功力高的老师，对身心健康和理解能力俱佳的徒弟，毋须说话，只用意念，徒弟便可领会老师的传授，叫做心传。不过真正采取此种高级心传的，在过去是千中无一、二，万中无三、四。智能气功的心传主要是组场，实行组场教功、组场治病。组场是老师向十几人、几十人、几百人、几千人、甚至上万人发放外气，用意念调动大自然的混元气与在场的每一个人之气（气场），使之形成一个统一的“场”。老师组场发气，在场的人就可以有感觉，老师用意念让大家的手长，大家的手就可以长起来；老师教功时用意念想着做动作，大家就可以把动作做得更好。在场里教功、治病都可收到事半功倍之效。可以把老师比喻为大磁铁，学员比作不带磁之铁。老师组场相当于把磁与铁结合在一起，使学员不带磁之铁也带上了磁（不过磁性很小）。所以组场也可以说是老师给学员助功、喂功的一种方式，学员功力上长就快。不少学员学练不几天便能够发气治病。由于是用意念去组场，并能使在场的人起相应的反应，故组场属心传范畴，不过是初级的心传。

智能气功所采取的组场是一种特殊的、新型的教功、治病方法，它是把古人授徒带功的方法与气功同道们采用的让病人摆好位置组成一个有利于治病的圆场的组场方法相结合，注入时代的信息，加以创新而成。关于组场的机理和运用方法将在外气治病一章中详述。采取这一组场方法，是为了适应向广大群众普及智能气功的需要，是保证实现智能气功社会化、群众化的既定宗旨必不可少的重要一环。古人授功不搞组场是历史条件所决定，在过去一家一户、自给自足的分散、落后的经济基础上，文化技术的传播只能是小生产方式的。气功的传授也大多只能是单传、家传，即所谓“法不传六耳”因此不需要组场授功。现在我国经济已经发展为社会化大生产，知识的传播也应与之相适应，组场正是基于此而提出。心传是高级功法，普及是群众的需要，智能气功通过组场把二者有机地结合起来，成为智能气功在传授上的一大特点。

2．口传：口传就是讲气功理论。智能气功强调功理、功法并重。在为期三个月的进修班，功理课约达140学时，在22天的训练班中，功理课占8～10个半天。注重功理的讲授和灌输，不仅为了使大家懂得功法的道理，更重要的还在于使大家建立起气功意识，从而发挥意识对生命活动的主导作用，增强练功的悟性。气功道理领悟越多，脑子里印下气功知

识的烙印越多，在练功和日常生活中就能自觉和不自觉地用气功意识支配自己生命活动，使生命活动按照气功的要求去发生变化。这是十分重要的。在未建立起气功意识来支配生命活动时，练气功只能一般地收健身、治病之效，身体不可能发生真正的气机变化，因此智能气功强调理即是法，法即是理，理法圆融，理法不二。练至高层次尤需如此。古人授功为什么只传功法很少讲功理呢？因为古代文化水平低，科学不发达，人们对很多事物认识不清，语言词汇也少。练气功的人大多没有或只有很少文化。教功者对气功道理难以一下讲清，学功者也不易听明白。比如讲精、气、神，神是什么，古人说："阴阳不测谓之神"，越听越糊涂。诸如阴阳、五行、八卦、干支等等也都不易表述清楚。所以不如不讲，让学功者自己去练，待练至经络气血畅通，此即古人所言："悟后方修道"，悟出道理之前是机械地、教条化地修炼，悟了之后才是真正的自觉修炼。这种靠渐悟以后才修道之教学方法费时甚久，不能适应建设社会主义之需。而且在科学昌明之今天，整个社会的文化水平达到一定的程度，已具备了口传的条件。所以智能气功要求理法并重。一方面靠学练者自己练功，通过功法之锻炼使体内气充足后上冲脑子，另一方面由老师讲功理，使脑子开窍"气往下贯"。"上压下顶"上下结合，全身的气形成一整体，练功进步就快。智能气功立论于特殊的混元气理论，尤其需要明其功理才能正确传播。

3. 形传：形传就是摆姿势。智能气功根据气功理论、中西医理论和一些现代科学理论，全面、合理地安排整套功法中的每一个动作，只要按照姿势要求去练，就可以调动全身气机，和畅全身经络气血。传授智能气功，一般都配备老师较多，就是为了很好地帮助学练者掌握动作要领，把姿势做正确。

或问：古人"上士心传、中士口传、下士形传"，为何智能气功不加区别一概实行三传并重？因为社会在发展，人类在进步，现在各方面条件已大大优于古人。古时生产力低下，科学文化知识少，脑子不开窍，生活又大多困苦，健康状况不佳。今天之"下士"，身心健康状况与接受能力并不亚于古时之"中士"和"上士"，基本上具备口传、心传的条件。而且，三传并重，正如古人所说，是"三根普被，利钝均收"。"三根"指上根、中根、下根之人。让身心健康层次不同的人、接受能力强和头脑比较迟钝的人，都可从中受益。身心健康层次较高、接受能力较强者，心、口、形三方面的传授均可接受；身心健康与接受能力稍逊者，可收口传、形传之效；身心健康与接受能力再差者，通过形传亦可获益。三传中只要能接受其中一传，就可以起作用。一些半身不遂及偏瘫病人，不能练功，听功理课和在组了场的练功场上呆着，也能收到治疗之效。 （回智能气功的特点）

五、不搞特殊意念活动

智能气功在运用意识上，既不追求虚静，也不搞特殊意念活动。有些功法，或则运周天，或则守丹田，或则观想体内外之物，要求有特殊的意念活动。智能气功要求主动运用意识是要把精神专注于做动作，随动作之需集中意念于相关部位，而没有特殊的意念活动。比如，在外混元阶段，练捧气贯顶法时，手一推，意念便外放；手一收，意念便内收；手往上捧，意念亦往上捧；手往下贯，意念亦往里贯。通过意念与形体的结合，引体内混元气与大自然混元气相结合，加强人与大自然的固有联系；在内混元阶段，形神庄又是根据人们日常生活中的运动规律，是意引气，气引形，要形与神合，练每一动作都要意念专注于动作，使形神紧密相合。智能气功的每步功的意念活动，都是根据人体生命的固有规律来加以强化，不搞别的的意念活动。意念没有特殊的指令，固有的生命活动就能与意念很好结合了。

有人怀疑：把精神专注于动作，没有练气的内容，是气功吗？回答是肯定的。它符合

古气功练功要求，也符合上乘功法之原则。因为人之整体生命活动，无非身（形）、心（神）两个方面。形与神合，形神合一，气也就在其中了，古人练功要求入静，对入静有两种解释：一是脑子里没有任何念头，一是意念活动专一。用现代科学观点来讲，“入静”这一气功态既非大脑皮层处于兴奋状态，亦非大脑皮层处于抑制状态，其特征是大脑皮层活动有序化。意念活动专一，无杂念，也就使大脑皮层活动有序化了。练功至高层次尤其讲求意念专一于形体。道家气功大家白玉蟾指出，上品金丹是身为铅，心为汞，身心合一就是结丹；以定为水，以慧为火，定慧合一便是水火相济；以精神魂魄意为药物，以行住坐卧为火候，以清静自然为运用。可见不需意守，不需调息，心身合一便是上品丹法。佛家练功要求一行三昧（三昧为入定之意），即行、住、坐、卧都处于入定状态，精神专注而无杂念。佛教史籍记载，有一僧人向高僧求教，问：“和尚用功否？”答：“用功。”问：“练何功？”答：“吃饭、睡觉。”问：“与众人同否？”答：“不同，我吃饭只知吃饭，睡觉只知睡觉，而众人不是。”一般人吃饭爱品味或想别的事，不能专心致志于吃饭，睡觉亦如此。能够一心一意吃饭、睡觉，无有杂念，神形合一，便是高级练功。有人以为静功高级，动功低级，实则练功达于高层次不应有动静之分，只在盘腿打坐时静，动时不静，并非高级境界，举止动作精神专一，心如止水，才是高级境界。智能气功不搞虚无，不搞特殊意念活动，是在有为之中蕴无为，简单直接，直入本原。练功初级阶段如此，高级阶段也如此。而且要求在日常生活中，努力做到行、住、坐、卧总想着把意念结合于形体。以拿杯子喝水这一日常生活动作为例，看到水杯，手伸过去拿，意念只注意水杯，是神未与形合。看见水杯，意念注于伸手过去拿杯之动作，是形与神合。形神相合，气也就相合，形、气、神同时都得到了锻炼。时时事事注意锻炼形与神合，功夫层次便容易提高。（回智能气功的特点）

六、以引气为调动气机的手段

练气功是通过不同的方法，来调动气机聚散与流动，进而使气机畅通。智能气功调动气机是采用引气的方法，有以下三种引气法：

1．以意引气：智能气功在外混元阶段采取以意引气的方法。所引的气是人体及大自然的混元气，而不是经脉之气。过去的功法大多是以意领气，智能气功则是以意引气。领气与引气不同。领气是意念与气紧密结合在一起，用意念领着气运行，使气机发生变化。引气是意念不与气结合，把意念置于要求气去的地方，引动气向一定方向活动，从而牵动气机发生变化。为什么智能气功要采取引气的办法呢？由于领气是用意念领着气走，如果领错路，气走错了，就是走火人魔。走火入魔是特定气功术语。练经脉周天者，用呼吸催动丹田真气发生，令丹田发热，叫“起火”。练至一定火候，意念与气结合，以意领气沿任、督二脉运行，叫“舍气从脉”，如果领丹田气往上走时意念不沿任、督二脉行，走了岔道，就叫“走火”。气走错路，脑子的神得不到气去营养，脑功能发生障碍，神经失常不能自控，就叫“入魔”（走火入魔与自发功出现“中宫闯黄”造成的神经失常的机理不同。古气功理论以任脉为黑道，督脉为红道，二者当中一条为黄道。练自发功时，气自发往上冲，错闯入黄道，叫中宫闯黄。）以意引气把意念放在要求气去的地方，让气沿自身固有的路线朝要去的地方运行，就不会出偏差。打个譬喻帮助理解：外地人到石家庄找智能气功进修学院，由不认识路的人领着找，走错路就找不到学院了，这好比领气走错路。引气则好比在智能气功进修学院竖一大旗，使外地人一下火车就能看到，朝着大旗去就可以到达学院。古人授功只教一个或有限的几个徒弟，徒弟以意领气领错了气，出现走火，老师可及时发现，用引气归经或飞经走气的方法，帮助收回走了的“火”。现在气功要走向社会化、群众化，智能气功一个学习班几百人，几千人，老师不可能一一查觉，故采用以意引气法，可确保安全，不出偏差。

中医和气功理论认为，人之生命规律主要是升、降、开、合，人与大自然通过开合保持平衡。人无时无刻不在与大自然进行气的交换（包括凝聚于有形之物的混元气和构成混元气的质量、能量、信息）。智能气功第一步功捧气贯顶法就是根据人的这一生命活动规律，提出神与气合，以意引气。意念配合动作引动体内混元气与大自然混元气相结合，在双手做开合动作时，意念同时开合，全身毛窍、穴位随之开合，体内混元气便能出去，外界混元气便能进来。双手做推、收动作，手外推时意想天边，引动内气外放，手回收时意想体内，引动外气内收。强化了人与大自然混元气的交换，加强了人与大自然的联系。

2．以形引气：以形引气是指用形体动作引动经脉之气。以意引动的是混元气和丹田气，意念引动不了经脉之气。以形引动的则是经脉之气。有人提出以形引气之说未见诸气功典籍。以形引气这一术语在过去的气功典籍中确实没有，但其方法古已有之。武术气功中的"神注庄中、气随庄动"就是讲姿势一动，气即随之动，我们把这种引气法称之为以形引气。智能气功在第二步功内混元阶段的形神庄中采用以形引气。人们在日常生活中的运动规律是形体一动，气就过来，其中有用意念引来的气。形体所牵动的则是经脉之气。人体的十二条经脉分别连着相应的脏腑和身体各个组织，当身体之某一部分运动加强，则可牵动相关连的经脉之气，使该经脉气之流量加大。而经脉之气又可输送到身体各个部分，使身体各部分功能增强。不过经脉之气的调节、变化是慢过程，而混元气的调节则是快过程。所以形神庄是根据形动气动这一人体生命运动固有规律，使之强化，在安排每一节功时充分注意经脉特性和经脉关窍，使形体动作一动就能激发经络之气。

智能气功是练混元气的，以形引气却是引动经脉之气，如何解释呢？人体混元气是由各条经脉之气，通过络穴、络脉流出来，融合到一起而成，它充斥于周身各部分组织。因此经脉之气充足了，人体混元气也就相应地增多了。形神庄以形引动经脉之气，其目的是为了加强混元气，是从不同方面来练混元气。形神庄动作的安排注重肢体末梢和小关节，对经脉牵动较大，对混元气的增强作用明显。比如做第三节立掌分指动作，因为经脉末梢多在指端，手指一动，便牵动整条经脉，使经脉之气流量增强、气增多，散出于脉穴之气也必然增多，融合而成的混元气也就多了。而且，形神庄以形引气为主，又寓以意引气于其中。仍以立掌分指为例。分指之后，手往外撑时，神与形合，意念也往外撑，体内混元气也就有着意念往外走。再则，当形体牵动经脉，使经脉之气流量增大时，局部身体产生胀感，胀感反馈，又引意念集中于胀感之处，意动气动，混元气便随意念调过来了。这就是"神与形合，以形引气，以气动意".意动气动的过程。练形神庄气感强的道理就在于它既调动了经脉之气，也调动了混元气。同样，捧气贯顶法以意引气为主，也有以形引气的作用，当手作推、收动作时，也引动了经脉之气。唯捧气贯顶的动作主要是引动气机开合的大动作，没有肢体末梢和小关节的运动，引动经脉之气的作用较少。

3．以声音引气：以声音引气是通过发出声音引动体内气机变化，按古典气功理论，以声引气属音符密部范畴。古人所传之六字诀及《黄帝内经》的宫、商、角，徽、羽等，均为以发声引动体内气机变化。因为发不同之声，可引动体内之气向不同部位冲动。如平声可使气机上升，仄声使气机下降；拼音中含韵母u、ü 合口呼可使气机收敛，不含韵母之开口呼使气机开发。这些都是人们在日常生活中总结出来的规律，所以以声引气也是对固有生命运动规律的强化，智能气功的第三步功五元庄和已推广的贯气健身法都采用了以声引气。

智能气功所采用的以意引气、以形引气、以声引气这三种不同的引气法、如上所述，都是把固有的生命活动规律加以强化，因此安全、可靠，不出偏。（回智能气功的特点）

七、属于开放性功法

智能气功吸取古人练功经验之精华，结合时代之需要，采用开放性功法，在练功之始就要求形、气、神都开放。第一步功捧气贯顶法就练气的开放，使内气外放，外气内收，其中也有意念的开放。这样就把人体与外界之气连接起来，使大自然取之不尽、用之不竭的混元气更多地引入体内，较之封闭性功法只练自身之气，增多了气的来源，对增进身心健康水平之作用更为显著。然后再通过以后的几步功法达到人天浑化之高级境界。这是气的开放。人是自然之产物，也是社会的一分子。开放也就包含着向自然和向社会两个方面的开放，换言之，就是要把自己与整个大自然和整个社会相结合。神为人之主宰，因此精、气、神三者中，神之开放至为关键。而神的开放，最根本之点乃是使自己之精神活动符合自然道德和社会道德。古人讲："大道之行也，天下为公。"涵养自然道德和遵守今天的社会道德，集中于一点，就是使自己的精神境界从"我"字的禁锢中解脱出来，廓然大公，与大自然、与整个社会融为一体。智能气功视涵养道德为练功之根本，要求在日常工作、学习和生活中，时时，事事涵养道德，陶冶性情，克除"我执"而且做到"顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而济刚柔。"在任何情况下都能保持情绪稳定，都能保持与大自然、与社会的平衡。古人讲："静处养气，闹处练神"即在无人干扰的安静环境中去练气，在干扰纷坛的杂乱环境中去练神，锻炼精神之自控能力，做到不"拔一于情"。这是高级的练功方法。智能气功从练功伊始的初级阶段以至最后的高级阶段，都这样去要求神的开放。对于形胸开放，是要求随时随地结合工作和生活去练功，使气功生活化，生活气功化。智能气功不仅自始至终要求每个人形、气、神开放，而且教功、治病中所采取的集体组场方法，更是体现了开放性功法的特点。在组起来的场中，每个人意识开放、气机开放，动作划一，互相激荡，在统一的意念下形成一个强大的气场。这个统一气场由在场的群体所形成，又为群体的每一成员增强练功、治病之效果之用。而且组场教功、治病者又可收组场与教功、组场与治病相辅相成之效。人人和谐统一，溶利己于利他之中。凡此种种，智能气功在理论与实践上，建立起开放性功法的完整体系。 （回智能气功的特点）

八、外气治病不损伤自身真气

一般的气功外气治病是调动丹田之气，需练功至丹田气充足之后才能发气治病，而且治疗多了，有损伤自身真气之虞。古人练封闭性功法者，尤忌丹田气外放，恐影响功夫上长。智能气功练混元气，在练自身混元气的同时，调动大自然混元气为自身健康之用。第一步功捧气贯顶法就是采气、聚气之法，将采聚大自然之混元气贯于自己体内。可使自己收健体、治病之效。若将贯气之对象改为他人，将采聚之气贯入他人体内，即为发放外气为他人治病了。所以发放外气治病是智能气功的入门功夫。由于用以治病之气不是自身丹田气，而是大自然之混元气，故不会损伤自身真气。而且发放外气为别人治病的过程，就是一个锻炼自己调动大自然混元气之能力的过程。人之功力高低，表现为身心健康状况和调动内、外气之能力。如能很好地调动外界之气，说明意识统帅气的能力比较高。为自己或只为一个病人发气治病时，心中只想着一个人，只锻炼了用意念调动气为一个人治病的能力，当组场为几十人、上百人治病时，心中装着几十人、上百人，需要用意念把如此众多之人的混元气与大自然的混元气相结合组成一个场进行调治，意念调动混元气的能力就大大提高了。因此发放外气治病还有助于提高功力。智能气功推广几年来的实践证明了这一点。全国各地的智能气功的辅导老师，有许多人练功前年老体弱，有病，甚至是重病患者。练功后病好了，为推广智能气功到处奔走，组场教功，组场治病，身体越来越好，功力不断提高，能在一至几分钟内治好骨折者已不在少数。智能气功在外气治病方面与许多气功门派有上述之不同，盖因理法不同所致，也是智能气功之一大特点。 （回智能气功的特点）

九、练功反应（主要指痛苦的感受）明显

练智能气功得气快，效果好，身体健康水平不断向更高梯度发展，变化显著。在身体健康迅速向更高梯度发展变化的过程中，会逐步把体内积聚的不利于生命活动向着高一梯度上升的因素排出去，其中有精神的，也有物质的。这时身体相应的部位便会出现不适甚至痛苦的反应，叫练功反应。有以下几种反应。

1．排病毒反应。练功之后，体内某些疾病不能直接消除或转化为正常，而体内有害之物又需要迅速通过身体不同渠道排出去，于是出现各种排病毒反应。有从人体下面之排泄系统排出者，如腹泻、便血、便脓、尿浑浊、月经和白带增多而有异味等；有从上面排出者，如咳嗽、痰多、呕吐、吐脓血、流鼻涕、鼻孔出脓血、眼睛分泌物增多等；有从躯体和四肢排出者，如发烧、出汗、出皮疹、生疮块、出现类似脚气症状等。凡此种种，皆为病邪外排之表现。排病毒反应最快、最多者为腹泻。辽源市一直肠晚期癌症病人，在二十二天的学习班中，腹泻竟达三百余次。参加学习前每天只勉强吃二两饭，上下二层楼需人搀扶，练功第三天开始腹泻，第七天一天腹泻三十六次，排泄物有脓、血及腐臭之物。经大量排病毒，学习班结束前。一天能进食一斤二两饭，可自己上下五层楼。排病毒反应有时会很剧烈，不妨再举一例。西安市一血小板增多症病人，经医院治疗数年不愈，练智能功后出现严重咳血、吐血现象，有时一吐半痰盂，并夹杂很多紫色血块。排病反应后，血小板恢复正常。因高烧引起的病，排病毒时往往会出现持续高烧至四十度甚至四十一度（属排病毒反应之高烧，人头脑清醒，不会头脑晕胀和昏迷）。遇排病毒反应，不要惊慌忧恐和中辍练功，或问：遇此情况自己不能辨别是疾病还是排病反应，如果是疾病怎么办？智能气功不搞辨证施功、辨证施治，通过练功对各种疾病均有疗效，因此即使是疾病，只要对气功治病坚信不移，坚持不懈去练功，亦能消除。如果意识不过关，总疑心是患病，怀疑气功的治疗作用，亦可适当服用药物。用药物宜因势利导，勿用对抗性药物。腹泻宜用通便药而不用止泻药，咳嗽吃化痰药而不吃止咳药，出血服化瘀药而不服止血药，发烧宜服升散药而不服清凉药，更不要输液以免壅遏阳气。服用适量补药，对出现各种排病毒反应，均有裨益。

2．气冲病灶反应。身体有病之部位在练功后可能出现比原先更为难受的感觉，叫气冲病灶反应。此为练功后体内真气比较充足，疾病开始好转，但尚未完全转化为正常时的一种特有现象。一般多出现于长期较严重的慢性病患者。由于病灶在体内长期存在，身体有了一定的适应性，产生暂时性的病理平衡。练功后真气增多，在不断与病邪争斗中，有病部位之功能包括感觉功能逐渐恢复，对疾病的感觉也就敏感起来，于是比原先更多地感觉到症状，遂造成疾病比原来加重的错觉。以颈椎骨质增生为例说明。颈椎长了骨刺，刺激神经，胳膊抬动时产生疼痛。两年后，骨刺虽未见小，胳膊却不大疼痛了，但胳膊抬动的幅度小了，这就是形成了病理平衡。用中医和气功的经络气血道理解释：人体各部分密布大大小小的经络，比如原先气血能在胳膊的十条管路流通，长骨刺后三条受阻不通，这时还让胳膊按过去那样抬动，有的地方气通不过去，“不通则痛”，出现了疼痛。长期阻塞不通，胳膊某些局部得不到气血充养，功能便萎废，失去了疼痛的感觉。练功后气足了，堵塞的三条管路被冲开，胳膊的功能开始恢复，但未达到正常状态，随着感觉功能的恢复，便感觉到更多的疼痛和不适。所以气冲病灶反应实际是患病部位机能恢复的表现，坚持继续练功，真气更加充足，疼痛便可消除。

还有一种情况，体内有潜伏病灶，或者旧有病灶尚未根除，即疾病虽早已痊愈，其残留信息尚在。这些，在练功后也都可能出现反应，它是身体逐渐净化的表现。

3．长功反应。健康的人，练功以后身心健康的梯度逐步上升，也会出现反应。如同有病的人健康梯度上升，需要排除病理因素一样，健康人从原有一梯度向上提高时，也需要把体内与高一梯度健康水平不相容之物排除，因此也要出现类似排病毒的反应。每上升一个健康梯度，都有一个净化体内物质的过程。为了帮助大家领会，打一个不大恰当的比喻：面粉可以分为黑面粉、标准粉和富强粉几个等级。黑面粉比为病人，标准粉比为正常人，富强粉比为健康智能之人。使黑面粉达到标准粉的标准，需要用标准粉的筛子筛去粗的麸子；使标准粉达到富强粉的标准，也需要按富强粉的标准筛掉不合标准的面粉。长功反应的剧烈程度有时不亚于、甚至超过排病毒反应。不过长功反应非智能气功所独有，只是反应的表现不同。练道家封闭性功法是在大丹结成后也就是在气的开放之前才出现反应，古人称之为“脱胎换骨”。反应来势猛，时间集中于七至十五天。其时会出现高烧昏迷七天七夜。浑身关节剧烈疼痛，七窍出脓血。古人形容其痛苦难忍程度是“即使十分好汉，到此也无一分奈何。”由于练道家功达到结大丹之人很少，故大多数练功者未出现所谓脱胎换骨的反应。智能气功是开放性功法，在形、气、神的开放中，不断要求改变自身以求与大自然取得平衡。故练功不久便起健康变化的反应；一种反应消失后，随着健康梯度上升的变化，又出现新的反应。一点一点地变，积小变为大变，最后也达到“脱胎换骨”。

出现上述种种练功反应，都应该泰然处之，认识到它是健康水平上升过程中的暂时现象。此时正确运用意识十分重要。内心喜悦，给自己以病就要好或者要更加健康的良好信息，可更好地促使气机向好的方面发展。反之，惊慌忧恐，给自己以疾病加重或者练功出偏的不良信息，不但不能引导气机很快地向好的方面转化，甚至会导致气机向坏的方向发展。懂得了练功反应明显是智能气功的特点，应以“不经一番寒彻骨，哪得梅花喷鼻香”的态度去对待它。 （回智能气功的特点）

II. 智能气功与其他气功的区别

在讲述智能气功之特点中，已分散述及智能气功与其他气功之区别，于此就其主要区别，概述于下。

一、智能气功从人天混化入手

如前所述，过去道、佛、儒诸家功法基本上多属封闭性功法，先把精、气、神封闭于体内，里面练通后，再向外扩展，与外界进行气的交换。它的练法是先内而后外，从内向外通。以道家丹道功而言，先练小周天，待体内精、气、神凝炼至一定程度，再练大周天，采大药、结大丹到“婴儿出窍”才与外界进行气的交换，然后“婴儿”收回体内充养，使之充斥周身毛孔，最后粉碎虚空，即粉碎人与大自然之隔，使内外通透，人与大自然浑为一体。智能气功与之相反，在练功之始便从人天浑化入手，把自身之气和自然之气结合起来，把自我和环境统一起来，结成一个整体，借助于天——人整体和人——我集合体的力量来练功，属于开放型气功。

这里的开放包含三层意思，即气机开放、穴位开放和意识开放。气机开放就是把自身之气和自然之气接通，外气（自然之气）内收，内气（自身之气）外放，通过人和自然之间气的交换，洗练自身的神、气，“涤除玄览”，最终达到天人浑化的高级境界。天——人之间气的交换是通过人体的穴位、毛窍、腠理进行的，因而气机开放的过程中必然伴随着穴位的开放。其中，天门的开放尤为重要。过去，开天门曾被看作是智能功的标志，这当然不全面。此外，眼睛、耳朵、鼻子等小窍也都可以开放。练智能功的人都有一个经验，每当你的功夫有点进展时，总会觉得这儿难受那儿痛，这正是打通经穴的反应。不通则痛，经穴通畅了，疼痛也就消失了。但新的关窍、穴位又将破冲开，又会发生新的反应。

这样一步一步，一个层次又一个层次地冲开，逐渐地把周身的穴位、毛窍打开，把我们自身的气机和大自然的气机合成一体。

通过练第一步功使内气外放、外气内收，这时人与外界进行气的交换主要在人体浅表层，即在膜络。然后通过形神庄、五元庄及以后中脉混元、中线混元、浑化归元几步功，把与大自然之交换经过经脉、脏腑、中脉、中线逐层向内深入。它是先外后内，自外向里通透，从而达到人天浑化。这是智能气功与其他一些功法主要区别点之一。智能气功虽然也谈到经脉和周天，但并不是去练它。练经脉和周天是用意念调动真气在经脉中运动，从而增加真气在经脉中运行的力量，它是按照大、小周天路线来增强气的流通。智能气功不是用意念去增强气在经脉中运行，而是要加强经脉之间的横通。经脉之间连着大络、缠络、孙络等大大小小的络脉，通过这些络脉把经脉横通起来，从而加强周身气机的通畅，使周身之气混而为一。或以水灌溉土地为喻。一种是沟渠灌溉，沟渠比之于人之经脉，沟渠之水比之于经脉之气，通过沟渠之水滋润土地，比之于通过经脉之气充养周身。另一种是遍地漫灌，整块地都灌满水，便显不出沟渠的作用。通过气之横通，使周身气机充盈通畅，也就无需着眼于经络之作用了。弄清楚二者之区别，就懂得为什么不能把经脉、周天的练法掺入于智能气功的道理了。

二、强调动功

过去儒、道、佛诸门宗，一般都强调练静功，以静功为高级功法，动功为低级功法。智能气功认为静功与动功都同样有初级阶段与高级阶段，而且尤其强调动功。重视动功之原因是:

1．练静功如能真正入静，确能有效促进人体功能发生变化，但真正做到一念不起，虚无虚静，极为不易。一个呼吸，或者心脏一跳动、脑子里都要出现兴奋点。因此，按道家功的要求，必须念住、息住、脉住才是高级的静境。不但脑子里不能有念头，还要呼吸停止、心脏不跳动，使脑子不受任何体内外刺激的丝毫影响，处于固有的宁静状态，整个生命活动处于非常安稳、有序状态。佛家要求“五蕴皆空”，即去掉色、受、想、行、识的活动。但即使练到四禅八定，也不能完全呵除这五蕴。需要指出的是，静必须在全身气血畅通的情况下，才能做到。只要气血有所不通，有了滞点，脑子就不可能静。当气血未练通就盘腿打坐，久坐便酸、麻、痛、胀，大脑皮层出现兴奋点，静不下来、练功效果必然受影响。佛家讲:“心生种种法生，心灭种种法灭。”说身体是个法界，念头一起，身体就起变化。其实往往不是念头先起，而是身体有滞点，使脑子出念头。近代气功著作《静坐戍集讲义》中有两句话概括得很好:“静坐悟道，其觉在通。”指出练功做到身体内外通透，物我两忘，人境两空，才是开悟。《淮南子》讲:“精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神。”意思是说身体各个部分的气分布均匀周身就通了，通就能达到神明的境地。有鉴于此，智能气功着眼于通，重视通过动功的锻炼，来达到和加强周身经络气血之畅通。

2．要使身体健康达到较高梯度，需要以周身之气充盈和畅通为前提，也就是需要增加体内周身气的流量。其途径，一方面使已有的气机通道增加气的流量，另一方面开拓新的流通通道。练动功既可增强原有通道的流量，亦有助于开拓更多的通道，兼收二者之效。

3．练气功欲达到高层次，不仅要练无见闻之心，还要练有见闻之心。独自关在屋子里静坐练功是练无见闻之心，在与外界接触中保持内心的宁静，是练有见闻之心。只有不仅在按功法专心练功的时候，而且在与外界接触中时时、事事都能保持精神专一、内心宁静，才能保持中和之气于体内，精神不外越，才能使大脑细胞活动的有序化程度提高。从

而使生命活动的能力大为增强。因此道家讲："真常应物，真常得性，常应常静，常清静也。"经常应付外界事物中，经常保持内心清静，佛家要求一行三昧，在一切行动中做到精神集中，内心稳定。练静功者练有见闻之心，是在打坐能够入静之后，再慢慢把练功之静境扩延至与社会接触中，进行锻炼。而开放性的动功，如前所述，是一开始就进行形、气、神的开放，要求在静处练气，在闹处练神，有利于更快地提高练功层次。
因此，智能气功之强调动功，是既考虑了适宜于练功之初级阶段，也着眼于练功之高级阶段。

三、强调主动运用意识

任何气功的练功过程，都是内向性运用意识过程，智能气功在运用意识上与其他一些气功不同之处，是不强调虚静、虚无，而强调主动运用意识。古来练功多讲求虚静、讲求一念不起，智能气功强调主动运用意识，是否有悖古气功之道呢？否。认真阅读气功古籍就会发现，古人练功并非完全不要意念活动。道家练周天功有九、六呼吸，结婴儿后，婴儿演神要一步回来、一里回来，都有意念活动于其中。佛家的四禅八定，从初禅进入二禅、二禅进入三禅、三禅进入四禅，都有呵弃，不呵弃便不能进入更高一层次的禅境，也都运用了意识。道家练功要求有真意，要灭妄心，存照心。佛家要"观"，用佛理去观察自身、观察外界事物。可见道、佛两家都不是完全不要意念活动，只不过他们的意念活动与普通人那种游移不定的意识活动，不能相提并论而已。即使到了高级境界也如此。道家功出现"虚室生白"，也还要人的意识去感知。当脑子出现虚无，即处于混沌状态时，灵明、灵觉虽未显示，然而已经在起作用，进一步便是灵慧的自觉性，也同样有意识的作用。佛家要求臻于空中妙有之中道，反对顽空。以俗谛为"有"，真谛为"空"，均属"边见"，只有空而不空，空中妙有，有而非有，有非实有，有中有空，才是中道。这个"有"，就是自身意识的功能。何况脑子里有了"要静"、"不要有杂念"的念头，这本身就是运用了意识。智能气功研究了古人练功的意识活动，抓住了古人练功这一根本关键，提出要主动运用意识，不消极等待虚静，要求精神集中、专一于形体动作。比如外混元阶段，以意念的开合配合动作开合。引导体内气机开合，与大自然进行交换。内混元阶段的形神庄要求形与神合，把意念集中专注于每一个动作，以后的每一步功都是强调精神集中和专一。

智能气功强调主动运用意识，并要求精神集中、专一，使之符合一定的意识活动模式，这样做是抓住了练气功的根本。首先，练气功归根到底是锻炼和提高用意念调动人体内、外之气之能力，从而使身心健康与智慧、能力达到超出常人的水平。各个层次的气功效应，如祛病健身、发放外气治病、各种特异功能之运用，无一不需要主动运用意识，才能取得。而意念集中与专一，又起到增强意识活动力量的作用。因为单一的意念活动，利于引起脑子局部的脑细胞活动的同步化，而单一意念的集中，又可使有序化泛化，从而导致整个大脑细胞的协同运动。这种协同运动将产生高度有序和能量凝聚的信息能流，它们与体内之气相结合，就能形成强大的混元气流，对人的生命活动可以产生巨大影响。近年来所进行的气功效应和人体特异功能研究实验，如在广州向千里之外的北京中国科学院高能物理研究所实验室发气，可使放射性同位素镅243的衰变过程发生变化；可把密封玻璃瓶内之药片搬运出去，而瓶子密封如故，等等。其所显示出的人之神奇力量，其关键也都是主动运用意识，是意识集中的作用。其次，意念集中和所谓什么都不想的虚静，这两个层次的静，共同点都是没有杂念，从现代科学来看，就是大脑细胞有序化程度的提高。虚静之境界难于捉摸，练起来无迹可循，而意念集中、专一，练起来具体，也容易。所以古人练功往往以一念代万念，也就是精神集中、专一之意。智能气功所指的专一，有定于一点的专一，有意念活动与生命活动结合的专一，即形神合一的专一。后者的专一是活的专一。而意念活动的变动又是按照神的"寂然不动，感而遂通"、"寂而照"、"照而寂"的规律来变化，意动形动。这样去练，逐渐便可臻于高级境界。另外，气功科学就是主动地运用

通过练功开发的超常智能来研究认识人的生命规律和大自然的关系，因此智能气功从开始到全过程都强调主动地运用意识。

四、强调群体效应

古人在分散、自给的小农生产经济状况下，练气功是独修静练，传授功法是一人一法一术单独传授，即所谓法不传六耳。即使师兄弟之间也“切忌真言偶听”。治病是针对每人病情单独辨证施功、辩证施治。这是时代经济基础所决定的。智能气功从混元气理论出发，根据时代的特点，练功、治病都强调群体效应，并采取了集中体现群体效应的教功、治病方法——组场集体教功、组场集体治病。在人体内可以自动调节人体的气机，不需要辩证施功、施治。因此健康人、患不同疾病的人，在一起练同一功法、接受气功老师统一的调治，都可以按照各人自身所需获得开智、壮体、治病等不同层次的效应。几十人乃至几千人在一起，由气功老师用意念将大自然的混元气与在场所有人的生物场结合组成一个强大的混元气场，场内每个人之形、气、神，在气功老师统一意念（信息）的统帅下，互相振荡、互相激励。在这个群体所形成的有序的整体的场里，可产生难以估量的作用，教功、治病的效果，远非单传、独治可同日而语。从未练过气功的人可在几天之内学会发放外气治病；一些病人，包括骨折、耳聋、长包块和肿物者，可霍然而愈；甚至场内的人用意念给远处有病的亲人以治病的信息，亲人的病也可消失于倾刻。在气功老师功力所及的前提下，在场的人愈多，所形成之场的力量愈大。从宏观而言，智能气功所指的组场的作用，不仅局限于组场教功、治病的当时、当地。由气功老师组起来强大的气场，可譬喻为巨大之磁铁，它使在场的每个人都带上了磁，带有一定磁的人再去组场教功，又使更多的人带上了磁。在一个地区推广智能气功，有一定数量的人练便会在该地区形成一个智能气功的气场，练之者愈众，时间愈久，气场的浓度便愈大。每一个带有智能气功“磁性”的人，与当地的甚至全国的整个智能气功气场有着同一性，可以形成同步作用。所以，不论何时、何地，只要集中意识去想智能气功之气场，就可以与气场连接（意念与某一物质层次相结合，便可加强该物质层次作用），强大的气场便可以为自己长功、健体、治病所用。由群体效应所形成的气场，又为群体的每一分子所享用。智能气功强调并充分运用群体效应这一特点，是智能气功见效快、功效好的重要原因之一。

五、发放外气治病不伤丹田气，也是智能气功在外气治病上与其他功法之区别

此点已在智能气功的特点中述及。这里只作为智能气功与其他气功的区别之一提出，不再赘述其内容。

Ⅲ.练智能气功的效用

练智能气功可以改善、强化、优化自身的混元气。所以能在人的病理层次、常态层次、超常层次等不同层次发挥作用。实践证明，第一章中所述的各种练功效用，练智能气功都收到了良好效果，这里不再赘述。(回页首)

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第三节 如何健康地发展智能气功

Ⅰ	认真贯彻智能气功总的方针、路线和指导思想
Ⅱ	顺应气功发展的规律
Ⅲ	顺应社会发展现实
Ⅳ	把智能气功学纳入共产主义体系

智能气功自创编以来发展迅速，但高潮尚未到来，目前还仅是序幕。智能气功是一门科学，在迅速发展中，如何保证它健康地前进，是摆在我们面前的重要课题。对此，我们认为需要做好以下几个方面。

Ⅰ、认真贯彻智能气功总的方针、路线和指导思想

认真贯彻执行智能气功的“一个宗旨”、“两个高举”、“三项原则”、“四项指标并重”的总的方针、路线。这一总的方针、路线是从实践中总结出来的，它是智能气功得以健康、迅速发展的生命线，每一个从事智能气功的人都必须认真学习、深刻领会其精神实质，以指导自己的工作。

在总的方针路线中，宗旨是核心、是根本。它不仅确立了智能气功的正确的指导思想，而且指明了智能气功的发展方向，阐述了智能气功的科学性质以及欲达的目标。智能气功的全部内容都是符合宗旨精神的。至于“两个高举”、“三项原则”、“四项指标并重”，则是为实现宗旨精神制定的措施，它们无疑也是非常重要、不可忽视的。鉴于前面对这些内容做了很多阐述，在这里主要讲述有关宗旨的内容。

智能气功的宗旨是：“在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下，对传统气功进行深入挖掘，反复实践，锐意创新，使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化，变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”对上述宗旨解释如下：

一、指导思想

智能气功以辩证唯物主义与历史唯物主义为指导思想。要探讨人体的生命奥秘，就必然要触及人的意识活动。而且练气功的关键是主动内向性运用意识，来改变自身的生命活动，所以，必然要探讨意识领域。我国解放以来，研究工作者多视意识领域为禁区，故对意识研究的甚少。以提高人们智慧和能力为目的的智能气功重视对意识的研究，认为对意识的研究必须坚持辩证唯物主义，只有以辩证唯物主义为指导思想，坚持意识的物质性，才能揭去几千年来蒙在气功上的宗教迷信外衣，还气功科学本来面目，扬弃目前气功界一些人存在的认为练气功到高级阶段必然要接触到神、鬼的唯心主义观点，科学地对待生命运动领域中出现的未被认识的神奇现象，使智能气功科学沿着正确、健康的道路发展。另外还要坚持历史唯物主义。我国有几千年的气功发展历史，有儒、道、释、医、武术几大家气功。每个历史时期都有其特点，对于各家气功都应该置于当时的历史背景中去研究，才能懂得它们的变化状况和原因，正确评价它们，从而掌握气功发展的规律，正确总结过去，正视现在，指导将来，更好地继承传统和进行革新。

二、对传统气功的态度

“深入挖掘，反复实践，锐意创新”是智能气功学对待传统气功的态度。气功是中华民族之瑰宝，是古代文化之明珠，对我国的传统气功一定要深入挖掘，使它的光彩重现于世。然而传统气功门户林立，理法各异，且各自标榜唯独自家是正道，别派俱为旁门。因此在继承前人时不能囿于一家一派之理法，而要以实践为检验优劣之标准，通过反复实践鉴别之后，博采精华，摒弃糟粕。对传统气功既要重视、继承，又不能墨守前人理法。中国受长期闭关自守之影响，人们对许多东西总以为越古越好，搞气功以溯源轩辕黄帝为上，尚武术以祖宗达摩为先。然而时代已经不同，一切事物都不能总停滞不前，气功也需要随着时代的变化，结合时代的特征，去锐意创新，才易为广大人民群众所接受，才能有强大的生命力。

三、对创新的要求

智能气功对于创新的要求是“使古老气功科学化、社会化、群众化、生活化。”气功必须科学化。所谓科学化，就是使群众能够掌握它的知识、能够实践它，而且按照特定的方法去实践就能够取得应有结果。过去气功之一大弊端是神秘化，把很多气功知识视为天机而不外泄，只在极小的范围内传授。智能气功实现科学化的第一步，是把它的功理、功法写成教科书，使广大群众能够学，能够掌握，能够付诸实践并取得效果。教科书要符合现代科学教学的规范。不能象气功古籍那样语言晦涩，概念不明确且前后矛盾，理法互相掺杂。而要对名词、术语有明确的概念，概念要符合形式逻辑的要求，做到有确定的内涵和外延，并前后保持一致。要功理、功法分别阐述。要尽可能用现代科学语言来表达，可适当借助现代科学知识去阐述，但不能用现代科学去硬套。由于气功尚未真正进入科学殿堂，现代科学规范的语言中还没有气功方面的名词、术语，在广大人民群众心目中也很少有气功的概念，因此目前完全做到用现代科学语言来表达尚有困难。比如气功中的“气”这个词被人们认为不好理解，但如果用现代语言把它称为“能量和信息的总和”，那么它是什么能量、什么信息，还是说不清，倒不如暂时还维持“气”的旧称。不过，随着气功的深入普及，这方面的困难将会逐渐减少。

为了实现气功科学，需要用社会化、群众化、生活化来保证。所谓社会化，是使整个社会都了解气功，使气功得到社会的公认。目前我国练气功的人，在总人口比例中还属少数，一般人也仅把气功看作是一种强健身体的方法，远未把它视为一门科学。国家对气功也未设专管或兼管部门，也就是说气功科学尚未得到社会的广泛公认。因此需要广泛开展智能气功的群众活动，到工厂、农村、机关、学校去普及，人们真正体会到它有防治疾病、强身健体、开发智能的作用之后，就会有更多的人去练。当广大群众认识到智能气功是一门科学，自然可以得到社会的公认，国家也就会关心和大力支持智能气功事业了。目前我们国家还比较贫穷，不能给气功以更多的投资，当然，国家投资有关部门搞一些研究还是必要的。但高级研究人员的研究应和群众性的普及活动相辅相成，重点要放在广泛性的普及上。通过广泛普及为群众造福，提高人民身心健康水平，并进一步开发智能，使广大群众有了特异功能，那时候很多人都会看气、透视，就毋须仪器也会证实气的存在，证实透视功能所察知的现象了。这些过去看不见、摸不着，需要用仪器去证实才能置信的“秘密”成了广大群众的感性认识后，便可直接提供给有关部门进行科学研究，并为社会所公认了。所谓群众化，就是功理、功法和教功方法都易为群众所接受，所掌握。智能气功从这点出发，立论于混元理论初始层次的混元气，不搞阴阳、五行、八卦等等，使功理、功法简单易学，见效快，效果好。只有做到群众化，才能实现社会化。所谓生活化，就是把气功作为生活中的一个重要内容。智能气功强调结合生活去练气功，做到气功生活化，生活气功化，使人们在日常生活中建立起气功意识。而气功生活化，又可促进气功社会化、群

众化的实现。

四、要达到的目的

发展智能气功科学是为了达到这样一个宏伟目标："变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。"

（一）变人类自然本能为自觉智能

所谓人类自然本能是指由人体各系统、组织、器官的生理结构决定了的，不需经过特殊训练就能具备的生理功能而言，如形体的运动功能、各感觉器官的感觉功能，这是自然本能的第一层含义。其次，人做为动物的特殊种属，它区别于其他动物种属之特点，在于有主动的意识活动——这是人类的大脑皮层的功能表现，从这个意义上说，意识活动也可属于人的本能活动的范畴。然而人的意识活动中，有属于被动地、简单地、直接地反映客观世界的肤浅认识——感性认识；也有通过逻辑加工的，对客观世界的本质认识——理性认识。这两者有联系又有区别。在意识活动这个层次上，前者可以看作是本能意识，后者则是智能意识（属于常态智能意识）。现代科学、医学、哲学认为，后者是人类脱离动物本能、进入理智境域的根本标志。所谓自觉智能，包括常态智能意识及其统帅下的生命活动与超常智能意识及其统帅下的生命活动，后者不仅可以借助眼、耳、鼻、舌、身和客观事物发生作用，还可以借助超常智能和客观世界发生作用。它是人类的更高一级的自觉智能。诚然，超常智能现在尚鲜为人知，智能气功科学的任务之一就是揭示这些规律，促成人类从自然本能向自觉智能的转化。

智能气功从练功伊始，就要求主动地运用意识控制自身生命运动、陶冶性情、提高情趣等，从而达到强化已有的常态智能，进而开发出超常智能。这一过程正是把人的自然本能变成自觉智能的过程。

（二）使人类从生命的必然王国走向生命的自由王国。

当今，自然科学之发展，对一部分物质运动规律取得了认识，然而对人体生命活动规律，至今可以说基本上还未认识。中西医学所揭示的规律，只是人体生命活动中非常肤浅的一部分内容。现代医学基本上是研究人体各个系统、各个器官、各个组织以至细胞的性质与功用。可是人体生命活动，决不是这些非生命物质的简单的总和，它有其固有的整体生命运动规律。离开人（作为精神与肉体统一的人）的整体性，对人之生、老、病、死之变化与生命的整体规律，就一定搞不清楚。比如，人有了病，发现局部有炎症，究其病理，检查到有细菌、有细胞渗出、白血球增高，但细菌如何对人体起作用，如大肠菌在大肠中与人体共生，到了其他部位或器官就成了致病原因，诸如此类的整体状况却说不清楚，便易陷入盲目性。又以1987年春上海流行肝炎的事例来说，甲型肝炎过去基本上不死人，20多年没流行，流行起来人们张惶失措，一下死了不少人。对死因的判断，一些人认为是多年不流行之病毒毒性增强，引起肝腹水致死。但解剖检查，肝坏死并不多，肝硬化也不多，肝腹水致死的判断看来不好成立。经调查研究却发现了这样一个情况：肝炎致死者中没有一个是练气功的，练气功的很少染上肝炎。人们对这些现象难于理解。说明对生命规律认识不清楚。对这些被医学界认为已经查明了病因、搞清了病理的病尚且如此，对那些尚未被认识的生理、病理现象就更可想而知了。至于人类的意识活动与人的生命本质则更无从谈起了。人类还没有冲破生命必然王国的禁锢。怎样在生命王国中获得自由？关键在于揭示包括意识活动在内的全部生命运动规律。练气功获得的超常智能正是达到这一目的可靠手段。基于此，智能气功的宗旨敢于把"使人类从生命的必然王国走向生命的自由王国"做为目的之一，从而把智能气功推进到人类高级、尖端的科学境地。

（三）促进人类文化向更高级阶段跃迁

近几年来开始兴起的气功学，包括智能气功学，提出了内求法这一新的科学研究方法。内求法使气功科学能够有效地认识人自身的生命活动。人类科学发展史证明，一种新的科学研究方法的出现，必然带来整个科学的巨大发展。在通过内求法揭示人体生命奥秘的同时，整个自然科学也将会并驾齐驱地出现相应的发展。我们现在比之远古猿人进步了如此之多，再过上1000年人类将有什么变化，是难以想象的。不过那时的人类文化将向更高级阶段跃迁则是无疑的。

纵观人类发展史，做为人类这个种属的有历史意义的进步，表现在两次根本性的分化（或称分工）。第一次是手脚功能的分化，使类人猿的支撑躯体的四肢，发生了形态与功能的分化：两后肢分化、发育成支撑功能更加完善的脚；两前肢则进化成善于捉取、操作的手。手足形态功能分化的结果，导致躯体直立与手的精确、细致功能的形成，这一分化是与从事简单劳动同步的，这一切促进了大脑的发育。没有这一次的分化，人类则无从谈起。

第二次是形体功能与脑功能的分化（即分工）

原始人在劳动的实践中逐步加深了对大自然的认识，同时也促进了脑功能的发育。随着生产力的提高，一部分人开始摆脱生产的体力工作，从事管理之类的非体力工作，逐步完成了体力、脑力劳动的分工。后者主要创造精神财富，前者主要创造物质财富。然而人是自然的人，又是社会的人，人类虽然分化成了脑力、体力劳动的两个人群，但他们却生活在同一社会里，所以，这种分工，促进了人的形体与脑功能的分化、发展，它虽然给人类社会带来了剥削，但更重要的是产生了人类文化。当今的人类文明就是在这次分工（分化）的基础上建立起来的。没有这次分工，人类的智慧与文明则无从谈起。

人类发展到今天，已经有了相当发达的科学技术，人类的智慧与我们的祖先的蒙昧状态相比，已有了天壤之别。然而这一切成就，主要是靠常态智能取得的。智能气功科学指出了人类还有超常智能。气功锻炼是开发超常智能的有效途径，随着超常智能的被启用，必然促成人类脑功能——常态智能与超常智能进一步分化，这将是人类种族发生史上的第三次大分化（或称大分工）。这一分化将导致人类文明跃迁到更高级阶段。

智能气功的宗旨，全面地提出了智能气功以什么为指导思想，如何正确对待传统气功，如何进行创新，以及所要达到的目标。明了宗旨，遵循宗旨开展工作，就可以使智能气功科学沿着正确的方向发展。（回页首）

Ⅱ、顺应气功发展的规律

气功是一门古老而又崭新的科学，它在中国已有五千年的历史。它在这五千年中，经历了什么变化，其发展规律是什么，需要去认识，才能顺应它的发展规律。我国气功发展的历史，简而言之，经历了从简单到复杂，又从复杂到简单，这样一个否定之否定过程，用古人的话讲，就是从一本万株到万株一本的过程。上古时代生产力非常低，人的思想也非常简单。《黄帝内经》记述：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”还记载“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神。”可见当时在人的思想非常简单的状况下，精神内守就可以非常有效地增强生命的功能。随着人类的进化，对自然和社会认识逐渐深化，人的思维活动逐渐复杂，于是与黄帝同时而略晚的广成子提出了：“抱神以

静，形将自正，必静必清，无劳汝形，无遥汝精，乃可长生。”即要形、神兼练，以神为主才能长生，不只是练神了。进入春秋战国早期，管子提出：“能正能静，然后能定。定在心中，耳聪目明，四肢坚固”则是神形并重了。稍后于管子的老子，又进一步提出无欲观妙与有欲观徼两种不同的功法。无欲观妙是没有欲望地观察自然生化之妙，相当于清静自然法门；有欲观徼是有欲望地观察自身内景之变化，相当于周天搬运法门。出土文物《行气玉佩铭》也证实了战国初期对周天搬运法门已有相当深刻的理解。练功方法日趋复杂。不过当时仍主要推崇清静自然法门。庄子说：“纯素之道，唯神是守”。“吹口旬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士养形之人，彭祖寿考者所好也。”以守神之功法为上，而轻视守形之功法。及至汉朝，周天功开始兴盛。魏伯阳《参同契》把《易经》之卦爻运用于练气功，《太平经》又有婴儿、姹女之功法。练功方法进一步具体化和复杂化。尤其是元气学说建立之后，练功由上古只练气，春秋战国兼练形、神，发展为精、气、神三者俱练。而精、气、神又各有不同之练法。当时之气功基本上没有宗教色彩，体现了朴素唯物主义的本色。东汉建立了道教，佛教亦于此时自印度传入，形成儒、道、释三家鼎立，理、法各异，气功开始逐渐与宗教结合。唐朝佛、道两教盛极一时，自此气功成为宗教之附庸。不仅功法、功法更为繁杂，而且被蒙上宗教之色彩。道家气功中，仅周天功就有意念周天、经脉周天、丹道周天之别，其中又各有不同之意守方法。佛教传入中国后，与中国固有文化相结合，分立十大门派，各持不同之理、法，追求成仙、成佛之道。气功门派林立，流派繁多，有“三千六百旁门，八万四千外道”之说。各派互相斗争，力求发展自己，压倒他人。然而物极必反。练功方法由上古时之非常简单逐渐向比较具体、复杂发展，是为了适应生产力发展后，人的思维活动复杂起来，需要有一定的具体功法可循，才易收练功之效。但过于繁杂却又令人难于掌握，甚至望而却步。而且各派在互相斗争中，又互相影响，彼此渗透，于是在宋朝开始呈现万法归一之势。儒、释、道三家开始互相融汇，走上合流。如儒家取禅宗之理及静坐之法，又纳道家之部分养生术于修身之中。道家取佛家禅定理论、儒家伦理思想，融于自己的养生理论之中。佛教亦如此。天台宗智（ ）大师著作之呵、唏、呼、嘘、嘶、吹六字诀，皆是道家之功法。明朝以后，合流之势更为明显，出现许多吸收儒、道、释三家之长之气功著作。而且功法亦趋向简单化。合流形势之下，明、清之际出现零星的包容一切的混元气理论。武术气功讲混元气理论，道家气功亦有练混元气者，虽未形成系统理论，但理论上之合一，已略见端倪。然而长期以来形成了根深蒂固的门户之见，各家都要求归一于自己门派，因而万法归一之客观要求难于实现。而混元气理论受时代的局限，亦未得到更好的阐发。佛、道两教在唐朝极盛之后，历宋、元、明、清，逐渐衰落 。诸家气功修练有素者，通过自己长期练功，认识到本无仙、佛。武术气功兴盛之后，很多人在对敌作战中，深悟克敌制胜全凭自身功夫，而非神明之佑。宗教思想已被动摇。清末、民国以来，随着生产力的提高和现代科学的传入，宗教逐渐被解体，气功乃逐渐冲破宗教之樊笼，还其科学的本来面目。

回顾我国气功发展的历史，可以知道五千年来，我国气功由简到繁，又由繁到简，但不是简单的重复，而是螺旋式上升。这个发展史给人以如下的启迪：

其一，归一之热是气功发展的客观要求。归一必须摒弃门户之见，使万法归于气功科学，各派按照气功科学来改造自己。否则归一不可能实现。

其二，理法简明是人民群众对气功的要求，只有简明才易为群众所接受，才能普及。智能气功正是在总结历史经验的基础上，博采众长，结合时代信息而编创，它力图体现科学化、简明化。而系统的混元理论的创立，则是抓住了实现上述二者的根本。立论于混元理论，功理与功法、练功与治病都很简单。而且初始混元气包容了它以下各层次的物质，有利于在理论的高层次上与各家融合。

其三，气功与宗教并非始终为伍，气功只是在其发展过程中的一个时期与宗教结合，被蒙上宗教的色彩，发展气功科学必须剔除混杂于气功中的宗教迷信的糟粕。

了解气功发展的规律，就能够不为纷纭的现象所迷惑，顺应发展规律健康地发展智能气功。（回页首）

Ⅲ、顺应社会发展现实

我国的社会，现在正处于社会主义的初级阶段。经济上摆脱了分散、落后的私有制小生产方式，进入公有制的生产社会化；文化上摆脱了知识私有的状况，进入知识公开化，让科学、文化知识为广大人民群众所掌握；政治上摆脱了等级森严的不平等状况，进入了平等化；生活上摆脱了贫困，进入了幸福化。因此现在的社会现实可概括为生产社会化、知识公开化、政治平等化、生活幸福化这样四句话。发展气功科学，必须顺应这一社会现实。因为任何一个时期的文化，都是建立在当时的社会物质基础之上的，是当时现实之反映。气功作为整个文化中的一个组成部分，也是如此。

智能气功在编创中充分考虑了社会的现实。基于生产方式已由分解的小生产进入社会化大生产，知识的传授方法也需与之适应，因此在教功、治病上改变了传统的方法，实行组场集体教功与组场集体治病，强调群体效应，既适应了广大群众普及气功之需，又收到了异乎寻常的效果。组场集体教功、治病，虽然是智能气功所首创，但应该视为社会发展之必须产物，即使智能气功不去搞，其它功法也会去搞。在知识公开化方面，智能气功不把前人传授的诀窍和自己长期练功所得视为个人所有，而要把它做为人民群众所共有。因此我们四处传播，公开讲课，打破气功的神秘感，把老前辈们所传授的许多诀窍编入功法之中，把怎样组场、怎样发放外气治病、怎样练意识感知功能和透视功能等等，都写成教材，教给大家，并帮助大家尽快掌握。在平等化方面，智能气功以混元整体理论为基础理论。混元气本身就体现了混元一体、平等化的特性。它对万事万物皆平等如一地哺育，如果接受混元气的人，思想上有了特殊之念，就无形中划下了框框，不仅混元气进入得少，而且进入的混元气其自然、活泼之性受拘束，也不能充分发挥作用。只有廓然大公，有平等之心，无特殊之念，才能使混元气更好地为己所用。在生活幸福化方面，上面讲过，智能气功就是造福于人民的伟大事业，致力于为人类创造幸福，其中也包括了使人们具有健康的身心来更好地享受物质生活。古人练功讲求清心寡欲，素食敝衣，以清贫为上。智能气功则不同，主张有条件就吃好点，以更多地摄入凝固于食物中的混元气，增加营养；有条件就穿好点，使衣着更好地适应四时寒暑之变化，从而更好地与大自然取得平衡。明朝李贽曾归纳佛、道、儒对富贵的不同态度：佛家视富贵如枷锁，道家视富贵如蛇蝎，儒家视富贵如浮云。所谓视富贵如浮云，就是犹如“心若浮云无定处，意如流水任东西”，随它发展，自然而然。有则享之，无亦不奢求。奢望富贵固然不好，追求贫穷也是个执着，倒不如任其自然。真正的精神必须建立在物质文明的基础上。人体也如此。练功要达到高层次，必须以身体强健为基础。不能设想弱不禁风的人能练出高功夫来。古时很多人练功收不到应有的效果，原因之一就是生活太贫困。而且我们练气功必须落实到建设社会主义四个现代化上，人民没有健康的身体，不可能完成如此巨业。马克思说过，宗教使人幻想生活的天堂，智能气功要把天堂降于人间，不向往虚幻的西方极乐世界，而立足于建立现实的东方乐土。顺应了社会现实，是智能气功受到广大群众欢迎的原因之一。在推广智能气功时自觉地这样去做，就能使智能气功学顺利地发展。（回页首）

Ⅳ、把智能气功学纳入共产主义体系

很多人乍一听将气功纳入共产主义体系，觉得风马牛不相及，乃牵强附会。有的人甚至认为气功与道会门搞封建迷信相类，与共产主义毫不相容。不澄清这些认识，智能气功学的发展就要受到妨碍。

共产主义就是要消灭生产资料的私有制与私有观念，实行生产资料的公有制，以促进生产高度发达，物质极大丰富，并建立与此相适应的一心为公的共产主义思想。练气功的根本就是要涵养道德，道德包括自然之道及社会公德，也就是使自己具有“生而不有，为而不恃，长而不宰”。这一自然之道，并使之符合社会主义和共产主义的道德。而究其根本，就是一个“公”字。古今讲气功之道者莫不要求克除私念，廓然大公。征诸儒、释、道三大家皆如此。儒家典籍《礼记》讲：“大道之行也，天下为公”，孔子还提出要“克己”。在道家经典《道德经》中，老子说：“为道日损，损之又损，以至于无为，”所以要“涤除玄览”（指内心深处），使之“无疵”。道家著作《金丹心法》也提出：“何所道，天下为公”，黄元吉在《乐育堂语录》中多次强调修道要“廓然大公”，佛家修持强调去除“我执”，达到“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”。今天，智能气功更明确提出了以建设社会主义精神文明为己任。因为只有把自己的精神境界从“我”字解脱出来，置之于“公”，练功才能达到天人合一的高级境界。因此，从练功的根本而言，与共产主义思想体系是一致的。

而且，实现共产主义就是为了求得人类的彻底自由与解放。人类的解放，应该包括社会领域、经济领域、生命领域三个方面。社会领域的解放，就是马克思主义所指的通过暴力与非暴力的手段从根本上改变上层建筑，使人们获得平等、自由与解放。经济领域的解放，则是通过发展生产力、发展自然科学去取得。然而只有这两个领域的解放，人类还受着生命必然王国的桎梏，仍然不能彻底解放。只有在这三个领域都获得了解放，人类才能成为真正自由的人。这才是恩格斯所说的，

“人终于成为自己的社会结合的主人，从而也成为自然界的主人，成为自己本身的主人——自由的人。”（《马克思恩格斯全集》卷3第443页）

或许人们会说，这里所说的“自由人”不包含气功，因为马克思和恩格斯他们不懂也不知道有气功。诚然，他们确实不知道气功这门科学，但却预言了“自然科学往后将包括人的科学，正象关于人的科学包括自然科学一样：这将是一门科学。”（《马克思恩格斯全集》卷42第128页）我们知道，气功科学是地道的“人的科学”。于此可以看出“自由的人”中应该含有气功内容，如谓不然，请看马克思对自由的论述：

“事实上，自由王国只是在由必须和外在目的规定要做的劳动终止的地方才开始的；因而按照事物的本性来说，它存在于真正物质生产领域的彼岸。象野蛮人为了满足自己的需要，为了维持和再生产自己的生命，必须与自然进行斗争一样，文明人也必须这样做；而且在一切社会形态中，在一切可能的生产方式中，他都必须这样做。这个自然必然性的王国会随着人的发展而扩大，因为需要会扩大；但是，满足这种需要的生产力同时也会扩大。这个领域内的自由只能是：社会化的人，联合起来的生产者，将合理地调节他们和自然之间的物质交换，把它置于他们的共同控制之下，而不让它作为盲目的力量来统治自己；靠消耗最小的力量，在最无愧于和最适合他们的人类本性的条件下来进行这种物质交换。但是不管怎样，这个领域始终是一个必然王国。在这个必然王国的彼岸，作为目的本身的人类能力的发展，真正的自由王国，就开始了。”（《资本论》卷3第48章第926页《三位一体的公式》）

马克思的这段话指出：自由王国只是在由必须和外在目的的规定要做的劳动终止的地方才开始的。而现在文明的人也还和未开化的人一样，要向大自然斗争，否则，就不能生

存。马克思明确指出，真正的自由“存在于真正物质生产领域的彼岸”，只有作为目的本身的“人类能力的发展”以后才开始的。而人类能力的发展，主要依靠智慧的发展。所以，共产主义的实现也就包括着要求人类智能的高度发达。在人类智能的开发上，智能气功科学将发挥巨大的作用。

让我们再看看恩格斯对自由的论述：“自由不在于幻想中摆脱自然规律而独立，而在于认识这些规律，从而能够有计划地使自然规律为一定的目的服务，这无论对外部自然界的规律，或对支配人本身的肉体存在和精神存在的规律来说，都是一样的。”（《反杜林论》，见《马克思恩格斯全集》卷20第125页）

这就是说，自由是根据对自然界（包括人本身）的必然性的认识，来支配我们自己和外部自然界。自然科学使人认识自然规律并在自然界获得自由的科学。而认识“支配人体身的肉体存在和精神存在的规律”并使人在生命领域获得自由的科学，则是气功科学。马克思还曾指出过：“任何一种解放都是把人的世界和人的关系还给人自己……只有当人认识到自己的‘原有力量’并把这种力量组织成社会力量因而不把社会力量当作政治力量跟自己分开的时候，只有到了那个时候，人类解放才能完成。”（《马克思恩格斯全集》卷1第443页）

气功科学不仅可以揭示人的生命运动规律，可以揭示人的“原有力量”的道理，而且可以用于经济领域以提高生产力，用于社会领域以改善人际关系，使之和谐、欢畅、自然、端庄……这一切和人类的彻底解放是息息相关的。通过上述分析可以看出，我们提出的把智能气功科学纳入共产主义思想体系的观点，似乎是很新颖，但与马克思恩格斯关于共产主义的经典论述是一脉相承的。

气功科学是使人们走向生命领域里的自由与解放的一个有效途径，它与共产主义的远大目标紧密联系在一起。

当然，在现阶段首先必须建立雄厚的物质生产基础，才能为更高层次的精神文明建设提供条件。目前我国在大力进行经济建设的同时，提出使人民生活达到小康水平。智能气功学也设想在几十年或者更长一点时间使人类在生命领域里获得基本上的自由与解放。毛泽东在《实践论》提出，要“改造客观世界，也改造自己的主观世界——改造自己的认识能力，改造主观世界同客观世界的关系。”

并且指出：“世界到了全人类都自觉改造自己和改造世界的时候，那就是世界的共产主义时代。”

改造客观世界——即认识与掌握客观世界的规律，并运用这些规律去改造客观世界，正在由广大的自然科学工作者们从事着。主观世界的认识与改造，则需要广大人民群众通过练气功去认识包括意识在内的自身生命运动规律，并能主动地去改造它。

练气功的过程，就是不断净化自己的意识，自觉改造自己身、心的过程；换言之，也就是改造主观世界过程。因此，智能气功学对现阶段的精神文明建设和共产主义远景的实现，使人类获得真正的自由与解放，都有着重要意义。我们对于智能气功与共产主义的关系，必须有上述明确的认识，在发展智能气功学时，大力宣传并自觉将它纳入共产主义体系。

按照上述四个方面——明了智能气功的宗旨，顺应气功发展规律，顺应社会发展现实，把智能气功学纳入共产主义体系去发展智能气功学，就可以保证智能气功沿着正确的方向，健康而迅速地发展。 （回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第四章 怎样练好智能气功

第四章 怎样练好智能气功

探究智能气功科学，必须从练智能气功开始，这是由气功与气功科学的关系所决定的。练气功虽然是学习使用自身各种机能的过程，是每一个人都可以学会的，但是要练好气功也需要具备一定条件。本章拟从以下六方面阐述之。

第一节 建立坚实的思想基础

Ⅰ	树立坚定的信心
Ⅱ	明确练气功的目的
Ⅲ	建立正确的功力观

Ⅰ、树立坚定的信心

一、信心的作用与标准

坚定的信心可以转化成奋斗的决心，从而产生出强大的力量。这力量可以成为奔赴目标的动力与毅力，可以提高战胜困难的智慧与勇气，可以增强身心经受痛苦磨难的能力……所以从事任何艰巨的事业，没有坚定的信心是不可能成功的。气功的内向性运用意识的特性，决定了信心在练气功中的特殊地位。古人强调："信为道元功德母"，就是说，只有相信气功，才能收得练气功的效益。对此，气功理论是把一般人所说的"信则灵"奉为圭臬的。

这里所说的信，一是相信气功能使自己身心健康，祛除疾病。二是相信自己能够练好气功。这个信，要信得深，要扎根于脑海中，不是半信半疑。譬如有人说某种药有100%的疗效，只要你丢掉气功，就可以为你进行治疗。这时，你是否还相信气功而坚持锻炼呢？这是对信心的考验。如果你真的相信气功，就应该回答：练气功也能治好我的病，吃药也能治好我的病，既然我已经选择了气功，就不再改弦更张，便何况练气功是着重调动自身的内在因素，从而全面提高健康素质呢。当然这并不是说，练功的人不要吃药。实际上，我们倒是积极地主张气功锻炼与服药相结合。不仅病人如此，就是练强壮人体功能的气功，也可服一些强壮性药物，古方"壮元丹"，就是为练功人强壮身体而设的。为何练功还要吃药呢？因为练功会冲开人体不同的层次，当冲开新的层次时，需要更多的能量。服药有助于此。这与信心并不矛盾，信心是思想认识问题，它是通过很多具体的事例的实践，以及理论的分析而形成的。在这种信心建立起来后，再加上服药，效果就会更加显著。如果对气功不相信，能否取得练功效果呢？我们认为，气功是一门科学而非迷信，只要能够严格按照功法的要求认真去做，就能收到效果。后面所说的，通过气功锻炼的实践而树立牢固的信心，就指此而言。只是不如有信心者效果更好而已。

二、如何树立坚定的信心

（一）提高对智能气功的认识。如前面第二、三章中所述，智能气功不是简单的一法一术，而是一门完整的学问，是高深的科学。它有特定的理论体系、研究方法、研究对象与范围以及特定的研究目的。虽然大多数人对它还比较陌生，但它的正确性已被数以百万计的人们的实践所证实。每个练气功的人都不要盲目地崇信气功，应该从理性上认识气功，只有思想上真的认识到气功确是科学，才能建立对气功的信赖感，才能在练功中体现

出信心的巨大威力。为此，每个练功者必须认真学习智能气功的理论，只有深入地学习、了解、掌握气功理论，才能跳出人们常识（包括现代科学的常识）的圈子，才能树立起气功科学的信念，才能对气功的神奇现象认为是天经地义、“理所应当”。要树立对智能气功的信心，理论学习固然是重要的，但仅此还不够，因为这些理论与常识相悖，未练功者读之，仍有空洞难以相信之感，因此必须到实践中去印证。即亲自到气功锻炼的行列中进行体验，看看听听练功群众的实际情况，耳濡目染众多的练功成果，不仅可以加深对气功理论的领会而加强信心，更重要的是，它可以在意识领域里产生一种“信力”，成为练功与运用气功的内在的发轫力。练功取得成就大小，与信力有密切关系。

树立了智能气功是科学的信念之后，即使对气功的一些神奇现象不理解，也不会疑虑丛生，而是自觉地按其自然规律或要求去做，就像人们日常对其它科学中的很多内容虽然不懂，但并不穷追其所以一样。譬如病人找医生诊治，对医生处方中的药并不知为何物，更不知能起什么作用以及如何起作用，然而病人都自觉地按医嘱认真服用。很少有追问，诸如，该药治什么病，为何能治病，多长时间能好病等。为什么病人不问呢？因为病人认为医学是人们公认的科学，对医生有信赖感 。现在很多人对气功的作用总是追问、盘诘，核心问题是认为气功不科学，是不可信赖的，要改变人们这种“常情”，尚需假以时日。

（二）反复地磨炼。对气功的一般信赖感容易建立，但要坚信则需经历一番磨炼。练气功对人体发生作用，像治病、强身、开发潜能等，需经历一定的过程，而且每个人收效期限长短不一。当练功一时未收到效果时是否还坚信气功是科学，还坚信它能在自己身上起作用？这是考验信心的关键时刻。若失去信心，必然中辍练功，这就难以完成改造自我身心的长征。若能坚信不疑，则能坚持不懈地练功，往往能如愿以偿。如北京二七机车厂一工人，患类风湿关节炎，行动受限，1983年开始练功，3个月后，同伴们练功大都有收效，而她却连一点气感也没有。但她未灰心，继续练功，半年、一年、一年多仍无变化，但她坚信气功一定能在自己身上起作用，没发生效果表明练功还未改变体内功能，结果练至1年零9个月，疾病痊愈。20年未出长辛店的她，骑自行车到香山公园游览，而且登上800米高的鬼见愁山峰。另外，练功后病情好转的病人，多数信心十足，但病情反复（多是练功反应）时，往往失去信心而导致前功尽弃，继而病情恶化以至死亡。这种情况多是病人开始练功时，由于病重走投无路，孤注一掷地投奔了气功，但并未建立起对气功的科学信念。当经过练功病减轻后，忽略了对气功的进一步认识，尤其对智能气功的“练功反应”认识不足，所以当病情出现“反复”时，就六神无主，失去了精神统帅周身之能力，把前面练功曾取得成绩的事实忘得一干二净。如果在这关键时刻坚定信心，勇往直前，则可把病一举“歼灭”，恢复健康。

三、关于“信则灵”和“不信不灵”

“信则灵”这句话，气功界奉为圭臬。智能气功也很强调它。因为气功引起的各种效应，无论是自己练功还是外气治疗，都需要发挥意识的作用，这是意识的主观能动作用对自身生命活动的影响。气功科学认为，人是神（意识）、气、形的有机整体，生命活动是多层次进行的协同活动，而精神对全部生命活动起主导作用。相信气功，在自己意识中则产生一种“信力”，它可以支配身体中的气的变化朝着预定方向转化。对于“外气”，则可起类似物理中的“相干接收”，进而使外气在自己身体内发挥作用。征诸实际，对气功坚信不疑者，效果好而见效快（但也不会100％都好——这一点要特别注意）。所以我们承认“信则灵”这一论断，但是不同意“不信不灵”的说法。因为气功是一门科学，它有自己的特殊的规律，而信心只是气功取得效果的一个因素——虽然是一个很重要的因素，但不是唯一的因素。即使不信气功，如果能严格地按气功规律练功，也能取得效果，可能见效慢些，成果少些。如果认真统计，往往会发现，相信气功者比不相信气功者的效果要好。但不会是

相信气功者效果是100%，不相信者效果为0。实际上，有很多人在刚刚练功时，多是不信气功或半信半疑，往往收到效果后，才逐渐相信气功。另外智能气功的强大气场也可“强行”将气输入不信气功的人的体内而发挥效应。智能气功组场带功报告后，在肿瘤消失的人中，有不少是不信气功的，这些事例充分证明“不信不灵”这种说法是难以成立的。不容否认，不信气功甚至有对抗心理的，在一定程度上会影响效果。那么不懂事的婴儿会是怎样呢？实际情况是，婴幼儿接受外气治病的效果非常好，这是因为婴幼儿的意识中没有信、也没有不信的概念，有如一张白纸，所以很容易接受外气而发生作用。 (回页首)

Ⅱ.明确练气功的目的

一、练智能气功要为“四化”、为人民服务

本书前三章阐述了气功与实现人类彻底解放的伟大目标，与共产主义“为公”的思想体系之一致性，也介绍了智能气功的宗旨是要“促进人类文化向更高级阶段跃迁”。这些无疑都是我们练智能气功的远大目标。然而在实现远大目标的过程中，还应该有不同时期的阶段性的任务。实现社会主义的四个现代化是现阶段全国人民的共同任务。练智能气功也应该明确把练功目的落实到这一目的上。人们练气功或者为了防病健身，或者为了聪睿头脑，或者为了开发潜能，其最终目的都应该是为了更好地建设社会主义四个现代化。把练气功和全国人民的共同目的联系起来，提高练功自觉性，才不致于遇到困难便半途而废。有的人练功仅仅想为自己健康，或者想练出点功夫，而不把练功与全国人民的共同目的联系起来，便不容易激发起坚韧不拔、奋发上进的精神去练功。有的人是为了练出治病、透视等特异功能，好持之以挣钱发财，或以之追逐成名成家。把气功作为营私之手段，也就把自己置于广大人民的对立面。怀着一己之私欲去练功，可以使身体的健康有一定的改善，也可能出现一些小的功能，但身心健康和功能绝不可能达到高水平。因为常怀一己之私就会给自身筑下一道意识屏障，用意识把自己禁锢起来，大自然的混元气进去的少，与自然道德之性相背悖，与大自然的同一性就少。故古人讲“德为功之母”，“德高气纯”。只有排除私欲，努力使自己与“生而不有，为而不恃，长而不宰”这一自然道德之性，与社会的共同要求一致，身心健康和功能才上长得快。建设社会主义现代化是我国历史发展的必然，是我国人民的共同大业，明确练功目的，把练功目的落实到建设社会主义四个现代化上，从一定意义讲，也就体现为“公”了。

二、练智能功要面向未来，面向世界

练智能气功要有争当气功科学家的雄心壮志，不能把目的局限在强身健体上。或许有人不以为然，认为练智能气功，无非是比比划划，大不了出点特异功能，怎么能成为气功科学家？其实这是对气功科学尚不了解之故。因为气功科学的关键是靠练气功获得的超常智能来研究人体生命活动的规律，而这些功能的获得与否，全靠每个人的身体素质与练功的程度，与文化程度、资历状况并无多大关系。所以只要认真练功，每个人都有出超常智能的可能性，因而具备了当气功科学家，为探索人体生命奥秘做出自己贡献的基础和条件。

对人体生命，中国、外国都在研究。美国、日本的科学家十几年前就扬言几年之后就能打开人体生命奥秘的大门，但时至今日生命科学之大门仍未打开。西方科学家预言21世纪将是人体生命科学的黄金时代。他们这个预言是在研究了整个科学的发展进程，根据人类文化发展趋势提出来的。因为现在物理、化学、天体学等科学领域都取得了很大的成就；可是对人、对人的本身还知之甚少。当物质条件发展到相当充足之后，人们想更多地获得幸福，就必须从自身的健康、自身的身心稳定来着眼。没有自身对周围物质条件享受

的能力，幸福就无从谈起。所以，要使人能在极为丰富的物质条件下获得更多的幸福，就必须完善自身的身心健康。而要做到这一点就需要了解和掌握人体生命规律。21世纪将是人体生命科学的黄金时代，这一预言就是据此提出来的。在人体生命科学的黄金时代里，桂冠将由谁来摘取呢？中国的气功是有条件摘取的。因为人体生命的奥秘以现代科学的手段去攻破，是比较困难的。这是因为当你一旦给机器输入人体生命的信号以后，就已经把人体生命运动的性质改变了。用了电的手段，物理电就进去了，用了磁的手段，物理磁就进去了。人体本来的生命受到不同程度的干扰和影响之后，就不完全是它本来面目了。而要获得具有生命本来面目的生命运动规律，用气功的方法，用特异功能的方法，应该是最可靠、最直接、最现实的。现在具有特异功能的人很少，且大多是未经练气功的青少年，他们的功能很不稳定，慢慢还会减退和消失。通过气功锻炼可以开发人们的特异功能。只要广大人民群众都练气功，就可以造就出一大批具有特异功能的人来，对人体生命现象的了解就可以深入和广泛起来。现在很多人一说到"气"，就觉得看不见、摸不着，怀疑它的存在。将来很多人看到"气"、感觉到"气"，就不需要仪器来证明了。如同桌子上的杯子一样，不会有人怀疑它的存在而要加以证明了。大家可能怀疑具有特异功能的人能那么大批地出现吗？气功功能（特异功能）的出现和气功场有密切关系，气功场越大，层次越高，特异功能就出现得越多。例如，智能气功进修学院进修部的五届学员，通过3个月的学习，有37—50％的学员激发出程度不等的超常智能。因此，只要大家努力拼博，奋发进取，就一定能打开生命奥秘的大门，建立起系统的、完整的生命科学与气功科学，练功者也就成了气功科学家。（回页首）

Ⅲ.建立正确的功力观

不同的练功门派、练功目的不同，因而对待功力的标志也就相应地出现了差异。佛教、道教志在成仙、成佛，其功力标志是征得果位神通的层次；武林气功志在克敌制胜，其功力标志是威摄能力的高低；杂技与硬气功志在惊人的绝技，其功力标志是表演的超常程度。凡此种种，不一而足。上述诸功门，除后者时或为众人表演以丰富人们的文化生活外，其余则或匿迹江湖民间、或隐居于山林寺庙，常人无缘睹其"尊容"、觅其"芳踪"。智能气功志在提高人的身心健康水平，为人类造福，因而它的功力观就着眼于现实的人与对社会的贡献。练功的成就与功力标志主要表现于主、客观两方面。

一、主观方面

练功表现在收到祛病、延年、健美身心、开发智能、增强为人民服务的能力等不同层次的效果。具体来说，身体强健、精力充沛，性情得到了陶冶，道德得到了涵养、智慧得到了开发，工作效率有了显著提高，待人接物的水平、风度有了明显的改善等。

二、客观方面:

（一）多、快、好、省地为病人解除疾苦。多，指医治病种多、人数多，如华夏智能气功培训中心老师，每人每天可为病患者单个调治达数百人至千余人次；快，指调治的速度快、收效快，如消肿瘤于顷刻、愈骨折于即时等；好，指效果好，对各种病都有良好效果；省，指省时间、省精力、省物力，方便适合广大人民群众的需要。

（二）多快好省地为国民经济作贡献。智能气功的外气、组场不仅可以用于人体，而且可以用于工、农、牧、渔、林诸行业的增产上。

总之，智能气功把练得的功力用于造福人民的伟大事业上，可以用客观指标进行衡

量。这就使得气功科学摆脱了过去那种“玄乎其玄”、“神乎其神”，脱离实际的功力观，形成人民大众的现实的功力观。虽然气功科学深入发展，功力涉及的领域会向纵深发展，但就现实而言，满足广大人民的需要、满足社会主义四化的需要，是最根本的内容，我们决不能脱离开这个根本点。智能气功的组场为实现高功夫、高功力提供可靠的手段。组场的效果，取决于组场者练功所达的层次，即取决于对功理、功法勤学苦练的程度，取决于为人民服务的思想（功德)水平……具备了上述条件，只要敢于实践，善于实践与总结，就能很快达到精益求精的境地。 (回页首)

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第四章 怎样练好智能功

第二节 破除封建迷信

- 关于念咒
- 关于掐诀
- 关于符箓
- 关于开天门
- 关于磕头求神佛保佑而愈病
- 关于出游

在我国的社会发展史中，封建社会经历了从战国到清末这一漫长的历史阶段，而宗教神学思想统治了自汉至清末的中后期封建社会。宗教迷信成为封建统治者统治人们思想的工具。在神学思想统治下，气功不可避免地与宗教相结合，为宗教所利用，成为宗教的附庸。不肃清长期蒙于气功的宗教色彩，就不能恢复气功的科学本来面目。从我国气功发展史来看，封建迷信并非始终与气功相伴为伍。秦汉以前，尤其是春秋战国时期，为我国古气功鼎盛时期，诸子百家对气功多有论述，那时对练功出现超出常人特异功能的人，依其功能之不同层次分别称为真人、至人、圣人、贤人，并不视为神、佛，气功基本上没有神学思想，是朴素气功科学时期。汉朝道教成立，佛教自印度传入，直至清末，宗教神学思想占统治地位，气功与宗教结合了。从本世纪初气功逐渐冲出宗教的樊笼，发展到80年代开始进入气功科学时期。然而今天的气功是由漫长的封建时期的宗教气功延续下来的，在近2000年气功与宗教结合的过程中，宗教利用气功为其服务，把练气功出现之种种特异功能归之于神、佛之力，把人们在练功中出现幻觉、幻听和真妄相攻的现象，也用神学思想去解释。近2000年的社会存在所形成的社会意识和历史痕迹，不可能轻而易举地被抹掉，它还残存于人们的头脑中，迷惑着很多人的视听，并严重地影响着气功界。要发展气功科学，必须肃清封建迷信；要练好气功，也必须破除封建迷信，否则功夫不可能达到高层次，甚至还会走入邪路。

破除气功中的封建迷信，就是要揭去蒙于气功的封建迷信面纱，还气功以科学面目，揭示出其科学本质。因此，对待气功中的封建迷信，一方面要旗帜鲜明地清除，另一方面又不能因其有迷信色彩便全盘否定，而应持严谨的科学态度去证其真伪。例如佛、道教称之为天眼通、天耳通、他心通等等神通，被说是神佛之作用，长期迷惑了人们。打开其封建迷信的外壳，找出其科学的内核，其实质是练功达到了一定的程度，人体气血充足，打通了头内相应部位的关窍，把人固有的眼、耳、鼻、舌、身以外的感知系统的功能激发出来了，于是便出现透视、遥视、遥听、意识感知和预知等等超出常人的功能。对于这些功能在诸子百家著作中有不少科学的论述。《管子》中就明确指出这些功能“非鬼神之力也，精气之极也”。即使在气功与宗教结合时期，道、佛两教中不少练功有造诣者，亦深悟其理，提出：“仙佛本是人来做”，种种“神通”，乃是“人”通过练气功获得的能力。

下面试分析几项迷信色彩比较浓的练功方法与气功现象。（回页首）

一、关于念咒

道教、佛教，尤其民间宗教都认为咒是神验的，现在不少练气功者也很崇拜咒法。到底什么是咒，它有无作用，有无科学道理，这是学练智能气功必须搞清楚的。

（一）对咒的传统看法

佛教称咒为咒陀罗尼。《秘藏记》中说：

“诸经中说陀罗尼。或陀罗尼、或明、或咒、或密语、或真言。如是五义，其义如何？陀罗尼者，佛放光，光中所说也，是故陀罗尼与“明”其义不异。咒者，佛法未来汉地前，有世间禁咒法，能致神验除灾患。今持陀罗尼人，能发神通除灾患，与咒禁法想似，是故曰咒。密语者，凡夫二乘不能知，故曰真言。然皆第一义边所言也。”

咒是如何产生的呢？《大乘义章》中说：“菩萨依禅定能发咒术，为众除患第一神验，名咒陀罗尼，菩萨依禅备起多用，随用别论，即有无量陀罗尼门……。”由此看来，咒的来源是练气功的人在气功态中依据练功或治病的需要而产生的指令性音声，是练功者的功能的表现形式，所以能起作用，是由于练功者的功力。当代很多气功师不用咒，只发功，祛病除灾的效果不是也都很好吗？对于经、咒的作用，大珠和尚有一段精辟论述：

“有法师问，持般若经最多功德，师还信否？师曰：不信。曰：若尔，灵验传十余卷不堪信也？师曰：生人持孝，自有感应，非是白骨能有感应；经是文字纸墨，文字纸墨性空，何处有灵验？灵验者在于持经人用心，所以神通感物，试将一卷经安著案上，无人受持，自能有灵验否？”（见《顿悟入道要门论》）

由此益知，念经念咒所以灵验，关键是持咒之人的心（精神）在起作用。为什么持咒之人的心能起作用呢？《瑜珈纂略》中说：“咒陀罗尼以定为体，依定持咒令不妄故，以咒为境也。”就是说，持咒可以入定（进入气功态），使心注一境，于是发挥意识的主导作用。道教把咒视为役使鬼神的密诀，看来迷信色彩甚浓，但对其机理却做了科学的解释。张三丰说：

“仙经佛典，慈心救世，更为咒语，使诵者不解其辞，无意义可味，无文理可思，用以拔其孽识，驱除杂念，洗心之妙法也。”（《太极练丹秘诀归源论》）

这说明念咒因其无意可寻，反复念之，可使人静进入气功态。白玉蟾则说：“咒之意义，贵于心存目想，则号召将吏如神在前。”（见《海琼白真人语录》）这又说明了道家的某些咒语，又是积极主动地运用意识的结果。由此观之，即使古气功家也并没有把咒语完全神化。

（二）气功科学对咒的看法

站在气功科学的立场剖析，念咒的实质就是念口诀，有以下作用：

1、念口诀也是一种意守的方法。有宗教信仰的人把口诀当做神圣的信条来默诵，容易收到集中精神、消除杂念的效果。

2、口诀中的良性词句有自我暗示作用。

3、我国语言音韵有平声、仄声之分，开口呼、合口呼之别。在气功学中，一般来说平声统领气机上升；仄声引导气机下降；开口呼音有助于气机的开张；合口呼音促进气机的

翕合。巧妙地运用这一规律发音，能加强气机的升降开合。

4、我国语言发音字中有九音次第的不同，如唇音、齿音、舌音、腭音、喉音、舌齿音、舌尖音、唇齿音……按中医、气功理论，不同的发音部位与一定的内脏相关，其发声可引起相应的内脏或内脏相关部位的振动，从而加强内脏的气化过程。

5.当发音有d、t、l、j、r的音符时，都有舌抵上腭的动作，这一动作可收到交通任督二脉的作用……

从这里可以看出，念口诀的作用，不在于求神拜鬼，而是有一定的科学道理。智能气功根据以上规律编创了新口诀，如“恬淡虚无”，“混元灵通”以及五元庄发音法……在实践中收到了良好效果。掌握这一规律后，可以依据不同的需要，运用不同口诀与音符。我们每个气功工作者，都可以在自己的实践中来丰富发展它，使之尽快成为系统的、科学的练功方法。

在这里附带谈一下，每个好的练功口诀，既是指导练功的纲领文字，又是练功感受的高度概括，故持口诀练功收效快。但这决不意味着有了口诀就万事大吉，就可以一用就灵，只有经过认真地、艰苦地锻炼，才能引发人体内气的变化，才能使口诀与内气变化形成内在的联系。如果套一句现代生理学的话来讲，就是使口诀成为练功者内气变化的条件反射信号。达到这个程度时，即使不练功，只要念动口诀，就可以产生巨大作用。所谓口诀的“灵性”到这时才能显现出来。

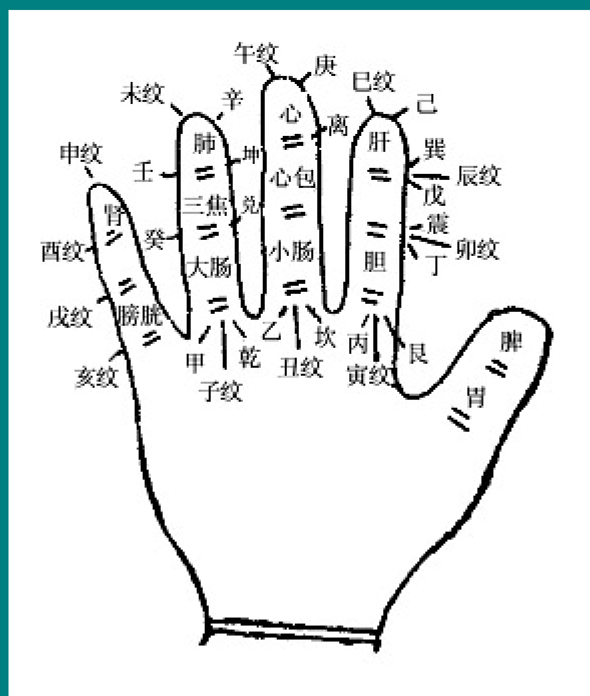
为了加深理解咒的作用，试对两则咒语剖析之。①民间宗教有这样一个咒：“头顶佛世尊，口中念观音，身后是真武，身前是老君，左边有青龙，右边白虎神，弟子来到此，奉请护法神。”实质是一边念，一边按照咒的内容去想，先想“头顶佛世尊”是以意向头上引气，再想“口中念观音”使内心安静，然后前后左右都想了，实质是通过念咒，以意引气，把周身各部都布上了气，也就调理了全身气机。②佛家密宗灌顶咒多念唵（音weng)阿（a)吽(hong)三字，这是以声引气的练功方法，念这三字可引起颅腔、胸腔、腹腔---颅腔的共振，收到整合气机、三田反复作用。它所以起作用不是什么菩萨的作用，而是发声调整了气机的结果。智能气功依此理，新编了“刻苦练功，完美身心，造福人类”这一喊口号的口诀，也收到了同样效果。

为了说明念咒并不神秘，下面讲个故事，是见诸佛教书籍记载的。说的是一个云游和尚晚上走至半山腰，见一小屋内放光，暗喜有机缘遇到有功夫之人，于是推门入室，见一老叟盘坐于炕上，打过招呼便问：“施主练的什么功？”老叟答曰：“菩萨咒”。和尚更为高兴，自忖出家四十年，尚未听过有菩萨咒，忙向老叟请教。老叟说：“我练此咒六十余年，尚未传授过一人，就是六个字：唵、嘛、呢、叭、咪、吽”。老叟把“吽”错念成“牛”。和尚一听笑了，告以此咒非菩萨咒，乃六字大明神咒，并指出最后一个字念“吽”（hong)而不念“牛”。和尚走后，老叟按更正的去念，总是绕口而念不好。三个月过去，和尚又来至半山，心想老叟把“牛”改正念“吽”后，功夫当更高了，不料屋内一点光也没有。进门一看，老叟正念大明神咒，最后“吽”仍念不了。和尚满腹疑团，为何老叟念“牛”有光，念“吽”反无光。回庙后求教于方丈，方丈说：“你出家四十年，为何不懂此理？念咒是把心定住，能入定，身体的三昧真火出来，便有光了。老叟按他的念法念了六十年，念得一心不乱，三昧真火出来了。你让他改念，心乱了，三昧真火便出不来了。”方丈讲出了念咒之真谛：关键是把心定住，其实念什么都可以。 （回页首）

二、关于掐诀

掐诀是道家的称谓，佛家称为手印。一般指的是以手或手指结成一定的形式，多与念咒配合应用。《陀罗尼经》云：“诵咒有身印等种种印法。若作手印诵诸咒法，易得成验。”佛教密宗手印法繁多，常见的有大悲百八手印法，其它常见手印有数十种，《佛教大辞典》绘有40种手印图，道家手印更多。对于咒多有公开，对于手诀式则多保密，认为这是驱神役鬼的手段，从而把掐诀说得神乎其神。其实掐诀并不那么神秘。在中医气功理论里，手的五个指头有六条经络分布，手指端有经络的“井穴”，五个指头的指腹又分属于五脏六腑。一般而言，手指的气血流行比较畅通，感觉比较敏锐（现代科学也证明手指的生物电变化受意识的影响最明显）。经络敏感实验证明，在入静状态下压迫经络的井穴，可使非经络敏感人变为敏感人。所以我们认为旧功法的掐诀，其实质主要是刺激不同经络或内脏所属部位来增强人体内部气化、气血运行，以及人体与大自然的整体关系，从而增强练功的效果。用这一理论指导实践，依据不同经络、脏腑的练功需要，安排掐诀部位，都收到了预期效果。至于掐诀中的更繁杂的理论，如阴阳、五行、八卦、天干、地支……尚需进一步探讨。

为了便于研究手诀式，现将与掐诀内容有关的手掌分位图公诸于下：



注：指腹位是五脏六腑位，指纹位有十二地支、十天干、八卦九宫之分。（回页首）

三、关于符箓

符箓是道教与民间宗教常行之法，包括画符与印木之图文，认为是通神之灵文，用以禳灾去病。至今仍有不少练气功者崇信此术，因为有的道士或气功师用之确实有效。对符箓的作用到底如何看等？是神吗？下面摘录几段符箓专著中的叙述，供参考。

《无上玄元三天玉堂大法》中说：

“凡书符，先入室焚香，默坐良久，炁定神悦，叩齿运气，心与符一，符与心俱聚炁，不须回首，吹响不再作声，磨墨点末，皆如金光银光，染笔下笔，唯见是光分明，运存不在泥滞一举，见前语咒专在心声，正当书符之时，心境无染，下笔书符，如自传喜神。书

讫，运炁踢诀。凡驱邪符，运自身煞气；济度符，当运天然生气。皆不在形容，乃密运之妙也。

《灵宝玉鉴·卷一》中说：

"执符把箓，监真度生，亦体夫自然神化，玄通之妙也。宣行之士，宜静虚守一，注念凝神，调微幽明，混融内个，则我之法性元神，即是本来真身元始、其一点一画、悉是道气金光，诚如是，则无所不通，无所不度矣，道法体用岂有他哉！"又说："盖法官所有诸法之将吏悉召之，以佐助行持。唯当存自己灵宝祖气以为之主，次则中理五气混合百神，存召役遣无所不可。"

从以上引文来看，所谓画符发箓之功，实系行法之人的功夫所致。画符之前要安神定意，书符之时要聚气凝神，非此则不能起作用了。对此，《清微元降大法》中说得最为明白：

"法有出于同门者，其符同，其诀同，而用之辄不灵者，诚不至也……苟中无所主，炁散神昏，行持之际，徒持符咒以为灵，岂见侥幸于万一，吾见其不得矣。"

在《万法归宗·总叙》中说："一点灵光便是符，人间错会墨和朱，古仙不肯分明说，迷却多罗大丈夫。"云谷老人说：

"符箓家有云：不会书符，被鬼神笑，此有秘传，只是不动念也。执笔书符，先把万缘放下，一尘不起，从此念头不动处下一点，谓之混沌开基，由此而一笔挥成，更无思虑，此符便灵。"

这些引叙表明，古人对画符所起的作用，是十分明确的，即练功者内在的功力，书符只是一个形式而已。《清微元降大法》中说：

"符者天地之真信也，人皆假之以朱墨纸笔，吾独谓一点灵光通天彻地，精神所寓，何者非符？可虚空、可水、可火、可瓦砾、可砂石、可草木、可饮食、可有可无、可通可变，是谓道法。"

这一段论述，真是太精辟了，只要有功夫，有灵气，如何应用都可以。现在很多智能气功的辅导员，都会用信息水治病，或径直发气于病人，较之古人用符岂不是简便多了。

对于符箓咒诀，即使古之行持者也并非认为是无上妙法。符箓专著《清微元降大法》中竟有如下论述：

"有道中之道，道中之法，法中之法。道中之道者，一念不生，万物俱寂；道中之法者，静则交媾龙虎，动则挥喝雷霆；法中之法者，步罡、掐诀、念咒、书符。"又说："一念才动便属后天，符图咒诀抑又末之矣。法无存想，存想非真法；无造作，造作为妖法；无叱喝，叱喝为狂法；无祝赞，祝赞为巫。"又说："太极未判之前，孰为阴阳？孰为三才？孰为五行？孰为五方？孰为八卦？故有道之士，撒手行持，不假符箓。"

这里说的何等明快！真正有道之士，是不需要符箓的。至于步罡踏斗也是变相练功。《无上玄元三天玉堂大法》中说：

"以心会神，以神合气，步罡之法在乎足，足所履之，手亦运焉，手运之际，心亦存焉，如此则为步罡，否则不为无应，又无益也。"

过去道教法师用各种印，也不是什么神灵作用。《玉堂大法》中说：

“行法以印，因以检束身心。后世无知，故心劳力屈。盖古人印心，今人印木。立之法印，以统法职，庶执印而有所皈依，下印而有所隶属……未悟之前，须做木印，既悟之后，唯在心印……人有印则神室清明，印于我尔，何假于物。”

总之，符箓之灵验，不是符箓本身的作用，而是练功的功夫在起作用。（回页首）

四、关于开天门

“开天门”又叫开顶，是气功中的一个特定术语。无论佛家功、道家功……练到一定程度后，都有开顶现象。这在很多气功书中，如《性命圭旨》、《慧命经》、《大成捷要》、《因事子静坐实验谈》等都有记载。“天门”是头顶的穴位，而不是什么“通往天堂之门”。人体带“天”字的穴位很多，如：天窗、天牖、天府、天池、天鼎、天井、天突……现在泛称的开天门是指传授气功时的“开天门”。基本作法是：气功师对准学功者的天门穴发气，调整学功者内气，使之有序性增强，敏锐其感触机能，从而感觉到天门穴有规律的跳动。其实，严格说来不能叫“开天门”，而是“点通天门”（有的点“天目”穴——印堂上1寸）。由于通得快，故称“顿法”。密宗的灌顶，一是上师发气，一是借助口传的咒语之音声振动，激发受功者的气机变化，起到一定的助功作用，这里没有什么神秘力量可言。另外一种是自己练通。气功师教给练功者一定的功法，当练到一定程度后，也可感到天门跳动。由于自己练通得慢，故称“渐法”。现在盛行的很多功法都可收到此效果。如静功的“真气运行法”通督脉后；动功的“捧气贯顶法”、“形神庄”、“五元庄”……真气发动后，均可出现天门跳动。有些神经敏感的人，虽未练功自己也能感到天门穴的跳动。由此可见，天门跳动并不是什么“开了天堂之门”，而是教练气功中的一种现象。

诚然，当天门出现跳动后而意守之，练功效果就比较好，进步比较快。这是因为把跳动的天门当作意守对象，目标明确，而且因其有跳动的感触，容易守住；另外，头为“元神之府”，是大脑皮层所在地，意守天门可以使元气充盈于脑，从而加强大脑统帅全身的机能。所以收到良好效果是意守窍点的作用，而不是什么“神灵”的“保佑”。（回页首）

五、关于磕头求神佛保佑而愈病

天津一个练智能气功的学员给我讲，他姐姐患肝炎，3年没治好，后来到“大悲院”，每天给观音菩萨磕108个头，磕了100天，病就好了，说明是观音菩萨保佑的结果。我给他讲，我们搞气功科学，不干涉别人宗教信仰自由，但这些现象可用气功科学道理予以阐明。求神拜佛时内心非常虔诚，只有一个观音菩萨“保佑”的念头，类似练气功入静状态。拜佛作揖的动作，相当于练功双手胸前合十正对膻中穴，起收摄心神、增强左右气机的环流，使气血相合之作用。磕头时上身一俯一起，能促使任脉气下降、督脉气上升，每天磕108个头，100天小周天通了，病也就可以好了。如果同样地虔诚、专一，在家里认真地磕头，也能把病磕好。所以并不是观音菩萨保佑把病治好了，而是自己通过磕头锻炼使气血周流、畅通，治好了自己的病。（回页首）

六、关于“出游”

有的气功师练功时带徒弟“出游”，搞什么“游山玩水”、“参见仙佛”。比如有的气功师

带弟子“上天堂”去拜见仙佛，嘱众多弟子一起练静功，并说带大家上天堂……收功后，问众弟子谁上天堂了，真有几个弟子诉说跟老师去见了仙佛，而且见到的情景相仿佛。过去一些民间宗教的人常用这种方法炫耀功夫高深，以取得徒众的崇拜。其实这种所谓出游，是气功科学的意识传感，那些徒众见到的“出游景象”，是气功师意识中浮现的景象被徒众意识感知的结果。关于意识传感，近年来报道较多。如《中华气功》1983年第三期中，就刊载了《二十世纪的东方神秘——瑜伽》与《思维传感能力是如何获得的》两篇文章，文中不仅例举了意识传感现象，而且描述了训练方法。练功者入静一定程度时，就可以呈现意识传感能力，练同一功法的人之间尤其明显。当气功师意识里浮现某一景象时，有意识传感能力的徒众就可以感知它，这就是不同的人看到同一景象的秘密所在。“出游”的气功实质，属存思默想范畴。其实，丹道家早就有默存之法，苏东坡诗云：“羁枕未容春梦断，清都宛在默存中。”“清都”之事见《列子·周穆王》，说的是周穆王时，

“西极之国有化人来，谒王同游，王执化人衣袂腾空而上中天乃止。暨至化人之宫，耳目所观听，口鼻所纳尝，皆非人间之有，王实以为清都紫微帝之所居。化人复谒王同游，所及之处，仰不见日月，俯不见河海，王意迷精丧，请化人求还回。既寤，所坐犹向者之处，侍御犹向者之人，王问所从来，左右曰：王默耳。”

这就是说，周穆王的一切感受，都是他自己意识中的东西，而这一切的来源，则又是所谓化人的意识造型、意识传感的结果。那些自诩能带人上天见仙佛的“气功大师”们看了这段古人关于默存的记叙，将以自己的所为做何评述呢？

要想彻底戳穿“出游”的骗局，除了理论宣传外，还有两个简易方法：①当气功师带功时，被带者集中精神意守肚脐部，或意守呼吸，或默念“恬淡虚无”等。这样即使曾被带着“出游”过的人，也不会产生出游现象。②那些自诩能带人出游的气功师，是不能从他见到的所谓万能的仙佛那里，得到自己从来不懂的专门科学知识（如原子弹构造）的，这就充分证明所谓出游不是实有的。

以上把气功中的一些迷信色彩较浓的现象从气功科学的观点作了分析，以便划清气功科学和迷信的界线。我们相信，随着气功事业的深入发展，随着气功知识的普及，封建迷信的思想一定会逐步清除，神仙上帝的威严也将随着气功的发展而消灭，这是历史赋予气功科学的责任。记得1986年到新疆自治区办形神庄学习班时，有一位信奉天主教的和一位信奉伊斯兰教的也来学功。我说：“你们有上帝和真主保佑，为什么还学气功？”他们说：“上帝和真主不保佑我治病健身，保我们死后进天堂。”我说：“你们在学习班信气功，学20天便能发气治病。”他们说：“手能发气治病是灵气，只有上帝、真主才能给灵气。”学习结束时他们果然都能发气治病了，他们非常惊奇。我说：“你们信上帝、真主20年，并没有得到灵气，练了20天气功便有了‘灵气’。这是气功科学，不是上帝、真主。”1987年我们在北京办学习班，东北一位出家40多年的和尚前来学功治脚病。他在学习班看到我们一组场，让在场的2000多人手长就能长起来，让手短就又短起来，便对我说：“这比释迦牟尼还厉害”。他还要送我一个秽集金刚咒，说念20万遍就神通广大。我问他念了多少遍，他说已超过20万遍。我说：“你的脚病为何还不好？你的咒怎么不灵了？”和尚无法回答。练功后他的病好转了，还要求我发给他辅导员证（最后没发给他）。这些人他们虽然还保持着自己的信仰，然而练气功使他们发生变化的事实，使他们相信了气功——于是万能的上帝在他们的灵魂深处就被排斥了。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第四章 怎样练好智能功

第三节 遵守智能气功的规律

Ⅰ	重道尊师
Ⅱ	认真练功
Ⅲ	松静自然
Ⅳ	练养结合
Ⅴ	定慧双运

Ⅰ.重道尊师

练好气功的规律之一，就是重道遵师。这与智能气功提倡的新型教学关系是否矛盾呢？否。因为在教功、练功的时候，每一个老师、学员没有高低贵贱之分，都是平等的。老师决不能高人一等，不能对学员有施舍、恩惠的思想。但从学功方面来讲，就应当树立重道尊师的风尚。

一、重道

过去把练功叫做修道。道是宇宙间最根本的物质和规律。修炼气功是术、是法、还是道，是有着根本区别的。如果仅仅练一个简单的方术、方法，那是属于枝末的东西，唯有道才是根本。修炼气功，要修根本大道，不能停留在简单的方法上。智能气功属于生命领域的科学，更不能停留在简单的一法一术上。我们所说的重道，是沿用传统的用语，但给它注入了新的内容。重道，实际上就是尊重智能气功科学，对它的理论和方法都应该尊重。练气功是关系到人们的身心健康的大问题，是对人们的身心重新塑造，对人的命运进行改造。所谓命运即生命运动。一个人有什么样的生命运动，就会有什么样的遭遇。一个身心非常健康的人，碰到困难和挫折，会激发起昂扬的斗志，怀着必胜的信心去战胜它，反而觉得是一种乐趣。对身心不健康的人来说，在困难和挫折面前，束手无策，痛苦不堪，甚至有的经受不了困难的压力和精神上的磨炼而使生命夭折。同是一个艰苦的环境，由于身心健康水平不同，境遇也就有了霄壤之别。练气功能提高人们的生命运动的水平，其命运也就随之好转，就可以有能力从困难的环境中摆脱出来，获得真正的幸福。不仅如此，智能气功可以使人获得生命领域的自由解放，实现人的真正价值。它关系到一个人，同时也关系到人类与人类文化。鉴于此，每个练智能气功的人，对智能气功的理和法就必须非常地敬重。以上讲的是为什么要重道的道理。

怎样重道呢？最关键的就是要精心练功，矢志不渝。专心致志地练智能功，决不改弦更张。当然，这里存在一个对功理、功法的择别问题，要分辨它值不值得敬重。过去各种门派都说自己的功是正道，一些古气功书上写着三千六百旁门，八万四千外道，唯独自己是正道，其它都是旁门外道。我们智能气功对过去和现在的功法决不用正宗、正道或旁门、左道标准去衡量，我们的标准是视其有利还是有害于人们的身心健康。凡利己利人或利己不损人的功法，都是好的；反之，都是不好的。此外，功法好不好，也是由各人的实际情况决定的。有些人为了治病，能治病的就是好功法；有的人为了开发智慧和潜能，能达到这一目的的就是好功法。智能气功可以满足不同层次练功人的要求，因此学练了智能气功以后，就要坚定不移地练下去，不改初衷。

有的同志问：多练几种功法行吗？我们认为每一种功法都有它的特殊性，这就需要按

照它的特殊内容和方法坚持下去，以实现最后完善自己身心的目标。由于各种功法都有自己的特殊内容和规律，所以不同功法对人的生命运动的影响不尽相同。练一种功法，可引起人体与功法相应的“节奏”感——有序化。如果同时搞两种或几种功法，会产生不同的“节奏”感，导致自身生命活动的无规律、无序化，必然影响练功的进程。我们讲专一功法，矢志不渝，不是说智能功好，别的功不好，而是说从中选择一个适合自己的功法。你觉得智能功好，就不练别的功法；如果觉得别的功法好，就不要练智能功。同时练几种功往往会出毛病，况且也没有那么多时间。为了改变自己的生命活动，完善自己的身心，怎么样有利就怎么练。我们智能动功的一、二步功也有四、五种功法，但它们是一整套功法，是在统一原理指导下安排的不同层次的功法，是相辅相成的。到目前为止，真正属于开放性功法的为数不多。要真正练出功夫，就不要搀杂很多东西。我们过去曾讲过，智能气功和任何一种功法都不矛盾。这是指智能气功的指导思想和练功原则，是建立在普通人日常生活当中的生命运动规律的基础上的。练其它功的、搞武术的、搞体育的，都可以练智能功，练智能功肯定对其它的锻炼会有帮助，但却不能取得全部智能功的效应，也没有专练智能功长功快。所以说，矢志不渝地去练功，才能练出好结果来，这也是重道的表现。

二、尊师

尊师不是师道尊严。什么是师？引导自己前进的都应该看成是老师，应尊敬他们。孔子说：“三人行必有吾师。”用现代比较准确的语言来表达就是：凡能引导自己前进的都是老师。古人讲：“见贤思齐，见不贤而自省心。”见到好的，向他们学习，赶上他们；见到不好的，警惕自己不犯类似的错误。一个人的实践是有限的，尤其气功是一门强调实践的科学，更需要从广大群众的实践中来丰富自己的知识。因此别人实践的成功与失败、正确与错误，都能给自己启迪，指引自己更好地去练功。自己周围一块学功的同志，或者在刻苦练功、涵养道德等方面比自己强，或者在学功中有所体会，或者对功理、功法有不正确的理解和实践，都能够从不同角度、不同程度启发自己，他们都是老师。自己的学生对练功有涓滴体会，自己给人治病时病人在接受调治过程中的具体感觉和效果，都给自己提供了自己感受不到的知识，也都是老师。尊敬别人其实是尊敬自己。把周围的人都视为老师那样尊敬，使自己经常保持恭敬和谨慎的心情，精神集中、宁静而不浮越。这样就可以更好地接受教功老师及外界周围的信息，感知周围更多的事物,通过尊师来激发自身的生命力，使功力上长得更快。

进一步讲，智能气功的尊师重道，应扩展到自然界，对建筑设施要爱护，对自然界的生物也应爱惜。这不仅仅是维护自然生态平衡，而是关系着自身练功。因为壮观的、美的、和谐的环境时刻都在发放着它自身的信息；而大自然的生物，生生不已的气息也时时刻刻的互相吹煦，所谓“生物之以息相吹也”。练功者若能静心体察，自然能与环境溶为一体，此所谓“扩得生机充天地，妙用全在一炁中”。周濂溪曾有诗云：“昔本不迷今不悟，心融境会豁幽潜，窗深草长松当道，尽日令人看不厌。”这一切都是和环境和万物生机浑化为一的表现。练功者应借助万物的盎然生意，启迪自身之生趣，而这一切又需从外敬内静中来。古之修炼者，对境对物尚且如此，对人的外敬内静则无需待言了。

既然为学者要尊敬老师，那么为师者则需要自我省察够不够老师资格。首先，看能不能把智能功当作一门学问并能讲出道理来，这一条是根本的。其次，要看看自身练功取得了效果没有，如果自己的病都没练好，就没有充足的资格当老师了。第三，看自己的德行怎么样。这三条是个整体，有的人教功中骂人，就凭这一条也不能做老师。不能为人师表，怎么给别人讲道德？够不够老师资格，就应该从这三个方面来衡量。站在学习角度上，“受人一字便为师”；站在教功角度上讲，“不胜人十倍，不足以为师”。这是辩证的。我们搞智能功的同志都是一身二任的，即是老师，同时又是学生。所以，重道尊师是练智

能气功首先要尊重的一个规律，这是练功的根本基础。练智能功一开始几句口诀就有“外敬内静，心澄貌恭”，就让大家重道尊师，好像老师在看着你练功，它能起到安定心神的作用，容易把体内的气机调动起来。如果能对智能气功科学肃然起敬就更好，就不必想象老师在旁看着。总之，能达到唤起精神认真练功即可。如果真能和气场结合起来，则可以更多地接收外界练功的同道以及老师的信息。综言之，尊师重道这种心绪，可以引动自我气机，加强意气之间的统帅关系，可以密切自身和智能气功“群体场”的关系，从而接收更多的场内信息。 （回页首）

Ⅱ、认真练功

智能功虽然集中了很多练功诀窍，但是要想出成果，还得靠自己练。老师只能教给方法，教理论，在关键的地方给点一下，使你在原有的基础上功夫上一个层次。如果自己一点基础都没有，老师给发的信息就进不去。进去的信息能否在身上起作用，能否把自己身体里的气凝聚起来，进而通过气改变形，这些变化又都跟自身练功情况有着直接关系。高明的老师发的气很精细，它和大自然的气差不了多少。如果对大自然的气不能接受运用，老师的气也同样不能接受运用。所以这些都取决于自身内部状况。这就是古人说的“道可受兮不可传，虚以待之兮无为之先”。要改变自己的内部状态，即改造自己的身心，关键是运用意识练好智能功。怎么样去练呢？

一、刻苦练功，持之以恒

首先要把握练功的姿势、要领，了解每个姿势所起的作用。智能功理法并重，不仅要懂得功法，还要懂得功理，练功才能深化。在练功中还要运用意识，通过时间的积累，才能出功夫；同时，还要涵养道德，改变自己的素质，这是练好气功的两个基础。怎样才算练功刻苦呢？每一个人素质不一样，身体条件不一样，练功刻苦的标准也就不一样了。所以，应根据自身的具体情况，确定练功的强度，制定练功的规划。在自己力所能及的情况下，把练功强度再提高一点，觉得似乎达到饱和的程度，这就叫刻苦练功。练功规划。要结合自己的工作、学习和生活情况，通盘考虑。总之，功夫是用时间和力量把它攻克的，即古人所说的“功夫者，克功也”。练得越多，得到成果的那一天来得越早。在出成果上，不要总跟别人比。因为每个人的身体素质不同，构成身体健康的因素也是多方面的。比如有的人身体有病，但练功时间很短，病好了，功夫也长上去了。这是什么缘故呢？因为身体局部得了某种病，并不意味着全身都不健康，其整个身体素质，特别是心理素质还是好的，局部的病好了，身体也就好起来了。此外，要刻苦练功，还要做到持之以恒。不管刮风下雨，再忙再累，都要连续而不间断。不能三天打鱼，两天晒网。想起来了，一天练十几个钟头，累得浑身难受，饭也不想吃；有时又几天不练一次。这样不仅出不了功夫，而且对身体健康也有害。所以，练功不能“一曝十寒”。过去讲，一天停功十日补。停了一天功，练十天才能补起来。我说一天停功没法补。今天不练，时间过去了，就缺了一块。有的功三天不练，气感就不一样了。练气功持之以恒非常关键。尤其是长功的时候，身上感到不舒服，只要一停功，功马上就退下来了。再练，相当于重新爬坡，需要一段时间练功才能补上。应当把练功摆在与吃饭一样重要的位置，要养成习惯，形成潜在意识，当作生命活动的需要，这样就能做到持之以恒了。

做到持之以恒，就磨炼了自己的意志。顽强的意志力是调动、发挥气的作用的决定因素。一些老同志练功为什么比青年人长功还快呢？这其中的奥妙是，很多老干部经过多年的革命锻炼，意志非常顽强，一旦对气功这一目标选准后，就会坚定不移地练下去。他们的精神力量很强大，把这精神力量转移到生命运动上，加上刻苦练功，持之以恒，功夫很

快就上去了。

二、循序渐近，积累成果

练功要有恒心、耐心、决心，但不能太热心，不能急于求成。要循序渐进，一步一步上升，慢慢积累，“千里之行，始于足下；合抱之木，始于毫末”。饭要一口一口地吃，功要一点一点地积累。练功的时间、练功的难度都应遵循从简到繁，从易到难，从少到多的原则。从功法的安排来说，捧气贯顶法是智能动功的第一步功，练外混元，可使体内的气放出来，和大自然的气结合到一起，并把大自然的气收回体内，做到内气外放，外气内收，这是智能动功的基础。不脱产业余学习的，一般应该练捧气贯顶法和三心并站庄三个月后，再学形神庄。业余学功一下子把捧气贯顶法、三心并站庄和形神庄连着学下来，似乎学得快，实际效果并不好，因为业余练功，身体对练气功的适应度不能一下子赶上去，身体的气不能一下子产生那么多，一天工作学习，早晚练形神庄，容易出现疲倦不堪的感觉，反而不能收到应有的练功效果。形神庄是吃功夫的功，往往需要练上一年半到两年，或更多的时间才能基本合度。从每天练功时间来说，因为身体对练功有一个适应过程，开始宜少练一点，每天练一个小时，然后再增加。离、退休的同志在家没事，可以多练点。在身体里面气的有序化未形成的时候，一开始便连续练几个小时，容易疲劳。应该是练完功以后感到身体气足、轻松、舒适。就练一套功法而言，也有不同层次循序渐进的练功要求。一般说，开始主要把动作学会，把姿势做正确，做规范。姿势做正确和熟练之后，第二步就要求把精神贯注于动作，形与神合，叫“神注庄中，气随庄动”，意念和动作紧密结合。第三步是在形与神结合的基础上，进一步要求不把精神总死死地注意动作，因为总注意形体，意念被形体捆死，神便死于形下，神、气都失去了灵活之性。所以这个时候要求神与形似合非合，似守非守，若有若无。也就是练拳所讲的：“拳无拳，意无意，无意之中有真意。”把精神与形体的结合松驰开来，精神更多地注意体内气机的变化，就这样一步一步地去体察内外的气，使神更加灵明，对事物察知和体认得更为深刻和准确。做到这一步以后，最后便不管形，只管体内外之气，神气相依，神和体内之气紧密结合。这个时候气与形完全服从神的主宰，意念一动，身体就可以发生变化。上述练功的几个步骤不是截然分开，而是犬牙交错的。以上所述都属于神念形的范畴，练功层次尚有神观形、神入形、神形合、神形妙诸层次，详见《智能气功科学功法学》第一章，这里不赘述。

练功的疗效也是积少成多的。至于什么时候出效果，不要预先去考虑，应当只计耕耘，不计收获，坚持按照智能功的功理功法认真去锻炼。只要辛勤耕种，最后的收获是会大的。要求太迫切了，精神一分散，就不能平心静气地练功了。欲得反失。就像孟子所说的“揠苗助长”。有个学员写个条子说：“这次我要练不出特异功能来就没脸回家了。”在这种意识支配下，能练出特异功能来吗？练功的原则是“勿忘勿助”，这也是孟子讲的。对于练功，既不忘掉它，又不能拔苗助长。只要坚持下去，循序渐进，最后的结果是水到渠成。

三、发挥群体效应

这是智能气功的特点，也是根本点。我们教功、练功都要组场，它体现发挥群体效应的特点。因为集体练功，一组场就能形成气场；再是大家动作一致，可产生同步共振，互相激荡。这比一个人练功要好得多。经常在固定的地方练功、组场，可以把练功场所的混元气聚起来，密度增大，感觉就明显不一样了。混元气在人体内是集中的，在人体周围是弥散的。集体练功能把混元气在场内集中起来，把气场加强，这是群体效应的一个方面。另一个方面，在练功的时候，要想着这个场，发气、收气都与这个场结合起来。气感和效果会大不一样。大家学会功法动作以后，可以约一部分人，定好时间练功，同时向华夏智

能气功培训中心的练功的礼堂、练功场发气、收气，互相想对方，最好病号也参加，这样气感非常强。广州一部分离休的老同志已经这样搞了，收到了很好的效果。将来广大练智能气功的人都这样搞，许多气场就可以连起来。当然这样搞还需要有个思想基础，就是要为公，为大家。如果你练功只想着得气，不给气场发气，头脑里被私字占上线了，这个气就不好接了。

组场教功（包括组场治病）的效果如何，主要取决于组场者的心意。因为，组场练功实际上是“我为人人，人人为我”。参加组场者若能破除“人相”、“我相”，合众人之气为一有序的整体，其功效之强是难以估量的。这一点已为我们近年来的实践所证实。对于每一个参加者来说，功效（受益）的大小直接取决于其意识的开放程度，即私心杂念的多寡。私心杂念多，老是担心别人偷了你的气，沾了你的光，或者总怕沾上了“病气”，患得患失，那么你的心就放不下来，气机就不畅通。这样，你对集体气场的贡献小，你自己的功效（受益）也就低。一饮一啄，皆由心意而定。所以，组场练功也讲究“以公益胜私欲”，也是以德为先。 （回页首）

Ⅲ、松静自然

一、松

主要指形体放松。练功形体不要紧张，不要使笨劲，但也不要松松垮垮，而要松而不懈，保持一定的紧张度，但不是用肌肉使劲绷起，而是紧而不僵。两三岁小孩子跑动、走路、拿东西那种形体状态，自自然然，基本属于放松状态，就是松而不懈，紧而不僵。对于放松，不能理解为一点力气也没有，是要有一定的张力的。怎样才能做到呢？就是形体要放松，意念要充斥，即口诀中讲的“形松意充”。当意念一过来，形体从绷劲中把劲松开，就保持合度了。意念对气有统帅作用，意到则气到，意念不到，气也过不去。气过去了，就不绷劲了，就能减少肌肉收缩对气机流行的阻力。过去练内家拳的，每个动作意念都要注到里面去，有没有气，主要看意念是否充斥。练气功要想真正做到形体放松，并不是光从形体上去努力，还要从精神上放松。精神放松是形体放松的前提，在精神十分紧张的情况下形体是不容易松的。怎样放松呢？可以发“松”音，由松音改念成“送”音。“送”音要拉长一些，念成“松——送——”。松是平声，气机往上升，走中宫，直冲额颅；“送”是仄声，气机往下降了，“松”音是从中宫发出来的，音刚上升，一念“送”音把气往下一降，形体就容易放松了。这种发音放松往往效果比较好。此外，练捧气贯顶法也是形体放松的。还有在组场时老师给大家从头部向下逐个部位讲放松，大家按照老师的语言导引也能放松。平时自己这样默想也行：针对某个部位，脑子里产生放松的念头，反复地想，局部紧张慢慢就可消失。

二、静

指安静的精神境界。静包括两种情况：其一是一念不起的虚静；春二就是精神集中，把念头集中一点。智能功主要强调把精神集中到一点上来。能做到大脑里就一个念头，并且能持续一段时间，是很不简单的，这离那个虚静就差不远了。在三心并站庄时，要做到思想集中，就反复想“三心归丹田”，能默想一百遍不被别的念头打断，也就是入静了。练智能气功的静，就是集中精神做动作，不胡思乱想。如果一个念头都没有，要求虚静，那就没法做动作了。

三、自然

“自然”二字在这里不是指自然界。“自”，是指自身，“然”是指规律。这里的自然，讲的是自身运动的固有规律。智能动功要求形体运动自然，不拘谨，不牵强，不是外部强加的，而是自然而然的。人在日常生活里的一切行动，都是靠形神相合来完成的，练功的动作是日常动作的纯化，把有益于人的生命活动的予以强化，不利于人的生命运动的则消除之。因此，二者不是对立的。

对于初学者来说，智能动功（尤其是形神庄）的许多动作做起来似乎比较别扭。这是否违背了自然的原则呢？不是的。所谓别扭，是说这些动作不符合日常的习惯。和日常生活动作不符不等于不自然。实际上，我们今天很多习惯动作，是多年生活中养成的，有些机能发展了，强化了，而有些机能抑制了，减弱了。因此，习惯动作是有偏颇的，这种偏颇往往会引起生理机能的不平衡，从而有害健康。智能动功（尤其是形神庄）里许多动作，就是为纠正多年习惯引起的形体运动的偏颇而设计的。初学初练时的不自然，是为了达到更好的自然，使形体的运动回归于自然，这也是可以说是一种返先天的过程。病人练功，要考虑到标准动作的要求，更要从自身情况出发。比如半身不遂的病人，上肢抬不起来，只以斜看胳膊进行收、推、拉、贯，这样按照你自己的规律去做，就是合度，就达到自然了。有别的疾病的同志也是这样。根据自己的规律做动作，精神上不要有别的杂念，更不能有认为自己练得不好起不了作用的想法。练功是在不同的起点上改变自己的身心健康状况的。起点低的不能跟起点高的比，要根据自己的规律，认为这样练是最好的，有了这个念头，精神很自然，不能动的部位也想着它在动，就能把气带过去，慢慢病也就好了。身体好的同志若认为自己练得最好，总想显示自己，则属张狂自满，气就散了，收不住了，这不是自然。练气功讲内向、内涵，不要去跟别人比，更不能跟老弱病残比，要比就比与自己强的比，学习人家的长处，找出自己的差距，这样就能进步了。还有的人到公练功，专找没人练功的地方自己偷偷地练，生怕别人看到，赶紧比比划划就走。这样是练不好功的，是违背了自然。实际上在一起练功谁也不看谁。眼睛一闭合，无人无我。天地间就我一人，六合之内气都归我，什么山河湖海，林木花草，都没有了，我在广收天地之气，所谓人在气中，气在人中，有了这种精神境界，就容易做到松静自然。（回页首）

Ⅳ.练养结合

练智能功既要练，又要养。练就是刻苦练功；养就是补养和修养，即吃滋补的东西与注意适当的休息，把练功和生活有机地结合起来。从大的方面讲，就是把身体练到开通以后，还需要有充足的东西去养他，使之气足、神足，以充实自身，健壮有形之躯。有的气功要求吃少点，还搞辟谷。智能功不仅不搞辟谷，还要吃营养好的东西，必要时还可吃补药，如六味地黄丸、补中益气丸、生脉饮、人参蜂王浆等。这些滋阴补气的药都可以吃。有人说练气功还吃药干什么？这是因为在练智能气功的过程中，往往会自然地从一个层次上升到别外一个智能层次上去，一旦新的层次打开了，身体里边需要的气的量级和质量都要大大提高。练功练到某一阶段，有时候觉得疲乏，没力气，精力不足，这是冲开新的健康层次，健康层次提高了，气的质量、数量都相对地要求高了。现就数量来比喻，如果原来身体装气的容量为十公升，有十公升的气就满了。练功打开了高层次的阀门，进入新的层次，有二十公升的容积，气还是十公升的话，里边的压强就相对地低了，这时，就觉得气不够用了，就会觉得疲乏无力。遇到这种情况，并不是功夫后退了，而是功夫前进了的暂时表现。在这时候，既要注意练功，又要加强营养。有形的营养物品里也凝聚着混元气，这可叫做“广开气源”。所以练智能功不主张搞辟谷。关于辟谷的问题完全是意识引导，不想吃饭，就认为是辟谷了，就要长功了。1988年《青年文摘》上报导了苏联有个旅行队，10多个人10天没有吃饭，也都坚持下来了。过去把辟谷说得很神，医学上也讲，7天不吃饭人体里就会发生不可逆转的营养不良。这个问题怎么形成的呢？关键在于饿到四五

在以后，出现饥饿感，产生一种恐惧心理，以为再不吃饭人就要死了。其实这时候若是心情很安静，认为不吃饭没关系，身体里面有营养，可以代谢，能维护生命，这样饥饿感、紧张感都会消失。一般第五六天饿得特别难受，过了6天以后就没大的难受感了，只是觉得身体上力气稍微小一点。当然，古人辟谷要练功，一边辟谷，一边服气。只辟谷不服气对长功意义不太大。练功练得精、气、神越充足，饭量慢慢可以减少。有时一天、两天不吃饭，精神也很充足。但有的人搞辟谷，10天不吃饭，瘦了二三公斤，路都走不好了，那不是长功夫，而是摧残身体。只能气足到一定程度之后，不吃饭反而气更足一点，到那时候再不吃。过去中医讲："静则神藏，燥则消亡，饮食自倍，脾胃乃伤。"吃多了，肠胃在那阻住了，还会闹病。所以，别的功法搞辟谷也是有根据的，方法对头了也能长功夫。只是智能功不需要搞辟谷，而需要增加营养，使我们的身心再上升一个层次。这不仅要注意营养，还要注意休养。刻苦练功不是让你一天24小时拼命地练，应当是练了功感到轻松而不疲乏，保持自己的精力旺盛（开始学练时有些疲乏，是正常现象）。平时练功经常感到疲乏，功夫长得也慢。练智能功光练不养不行，光养不练也不行，练和养要结合起来。这就是古人说的："张而不驰，文武不能也；驰而不张，文武不为也；一张一驰，文武之道也。"练气功也要遵循这个原则，根据自己的素质和健康状况，合理搭配练养，灵活掌握，从中摸索出规律。

就功法而言，过去认为动功是练，静功是养。而我们智能功本身就是练养结合的，我们认为身上的气血流通就是养，即以通为养。有病的地方气血不通，你光去养它也通不了，病照样存在。只有通了，才能更好地去养它。通的地方越多，才能在更大的范围内得到气的充养。哪个地方不通，哪个地方就得不到气的营养。智能功在练养的配合上，一开始就练人天浑化，内气外放，外气内收。往外放，用意识把气调动起来了，就练了功夫；往里收，把混元气收回体内就是养。这样动作一开一合，就是一练一养。过去练功是练内混元，光往里边练，练和养就需分开。智能功是练内外横通，所以包含着练和养的内容。从功法上讲，捧气贯顶法和三心并站庄相比较，捧气贯顶法是练，三心并站庄是养。这两种功法相对于形神庄来说，形神庄是练，这两种功法是养。循经导引法与形神庄相比，形神庄偏于练，循经导引法偏于养。但对于一个身体内的气非常不通的病人来讲，练形神庄本身又是养。因为形神庄有疏通经络，抻筋拔骨的作用，一抻一练，使得经络气血融通了，去除了病理状态反而得到了养。中医治病分真假虚实，有的病人明明身体里边瘀滞，有实邪，身体却变得非常虚弱了，这时候若用补药，一吃就死了。叫做"大实有羸状，误补含冤"，死了还不知道原因。

智能功是练养统一观，认为两者既有区别，又不能截然分开。要求练功时体会练与养，要有这个意识。从大的方面讲，开与放是练，合与收是养。如果分细一些，往回收的一刹那是练，收到里边一停是养。练每个姿势是练，变换式子间的停顿是养。一个姿势练完要转换下一个姿势之间往往有动作中断的一刹那，这个形断意不断，就是很好的养。呼与吸的动作是练，呼吸中的停顿又是养。练五元庄，有发音法、呼吸法，其中呼与吸之间自然停顿的一刹那，脑子里非常安静，和呼吸的停顿结合起来练，是个很高级的境界。讲这些内容，是为了说明练与养的问题很复杂。任何一种功法都有练与养的区别，只要我们认真体会，在这些细微的地方能抓住它，就把练功的关键抓住了。古人对这些关键的地方不肯明白地讲出来，光靠自己体会是很难掌握的。一旦把练功过程中非常细致的东西抓住了，精神境界就能深入到更深层次上去。大家要想掌握它，主要靠多练，熟能生巧。大匠教人以规矩，不能使人以巧。能不能做到巧，关键是自己认真去体会、去实践。如立掌分指，一停顿动作，都是养的时候，要用意念深入到动作里边去，意念一宁静，就把里边的真气统一起来了。

练养结合还有养精、养气、养神的区别。别的气功是精气神三者并重，第一步先练聚

津成精，然后炼精化气，炼气化神，炼神还虚，从下丹田开始，练“三田”反复，而智能功不练“三田”反复，开始就练中、上二田，不练下丹田，直接练混元气去养神，这样就少了一个层次，把练功的过程简化了。如果先练下丹田，炼精化气，精充足了化不成气，精都往外跑了，过去叫黄河决口，一泻千里，不但功夫上不去，而且身体也会搞坏。所以，古人要斩白龙，（白龙指男性生殖之精），斩赤龙（赤龙指女性月经），必须要过这一关。智能功不练下丹田，就可以避免这些弊病。我们注意养气、养神，不讲养精。一开始练内气外放，外气内收，就是养气。神与形合，守神于中，就是养神。我们强调涵养道德，也是为了养神。 (回页首)

Ⅴ.定慧双运

定慧双运又称止观双运。“定”指去除杂念的功夫，将意念定于一处，使心安于一境。练功初期阶段多用它。“慧”指精神安定后认真体察（体会、察照）体内的各种变化，如酸、麻、胀、痛的感觉，气机的流传，经脉的运行，穴位的开合，神意的变迁等。这时要把注意力全部凝聚在身体里边，只去体察，不去思念，越体察得细微精神越深入，慢慢在体内就会产生出特殊的感觉功能来。这是观察内景的基础。“慧”不是借助逻辑概念的思维，而是运用意识直接体察自身的各种组织，各个部分的内在运动情况，对无论什么变化或反应，只要求感觉到以后意念随之而动，但不去作分辨，既不要领它，也不要拖它。

应指出的是，定和慧的含意虽然不同，但运用中又不是截然分开的，也不是对立的，而是相辅相成的，往往在一次练功中需要反复交替使用。如最初有杂念时要用定，定后才能体察——即慧，但在观察中对观察到的情况、景象有时会引起脑子活动，生出杂念，这时又要定。在观察时实际是精和气脉合在一起了，合得越紧，思想中越不易起杂念，所以慧即是定，慧深则定深，定得越深，观察得越细。所以定慧双运是练功能否进步的关键。入静的傻坐静等方法，是开始入门功夫，一旦静后，体内发生了变化，则需“观察”。内观是积极的，使注意力集中于内部，增强身体内部的功能，生命层次才能提高。只入静，不用慧，曰“顽空”，治病则可，长功则难。破除“顽空”必须用慧。 (回页首)

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第四章 怎样练好智能功

第四节 建立深厚的气功意识

Ⅰ	加强气功理论学习
Ⅱ	通过实践建立气功意识

Ⅰ.加强气功理论学习

练气功不仅仅是简单的练形体，还要通过锻炼改变意识的状况，提高精神统帅形体的能力。练功欲取得良好效果，必须建立深厚的气功意识。因为人体的生命活动是在大脑皮层主导下进行的，人们在世上生活了十几年、几十年，脑子里基本没有气功意识。一谈到气功，容易用其它科学知识框架去衡量它，看它是否与之相符。这样一来，气功在身体里所起的作用就会受限制，就失去了它灵活、自在、活泼的特性。只有通过学习气功理论，在脑子里打下了烙印，建立了气功意识的领域，才能按照气功的理论去进行气功实践，才能按照气功的规律和特点去考虑问题。有了气功意识并形成习惯之后，就可以不自觉的或下意识的来支配自己的生命活动了。如果仅仅是练功法，那只能从形体和身体里面的气的层次上发生变化，到了一定程度，才能逐步地改变意识领域即改变神的变化。这个自下而上的变化往往是一个漫长的过程。如果不去主动地改变意识里的认识方法，不去认真学习气功理论，还经常用一些旧的框框去套气功问题，除非特别敏感的人一接触气功身体就能发生很大变化，出现特异功能外，对绝大部分人来说，功夫是不容易上进的。我曾遇到一位领导同志，他讲练气功没什么坏处，便想要把身上的肿瘤、骨刺之类的东西练掉，那是绝对不可能的。这位领导同志有这种想法是因为他对气功理论不了解。尤其一些医生、科学家、哲学家，在他们没了解气功理论之前，也容易有这种想法，会用他们已有的知识框架去对待气功。有些名气功师自己得了骨刺也解决不了，因为他们在思想上也认为练气功不可能把骨刺练掉，把它固定起来了。因此，遇到这种情况，如果不从气功理论上去认识，意识就会影响身体里边的气向着病的方向发展，就会把病笼罩起来，封闭起来。而我们的智能功学员，练一两个月骨刺却练好了，因为他们根据混元气“聚则成形，散则成风”的理论，相信骨刺练掉是可能的。关键是意识作用。要想取得练功的好结果，就必须加强气功理论的学习，智能功的理论，无论对病人、对健康人或者对要出特异功能的人，都有特殊的作用。只有把智能气功理论、功法都理解了，才能在练功中更好地感觉它。感觉的东西不一定能理解它，只有理解的东西才能更好地感觉它。认识论的这一道理，在智能气功里尤其重要。参加学习班的一些癌症病人，有的病情已很重，医院里已无法医治。如果不好好学习气功理论，脑子里全是现代医学灌输的思想意识，癌症治不好的概念总在脑子里自觉不自觉地在起不利于治疗的作用。如果学了气功理论，认识到癌症也是个病理变化过程，没什么了不起，它既然可以从正常细胞转化成癌细胞，那么通过练功，就可以打断或终止那个转化为癌细胞的条件，不让它向前发展，并且创造一个条件，使癌细胞转化成正常细胞。我们练功，学理论，就是为了创造这个条件的。有了这个意识，并且能够主动去运用它，病就会好起来。大家掌握了气功理论，在自己脑子里消化了，就能做到理直气壮。如果自己对气功说不出个道理，甚至自己心里就有很多疑虑，一讲气功治病，自己头脑里就有那么多问号，气就不能很好地调动起来。气功科学关系到人的生命运动和大自然界之间的微妙变化，是一门高深的学问，要在学懂的基础上去应用它，做到学以致用，从理论的高度建立气功意识。 (回页首)

Ⅱ.通过实践建立气功意识

这个问题和加强理论学习同样重要。要使理论在意识领域里扎根，真正建立气功意识，还需要自己深刻体会，反复实践。由于练气功以前学到的各种科学知识有很多是验证过了的东西，从而形成了自己的经验，在脑子里打上了烙印。如果光学气功理论，善于逻辑思维的人，往往觉得我们的气功理论和当代科学理论对不上茬，甚至有些地方还有矛盾。在这一矛盾中，气功理论便会处于劣势。对此，必须通过气功实践，让气功理论牢固占领大脑这个领域。大脑的领域被多年来的生活、学习、工作、社会环境等内容形成的意识瓜分了，没有地盘了，只有通过练功往里面“挤”，慢慢把地盘扩大，才会逐渐养成从气功的角度考虑问题的习惯，就像每天吃饭那样自觉。可从以下几方面着手。

一、定时定点练功

根据自己的情况，什么时间，在什么地点练功，练多长时间，给自己规定下来。一旦订出规划，就不管刮风、下雨、下雪都要坚持下去。即使有病，只要走得动，就要坚持，有病时正需要加强练功。一天工作劳动累了，也要坚持练，通过练功可以解除疲劳。在十分不利的环境中，若仍能坚持就能使练功的意志逐步顽强起来，就能增强精神控制形体，控制生命活动的能力。练智能功，不要把练功仅仅局限在气里，关键是加强对意识、意志和毅力的锻炼，而定时定点练功，恰恰能从这方面磨炼自己。此外，定时、定点练功，还有助于练功场地气场的形成。智能气功强调群体效应，集体练功，互相激励。如果你那个地方只有你一个人练功，就更应当固定练功地方。这样可与周围环境形成一个比较统一的场。用不了半年，靠近你练功地方的树和其它植物都会长得比较茂盛。这个练功场如果在偏僻的地方，由于气场的混元气很浓，往往会引来一些小动物，如黄鼠狼、青蛙、老鼠、蛇等。这些小动物比较敏感，它们跑到气场旁感到舒服。练功的精神能稳定下来，小动物来了不但没有坏处，还能起保护气不往外散发的作用。一收功，它们就走了。遇到这种情况不用害怕，更不要产生恶念去伤害它。杀的念头是从肝经里发出来的气。本来混元气有生长发荣之性，杀的念头一动，周围的气里面的信息就变了。有想踢它的念头，原来使小动物舒服的感觉马上变为难受。你踢它的脚刚抬起，它就会咬你。万一练功被小动物惊吓了，还回到练功的地方去调整，去练功，很快就会好了。遇到这样的问题，千万不要认为是着了魔或是黄鼠狼附体，要破除迷信，正确对待，妥善解决。

二、气功生活化

练功如果仅仅是定时、定点、早晚两个钟头，然后把它抛到九霄云外，一天里头没有一点气功意识，也还是不能很好长功的，还要使气功生活化。气功生活化，不是要整天练气，而是结合工作、学习、生活，把气功内容贯穿到里边去。可以有三种做法：

（一）把练功的感受扩展到生活中去，经常保持练功那种宁静舒适的状态。比如脑力劳动者在看书的时候，可同时搞“三心并合归丹田”，这样不仅不影响看书，还能提高效率。开始做不熟悉，可先不看书，闭上眼睛三心并合，然后慢慢把眼睁开，守着丹田看书，这样记忆力、工作效率都会提高。为了说明这个问题，举个例子：日本有一位叫冈田的气功家，曾出过一本《冈田氏静坐法》的书。他跟老师学跪坐守丹田，老师讲，要想出功夫，练功和平时都要守住丹田。但他一集中精力干事就忘了守丹田了。后来想了个办法，跟他的儿子谈妥，什么时候能打到他的丹田部位是软的（表明没有做意守丹田），就给儿子钱奖励。起初儿子每天都能打到，后来他提高警觉总守着丹田，打到的次数就少了。不到一年，基本上就打不到了。他从这件事情上悟出了道理，把一切意念活动都与丹田结合在一起，功夫就上长。他练了三年便写出了《冈田氏静坐法》一书。智能功不完全主张守丹田，但三心并站庄实际上也是守丹田，也要锻炼时时刻刻守住它。平时手臂做动

作，要跟丹田连着，走路时腿也和丹田连着。如果日常生活中能这样去体会，功夫肯定上长得快。这虽是很简单的方法却是行之有效的。有人讲：“一心不能二用”，那是对普通的意识层次而言。智能开发以后，不仅一心能够二用，而且能够三用、四用。这似乎违背了心理学的记忆规律。心理学研究的是一般人的心理状况，练智能功使智慧向高层次发展，是要摆脱一般人生命活动的规律。

（二）把练功的形体要求运用到生活中去，也就是把功法中的一些内容和姿势贯穿到日常生活中，随时随地去练。比如办公、听课把身体坐正放松；等汽车时，做站庄姿势；骑自行车上身正直，腰微微前塌，全身放松；吃饭时，拿好筷子松肩、坠肘，荚菜叫捧气贯嘴，加上意念，也可以起到类似捧气贯顶的作用；走路时全身放松练走功，或者两手拉地气，或做“鹤首动作”；站着说话或做饭时，做转腰涮胯；睡觉时，侧身躺或仰式躺练三心并、练揉腹功；看电视时练立掌分指，转腰涮胯，膝跪足面，两手在身前做开合的拉气动作或者练坐功；上厕所也可以练收缩会阴等。在一些不宜做动作的场所可以练叩齿，或者默念“恬淡虚无”、“混元灵通”。这样，在一天当中把练功的姿势、要求都贯穿进去了，练功的时间就长了。

（三）把练功的精神状态延伸到生活中去。智能功要求涵养道德，陶冶性情，经常保持稳定的精神状态，这需要在日常生活中练。当在生活中受到刺激引起情绪波动的时候，要加强自已对精神的控制能力，这是更高一级的意识活动能力的锻炼。如果这时候能把精神控制住，使它不紊乱、不波动，仍然处于安静状态，你精神的控制能力就提高了。王阳明说过：“人须在事上磨炼，方立得住，方能静亦定，动亦静。”又说：“汝若以厌物之心去求之静，是反养成一个骄惰之气也。”（《传习录》）。可见在日常生活中练，不仅是练功的融化，而且是更高级练功内容。

三、生活气功化

气功生活化是把气功的要求和具体内容与生活结合起来，而生活气功化则是在生活、工作、学习中贯穿气功的根本精神，运用气功意识把日常生活中的生命活动统帅起来。

（一）气功意识贯穿于日常生活。所谓练气功的关键是主动地把精神和形体活动结合起来。古人讲：行、住、坐、卧，不离这个。就是指在日常生活中的一举一动，一言一行，都把精神活动和这些生命活动结合起来。大到形体，小到体内的气机变化，都如此。比如练翘掌动作，开始练功时，脑子里有个翘掌的意念活动，发出翘掌的命令，使形体发生变化，掌翘起来了，而且把全部精神活动集中在翘掌的动作上，这就是精神和形体结合。若于日常生活中，能把意念贯穿到抬腿动作里，精神和形体结合，也就是练气功。生活气功化，要求日常每一个动作都不能随随便便去做。过去练功夫的人连做晃头、扭脸、转身这些动作都是郑重其事的，都是在意念的支配下进行的，把形、气、神结合在一起。每做一个动作，不轻浮，不随便，把意念贯注到形体里面去。我们拿笔写字，一横一竖，一撇一捺，与捧气贯顶法的拉气动作大体相同的，加上意念活动支配就是在练功。不论做什么工作，只要把意念活动与形体活动紧密结合在一起，就能做到生活气功化。包括抡大锤的工人同志，每打一锤都加上意念活动，也是练气功，有的人砸煤，砸三次砸不碎，后来用意念把混元气加进去，一下子就砸碎了。神和形一结合，作用就大了，就能产生一种力量。这就是气功的实质。任何练功的方法，都是给你一个拐棍。懂得了练功的精神实质，对练功的方法可以随时灵活运用。同样是一个流水作业，神与形合可以出功夫，不结合往往容易得职业病。因为外向性的运用意识，把精、气、神分散了；经常把意念集中到一个地方，和形体结合就能出功夫。生活气功化，除了做任何动作都用精神去指挥并与之相结合之外，要经常想着自己是练智能气功的人，要为智能气功作贡献，使自己和智能气

功的气场接起来。这样，日常的气功意识就会逐步建立起来，功力就长得快。

（二）留心揣摸包含气功内容的语言。日常生活中有许多语言包含着气功的内容。比如“闭关自守”现在成为一个贬义词，其实是指把精神收起来，聚精会神，守住自己。再如“呆若木鸡”这个词是庄子用以比喻练气功的人练得把精、气、神都收到里边去，表面跟木鸡一样，什么神情也没有。在斗鸡时，往往有非常勇猛的鸡外表一看像个死鸡，当对方松了劲，它则把气往外一发，势如雷霆，锐不可挡，一下就赢了。还有“得意忘形”，本是指练功练到非常宁静，内里非常舒服，把形体都给忘了，这是练功很好的意境。荀子说：“人定胜天”，指人心定了，才能胜天。定，就是把意念定在“一”上，思想集中，专一无二，这是练功的关键。还有过去有“巫医”，现在有巫婆之称。在中国古代医和巫是不分的，古代把医字写成“毉”，下面是个巫。以后有了酒，医生拿酒治病，下面的“巫”慢慢改为“酉”，成为“醫”字。古时写“德”字，双立人的另一边是“直”字，直字下面一个“心”字，表示直心立人便是“德”。有没有德性，就看心眼直不直。说话做事弯弯曲曲，尽说瞎话，就不是德了。“活”字是三点水，加上“舌”字，“舌”字是“千”与“口”组成的，古气功家认为，千口水为活，能咽下一千口唾液，生命力就强了。（据查，古之舌字不是千口而是干口，至于如何改为干口不得而知。）另外，还有聚精会神、一心一意、全心全意、心平气和、安神定志、心旷神怡、笑逐颜开、沉住气……等等，都是属于气功词语，认真分析体会，对练功是会有帮助的。

（三）注意体察各种事物的变化。宇宙间万事万物都有其自然规律。这个规律既要保持事物自身的平衡，又要保持它和自然界的平衡。人、动物、植物无不如此。注意观察便可悟出气功的道理。比如，冬天树叶落了，生命力因冷而收缩，营养集中到根部；春天万物复苏，有了生发之气，外面的生命力就显现出来了。我们应当从这些自然现象中悟出道理来。就是说，要加强哪里的功能，就把精气神往那里集中，这就是练功的诀窍。过去儒家强调人和大自然的关系，《大学》里讲：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。格物是指变革周围客观事物，使人更好地认识它，从而得到知识，同时还要排除内心杂念。只有在安静以后才能正确地反映客观事物。我们在日常生活中，要变革事物，为人民造福，首先要完善自身，修身与定心并进，在改造主观世界的同时，必须照顾到客观世界。因此，在体察周围事物时，要用自己的直觉去体察，不要用逻辑推理，更不要加主观意识，这样就符合客观实际了。对此，有功能的就体察得深刻、细致、全面些；功能差的就体察得肤浅、粗糙、片面些。我们练功就是通过体察大自然，来检查自己功夫上进的程度和对生命活动改造的程度。这样就能更好地把自身生命活动和大自然连成一体，从而取得更好的平衡。

体察、认识大自然的关键在于自己的悟性。老师讲什么，你就做什么，这是不够的，还要认真的去思考，去领悟。怎样才能悟出道理来？一方面脑子要活一些，另一方面要在日常生活中留心体察事物。在练功中体察自己，包括大脑动念时身体里边是什么样子，体察自己的感受，这是最高层次的体察。比如当你做某件事情时，突然起个念头，该如何如何做。这时要注意脑里起念头的位置、层次，如果能查出来，就是自己的意识活动开始入门了，慢慢就能认识精神活动了。 (回页首)

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第四章 怎样练好智能气功

第五节 正确对待练功中的反应

Ⅰ	正确对待病态反应
Ⅱ	正确对待体内气机变化反应

在练功过程中，往往会出现种种反应，归纳起来有两大类型，一是病态反应，一是神气变化反应。

Ⅰ.正确对待病态反应

这是指在练功过程中出现的类似病态的反应。如第一章所述的气冲病灶反应、排病反应、长功反应等。这些反应给病人带来一定的痛苦。有人担心是旧病发作或得了新的病，也有人担心是出了偏，不知如何是好……究竟应如何对待呢？

一、首先是排除出偏

全面检查练功是否合乎功理、功法的要求，检查身形是否合度，动作是否合法，意识活动是否正确，是否加了其它功法等等。如果这些都没有问题，就可以肯定不是出偏。若因姿势不合度引起的不舒服症状，可纠正体势来解决（按各部身形要求去纠正）；若因动作不合法引起症状，则以纯化智能功法来解决；若不知以何方法对治，则统以蹲墙法来解决。蹲墙法为两脚平行与肩等宽，两足尖顶在直立的墙上，然后缓慢下蹲至极限再上升，反复练习，对各种反应都有很好的效果。

二、如何区分是病（旧病复发或新患病）还是反应

一般来说正常反应虽有痛苦，但神清气爽，与通常患病之重滞感不同。有些疼痛现象影响功能不甚大，有时病与反应也很难区分。因为当出症状时，如果意识里病态心理严重，可以使症状加重，从而转化为严重的病，有些癌症病人明显好转后，一旦出现病情反复——实际是反应——较原来病的程度轻得多，但由于精神紧张而使病急剧恶化，甚至死亡。有的病人出现了严重的症状，由于精神稳定，病情又逐渐好转，终至痊愈。很多实例表明，精神稳定，一心练功，重病也可以好转、痊愈；精神上有包袱，轻病也可转重甚至死亡。因此，练功后出现了病痛，最好的办法是不去分辨，仍一心练功，病与反应皆可得到医治。假若精神有负担，不能安心练功者，则应到医院检查，遵从医生的治疗方案。从智能功的角度讲，练功后出现的各种病痛，最好是请老师发放外气予以调理，若服药，应适当用些益气、滋阴、活血的中药。对各种病症，应采取因势利导的方式，如咳嗽吐痰，服祛痰药勿服止咳镇咳药；腹泻可服调气补气通滞药，勿服止泻收敛药；发烧可服滋阴药，勿服苦寒清热药……

一般说来，通过坚持练功缓解反应后，功力大长，旧病得以清除，服药多有延误长功之虞。对于重症、顽症，如癌症病人，病愈往往不是直线上升，而是经过若干次反复后，才能彻底清除病灶。这是全身的病气与病灶的反复聚散出现的特有规律，当出现病情反复时，要明确认识到这是驱除全身病气现象，是全身的病态趋向好转的迹象，应高高兴兴地去练功，以更加坚定的意志去清除新出现的病灶。(回页首)

Ⅱ.正确对待体内气机变化反应

在练功前进过程中，身体会出现很多反应，这些反应都是体内气机变化的表现。不管出现什么样的气机变化反应，根本的口诀、也是最高无上的口诀是“不理它”。面对反应一心安静，不去管它，继续练功，功夫才能顺利地逐层次上升。常见的气机变化反应有如下几个方面。

一、身体动触反应

练功到一定程度，可引起很多异常感触，粗略可分为8种。

大、小：有人在练功时，感觉到身体全部或某一部分长大或缩小。按照中医气功理论，真气冲动阳跷脉则觉身体高大，冲动阴跷脉则觉身体缩小。

轻、重：有人在练功时感觉轻飘欲飞；有的则感到沉重欲坠。这种感觉可以随呼吸而改变，即吸轻呼重。也可以一种感觉（或轻或重）持续到收功。一般真气汇集于督脉时则上升而轻，此轻是轻虚，恬静而不浮；真气汇集于任脉则下降而重，此重是沉重，浑厚而不滞。

凉、热：有的在身体某部如丹田、背部出现凉热感，也有遍及周身甚至周流不休者。大抵练功初期热感较多，到一定阶段才出现凉感。热感是意气相合、真气充足，心阳得以布敷之果；凉感是气纳阴中、肾水充足，真阴沛泽所致。故热乃温煦而非燥热，凉系清爽而非寒栗。

麻、痒：痒是真气达于皮表而未通，麻是真气行于毛脉而不畅。故于痒麻时，切勿搔抓。否则真气又回归入内，影响其通达。

以上“八触”要正确认识，不要惊慌失措，而是要在神意中保持自然，任其来去，不理不睬，即是麻痒得实在难忍，影响入静时，也只能轻轻抚摸之，切忌烦躁。这些反应都是练功过程中某一阶段的反应，继续练功很快就会过去。

练三心并站庄时，身体往往会微晃，微颤，这时要神起主宰作用，定住自己的神，不为形体动能所干扰，不能让身体出现大动、蹦跳、打滚等自发功。练气功就是要加强神的自控能力，使之真正成为君主之官。如果神不自主，便成了形体的奴才了。

二、经脉、穴位反应

身体里边的气充足了，经络气的运行力量大了，其感知能力也就加强了。因此练功一入静，往往能感知经络的某些现象。有时练站庄“三心”归丹田，看到身体里边出现许多大大小小的管子，这就是经络、经脉，不要大惊小怪。有的看到的情况与经络图不大相符，这就是因为图上画的是大的干线和支流，真正体内的经络的走行要比书上、图上画的多很多。络脉的网络像纱布似的，还有孙络、缠络，非常复杂。看到这些现象，最好的办法是“不要理它”，这个无上口诀，对练功出现什么情况都能用得上。练功气比较足了，身体的一些穴位也能感觉到，感到身上一个个大窟窿向外冒气。不要误以为是穴位跑气。因为体内混元气的结构、物质性比外界的混元气复杂，因此向外冒气能感觉到，而外边的混元气比较精微、细腻，进入体内不容易被感觉到。看到向外冒气标志着穴位开了，通透度大了，这是好事。如果精神紧张，认为是气往外跑了，意念也往外跑，把外跑的力量加大了。这样，跑得就多，进得就少了。所以在穴位开的时候千万不要有跑气的意识。容易开的穴位有百会、会阴、肚脐、命门、劳宫、涌泉，然后十二经的合穴、原穴、俞穴等穴位

都可以起变化。最后，所有的穴位都要开，就连毛孔、皮肤的纹理都可以往外冒气。这是好事，千万别害怕。这是一个层次、一个层次在通，内外合一，形成一个整体，最后达到人天浑化。

三、五脏气化反应

随着体内气机的充斥，会引起心、肝、脾、肺、肾五脏的变化。五脏本身由于特殊的物质结构内容，当气化反应的时候，就展现出不同内脏的不同气光。气光实际是气。有人练三心并站庄往往出现白光，有的出现红光、黄光，这都是五脏的气化反应。从气功理论上讲，白光属于肺，黄光属于脾，红光属于心，青光属于肝，深蓝光属于肾。出现黑光属于不正常的颜色，光谱里面没有黑，把所有的光线吸收了，没有光线属于黑。另外命门发出来的光是紫光。一般来说，肝、肾脏属于蛰藏，光不易出来。而脾、肺、心的光出来较多。因为意动可以动脾，气动可以动肺，神动可以牵动心脏。所以，一般是黄光、白光、红光比较多。对于这些光，我们智能功不搞清静法门，不练观光法，还是不要理它，继续练功。练清静法门出现光，光逐渐增大后，可用口诀："光入我身"，把光收到身体里边来。我们是既不排除，也不吸收，不管它就行了。出现杂光，我们也不驱逐。如果杂光把你扰得心烦意乱，就用嘴吹一下气，光就没有了。这种杂光往往是青、蓝光和红光掺和，会使人难受。用吹音与嘘音连起来念的音，一音属肾，一音属肝，一吹就没了。嘴合起来吹，又可起到收敛的作用，气光就进到体内去了。这些都有一定的科学道理，不是什么神仙、佛爷教的法术。智能功把这些讲出来，可以打破迷信思想，充分认识这些都是人体生命活动的正常现象。

四、意识净化反应

练功时精神境界慢慢安静下来，很多杂念会清除出去。由于人们的意识有着不同的层次，随着意识的不断净化，就会一层一层往里进。练功时杂念丛生，这是在普通的意识层次里起反应，表明练功进步了。表层的杂念清除了，深一层的意识活动又出现了，应要清除还未清除的时候，往往表现出心烦意乱。在这种情况下，要下决心，坚持下去，耗到规定的时间才收功。这样过一段时间后，意识层次会又深一步。以上讲的是普通意识层次的又深一步，是普通意识层次的净化反应。一旦练到意识进一步净化，对周围事物比较敏感时，就可能会出现各种幻觉。幻觉是由于身体里边气化反应和意识里固有的概念结合到一起而产生的。练功入静后，客观存在的一些见过或听过的事物会反应出来，但练功未达到高层次，对事物的反应还不准确，于是会出现哈哈镜式的反应（哈哈镜是一种把人的模样照得变了形，让人见了发笑的镜子）。对于各种幻觉，古人早就指出："眼见耳闻皆是假，无形无象方为真"，应持"见怪不怪其怪自败"的态度，不可信以为真，更不要去追求。出现的各种幻觉，特别要注意的是幻景和真妄相攻。对于幻景与真妄相攻详述于《智能气功科学精义·主动运用意识》，于此不赘述。(回页首)

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第四章 怎样练好智能功

第六节 注意调节生活

Ⅰ	加强饮食的营养
Ⅱ	注意穿着，以保持人体内环境和大自然外环境的平衡
Ⅲ	创造良好的住所环境
Ⅳ	行为要光明正大

要练好智能功，还需要在生活上注意调节，以巩固练功的成果，保证身体气机更加充足。这一章主要讲衣、食、住、行四个方面。

Ⅰ.加强饮食的营养

智能气功要求在练功的同时，必须加强营养。因为练智能气功不仅仅是增加一般的功能，而且还要开发更高层次，更广阔的领域的智能，使智能的层次从低的梯度上升到较高的梯度。因此，必须从各方面摄取人体所需要的物质。对于气来说，我们固然要练混元气，来增加我们身体内气的量和质，但又不能局限于此（混元气的物质形式，与我们认识物质不一样，所以不能用化学符号来表示）。因为一个人的身心健康的平衡，是靠人体内部和大自然经常进行质和能量的物质交换，以至于进行仅有信息的物质的交换来维系的。所以，练智能功一方面要利用大自然的混元气，同时也注意混元气凝聚成具有能量物质的交换，以及具有质量物质的交换即增加营养。不过智能气功的营养观和当代科学的营养观不完全一样。现代的营养学一般讲维生素、蛋白质、糖、脂肪和微量元素等，我们着眼的是食品的气的充足与否。总的来讲，新鲜食物和生长茂盛的、生命力强的、野生的食物等，气比较多。在恶劣的环境、贫瘠的土地生长的食物，向大自然吸取的营养多。比如野生的马齿苋又叫“死不了”混元气足，晒不死，干枯了，弄点水又活了，不仅营养丰富还有杀菌作用。又如人参在深山老林生长好多年，对大自然的气吸收得多，它内在的结构所蕴藏的内在力量，由于凝聚大自然的气多，显得更强些。有一种野黑豆，气足得很，吃上四十多颗，气就上头，冲得难受。凡此种种不一而足。我们应学会观察，选择自然之物富于生机者而食用之。动物也是这样，一般野生的比家养的气足。家养的动物运动量大的部位气足。吃猪肉选蹄子、尾巴、舌头、脖子、耳朵等经常运动的部位；吃鸡肉选爪子、翅膀尖、脖子；吃鱼按俗语说，冬吃头，夏吃尾，春秋吃分水，这些地方气最足。另外猪皮营养也高，还能滋阴，中医伤寒论上有猪肤汤，就是猪皮。如果阴虚、嗓子疼，拿一块猪皮煮水喝，很快就好。

吃食物要多种配合，不要偏食，不要有嗜好，要酸、苦、甘、辛、咸五味俱全。当然，不是每顿五味都齐全，应当具备三味以上，有一个为主的，其它搭点是辅助的。在中医气功的理论里，营养与五味——酸、苦、甘、辛、咸有连带关系。五味分别营养五脏，不可缺，也不可过剩，否则皆可致病。对于饮食的调配，古代养生治病都很重视，在周朝曾有“食医”，后来这门学问慢慢地失传了。现在这些知识，仅于《道藏》中有所保存。对此，周潜川在《食饵疗法及救治偏差手术》一书中有所介绍。然其食谱多属昂贵之品，不适于推广。本文仅据《黄帝内经》选择食物的原则及有关食物对人体五脏的关系做一介绍，如下表：

五脏	肾	心	肝	肺	脾

五味	咸	苦	酸	辛	甘
五菜	藿	薤	韭	葱	葵
五谷	大豆	麦	麻	稻	稷
五畜	豕	羊	鸡	犬	牛
五果	栗	杏	李	桃	枣

总之，在选择食物时，要多样化，不可偏食。以上所述，只是简明原则，不可泥此。有病者，又当据病情不同，选择不同食物。对于一般练功者，除注意食物的选择与恰当的调配外，又须注意勿过饥、过饱、过食肥腻，勿食过凉、过热食物。练形神庄，往往都很能吃，过一段又吃少了，经过几次多与少的反复，慢慢就稳定下来了。在练功时，吃多、吃少都不要害怕。特别是有的女同志怕吃多了长胖。实际上大部分女同志尚处于一种瘦弱的病态水平上，标准体重都不够，有的还差得很多。所以，要通过练智能功改变林黛玉式的病态审美观。我们不提倡肥胖，但要健壮。练智能功肯定不会练得超肥。'

关于喝酒的问题，孔夫子讲："食不厌精，脍不厌细，惟酒无量不及乱。"就是说吃的要精，烹调要细，喝酒以不乱为原则，即不要乱神、乱气、乱血。喝醉了酒说胡话，乱了神；酒后热呼呼的，乱了气；满脸通红，乱了血。智能功主张喝酒"三不乱"喝与没喝差不多就行了。一醉方休，说明不懂得健康知识，不懂得生命运动规律，属于愚昧的表现。（回页首）

Ⅱ、注意穿着，以保持人体内环境和大自然外环境的平衡

有的气功门派主张冬穿麻纱，夏穿皮袄，说这是真本事。其实，冬天穿得少，就要用功夫把气调出来去抵抗外面的寒冷，把能量白白消耗掉了，对练功有什么意义呢？只能表现自己练功有本事罢了。这样就不能把练出来的气去营养自己的神，就不能有更多的能量去开发更高层次的智能了。1962年我曾按旧式练法，最热的天也穿着制服练功，默念"心静自然凉"，这是用意识调能量来对抗，练了一段觉得没什么好处。现在生产发展了，生活条件比以前好了，就应充分利用这个条件，使身体和大自然保持平衡。古人讲："养生莫若啬"。要养生就要对精、气、神爱惜，不能随随便便丢掉。这不是小家子气，不是守财奴，而是把精、气、神贮存起来，开发更高层次的智能。从而对周围的事物就能明察，能决断，就能在是非面前判断得很清楚，使自己的行为符合客观实际。只要自己体内的能量充足了，需要献身的时候，就会临危不惧，大义凛然。没有足够的气做后盾，碰到危难的环境，就会退缩下来。当然这里边还有意识和道德修养的锻炼问题，但内在的物质基础有相当大的作用。因此，要养育自身的浩然之气，浩然之形。生活中的衣食住行，都要从加强身体里边的气着眼。对于练功的穿戴是不讲究的，不讲究漂亮华丽，而是要穿得宽敞、舒适、大方。衣服太瘦了，既影响练功，气血又不好通畅。女同志练功一大禁忌，就是穿高跟鞋。因为穿高跟鞋对身体健康不利。从整体观来讲，脚上有五脏六腑的分布，穿高跟鞋走路不容易平衡，对脚上各点的刺激也就不平衡，时间长了会引起疾病，有不少女同志走路姿势不正确引起了慢性病。练智能气功的应该穿平底鞋。（回页首）

Ⅲ.创造良好的住所环境

住所环境是指居住房屋和练功场所。住房要保持空气新鲜，空气流通，温湿度适宜。智能气功练混元气，住楼上、楼下、平房都一样，在哪儿都能采混元气。练功不管方向、

地点、时间，但要尽量利用好的条件，如选择山青水秀、松柏茂密、风景宜人的地方。如果没有这些好环境，就在你条件许可的范围内，选择较好的地方。有人会问，混元气哪儿都有，选好的环境干什么？我们选择好的环境，并不着眼于山川、树木、花草，但它对人的意识能起好的作用。如果把意识和混元气结合的作用、周围环境的作用两者加在一起，效果会更好一些。条件不允许的话对环境不用苛求。智能气功强调组场的作用，不论在哪儿练功，都要先组个场，这样气就足，就好起来了。家庭也可组气场，吃饭时家人围桌一坐，放松、安静、静坐两三分钟，气场一起来，饭菜的营养也多了，全家都能受益，家里的气场就强起来，家里的气氛也会慢慢好起来。家里有了气场，不仅对人有好处，对植物也有好处。有一位气功师养的君子兰，一年开了三次花，长得非常旺盛。 （回页首）

Ⅳ.行为要光明正大

我们练智能功不仅在练功、教功时贯彻“以理服人，以德服人，以功力取信于人”的原则，而且在日常生活中的一言一行中也要符合社会道德规范，做建设社会主义精神文明的模范。对人处事要光明磊落，表里如一；对同志、朋友要忠诚老实；待人接物要与人为善，助人为乐，随时随地做好事；利用智能气功的一切条件，为周围的人谋福利。在给别人教功、治病中提高自己，使功力日长，道德日隆。要努力做到慎独，在自己独处无人监督的情况下，能够发自内心自然地做到上述要求。这样自己的气就更加精纯、神更加灵明，就能很快走向形神混元，身心健康达到高层次。这个问题在《智能气功科学精义·修养意识》中有详细讲述，这里仅指出一些引以为戒的事。第一，切勿存害人之心，勿起恚恨之念，以免引起自身气血乖乱；第二，不可有贪财物之情，保持高尚的情操，使自己的神明处于清灵之境；第三，要节欲，以固精保神，因精下泄可使元气走失。练功初期，精气充足，有性欲亢进现象，此时尤宜节制。否则，精下泄，难上进。非徒无益，其害尤甚于常人。病人初练功，宜禁性生活一百日至一年。即使练功有素，也决不可纵欲。道家提出“春一、秋二、夏三、冬藏”之说，符合生理规律。古人云：“精不足思欲，气不足思食，神足不思睡”，就是说，练功到一定程度后，可得到较之“欲、食、睡”更高级的愉快，更舒适的享受。

在《养性延命录》中提出了“十二少”，可供练智能气功者参考：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，乃养生都契也。多思则神怠，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多想则心慑，多乐则意溢，多喜则错忘昏乱，多怒则百脉不定，多好则当迷不治，多恶则焦煎无欢。此十二多不除，则丧生之本也。 （回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第五章　气功、中医、特异功能

第一节　气功与中医

Ⅰ	整体生命观是气功、中医的共同的理论基础
Ⅱ	气与气化是中医理论的精髓
Ⅲ	气和经络的实在性（科学性）
Ⅳ	气功实践是中医理论的重要源泉
Ⅴ	气功是中医临床的基础与精华

智能气功医学是智能气功科学的一个分科，但在我国传统文化中，传统气功和中医是中华民族文化宝库里的两颗明珠，它们交相辉映，在漫长的历史长河里，闪耀着夺目的光彩。两者有着怎样的关系呢？在一定程度上，一定范围内，气功是中医学的重要组成部分，是祖国医学的基础与精华。

对于气功的裂金碎石、富力强身乃至刀枪不入等特异功能，人口皆碑，说气功是体育运动的重要组成部分，是体育的精华，恐无反对者。说气功在中医学中有如此重要地位，则鲜有称是者。所以如此，有两个原因：其一，我国气功门派众多，功用各异（如武功、杂技、养生、书道……），近来对气功的宣传，侧重于硬气功的表演（硬气功是诸门派气功中的一个门派——虽然硬气功也分很多类别），因而使人产生了“气功只此而已”的以偏概全的观点（硬气功与中医学的关系很小）；其二，我国气功与中医学本来是紧密相连的，只是到了唐、宋以后，两者才逐渐分开。现在中医界诸宿，鲜有娴于气功者；同时，不少门派的气功师，也不懂中医理论。鉴于此，要把两者的关系讲清楚并能使人接受，殊非易事。这不仅需作理论上的分析，而且还要作历史的探讨。本章仅能提供些粗浅的看法。

气功与中医的关系怎样呢？从历史上看，气功学说中医理论是同根异株的两朵鲜花；就内容而言，它们是人类生命科学的姊妹篇。它们都以中国古典文化中的性命之学为依据。中医学从人体生理、病理表象入手，揭示神气形三者之间较为浅显的一般活动规律。以此为诊病、疗疾、保健的指导；而气功则重于神气形三者的内在联系，进而据此建立一整套方法，以促进人的心身全面健康地发展，激发、强化人的潜在机能，增强人用自身的精神驾驭形体的能力。二者虽有显著之别，但对象都是人的生命。只有把二者紧密地结合起来，才能使人体生命活动——生理、病理、诊断、治疗、保健、长寿……的理论合一完璧，人才能认识自身生命运动的规律。

为阐述这一关系，现分述如下： （回页首）

Ⅰ、整体生命观是气功、中医的共同的理论基础

我们的祖先在直观体察人类自身自自然界的过程中，通过类比、综合、演绎……逐步建立了中国古代文化对人体生命的特有认识——整体生命观，它是气功、中医理论的基石。这种整体观体现在三个方面：

一、天人整体观

把人看作自然界的一部分，从天地间万物生生化化的整体背景上考察人的生命活动。中医的经典著作《黄帝内经》中对此有详尽的论述。例如《黄帝内经·素问·四气调神论》就明确地叙述了季节对人体生命活动的关系："阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生；从之则苛疾不起"。这一原理用于保健就是"春夏养阳，秋冬养阴……与万物浮沉于生长之门"，"必须四时而适寒暑……节阴阳而调刚柔"的智者养生之道；用于生理、病理，就是中医的"天人相应"；用于治疗，除用药需别在时外，更有针灸的子午流注之法。

这些理论曾被当作糟粕长期弃置。最近的研究表明，这些难以置信的古说古法，具有深刻的科学内容。例如：对印度的两个城市的主要医院，在1967-1972年间收容的急性心脏病患者人数，与同一时期由于太阳和地磁变化，作了统计分析，发现心脏病突发和地磁活动有显著的相关性。还有人对43名受试者进行了全面的生理检测，发现血压、白血球数量的涨落在时间上和地磁变化的规律一致。这说明"天人相应"并非无端的邪说，而是人体这个"小世界"与天地大宇宙之间关系的反映。至于子午流注，则是古人对人体生物钟现象长期观察的经验总结，它根源于人体内部种种生化过程，是非常科学的，且已引起了国外学术界的高度重视。

二、心（神）身（形）整体观

把人的精神（意识）和肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动。古人认为是神、气、形三者的统一体。《淮南子·原道训》中说："夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制。"就是说，形体是人的生命活动的基础，精神是人的生命活动的主宰，气是人的生命信息的体现，它充斥周身，把形和神结合成一个统一体。对这一整体，古人尤其强调"神"的主导作用。《管子·心术》中说："心之在体，君之位也"。《黄帝内经·素问·六节脏象论》中说："心者，生之本，神之变也……"它关系着人体的稳定与变化，关系着人的生命的安危。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中说：

"心者，君主之官也，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿……主不明则十二官危，使道闭塞不通，形乃大伤，以此养生则殃。"

这段经文精辟地论述了作为意识、精神之官的"心"在人体生命活动中的重要地位。

这种以心（或神）为主宰，形-气-神三位一体的整体生命观，与西方现代生命观有根本区别。现代医学的解剖学、组织学，对"形"的研究虽然相当深入，但忽略了"神"；神经生理学强调了人体内外环境变动产生的信号在神经系统内的传输过程以及中枢系统对这些信号的反应，却忽略了"神"在整个生命过程中的主导与能动作用；心理学研究了人的情绪和行为及其和有形的神经系统的联系，至于"气"则毫无所知。因而，尽管这些方面的研究相当精深，但由此而得到的关于人的生命的认识，却相当片面而且零散。我们祖先对人体各部细节的研究虽不如现代医学精微，但它却从整体上反映了人体生命运动的规律，中国古代文化对人体生命的认识之所以引起当代世界科学界的重视，其因盖此。

三、人身（形）整体观

人身（形）是一个有机整体，中医认为人体各部——外而形体百骸，内而五脏六腑，彼此联系，互相制约，形成一个以脏腑为核心的有机整体。其中脏与脏、腑与腑、脏与腑、脏腑与身形各部都有机地联系着。《黄帝内经·素问·五脏生成论》说：

"心之命脉也，其荣色也，其主肾也；肺之合皮也，其荣毛也，其主心也；肝之合筋

也，其荣爪也，其主肺也；脾之合肉也，其荣唇也，其主肝也；肾之合骨也；其荣发也，其主脾也。”

《黄帝内经》关于这方面的论述很多，这一理论是后世脏象学说与脏腑辩证的根据。

其次。古人认为这一有机整体，是靠“内属于脏腑、外络于肢节”的“经脉十二，络脉十五”——经络系统的维系而形成的；人的生命活动的进行，则是借助于周流于“穴之交，三百六十五穴会”的“气”来完成的。

另外，组成人体的各部分可以反映整体生命运动的状况，这是人身整体性的又一表现。由于维护人体生命活动的气，贯通全身，因此在一定程度上，全身的信息可以在某一局部表现出来。如脏腑状况可以从舌的颜色（包括舌苔）反映出来，也可以从眼的五轮八廓反映出来；内脏的变异可以从手太阴动脉（桡动脉）查知，身形各部也可在颜面表现。《黄帝内经·灵枢·五色篇》中说：

“庭者，首面也；阙上者，咽喉也；阙中者，肺也；下极者，心也；直下者，肝也；肝左者，胆也；下者，脾气；方上者，胃也；中央者，大肠也；挟大肠者，肾也；当肾者，脐也；面王以上者，小肠也；面王以下者，膀胱子处也；颧者，肩也；颧后者，臂也；臂下者，手也；目内眦上者，膺乳也；挟绳而上者，背也；循牙车以下者，股也；中央者，膝也；膝以下者，胫也；当胫以下者，足也；巨分者，股里也；巨屈者，膝髌也。此五脏六腑肢节之部也……”

这些论述是否正确？上海龙华医院依此部位进行针刺麻醉，从1976年-1977年，共作手术1251例，成功率达96%。这就充分证明了古人论述是正确的。

综言之，以脏腑为核心，赖经络维系的“形”；寓于心的“神”；周流于经络，充盈于百骸，把神和形结合在一起的“气”，三位一体，构成了以心为主导、心身统一、天人相应的人的生命。这是气功与中医的理论基础，而“经络论”、“气化论”则是这种整体生命观的具体体现。（回页首）

Ⅱ、气与气化是中医理论的精髓

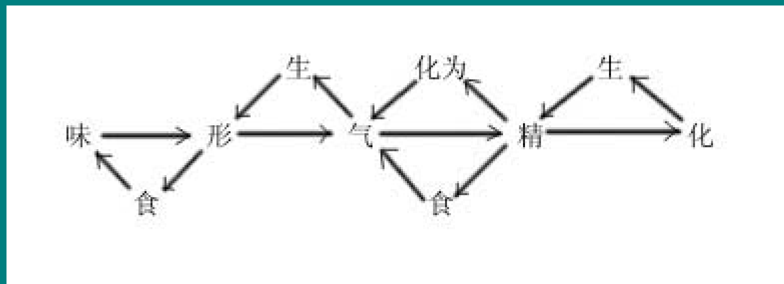
《气化论》、《经络论》是中医理论的两大支柱。对于经络历代医家均很重视，《黄帝内经·灵枢·经别篇》则进一步指出了经络在人体生命活动、中医理论与实践中的重要作用，认为“十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止，精之所易，上之所难也。”

然而，经络论若与气功论相较，“气”是本质，是内容，而经络是气运行的径路（当然不仅仅是径路），气的功能是通过经络实现的，在一定意义上，经络服务于气。故我们认为研究中医理论，应把气化论放在首位。袁鸿寿教授说的好，“中医理论体系的核心是什么？一个字‘气’。”

气功在中医理论里，名目很多，如营气、卫气、宗气、真气、经络之气、脏腑之气等。我们所说的气主要指真气，实际上包括了气与气化。关于气在人体生命活动中的意义，已总述于前。这里进一步讨论它在人体生理、病理过程中的作用及其在中医诊断、治疗中的指导意义。

生命运动的基础则是不同层次上的新陈代谢。不同层次的生命物质，不断摄取它所需

要的营养，同化为其自身物质，同是又将自身异化，放出能量，以供生命运动所需。而且同一层次的生命单元以及不同层次生物组织间的同化、异化过程是高度有序的。实际上这就是人体不同层次上的气化——化气过程。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说："阳为气，阴为味，味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精、气生形……精化为气。"这段经文有两层含义：一是人体从外界摄取的营养物质在体内同化过程，即：味——形——气——精——化；二是这五步之间生生化化的辩证关系。即：



可见，新陈代谢的一切过程均赖气的触发、参与而完成（气化）；同时，人体生命活动所需要的气，也在新陈代谢的过程中产生（化气）。因而，气化——化气过程是人体生命活动的基本内容（若详究，经文中三个气字所指各异）。

不仅如此，气又是脏腑经络活动的根本，是抵御外邪的屏障。《难经》说：

"所谓生气之原者……谓肾间动气也，此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门……一名守邪之神。"

因此，气在人体的生长盛衰，决定着人的生、长、壮、老。《黄帝内经·灵枢·天年篇》中说：

"人生十岁，血气已通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，故好趋；三十岁，血脉盛满，故好步……五十岁，肝气始衰，目始不明；六十岁，心气衰苦忧悲；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，言善误；九十岁，肾气始焦，四脏空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。"

这里所述年龄未必尽实，要旨在于它把人的生命过程归结为神气的消长。一旦"神气皆去"，形体虽然完整无缺，作为人的生命也就完结了。

以上所述是"气"在人体生理过程中的作用。至于病理，中医认为疾病是由各种病因（如外感六淫、内伤七情等）引起的人体气血乖乱。《黄帝内经·灵枢·禁服篇》中说："百病之始生，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食居处，气合而有形，得脏而处名。"这里指出了病症是邪正相干（气和）的结果。《黄帝内经·素问·举痛论》进一步指出了各种病因引起人体的变化，都导致气的失常，说：

"怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。"

但是，人体并非受邪即病，如果正气充足并能通畅无阻，虽受邪也不会受病。此即"怯者著而为病，勇则消而去之。"气不仅关系着人体疾病的发生，即是在病程中的虚实，亦莫不关乎气血之变。《黄帝内经·素问·调经论》中说：

"血气已并，阴阳相倾，气乱于卫，血逆于经，血气离居，一实一虚。"

总之，人体罹患，症象万千，病名繁杂，究其要，不外是阴阳失调、脏腑失衡、五志失常所引起的气血运动乖乱。

因此，中医治疗疾病就是启动、调整患者的气与气化并使之恢复正常。中医治病方法虽然很多，其主旨无非是祛邪、扶正、燮理阴阳，终至使乖乱的气血恢复正常。例如药物治疗是通过药物的四气五味的适当配合，来恢复气血平稳的。《黄帝内经·素问·至真要大论》说：“五味阴阳之用何如？岐伯曰：辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，淡味渗泄为阳，咸味涌泄为阴。六者……以所利而行之，调其气，使其平也。”又说：“调气之方，必别阴阳，定其中外，各守其乡……气血正平，长有天命。”

寥寥数语，把中医用药原则说得清清楚楚。针灸、气功、按摩治病，显然是通过经络以启动人体内气达到治病目的（因其未向人体注入任何实体性物质），而且这些治疗中可以直接作用于经络，故收效迅速。《黄帝内经·灵枢》中说：“刺之要，气至而有效，效之信，若风吹云，明乎若见苍天。”

对于“气”在中医治病中的重要作用，我们在临床上是有切身体会的。这里试以针刺治疗细菌性炎症说明之。

（一）针刺治病急性乳腺炎（乳痈）病例：

1.1960年制药厂工人杨瑞科之妻，左乳上方红肿，硬结5×7厘米，压痛，无波动，体温38度，脉滑数。诊为乳痈（胃热壅滞型）。依法针刺，留针一小时。硬结回缩一半，痛止，当日下午体温平复。次日复诊，乳内仍有小硬结，又针一次痊愈。

2.1978年制药厂工人刘振荣，产后五十余日，左乳肿痛，骨有3×3厘米硬结，体温38.2度，脉弦数。诊为乳痈（肝郁气滞型），依法针刺，留针一小时，硬结消失，体温复常，一次痊愈。

3.1979制药厂工人王兆君，西医认为乳腺炎，白血球14800/mm^3。因青霉素过敏，转中医治疗，依法针刺，留针一小时，5×4厘米的红肿基本消失，痛立止，乳内唯仍有中硬结，次日未复诊，经追访，已痊愈。

二十余年中，针刺治疗乳痈数十例，90％以上均收到了立竿见影的效果。这在西医是无法解释的，但中医认为，痈乃营卫壅滞、蕴结化热所致。《黄帝内经·灵枢·玉版篇》云：“阴气不足，阳气有余，营气不行乃发痈；阴阳不通，两热相搏，乃化为脓。”治疗原则就是疏通壅滞之气，使结热消散。若用针刺则应如《黄帝内经·灵枢·刺节真邪论》所述:“凡刺痈邪无迎陇，易俗移性不得脓……诸阴阳过壅者，取之其输以泻之……”

（二）针刺治疗内脏炎症，以产褥热为例：

1973年，某机关干部李格尼，产后数日，突然高烧，小腹胀痛，恶露不下，医院诊为“产后感染”，注射庆大霉素。二日后，症不减，高烧不退，昼日清楚，夜则谵语，舌红，脉沉弦数，诊为热入血室。治法依仲景“刺期门，随其实而泻之”之旨刺左侧期门，留针二十分钟。针后一小时，恶露减少，四小时后，体温下降，当夜谵语消失，翌晨，服小柴胡汤加味，诸症霍然。

以上病例，仅为循经调气治病神效之一斑，为气、气化在人体生命活动中的重大作用增添一点小小的佐证。（回页首）

Ⅲ、气和经络的实在性（科学性）

气化论、经络论已有两千多年的历史，但究竟什么是气？经络为何物？即使在科学发展的今天，对大多数人来说，依然是未解之谜。最新的电子显微镜虽然能分辨0.3埃的细微物质（不仅生物大分子，就是小分子，无机水合离子也能一一辨认），但却找不到经络和气的踪迹，因而不少人怀疑气、经络究竟是否存在。

对此，我们认为：（1）用解剖的方法，所观察的是死的或离体的组织，要想从死东西上找寻体现生命信息、生命功能的气，以及循行的径路——经络，恐怕是缘木求鱼。决不能因为在死体上找不到气与经络，就否认其存在。（2）按照现代物理学的观点，物质有两种存在形式：一是由基本粒子乃至原子、分子构成的实体存在形式，另一种是以场的形式存在，如电场、磁场、引力场等，收音机里听到的声音、电视屏幕上看到的图像，说明了电磁场的存在，但电磁场我们一般人是看不见、摸不到的。当然我们并未断定气与经络就是以场的形式存在，但是我们似乎可以说，只用传统的解剖学、组织学、生理学的研究方法去寻找气功经络，未必是合宜的。

随着针麻技术的问世，国内外对经络都进行了不同程度的研究，开拓了新的研究方法，获得了空前的成绩。不仅观察到了循经感传现象，而且测到了一些可以表征经络存在的客观指标。如经络的导电异常，微波沿经传导的特异性，放射性同位素沿经传输的特异现象等，这些研究虽然还只是开端，但已表明经络是存在于人体内的特殊体系，而不是像某些人所说的那样“经络理论只是解释人体生命现象的说理工具。”

另一方面，近年来气功的“外气”物理效应的实验，为气的存在提供了直接的科学证据。顾涵森、何庆年等，在气功师林厚省、赵光运气于手掌时，在其劳宫穴前方测得了迥异于常人的带有低频调制的红外辐射。这里需要指出的是红外辐射本身与常人无质的差异，关键在于其明显而规律的调幅，我们认为这是气功师内气包含的信息的部分外效应。“外气”信息的记录，表明了以某种模式运动的气的存在。不仅如此，实验还证明，用不同功法发放的外气的物理特性也不同，有的表现为静电富集，有的表现为磁场异常，有的表现为生物等离子体。我们知道，气功师的外气源于其内气，因而外气的物理效应实验，为气的物质性提供了实证。

尤其值得注意的是，北京、青岛等地的科学工作者，根据测得的气功师的外气信息，制成了红外信息治疗仪。我们将它用于临床，五个月内，治疗病人121例，涉及高血压、肋软肋炎、风湿痛等二十多个病种，有效率在85％以上。应该提出该仪器不同于红外理疗：

1.红外信息治疗仪功率是缴瓦量级，而红外理疗为百瓦量级。可见起作用的主要不是能量，而是信息。由此我们推测，信息是气的主要内容之一。

2.理疗直接作用局部，而信息治疗则按照中医的辩证论治、循经取穴。如腰痛（近脊柱部位），直接照射腰椎，效果不佳，取大椎穴（第七颈椎下）则效果立见。而且应用该仪器照射四肢穴位时，经络感传现象也很明显。

信息疗法目前尚处在探索阶段，但它为气和经络的存在，提供了有力的证据。随着科学的发展，随着对气功研究的不断深入，经络论、气化论乃至中医全部理论的奥秘，必将为现代科学进一步揭示出来。（回页首）

Ⅳ.气功实践是中医理论的重要源泉

既然中医理论如此精微，以致用现代科学技术亦不足以察知其全貌，那么在生产力低下的古代，人们是怎样认识它们，并建立起经络论、气化论以至中医理论体系呢？

我们认为，中医理论是我们祖先在和疾病长期斗争中，在练气功的实践过程中逐步形成的。它和其他正确的理论一样，经历了感性阶段与理性阶段。

古人在与自然的斗争中，逐步积累了一些治病经验，如由被树枝、石块刺伤身体而治愈疾病，发展为原始的针（箴）砭；由服食某些物品而治愈疾病，发展为原始的药物治疗。这些医疗卫生知识无疑是非常片面与零散的，它只是对经验的简单地重复，这些知识是在“外求”中得来，还不能了解疾病的内在规律与人体生命活动的奥秘，故属于感性认识阶段。然而中医的理论——至少可以说《黄帝内经》中已具有的理论，不是简单地把前人的经验进行综合、分析、抽象建立起来的，而是在气功实践中，逐步升华而成的。为说明这一点，需简要地谈谈气功的基本理论与实践内容。

古典气功理论涉及阴阳五行、天干地支、八卦数学等等，十分庞杂，而且因功法类别而异。但就人体内部的变化而言，离不开脏腑、经络及其内部的气化、化气过程。我国气功门派众多，练功方法与在练功过程中的感受各不相同。能使练功者在练功过程中直观地感知自己体内的经络系统、脏象变化以及气化、化气过程，从而揭示人的生命活动奥秘的功法，主要是周天功——生命功。我国古代有些道家功法即属此例。

道家功主要有两大法门——清静法门与搬运法门。按照道家理论（医学亦然），人的生命之本在于精、气、神，称为人身三宝。精在下丹田，是人生命活动的物质基础，供化气之用；气在中丹田，为血运行之帅，供滋养周身之用；神在上丹田，为精气之机括，主宰人身之智能。气功的一切奥妙均在精、气、神三者的相互转化过程之中。一般有如下几步功夫：聚津生精，炼精化气，炼气化神，炼神返虚，炼虚还无。而这一系列转化过程又都是通过经络、气化实现的。现试以搬运法门说明之。

搬运法（又称河车搬运、亦称周天搬运）入手功夫分两步；一是炼气功夫；二是修脉功夫。练气的功夫是通过一定的呼吸方法与意念活动紧密配合，激发真气的产生。真气充足后，意守部位即可产生热感，到一定程度时，热感即沿一定线路运行。尔后意念紧紧跟随热感运动，亦步亦趋，此即修脉之功。一般是先通任督二脉，随后奇经八脉，十二经脉等均可一一体察出来。进一步练功，对人体的内脏活动、七情变化以及人体与自然界的相互关系亦可体察出来。练功体察到的真气运行的路径就是经络，周身的各种变化就是气与气化，这一切统称内景。正是通过气功实践的内景的观察，获得了人体经络、脏腑、气化等一系列的较为完整的认识。于是对人体的认识（包括疾病的防治）在“外求”的感性认识的基础上，通过“内视”（不是望文生义的内视，而是练功中的特殊感受。这样得来的知识称为“内求”）上升为理性认识，经过反复的练功实践与医疗实践的不断印证探讨，逐步建立起经络论、气化论等整个中医理论体系。

练气功是否确实能观察到内景？回答是肯定的。且不谈气功经典著作（如《黄庭内景经》、《黄庭外景经》等）中的记叙。历代不少医家对此也是肯定的。《圣济总录》中写道；“闭目内视，五脏历历分明，知其所处，然后五脏可安……视表如里，亦能驱五脏之神，为人治病。”李时珍也说：“内景隧道，唯返观者能察照之。”征诸现代，近年出版的《因是子静坐实验谈》、《食饵疗法及救治气功偏差手术》、《真气运行法》等书中都描述了练功打通经络的感受，很多有造诣的气功家都有这种感受。是幻觉吗？否。我们知道，有一些经络敏感的人，在某种刺激下，可以感知经络的存在。最近上海王卜雄等人用

诱导入静法，可使常人变为经络敏感人，成功率达88%。气功有素者，入静程度较前者深得多。而且由于练功充实了真气，增强了真气运行，敏锐了内部感触机能，因此察知内景是完全可能的。

有人或许会问，印度也有气功（瑜珈术），为什么他们没有提出经络与气化之说呢？答案是：并非所有门派的气功都能观察到内景的，这和各家的宗旨有关。譬如儒家练功宗旨是“克俊明德”，儒家以极于用世，故在正心诚意中探求修身；佛家的宗旨是在圆悟真如以脱卸“色身”，故于“断惑证真”中寻得妙果。练这些功虽然也能使体内发生很大变化，由于不凝神于体内关窍，故经络难以找通。即使周身贯通，由于意识的沉伏或掉举也不能体察它。所以这些练功家虽然造诣精深，但对“内景”不甚明了。所以国外没有经络论和气化论这一事实，恰好为我们的结论——我国古代的气功实践是中医理论的重要源泉，提供了有力的反证。（回页首）

Ⅴ.气功是中医临床的基础与精华

上一节着重阐述了中医理论与气功实践的依赖关系，为了进一步阐明气功在中医学中的重要地位，本节拟将气功与中医临床的关系作一简单介绍。

《黄帝内经·素问·宝命全形论》中说：“凡针悬于天下者五：一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药之伪真，四曰制砭石之小大，五曰知脏腑血气之诊。”把“治神”“养身”——气功内容放在了高明医生必备条件之首。昔日之中医大师如扁鹊、华佗、孙思邈、李时珍……确实都精通气功。为何中医要搞气功呢？

一、气功是中医临床的基础

如第四节所述，中医理论是在气功实践与医疗实践的反复印证中形成的。所以要掌握这些理论——尤其气化论、经络论，在现代科学技术尚未揭示出它的本质以前，不通过练气功的自身内在感受是难以了解其实质的，对中医学论述的生理病理乃至药理等内容，也就没有真正的体会，只能停留在文字或对病人的“实验治疗”上。或者人云亦云，或者误解他人正确的论述……譬如第二节引证的“阳为气……精化为气”一段经文，本来是论述人体从外界摄取的营养物质在体内由低级向高级转化过程及其相互各阶段的辩证关系（详见第二节）。这在气功有素者身上是能察觉得到的，不懂气功的医家却把它简单地解释成“饮食五味能滋养形体，而形体的生成又赖于气化，由气化功能促进精的生成，也就是精的生成赖于气化……”这样对味—形—气—精—化的中医特有的生理观就体现不出来了，类似这样的根本问题，在经络论中就更多了。又如中医学中的“性味归经”理论，读起来索然乏味，但近年来已初步揭示出它不仅是中医用药的理论依据，而且是中药性能及其在人体分布特性的客观现实。由此可知。古医家舍气功内景是无法对其体会那样精细的。因此，在一定意义上，可以把气功视为中医学的基础，只有打好这一基础，才能建筑起中医临床的高楼大厦来。

二、气功在中医临床中的地位

精深的气功造诣可使中医的诊、疗技术达到出神入化的境界。《黄帝内经·灵枢》有“粗守形、上守神”之记叙，后世也有“草医”（指应用偏方、单方的医生——多指“串医”）、“大医”（指一般运用四诊、辩证论治的医生）与“明医”（指洞达气功，明了内景的医生）之说，但近代把“明医”——“守神”医生不是斥为荒诞，就是看成可望而不可及。其实用气功诊治疾病，早见于《黄帝内经·素问·八正神明论》，书中把“守形”的医生与“守

神”的医生作了比较，说：

“形乎形，目瞑瞑；问其所病，索之于经；慧然在前，不知其情，是曰形。”

指出了“守形”的医生通过问病、切脉与分析，可以明了病机，但病在人体内究竟如何并不清楚。又说：

“神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，具视独见适若昏，昭然独明，若风吹云，是曰神。”

指明了“守神”的医生不用问病切脉，就能明了病情、病机，这属于气功的“犀照”之功；虽然对病情可以洞若观火，但却不能说出是怎样知道病人的所有病情的（关于用气功诊查疾病详见于第二节）。如果说这样解释是曲解经文，那么再看《史记》中对扁鹊的描述：“扁鹊以其言饮药，三十日，视见垣一方人，以此视病，尽见五脏症结，特以诊脉为名耳。”（《扁鹊仓公列传》）这不是神话，如此神奇的“医生”今日不乏其人，纪录影片《神妙的气功》中拍摄的几位气功师（笔者大都与之相识），诊察疾病的技能神妙到了令人难以置信的程度——若非亲见，必斥为荒诞。

如果说气功在中医诊断中的地位是重要的，那么在治疗上就显得更为重要了。中医治病手段不外药物、针灸、按摩、导引……这些方法，除药物外都与气功紧密相关。按摩（包括正骨）、导引的治疗效果取决于施术者的功夫的程度已为人所熟知，就是高明的针术也是要应用气功的。《黄帝内经·灵枢·九针十二原篇》说：“迎而夺之恶得无虚，追而济之恶得无实，迎之随之，以意和之。”这里的“以意和之”与后世《八法雪心歌》的“以意通经广按摩”是一个意思。就是把气功的“以意领气”，“意到气到”的功理用于针术，以医者之意通患者之经，从而收到针到病除之效。对上述经文作这样的解释，不仅屡为笔者之实践所证实，而且在内经中可以找到根据。如《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说：“善用针者……以我治彼……”《黄帝内经·素问·宝命全形论》则有进一步说明：“经气已至，慎守勿失，浅深在志，远近若一。”说的是针刺得气后要聚精会神，刺之浅深不在针而在志，不必管病灶的远近，医者要意念一如。总之唯以神气为使，重在以意引气，正是“上守神”、“上守机”之所在。这与古经书强调的补虚泻是针刺的关键矛盾吗？否。因为补虚泻实是通用之治疗原则，这里所谈的是运用这一原则以达到疗病目的的治术中有“守形”与“守神”的差别。对此，《黄帝内经·素问·八正神明论》作了精辟的论述：“今末世之刺也，虚者补之，实者泻之，此皆众工之所共知也。”就是说，仅知补虚泻实还是一般的医生，而高明的医生则是“随应而动，和之者若响，随之者若彰，道无鬼神，独往独来”。据了解，现在我国运用“气功针”者还是大有人在，而气功师凭气治病，除痛苦于顷刻，克症瘕于无形……已为众人传为佳话。从这个意义上，谓气功是中医临床之精粹，并非过誉之词。

综言之，中医学说和气功是人类生命科学的两个重要组成部分，它们密切相关，彼此促进。历史上医家对于气功的发展作出了重大贡献，气功实践不仅是中医理论的重要源泉，而且是中医的基础与精华。在今天以及在未来的岁月里，中医现代化必将促进气功科学的发展；同时，也只有通过群众性的气功科学的实践和气功科学的研究，中医才能赋予现代科学的形态而实现现代化。这就是气功与中医的历史使命。（回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

第五章 气功、中医、特异功能

第二节 气功与特异功能

Ⅰ	特异功能是人体固有的机能
Ⅱ	特异功能与气功的关系
Ⅲ	特异功能的研究必须和中医现代化、气功科学化研究相结合

近年来在儿童身上发现了一些常人所没有的功能，如非视觉识别图形、字迹等功能，为了区别于常人的功能，称之为人体特异功能。

人体特异功能的发现，为研究人体生命奥秘揭开了新篇章。一方面儿童的特异功能可以做为研究人体生命奥秘的一种手段；另一方面，特异功能又展示了人体生命奥秘的新内容。因此，对人体特异功能的研究，必将和对中医与气功的研究一样，有力地推动人体生命科学发展的进程。

几年来研究的结果表明，特异功能的能力逐渐增强，范围逐步扩大，由非视觉图形识别到透视人体、遥视、思维传感、意念致动……至于这一功能之极限，现在尚难断定。

怎样理解这些不可思议的现象？这些现象与同样神妙莫测的气功效应有何关系？它们的研究应朝什么方向发展以及怎样发展？……我国著名科学家钱学森说：气功、特异功能、中医理论应结合进行研究。对于这个问题，《智能气功科学技术——超常智能》一书将从混元整体理论高度全面论述，这里仅从传统气功的角度作一简单分析与论述。在我国古典文化中，特异功能、气功、中医学是互相关连的三位一体的统一体。在第一节中阐述了气功与中医密不可分的关系，本节拟将特异功能的某些问题及其与气功的关系作一初步探讨。（回页首）

Ⅰ、特异功能是人体固有的机能

一、特异功能的普遍性

自1979年3月发现“耳朵识字”现象以来，在我国，无论是大江南北，还是长城内外，都相继发现许多儿童有这类功能。许多科技工作者对此进行了实验研究。经科技工作者用实验确认的特异功能大致有以下几种：

（一）超视觉：包括非视觉图形识别、透视、遥视、“显微视”（如看红、白血球）、超过正常人的识别光的能力（如分辨气功师发放外气的颜色）等等。

（二）意识传感：不借助语言、文字或其他暗示而了解他人的思维活动。

（三）意识致动：在不接触的条件下，用意念使试样发生宏观的运动。如用意念拨动表针、开锁、切蛋糕等。甚至可以用意念把有标记的试样（铝片、手表、磁铁、微量示踪元素、微型无线电发射机、感光片、昆虫等）从一个地方搬到另一地方。在搬运过程中，找不到试样的搬运轨迹。

（四）其他超感觉能力：如直接感知地磁、感知意识运动的方向等。

这是20世纪80年代在中国土地上出现的怪事吗？否！这种“怪事”，古已有之，我国古籍中言及此者很多。于佛道典籍记述尤详：一是高级阶段的特异功能。佛家谓之“六通”（如天眼通——遥视、天耳通——遥听、他心通——感知意识……）与“六根互用”（眼、耳、鼻、舌、身、意六者为六根，六者之功能可以互相渗透乃至相互为用）；道教则认为是练功到“练气化神”以后各阶段如“开天门”、“冲虚”等阶段的自然结果。二是较低阶段的特异功能。即入静达到一定程度后，心应外景而动呈现出的功能。据初步了解，现在气功师的特异功能多属于此。这一阶段的特异功能在应用时颇耗神费气，故不宜频频用之，否则会影响自身练功。对此在《楞严经·卷九》中（关于禅定中出现的各种景象）叙述的很详细，说：“又以此心研究深远，忽于中夜遥见远方市井、街巷、亲族、眷属，或闻其语……此名迫心逼极飞出，故多隔见，非为圣证。不作圣心名善境界，或作圣解即受群邪……”需要说明的是，在佛、道两家的典籍中记载的各种特异功能虽然很多，但为了摒除宗教（宗教自身的与人们对它的看法）的偏见，仅将先于宗教的诸子著述中的有关记载引述如下。

关于非视觉识别的记叙：

①老聃之弟子有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听，鲁侯闻之大惊，使上卿厚礼而致之。亢仓子应聘而至。鲁侯卑辞请问之。亢仓子曰：传之者妄。我能视听不用耳目，不能易耳目之用。鲁侯曰：此增异矣，其道奈何，寡人终愿闻之。亢仓子曰：我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无，其有介然之有，唯然之首，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔四肢之所觉、心腹六脏之所知，其自知而已矣。——见《列子·仲尼》

关于遥视的记载：

②詹何坐，弟子侍，有牛鸣于门外。弟子曰：是黑牛也而白题。詹何曰：然，是黑牛也，而白在其角。使人视之，果黑牛而以布裹其角。——见《韩非子·解老》

关于透视人体的记载：

③岐伯曰：请言形。形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形……请言神，神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。——见《素问·八正神明论》

④扁鹊以其言饮药三十日，视见垣一方人，以此视病，尽见五脏症结，特以诊脉而名耳。——见《史记·扁鹊仓公列传》

关于预知的记叙：

⑤使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五藏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事之后，犹未足为也。——见《淮南子·精神训》

关于超距作用的记叙：

⑥故蒲且子之连鸟于百仞之上，而詹何之鹜鱼于大渊之中，此皆得清静之道，太浩之和也。——见《淮南子·览冥训》

关于刀枪不入的记载：

⑦黑卵捍志绝众，力抗百夫，节骨皮肉，非人类也。延颈承刃，披胸受矢，铓芒锷摧屈，而体无痕挞。见——《列子·汤问》

关于特异功能机理的记叙：

⑧专于意，一于心，耳目端，知远之征。——见《管子·心术下》

⑨抟气如神，万物备存。能抟乎，能一乎，能无卜筮而知凶吉乎？能止乎，能已乎，能勿求诸人而得之已乎？思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。——见《管子·内业》

⑩是故血气者，人之华也，而五藏者，人之精也。夫血气能专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清、听视达矣。耳目清、听视达谓之明。五藏能属于心而无乖，则 志胜而行不僻矣。 志胜而行不僻，则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也。——见《淮南子·精神训》

附带说明一下，在生产力低下的古代，对这些神奇的现象很容易想到鬼神上去，然而古代气功家依据自身的实践，反驳了这种见解，提出这是“精气之及也”，是“纯气之守也”，是“得清静之道，太浩之和也”的唯物主义的解释。

也许有人说，这是我们祖先编造的寓言、神话，不足为凭。那么再让我们看看国外近年来的情况吧：

19世纪以来，国外就有人试图用科学方法研究这类怪事，还起了名字叫“心灵学”，它研究下述现象。

心灵能——人的意识影响无生命物体的性状；

超视觉——不用眼睛，“看”到远方或屏蔽着的东西；

超听觉——不用耳朵的“听”、“遥听”；

预知——借助于目前尚未为人所知的信息源，预见未来事件；

传心术——人与人之间的思维传感。

很多受尊敬的科学家，包括爱因斯坦，对心灵现象的实在性，以及如何对他们进行科学研究都曾做过推测；虽然也有很多人反对。60年代以来，心灵现象的研究，受到越来越多的科学家的注意。例如，据法国《观点》杂志报道，美国斯坦福研究所曾对男中音歌唱家英格·斯旺的遥视能力做过多次实验，只要告诉他经度和纬度，他就能告诉你那个地方的情景，他还能遥视木星和水星，所得结果，得到了太空探测资料的证实。

综观上述可知，特异功能在古今中外都不罕见，可以说它具有一定的普遍性。

二、特异功能是人的固有的机能

所有有关特异功能的实验都表明，只有当受试者精神专注，意念集中于目标物时，特异功能才能显示。实验成功与否，与受试者的精神状态及环境的安适有很大关系。由此可见，特异功能之所以特异，根本在于受试者的意识作用。

这种意识作用并非有特异功能的人之特有现象，在一般人中也是存在的，实验证明，特异功能可以通过训练而诱发。据报道，北京大学曾随机地选取了40名10岁左右的儿童，经过短期训练（方法是让他们和有这种功能的儿童一起不用眼睛识别图形），结果有60％的儿童获得了不同程度的非视觉图形识别的能力。北京师范学院的实践证明，意识致动的能力也是可以通过训练而诱发的。需要指出的是，这种意识作用：即使在未经训练的一般人身上，也是存在的。普林斯顿大学工程与应用科学院曾进行了一系列实验，观察一般人的心灵能能力。实验证实，随机选取的受试者，用意识可使热敏电阻的温度提高几千分之一度，可使干涉仪中的镜子的距离改变十万分之一厘米……由此可见，所谓特异功能，实际上是人类固有的潜在智能。它和人类一般功能的根本区别在于：意识不借助于有形的器官，直接和外界发生相互作用，这种智能在一般情况下是潜在的。（回页首）

Ⅱ、特异功能与气功的关系

在《气功探邃》中曾指出：通过气功锻炼可以“激发、强化人体内在潜力，获得种种异乎常人的智能”。乍一看来，由艰苦卓绝的气功锻炼获得的特异功能似乎不同于儿童那些与生俱来的或经简单诱发锻炼产生的特异功能，实际上两者都是人类潜在智能的运用与体现，在本质上是同一的。为表述这一关系，下面从传统气功的实践与理论两方面阐述之。

一、实践中的同一性

（一）二者的表现形式相同。例如：目前所观测到的气功外气效应，都是气功师用意念对某一特定仪器发放外气，使仪器发生规律性运动。这实际上也是一种意识致动（或称心灵致动）现象。又如，有许多气功师能够不借助任何仪器，非接触地察知他人体内的变化。有的是直接“透视”人体，有的是从客体取得信息抽样，用自身反映客体的状况。其他如意识传感、意识遥控、透视、预知等功能，在造诣高深的气功师中也不罕见。

（二）二者的内部反应大体相同。这表现在以下几方面？

1.都要凝神静意，将思想集中于目的物，特异功能才能显示出来。据有特异功能的儿童说，无论是非视觉认字，还是意识搬运，只有当他集中精神去想目的物，并使之在头内部的“屏幕”上出现时，预期的功能才能显现。气功师的情况大致也是如此。古气功家也说：“专于意，一于心”，而后能“知远之证，”“思索生知”。

2.对于种种超感觉机能，无论是气功家还是特异功能儿童，都说不出是怎样感知的。古气功家说：“乃不知是我七窍四肢之所觉，心腹五脏之所知，其自知而已矣”。今天的特异功能儿童也只能说脑子里“出”或“不出”。

3.真气充沛是二者功能得以呈现的前提。实验证明，特异功能儿童在心情舒畅、精神愉快、精力充沛的条件下，成功率高。当做了一系列实验后，即感到精神而非肉体的疲倦。中医、气功理论认为真气有“精则养神”的作用，上述儿童实验时的心身状况，是保证其经络和畅、气血流通、真气充沛的条件。只有当“神”得到充足的真气的濡养，感知事物等机能才能增强，故实验成功率高。另外，真气又有“烦劳则张”的性质，特异功能既然也是一种运动，必能张扬、消耗真气，使神失养而迟钝其功能。所以古气功家认为，练气功获得

特异功能的条件是："血气专于五脏而不外越"，"使五脏定宁充盈而不外泄"，这样才能"耳目清而视听达"，甚至能"望之往世之前，而视之来事之后"。现在的气功师运用自己的特异功能时，也有疲劳感觉，与特异功能儿童的感觉相似。

由此可见，产生两者的特异功能而引起的人体生命运动的变化是基本相同的。

（三）气功师与特异儿童之间存在明显的相互作用。许多实验证明，特异儿童能够"看见"气功师发放的外气——常人是看不到的。而且很多情况下，连仪器也不能感知。同样，特异功能儿童在认字或意识搬运的过程无法用仪器或常人的感官感知，而气功家却能感知。不仅如此，实验还证明，造诣高的气功家，能够激发、强化特异儿童的机能，也能抑制其机能。在嘈杂的环境中气功师能为特异儿童提供意、气的屏蔽，使其功能灵敏、稳定，也能用意识干扰儿童的功能等等。这种相互作用的存在，进一步证明二者在本质上是一致的。

二、理论上的同一性

前面表述了天赋的儿童特异功能与后天锻炼的气功特异功能在实践中的一致性，这对现代科学来说，是不可思议的，然而在传统气功理论里，在古代的整体生命观里，却是可以理解的。这关系到气功的深奥理论。这里仅做初步的介绍。

古典整体生命观认为，人是形（包括精）、气、神的统一体，三者各有所司，互相依存、滋生、转化。同时，人又是无所不在的"道"的凝聚态。神不仅是一身之主宰，而且是人与"道"联系的机括。正因为有这个机括，人的意识就有可能和宇宙万物直接交换信息并相互作用。种种超感觉机能多属于前者，后者就表现为各色各样的"外气致动"现象，因此，特异功能是人体所固有的智能。在一般人那里，只是没被激发，呈潜在形式罢了。

练气功就是要增进精、气、神三者之间的转化。传统气功理论认为，人在胎儿时期，精、气、神纯属先天（若细分，先天之中又可分为先天之先天与先天之后天）；出生后，元精、元气只一两（旧制一斤是16两）；随着不断摄取外界营养，将后天之精、气转化为元气、元精，至十六岁真元（元气、元精之简称）满足一斤之数，充养五脏而藏之于肾。尔后，情窦渐开，元精化为生殖之精而下泄，元气也随着元精下泄而走失（大病、大劳亦可损伤元气）。以后每八年损耗二两，直至真元耗尽，人的生机随之衰亡（上述年限未必尽符，但取其意可也）。这是元气、元精在人一生中的生长衰亡状况。元神虽然受元精、元气之濡养，但它并不随真元盛衰发生相应变化，因为元神感应事物的机能是与生俱来的。人出生后，元神那种"一无所着"的"纯素"之性，逐渐被知识所占据，人开始运用概念、词汇进行思维活动，即识神开始起作用并支配人体，于是元神的活泼、灵通之性逐渐被识神锢蔽。因元神可以感应事物的固有机能被局限，很多感应机能被淹没了，于是元神与无所不在的道相联系的机括就不那么畅通了。这就是一般成年人没有特异功能之所在，通过气功锻炼使体内元气充沛，元精、元神内固，被阻遏的人与"道"之间的机括重新被打开，并得到强化。于是人的被湮没了而处于潜在形式的智能重新显现出来——即各种特异功能。这就是气功中所说的"返先天"的一个方面。由于气功功法千差万别，有的是先练后天之精、气以补先天元气，再以元气培补元神；有的直接练元神。所以激发潜在智能的内容和效果也不相同。故有智能功、生命功、强壮功等等区别。

为何有的儿童不练气功也能显现特异功能呢？原因在于，与成年人相比，识神不强，元神纯素之性还未被后天的意识所笼罩，易于直接用事。即使元神之性已经被掩遮，往往也不会很牢固，经过一般的诱发锻炼，可以——而且容易恢复。有人会问，婴儿的识神几乎没有，元神直接起作用，为何没听说婴儿有特异功能呢？这是因为，其一，机括畅通只

是具备了特异功能的必要前提，欲使这种功能显现，还需要有足够的元气、元精来供养元神。如前所述，婴儿时期元精、元气仅有“半斤”之多，主要供人体发育之用。其二，婴儿时期，脑子里还没有足够的概念性知识，元神虽然有感应事物的能力，但对感知的事物并不能加以区别，在初生儿的元神那里，外部世界只能是一个简单的物质世界而已。因此谈不上什么特异功能。从这个意义上讲，儿童特异功能的显现，是有一合适的年龄区限的。这个时期应该是，识神虽然起作用，但元神尚未被完全掩遮。既有元神的感应机能，又有识神的分辨能力，同时元气、元精要达到一定的充实程度。实际情况也确是如此。现今发现的有特异功能的儿童大多在五、六岁至十六岁。

综言之，特异功能与气功无论在实践上、还是在理论上都是一致的，谓两者为“并蒂莲”亦无不可。（回页首）

Ⅲ、特异功能的研究必须和中医现代化、气功科学研究相结合

为现代医学、科学所不容的神奇的特异功能和气功效应，在中医和气功理论中——古典的人类生命整体观中本有其归宿。现在进行的特异功能和气功外部效应的科学实验，为古典的人类生命整体观提供了现代科学实证，证明它是正确的，它将为认识人类生命运动规律提供线索，开辟捷径。

从本章不难看出，特异功能、中医、气功三者是一整体，它们统一于人类生命科学。古代是这样，现在和未来也是这样。气功与中医的关系本章第一节里已做了阐述，这里侧重讲一讲特异功能研究与气功科学发展的关系，这关系到特异功能研究的前途。

无论国内还是国外，人们对特异功能（或心灵现象）的研究评价，都是毁誉参半。其所以如此，原因有二：

一、特异功能（心灵现象）的存在，打破了现有科学知识的框架。想要认识这些现象，必须在基本观念上来一个大突破。这在目前为时尚早，难于为一般人所接受。

二、特异功能实验与固有的特点——不稳定性。这表现在：

（一）具有先天特异功能的儿童，其功能不稳定，随着年龄的增长，或其他生理、心理上的变化，功能会退化，甚至完全丧失。无论过去还是现在，无论国内还是国外，这种例子都不少。一旦如此，特异功能者固然被冠以“骗子”的大帽，研究他们的特异功能的人，也被视为骗子愚弄的傻瓜，从此身败名裂。这个问题不解决，特异功能研究的未来命运是难以预料的。

（二）同一受试者，在同一地方，同样的物理、化学、生物（有形的部分）环境下，用同样的方法做实验，所得结果可能差异很大。因为实验成功与否，不仅取决于受试者的情绪，还和实验者、旁观者的态度和气质有关。许多实验，人们公认其方法是靠得住的，但因实验结果不可预测地因时、因人而异而受到人们的非难。这种非难使“信其有”者裹足不前，因为在科学实验中，“人为因素是肮脏的字眼”。

怎样解决特异功能实验结果的不稳定性，对于特异功能研究的前途来说，是一个生死攸关的问题。解决这个问题，可从两方面着手，一是认识问题，即如何正确认识这种不稳定性，对此，这里不拟详述。二是解决特异功能儿童功能退化问题，并且使得实验环境能够为人所控制，以保证实验的重复性。解决这个问题有赖于气功。

实际上，气功是我们的祖先经数千年实践总结出来的，是激发、强化人类潜在智能的最有效的办法。智能功在这方面的效果尤其显著。因此，总结前人的经验，改进、创立气功功法，经过训练，可以建立一支具有稳定的特异功能的专业队伍，为特异功能，或者说得更确切一些，为气功外部效应的科学研究，提供一个稳定的样品源。

其次，气功外部效应（特异功能或心灵现象）中起作用的是人的神、意、气，因而实验环境因素中最重要的也是作为环境一部分的实验者、旁观者的神、意、气。要保证实验结果稳定，就要设法使受试者屏蔽，不受环境的神、意、气因素的干扰。这种神、意、气的屏蔽，只有造诣高深的气功家才能提供。

总而言之，揭开特异功能（心灵现象）之谜，认识生命之奥秘，不仅需要现代科学的综合研究（外求），还需要改变人的智能状态——开发潜在智能，使人的智能发生质的飞跃（内求）。只有二者相结合，谜才能解决。要使人的智能发生质的飞跃，舍气功而外，别无他途。 （回页首）

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

前一页
回目录
回首页

本书引用书目

1.《管子》	30.《楞严经》
2.《黄帝内经·素问》《黄帝内经·灵枢经》	31.《马克思恩格斯全集》《马克思恩格斯选集》
3.《难经》	32.普利戈京：《从存在到演化》
4.《黄庭内景经》	33.《新亚美利加百科全书》
5.《庄子》	34.《金光明经》
6.《孟子》	35.《静坐戌集讲义》
7.《灵剑子》	36.《淮南子》
8.《易筋经》	37.《礼记》
9.《少林拳术秘诀》	38.《金丹心法》
10.《意气功详解》	39.《乐育堂语录》
11.《气功治验录》	40.《瑜珈略纂》
12.《气功疗法实践》《内养功》	41.《秘藏记》
13.《易》	42.《大乘义章》
14.《尚书》	43.《顿悟入道要门论》
15.《楚辞集注》	44.《天上玄元三天玉堂大法》
16.《论语》	45.《灵宝玉鉴》
17.《文子》	46.《万法归宗》
18.《二程全书》	47.《实践论》
19.《吕氏春秋》	48.《太极炼丹秘诀归源论》
20.《史记》	49.《传习论》
21.《韩非子》	50.《养性书》
22.《圣济总录》	51.《海琼白真人语录》
23.《行气玉珮铭》	52.《大学》
24.《道德经》	53.《荀子》
25.《西升经》	54.《列子》
26.《正蒙》	55.《道藏》
27.《云笈七签》	56.《养性延命录》
28.斯蒂芬·F·梅森：《自然科学史》	57.《清微元降大法》
29.《坛经》	

文字录入：wenwen irfpa（第三次修改于2001年12月31日)

前一页
回目录
回首页

后一页
前一页
回目录
回首页

第二章 气功科学概论

第二章 气功科学概论

气功在我国已有数千年历史,但气功科学的出现却是20世纪80年代的事。气功科学作为一门独立的科学兴起于当代不是偶然的,它是在气功的飞速普及,群众性气功活动迅猛发展,在气功效应和特异功能的研究取得明显成绩的基础上崛起的。气功科学所涉及的面很广,而且都是全新的观点。比如文中论述的气功科学的内涵及其方法学、方法论、宇宙观等方面的特点都是有别于当代科学的崭新领域。为了讲述与读者学习的方便,本章拟从六个方面予以阐述。

第一节 气功科学综述

Ⅰ	气功科学是独特的科学
Ⅱ	气功科学的知识结构
Ⅲ	正确界定气功科学的内涵和外延

Ⅰ、气功科学是独特的科学

发展科学的终极目的,是为使人类自身获得解放、自由和幸福,因而对人类自身的研究是科学的中心议题。文化蒙昧的古代是如此;科学昌明的今天,在科学对自然领域中的物理、化学、生命运动取得了一定成绩后(虽然对生命本质尚知之甚微),对人的研究显得更加重要了。目前,对人的研究,有从社会的角度研究人在社会领域的种种活动规律,建立了社会学、伦理学、政治学、法学、人才学、管理学、军事学、文学等;有从自然科学角度研究人,建立了人体生理学、医学、生物物理学、生物化学、脑科学等。

气功科学是20世纪80年代崛起的一门以人为研究对象的独特学科，它不同于社会科学仅研究人的社会属性、规律，也不同于自然科学仅研究人的自然属性、规律（包括微细结构与功能）。它研究的是形、气、神三位一体的人，是人与大自然、社会统一的人的整体的生命运动规律，它的方法学、方法论、方法论基础等都迥异于现在已有的各门科学。其特征如下：

一、它具有独特的、不同于现代科学的方法论和认识论基础的理论体系。

以智能气功科学为例，这个理论体系包括：基础理论，如混元整体理论、混元气理论；专业理论，其中有总论和各论之别，如《智能气功科学概论》，《智能气功科学精义》，《智能气功科学功法学》等；应用技术理论，如超常智能理论，气功诊断与治疗的理论和方法，各学科的应用理论等等。近年来数以百万计的人们的实践，证明这些理论是可靠的、合理的，因而是正确的。而且随着人们实践经验的积累，整个的理论体系正在不断地扩展其深度和广度。

二、具有独特的研究方法——内求法。

利用练气功获得的超常智能来研究人体生命运动与自然规律，它迥异于现代所有的科学研究方法。而且，积古今的气功实践经验，已形成了一套完整的方法学体系（气功学）。这是气功科学的固有特征，也是整个气功科学的核心所在。没有这套独特的方法学

体系，就没有气功科学。

三、有特定的研究对象与范围。

它的研究对象是人体自身的生命活动和大自然的各个领域。

（一）研究人体生命活动。不仅研究人体生命的不同功能态——病态、常态（清醒、睡眠态、移行相态）、超常态（气功态、特异功能态）的特征，如：有形的生命运动、无形的气的运动、意识本身的运动以及和人体生命相关的自然规律等等。

（二）研究超常智能在各个领域的应用，从而建立起气功科学的各分科理论，如把气功应用于医疗建立气功医学，应用于音乐建立气功音乐学，以至于气功美术学、气功体育学、气功教育学、气功物理学、气功化学、气功天文学、气功地理学、气功农艺学、气功生物学、气功工程学等等。

四、有特定的研究目的。

气功科学研究的目的，简言之就是通过气功科学的研究，认识掌握人体生命活动规律及其与大自然的关系，使之为自身健康服务。祛病延年、健康身心是气功科学初级阶段的目的；增强、更新生命活动、发掘人体潜能、逐步实现人类从生命必然王国到自由王国的飞跃是其高级阶段的目的。实际上气功科学的研究（尤其是在各个领域里的应用研究）是从开发潜能后开始的。在此之前的防治疾病、健康身心过程，乃其预备阶段（现在开展的气功多属这一阶段）。这些均表明，气功科学具备了构成独立科学的一切条件。

综观上述可知，气功科学是关于开发、运用超常智能并进而以之为人类自身服务的一门科学。我们不妨在此基础上对气功科学的内涵做如下具体规范：气功科学是以整体观为理论基础，以练气功获得的超常智能（包括用先天特异功能）为手段，揭示作为人和社会、自然统一的整体的人的生命运动规律，进而运用这些规律为人本身服务，完成生命从必然王国向自由王国飞跃的科学。

这里需要指出的是，气功、气功学、气功科学三者之间有着密切联系，但各自的内涵是不同的。（回页首）

II、气功科学的知识结构

类比于现代科学的知识结构，气功科学的知识结构也可以分为三部分：基础部分、技术部分与应用部分。

一、基础部分：

气功实践是气功科学的核心，因此气功的方法论、认识论基础和有关气功的功理、功法等都属于基础部分，包括气功史学、基础气功学、气功功法学等等。而基础的基础则是人天整体观，具体到智能气功科学则是混元整体观。现代科学中的生物学、解剖学、心理学则属于一般基础科学的内容。

二、技术部分：

主要是关于掌握和运用超常智能的技术，包括接受信息（如遥感、遥视、透视、显微

视等超感觉、超心理技术）的技术与因目标而异的发放信息、能量（如发放外气、遥控、意念致动等）的技术，以及超常思维的技术等。

超常智能与常态智能都是人类固有的机能，人出生后就已具备了，不过超常智能未能像常态智能那样在出生后的实践过程中得到强化而成为现实，因而在常人那里已萎废而潜藏起来了。气功学里有着丰富而详尽的关于开发、应用（学会使用）超常智能的方法与理论，这一切都属于气功科学的技术部分。

三、应用部分：

气功科学既可应用于诊疗疾病，健康心身，开发智能（教育），也可以应用于现有的自然科学的各个领域，如物理学、化学、生物学、天文学、数学等等，还可以应用于工农业生产、体育、艺术等文化领域和社会科学领域。气功科学的知识结构，可简单归纳如下表：

总之，气功科学是气功与科学相结合后应运而生的时代的骄子。因之，它必将产生、占有一个新的科学时代。（回页首）

III、正确界定气功科学的内涵和外延

目前，在我国气功界和有关科学界内，气功、气功学、气功科学、人体生命科学以及气功现代科学研究等名称同时并存甚至互为代用，因而对每一概念的内涵及其与气功科学的关系予以全面阐述是必要的。

一、对气功现象的现代科学研究与气功科学研究

所谓气功科学研究，是指以气功的实践（内求法）为手段对气功的功理、功法以及对各个应用领域（如气功医疗、气功促进工农业生产等）所进行的研究而言。它属于气功科学的内容。而对气功现象的现代科学研究，则是指利用现代科学技术手段对气功现象或气功师的各项功能的研究。目前人们通常所做的气功的现代科学研究，是把气功效应当作一种生命现象，用现代科学的方法进行多学科综合研究，目的在于确认现象，揭示人的生命运动的本质，探索种种气功现象在现代科学中的机理，建立关于气功现象在现代科学中的理论体系，最终把生命现象纳入现代科学的轨道，成为现代科学的一个分支。显然，这属

于生命科学，是现代科学的一个子领域，因而它必然遵循现代科学的规范。综观十多年来用现代科学技术手段对气功师进行的实验研究，确实取得了令人瞠目结舌的常人所没有的数据，也证实了气的客观实在性（虽然尚不知其是何物），但这不属于气功科学的范畴，因为它不是用气功的方法为手段来研究人体生命运动的。不仅如此，它与气功科学的根本区别还在于：现代科学所关心的是这些生命功能在现代科学中的属性是什么，而气功科学所关心的是如何产生这些功能、如何使生命活动从一个层次上升到另一个层次。

诚然，用气功科学的超常智能为手段研究人体生命活动、施作用于客观事物（包括微观的与宏观的）时，往往需要借助于现代科学技术手段（尤其需要各种仪器）来检测实验成果，似乎与站在现代科学立场上检测、证实气功超常智能是否存在是一回事，其实是有着巨大差异的。气功科学的超常智能是全方位的，它应该而且能够在不同层次发挥作用，只是由于气功科学还处在刚刚兴建阶段，其中很多规律尚未被气功师充分掌握与熟练运用。反复实验的过程是为了发现、掌握、运用超常智能的规律。而现代科学研究神奇的气功现象，则是为了探明气功在什么层次上起了作用，起了什么作用，并进而探讨为何能起作用（这最后一点，现在还远未涉及）。试以气功外气杀菌与加速其生长的实验说明之。站在气功科学立场来做这一实验，目的是要通过反复实验，来掌握发放外气时的运用意识的规律，调动外气的规律。在这一实验中，气功师的意识与外气的运用，都有质地与量度的规律，有意识转化外气性能的规律，这一切不通过实验的反复印证是难以熟练地掌握与运用的。总之气功科学要涉及各个领域，如何用超常智能变革各领域的现实，只有通过反复实验，才能建立起气功科学各学科的气功理论来。

我们相信，气功科学研究与现代科学研究气功这两者在人类文化发展的长河中，必然会互相渗透，彼此融合，直至合为一体，那将是人类文化的新纪元。

二、气功科学和人体生命科学

人体生命科学和气功科学，都以人的生命运动的规律为研究对象，在这个意义上，气功科学似乎和属于现代科学领域的解剖学、生理学、细胞学、胚胎学、生物物理学、生物化学、分子生物学、脑科学、心理学等等一样，同属于一个母系统。其实是有区别的，区别在于它们所用的方法与手段不同。生物物理用的是物理学方法，生物化学用的是化学方法，人体解剖学用的是肌体解剖学方法，而气功科学用的则是实践超常智能的方法。

但是，现代科学是有其特定的规范的，是有其特定的方法论基础的。对于生物物理学、生物化学、人体解剖学等等学科来说。在研究人体生命运动时，它们的差别主要是方法学上的差异，而它们的方法论基础则是共同的，因而都属于现代科学范畴。因此，它们是现代科学范畴里的人体生命科学的分支领域。但是，气功科学与此不同，它所应用的特殊的方法——气功的内求法，有其特有的方法论、认识论基础，这个基础与现代科学的方法论、认识论原则截然不同，因而是现代科学的规范所不能容纳的。所以气功科学不属于现代科学的范畴，是独立于现代科学之外的一个新领域。从这个意义上讲，气功科学不同于属于现代科学范畴的人体生命科学，二者不存在隶属关系。所以确切地说，气功科学和人体生命科学是立足于人类不同的文化基础（科学是文化一部分），从不同的层次，用根本不同的方法去研究同一个问题——人体生命运动的两门独立的科学，它们是独立的，且在方法论、认识论上是对立而又互补的。

另外，人体生命科学用现代科学的各种技术手段与理论框架来研究人体与生命运动，因而它必然是涉及多学科的综合科学，换言之，它是多学科的集合点。气功科学是用人的超常智能为手段来研究、认识、改造、客观事物（包括人自身），因而它的广泛应用的触

角必然伸到现代科学的各个领域。

三、气功和气功科学

气功科学的独特之处在于它的独特的认识世界的方法——超常智能的气功的实践。因此，毫无疑问，气功是气功科学的核心。但是有气功不等于有了超常智能，即使有了超常功能不以之进行研究与应用，仍然不是气功科学，因而气功仅仅是气功科学的一部分。而且，气功科学的崛起，是有当今时代的文化背景的，有了气功，没有一定的文化背景也不会形成气功科学（关于这一点，在第五节里将作进一步论述）。事实上相当一段历史时间里，气功成了宗教神学的奴仆。所以，在某种意义上可以这样说，没有现代科学的背景，没有现代文明的物质基础，即使有气功，也不会有气功科学。气功自身是不可能自发演变而成为气功科学的。

另一方面，气功科学的建立和发展，也对气功提出了新的要求。首先，气功作为认识世界的基本方法，靠的是人们通过气功实践而获得的超常智能，而这种能力的获得，是人们的气功造诣达到一定程度以后的事，而且和所练功法有密切关系。所以，气功作为气功科学的基本方法，人们对它的要求比一般的气功锻炼高的多，侧重点也有所不同。一般的气功锻炼大多以祛病强身、健美身心为目标，超常功能的出现仅仅是一种自然的现象，是人的生命运动达于某种优化状态以后的一种自在的功能。而在气功科学里，因气功实践而获得的超常智能（超感觉能力等）是人们认识世界的工具，“工欲善其事，必先利其器”。这种超感觉能力之于气功科学，其重要性就像现代科学仪器之于现代科学一样，是实验成败关键之所在。所以，就气功科学而言，人们的气功实践是一种特殊的学习过程，其目的是要使得人们把某些高级的生命功能状态下所具有的自在的超常功能，通过一定的方法，经过持恒的学习，变为人们的自觉的超常智能。这种特殊的学习，就是气功实践。

按照传统的气功理论，对于因练气功而获得的超常智能，应该“慧而不用”。因为，这些超常的智能是人们的“精气之极”，是“道之华”。这些功能的使用，颇耗人之神气，有碍于功夫的增长，有害于自身的生命运动。但对于气功科学来说，就是要自觉地运用这种超常智能去研究人的生命运动的规律，以及人与大自然的内在联系。故对于这类超常智能来说，气功科学的原则是：“学以致用”。这样气功科学就给气功本身提出了一个新课题，即能否找到一些途径，使通过气功而获得的超常智能能够适当地、合理地使用，不仅不妨碍人自身的生命运动，反而能促使人的生命运动向更高级的功能态跃迁。智能气功的实践证明，这是可能的。而这一问题的解决，又将大大推动气功本身的发展。

其次，气功科学的目标是要认识作为天人整体的人的生命运动的规律，并进而运用这些规律改造自身，实现人的生命从必然王国到自由王国的飞跃。而认识世界和改造世界（包括自身）必定是社会性的群体行为，故对气功科学来说，气功实践必定是社会性的群体实践，必定是公开的开放的群体实践。而传统气功所强调的是练功者的个体实践，而且从本质上来讲，大多是以“独善其身”为目的的个体实践。而个体的气功实践是得不到关于人体生命本质的、具有普遍意义的结果的。所以，气功科学对气功提出了另一个新课题就是：在继承传统气功遗产的基础上，建立新的、适合于群体实践的气功。气功从内容到形式的由个体实践而群体实践、由神秘而公开、由封闭而开放、由独善其身而兼济天下的变革，实际上意味着传统气功到气功科学的飞跃，并蕴涵着气功实践者的意识深处由“我”而“公”的升华。

总之，气功是气功科学的核心，而气功科学从广度和深度两个方面改变了气功的内涵，并从内容到形式改变了古气功本身。这就是气功和气功科学的辩证关系。

四、气功学和气功科学

气功效应现代科学研究的结果表明，气功态是确实存在的，它是人的生命运动所固有的高级生命运动状态。从这一事实出发，气功可以简单地理解为，人体能动地使自身的生命运动状态跃迁而达于某种高级的功能态的方法的实践。众所周知，人是一个十分复杂的、非线性的超巨系统。因此，①人的生命具有多种稳态，优于常态的稳态（气功态）不止一个，它们本身是多层次的；②即使是实现同一种稳态的跃迁（由常态——同一个气功态），方法也是多种多样的，这是复杂的非线性系统的固有特性。基于上述两点，人实现自身稳态跃迁的方法是多种多样的，因而气功本身是一个多层次的多面体。而每一个层次上、每一个方面、每一种功法，都有它自身所固有的规律和道理，这就是人们常说的功理。

古人练功虽然也可以出现超常智能，但由于功法的封闭性，即主要依靠自身的精、气、神来修炼，所以超常智能出现后，主张“慧而不用”，以免消耗真气而影响功夫上进；因而更不可能主动运用超常智能去进行有计划的研究工作了。鉴于此，古典气功（以及当代流行的有成就的功法）虽然超越了简单的经验阶段，而且达到了有方法、有理论、有基础知识等的学问层次，但与气功科学相较还有相当大的距离，因而它只能称作气功学。

据此，我们可以对气功学的定义作如下规范：

气功学是关于气功的练功方法、原理及基础理论的学问。

由此可见：

（一）气功学的研究对象是气功本身，是从特定的方法论和宇宙观（包括生命观）基础出发，研究人使自身生命运动达于某种高级稳态的原则和方法，研究人是怎样通过学习（练气功）而获得超常智能的。而气功科学的研究对象不仅是人（作为天人整体）的生命运动规律，而且还有在各个领域的应用。气功本身只是它用以进行研究的方法和手段，而不是它研究的主题。这是气功学和气功科学的分界所在。

但是，气功实践使人的生命运动的稳态发生跃迁的原理本身，也是人的生命运动规律的一部分，故在这个意义上，气功学是气功科学的一部分，当然也是相当重要的一部分。

另一方面，气功是气功科学的核心，而气功学为气功提供了方法论和宇宙观基础，因此，气功学又是气功科学的基础。二者在方法论和认识论上是统一的。

（二）历史地看，气功学古已有之，是中华古文明的一个重要组成部分，它深深地植根于中华古文明，又对中华古代文化的发达起过巨大的推动作用。而气功科学虽然同样植根于中华古文明，但它是在人类现代物质文明的背景上，作为与现代科学互补的对立面崛起的。二者的历史背景和历史作用不同。这是气功学与气功科学的第二个主要差别。（回页首）

后一页
前一页
回目录
回首页

文字录入：wenwen irfpa

第四章 怎样练好智能气功

第四章 怎样练好智能气功

探究智能气功科学，必须从练智能气功开始，这是由气功与气功科学的关系所决定的。练气功虽然是学习使用自身各种机能的过程，是每一个人都可以学会的，但是要练好气功也需要具备一定条件。本章拟从以下六方面阐述之。

第一节 建立坚实的思想基础

Ⅰ	树立坚定的信心
Ⅱ	明确练气功的目的
Ⅲ	建立正确的功力观

Ⅰ、树立坚定的信心

一、信心的作用与标准

坚定的信心可以转化成奋斗的决心，从而产生出强大的力量。这力量可以成为奔赴目标的动力与毅力，可以提高战胜困难的智慧与勇气，可以增强身心经受痛苦磨难的能力……所以从事任何艰巨的事业，没有坚定的信心是不可能成功的。气功的内向性运用意识的特性，决定了信心在练气功中的特殊地位。古人强调："信为道元功德母"，就是说，只有相信气功，才能收得练气功的效益。对此，气功理论是把一般人所说的"信则灵"奉为圭臬的。

这里所说的信，一是相信气功能使自己身心健康，祛除疾病。二是相信自己能够练好气功。这个信，要信得深，要扎根于脑海中，不是半信半疑。譬如有人说某种药有100%的疗效，只要你丢掉气功，就可以为你进行治疗。这时，你是否还相信气功而坚持锻炼呢？这是对信心的考验。如果你真的相信气功，就应该回答：练气功也能治好我的病，吃药也能治好我的病，既然我已经选择了气功，就不再改弦更张，便何况练气功是着重调动自身的内在因素，从而全面提高健康素质呢。当然这并不是说，练功的人不要吃药。实际上，我们倒是积极地主张气功锻炼与服药相结合。不仅病人如此，就是练强壮人体功能的气功，也可服一些强壮性药物，古方"壮元丹"，就是为练功人强壮身体而设的。为何练功还要吃药呢？因为练功会冲开人体不同的层次，当冲开新的层次时，需要更多的能量。服药有助于此。这与信心并不矛盾，信心是思想认识问题，它是通过很多具体的事例的实践，以及理论的分析而形成的。在这种信心建立起来后，再加上服药，效果就会更加显著。如果对气功不相信，能否取得练功效果呢？我们认为，气功是一门科学而非迷信，只要能够严格按照功法的要求认真去做，就能收到效果。后面所说的，通过气功锻炼的实践而树立牢固的信心，就指此而言。只是不如有信心者效果更好而已。

二、如何树立坚定的信心

（一）提高对智能气功的认识。如前面第二、三章中所述，智能气功不是简单的一法一术，而是一门完整的学问，是高深的科学。它有特定的理论体系、研究方法、研究对象与范围以及特定的研究目的。虽然大多数人对它还比较陌生，但它的正确性已被数以百万计的人们的实践所证实。每个练气功的人都不要盲目地崇信气功，应该从理性上认识气功，只有思想上真的认识到气功确是科学，才能建立对气功的信赖感，才能在练功中体现

出信心的巨大威力。为此，每个练功者必须认真学习智能气功的理论，只有深入地学习、了解、掌握气功理论，才能跳出人们常识（包括现代科学的常识）的圈子，才能树立起气功科学的信念，才能对气功的神奇现象认为是天经地义、“理所应当”。要树立对智能气功的信心，理论学习固然是重要的，但仅此还不够，因为这些理论与常识相悖，未练功者读之，仍有空洞难以相信之感，因此必须到实践中去印证。即亲自到气功锻炼的行列中进行体验，看看听听练功群众的实际情况，耳濡目染众多的练功成果，不仅可以加深对气功理论的领会而加强信心，更重要的是，它可以在意识领域里产生一种“信力”，成为练功与运用气功的内在的发轫力。练功取得成就大小，与信力有密切关系。

树立了智能气功是科学的信念之后，即使对气功的一些神奇现象不理解，也不会疑虑丛生，而是自觉地按其自然规律或要求去做，就像人们日常对其它科学中的很多内容虽然不懂，但并不穷追其所以一样。譬如病人找医生诊治，对医生处方中的药并不知为何物，更不知能起什么作用以及如何起作用，然而病人都自觉地按医嘱认真服用。很少有追问，诸如，该药治什么病，为何能治病，多长时间能好病等。为什么病人不问呢？因为病人认为医学是人们公认的科学，对医生有信赖感 。现在很多人对气功的作用总是追问、盘诘，核心问题是认为气功不科学，是不可信赖的，要改变人们这种“常情”，尚需假以时日。

（二）反复地磨炼。对气功的一般信赖感容易建立，但要坚信则需经历一番磨炼。练气功对人体发生作用，像治病、强身、开发潜能等，需经历一定的过程，而且每个人收效期限长短不一。当练功一时未收到效果时是否还坚信气功是科学，还坚信它能在自己身上起作用？这是考验信心的关键时刻。若失去信心，必然中辍练功，这就难以完成改造自我身心的长征。若能坚信不疑，则能坚持不懈地练功，往往能如愿以偿。如北京二七机车厂一工人，患类风湿关节炎，行动受限，1983年开始练功，3个月后，同伴们练功大都有收效，而她却连一点气感也没有。但她未灰心，继续练功，半年、一年、一年多仍无变化，但她坚信气功一定能在自己身上起作用，没发生效果表明练功还未改变体内功能，结果练至1年零9个月，疾病痊愈。20年未出长辛店的她，骑自行车到香山公园游览，而且登上800米高的鬼见愁山峰。另外，练功后病情好转的病人，多数信心十足，但病情反复（多是练功反应）时，往往失去信心而导致前功尽弃，继而病情恶化以至死亡。这种情况多是病人开始练功时，由于病重走投无路，孤注一掷地投奔了气功，但并未建立起对气功的科学信念。当经过练功病减轻后，忽略了对气功的进一步认识，尤其对智能气功的“练功反应”认识不足，所以当病情出现“反复”时，就六神无主，失去了精神统帅周身之能力，把前面练功曾取得成绩的事实忘得一干二净。如果在这关键时刻坚定信心，勇往直前，则可把病一举“歼灭”，恢复健康。

三、关于“信则灵”和“不信不灵”

“信则灵”这句话，气功界奉为圭臬。智能气功也很强调它。因为气功引起的各种效应，无论是自己练功还是外气治疗，都需要发挥意识的作用，这是意识的主观能动作用对自身生命活动的影响。气功科学认为，人是神（意识）、气、形的有机整体，生命活动是多层次进行的协同活动，而精神对全部生命活动起主导作用。相信气功，在自己意识中则产生一种“信力”，它可以支配身体中的气的变化朝着预定方向转化。对于“外气”，则可起类似物理中的“相干接收”，进而使外气在自己身体内发挥作用。征诸实际，对气功坚信不疑者，效果好而见效快（但也不会100％都好——这一点要特别注意）。所以我们承认“信则灵”这一论断，但是不同意“不信不灵”的说法。因为气功是一门科学，它有自己的特殊的规律，而信心只是气功取得效果的一个因素——虽然是一个很重要的因素，但不是唯一的因素。即使不信气功，如果能严格地按气功规律练功，也能取得效果，可能见效慢些，成果少些。如果认真统计，往往会发现，相信气功者比不相信气功者的效果要好。但不会是

相信气功者效果是100%，不相信者效果为0。实际上，有很多人在刚刚练功时，多是不信气功或半信半疑，往往收到效果后，才逐渐相信气功。另外智能气功的强大气场也可“强行”将气输入不信气功的人的体内而发挥效应。智能气功组场带功报告后，在肿瘤消失的人中，有不少是不信气功的，这些事例充分证明“不信不灵”这种说法是难以成立的。不容否认，不信气功甚至有对抗心理的，在一定程度上会影响效果。那么不懂事的婴儿会是怎样呢？实际情况是，婴幼儿接受外气治病的效果非常好，这是因为婴幼儿的意识中没有信、也没有不信的概念，有如一张白纸，所以很容易接受外气而发生作用。 (回页首)

Ⅱ.明确练气功的目的

一、练智能气功要为“四化”、为人民服务

本书前三章阐述了气功与实现人类彻底解放的伟大目标，与共产主义“为公”的思想体系之一致性，也介绍了智能气功的宗旨是要“促进人类文化向更高级阶段跃迁”。这些无疑都是我们练智能气功的远大目标。然而在实现远大目标的过程中，还应该有不同时期的阶段性的任务。实现社会主义的四个现代化是现阶段全国人民的共同任务。练智能气功也应该明确把练功目的落实到这一目的上。人们练气功或者为了防病健身，或者为了聪睿头脑，或者为了开发潜能，其最终目的都应该是为了更好地建设社会主义四个现代化。把练气功和全国人民的共同目的联系起来，提高练功自觉性，才不致于遇到困难便半途而废。有的人练功仅仅想为自己健康，或者想练出点功夫，而不把练功与全国人民的共同目的联系起来，便不容易激发起坚韧不拔、奋发上进的精神去练功。有的人是为了练出治病、透视等特异功能，好持之以挣钱发财，或以之追逐成名成家。把气功作为营私之手段，也就把自己置于广大人民的对立面。怀着一己之私欲去练功，可以使身体的健康有一定的改善，也可能出现一些小的功能，但身心健康和功能绝不可能达到高水平。因为常怀一己之私就会给自身筑下一道意识屏障，用意识把自己禁锢起来，大自然的混元气进去的少，与自然道德之性相背悖，与大自然的同一性就少。故古人讲“德为功之母”，“德高气纯”。只有排除私欲，努力使自己与“生而不有，为而不恃，长而不宰”这一自然道德之性，与社会的共同要求一致，身心健康和功能才上长得快。建设社会主义现代化是我国历史发展的必然，是我国人民的共同大业，明确练功目的，把练功目的落实到建设社会主义四个现代化上，从一定意义讲，也就体现为“公”了。

二、练智能功要面向未来，面向世界

练智能气功要有争当气功科学家的雄心壮志，不能把目的局限在强身健体上。或许有人不以为然，认为练智能气功，无非是比比划划，大不了出点特异功能，怎么能成为气功科学家？其实这是对气功科学尚不了解之故。因为气功科学的关键是靠练气功获得的超常智能来研究人体生命活动的规律，而这些功能的获得与否，全靠每个人的身体素质与练功的程度，与文化程度、资历状况并无多大关系。所以只要认真练功，每个人都有出超常智能的可能性，因而具备了当气功科学家，为探索人体生命奥秘做出自己贡献的基础和条件。

对人体生命，中国、外国都在研究。美国、日本的科学家十几年前就扬言几年之后就能打开人体生命奥秘的大门，但时至今日生命科学之大门仍未打开。西方科学家预言21世纪将是人体生命科学的黄金时代。他们这个预言是在研究了整个科学的发展进程，根据人类文化发展趋势提出来的。因为现在物理、化学、天体学等科学领域都取得了很大的成就；可是对人、对人的本身还知之甚少。当物质条件发展到相当充足之后，人们想更多地获得幸福，就必须从自身的健康、自身的身心稳定来着眼。没有自身对周围物质条件享受

的能力，幸福就无从谈起。所以，要使人能在极为丰富的物质条件下获得更多的幸福，就必须完善自身的身心健康。而要做到这一点就需要了解和掌握人体生命规律。21世纪将是人体生命科学的黄金时代，这一预言就是据此提出来的。在人体生命科学的黄金时代里，桂冠将由谁来摘取呢？中国的气功是有条件摘取的。因为人体生命的奥秘以现代科学的手段去攻破，是比较困难的。这是因为当你一旦给机器输入人体生命的信号以后，就已经把人体生命运动的性质改变了。用了电的手段，物理电就进去了，用了磁的手段，物理磁就进去了。人体本来的生命受到不同程度的干扰和影响之后，就不完全是它本来面目了。而要获得具有生命本来面目的生命运动规律，用气功的方法，用特异功能的方法，应该是最可靠、最直接、最现实的。现在具有特异功能的人很少，且大多是未经练气功的青少年，他们的功能很不稳定，慢慢还会减退和消失。通过气功锻炼可以开发人们的特异功能。只要广大人民群众都练气功，就可以造就出一大批具有特异功能的人来，对人体生命现象的了解就可以深入和广泛起来。现在很多人一说到“气”，就觉得看不见、摸不着，怀疑它的存在。将来很多人看到“气”、感觉到“气”，就不需要仪器来证明了。如同桌子上的杯子一样，不会有人怀疑它的存在而要加以证明了。大家可能怀疑具有特异功能的人能那么大批地出现吗？气功功能（特异功能）的出现和气功场有密切关系，气功场越大，层次越高，特异功能就出现得越多。例如，智能气功进修学院进修部的五届学员，通过3个月的学习，有37—50％的学员激发出程度不等的超常智能。因此，只要大家努力拼博，奋发进取，就一定能打开生命奥秘的大门，建立起系统的、完整的生命科学与气功科学，练功者也就成了气功科学家。（回页首）

Ⅲ.建立正确的功力观

不同的练功门派、练功目的不同，因而对待功力的标志也就相应地出现了差异。佛教、道教志在成仙、成佛，其功力标志是征得果位神通的层次；武林气功志在克敌制胜，其功力标志是威摄能力的高低；杂技与硬气功志在惊人的绝技，其功力标志是表演的超常程度。凡此种种，不一而足。上述诸功门，除后者时或为众人表演以丰富人们的文化生活外，其余则或匿迹江湖民间、或隐居于山林寺庙，常人无缘睹其“尊容”、觅其“芳踪”。智能气功志在提高人的身心健康水平，为人类造福，因而它的功力观就着眼于现实的人与对社会的贡献。练功的成就与功力标志主要表现于主、客观两方面。

一、主观方面

练功表现在收到祛病、延年、健美身心、开发智能、增强为人民服务的能力等不同层次的效果。具体来说，身体强健、精力充沛，性情得到了陶冶，道德得到了涵养、智慧得到了开发，工作效率有了显著提高，待人接物的水平、风度有了明显的改善等。

二、客观方面:

（一）多、快、好、省地为病人解除疾苦。多，指医治病种多、人数多，如华夏智能气功培训中心老师，每人每天可为病患者单个调治达数百人至千余人次；快，指调治的速度快、收效快，如消肿瘤于顷刻、愈骨折于即时等；好，指效果好，对各种病都有良好效果；省，指省时间、省精力、省物力，方便适合广大人民群众的需要。

（二）多快好省地为国民经济作贡献。智能气功的外气、组场不仅可以用于人体，而且可以用于工、农、牧、渔、林诸行业的增产上。

总之，智能气功把练得的功力用于造福人民的伟大事业上，可以用客观指标进行衡

量。这就使得气功科学摆脱了过去那种“玄乎其玄”、“神乎其神”，脱离实际的功力观，形成人民大众的现实的功力观。虽然气功科学深入发展，功力涉及的领域会向纵深发展，但就现实而言，满足广大人民的需要、满足社会主义四化的需要，是最根本的内容，我们决不能脱离开这个根本点。智能气功的组场为实现高功夫、高功力提供可靠的手段。组场的效果，取决于组场者练功所达的层次，即取决于对功理、功法勤学苦练的程度，取决于为人民服务的思想（功德)水平……具备了上述条件，只要敢于实践，善于实践与总结，就能很快达到精益求精的境地。 (回页首)

文字录入：wenwen irfpa

后一页
前一页
回目录
回首页

《智能气功科学概论》

函授辅导材料

庞　明

目 录

智能气功科学概论......1
第一章 气功概论......1
第一节 气功的含义......1
Ⅰ、对气的认识......1
一．大自然的气......1
二．人身中的气......2
三．人之气与自然之气的相互作用和转化......2
Ⅱ、气功一词的由来......3
Ⅲ、气功的含义......4
Ⅳ、气功与体育锻炼的区别......6
第二节 气功的类别......8
Ⅰ、气功的分类......8
一．从练功内容分......9
二．从练功的具体形式（体态）来分......9
三．从形体的动静分......11
四．从练气的功用分......11
五．从气功的渊源分......12
六．从练功对人体的作用分......14
七．从练功的封闭、开放性分......17
Ⅱ、流派与共性......19
第三节 历史的启示......20
Ⅰ、中华气功发展的几个历史阶段......21
一．朴素气功时期（自远古至秦）......21
二．宗教气功时期（从汉初到清末）......22
三．现代气功时期（民国初至今）......23
Ⅱ、时代的要求......24
Ⅲ、继承与创新......25
第四节 练气功的效益......28
Ⅰ、增强体质......28
Ⅱ、益寿延年......29
Ⅲ、防治疾病......30
Ⅳ、发达智力......33
一．增强思维能力......33
二．容易出现灵感......35
三．陶冶性情，涵养道德......39
四．开发潜在智能......40
第五节 发展气功的意义......41
Ⅰ、发展气功事业是智力投资的最佳抉择或者是最优的选择......41
Ⅱ、对社会主义精神文明建设有重大意义......42
Ⅲ、气功对中医理论、技术的提高将起巨大的促进作用......43
Ⅳ、能够重新认识中华古文明......44
Ⅴ、开展智能气功活动有利于国民经济发展......45
Ⅵ、对当代科学能够起促进作用......46
Ⅶ、气功的发展将开辟人类认识领域的新天地......47

Ⅷ、气功将促进人类文明向更高阶段跃迁........48
第二章 气功科学概论........49
第一节 气功科学综述........49
Ⅰ、气功科学是独特的科学........49
一．理论体系........50
二．研究方法........50
三．研究对象与范围........50
四．研究目的........51
Ⅱ、气功科学的知识结构........51
Ⅲ、正确界定气功科学的内涵和外延........53
一．气功科学和人体生命科学........53
二．对气功现象的现代科学研究与气功科学研究........55
三．气功和气功科学........56
四．气功学与气功科学........58
第二节 气功科学的方法学、方法论........60
Ⅰ、内求法综述........60
一．什么叫内求法........60
二．内求法的特点........63
三．内求法与心理学“内省”的区别........68
Ⅱ、内求法的可行性........68
一．内求法可以揭示生命奥秘是符合认识逻辑要求的........68
二．内求法的古今成果........69
Ⅲ、内求法的原则——方法论问题........72
第三节 气功科学的方法论基础——混元整体观........80
Ⅰ、混元论........80
一．混元的含义........80
二．混元论的内容........81
Ⅱ、整体观........93
一．什么是整体观........93
二．整体观的内容........94
Ⅲ、混元整体观的特点........104
一．混元整体论属于精神、物质统一的唯物论一元论........105
二．混元整体观认为人类的意元体较宇宙原始混元气上升了一个螺旋...105
三．混元整体观的层次性........106
四．混元时空观的不界定性........108
五．研究、认识的主体与客体是一个整体........109
第四节 认识改造世界的两条途径........111
Ⅰ、外求法简述........111
一．分析法........113
二．综合法........115
Ⅱ、外求法与内求法的辩证关系........116
一．对立、互补........117
二．相辅相成，递相推进........119
第五节 气功科学的崛起........120
Ⅰ、气功科学的兴起是人类文明发展的需要........121
一．是科学技术发展的需要........121
二．人的本身生命活动的需要........122

Ⅱ、从传统气功到气功科学 124
一. 改革传统气功时期（1971—1980年） 124
二. 建立大众气功与智能气功科学蓝图形成时期 128
第六节 建立健全气功科学... 136
Ⅰ、确立气功科学的应有地位——它是一门异于当代所有科学的独特科学 ... 136
Ⅱ、建立气功科学的完整蓝图 138
一. 提出蓝图 138
二. 完善蓝图 140
Ⅲ、开展深入广泛的群众性气功锻炼活动................................ 141
Ⅳ、发展气功科学必须借助现代科学 143
Ⅴ、发展气功科学的意义... 145
一. 促进现代科学向前发展... 145
二. 气功科学和现代科学结合对改变人们的生活模式和生产模式有重要意义 148
三. 发展气功科学，将有助于人“成为自身的主人——自由的人” 149
第三章 智能气功科学概论 151
第一节 智能气功与智能气功科学概述................................. 151
Ⅰ、智能气功概述 151
一. 智能气功的含义... 151
二. 智能气功命名的由来 153
三. 智能气功事业的成长、壮大 154
Ⅱ、智能气功科学概述... 155
一. 它是一门崭新的科学 155
二. 它是一门尖端而又复杂的科学 156
第二节 智能气功简介 164
Ⅰ、智能气功的特点 164
一. 有特殊的理论体系——混元整体理论 164
二. 有一套系统的功法 166
三. 博采多种练功诀窍 169
四. 教功三传并用... 170
五. 不搞特殊的周天之类的意念活动................................... 173
六. 安全可靠的调动气机手段... 174
七. 属于开放性功法... 178
八. 发放外气长功夫... 180
九. 练功反应明显... 182
Ⅱ、智能气功与其它气功的区别....................................... 184
一. 智能气功从人天浑化入手... 184
二. 强调动功 186
三. 强调主动运用意识 188
四. 强调群体效应... 190
Ⅲ、练智能气功的效用... 191
第三节 如何健康地发展智能气功 192
Ⅰ、认真贯彻执行智能气功的总方针、路线............................. 192
一. 指导思想 192
二. 对传统气功的态度 193
三. 对创新的要求... 194

四．要达到的目的……196
Ⅱ、顺应气功发展的规律……201
Ⅲ、顺应社会发展现实……206
Ⅳ、把智能气功科学纳入共产主义思想体系……209
第四章　怎样练好智能气功……217
第一节　建立坚实的思想基础……217
Ⅰ、树立坚定的信心……217
Ⅱ、明确练气功的目的……226
Ⅲ、建立正确的功力观……231
第二节　破除封建迷信……232
Ⅰ、关于念咒……233
Ⅱ、关于掐诀……238
Ⅲ、关于符箓……239
Ⅳ、关于开天门……241
Ⅴ、关于磕头求神拜佛治病……242
Ⅵ、关于“出游”……243
第三节　遵守智能气功科学的规律……245
Ⅰ、重道尊师……245
Ⅱ、认真练功……248
一．刻苦练功，持之以恒……248
二．循序渐进，积累成果……249
三．发挥群体效应……251
Ⅲ、松静自然……251
一．松……251
二．静……252
三．自然……252
Ⅳ、练养结合……252
Ⅴ、定慧双运……255
第四节　建立深厚的气功意识……256
Ⅰ、加强气功理论学习……257
Ⅱ、通过实践建立气功意识……260
一．定时定点练功……260
二．气功生活化……262
三．生活气功化……264
第五节　正确对待练功反应……267
Ⅰ、正确对待病灶反应……267
一．首先排除是否出偏……267
二．如何区分是病还是反应……268
Ⅱ、正确对待练功以后体内气机的变化反应……270
一．身体动触反应……270
二．经络和穴位的反应……272
三．五脏气化反应……274
四．意识净化反应……275
第六节　注意调节生活……276
Ⅰ、加强饮食的营养……277
Ⅱ、注意穿着，以保持人体内环境和大自然外环境的平衡……279
Ⅲ、创造良好的住所环境……280

Ⅳ、行为要光明正大 282

智能气功科学概论

（根据庞老师给师资班讲课录音整理）

《智能气功科学概论》这本书，如果从字面上讲，就是对智能气功科学知识作一个概括性论述，方方面面都要接触一点，但不可能作深刻的阐述。由于智能气功科学属于气功科学的一部分，因此，在这本书里，必须先把气功科学讲一讲。而气功科学是以气功作为基础的，所以首先要把气功搞清楚。中国的气功非常复杂，在讲气功的时候，也只能把传统气功概要地讲一下。

第一章　气功概论

这一章把整个气功的学问和知识作个简要的介绍。

智能气功是中国气功的一种，是在传统气功的基础上发展起来的。传统气功是什么样子？对气功怎样来认识它，对待它？这些问题都要在气功概论中来讲述。在中国几千年的历史长河中，气功一直延续下来，可以说源远流长，而且门派很多。《传统气功知识综述》将对各个流派作出介绍，这里只就气功的一些基本概念讲一讲。首先要对气功的含义有所了解。

第一节　气功的含义

Ⅰ、对气的认识

在未讲解气功的含义之前，先讲一讲“气”。一般人说气是指空气的气，有些练功的人，一谈到气就认为是呼吸之气，近些年来的出版物也是如此认为，尤其是香港和台湾出版的气功书。在50年代外文翻译的中国气功书中，把气功翻译为“呼吸操”或“呼吸的锻炼”。这种译法是片面的，因为有很多功门练的不是呼吸之气。“气”是一个特殊的概念，在中国的传统文化领域里面，有很多事物都联系到“气”。从气功的学问来理解它，“气”应有以下的内容。

一．大自然的气

自然界的气无形无象，充斥在整个宇宙中，普通人在常态智能下看不见摸不到。以前一谈到古代所讲的气的时候，很多人就以为是玄学，解放以后的几十年中，对传统气功理论也作为玄学来批判，认为太玄乎了。

其实，宇宙间的物质有不同的存在形式，如现在认识到的电磁波、电磁场，都是无形无象的物质。古人认为大自然中的无形无象的物质，是宇宙万事万物生长的根本，变化的源泉。古人把这个东西叫作“道”或“太极”、“元气”、“太一”。名词虽然不一样，而从中国的传统理论来讲，可以把它统称为“气”。这个气的生发功能很强，可以变化为万事万物，并使其生长；也可以使万事万物消散死亡。事物的生长和死亡都是“气”变化的结果。在中

国的传统气功里面，认为无形无象的气可以变成有形有象的物。

现代科学研究了物质能量和质量的转化规律，爱因斯坦提出了著名的“质能关系式”，即能量等于质量乘以光速的平方（$E=mC^2$），从理论上提出了质量可以转化为能量，能量可以转化为质量，现代科学通过实验已经把这个问题验证了。中国古人气论的观点与这个很相似。现代科学理论说能量和质量可以互相转化，古人说无形无象的气可以变为有形有象的具体物质，有形有象的物质也可以变为无形无象的气，这就是古人对大自然的气所作的简单论述和看法。

二．人身中的气

因为万事万物都是由气化生的，人也是万物之一，同样也是由气化生的，古人在气论的基础上就把气引伸到人体里边，对人体的研究更加详细了，尤其是中医学、气功学把人体里面的气研究得更加深入。在中医学里面，讲到气的时候有营气、卫气、宗气、经络之气、脏真之气、先天气、后天气等，智能气功还有混元气。人体里面的气，按照传统理论来讲，一方面有先天气，人在未成形的时候，由这个气把人生化出来，胎儿产生于精子与卵子结合而来的气，这个气称作先天气，是人体发育变化的根本；人生下来之后，从外界摄取的各种物质中得到的气称作后天气。人体里面这两种气，总括了人的各种气。先天气后天气，它不能总分着，两种气结合以后叫混元气。人体的气，可以供养人的一切生命活动，中医学里面讲：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”人体里面刚阳之气，精华部分是营养精神的，柔和部分是营养形体的，这些气，气功里面统称作人体之气。人体里的气不是独立存在的，和神、形都有关系，气能养育形体，也可以濡养神，而且受神的指挥统帅。

三．人之气与自然之气的相互作用和转化

从古典气功的论述中可以看到，古人对气功有很深刻的认识，认为有人体的气，有大自然的气，两者可以互相联系、互相作用、互相转化，我们练气功关键练这个。在气论里面讲的气就包括气和气化。这个气化和物理学的气化不一样，不是液体加热变为气的气化。而是说气能变化，能转化为有形之物，有形之物也可转化为无形之气。人和大自然之气互相作用相互转化，它本身就属于气化的内容。气化，由气来化。打个比喻吧。人吃了东西，怎样变为自己所有？一般人说通过新陈代谢。但新陈代谢不是一个简单的物质变化。中医学、气功学认为，食物吃入体内需要气来化它。如果气不能化它，就不能变为已有。我们吃了蛋白质一类的食物以后，经过肠胃消化，把蛋白质分解为氨基酸，吸收到血液里去，到人体各部组织里面才能变为人的蛋白质。如果把蛋白质直接注射到肌肉内，有的人就会发烧。同是蛋白质，为什么注射到体内会发烧？因为直接注射进去，中间未经过气化。而人吃进蛋白质，通过肠胃道消化时，人体里边的气就把外来的蛋白质化了，变成人体的一部分，就不会起不良反应。而直接注射，没有经过气化这个过程，它会在体内起反应，人就受不了。实际上在各种生命体里面，各种物质变化都必须有生物体自己的气来化，这才叫真正的新陈代谢。现代科学目前对这个过程还不认识，不了解。练气功不是化有形的物质，是化无形的物质，是要把大自然的气引到身体里边来。这一点又是气的一个内容。

为了使大家好理解，我引用《管子》中一段论述：“凡物之精，化则为生，下生五谷，上为列星，流行天地之间……藏于胸中，谓之圣人。是故此气杲乎如登于天，杳乎如入于渊，

淖乎如在于海，卒乎如在乎己……是故此气，不可止以力，而可安以德，不可呼以声，而可迎以音（意），敬守勿失，是谓成德。”这段话中的“精”和现在说的精华不一样，是指气的精华。在地上它可以生五谷，在天上可以生成日月星辰，它可以流行于天地之间。如果把天地间这样的精气藏为己有，为己所用，人就能博大精深，成为圣人了。这个气如阳光那样明亮；杳杳茫茫如到深渊里面那么深远；如到海水里面身体周围可以感觉到了，而突然在身体里面也有了，全身上下，内内外外，左左右右都是气。这个气用力量止不住，可用德把它安于内。古人讲：“德者，得于内。”德字在古书上是一个直心（悳），直心而为德，没有扭曲，表里如一。你用声音叫也没有用，只可以用意念把它迎接进来，敬重地守住，不要失去它，那就成了有道德的人了。在春秋战国时期，有很多对气功的论述是非常精辟的。就拿《管子》这一段论述来说，既是对气功的论述，又是对气的运用和锻炼方法的论述。

对古典传统气的认识要有这三个概念：大自然界的气、人体的气、人能够利用大自然的气。怎样用？靠意念，靠自己的德。

一般研究中国文化的人，他们对这个气不当作实有的，而当作一个哲学概念，把气作为一种学说来对待。中国社会科学院搞中国哲学的，也都不认为气是实有的，只当作一种学说或者说它是玄学。其实“玄”这个字，古人当深远讲，不当没有和空洞讲，也不当谬论讲。现在把“玄”当错误讲就谬解了古人的原意。本来气是客观存在的东西，可现在不认为它有，所以哲学界把气论当作玄学进行批判。以前气功为什么不能开展？就是“气”的问题解决不了，在哲学界通不过。现在理论学术部门还不承认气功，同样有这个问题。

可是，几十年来压抑气功的结果并未把气功压住。一方面国外在进行气功研究；一方面中国从七十年代末开始，科技工作者也对气功进行了深入的探讨。他们开始从外气上进行研究（气功师发放的气），通过研究首先证明了人体的“气”是客观存在的。既然人体的气客观存在，那么练气功主要的支柱就有了。大自然的气一时不好测，而人体的气测出来了，虽然它到底是什么不清楚，但已证实它有客观的效应了。

综言之，我们对“气”的认识应明确这样两点：第一，通过科学手段证实了气功之气是客观存在，不是玄学，是真的。第二，它可以变化万事万物。现在我们搞气功利用这个气，传统气功也是利用这个气。

Ⅱ、气功一词的由来

中国的气功有几千年的历史，可气功这个词的出现时间并不很早，它首先见于晋朝许逊著的《灵剑子》一书。据我考察认为此书不是许逊亲自所著，因为书中有很多气功术语都是宋朝以后才开始用的，所以成书时间不会早于宋朝。但它的思想可能是许逊这个门派师传徒，一代一代口传心授传下来的。在《灵剑子》一书中，气功这个词不是作为一个专用名词来使用的。过去练功叫修行，就是修道，也叫行气，可以解释为练周天，也可叫呼吸吐纳，也可称运气、行气，就是把气的功能加强起来，一方面修德，做好事，一方面练气功，使身体发生变化，到一定程度修成了，就叫“道气功成”。

晋朝以后，道教、佛教等宗教在中国兴盛起来了。宗教利用了气功，把气功神秘化了。本来气功是练气修德，很具体很实际的，可是宗教化以后，就追求修炼成神、成仙、成佛了。这么一来，气功的科学本质没有了，但是如果翻开中国气功史，可看到就在晋、隋、唐这一

时期，有很多古人用气来命名的著作，如《气诀》、《气经》等，书中写的都是练气、用气的内容。《气经》中讲了几十种练气、用气的方法，连发放外气的方法都有，叫“布气”。以后宗教淹没了气功，气功的名词就没了。

金、元以后，很多练功夫的，为了抵抗外族的侵略，将气功的修炼用到武术上来，逐渐形成了武术气功。随着武术气功的兴起，慢慢破除了宗教的神学思想。你说有神、有佛、有鬼，练功时求神、拜佛，说有神、佛保佑，可是打仗的时候有本事的打死没本事的，这个时候神、佛怎么不来保佑？慢慢人们对宗教的信仰就淡漠了，气功逐渐又从宗教里面分离出来，重新开始讲气、练气，宋代就讲吐纳之气了。随着武术气功的发展，武当派、少林派两大家逐渐形成。清末有了武气派的著作，也有了少林派著作《少林拳术秘诀》，内有专章叫《气功阐微》，专门阐述气功。其中明确指出，“气功之说有二：一养气、一练气。”于是气功一词又逐渐叫起来了，明清以后讲练气比较突出，到民国初年搞气功的人就多了。1931年王竹林正式出版了《意气功详解》一书，直接以气功命名。很多医生通过学练佛家、道家功夫，把它用到医疗上来，称之为“气功疗法”。最早是1934年董浩写的《肺痨病特殊疗法——气功疗法》，1938年方公溥又出版了《气功治验录》，还创立了“公溥气功治疗院”。

这样，气功一词，起于晋代许逊《灵剑子》一书中的“道气功成”，以后发展到武术气功，又以后成了气功疗法，但气功一词却没有广泛传开。一直到了解放以后，有个老干部叫刘贵珍，在河北省卫生厅的同意和支持下，将自己练功与多年临床经验予以总结，写了一本《气功疗法实践》，该书在卫生部的关怀下，正式出版，以后还译成外文，“气功疗法”在国内外就传开了。以后又把气功作为中医学的一部分，成立了气功疗养院、气功疗养所，在气功治疗、气功研究方面均取得了很大成绩。遗憾的是文化大革命把中国的传统文化——气功打入十八层地狱的最底层，搞气功的都成了“牛鬼蛇神”。这样一来把气功基本“杀”得差不多了，扫干净了。“文革”结束之后气功事业发生了空前的变化，气功发展成为一门独特的科学。现在大家都约定俗成了，一说气功都懂得指的是一门特殊的学问，“气功”成了关于人们身心健康的一门特殊学问的代名词了。

Ⅲ、气功的含义

我们搞气功这门学问，怎么认识气功？现在给气功下定义的人绝大部分不是搞气功的。搞气功的下定义又由于练气功的方法、目的、内容不同，下的定义也不同，真是“仁者见仁，智者见智”。气功一词既然成了囊括各门派功法，并作为这门学问的专用词汇，就必须对它的内涵、外延作明确的规范。这些年来，为气功规范定义者为数不少。1987年我统计，大约有四、五十家，但是没有哪一家为众人所公认。他们都是照自己一家功法来下定义。比如有人下定义，说气功是通过“三调”（调身、调心、调息）来增强身体健康的一种方法。可是有的气功并不搞“三调”，我们智能气功就没按“三调”的路子走，这算不算气功？又有人下定义说气功是练气的功夫。那么不练气的叫不叫气功？如佛家的参禅，一打坐，呼吸气也不练，大自然的气也不练，那叫不叫气功？还有松静疗法，算不算气功？如果按一种具体功法下定义就不准确，没有普遍的适用性。我们要给气功下个科学的定义，就要全面考虑，适用于各家，那就不能局限在“气”上。要从气功的根本实质是什么去考虑，使所下定义能把气功这门学问的内容概括起来，内涵和外延能让人一目了然。要想做到这一点，就必须跳出

气功各个门派的圈子，站得高一点，看一看各门派的关键内容是什么，实质性东西是什么，有没有相同点，在哪些地方相同，把它集中起来下定义。智能气功就是这样总览气功最根本的特性，来给气功下定义的。

我们给气功的定义是：气功是建立在整体生命观理论基础上，通过主动的内向性运用意识活动的锻炼，改造、完美、提高人体的生命功能，把自然本能变为自觉智能的实践。

这个定义包含哪几方面的内容呢？

一，指出了气功的理论基础是整体生命观。这个整体观包括：宇宙大自然是一个整体；人本身是一个整体；人和大自然、社会是一个整体。以前也叫“天人整体观”。

有些人讲，气功好，效果也不错，就是没有理论。你没有学，怎么知道没有理论？光道家的书籍就有一万多卷，正统《道藏》五千多卷，《续道藏》第一集三百多卷，不入藏的道家书籍还有几千卷；佛家《大正藏》（汉文部分）七千多卷，还不包括藏文部分，一万多卷。虽然这些书中，好多内容是教义，但还是有很多属于气功的东西！诸子百家有几千卷，《四库全书》有几万卷，里面也有好多气功内容。只是有些人不学、不懂得而已。就是看了，也仅当成学说，不把它当气功。不过古人写的气功理论也是让人难懂，一说人就要谈国家，一谈国家就先谈天，一连串的整体观。说人得天地人一块说，不容易让人领会。现在没有哪门科学这样干了。讲人就讲人体结构，讲自然就讲自然，分科讲。古人不是，一讲是整个的，一揽子。所以现在科学界说气功不叫理论，叫自然哲学。其实这正表明了传统气功整体观的特殊性。我们搞气功的人，就要认识到这叫整体观，气功理论基础是整体观。

二，指明了气功的特殊锻炼方法。它是通过主动的内向性运用意识来锻炼的。什么是内向性运用意识？咱们人都有意识活动，这是人类的类特性，没有意识就不叫人。但是，我们练气功运用意识和一般意识活动是不一样的。普通人意识活动的特征是围绕一个东西延伸出去往外“膨胀”的，属外向性的。再就是考虑的问题往往是和自己的生命活动关系不大的事情，也可以说是自己生命活动以外的事，这叫外向。练气功就不是了，它强调内向性的意识活动，精神要集中，要内向，要把自己的意识活动与生命活动结合到一起。把意念收到自己身体里来，把自己的生命活动作为考察、思索的对象，不是往外走，而是向里边来，这种意识活动就叫内向性意识活动。这是气功精神实质——内向性运用意识就叫气功！练气功练什么？就是练内向性运用意识。把这个问题领会了，就把最关键的实质掌握了。

三，明确了气功锻炼的目的。气功锻炼的目的是改造、完美、提高人们的生命功能，把人的自然本能提高起来，并能掌握运用它，使之变为自觉的智能。现在人的功能有好多地方还未脱离本能的范畴。什么叫本能？婴儿生下来会吃奶就叫本能，这种本能与动物没有什么区别，所以叫自然本能。练气功就是通过气功的锻炼使人逐渐变自然本能为自觉智能。

四，指明了气功是运用功法来完美自己身心、提高自己生命功能的实践。气功就是在整体观理论指导下通过内向性运用意识的锻炼，来改变人体功能状态的实践。如果你只懂得气功的道理和方法，没有实际去练，那不能叫作气功，只能叫有气功的学问。这与语言和言语的关系很相似：语言是指词汇和语法结合的学问，叫语言学；言语即说话，用以表达思想感情。你懂得了语言学而不说话那不叫言语。气功的知识叫气功学，根据气功学知识去实际练功才叫气功。比如你有了游泳的知识而不下水游，那不能叫游泳。只有实际锻炼的时候，用知识支配身体，里面形成一个整体化的模式，成了定式，这个模式才是游泳功能。练气功也是这样，通过锻炼，身体里形成定式，那才叫气功，不练不叫气功。

咱们对气功所下的定义，有理论、有方法，讲了作用、讲了实质，这个定义说明了以下几点：气功一定要实践，实践了还要达到一定的目的，即把人的身心素质提高起来，没达到目的也不叫气功。达到这个目的的手段是锻炼，但如果不是通过内向性运用意识去锻炼，也不叫气功。搞体育打篮球、跑步可以使身体健康，那不叫气功，只有内向性运用意识才叫气功。所以说这个定义包括了气功的全部内涵，因而说它是完整的，也是符合现代科学对定义规范的要求的。对此定义曾有人提出诘难，曰："气功界都认为整体观理论是古气功家创建的，就是说气功是先于整体观的，因此以整体观理论作为气功的指导理论这一基础不能成立。"对此，我们认为：①这里给气功下的定义是从现代的实际状态而言的，不是探讨气功的发展史。②未形成整体观理论以前的气功，是原始气功，尽管如此，古人的练功实践也是符合整体观理论要求的，只是尚未形成理论以自觉运用而已。正因为如此，古气功家才能创建整体理论。

那么，这个气功定义能否包容各门派？能够包容。定义中虽然没有讲气，但强调意念，意念一动气就会动，气随意动，气自然而然就在其中。那直接讲气不好吗？因为有的门派不练气，佛家好多门派就不练气，就是练气的功法到了高级阶段也不练气。如道家功先炼精化气，再炼气化神，到开天门、结大丹之后就不练气了。用"气"来给气功下定义反而使气功的范围狭窄了，不讲气而强调意念就抓住了气功的根本。因为传统气功不管各家各派，无论道家、佛家、医家、儒家、武术，只要练功夫都强调运用意念，"全凭心意用功夫"，就是练意念。佛家叫"明心见性"，心性就是意念，道家叫"修心炼性"，儒家叫"存心养性"。武术气功也练意念，练武术讲"意气君来骨肉臣"，意和气是最根本的。现在流行的气功也同样是从意识上下功夫。有人讲：我练功不要意念，只随随便便练。其实"随便"不是叫你练功时可以随便去吵架、打人和干别的事，而是要你脑子里有练功的概念，只是不搞意守。当你想着练功要随便，这本身就是意念活动，它是用"随便"这个念头来把脑子拴住而不去想别的。其实，"不用意念，随随便便"这句话本身就是给了你一种特殊的拘住你思想的方法，它也是练功运用意识的一个内容。中国的气功如此，外国的气功也都符合咱们这个定义的要求。外国搞松弛疗法，要求放松，放松就是意念与自己生命活动结合起来，这不也是内向性运用意识吗？外国还出现了一种心理疗法，美国有个癌症病人采用心理疗法，意想用白血球把癌细胞吃掉，结果病治好了。这也是内向运用意识，等于练气功了。我们给气功所下的定义，使气功的内涵和外延更加深刻广泛了。

Ⅳ、气功与体育锻炼的区别

为什么要讲这个问题？因为咱们要搞气功事业，将来会碰到很多搞体育的人，他们说："你们智能气功比比划划和搞体育有什么区别？"我们讲气功和体育不一样，有很大的差别。当然它们有一个共同的目的：体育锻炼是为了健康身体，气功锻炼的目的之一，也是为了健康身体。但是二者的手段、方法和达到的效果都不一样。气功和体育锻炼最大的区别在哪里？气功锻炼是内向性运用意识；体育锻炼总的来讲是外向性运用意识（除了健美运动外），这是最根本的区别。下面讲它们的具体区别。了解了这个问题，才能进一步加深对气功锻炼的认识。

第一，锻炼的内容不一样。体育锻炼主要是练形体，虽然体育锻炼也要练意志力，但意

志力的练习是通过长期坚持形体锻炼，而逐渐使意志力顽强起来的，而且很多人都是外界逼着去练的，所以说意志力的锻炼不是主动去练的，是被动的。体育运动也讲呼吸，但并没有通过呼吸去促进、提高体育锻炼的效果，也没有把它当个锻炼内容来练，而气功就不是。气功也练形体，尤其动功要练形体，但它把意识的锻炼作为主要内容，通过意识来练形体。意念是主导的，意念在前，形体是跟着的，是附属的，这是和体育锻炼的根本不同点。再有，气功讲调息，练呼吸是气功健身的一个重要内容、也是气功锻炼的一个重要方面。另外，气功特别注意陶冶性情、涵养道德，体育锻炼没有认真注意陶冶性情。以上是锻炼内容不一样。

第二，在形体锻炼上也不一样。体育锻炼时精神“服务”于形体运动，而气功锻炼中形体运动要“服务”于精神。而且两者的机制也不一样。体育锻炼的绝大部分锻炼内容都是一个完整的反射弧：接受一个刺激，从感觉神经进入，到大脑皮层作出决定，再通过运动神经传出来，这么一个反射过程叫完整反射弧。气功不是，气功是自己内部发命令，一想练功了，就往那一站，老师喊口令是为了整齐，其实做动作也是自己给自己发命令，不是受外界刺激才引起大脑发布运动指令。老师喊“翘掌”自己想着翘掌，是自己在发命令，把意念和形体紧密结合起来。由于脑子里面直接发布运动指令，所以它不是完整反射弧。气功的不完整反射弧与体育运动的完整反射弧比较，前者节省了能量，因为它不接受外界刺激，传入神经便不引起兴奋，消耗能量减少了，而且它的运动的直接性、主动性也都节省了能量。

第三，锻炼的目的不一样。体育锻炼虽然讲发展体育运动，增强人民体质。可是真正搞体育的时候，往往是想得到比赛的好成绩，尤其是职业运动员，把一切努力都集中到创造良好成绩上去了。消耗能量的目的是为了创造好成绩，很少想到如何提高自己的身体健康层次。气功锻炼是以提高自己本身的智能为目的，锻炼的结果要落实到提高自己的智慧和能力上，其结果不一样。有人说体育锻炼不也是为了身体好吗？但是看看体坛运动健将们，中年以后有几个身体好的？能达到普通人的健康水平的不到一半。中国的运动员可能在一半左右，国外运动员连一半都达不到。气功锻炼可以治病，可以提高身体素质，把意念用到自己身体里面，有病可以治病，没病的用于提高自身的健康层次。目的不同使两种运动方式引起身体里的变化过程不一样，变化结果不一样。

第四，人体的新陈代谢变化不一样。体育运动消耗能量，就需要氧气，使耗氧量增加，运动越剧烈能量消耗越多，氧气消耗也越多，呼吸就急促，运动以后就需要休息和补充养料，来弥补身体消耗的能量。所以一般来讲，运动量越大，休息时间相应越长，摄取的营养需要越多，排出去的也多，使进出的能流加大。譬如，我们普通人进来五个能量，通过合成变为化学能，一活动消耗五个能量，收支平衡。运动员不是，消耗十个得进十个，如果消耗十五个，就要进来十五个，出入能流加大了。耗氧量大了，就要休息补充，不然平衡不了。气功锻炼不一样，不是加大出入能流，而且是改变生命有序化的状态。通过练气功，把人体生命活动变得更加有序。生命活动有序化增强了，消耗就少了，工作效率就高了，这样生命力就提高了。打个比喻：咱们到食堂买饭，人很多，你也挤，我也挤，乱七八糟无秩序，卖得很慢。如果有秩序，把队排好，每个人把钱准备好，卖起来就快多了，这叫有序化。能量消耗不多，但工作效率提高了。练气功生命活动的变化和这个相仿佛，通过练气功把整个生命活动有序化了，彼此之间配合比较好，整体化强了，这么一来，能量消耗少了，整个生命力反而提高了。实际上人体里有很多能量都无谓地消耗了，里面你撞我，我撞你，用不到实际地方上去。这也是练气功和体育锻炼的区别所在。

明白了这一点，我们就可以领会为什么练气功越到老来越好，老当益壮了。为了让大家理解，我过去打过这样一个比喻：人的生命要进行新陈代谢，新的进来旧的出去。好比做买卖，不会经营的老板不抓经营管理，只一味把营业额加大，年底结算亏本了。会经营的老板明确买卖不论多少，目的是要有利润，他加强经营管理，保证利润额，积累资金，扩大生产。搞气功就好比会经营的老板，把能量和生命力往体内收藏。尽量减少消耗，慢慢身体就强壮了，功能就会得到更多的开发，寿命就延长了。所以练气功的人老了反而身体更健康，老当益壮，“返老还童”，七八十岁不显老。一般练气功三、四年的人，与同龄人比较要年轻五至十岁。运动员就不一样了，到了中年以后身体就不行了，因为消耗太多了。我碰到些国家级运动员，给他们讲这个道理，他们都认为太对了，说给我们早讲就好了！我说早讲也不行，你是运动员不拼命能行吗？他们又问：能不能解决？我说你们结合起来，一方面练消耗的，一方面练气功练点养的。现在外国好多运动员开始练气功，把体育和练气功结合起来，从而增强了精神的稳定性，提高了竞技的成绩。运动员这一关还没过好，精神稳定性不够，往往遇到困难局面就打败仗，意识不过关，缺乏稳定性和顽强性。再就是平时消耗太多了，不懂怎么来养。国外现在慢慢在解决这些问题。

另外，对人体感触机能的作用也不同。练气功可以使人的感触机能的敏感度提高，还能开发出特异功能来。运动员绝对没有练出特异功能的，从古到今一个也没有。体育锻炼不是增加敏感度，而只能是增强人的忍耐力。

在这一节里，我们主要讲了这么几个问题：一是气功的含义。讲了对气功整体怎么认识，首先讲气是什么？讲了气的含义和气的转化，气功的气包括大自然的气和人体的气，它们是一致的，可以互相作用、互相转化。我们练气功要把大自然的气拿来为自己所用，怎么拿来呢？一个是意念，一个是德性。用意念把气收归自己身体里来，用德性把它固定起来。气是真实存在的，是物质的，现代科学已经证明了这一点。二是气功一词的由来。气功这个名词也可以说是几经沧桑，我们现在不是对气功来训诂来考察，而是结合当代所有气功的实质，下了一个定义，这个定义是各个门派都能接受的。气功是建立在整体生命观的理论基础上，通过主动的内向性运用意识的锻炼，来改造、完美、提高人体的生命功能，变自然本能为自觉智能的实践。我们是这样给气功下定义的。这个定义有理论基础，有锻炼方法，有练功的目的，而且指出了气功是实践的过程。最后讲了气功与体育锻炼的区别。

第二节　气功的类别

Ⅰ、气功的分类

中国气功门派种类繁多。过去说有“三千六百旁门，八万四千外道”，过去气功书都说自己是正门，别人都是旁门外道。其实功门并不分好坏，好坏在人，我们现在不去分辨谁外道谁旁门，谁正道谁正门，而是将这么多复杂的气功功门分分类，认识一下古气功和现代气功。目前，全国推广的功法二、三十种，小的功法可能五、六百种，如果全面统计可能有几千种，我们不能一门一门介绍，只好梳梳辫子，归归类，按门类作一概括介绍。归类的方法很多，我们主要是根据其练功的方法、形式、内容、目的以及功法的来源等来划分。有些名词是我们起的，有些是古来就有的。

一．从练功内容分

根据练功内容，气功可分为性功、命功和性命双修功。

（一）性功：性指神意、精神，是整个神经活动的总和。如果着眼于精神来练功，就称为性功。象佛家的参禅、道家的清净功都属性功，日常生活中的涵养道德、陶冶性情也属于性功范畴。如果以智能气功的意元体理论作指导，练功从意元体或意元体参照系着手的也都称为性功。练性从精神入手，精神在脑子里，所以练性功的一般从上面走，容易使人聪明智慧。脑力劳动者宜练此功。

（二）命功：命指形体、有形的生命，精、气都属命的范畴。从练形气入手，练精和气的都称命功。它对强健身体作用比较突出。一般来讲搞体力劳动者练命功要更好一些。但也有相反的说法，即认为脑力劳动者练命功好。持这种说法的人是没有真正搞过气功。搞脑力劳动需要头脑聪明，而你练命功把气都充养形体了，脑内的气自然就会去的少，开发智慧就慢一点。体力劳动者练性功，把脑子强化起来，能不能转化为体力呢？能，但直接转化是不行的。所以脑力劳动者宜练性功，而体力劳动者宜练命功，强壮体力。

（三）性命双修功：性命双修功是性功和命功都练。过去有先修命功后修性功的，也有先修性功再修命功的，最后性命都好了，很多人把它当作性命双修。严格说起来这都不能叫性命双修，因为你先修一个后修一个，只能叫性命双全。道家功本来是炼精化气，炼气化神，先从精气走的，本身就是命功，可是他们也叫性命双修，他们说因为要集中精神呀！如果集中精神叫性命双修，那所有气功都可以叫性命双修了，哪个气功不集中精神？所以，明清以后的道家对性命双修功这个名词的解释，是不够确切的。其实真正的性命双修功，不是这样讲的。性功，真正来讲是佛家功，佛家功的根本大道是走意识。重性不重身体，认为身体是臭皮囊，练功要把臭皮囊扔掉，要脱离三界上西方极乐世界。称身体为色身，有形的不要它，要精神，这是性功。命功呢，道家功除了清静功之外基本都是命功，尽管道家不承认这一点，如果把他们的练功过程、练功目的分析一下就明白了。练功的目的是要把“我执”去掉达到“心性灵明”。可是道家功一直在练这个“我”，练到所谓结婴儿还有个“我”，最后还有九年面壁之功，之后才能把“我”破除，到最后那一步才到真正的性功。所以说道家功基本是命功。真正的性命双修功太少了。从文献上来看，儒家功应该是上修性功，下修命功，可是儒家的具体功法早就没有了。从金、元之后，有一部分人以儒家为主，吸收了佛家的性，运用道家的命一起来搞，那就是老师给开天门修性，然后从天门用性光照着下面元海来修命，同时练，把这叫性命双修。实际上，这都不够性命双修。春秋战国之前的清净功法，不是光修命功属于性命双修，但它的功法没有传下来。后世的开天门修性、照元海修命传下来不多，里面还有好多禁忌，所以现在真正搞性命双修功的就不多了。

二．从练功的具体形式（体态）来分

这种分类方法，是按照四威仪：行、站、坐、卧，这四种练功的具体形式分的。按道理来讲这本身不叫气功的类别。因为同是一种功，你可以站着练、坐着练、走着练、躺着练。它不应叫气功分类方法，只能叫练功四种威仪的运用，是不同的练功方式，作为一种分类方法是不太合适的。但是现在气功界里也已经把它作为分类的方法了，所以我们智能功也得把这种分类方法谈一谈。

（一）站功：以站式练功，又称站庄。站庄可以算静功，也可以算动功，动、静功都可以练它。一般来说站庄属于强壮功法，不同的功门有不同的站庄方法，又是武术的基本功。练武术一般开始不能先练姿势，而是练站庄，把筋骨换一换。古语云：“要把骨髓洗，先从站庄起。”练哪门武术都得从站庄开始，不搞站庄是有拳无功，过去有“练拳不练功，到老一场空”、“练拳不练腿，老了成个冒失鬼”之说。站庄的方法很多，不同的功门有不同的站庄方法，以后在《智能气功科学精义》里还要讲。一般说，练站庄对强壮身体是有很大好处的，而且它容易练意志。近代武术界王芗斋（已故），他本来是练形意拳的，根据练站庄的体会，把形意拳改成大成拳，着重练站庄——意拳站庄。写过书，讲了站庄里面有32种力。所以站庄是个最基本的功夫。同学们不要小看站庄，三心并站庄要认真去练，把姿式放低一点，非常刻苦地练，一个站庄什么都练得出来。

（二）坐功：坐着练功，可以盘腿坐或跪坐，也可以坐在椅子、凳子上，怎么坐都行。一般传统功法里边把坐功列为正式功门。道家周天功、佛家参禅都以坐功为主，一练功就要打坐。坐功姿势比较牢靠，一般来讲，要入大定都练坐功，一坐几天、几个月不动（个别也有练卧功的）。而站庄一站几个月就比较困难，所以以前就把练功称为静坐，视坐功为主要功法，把静坐看作练功的关键。我看了一些台湾的气功书，就把气功叫静坐。按道理来讲，坐功应是个最好的功门，可智能功为什么不搞坐功？因为时代变了，过去是单个练功，我们现在是大众练功，从动中求通。所以，智能功就不把它作为主要功门了，在传统功法是主要功门。

（三）卧功：就是躺着练。《智能气功科学精义》有一章专讲体式，里面讲了很多种卧功的练法，具体姿势这里就不讲了。这里告诉大家，你躺着的时候，就躺着练功；你练哪种功法就躺着按哪种功法练。躺着练好处是容易放松，但启动真气要慢一点。三心并站庄就可以躺着练，拉气也可以躺着拉。由于躺着全身放松，着地面积大了，支撑点多了，气感就明显一些。一般不把卧功当作专门练功的方式，但有些病人不能站不能坐就得练卧功。能站能坐的人，就把它作为一个辅助功法。上月（指92年9月）“中心”来了一个病人，食道癌晚期连水都喝不了啦，老俩口都来了，住在咱们卫生所里。我们教他拉气，他意志很顽强，醒着的时候自己就躺着拉气，睡着了老伴给他拉气，拉了十多天，能够吃饭了，慢慢能跟大伙一道练功了。所以，不能动的人，躺着练也是个好方法。

（四）行功：古人没有这个提法，只是说四威仪“行、站、坐、卧，不离这个”，即你走路不离这个功，坐不离这个功，站、卧，都不离这个功。过去没有专门练走功的，但是，练武术练到一定程度，走路的时候也要求保持一种练功的状态。武术里面有很多步法，步是“手、眼、身、法、步”五要之一，这个“步”是个很重要的东西。他们练步是为了对敌的，蹦、跳、进、退，走步时都是带着气功态的。现在的郭林新气功就是郭林老师新创的一种行功，它专练走步，一边走步一边配合呼吸，用吸、吸、呼两吸一呼或四吸三呼。他这个功法治病效果很好，治好了不少癌症病人。文化大革命中，郭林老师是全国独一无二不怕当“牛鬼蛇神”的气功家，从1971年开始出来教功，这位女同志真是什么也不在乎，派出所关他三次关进去放出来，还是教功。在文化大革命结束后，他的行功是全国普及最早的功法，也是全国风行一时的大功法之一。郭林老师不仅创立了一个新的功门，而且在改革传统气功上迈出了第一步。我在哪里都这样讲，我们对在历史上曾为气功事业作出一定贡献的人，都要做出正确的评价，应当把他们的功绩摆够，我们搞气功科学就不能有门派之见，讲学问更不能

这样搞。行功在传统功法中没有单独立门，行功中也没有站功和坐功，而唯独这个“行功”还有坐功、有头部按摩法。郭林新气功算是特殊。

三．从形体的动静分

分为动功、静功、动静兼修功三种。

（一）动功：身体有动作的功叫动功。在传统气功里是不强调动功的，认为动功是小道、小术，不能成大道。实际上这种讲法是不对的。真正的大道应该不分动、静，动也是静，静也是动，动静不分，才是大道。强从动静上分那就错了。

（二）静功：练功时形体不动的称为静功。站、坐、躺着身形不动都算静功。一走就算动功了。大家可能问：你这个动功、静功是从形体动静来分的，和一般的不一样呀？我说，他不这样分就错了，盘腿打坐叫静功，身体虽不大动，但气还在里面动；练动功形体动，脑子不静行吗？叫动中求静。所以动静不是绝对的，是相对的，区别动静功只能从形体的动静来分。

（三）动静兼修功：有两种情况，一种是一方面练动功，一方面练静功。比如练武术的，练完动功之后，再盘腿打坐；或者是先练站庄、坐功之后，再练动作。这种先动后静或先静后动，都是动静兼修。再有一种功法本身动作不剧烈，动作范围不大，虽然有动，但以静为主要前提，虽然练静但又通过动作来练静，这种功法本身具有动静两重特点，也叫动静兼修功。有好多功法象过去的导引功法、武术气功、智能气功的动功都属于动静兼修。实际上，对于动静兼修功，古人讲：动静兼修、动静两攘。不过如果把练的方法变一变，比如智能功的捧气贯顶法、形神庄，要是发声发力地练，就变成硬气功了。一般习惯却都讲静功是高级，动功是初级，可是好多不练动功的和尚、道士身体都不好，气都不足。如果你叫他练动功，他瞧不起动功，认为是皮毛，不值得练，这是一种偏见。动功能帮助气血流通，动作安排得好，效益要比静功强很多倍。练功的目的在于气血要通，神也要通，一定的动对身体通透是有意义的，作用很明显。对这些问题要有一个起码的认识，静也不高级，动也不高级，不动不静也不高级，只有做到动也静，静也静，动也动，静也动，动静都是内在的不动，你着于哪一边都不对，静动分不开了，内在的精神境界总在气功态上，那才叫高级。

四．从练气的功用分

可分为“硬气功”和“软气功”。这是我们给编的，过去没有这种分法。

（一）硬气功：武术、杂技表演的有一些功夫，如“刀枪不入”、“银枪探喉”、“力托双吨”、“头撞石碑”等，都属于硬气功。

（二）软气功：指用于养生、防治疾病的各种功法。

所谓“硬气功”、“软气功”其实是指练气功以后对气的不同应用方法而言。硬气功一般是通过练动作，升气、降气，配合喷气、吞气，把气凝聚得更浓缩一点。通过气的凝聚把气憋到一块，聚到一起，聚则成形。硬气功开始练“头撞石碑”、“力托双吨”等都要聚气、憋气。虽然到后来也能砸石头，但骨头跟棉花那么软，叫“骨软如棉”。练硬气功如果不往高层次走，只练到运气的层次，往往晚年要出毛病，很多人得心血管病，因为气憋住了。要再往高层次练——往内气上走，往“骨软如棉”方向去练，练硬气功也就不会出毛病了。软气功就是一般的养生气功，用来使气血畅通，治病强身。其实“硬气功”、“软气功”的分

法不科学，并不是哪个气硬哪个气软，它们是真气的不同应用、不同的练法体现出不同的功能来。

五．从气功的渊源分

这是根据气功的起源、演变的不同来分的。详细地分，可分为儒家功、道家功、佛家功、医家功、武术气功和民间气功这六类。实际上从最根本的渊源分就是儒、释、道三家。

（一）儒家功：人们认为儒家就是搞学问，搞社会科学和国家治理，一般不认为儒家有气功。这一点不是现在才有这种说法。从唐朝以后，儒家就光传学问，讲五经四书（那时候还不叫五经四书）等儒家的著作，对怎样搞学问这一点就不传了。其实儒家有着治学修身的根本大道和根本方法，治学修身本身就是气功的内容，所以说，儒家的功夫也叫修身的学问或治学的学问。现在搞气功的人们都讲要搞“中和之气”，可是什么叫“中和之气”，唯独儒家作了明确的解释。什么是“中和”？（不是化学的中和）儒家讲的“中和”是指两个词“中”与“和”的总和。“中”是“喜怒哀乐之未发谓之中”，就是喜怒哀乐的情绪都不发生，脑子里没有什么情绪，这种精神状态引起来的身体里面气机状态称为“中”。“中”不是当中不偏不倚的意思，而是什么也不着，什么情绪也没有，安安静静。“和”就是不因外界刺激而引起情绪产生，但是当你受到外界事物刺激以后，你要对事物起反应，就不那么安安静静了，要在起反应过程中来表现“和”。起反应的什么状态叫“和”呢？《中庸》讲，“发而皆中节谓之和”，你发出的思想正好和外界事物合适，客观主观相对应了。拿现在话来讲，叫作真正唯物论的反映论。它是什么样子，你就反映什么样子，好比一面镜子一样，外面一个事物一照，把它原样照出来正好和它一样，称为“和”。如果安静的状态和处理事物的状态结合起来就称为“中和”。“中和”是自然的意思，是事物本来的面貌，安静的时候什么情绪都不起，是本来面貌，是正常规律；当你和外界事物起作用的时候，你本身的主观和外界的客观必须结合得非常好，脑子里起反映是由于外界事物的客观存在而引起的。打个比喻：这个事物是五个，你正好反映五个，这是客观的反映。有五个你反应六个，其中有一个就不是客观存在的了，是你主观产生的，这不对。有五个你反映四个，你主观把一个消掉了，那也不对，不是它本来应该有的状态。所以无论是“中”还是“和”都是属于事物的本然状态。这一点是儒家气功最根本的道理、最根本的练功指导思想，它要求自然，而且它不象别的功法让你单搞一套，它是让你在日常生活当中、在工作当中、人与人接触当中保持“中和之气”，所以儒家功是最难练的。儒家讲的很多东西都是让你去实践，不是光念念书就完了。儒家讲的孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻，按道理都是属于气功。现在我们的智能功就把儒家功这些道理作为处理日常生活、陶冶性情、涵养道德的内容了，也就是气功生活化的内容了。儒家讲不讲特殊练法呢？孟子讲养“浩然之气”、“勿忘勿助”。只要是在日常生活中练功，恰到好处，保持本然状态，而且把养“浩然之气”、“勿忘勿助”作为指导思想的气功，都属于儒家功。“揠苗助长”的故事也是孟子讲的，意思是修炼自己心性应该顺其自然，不应该去帮忙，而且要“心勿忘，勿助长”。《大学》里面讲的“修身齐家治国平天下”，在修身之前有“格物、致知、诚意、正心”这八大纲目。实际上都是让你在日常生活中更好地练功，保持“中和之气”。

（二）道家功：按历史源流来讲，道家和道教不等同。道家鼎盛于春秋战国时期，道教是东汉以后按着道家的学说和神仙家学说而创立的。道教是道家的一个变种。我们讲道家功

实际上包括了道教气功在里面。现在的气功只要是练精、气、神的，都属于道家功。聚津成精、炼精化气、炼气化神、炼神还虚都没离开练精气神，都应该属于道家功。现在中国大部分气功都是属于道家功。道家功是土生土长的功夫，在春秋战国时期，讲精、讲气、讲神都是单独讲的。精气神三者并讲，是战国末期至秦汉时代才提出来的。这是因为道家也在逐步发展，这个发展又和医学气功有联系，这点讲医学气功时还要讲。道家功门派很多，演变过程很复杂。一般的道家功就是练精、气、神。道家功有不同方法，有先从精入手的，有先从气入手的，也有先从神入手的。在不同的时代，它们练的东西也不一样。但是道家功无论是哪一派，都强调精、气、神。道家功有全真派、正一派。正一派属于画符、掐诀、念咒的这一派，其实它也要练精气神，不练精气神光掐诀念咒也不行，《道藏》中写了正一派的许多诀、咒，而且讲掐诀、念咒同样是精、气、神在起作用。清修派也是练精、气、神的。道家功最常见的功法是周天功、呼吸吐纳功等。

（三）佛家功：佛家功是从印度传到中国来的。佛家功它不叫练功，叫“修心性”。练功讲修性、练性的，基本上是佛家功。“性”亦称为“真如”，是指人体生命功能或者说一个生命体生命功能的总合，是一个生命里边最根本的东西。最早的佛家功就是参禅，参禅有佛祖禅，（中国的祖师禅是中国土生土长的）佛祖禅是佛留下来练禅的方法，它基本上是让你脑子里面出个印象或出个概念，用脑子里的这个印象和概念来练功。比如说佛教修禅宗的，在你前面摆个东西，让你看一看它，看完了闭着眼睛想那个形状，通过意识来练功。从精神入手，从有形到无形这样练起来的，这是佛家功。不管以后搞止观也好，搞禅宗也好，都离不开这个最根本的观念。我在以前讲课没有这样归纳它，这次讲课把儒释道三家练功的根本特点给大家讲一下。道家的“存思”应该属于佛家功的变种，现在佛家功也变了，真正练佛家功的人好多是从密宗过来的，而真正把佛家的功夫当作气功来对待，也是近年才有的。在以前佛家不叫“功”，因为它讲“人”这个肉体没用处，是个累赘，练练之后把它扔掉，光要那个精神，把精神练出来之后，拿精神去起作用。它认为精神不死，精神不灭。

从总的来讲，儒、释、道三家来源不一样，修炼方法也不一样。佛家讲练“性”，实际上是练精神，儒家练气，道家练精气神（实际从练精开始）。这三家每一家占了一个方面：精、气、神，道家功没有一个不从精上走，佛家功都从神上走，儒家功从气（不是人体之气）上走。但是，这些功门几千年来互相影响、互相渗透，彼此之间你吸收了我的，我吸收了你的，到宋朝各功门、功法融汇就比较多了，你中有我，我中有你，从金元以后就更明显了。如创建道家全真派的王重阳，他就讲三教合一，《金莲正宗》就是儒释道三家合起来的。儒家从宋朝宋明理学就接受了佛、道二家的一部分观点。唯独佛家顽固一点，不接受别家的，它反对道家，说道家是“恋尸鬼”，说道家人怕死，老想保存着尸体，但是他们在修炼方法上又偷点道家东西，比如唐朝止观大师智顗，他把道家“六字诀”就拿过来了，佛家也有六字诀了。“止观”的“止”是守丹田，也是道家的东西。同时佛家也赞同儒家的在人世间做好事的主张、做好事、做善事。所以儒、释、道三家都在不同程度上以自己为主吸收别家的东西。到了明清以后，就分不清哪家是哪家了，除了宗教教义是独立的，而真正练功的内容都掺合了。讲这些主要是让大家了解现在的功法，说是哪一家都说不清，将来你们看古典书，说是佛家著作，可是里面也有道家、儒家思想，说是道家著作，也有佛家、儒家思想。

（四）医学气功：中医学气功是早期道家气功的一个分支。春秋战国时期研究自然科学的都属于道家，研究社会科学都是儒家和法家。医学属于自然科学的一部分，应属于道家功

的一个分支，它的练功方法与道家有好多相同的地方，只不过它更加强调人体里的经络气脉。道家的发展和医学的成就是相辅相成的。中医学向前发展一步，道家的气功理论也向前发展一步。在以前道家理论就讲道，以后讲精、气，称“一气论”，当中医的精、气、神观点都建立起来以后，道家练功才练精、气、神了，道家功和中医气功好多地方是相通的。一般来说，后世的经脉周天功实际上都属于医家功，但是道家也有练经络的，它应该是受了医家气功的影响。

（五）武术气功：武术气功在金元之后占了一席之地。武术气功起来以后，又把气功内容丰富了（以后讲气功发展史还要具体讲）。因为气功的发展历史，它经历了一个否定之否定的螺旋。古典气功没有宗教，唐宋以后进入宗教气功，然后气功又否定了宗教。否定得最早的是武术气功，医学气功并没有把宗教否定。武术气功更强调练形体，它的重点是把神和气集中到形体上来，把形体各部功能强化起来。武术气功对一般人是有用的，练功后身体会好一点，更实际了一些，因为武术气功要打，男的也好，女的也好，江湖也好，国家也好，都要去打仗，你身体不好不行呀。武术气功是把神和气集中到形，把形的功能强化起来，力量强一些，反应速度快一些。而道家气功是把精神和形体集中到气上去，佛家气功则把精气集中到神上去。不同的功法集中点不一样，要求目的也不一样。现在好多练武术的人，他们不练气功，光去练那个架子去了，实际上真正的武术气功，对现在的人来说，用处非常之大。我觉得气功发展就要沿着这条路，越走越实用才对。武术气功是很实用的，但过去都把它用于打架去了，这就不实用了。现在咱们把武术气功转过来，杀人的方法去掉，不去用来打仗，用来健身。整个气功发展过程到了武术气功阶段，较以往前进了一步。我们现在又在武术气功的基础上再前进一步，要让人“活”，不是让人“死”。

另外，民间气功就是儒、释、道各家气功跑到民间去了，不成体系。民间气功不应单成一类，它只是一个存在形式。

六．从练功对人体的作用分

这种分类方法是根据练气功之后产生效益、起什么作用来分类的，分类的方法、名词都是我们安排的，这种分类有实用价值。我们一共分了四种。

（一）祛病功：或叫健身祛病功。练这一类气功，治疗疾病效果突出，别的方面效果不那么突出，这样的功我们叫它祛病功。按道理讲，任何一种气功都应该有治疗疾病的作用，但是有的功法它突出了治疗疾病，如松静功、行功等，当然祛病功的种类有很多种，而且是结合着不同的病有不同的练法，各种导引法，象巢元方的《诸病源候论》里面就有一百多种导引法，不同的病有不同的练法。完全对照着病来练的也叫祛病功，在《寿世保元》里面也有治病功，清代沈金鳌写的《杂病源流犀烛》里面在每种病之后都列有导引法和练功方法，明朝还有一本《勿药元诠》，不是讲具体练功方法，但讲的也是祛病功。具体的练功方法在前面说的《诸病源候论》、《杂病源流犀烛》这两本书里最突出。这样的功法、这样的功门都叫祛病功。如果有些人说，我就想治病，不想搞别的，那练练祛病功就可以，比如郭林的新气功疗法，前些年有好多病人练，病好得很快。对病人来说，祛病功就是好功法。

（二）强壮功：如果说练气功最初级的效用是治病，把病治好了以后，练功再提高一个层次就需要把人的身心健康提高一个层次，使身体更加健壮。健壮主要指形体，当然人体健壮以后，精神也会健壮，但是精神健壮和提高精神层次不能划等号。一般来说，武术气功大

都属于强壮功，硬气功也都属于强壮功。练武术气功，力量强大了，大到什么程度呢？一般能把千百斤重的东西抱起来，如山东刘垣明（原来在我们这里当过辅导老师，现在到加拿大去了，他原来头发白了，练智能功头发变黑了，以后又练出特异功能来了），他从十二岁就练少林功，以后练太极功、硬气功，能将八百斤重的缸（里面装有铁砂）抱起来走十几步。

河南一个打豹的何老汉，这个老汉是河南省政协委员，七十九岁了，他以前练过武术，功夫很好。他一辈子打了七只老虎三百多只豹子，都是活的，那是什么力量！我前年到河南省孟县去讲课，正巧碰上他在开县政协会。我在孟县召开的智能功学习班三千人的大会上说，我听说你们县有个打豹老英雄，我要向他学习。咱们智能功到哪都要谦虚。我这么说，别人告诉了他，会完以后，他到我住处说："我就是打豹老汉，你说向我学习，我真要向你学习，你是个气功大师，一来当着几千人的面说要向我学习，就凭这一点，我就要向你学习。"然后我和他聊天，谈了七个多钟头。他就讲年轻时学习练功的情况。我说："你怎么样打豹呀？"他说豹子一来，一跳、一窜、一咬，我双手往它身上一按就行了。我又问："听说你还能把豹子装在袋里？"他说："这有点窍门，用手按住豹子脖子里的动脉，它脑子就缺血，昏迷不会动了，把前腿一背让头往口袋里钻，把后腿往袋子一塞，捆起来，扛起就走。"他打的三百多只豹子中，只打死过一只，是一百八十多斤的豹子王（一般的豹子是一百三十斤左右）。怎么把豹子打死了呢？那一次把这豹子逮住了，正往笼子里装，周围人一看那么大的豹子，大叫："豹子王，别咬……"他一回头，一撒手，豹子王"呼"冲出笼子了。老汉紧追，他能追得上豹子，一般出不了七里地就追上，狼一般一里地就追上了，他跑得就这么快。在一个悬崖上，豹子跳下去了。豹子没了，他跟着跳下去了。这真是一只豹子王，真精！悬崖下面有个洞，它钻进洞里去了。这何老汉跑到这儿，它往前一扑，拿齿咬上了，老汉一转身"啪"一掌就把它打死了。老汉的头皮都给咬破了，留下疤痕，只要稍慢一点，脑袋就开花了，可转身一掌就把豹子打死了，回去剖开那豹子发现心肝肺都碎了。这老汉现在仍健在。这说明练强壮功可以使人很强壮，很有力气，奔跑速度可以很快。

前面讲过的刘垣明老师，他在去加拿大临别时，给我讲了他过去练功的情况。他们练武术气功要练跑得快，就腿捆沙袋，身穿铁沙背心，一天到晚老穿着、带着，天冷天热不能脱。十天半个月加上四两（背心前面加一两，后面加一两，两腿各加一两），全年350天，就是30多个四两。五至十年以后，把沙袋全卸下来，人就可象飞一样。这个强壮功，是武术气功，它很有意义的。另外，我在六十年代与一个练蛤蟆气站庄的人相识，他练的蛤蟆气与小说讲的不一样，就是练站庄。他是平行站的，慢慢练得大腿站平了，身体再往后仰，仰直了，形成上下两个直角，只要这样站下来，什么功夫都有了。三、四层楼一下就能跳上去。我们练的三心并站庄也是一种非常简单的强壮功法。关键看你能否站的很低，最好对着墙站，把鞋脱了，脚趾抵到墙，大腿站平以后，身子往后仰，慢慢离开墙一拳宽、二拳宽、三拳宽，你的功夫就上升了。功夫就是这么练出来的。

（三）周天功：练了这种功以后，身体气脉，周天能通了。周天不是围着天转一圈的意思，古人观天象把北斗星斗柄按一定轨道旋转一圈叫做一个周天。认为人和大自然相同，人体和天一样也是一个小天地，气血在人体按着一定的经脉或路线转一圈，叫作周天。有些功练了之后在这方面作用明显，把这些功就叫做周天功。周天功是道家功的根本内容，道家功大部分是周天功，练道家功过去有大周天、小周天。把周天练通了以后，再往上就是要结丹，出特异功能，古人练周天功是这么个层次。现在气功界流行的很多功法，很多功门都是周天

功的演变。人们往往把周天功看作中国传统气功的正宗，其实周天功仅仅是中国传统气功里的一种。练周天功比较复杂，一层一层地练。周天功有经脉周天、丹道周天、意念周天三种。道家功的正宗一般是练丹道周天，医家气功和武当派气功他们是练经脉周天，还有的武术气功是练意念周天。这三种周天功，“通”的难易程度不一样，丹道周天最难练，现在练丹道功的人不多了，一般练小周天练成了，就应该把性机能练没有了。我在全国各地跑了快二十年了，练丹道周天结了小丹的在全国我只见到三个人。经脉周天容易点，一般来说把经脉练通了也得百天左右。意念周天靠意念想，可以很快就通。意念周天最好通，组场练可以几分钟就通了；通经脉周天要几个月；通丹道周天要几年。一般经脉周天通了身体就不闹病了，意念周天通了还不行，该闹病照样闹。三种周天内容不一样，“通”的程度不一样，效果也不一样。我们搞智能功的人，就得把所有的道理都弄懂才行。对周天功应该这样全面地认识。具体怎么练，以后讲各家具体功法时再说。

（四）智能功：“智”是指智慧，“能”是指能力。练智能功能够提高人们的智慧和能力，更确切地讲是能提高人们的超常智能。普通人的智慧和能力是常态智能，超常智能相当于特异功能。我们把擅长于开发常态智能与超常智能的功法称作智能气功。古人说的智能功有不同的含义。按道理来讲，各种功门当你练到高层次的时候，都应该能开发智慧，都应该出特异功能，过去叫“神通”。从这种意义上讲，每种功又都可称作智能功。不过要时间很长，十年、二十年、三十年，或者更长的时间才会出现。有的人一辈子也出不了特异功能。再一种是练功中有诀窍。老师帮助开天门、开天目。天门在哪儿？一般的是从脑门入发际一寸半直到百会这一大段都叫天门。每个人的具体位置不一样，需要会找那个地方。过去老师给开天门需自己一“定”，看徒弟的天门位置在哪儿，用手一点进去，徒弟就有感觉了。老师给点是给加了气，加了气就容易敏感了，用意念守住那个点，练功就易练了。天门、天目，都要选准地方开才行。上面讲的是一般的开天门，它和密宗的开天门不一样，密宗开天门是头顶出个缝，把吉祥草一放可以进去，到脑子里面去了。那不扎脑子吗？大家学过生理解剖，脑子是两半嘛！脑半球中间有空隙，是掉进这个空隙。这是密宗破瓦法的开天门。

一般练功开天门是用中指把头顶点一下，一点，头顶一动弹，一开始是血管在动。（下面庞老师一边讲一边带功开天门）同学们把一只手放在头顶上，不要碰着头顶，轻轻碰一下头发没关系。安静、安静，舌轻轻抵住上腭，不要顶到牙齿缝，抵到软硬腭交界处，头顶上有点跳动的感觉，那是头皮上的动脉血管集中起来了出现的一种跳动的感觉，它和脉搏的速度是一样的。有的人出现这种感觉了，那就是头顶的气在动，过去开天门就是这样感觉。有的人不是跳而是头顶酥酥的；有的冒冷气；有的头顶发胀；有的有发紧的感觉。有特殊感觉那个动点，就是你自己天门的位置，天门位置大约有一平方厘米。有人动的靠前，有人动的靠后。你注意那个地方，用意念想着那个地方用指头向两面扒开，想头顶骨分开了，往外分，往外分。头皮骨放松，分开……同学们摸一摸头顶，骨头缝可能比以前大了一些，有的人能开半公分，这就叫开天门。同学们摸摸头顶缝是不是宽了一点？（众答：宽了！）开天门就这么简单，没有什么了不起。以前说开天门可了不得，想开天门要给老师磕头，起誓。其实开天门就这么简单，我们集体开天门也能做到。开天门以后练功就不容易出事，象一般的高血压、脑冲血就不大容易出现了。但是有些人不练把它封住就没办法了，你经常练不要封，封住气不好通就不好。你经常练，使气从天门处畅通，内外气就好接通了。使大自然之气从头顶进来直接营养脑子，这样练气功就更快一点。因为天门开了，上面有动点有感觉，把精

神集中到这里，然后再注意全身，那不就是性命双修了吗？这样练气功就练得快了。过去的智能功就是开天门练功。咱们的智能功具有广义智能功练了可以开发智能的特点，而克服了它需要几十年时间的缺点，又不象古人狭义的智能功需要开天门练功，可以很快就开发智能。咱们的智能功就有这个特殊性。我今天带着大家在头上开天门，实际上是把顶心通了通。有的同学头顶上开始有个缝，开了缝以后没有事不需让别人摸去，别人一摸一抠把脏气贯进去了会难受，就不好开发智慧了，所以过去把这当个禁忌，不能让别人去摸。

七．从练功的封闭、开放性分

如前所述，气功分类基本上是以上六大类。但是我们还不满足于这六大种。经过综合，若按现代观点来分，可以分为封闭性、开放性两大类。一类属于开放性功法，一类属于封闭性功法。过去练功不是开放，就是封闭，不会有别的东西，这里面没有中间路线，也不能说我又开放又封闭，开放就是开放，封闭就是封闭。当然有的功先封闭后开放，但是没有先开放后封闭的。

什么叫封闭性功法？封闭性功法是把人体的生命活动和大自然界的活动初步地或者一般地把它隔离开来，把自己的精气神封到身体里面不散出去，靠自身的精气神来练功，练自己内部的精气神。过去道家、佛家的大部分功法都是这个样子，不怎么和外界接触，到深山老林里边去练，这叫脱离红尘，不染尘世。并不是光到山里面就算脱离红尘了，练功时还有要求：“耳、目、口三宝，闭塞勿发通。”耳目口代表精气神，眼不看外面，耳不听外面，不张口说话，把精气神收到里面去了。一般耳代表精、眼代表神、口代表气，讲话讲多了，口开神气散；看东西看多了神就跑了；听的多了，伤了自己的精气。把耳目口三宝往里面收进去，和外界不接触，这样去练功，把自己精气神保存起来，保存之后充足了，少消耗，让它炼精化气，炼气化神。这样的功法叫作封闭性功法。过去道家的周天功在开天门以前是封闭性功法，清静功也是，佛家功练止观、参禅的都是封闭性功法，象这些封闭性功法在过去都认为是练功的正宗。

过去封闭型功法封闭到什么程度呢？他们叫闭关（“闭关自守”本是气功用语，来自佛家功）。那些老和尚、老道有点资格了，他可以住在一间小房子里，吃、喝、拉、撒都在里面不出来。一闭关最少是一年，还有三年、五年的，不接触人，吃饭由别人送去，有个小窗户，别人送进去，吃完了拿出来。大小便接在盆里边，别人拿走，不许说话。更厉害的是有的坐在井里边，坐在大缸里面，缸口边钉上一圈大钉子，一动就扎着肉体，只能坐在里面不动弹，这叫闭关自守。过去练功真够受罪。“不经一番寒彻骨，那来梅花喷鼻香！”封闭性功法，非常难练，就这样是否都练成了呢？好多人也未练成。人本来是个社会的人，是和社会有联系的，人不接触社会，心还是在想，过去有这么一句话“身闲心不闲，不必入深山”，意思是身体闲，心老想事，入深山也没用。

另一种是开放性功法。这种功法不是把精气神封住，而是放出去和外界接触，神、气、形都开放。象这样的功就需要在人世间练功了，不出家了。道家有火功道人，就是在家练功，当老道可以结婚。象张道陵这一派，到现在已传了六十几代人了，他这一派可以结婚生子，接触尘世，精气神都开放。开放性功法有很多好处，不过它也有不足之处。你在屋子里安安静静还静不下来，你在人世间能静得下来？能够精神专一吗？所以在过去开放性功法往往修炼水平比较低。过去说开放性功法是左道旁门，不是正门。现在来分析，古人的开放性功法

大部分带有迷信色彩，叩头、烧香、拜佛，求神求鬼，他不是靠自己。封闭性功法靠自己的精、气、神，是反宿命论的，认为功夫练到一定程度，我这个命由我自己主宰叫作“我命由我不由天”，天主宰不了。“跳出三界外，不在五行中”，当然能不能跳出去，是另一回事，它的指导思想是如此。开放性功法就不然了，他不相信自己，相信外面，拜北斗、拜太阳、拜月亮、拜鬼、拜神、拜这拜那，这一拜呢，注意力放到外面去了，这不开放了吗？吃气、吃雷（阴雨天打雷闪电时在外面吃雷气）这都属于开放性功法。服气法在服气方面没有迷信，但是其他方面迷信比较多。

咱们智能功也开放但和迷信没有关联。我们是把古人的开放性功法认真地分析一番，把它合理的东西拿过来。比如说拜北斗星，拜北斗星时心想北斗星发光，把光从外面收进来，收北斗星之光气，这不是把大自然之气收到自己体内了吗？跟练捧气贯顶拉气收气有什么不一样？你把那个拜神的内容去掉不要，把自然之气（混元气）拿过来为我所用不是很好吗？古人他不懂得这一点，真当北斗星里有七个大神仙。其实并没有什么神仙。我们就想着遥远的混元气，实际上是想到北斗星、北极星的方向去了，这一下起码把我们和银河系最基本的混元气连接上了。这是个很简单的道理。1986年碰到一个搞宗教气功的掌门人，他认为自己不可一世，是全国宗教气功最高的头目了，其实他只是他那一派的掌门人。我就问他：“你们的功怎么着？”他说：“我们的功夫是到各星球上去游。”我说：“你游过没有？”他答：“还没有游过。”我说：“你是掌门人还没游过？”他说：“我还没到那个水平。”我说：“你掌门人还没水平？”他说：“别着急，我快了。”1986年在河南焦作开了一次气功的“鬼会”，会上都讲“鬼”，你跟什么鬼打交道，他跟什么鬼打交道，谁的鬼大，谁就受人尊敬。有一个人说：“我能跟鬼到星球上玩去，并带着人去玩。”有一个参加了那个会的人回来给我说，他真感到一阵黑，自己一下就到北斗七星去了，还说看到里面有七个大红门。我说那简直是胡说八道，什么鬼、什么神，没那回事，那是自欺欺人。看看《列子·周穆王》，书中早就把鬼神的事说得很清楚了，把实质都揭露出来了——春秋战国的书早就把它揭出来了，而有的人现在却还认为是真的，可笑到什么程度！《列子·周穆王》那篇文章讲西方来了个化人，自诩很有本事，给周穆王说能带他上天，让周穆王闭着眼拉着他的衣服，于是一下子上了天，到了天上看见那里景色非常好，真以为到了紫微宫，然后化人将他带回去。回到家一看，周围的人和在天上看到的仙人形象很象，就问周围的人是怎么回事？周围的人就说：“大王，你刚才没有动，还是坐在这里，没有上天，你所看到的是您自己的默想、存想。”实际上周穆王上天的经过是那个化人想的，也就是他意识造形，周穆王比较敏感，感觉到化人所想的东西，并不是真的上天了。可是现在还有人搞这套东西。

过去开放性功法里有这些弊病，就留给了现在气功界，搞什么跟外星人说话，跟佛爷说话，见佛祖这一套东西。我们应该把过去开放性功法中的一些封建迷信的东西清除出去，把合理的东西留下来。开放性功法能把人和社会、自然界连成一个整体，这样练起功来要快。叩头也好，拜北斗也好，拜那个神鬼也好，他那儿一叩头，身体一运动，再加上精神集中，对气血流通有好处，容易使气血通畅，反复叩头，不知不觉慢慢把小周天叩通了，小周天叩通了，气脉能通，就出现“法轮自转”了。所以古人开放性功法里面，有很多科学的、有用的东西。

气功的分类就讲这么多。

Ⅱ、流派与共性

中国的气功流派很多，源远流长，气功文化非常丰富，这个宝库值得挖掘。但是这么多流派也带来很多问题。比如开始练功的人，想念念书，一看道藏五千多卷，佛藏几千卷；想练练功，一看门派这么多，这个派，那个派，眼花缭乱，无所适从。而且这些流派之间由于你练这个，我练那个，你这么练，他那么练。有这么说的，也有那么说的，有的还顶牛，还有你骂我，我骂你。说宗教与世无争吧，但道教骂佛教骂儒教，佛教自己内部也相互骂，修禅宗的骂念佛的，念佛的骂修禅的。道家里面练周天的骂清静派，清静派的骂吐纳的，吐纳的骂练气的，相互都骂。“宗教与世无争”没有了。那么我们初学气功的练哪个好？没法练。现在搞气功研究的人，翻开气功著作看了看，马上又合住了。算了，别管它们了，他骂他黑，都差不多，没有白的，一丘之貉。无所适从了。各个门派都是守着自己这一点，不想前进了，这是门派的弊病。现在搞智能功就应该了解：为什么中国气功会形成这么多门派？怎么形成的？怎么解决这些问题？气功科学就是要认识这些问题，解决这些问题。

首先我们讲流派形成的客观原因。这么多流派，它是怎样形成的，古人没讲。我们按客观分析，人的生命活动是非常复杂的，人是个多层次的多面体，你要想使人在现有水平上通过练功上长一个层次，这就很麻烦了。因为多层次，很复杂，可以从这儿往上长，也可以从那里往上升；可以先走这，也可以先走那。这样就形成了要上长一个层次，就有了不同的路线，不同的路径。好比咱们要到北京城，全国各地条条道路通北京。比如从秦皇岛到北京从东往西行，从青海到北京从西往东行。这一下该有人骂街了，去北京明明是从东往西，你为什么说从西往东？站的位置不同，角度不同，到达共同点，走的路线不一样，这本来是很自然的事情。同样道理，人是精气神三者的统一体，先从精入手可以练，先从气入手也可以练，先从神入手也可以练，从神气入手也可以练，从神形入手也可以练，都行呀。练周天，守上丹田、中丹田、下丹田都可以练。这本来是个自然现象，复杂的生命体，它就有多种方法可以达到同一目的。人的客观复杂性决定了中国古人可以用各种方法来使人达到一个更加健康的状况。

明白了以上道理，再看中国古代指导练功的理论体系，它是复杂的，同时又是比较简单的。中国古代认为宇宙和人都遵循着一个共同规律：从无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生万物。大自然界是这样，人体也是这样，都是这个过程。理论有不同层次，有无极的层次，有太极的层次，有阴阳、四象、八卦、万物不同的层次。练气功如果你着眼于人和大自然界最基本的物质，这个物质道家叫作“道”，儒家称作“无极”，也称作“易”，医家称作“太虚”。从这个层次练功叫清净功法。清净功法具体讲就是一无所着，什么都没有。人的元气、元精、元神合到一起就是最原始的混元气。从这个层次练功的，纯真自然，一了百了，什么都不搞。

从太极层次练功（太极和无极相仿佛但不完全等同），注意人的元气，大自然的元气。大自然的元气，它可以生化万物。这里边就是太极的“一”了。如果注意阴阳这个层次，就从人的阴、阳功能练起来，现在还有升阴降阳、抑阳升阴的。东北有一个气功老前辈叫舒玉赞的老先生，他搞的止玄功，功法就是调整阴阳。另外从四象层次练，四象和三才是一致的，四象有个阴，有个阳，有个半阴，有个半阳，相当搞“三”。这个“三”在人体里面可以是精、气、神，从四象和三才层次就是练精气神了；若从八卦层次练就比较具体了，到人体奇

经八脉经络里了，就更复杂了。所以，不同的层次有不同的理论，立论不同，主张也不一样。所以功法在不同的理论指导下建立了不同的体系。这样很矛盾呀，搞阴阳的得分辨阴阳；搞“三才”的得分辨精气神；搞八卦的得分辨经络；搞五行得分辨五脏六腑；还有辨证施治的按着一个病一个病来。因立论不一样，主张就不一样。由理论上的分歧产生了主张上的对立。功法也对立起来了。

再有练功的目的不一样，有的练功就是为身体健康，有的练功为了聪明，有的练功为了成佛。目的不一样，练功方法也不一样，练功效用就不一样了，主张也不一样了。

还有这种情况，同一个功法，一个老师教的，练的方法也一样，可是练功以后每个人体会不一样。一个老师教十个徒弟，十个徒弟体会各不相同。因为人的身体非常复杂，各个人情况不一样，你这个感觉突出点，他那个感觉突出点。他那儿一突出便偏了一点，他再去教学生就按他突出的去教。由于各人体会不同，就把各自的不同体会再传授给学生，慢慢分了很多派，原来的一个门派就分出很多支来。譬如现在练周天功的，都说是邱处机的龙门派。现在大的龙门派有十几个，都说是邱处机教的。同一个人教的，怎么变的这么多门派。有的变得风马牛不相及了，简直是五花八门。就是一个老师教的，由于徒弟各自体会不同，练、练、练，慢慢地练偏了，把老师的忘了，按自己走偏的往下传，变成了五花八门。这也是形成多种流派的重要原因。我们大家如果懂得了这个道理，就明白了流派是这样来的。目的是一个，都是为了健身，从一个健康层次上升到另一个健康层次，一步一步提高。但是由于人这个客观存在太复杂了，古典的气功理论也很复杂，每个人练功目的多少也有些不同，各人练功的体会不同，有这么多变化，传下去就形成千差万别了。明白这些道理，就会理解门派之争没有必要，也不应该，都是一个根长来的！一个根本，慢慢分去，成了一本万株，不应有门派之争。

弄清楚以上原因，我们在教功、宣传气功就这样宣传：你根据你的目的选一个适合自己的功法就行了。有这么多功法，有不同的效用，哪个更适合你，自己选一个。然后你再把各门气功求同存异（或者叫求大同存小异），再扩展开来，把气功作为一门学问来对待。我们智能功正在做这个工作。

气功门派有这么多区别，那有没有共同的东西？古人说过，气功就是三调：调身、调心、调息。我们把古人这三条用现代语言变了变，内容也稍微变了一下。综观各家功法，我们认为各个门派的气功有共性，共性是什么呢？

一．任何一门气功，它都必须主动运用意识。

二．练气功都要涵养道德。

三．要调整呼吸（智能功在练五元庄时就有调整呼吸）。

四．要注意形体（姿势）的调整。

我们把它叫做练气功的四大要旨，也称练功的四大精义。我们有一门课，叫《智能气功科学精义》，就专门讲这四个方面。我们只有知道了中国的气功有它的流派特征和它的共性，既看到差异，又看到相同之处，才能在此基础上把气功提高一步，走向气功科学。

第三节　历史的启示

在前两节，我们已将气功在横的方面即从气功包含的内容方面作了简述。这一节，我们

将从纵的方面即历史方面概述一下。以后在《中国气功发展简史》一书中还要作全面的论述。

Ⅰ、中华气功发展的几个历史阶段

中国气功历史悠久，内容丰富。现在国内写中国气功历史的，已有四、五家了，基本上写的都是气功断代史，即哪朝哪代的气功怎么样，有什么人，什么著作。这样写可不可以呢？我说可以。但是它没有讲出中国气功全面发展的历史和特征。我们根据气功发展的不同时期的不同特征来进行归类，弄清它的发展过程，力求找到它的发展规律。我们把它分为三个时期、六个阶段，若细分则是九个阶段。三个时期是：朴素气功时期、宗教气功时期和现代气功时期。每个时期里又分兴起阶段和隆盛阶段。

一．朴素气功时期（自远古至秦）

为什么叫朴素气功时期？因为它的特征是很少有神秘色彩，没有或很少有宗教的影响，保存着气功初期的朴素唯物主义的科学态度。这个时期又分了两个阶段：一个是属于远古阶段，就是气功形成阶段；第二是气功的隆盛阶段。

至于说气功是什么时候形成的，那就不好说了。因为没有文字记载，目前尚无确切的文献可以考证。从国内出土文物来看，中国的气功大约在五千年前已经有了。70年代青海省出土的陶器，里面还装有谷子，经同位素检查证实是4650年以前的东西。陶器罐上画有人们站庄的姿势，那个形象、口型、面貌都跟现在站庄是一样的。唯一不同的是人像上男下女，可能是表示人在练气功时阴阳平衡、阴阳混合了。根据这个出土的文物来看，气功应在4500年前就有了，不然就不可能把人练功的姿势画到图上。甘肃省也出土了几件文物，可能是五千年前左右的，考古学家尚无作出结论。但是这几件文物当中有这个特征：人头顶上有一个小洞。半坡村出土的是人面鱼身，头顶也有圆洞。我们搞气功研究者一看，觉得大概是那时候人就开天门了。因为陶人其他地方很完整，唯独头上有个小洞，有三角形的，有圆形的。看来古人那时候就练气功了。从《史记》上记载，轩辕黄帝那时就讲“养五气，治五兵”，说明五行已经确立了，天文学已经发达了。看来中国古代气功是很发达了。尧让位给许由，许由不干，要脱离人世。说明那时养生、避世、人生观的情况和练气功有很大连带关系。那个时候人的文化水平那么低，却能把天文学的东西掌握的很好，那个智慧怎么来呀，看来恐怕与人们掌握了气功很有关系。

不仅中国，在世界上几个古老的文明古国都在差不多的时期内发明了陶器、青铜器、铁器。那时相距遥远，交通不发达，又没有通讯工具，信息很难传播，为什么能够同时发明这些东西。现代科学家们也感到迷惑不解。英国有几个写世界人类文化史的就提出这个问题，考查了多少年也考查不清楚。这实际是意识感传。任何发明创造，只要它发明出来以后，人们慢慢地认识它，成了人们的知识，在脑子里打上了烙印就成为意识场，很自然地慢慢向外传播，一传出去，距离很远，很敏感的人感知到了信息，他就能照样做出来。这属于意识传播的方式。意识传播是整体性的，这在讲整体观时将详细讲这些问题。因此，在远古时期，就应该有了气功，但那个时候没有形成文字，没有形成系统，它是自然存在着，未能很好地传下来，这是气功创建时期的情况。

到了春秋战国就形成朴素气功的兴盛时期。这个“兴盛”有两个意思：一是当时练气功

的人比较多了，内容也比较丰富了；二是对练气功的很多道理，很多的机理都作了比较明确的解释和阐述。历史上有诸子蜂起、百家争鸣之说。他们争什么呀？争不同的人生观、世界观。他们的观点就是在练功的时候，形成了自己的治学态度，形成了自己的一套人生观、世界观和方法论。在这些古人当中，他们练功练出了成绩。所以那个时候，不仅气功从理论上建立起来了，而且练功方法也都有，超常智能也出现了，对人的生命活动开始认识了。记载得最多、最早、最全面的是《管子》。《管子》，对人的功能作了唯物主义的解释。《管子》中说："思之思之，又重思之，思之不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。"管子在2700年以前，能作出这样正确的论述简直了不起。当时还有个叫詹何的气功家，他可以把水中的鱼不用网捞上来。还有个叫蒲且子的，把天上飞的鸟用手一指而能吸住，所谓"连鸟于百仞之上，鵞鱼于大渊之中。"《淮南子》指出："此皆于清净之道，太浩之和也。"他们都是讲这些功能是练功出的功能。而现在有些练气功的人，一出功能就说是"星外人"、"高级生命"、"神"、"佛"等给的。二千年以前，我们的老祖宗就讲了"非鬼神之力也，精气之极也。"现在科学这么发达，很多气功师还去拜神、拜鬼，还讲"搞气功到高层次就得有鬼有神，庞鹤鸣不讲鬼神，他不高级。"要不就讲"他不说实话"。而且古人还讲了很多怎样能出功能的道理，讲精气往里收，这样功能就能出来。这些完全是人本身的功能，不是外来的功能。这一时期的很多论述，现在用来练功夫，还非常有用，属于根本大道的范畴。

这个时期的特点：第一是把气功当作学问来对待，不管你搞什么学术都要把练功作为根本，作为治学修身的学问来对待，通过练功把身体素质提高了，认识事物就深刻了。第二是它没有神学色彩或很少有神学色彩。

二．宗教气功时期（从汉初到清末）

从汉朝至清末整个封建社会时期属于宗教气功时期。为什么称作宗教气功时期？因为气功已开始和宗教相结合。过去朴素气功反映人体生命科学的特征，被宗教教义、神学外衣笼罩了，气功披上了宗教的外衣，披上神学外衣了。气功变成神学，有几个方面原因。

一是当时生产力很低下，人对自然的认识就靠人们的感觉器官。练气功可以开发出超常智能（有个别人没练功也有超常智能）。这些超常智能可以认识普通人认识不了的一些东西，于是当时就把这些人称作圣人。少数人有功能，大多数人不能理解它，这样就把气功自然而然神秘化了。而且随着气功进一步发展，慢慢地人们有了功能以后，先认识了自然界的东西，搞了很多发明创造，象天文学、音律学、数学等，还做了很多器械都非常先进；然后慢慢钻研人的精神活动，研究人体生命活动。那时对人体生命活动的研究分不清精神和肉体怎么回事情。

二是在练功的时候会出现很多幻觉。脑子里出现的人体形象比人要高大，光辉灿烂，和普通人不一样。这样一来，就无形地、自然地创造出了神、上帝。本来练功到一定程度是要揭示人的生命奥秘，由于那个时期科学还不发达，对人认识还非常肤浅，对精神活动还不了解，就把一些幻觉当成真的，认为是神，这样神学就创造出来了。

宗教的产生，不仅是马克思所讲的，是被压迫阶级用来的呻吟，是被压迫阶级用来反抗统治阶级，以后被统治阶级利用，变成精神鸦片，而且还有个气功因素在里面。这只是我们一家之言，现代科学界还没这样讲。但也有些人听了说有道理。

战国时有个方术学派叫神仙家，他们就把老辈子练气功有本事的人称作仙，把中国气功

再加以神化，慢慢搞成道教了。在这个时期佛教也进入中国了。这么一来，中国的气功就变样子了。气功变样子还有另外一个原因，那就是秦始皇焚书坑儒。因为过去儒家都练功夫，秦始皇一坑儒，谁也不敢说来研究社会了，只有去研究精神。所以不知不觉也跑到神学里边来了。再有，汉朝董仲舒要废除百家独尊儒术，但是他的独尊儒术和原来的儒家不一样了，他搞了很多谶纬神学，结果儒家没有被抬上去，道家把神学借过来，就变成了道教。这样宗教就起来了。那时练功的目的就不再是治学修身做学问了，变为作佛作祖，从治学修身的实，变为修心性的虚。

从汉朝的心术学，到魏晋时期的玄学，以后完全宗教化了。宗教气功也经过了两个阶段，即宗教兴起阶段和宗教的隆盛阶段。道教开始是民间宗教，从张道陵的五斗米教、太平道，以后慢慢转为天师道（有南天师道、北天师道），以后为上清道，再从民间的宗教慢慢转为唐代的国立道教。气功从本来是研究人体科学的而转成为反动的宗教，这是不是气功的倒退？其实不然，因为气功是门学问，它不断往前发展，虽然开始披上了宗教的外衣，但另一方面，功法的发展更具体化、细腻化了。所以到了汉朝、魏晋时期，气功的著作非常多，也更加具体了，吐纳法、呼吸法、练气方法都有了，这是当时气功的一个特征。道教是如此，佛教呢？佛教理论从印度传过来（开始传的是小乘），很快和中国古典的传统理论结合到一起，慢慢创造了中国的大乘佛教，中国的大乘佛教和印度的大乘佛教好多地方都不一样，是土洋结合，理论观点、修治方法也不一样。这么一来就把中国的文化更丰富了。同时宗教也是新东西，这样也就促使气功也向前发展。唐代是中国儒、释、道为主的传统文化最鼎盛的时期。再一个特征是气功完全宗教化了。从宋朝以后，佛教、道教没有生机了，而儒家出了新的程朱理学，三家的宗教气功开始往一起融合，而且气功的方法更具体了一些，气功越发展越细。一开始说要保密，“天机不可泄露”，随着时代发展，逐步泄露出很多以前不泄露的问题，这是因为人们的知识、语言比以前丰富，叙述的词汇也多起来，内容就多了。到了宋朝之后，功法就更多，门派也多了。所以金元之后各个门派都起来了，而且武术气功也起来了，武术气功一起来，标示着宗教气功走向它的反面了。

所以在这个时期它的特点是宗教化，但功法具体了。强调方法多了，把根本道理丢了，由根本大道变为具体的方术。有人问：这不是矛盾了吗？宗教是很笼统的，怎么会讲具体方法呢？正是因为气功进入宗教，不再是作为学问来对待它，所以按练功方法走到术里来了，变为了简单的技术。宗教时期气功就是这个特点。

三．现代气功时期（民国初至今）

这一时期也分了两个阶段：即医疗气功时期和气功科学时期。医疗气功时期指“文革”以前，气功只应用在医疗领域里面。从“文革”以后气功兴起来，慢慢走上气功科学时期。这段时期大家比较熟悉，只简单讲一下。

这个时期最大特点是抛弃了或揭开了传统气功的神秘性，恢复了气功的本来科学面目。气功本来是研究人体生命奥秘的科学，我们现在搞气功科学就是要恢复气功的这个本来面目。同学们可能要问，咱们第三节书叫“历史的启示”，现在讲气功历史的发展有什么意义？这要告诉同学们，气功的历史是随着社会的不断进步、随着社会整个文化的不断前进而发展的。气功的历史很长了，但是它不是固定的，不是一成不变的，而是在不断地改变自己的面貌。

现在气功界有这样一种论点，说现在气功关键是继承。我说对，应该是继承。问题是怎么去继承？我们认为搞气功要了解气功的全面情况，但关键是要拿出传统气功里面的好东西，要找出它发展的必然性。在我们讲《中国气功发展简史》的时候，每个阶段有哪些功法，这些功法是从哪些功法变过来的，它为什么这样变，要讲出道理来。现在我们讲得比较简单，只是告诉同学们，气功的历史不是直线发展的，它的形式和内容是曲折发展的，不同的时代有不同的内容，但气功总的来说是越来越健康，对人体生命和自然认识越来越深刻。我们只有懂得这个过程，才能够承担起继承和发展气功的任务来。要不然，继承什么？现在有些气功家把气功功法说得越古老越好，一说武术就是达摩老祖，一说养生就是黄老之术，推到轩辕皇帝那里去了。真是轩辕皇帝吗？古人写书是这么写，现在人们也这么说，那么轩辕皇帝跟谁学的呢？如果说越古越好，往上走，走，推到猴子那儿去了，那就不行了。历史是前进的、发展的，现代就是比古人好。对古人的东西要了解它，这样才能做好继承和发展。

以上讲了气功历史发展的三个时期。为什么有这些变化？因为气功这门学问，从气功科学来说，它实际上是人类文化的一个总根源。气功既要满足人们一般的科学知识和物质生活的需要，同时也要满足人们精神文化生活的需要。因为人类社会在不断向前发展，就有不同的需要，所以气功就要变化。朴素气功时期，是人类由原始社会走向私有制时期，人类文化需要全面发展，朴素气功建立了整体的、朴素的唯物主义。到了封建社会，私有制的封建农民小生产方式确立起来了，当时的物质生活有一般的技术就可以了，技术革命不多，他们需要精神生活，这样物质生活和精神生活开始分开了，所以产生了宗教。再向前发展到资本主义社会，资本主义社会对物质需要更多了，一般常态智能起的作用更多一点。宗教继续发生变化，这样气功就不再服务于宗教了，慢慢开始满足人们的健康需要，进入了现代。

Ⅱ、时代的要求

对于气功来说，当今时代的要求是什么呢？首先，当今的时代是科学高度发展的时代，物质文明在向前发展。在这样的历史背景下，要求气功促进当代科学的发展。一般讲，现代科学要促进气功发展，我们讲这只是问题的一个方面，反过来说，气功也要促进科学的发展。这两个方面是互相促进的。咱们站在气功科学高度，更加强调的是气功促进当代科学的发展。因为现代科学在很多方面走投无路、发展不下去了，这就需要气功为科学发展创造条件，促进科学向前发展。怎样去促进？

首先，气功科学可为现代科学提供很多的新的研究领域和研究对象。人是最复杂、最高级的生物，所以研究人以后必然能够提供更多的素材，来促进当代科学的发展。当然，从理论来讲要从整体观来解决这些问题，从气功来讲是解决方法论问题。这个以后还要讲。

其次，现代科学高度发展，物质文明很快得到提高。我们东方一般都是注重精神，而西方几千年来都是注重物质的，尤其近几百年来，在这种思想指导下，经过两次产业革命，科学技术很发达，物质生活比较丰富，但是精神文明非常贫乏，人们精神空虚。西方无论哪一个国家都曾产生些哲学家，但这些都不能成为人们的精神支柱。西方的宗教破灭，就产生了精神空虚，需要搞精神的东西，搞什么呢？搞瑜伽，超级静坐法，搞变相宗教，而且出现了野蛮宗教。60年代在美国出现一个“人民圣殿教”，搞集体自杀，好多高级知识分子也进去了。这就说明西方在物质极大丰富之后，人的精神空虚了。人在精神上如何获得自由？怎样

真正认识生命的规律？就需把精神领域的研究放到科学的高度来对待它，来研究它（精神也是科学），让大家把过去相信上帝的精神安慰，挪到自己身上来。马克思讲过，过去人们是围绕着宗教的太阳在旋转，现在要人们围绕自己的太阳来旋转，他讲的是破除宗教权威的问题。这句话用来搞气功是非常有意义的。

搞气功要求人们从精神上不信仰外面，要相信自己，这就需要科学化，必然使得传统气功发生改变。现在练气功这个面非常广了，不象过去只是少数人练功，现在要解决的是整个世界人群的问题。这就是时代对气功科学提出的要求——满足人的、社会的精神需要。

当代的中国是个社会主义国家，要求我们从灵魂深处把“私”字变成“公”字，这也是时代的要求。在这样的时代，气功应该怎样发展？第一，要求气功和现代科学结合；第二，要求气功必须突出精神因素，满足精神需要；第三，脑子里要有从“私”字到“公”字的变化，解决世界观的问题。气功要想健康、顺利地向前发展，就必须主动来符合时代的要求。只有创造出符合上述要求的功理、功法来才能满足时代的需要，才能真正符合历史潮流，也才能受到广大人民群众的欢迎和爱戴。不光是智能功，整个气功事业都应该这样做。

Ⅲ、继承与创新

我们要继承，继承什么？前边讲了，一般的人认为继承就应越古越好。我们认为继承应该是继承先人们的精神，利用其合理的髓核，不是把前人的东西囫囵吞枣地拿来。现在国内又出现了民国初年“国粹派”的情况。以前的“国粹”是适应当时那个时代，现在时代发生变化了，我们只能接受那种精神。我们要挖掘，但不能原封不动地拿来，而是应该批判地继承，所以我们智能功或者是整个气功科学，要立足在继承基础上的创新。实际上，每一个时代的气功家，他们的著书立论都和他们的前人不一样。师傅教徒弟，徒弟写的书和老师写的也不一样，徒孙和师爷之间会差很多。为什么？除了门派很多，更主要是因为时代在前进，它打上时代的烙印了。我们如果仔细看古书，就会发现哪个时代写的，就会有哪个时代的语言特征。语言都不一样，写出来的书能一样吗？语言有变化，内容也有变化。所以绝对不能把古人的书拿来翻翻版，一定要创新。因为现在的人和过去的人更不同了，形态变化不大，功能有变化。其实这个更多的不同，关键是精神意识在变化，人和社会整体在变化。反映到气功里来必然要有些新的内容。

讲点例子。讲两方面的情况，先讲古人书上写的。《黄帝内经·素问》对秦汉以前古人的练功情况作了归纳总结。在《上古天真论》中讲，“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”说是上古时候（古到什么时候不清楚，最少是伏羲、神农以前了。那时人正好进入蒙昧时期，从猿猴变成最原始的人）有真人，他们把天地、阴阳、日月的规律都能掌握了，呼吸精气，不受外面影响，光守住自己的精神（这个独立是一个大块儿般的块然独立，是讲一个独立存在物），使肌肉好似成为一块了，人差不多气化了，这样的人寿命和天地一样长久。上古时候为什么能这样？因为那时物质生产水平低下，生活条件很简陋，生活很艰苦。人没有什么问题可考虑，头脑很简单，一安定就守神，没有杂念。那时，有的人出点（或先天）特异功能，别人看不到、听不到，他看到、听到了，就是“真人”了。“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖

益其寿命而强者也，亦归于真人。”说的是中古时期（相当于伏羲、神农、轩辕三皇时期）的至人“德”和“道”很纯朴，纯化了。过去讲用道德治理国家，一切都讲道德，道其实是指自然规律。能把阴阳调和，取得中和平衡了，能适应四时气候的变化。这时已经开始有了少少的私有财产，产生了私有制，人在社会上有了差别了。练功要不受社会世俗的影响，把自己的精和神保存起来，精神完满了，这样精全神全自己的功能很强了，能到天地之间游行了。至人的情况和真人差不多，只是时间靠后一点了，随着社会的发展产生了私有和阶级，世上有了差别，练功就要离俗不受它的影响。练功的方法和主张也变了，不再是“呼吸精气独立守神”了。“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世。被服章，举不欲观于俗。外不劳形于事，内无思虑之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道。亦可使寿命而有极时。”圣人是第三级了，圣人怎么样子呢？圣人能与天地、气候、环境相适应。按照自然变化规律去生活，已经不是离开周围的环境，而是要适应环境，服从环境了，圣人生活在社会环境里，能够按照世人的嗜好来生活，按着世俗练功就叫“和光混俗”。你按照大伙这样生活，但不能有不高兴、恼怒等这样的心情。他的行为举止不要离开人间世俗的东西。该做官做官，该穿什么衣服穿什么衣服，可是在自己内心里面不能把世俗的东西放到里面去（就是出污泥而不染的意思）。做事不要使身体太累了，思想里面不使自己有负担和想不开，要随随便便地。从上面对圣人的描述，尤其是“外不劳形于事，内无思虑之患”这两句，普通劳动人民做不到。可见当时社会练功的不是劳动群众，而是所谓“圣贤气功”，那时练功的人基本上都是皇上与当官的，所以古人讲：“圣人不在君臣之间就在巫医之中。”练功的方法、要求又不同于过去的至人了，内心总是高高兴兴、愉愉快快，好像自己从心里得到什么东西似的。由于练了功夫形体可以不坏，可以活到一百多岁。圣人之下是贤人，贤人要懂得自然规律、符合自然规律，气候、天地、日月星辰、阴阳、四季等一切自然变化规律都要遵守。掌握和遵守自然界的规律就使生命按规律去走，这样生命也可以延长了。但是，要懂得天地宇宙规律，一般人也做不到。过去圣贤大都练气功，最开始是有点功能的人成了部落的头头，他有功能、有本事把别人打败了，以后发展发展就当皇上了。到了大禹，家天下，当皇上不需要有特异功能了，有特异功能的人就当大官了，于是气功从皇帝下移到官僚里来了。再往后到了春秋战国时期就成了一般士大夫也练气功了。社会在发展变化，每个人需要适应的情况在变，练气功的方法也要变化，不能千篇一律，不同社会就有不同的东西。

我们讲这一段经文，目的在于让大家了解气功在不同历史阶段发生不同的变化，就这段经文所讲的是从原始公社到春秋战国时期的历史、社会变化，就经过一个奴隶社会，从原始公有制到私有，从文化水平低下的蒙昧时期、野蛮时期开始慢慢走向文明。而这么短的一段社会历史，气功就发生了这么大的变化，不同时期先后出现的练功内容、练功方法、练功达到之境界都不一样了。这就说明气功的发展必然会打下历史时代的烙印，它必然要服从整个人类文化的整体的状况。它影响文化，反过来文化又影响气功，它们互相影响，整体地互相促进往上升。这一段文字讲清了历史上气功在随着时代而变化这一客观事实。

再讲讲比较近一点的时代。气功从汉代以来文字记载就多了，按道家功来说，在春秋战国时期，道家功比较简单，那时就直指“本心”，要求安静去体会“道”，“以心会道”，这样练就行了。以后慢慢发展就复杂了，到了汉朝以后，周天功开始比较突出了。魏伯阳的

《参同契》就写练周天。再往后走，晋、隋、唐的时候，外丹学起来了，吃练丹的药，还有服气（吃空气）。到了宋朝以后，吐纳法更突出了，导引术也起来了。到了金元明清，内丹术发展得更突出了。仅道家功就发生了这么多变化，为什么这个样子呢？因为这一阶段社会经济和文化都有很大的变化。汉朝之后，封建的私有制确立起来，有了财富，人们要满足自己的精神需要，想长生，就吃金属化合物，说吃上一点点就有很大力量，还能长生，可是有的人就吃死了（唐朝有几个皇帝就吃死了）。这办法满足不了，就练呼吸吐纳，也满足不了，就练精气神。功法不断在变化。每一代时期，产生一代的练功、教化方法，宗教叫做“一代时教”。

我给大家讲这些道理，就是让我们懂得继承传统气功的什么，要继承这种精神。不同时期练功都有不同内容，继承的同时要创新。古人就是在不断地创新，气功总是要符合当时人们的需要。最初把气功讲得很神秘，以后慢慢变得很普通了，由追求成仙的功夫慢慢变成了一般的导引术，练了功健康点就行了。佛家也一样，参禅不好参，不好修行。“明心见性”不好做到，就来个念“阿弥陀佛”，愚夫愚妇都可以做到。从这一功法的变化说明气功要符合广大群众的需要。编念阿弥陀佛的功法就是让大家都会念。说念了，死的时候就可以上西方极乐世界去。那时物质要求达不到，就寻求精神安慰，生时得不到，说死了上天堂极乐世界就能得到了，这使得每个人都得到精神的依托。现在时代变了，人们生活上走向富裕，政治上走向平等，而且知识公开化了。气功的时代使命就是适应社会的发展，要继承、创新。要把过去用宗教来使人们满足精神需要变为使人们在现实生活中真正得到满足。从过去的神落实到人，从天堂落实到世界。这是个最根本的创新要求。把宗教剥夺去的人的东西再还给人，把人的本性还给人。以前宣扬宗教能给人自由，哪来自由？哪来幸福？于是人们就创造个上帝，再派上帝赐给人一点幸福，实际本来就是人自己搞的嘛！我们现在要把宗教幻想给人的幸福自由，变成人自身的幸福自由。所以气功进行继承创新，首先要把气功中的封建迷信去掉，要把气功变成科学，让大家都能懂，都能明了。

为使气功符合时代要求，我们提出了创新的标准，就是十个字，即：简明、合理、易学、安全、高效。“简明”，就是说功理功法要简单明了，没有那么多烦琐哲学，而且还得合理。“合理”，就是要合乎科学道理，合乎人生道理，还得合乎革命道理。但是要注意不能用当代科学来给气功划框框，要合乎科学道理是说可以用现代科学去规范它，但不能划个框框，不让越出圈子。要使它尽量合乎现代科学，但必须拿实践来验证它。我们编功理，要尽量利用现代科学成果，但并不是说，不能超出现代科学的圈。我们有时候借用当代科学来讲气功，只是为了让大家领会了解，尤其是让知识界来了解。这样使得气功这门学问与传统文化有一个继承性，做到连得上还不够，还要在当代科学基础上进一步向前发展。“易学”，指理论要易学，功法要易学，一学就会。像过去一学学几十年，一辈子也学不完，这么学还了得呀！所谓“安全”，就是练功不能尽出偏，练疯了谁还敢练呀！全国十二亿人，百分之一的人出偏就一千二百万，那还行呀！所以得安全可靠。还得要高效率。这是时代的要求，要求让广大人民群众通过练气功来提高人们身心健康水平。这也是整个气功发展趋势。气功从少数圣贤人练，到了官僚，到了士大夫，到广大人民群众。以前气功到了人民群众中就变成宗教了，广大人民群众从宗教里面稀里糊涂地搞点气功，加上点精神鸦片。我们现在要把那些去掉，真正以气功科学的面貌让广大人民群众来练，这么气功才有生命力。咱们智能气功就是按照这些原则来编创的，不是随随便便搞起来的。

讲这些，就是让大家要把气功这门知识放到这样的高度、这样的层次去认识，它是人类文化的重要组成部分，必须把它放在整个人类文化当中去考察。否则，我们的思维就太狭窄了，就不能把气功放到合适的高度，而且也不能把气功作为促进人类文化向前发展的一个重要动力。咱们智能功的宗旨最后一句话说“促进人类文化向更高级阶段跃迁”，所以我们学气功这门知识，必须把气功放到这个大背景中去，这样我们才能认识到气功这门知识它在人类文化上所起的重大历史使命。我给大家讲历史的启示，就是让大家认识到气功的重要性，也从侧面衬托出我们智能气功是怎么搞起来的。

第四节　练气功的效益

这一节在第一章是比较重要的。练气功能起什么效益，也是我们每个接触气功的人最为关心的问题。

Ⅰ、增强体质

练气功最最基本的是增强体质。增强体质可以说是练气功全部效益的总括。身体弱的壮了，有病的好了，体健的更好了，智力比较弱的恢复正常了，这都是增强体质；智力正常的人开发了超常智能也是增强体质。这是练功效益总的、笼统的说法。同学们练功，首先要把自己身体练壮点，把知识练到自己身体里面来，解决自己的问题。怎么强壮呢？先得把气练足了。但光气足了还不行，还得气流通。身体强壮关键是气得流通。因为你的气多了，流通不开，把气滞注了就出毛病。所以身体强壮关键在于气充足和气流通这两个条件。气足，得把周身像用水灌溉土地一样用气充起来，要气充足就需要有充足的练功时间，还得练得全面，通过练功把体内的气运开，不论是哪一种功法，都是要把气运开（当然功法不一样，运气的方法也不一样），这样气才能流通。

强壮身体是练气功最基本的效益。练气功为什么能强壮身体呢？气功的现代科学研究证实，练气功之后，可使呼吸系统发生变化。首先，肺活量增强了，吸收氧气和排出二氧化碳的能力增强了，这是外呼吸（体呼吸）；还有内呼吸（内呼吸是在细胞之间进行的），血液把氧气带到细胞那儿，细胞的利用率提高了，内呼吸也增强了。呼吸是人体最根本、最关键的生命活动，呼吸系统功能增强了，生命力也就提高了。

练功可使循环系统的功能得到改善。据测试，练气功的时候，心肌收缩、舒张的能力提高了。把心肌离体培养，一发气之后，心肌的功能、心肌耐疲劳度增加很多。心脏的功能提高了，血管的弹性、渗透性也都发生了变化。中国医学科学院与北京市的一位气功辅导老师合作搞发放外气对动物的微循环的影响试验：把小白鼠头骨打开，使脑子现出来，用仪器把脑微循环记录下来。然后再滴点“去甲肾上腺素”，让血管收缩，呈现脑内贫血，然后气功老师发气，一发气，脑子马上又不贫血了。证实了发放外气对血管微循环的促进作用。发放外气和自己练气功都可以起到这个作用。我们还作过毛细血管容积试验。练功或是发放外气都可以使毛细血管容积增大，这对微循环、大循环都有很强大的促进作用。这样，身体就自然健康了。为什么微循环增强了就健康了呢？因为身体各部分代谢产物都是通过微循环运走，新陈代谢是维持人的生命机能的重要部分，因此通过加强微循环功能可以治疗很多病。

世界微循环研究会主席、荣获世界微循环奖的中国科学院修瑞娟，研制的654－Ⅱ能使微循环得到改善，很多病因此就好起来了。有很多人只知道有病就是细菌，不知道还有微循环的因素。中毒性痢疾以前不好治，可是用654－Ⅱ抢救，促使微循环增强，病人可以不死了。中毒性脑膜炎，过去95％以上都死亡，用了654－Ⅱ病人不衰竭，抢救成功率达到90％以上。磷中毒用大剂量654－Ⅱ，把瞳孔打开了，就好了。因为微循环功能提高了，可以增强生命力，所以练气功能改变微循环功能，光这一点就可以使人体健康。

练功以后使肠胃蠕动增强，消化液增多，加强身体里面物质的循环过程。消化液一天分泌好几升，在分泌过程当中还能把废物排出来。咱们现在练功有些人为什么拉肚子？就是由于分泌的消化液把血液中的废物都排出来了，于是排脓、粘液，排脓血，就是这个原因。这样就使肠胃道的消化功能增强了。

练气功可以使内分泌得到调整，使内分泌腺彼此之间的功能完整化。象抗衰老的性激素，练功后都可以得到改善、提高。从治病当中也可以看出来，各种内分泌功能失调的人通过练气功可以得到恢复，身体各部分的抵抗力增强。练气功强壮身体不是一般地光看到现象，从现代的科学仪器检查也看到了这方面的指标，这方面效果。

练气功对健康身体、增强体质不是一般性的增强，而是改变影响体质的因素。如健美身形，练了气功，胖的变苗条了，瘦的变健壮丰满了。有一点要说一下，有的女向志总想窈窕，我们要健壮美，不能搞成林黛玉那种病态美。个子矮的，赶快往上拔，通过练功一般长几公分不成问题。有的七十多岁还长身高，比年青时还高了。这都属于增强体质，它也包括健美的内容。我们同学们首先得改变自己，你哪不够，赶快改变哪，就往哪冲，气冲一冲，这也是一种效益。

练气功达到健美，不但是体形方面可以调整，身高、体重，甚至五官面貌想它变也能变得了。如果你对一个人很佩服，你总想着他，过了一段时间，你面貌就可能像那个人。这是有意识去做。无意识去做呢？举个例子。美国密执安大学的一位教授，带了两个研究生对50对夫妻作了以下的对比试验：把夫妻刚结婚的照片，和结婚十年、几十年以后的照片放在一起，让不认识这些人的人看照片中的人谁跟谁像。试验结果表明刚结婚的夫妻像的不多，结婚十年、二十年以后，像的多；夫妻感情越好，像的越多。从而说明了意识信息能改变人的生理发育。

Ⅱ、益寿延年

益寿延年这个词意是把寿命增益一点，把年龄延长一点。其实，人本来就应该寿命长，只是人们已经习惯了活得少。什么六十六是“坎”年，七十三是“坎”年，八十四是“坎”年，到这个年龄就“坎”住了，过不去就死了，这是人们对寿命的不正确看法。其实，人的寿命不是这么一点。现在有各种计算生命的方法。一般比较普遍公认的方法是按照生长发育期来计算，整个寿命是发育期的五至七倍（各种动物大致都如此）。人是25年发育成熟，所以人应该活125到175岁。那怎么活不到这么多？有的是环境影响，吃不饱，穿不暖，起码的能量得不到保证，活不到正常寿命了；有的吃饱了，穿暖了，能量多了会糟蹋，发脾气呀，酒、色、财、气等等都是糟蹋，这就违背了生命运动规律，这么一来，把生命力丢了，活不长了。过去皇上，吃的好，喝的好吧，他会糟蹋，他也活不长。古代五帝为君时，他们不糟

蹋，会养生，活一百多岁。乾隆、康熙活的岁数都不小，他们都信佛，讲求修性。当然不是说信佛就不糟蹋，隋炀帝他也信佛，他糟蹋得更厉害。有的人挂在口头说我在修呢，实际不如不修性的，糟蹋得更多。我们懂得这个道理了，练练气功，把生命力保存下来，少消耗一点，那寿命不就长了吗！因此我们说这不叫延长寿命，应该是把人的天然寿命能享受到了，或叫享天年。延年，就应该活二、三百岁，七、八百岁。民国初年才死的四川的李青云，活了257岁，青城派的李八百，说是活了八百岁，其实比八百还多。我有好几个老师都是百岁左右死的。他们的死，都是做到了：活的时候高高兴兴，死的时候乐乐呵呵痛快麻利。

练气功之后，说长生不死做不到，但是能把老化推迟。我们作了这方面试验。1986年在北京作了练气功与不练气功的老年人的智力对比试验。年龄在55至65岁，练功三个月到几年时间的与不练功的各200人。由中医研究院气功研究室的一位同志，负责对他们作了七项液化智力试验。试验结果证明：练功人明显优于不练功的人，老化推迟了。对老年人骨头老化的观察，一般骨头老化从大腿骨股骨最先开始，骨头一老化，骨头钙质骨增多，胶质骨减少；老年人练气功之后大腿骨股骨的钙化程度比不练功的人明显减慢，钙质骨少（动功比静功效果好）。钙多了，骨头就脆了，老年人一栽跤骨头容易断就是这个原因。一般练三年功以上的骨头钙化、老化程度比同龄人晚五年，咱们康复部王焕章老师今年70了，上个月自己骑自行车去南戴河（来回100多里路），他说：“我要看看我有没有这个体力。”咱们这里有不少老同志身体都很好。上面这些说明练气功以后确实可以推迟老化。

那为什么那么多人活不长呀？关键是不练功，再就是习惯势力。这个习惯势力非常要命。好多人本来还不该死，不是病死的，也不是老死的，是吓死的。俗话说“七十三、八十四，阎王不叫也得去”，七十三得了病就得死，八十四得了病就得死。过了八十四就不敢说多大岁数了，“你别说岁数，阎王爷知道就把你揪走了”，我自己已碰上一个例子。我祖母就这样。我祖母73岁那年，我休假探亲，回老家去，过完春节回北京，临走时，奶奶说：“鹤鸣啊，奶奶今年73岁，坎年了，你在家看着我点呢！”我说不能请假。我刚回到北京三天，我弟弟打电报来了：“祖母病重，速归”。就请假回去。原来是祖母送我走时着点风，感冒发烧。她一想坎年了，该死了，孙子也走了，护身符也没有了，一着急吃不下饭，昏迷了。我到家给她发点气，扎扎针开了一服药，好了。给奶奶说：“阎王爷让我赶回去了，叫不走你了。”一下到84岁的“坎”，这一年一点病也没有闹，身体很健康，现在90多岁，还满街串。她说：“我孙子说了，照100岁活。”精神作用多大！我们练气功，要宣传这个观点。等我们把气功城办起来，人们都得活一百多岁，就把气功效益显示出来了。“那全世界人往哪儿放呢？”那也没关系，吃的少了，出现不了能源危机。气功的发展将会使人生活模式、生产模式都发生改变。也许有人讲，那么以后社会老化了怎么办？不老呀！他还能干活，能干事。练气功使老年人益寿延年，“益寿”是说使我们寿命更加有意义了。懂得了寿命的极限了，就好说了。练智能气功的人，最少要照着150、160岁活，到了40岁还是青年，中年到80岁，老年到120岁以上。咱们练智能气功的，年龄寿命就这么划。这个思想要树立起来。

III、防治疾病

练气功，可以防病可以治病。身体健康了就可以防病，身体抵抗力强，病就可以没有了。简单地说，因为身体强健了，就不闹病了；得了病也很快就好了。不管哪家气功都可以治病，

只不过有的效果差些，有的效果突出些。这个问题在讲气功分类时已讲过。有的门派说，气功要辨证施功。其实搞气功不需要那么准确地辨证，现在还没有一种功法是真正搞辨证论治的。中医里面就有不同的辨证，有八纲辨证、三焦辨证、六经辨证、脏腑辨证、十二经辨证，还有分病辨证。中医讲感冒就分：风湿感冒、风温感冒、风寒感冒、风热感冒。还有更复杂的分法。气功治病分不了那么多，搞辨证施治，是按中医辨证还是按西医辨证？好多人都不是医生，哪能辨得来？所以气功“辨证施功”这句话不能说绝对不对，笼统说辨证施功是可以的，详细辨证施功是做不到的，而且也没有必要。其实，中医治病也不完全用辨证施治。针灸治病，说是要辨证取穴，但还有一个最好最简单的办法，真正针灸高手就不辨证，直接取阿是穴，哪有病就扎那。中医的针灸就不搞辨证，气功还能搞辨证吗？气功治病立足于“正气存内，邪不可干”，练气功把正气充足，而且还要让气血流通，“气血流通，百病不生”。各种功法都跳不出这个圈圈。

咱们智能气功培训中心四年来接收六万多学员，其中病人有五万多，病的种类有180种左右，各种奇形怪状少见奇闻的病都碰到了，大部分都治好了。当然不是所有的病人都治好了，但各种病都有治好的病例，脑癌、肝癌都有治好的病例。气功治病非常广泛，它不是治疗，是调节，是调整人体功能。练功以后，气血流通，身体功能平衡了，病就没有了。这就好比健康带菌者，体内有细菌，因为身体非常强壮，体内有点菌也不会闹病，气功治病的原理就是这样。

同学们需要把气功治病的道理更深刻地体会理解，了解更广泛的知识。我们来比较一下西医、中医、气功治病。要认识到：直到现在，气功治病好多人还不接受。中医西医都说：“气功能治病还要当大夫的干什么？”这个论调早就有了。记得72、73年郭林老师在东单公园教行功，有一个青光眼病人（她就是毛主席《蝶恋花》词中提到的李淑一同志）练功把眼病治好了。到同仁医院检查，证实病好了。医生问：“怎么好的？”回答说：“练气功好的。”医生一听不干了，说：“你每个月都来领药，怎么是练气功好的！”“他们要能治好病，我们干什么？”对于人们这样看待气功治病，我们怎么办？就得讲道理，就得把中医、西医、气功三种医疗对比一下。我们说，中医、西医、气功都能治病，中医和西医结合能治病，中医和气功结合能治病，西医和气功结合能治病，这三个结合起来也能治病，不能因为中医能治病就不要西医，西医能治病就不要中医。反过来说，不能因为气功能治病就不要中医、西医了。既然过去已经有了中医还允许有西医，再来气功治病不也可以吗？而且，中医里面有针灸、按摩，西医里有内科、外科、理疗、放疗、化疗、还有手术疗法，如果有一个就够了，要那么多干什么！它们并不互相排斥嘛。当医生的度量应该大一点，应该能容得下，气功既然能治病，就应该让它存在。至于将来谁存在谁不存在，那是社会发展自然淘汰的问题。现在应该共生、共存、共荣。

另一方面还要懂得西医、中医、气功各自治病的特点。西医有它很多优点，比如诊断仪器精密，检查病比较客观，到哪个医院用仪器检查，指标是一致的，诊断一般错不了。它是针对查出的病因来解决病，而病因又往往是更多地强调外部因素，如病毒、细菌等等。找到了原因就用吃药、打针等方法把病祛除。西医是着重针对病来医治，他们叫辨病论治。病人来了，把病分析一下，找出病因来治疗。比如头痛，查到病因是因为鼻窦炎引起的，或者是因为青光眼、脑血管不正常、脑膜炎引起的，就根据查到的这些病因去治疗。如果查不到病因就坏了，只好是“头痛待查”。有的因发烧住院的病人，从住进医院到出院一直是“发烧

待查”，什么原因发烧，烧怎么退的，不知道。有一些痛症，如神经痛、三叉神经痛、坐骨神经痛等，找不出原因，外国的办法就是把神经割掉，或把神经切断。腿有病治不好也把腿锯掉。这样做也有它科学的地方，就是从面上解决问题，比如发明一个抗菌素，就一大片都解决了。所以说，西医治疗有它的优点，也有它的不足。有的人把西医说得一无是处，说西医是头痛医头，脚痛医脚，头痛发烧就是阿司匹林，炎症就是抗菌素。如果真是那样，学西医就不用学那么多年了。并不是那么简单。西医的不足是机械唯物主义，把人当作机器，哪儿坏了就换哪儿、修哪儿，不管它的功能。还有就是着眼于外因，把人的整体生命活动忽略了。

中医是从气化立论的，不辨病，而是辨证论治。这个“证”是中医的特有名词。它是病状和体征加在一起的综合名词、综合概念，包括了病因和人体反应性，在分析这个“证”的时候就把人体功能加进去了。中医根据这个“证”来进行治疗。比如：发烧发冷嗓子痛，西医检查是上感，是细菌感染，用杀菌药、抗菌素治疗。感冒还是这些症状，西医诊断是病毒感染，吃退烧药、维生素。还是同样症状的病人，西医经过检查，是胃炎，给吃消炎药、缓解肠胃药、禁食，治好了。同样症状的病人诊断不同的病，治疗方法也不同。中医就不然了。上感的病人来，一看发冷、发烧、嗓子痛，一摸脉，脉浮紧，问出汗不出汗，如果不出汗，是风寒束表，治疗还是辛温发汗，用葛根汤，一发汗就好。感冒病人来了，还是这些症状，治疗还辛温发汗，还是葛根汤。胃炎病人来了，还是发热、发冷、嗓子痛但不严重，腹部有些胀满，脉浮紧，还是风寒束表，还是辛温发汗，也用葛根汤。因为三个病人的“证”都是一样，说明人体内在对外界刺激的反应是一样的，治疗也就一样了。这么一来，就有综合性了。是“病毒”这么治，是“细菌”这么治，受外伤是这么治，受化学、物理刺激也是这么治，中医这就叫辨证论治。

中医把人体内因和外因所起变化结合起来，把人体抵抗力和病打仗的功能态抓住，加强人体功能，就把病解决了。中医治病好处好在是它照顾了人体的整体，注意人体功能，内外结合，而且以功能为主。但也有不好的地方，诊断不客观，有模糊性。给病人摸脉，一个医生一个样，没有一个统一标准；开药方也是一个大夫一个药方，同是一个病，药方很少有相同的。中医有随意性，这是它的缺点和不足的地方。但是随意性也有个好处，一个病人，十个医生开出十个不同的药方，都能治好病，这也是中医的特点，所以中医难学也在于此。而且一人一个样，不能普遍搞。可现在搞了很多“成药”。为什么有人说现在中医不管事了呢？就是“成药”搞的。本来中医是辨证施治量体裁衣，搞了成药，不量体裁衣了，胖子穿上瘦衣，瘦子穿上胖衣，衣服胖点瘦点关系不大，吃药不行呀，一点不对，错了，不但解决不了问题，还起副作用。现在消化不良、肝功失常这么多，好多都是吃中成药吃的。本来着凉感冒吃点辛温发汗药，一吃就好了。可现在动不动让你吃羚翘解毒、牛黄解毒，本来就寒，凉药一吃，当时烧不发了，肚子不胀了，过了一个月，转氨酶高了，肝炎了（这样的肝炎不能治肝）。这是中医的不确定性，是它的缺点。如果中西医结合，搞成一个西医辨病和中医辨证相结合，很可能克服他们当中的不足。

中医里面又有针灸，针灸和吃中药不一样。吃中药，哪味药用多少，都有变化；针灸就不那么严格了，来个病人给扎针灸（针是扎针，灸是艾火烤），这里面不需要输入物质了。就是一个针扎进去，用艾火烤一烤穴位，血脉通了。更加强调内因了，这就和西医不一样了，所以一开始西医非常反对针灸治病。不过针灸现在有地位了，也可以有针灸主任医师等，这

是斗争几十年的结果。针灸以前只能叫针灸士，针灸是护士们干的，大夫开个药方，护士去扎针。中医里还有按摩。用手摸一摸，不用把针扎进去病也好了，它调动人的积极性，更是靠内因了。按摩在以前也是得不到应有的待遇，搞按摩、正骨的，现在也有了官衔，也可以当主任医师，也可以当教授了。但是现在气功还不行。人家说，针灸扎个针，按摩拿手摸，你们气功又不扎又不摸，就那么比划，这个与体操差不多。我们要懂得练气功是通过姿势的运动来调节气血平衡，它更靠内因了。中医中药是靠药物调节气血平衡，针灸是通过针灸调节气血平衡，按摩是通过按摩调节气血平衡。针灸、按摩都没有直接向体内输入物质，所以气功和针灸、按摩有很大的相同性，都不是向病人体内输入有形物质，主要是调整气血平衡，只是手段不一样而已。

气功在调整体内平衡方面，有一个重要特点，就是“双向调整”，这是气功治病和其它治病的根本区别。其实，治病都是调整，高血压吃药把血压降下来，调整到不高了；低血压的吃点药，血压高起来，不低了；心动过速，吃点药不快了；心速太慢吃点药快起来，不慢了，也是调整。药物调整是单向的。气功不是，高血压的人练练功，血压低下来了；低血压的，练练功，高上去了，都调整到了正常水平线，血压就稳定不变了。这就是气功的特殊性。需要注意，如果你得了病，练气功不停药，就是练一辈子，可能病也好不了。比如高血压，原来高血压180mmHg，一天吃三片药降到130mmHg，如你练气功，每天还吃药，不减药，你练时间再多、再长，把药一停，血压还得高，什么道理？本来血压180mmHg，练气功可以把血压降平，但你用药来压平它。本来身体里面有个往上冲的力量，用三片药把它压下来了，再练功的时候，因为血压正常了，练功就不调节它了，所以当药一停，血压马上就又高起来了。练气功同时把药一点一点地停掉，慢慢调整，那才行。不这么搞，能好也非常非常困难。最典型的是糖尿病，糖尿病西医得打胰岛素，你练气功只要不减胰岛素，糖尿病就好不了。你又吃药又练功又打针，开始几天血糖会很快下来了，变成低血糖了，你若不减药，血糖马上就上去。什么道理呢？原来有病，胰脏不会分泌胰岛素，一练功，会分泌了，还打胰岛素，胰岛素一下太多，血糖就低了，血糖一低，身体就自动调整，让胰岛素别分泌，胰岛素不分泌了，血糖就又高起来了。所以气功治病必须要停药（当然有些病不能一下子都停，要一点一点地停）。如果我们不懂得气功治病是双向调整这个道理，将来我们治好多病就麻烦了。别的医疗方法都是单向调整的，医学界不承认气功治病也是在这一点上。他们拿正常人来作实验，看练功降不降血压。正常人当然不降，他就说你没有效果。他拿他那个方法来作外气实验，方法论不一样，得不了正确结果。

Ⅳ、发达智力

一．增强思维能力

发达智力是通过练功把智力开发出来。按气功道理讲，脑子活动需要气来养，如果气不足，脑子营养缺乏，功能就不强了。练气功气足了，就可以营养脑子，头脑就聪明了，工作效率就提高了，这是一个方面。但这仅仅是一个次要方面。人脑子里面的功能很多，一般人还没有把大脑功能全部运用起来。人生下来之后，如果周围环境给的刺激少，打进去的印象就少，里面接通的线路就少。俗话说，这个人缺心眼，什么叫缺心眼？就是脑子的线通得少。象电话交换机一样，有的人是五十门，有的是一百门，有的是一千门。线少，一占线就不通

了，头脑就简单，就“缺心眼”。有的人心想一个事，脑子占了线别的事都忘了，小孩子你给他讲个事，他倾耳一听，别的都忘了，因为小孩子受的刺激少，脑子里线少，线少就专一，一专一了，别的都忘了。本来人的脑子里应该有很多的线路，没有团结起来，主要是没有把它接通。没有接通，有这么几个方面的原因：一是气不足；二是接触世面少，脑子动的少。练了气功就不一样了，一是气足了，第二是练气功和平时动脑子不一样了，它打通新的线路了。尤其是咱们智能功好多动作是平时碰不到的，你得发很多命令，使身体各个细微的部分都得接收命令，这样就把脑子里很多线给打开了，不仅开通了新的线路了，而且线路之间通过整体观念连起来。现在医学讲，人的大脑有140多亿个细胞。这140多亿细胞，据科学家们分析估计，一般人用得上的有10％左右，那些最聪明的科学家，智力特别高的人，包括爱因斯坦那样的科学家，用得上的脑细胞最多也不超过20％—30％（脑细胞运用情况没法计算，只能是推测）。这种说法是有道理的。我们练气功以后，气慢慢往脑子里面一层层地上升。人的脑细胞越靠下层和生命活动连系得越紧，越靠上层和思维活动连系的越多。如果往上走的气不够，连不上了，有些整体思维就出不来了。

咱们中国有好多词，如“聪明过人”，它表示比一般人聪明些。还有“聪明过项”，它是什么意思？气往上冲，冲出顶上去了。你气没那么多，往上就冲不了那么高。头上最高处是昆仑穴，天门在前面低一些，开了天门，能有点小本事，开了天门气再往昆仑这个头顶最高处上冲就困难了，所以不主张给大家先开天门。昨天我给同学们带着开天门，大家很高兴，说：老师带着我们开天门了。其实那不是真开天门，只是让大家体会一下脑瓢骨裂开，真正的开天门是开到脑子里面去。光开脑瓢骨意义不大。现在同学们气不够，天门真正一开气都跑了。将来真要开天门，还需要有另外的功法，把喉结打开才行。现在气功界里真正懂得这个道理的不多。目前所谓的开天门，是天门的头骨缝。如果天门真正开了，喉结没开的话，必须把天门再封起来。

所谓“聪明过顶”，是让气冲过顶，把上面的脑细胞开发使用起来，上下气连上。气多了，脑子的线路多了，通路多了，人就聪明了，理解力、记忆力、观察力、综合联想能力都强化起来，象这些都属于发达智力的范畴。

还有，练气功以后对正确与错误的分辨能力更加敏锐了。真正聪明的人，他不会干坏事，干了坏事他的气不通畅，会影响自己的气，气就变了。现在一般人讲的聪明，是一般的聪明，开发智慧先从一般的聪明搞起来。山西五台县有一个练智能功的退休老教师，他把本乡考不上高中的二十多个学生集中起来，教他们农业技术，教他们珠算，还教他们练功。一年半时间，教出来的学生在全县各行各业，工商、财税、银行等部门的财会人员举行的珠算比赛上囊括了前三名。全国珠算比赛在山西沂州地区举行，团体比赛他们得了第三名。就只一年半时间，还得学农业技术，还得练智能气功又学珠算，他们学的珠算比国家规定的珠算项目要求还高得多。还可以珠算开平方，开立方，可以把眼睛蒙起来打加减乘除，打得飞快。

练智能功开发智慧内容很多了，思维的深度也是智慧的一个标志。不能光会记，那不行，还有个深度问题。这就要慢慢锻炼。开发智慧，要比普通人记忆力更好，学习成绩更好，更关键的是能有一些新的思维方法。对于练智能气功能提高记忆力和学习成绩，现在有好多小学、中学、大学都搞了试验，一边练功，一边学习，成绩比以前明显好转了。这次我到宣化去，宣化钢厂四中，是三类学校。大多数是成绩差和调皮的学生，以前一个也没有考上大学。智能气功在校搞了二年，今年他们一下录取了二十八个人，比其他普通中学升学率还要高，

改变了以往“剃光头”的现象，震动了全宣化钢铁公司。

自己练可以开发智慧，别人给发气也可以开发智慧。我们有些辅导员由于过去身体不好，生的孩子先天不足，发育不良，在学校成绩差，他们练功把病练好后，就给孩子发气，提高孩子的智力，不少孩子由劣等生变为优等生。光石家庄就有十来个这样的孩子。如果孕妇习练智能气功，一定能够做到优生优育。也有一个实例：石家庄一个辅导员，她大女儿生的孩子身体不好，智力低下，二年级时，在班里考试考的最好时是倒数第三名，姥姥就给孙子发气，结果该学期考了第十名。她小女儿怀了孕以后，就让母亲给胎儿发了两个来月气，女儿生了一个女孩，身体健壮，第三天就会喊妈妈，一百天“爸爸”“妈妈”“奶奶”都能叫了，而且三个月之后，那个孩子有点特殊，哭起来老是哄不住。但是，把孩子脚一提，脑袋倒置起来，孩子就不哭了。这是因为胎儿时就给他发气，气足了，接受信息比较敏感了，这是第一。第二点他现在发育比较快，脑子需要气多。脑子里气不够就哭，这时给孩子发发气就行了，她妈妈不懂得发气，把孩子脚向上头向下倒提着，血流向脑子来了。气和血有关系，血里有养料，血里的物质里有混元气，用物质补充了气的不足，他舒服了就不哭了。这就告诉同学们，人聪明关键是气血问题，气血充足了，人就聪明。瑜珈功为什么有很多倒立动作，为的是使血往脑子里多来一点。瑜珈功强调血的物质多一点，我们智能功强调气多一点。气多了脑子就聪明了。

综上所述，发达智力就是理解力、记忆力，以至联想推理、综合分析、应急能力和敏感度都提高。智力应该全面地发展，要做到这点，关键是练气功以后气足了，把气往上升，把头脑的不同层次都冲开。“气往顶升”怎么理解？一般地说，气是上升还是下降，这关系到一个人的气质问题。俗话说，这个人下流。实际上是气下流，气往下走，不能把气往上走。练气功要把气往高处提，这样把人的思维能力和气的纯洁度提高了。说聪明过人并没有什么了不起，应该是聪明过顶才行，气往上升过了顶，上升的层次越来越提高了，所以，发达智力应当这样领会，把气经常往上领，上面的气充足了，智力也就提高了。

二．容易出现灵感

首先讲一讲，什么是灵感？灵感是人的思维形式的特殊表现，它和一般的思维过程（从感性认识到理性认识，慢慢通过分析、综合抽象作出概念来）似乎有很大的不同，它是一种特殊的思维方法。它对事物整体性的认识能够在很短时间内完成。一般思维过程是一步步来的，而灵感一来，一下就形成了整体性认识，来得非常快，这称为灵感。实际上来讲，灵感与普通思维从本质上来说没有什么截然的不同。搞文学的灵感来了，一篇文章形成了；搞美术的灵感来了，一幅好画面出来了；搞音乐的灵感一来，一曲动听的乐章出来了；搞科技的的灵感一来，一项发明创造出来了，这都叫灵感。在不同行业里能够对自己所从事的事业一个整体性的认识在短期内突然间把它完成了，这样的思维方式即叫灵感。然而，它和普通思维又有很多本质相同的地方。

普通思维的思维对象是已经认识的。如果你没有认识，别人认识了，通过别人的认识（经验）把理性道理告诉你，然后根据理性再去认识。咱们认识事物，基本上都是接受了前人的理性经验知识，然后拿每个理性知识再去认识客观事物。打个比喻：粉笔，每个成年人都认识它，但对小孩来说，要说粉笔，他不知道是什么，拿起来给他说，“这是粉笔”，经过若干次重复，他脑子里有个名词概念。小孩子说话都是先学概念，学了概念，拿这个概念和实

物结合去，所以认识事物，往往是先接受理性，然后再和感性相碰去。这么一来，从概念去碰实物就不觉得认识事物有个过程了。各种学习都是从名词概念开始的，先理性然后再去感性，这个过程你就不觉得突然了，因为前人已经认识了事物，后人就走了捷径，认识事物就很简单了。认识一个不认识的东西，把眼看的、耳听的、手摸到的，通过感觉神经传到脑子里去。脑子里出现了具体事物的单个的、局部的特征，局部特征连系到一起，成为完整的表象。拿保温杯来说，一开始不认识它，看看它的形状，打开里面有盖子，盖着一个筒子，筒子能装水，水装进去一段时间温度变化不大，把它的形状、颜色、质地、功用等一块抽象出整体特性，抓住实质，于是得出判断：保温杯。起“保温杯”这个名字，就把事物的整体特性、根本特性、特殊性抓住了。这是认识人们已知的事物，它并不太难，因为这个东西是人造出来的。

问题是对那些人们还不认识的事物，就不好用已认识的事物来推断了。很多的具有划时代意义的科学发明都是属于还不被认识的事物。这个事物不被认识，但它是客观存在，它的本质是什么，我们不知道。比如化学苯分子结构，现在拿电子显微镜一看结构出来了，以前没有这个先进仪器的时候，苯分子结构怎么确定它？那只好根据各个方面的研究成果来综合、分析、考察，才能得出分子结构来。譬如你得知道它是六个碳原子，是个环状等全部特征，才有可能作出苯分子结构的正确结论，去掉一个特征也作不出来。认识未知事物必须是这么个经过。对这个未知事物，你怎么知道你拿这个材料都合适、都够了呢？例如，你已经知道它有八个特性，还有没有第九个、第十个特性，你不清楚，有多少个特性你不知道，它的特性当中彼此间怎么联系，是什么样的整体，你也不知道。怎么分析呢？所以对未知事物的认识就比较困难了。有时候碰呀碰，不知怎么一下碰出来了。当然，有时是通过已知的知识，通过试验，通过分析，有意识地找，能找出来。有的发明创造是拿很多材料，这么对，那么对，这么组合，那么组合，经过很多组合形式，当组合的形式正好符合那个事物，就把它的很多规律、结构都认识了。但有时你不知道材料够不够，组不出来，认识这个事物就难了。一旦材料够了，可以在突然之间，脑子得出一个概念或叫结论，我们叫灵感的产生，它实际也是一个思维过程的结果。这个思维和普通思维是不一样的。这个思维是脑子里自我对知识自动的整合，对杂乱无章的、零散的知识进行有机的、符合客观的自我组合，这个过程是认识事物应有的过程，而它却又是一刹那之间完成的，这叫做“灵感”。

灵感这个东西，是突然之间产生的。有人认为有鬼有神，连西方搞科学的也把它叫“上帝的启示”。在中国儒家叫“豁然贯通”。有时认识变相了，不是直接得出个结论，而是脑子出现幻觉——形象或声音，告诉你什么什么东西，人们认为是鬼神，把灵感思维神秘化了。正是因为不了解灵感思维的本质，所以不能正确认识灵感思维，也不能正确运用灵感思维，对灵感思维总是处于一个“自为”的状态，认为可遇而不可求，是什么“有命的人”、“受关照的人”才能形成灵感。其实不是。灵感思维必须具备一定的条件。今天不是专门讲灵感，谈到灵感思维顺便给大家讲一下。它必须具备三个方面的条件：

（一）具备产生灵感所必需的知识，包括理性的和感性的。这是产生灵感的基础。如果没有理论的、实践的知识，产生灵感做不到。往往是研究什么产生什么样的灵感。只有研究了这个东西，从理论上研究了，理论知识很丰富，实践经验也很丰富，才有可能形成灵感。不论灵感产生需要的知识面有多大，各种条件都得具备了，才能产生灵感。搞数学的产生数学灵感，搞美术的产生美术灵感，搞化学的产生化学灵感，搞物理的产生物理灵感。没有一

个搞物理的，他音乐一点不懂，突然产生音乐灵感，编出个乐章来，这不大可能。同样，搞音乐的也不可能突然出现个化学灵感，出现一个化学分子式，出现一个化学物质，这都不可能。产生灵感必须真正有广泛的专业知识，这个概念需要多少知识，你就具有多少知识，这才行。

（二）反映事物特征的和各方面特性的知识，在脑里必须均匀分布。当你得到了反映事物特性的知识之后，把它们分布在自己的记忆“知识”中，分布要均匀，不能这个多那个少，而且谁也不突出，你只要突出一个，灵感就出现不了。为什么突出一个，灵感不能出现？因为要产生灵感，你必须把整体事物有机地连在一起，整体地表现出来。每个局部的具体事物都是整体的一部分，如果你把它突出了，在脑子里优化，占了优势，整体性就不容易出现。只有当它均匀分布，在自然分布状态下才能够显示出那个事物的本来面貌。所以当你对事物有这样或那样的认识，脑子记着就不管它了，让它就平平常常的分布着。你老考虑局部事物，用的脑筋越多，正确的结论就越出不来。当你对一个事物不认识的时候，不要说是发明创造，就是叫你搞中学化学中的分子式或是一个化学反应过程，你也必须整体地想，慢慢才能把它分析出来。对不认识的事物，这一点尤其重要。

（三）往往需要有与灵感产生有关的刺激。这个刺激也可能是与灵感相关的内容，也可能是全部信息中的最后一个信息。比如有十个信息，已解决九个了，突然来了第十个信息，正好信息量够了，它一刺激把全部信息连到一起了，一个整体概念出来了，也可能是信息量都够了，拿别的信息一刺激，诱发而产生灵感。

产生灵感，基本上需要这么多条件，产生的过程是这么一个过程。咱们还举例讲凯库勒发现苯分子的情况，他知识苯分子里有六个碳原子，也知道苯的性质。因为他知道以前发现的有机物的结构排列是长链，他把六个碳原子各种排列链都排了，都不符合苯的性质。他非常苦恼：怎么排呢？一晚要睡觉时看见炉子的火苗象一条咬着尾巴的蛇，上面有6个小鬼在跳舞，脑子里马上出现了苯分子结构——是环状的。过去人们认为这是神的启示。这些道理用气功道理来解释，这就符合咱们说的产生灵感的条件。他已知苯分子有六个碳原子，知道苯的性质，他已经通过排列，知道苯分子排列状不是链状，不是链状必然是封闭的。产生苯分子结构的信息，在他脑子里就只缺少一个“圆环”的信息。他那时脑子里没有想到“环”这个圆的概念。那么为什么他在迷迷登登、要睡非睡的时候产生这样一个梦幻般的感觉呢？从医学上讲，人醒着称作兴奋状态，睡眠称为抑制状态，从兴奋到抑制有个转移过程，称为“移行相”。从兴奋相转移到抑制相的移行过程中，有一段既不属于兴奋，也不属于抑制的时间，相当于气功的入静。这时脑子里很安静了，脑子的知识库也平均分配了。在这样非常安静的时候受刺激，兴奋容易强化。凯库勒在这种状态时看到火焰，一看火焰是圆的，圆的往上长，虽然没有明确意识“圆”，但形象是个“圆”，“圆”的信息在脑子里一刺激，好了，把知识连在一起了。这苯分子结构最后信息——“圆”来了，接收了“圆”的信息了，“圆”的信息把脑子里的知识连系在一起，苯分子结构概念就出来了——是个苯环。这时由于处于“移行相”当中，概念就不是非常明确，于是出现了与做梦一样的幻觉，就以梦幻的形式表现出来了。他脑子里苯环的概念已经有了，实际脑子的景象是梦幻景象，是一条蛇咬着尾巴在转圈，还有小鬼在跳舞，这是一个意识的变态反应。灵感就这样产生了。前些年，英国剑桥大学统计，西方国家的发明创造，有63%是在灵感当中创造出来的。灵感就是这么一个思维过程。

我们懂得了灵感产生的机理，反过来我们再来看练气功对产生灵感的作用。练气功有益于产生灵感，因为练气功的人精神集中、入静，比“移行相”那种状态更加稳定。这时既不兴奋也不抑制，很容易出现灵感。当人安静呆着的时候，有人推门声音一响，能吓一跳。什么道理？因为人在安静的时候把信号放大了，刺激量大了。当精神集中了，再放开，脑子处于什么也不想的精神状态，这时，思考问题要比平时效果好得多，不管是学东西也好，记东西也好，还是对那些不认识的事物去认识也好，还是搞创作也好，这时候思维很快，非常容易出现灵感，脑子一想就想出来了。所以练气功可以首先具备产生灵感的精神状态，在“移行相”脑子非常安静的过程中给你起作用，给你创造出现灵感的条件了。如果加上你能够认真去学习，认真去观察（勤奋才能出灵感，懒汉是不容易出灵感的，勤奋出智慧），好好练气功，你的灵感一定会很多，思考问题新鲜东西也就比较多。

有些人能够经常不断创造新的东西，但有些人总是重复别人的东西，总爱抬杠，什么道理？因为他学了东西之后让那些东西占了线，在脑子里优势化了，思想僵化，接受不了新东西，也想不出什么新东西。不久前我出去看一个同志，他有个孩子，这个孩子说：“我不信气功。”问他为什么？他说：“气功有什么科学道理？用手比划比划就能治病？意念想就能治好了病？那物质还存在吗？”他挺理直气壮。我说：“你上大学学过物理学场的理论，你见到过场没有？摸到过场没有？”他说：“那是科学家讲了的。”我说：“我是气功科学家，我也说了。”他就是拿着前面科学家的话来否定后面科学家的话。旧的东西占了线，接受不了新鲜事物，更不可能去想新鲜事物了。好比一个只知道粉笔能写字的人，你拿着毛笔告诉他这是毛笔，能写黑色的字。他说不可能，只有粉笔才能写字的，只能写白色的字。他脑子里被粉笔占了线，想不到毛笔这个“新”东西，你给他说他也不接受。他自己连想都没想到，还能发明创造吗？当然不可能。因此，我们要善于学习，把已学的知识放下，来了新知识还要学，不让旧知识占据整个脑子。古人说：“不以彼一害此一谓之虚。”不能用已接受了的东西来妨害外面新的东西进来。能够不妨碍外面新的东西进来就叫“虚”，妨碍了成为“实”。这就要学、要练，不学不练，没有实践也不行。我们练了气功懂得这些道理了，按照去做，就可以加强创造性思维、灵感性思维，其实灵感性思维对本人来说都是创造性思维。别人做过了，但你不知道也弄出来了，你独立完成的，也属于创造性思维。

我们练气功就是把不自觉出现的灵感思维，慢慢变成想要就可以出现的灵感思维，掌握它的规律。当你想一个问题，一时想不开时，就别想它，脑子安静下来，在静的时候，再一想它，会突然想起一个念头，一下想通了，这是常有的。你越着急，越想不通。具体地说，比如考试时遇到不会答的题，别着急，先答会的，答完后闭着眼睛安静地去想不会的题，会忽然想出一个答案，它往往就是正确的。有一个练智能气功的人的孩子，87年考大学没考上，家长让他好好练智能气功，第二年再考，考上了。他平常外语从没有超过80分，高考时外语好几道题不会，他按我给他教的上面的办法做，有一些不会的题一想出来了，考了89分。什么原因？安静后，脑子里的信息会自动组合，越安静，信息越容易冒出来，灵感就会显现。所以，安静的时候，能产生特殊思维形式。特殊思维也属于灵感一类的东西。大家学了气功，要认识这个问题。现在好多人求神求佛找灵感，有些科学家也祈祷上帝找灵感。有一个美藉华裔的大科学家，是研究物理的，他给周总理说：“我信上帝，我祈祷上帝，上帝能给我灵感。”其实，当他安静地祈祷上帝时就是气功态的入静，灵感就容易出来。灵感并不是上帝给的，是从自己来的。中国古代的管子说过：“思之，思之，又重思之，思之不通，鬼神将

通之，非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”我们的祖先2000多年前能对灵感作出如此精辟的唯物主义论述，是多么难能可贵啊！中国古代不是唯神论，而是“唯人论”，讲人的力量。为什么管夷吾能帮助齐桓公成为五霸之一，因为管子这个人思维很了不得，他懂得特殊思维的道理，懂得修学的方法，别人就战不胜他。

三．陶冶性情，涵养道德

发达智力的第三个方面是陶冶性情，涵养道德。“智力”广义来讲是智慧的力量，它能引导人们去做好事，往正处走，常人讲的“心灵美”也包括智力在里面。陶冶性情，涵养道德是精神因素里面的内容。对气功的效益，前面是从身体方面来讲能增强体质、益寿延年、防治疾病，后面发达智慧是从精神更健康的层次上讲的，精神要健康、要充足。精神充足了，我们的情绪、情操也该相应提高。情绪、道德对练气功有特殊的意义，它关系到我们气的平和与纯正，练气功应该一步一步地来使神得到气的充养。气在人体内是多方面起作用的。它可以在人体不同层次起作用，可以“精则养神，柔则养筋”，精神得到营养，功能就强了，神的功能强了，对于情绪这部分神经活动就稳定了。

一般来说，情绪不稳定应该归咎于精神的自控能力不足。自控能力需要力量，这个力量从哪里来？就需要气来充实它。如果气不足，你情绪就不稳定，当我们疲乏时受到外界刺激而容易发生恼怒、生气等情绪的变化，列宁说：“发怒是无能的表现”。无能是无气了，上年岁的人这种情况更明显。那是因为气不足了，受点刺激就不平衡了。练气功以后气充足了，情绪就稳定了。气足了，把五脏气养足了，情绪也就不易波动了。从中医来说，肝、心、脾、肺、肾五脏与怒、喜、思、忧、恐五种情绪相关。不管五脏也好，脑子也好，气养足了，情绪就稳定起来了。好多人原来性急冒火，着急呀，吵架呀，家里吵得不得安生，和周围的人也没办法相处。情绪不好，有的是由于生病，被病折磨得情绪很坏；有的不是因为病，是气不足，气消耗得太多也出现情绪不好。练气功后，情绪、性格有很大转变，好象变了一个人。家庭融洽了，邻里和睦了。这是从情绪来讲。

从道德来讲，练气功，尤其是练养生功到了高层次，如果你道德水平不提高，气就受影响。道德水平关键在于怎么对待善与恶，怎样对待周围事物，是与人为善还是与人为恶，“善”给人以好，能使对方生命力提高；“恶”是个“杀”，是抑制生机的。其实你抑制生机，来个人你心想“真讨厌”，干事你往坏处想，这时你意念从脑子里出来是个“坏”，它是先“坏”自己。一开始感觉不到，以后练功层次提高了，到了非常敏感的时候，意念一坏，身体马上就变化。西方用生物光照相法照植物，你的意念想把树枝砍下来，当你这么一想时，生物光就显示出树枝发生“缩动”，表示生命力受损失了。植物接受了人的不好信息生命受损失，人能不受损失吗？也要受损失。懂得这些道理，练气功就要控制情绪，注意道德情操，要与人为善。

以上是从理论上讲的。从实践上来说，你只有经常怀着与人为善的心情，你自己的气才能使生命力更加旺盛。两者是互为因果的。练气功后，功夫越是往高处走，越要注意涵养道德，才能“德高气纯”。过去讲“心正气也正，心邪气也邪。”练功以后，当功夫高起来的时候，自然而然道德水平高起来。有人说，现在气功界道德水平还不行，这说明现在气功水平还不够高，有不少所谓的气功大师的水平和幼儿园的小孩差不多。有些气功大师就会查个

病，发个气，治个病，这算什么气功大师？智能功的很多辅导员都可以查病、发气治病。这次我到内丘县去，内丘县有四五十个辅导员会查病治病。因此，陶冶性情、涵养道德是练气功的根本，我们立足于这个本。

四．开发潜在智能

通过练气功可以开发出潜在智能。潜在智能在普通人身上是显现不出来的。普通人有着用眼睛看、耳朵听、鼻子闻等等感觉器官去接收外界事物信息的功能。除此之外，还有超常智能，不是通过眼、耳、鼻、舌、身这些感觉器官，而是身体里有一种特殊的感觉功能。如透视、遥视、遥听、遥控、意识感知等，都是不需要靠眼睛、耳朵等去感知事物。超常智能里还有发放功能，普通人的发放功能是通过运动器官对事物起作用；超常的发放功能是不需要通过运动器官也能作用到外界事物上去，如不接触人体的外气治病、意识搬运等都属发放的功能。

特异功能（即超常智能）是客观存在，这几年已经搞过很多实验。比如耳朵识字是在严格的科学试验下搞的，绝对做不了假。有的是把写好字的纸封起来，放在玻璃管内，管口焊住，有特异功能的人用手拿着玻璃管，听一听就能说出字来，说出以后，由别人把玻璃管敲碎，取出字条来验证。还有的是用感光片，在暗室中将写好字的纸夹在十二层感光片中的第六层和第七层之间，然后用暗盒封上，让有特异功能的人辨认，这是作不了弊的，它是真的。象用意念在瓶中取物、意念搬运也都是经过严格的科学试验证实是真的。不久前张宝胜到白洋淀去，那里的人不信有特异功能，张宝胜让那里的一个人把穿着的汗衫脱下来，说："如果你不怕毁坏汗衫，我可以拿手把它烧破。"他把手放在汗衫上，汗衫上就烧一个大手印。除了特异的发放功能外，象少数民族的上刀山、下火海，硬气功的头撞石碑、卧钉床（钉子少的）等等也都属超常智能。我们就是要通过气功锻炼一步一步地把身体里面尚未开发、使用的功能开发出来，学会使用自己身体里多种功能。人体潜在的特异功能究竟有多大？它不可能是无限的，但它的限在哪儿，谁也不好说。前面讲的那位打豹老汉能追上豹子，是什么速度！他老师能在火车行驶中在火车底下从车的这侧穿到那侧，再翻到火车上，这个速度怎么算？现代医学讲神经的传递速度，髓鞘神经纤维最快每秒140米。踢足球守门的，看见起腿踢再反应就来不及了。练功以后很快的速度也可以反应，打镖的比踢足球的速度还快，接镖的看见镖来可以用手接、用牙咬接，反应多么快！因为练功夫的人和普通人的神经反应不一样。现在中国在神经学方面有新的进展，发现有一条脑神经可以直接通到末端，不经过中间的神经传换，这样神经传递就快多了，但速度还是不如特异功能快。可见人体里还有一套特殊的指挥、调整系统，我们练功练超常智能就要练这个东西。

这节讲了气功的效益，不同功法可以出现不同的效益，可以在某一方面的效益更加侧重一些，这一点在讲气功的分类时已讲过。智能功各种效益都有，就看你意念往哪儿放。如果你不管它，坚持练，气充足了，这些效益就都出来了。如果你加重某一方面的意念，就先发生这方面的作用。

有的人就专练特异功能也行。但是光出特异功能有弊病。因为，如果你原来身体还不太好，气还不足，还瘪了一块，没有圆，你强调某一方面就又长出一块，成了畸形发展。因为特异功能要耗气，不是瘪的地方越来越瘪吗！咱们国家有特异功能的人，只有个别的身体全

面素质还可以，86％以上有特异功能的人，身体都不够全面健康。有好多人精神不稳定，气都从特异功能跑了，所以先开发特异功能并不好，应该先把身体气充足了再搞。应该先注意最普通、最一般的效应，别瞧不起一般的效应。可是气功界很多人都是希望一练功就先练出点特异功能来，这样可以显示自己的本事，能透视查病，查查人家的风水，可查不对了人家就骂你。所以应该立足于现实，先把已有的常态智能练强一点，把身体基础练好一点，然后一点点扩展，再练特异功能，要循序渐进。当然身体好的同学，也可以自己练一练，但一定要多往身体里贯气，使身体气充足。好多出特异功能的人身体弱，不是说弱人容易出特异功能，是因为他比较敏感，虽然功能还没有出来，那里耗了气了。所以有好多特异功能人的身体不是非常好，气不是非常足。

大家要正确对待练功效益。自己给自己订一个切实可行的计划。

第五节　发展气功的意义

发展气功事业到底有什么意义呢？

Ⅰ、发展气功事业是智力投资的最佳抉择或者是最优的选择

一个国家能不能富强、能不能发展，关键在智力投资，就是培养人材。人们的智慧如何，人群的智慧如何直接关系到一个民族的兴旺发达。发展气功事业有强身益智的作用，而且气功的强身益智是不分年龄段的。青少年练气功可以开发智力，健康身体，陶冶性情，发育好、智力好、身形美，达到德智体美全面发展的要求；中年人练气功能使智力系数提高，把老化推迟。中年知识分子正处于年富力强、有经验、做贡献的时候，他们把老化推迟，这是非常有意义的。现在世界上竞争激烈，中年人身体健康、智力发达，增强了竞争力量，对国家、对民族都是有利的；老年练气功能优化智力，益寿延年。有人说老年人老化了，成了国家的包袱了。身体不好是包袱，如果身体好呢，就可以变包袱为财富。我给老年同志讲：练气功吧！不练气功单位把你看成包袱。“又病了，又报销药费了，我们上班人钱还不够，你们又来了！”可练练气功就不一样了，身体好了就是财富了。这些老科学家、老艺术家、老革命家、老技工，他们学识渊博、经验丰富，原有成绩都很突出，再多活十年、二十年，他们在各个方面就会达到炉火纯青的地步了，在这个时候如果他们再提高一个量级那就不得了了。努力一下，再提高一点，让他们多活几十年，这样对社会的贡献就大了，这就是现成的财富。最近国家又发了个文件，离退休人员可以重新参加工作，也可以搞第三产业，原来这些都是不允许的，老了只能在家呆着，现在都行了。老同志通过练气功，身体健康了，智慧进一步开发，多活十年、二十年，把经验总结一下，这又是了不起的财富。所以我们讲练气功是智力投资的最佳抉择。现在国家发了文件，已经认识到这一点。但社会上很多人对这个问题还未认识到，还有偏见，说光练练气功就行了？其实我们不是说练了气功把各门科学知识都不要了，而是说练气功提高了人的身心素质，人们就能在各门科学上发挥更大的作用。在这一点上意义是非常重大的。发展气功之后，整个民族的智力将发生巨大的变化。尤其对下世纪来说，在文化、科技领域里的竞争将更激烈，一个民族如果思维能力、智力不够，那就要落后。我们现在搞智能气功，就要瞄准下个世纪。我们中华民族要在世界上领先，要从各个方

面去努力。现在全国人口十一亿，到了下个世纪还不得十五亿呀！如果是这样，甭多了，有三亿人练气功，就得出多少有本事的人啦！把现代人的智力开发出来，过去春秋战国诸子蜂起百家争鸣的情况就没法比了，不知要超过那时多少倍！那个时候才几个人练气功，士大夫能有几千个？仅这么多人练功，就出了不少名家。将来我们如果能有几亿人练气功，那各种出类拔萃的人才就会多得不得了了，这个意义非常重大。同学们将来都得去当“家”去（科学家、艺术家等等），在各行各业去搞发明创造，那种局面实在是了不起。气功是智力投资的最佳抉择，事关千秋大业，这是对中华民族非常有意义的一件大事。

Ⅱ、对社会主义精神文明建设有重大意义

练气功能陶冶性情、涵养道德，尤其智能气功要求融利己于利他人之中，要与人为善、助人为乐。这样一搞社会风气就不一样了。实行改革开放以来，社会上一些单位出现了一手硬（抓经济工作）、一手软（抓思想工作）的现象，忽视了社会主义精神文明的建设。在商品经济的大潮中，一些人搞假、冒、伪、劣，坑人骗人，把土豆抹上泥当松花蛋卖。本来中华民族是礼义之邦，现在一些人“礼”不要了，“义”也不要了。有的干部贪污腐化，这说明，伴随着市场经济的发展，资产阶级思想、西方腐朽的生活方式会渗透进来。这个问题怎么办？咱们智能功作为党的助手，要在下边主动地做工作，要宣传党的方针政策，宣传气功的陶冶性情、涵养道德。有人说，这个灵吗？灵。为什么灵呢？

因为智能气功讲陶冶性情、涵养道德不是一般地、空洞地说教，而是结合每个人的切身利益来讲的。“舍己为公”、“大公无私”、“舍己奉公”这些现在作为宣传口号提出来是不太确切的，是空洞的说教，在古时它是对一个人干了好事情的一种称颂的语言，要臣民忠于封建皇帝。现在人民当家作主了，集体利益和个人利益是一致的，集体利益里面就包含有个人利益。如果一个集体里所有的人都把自己“舍”了，“克”没了，那个“公”还在哪儿呀？还“奉”谁呀？只有在战争时期，在关键的、危机的时刻，为了胜利，为了保护战友，挺身而出，舍己为公，那是值得宣扬的。但从整体来讲，从当前的实际来讲，智能功讲“融利己于利他人之中”，不是把个人利益不要了，而是利大家也利自己。党的政策也是讲“共同富裕”嘛！具体来说，有病的人讲陶冶性情、涵养道德，病好得就快。练功的人，身体健康没有病的，这样做可以长功夫，否则就不长功夫，一闹情绪还会受惩罚。不练功的人发个脾气就过去了；练功练得好的，一发脾气就受不了，头冲得难受，厉害的还能得半身不遂。所以练了气功的人就逼着你非得陶冶性情、涵养道德不可。这样一来，我们都练气功了，都讲涵养道德，从社会的最基层起到了党的助手的作用，为社会精神文明建设作了贡献。当然，精神文明和物质文明是相辅相成结合在一起的。没有物质文明，真正高度的精神文明建立不起来。有人说农民朴实，实际上那是在物质不丰富条件下的狭隘的朴实。真正有了物质文明，不从精神文明上努力，也做不到真正的朴实。拿美国来说，他们物质很丰富，但是缺乏精神文明。人们精神空虚，国内各式各样的宗教都有，就是好的宗教少，尽是些歪门邪道的宗教，是为了有个精神寄托。智能气功的发展普及将对社会精神文明建设起到很大的推动作用，对净化社会风气是有益的。外面的人来到培训中心，都觉得这里特殊，和社会上不一样。因为这里涵养道德、陶冶性情已经形成风气，成为人们的自觉行动。新学员来了也受到这种好风气的影响。如果社会上都这样搞起来，社会风气就不一样了。

最近外地来的材料反映，农村中开展了智能气功的地方，赌博的少了，烧香磕头的少了，甚至有的家庭婆媳不和的练气功后也好了。最典型的是河南济源县一个乡办智能气功学习班，一个乡就有五百多人参加。其中有一家老婆婆得了半身不遂，儿媳在地里干一天活，回来还要做饭，床上还有一个瘫婆婆要伺候，她一累情绪就不稳定，就没好气，看到老婆婆拉屎拉尿就心烦，时常连骂带摔，连打带闹的，是全乡有名的打公骂婆户。后来，她得了坐骨神经痛，三年多没治好，就参加了智能功学习班，练了功病好起来了。辅导老师在学习班上讲涵养道德，有些话粗些，但很实在，他说：人缺了德就得病，要病好就得修德。那个儿媳妇想：我可能是打公骂婆缺了德得的病。回去就跪在婆婆面前说：我过去打骂你不对，现在练了气功，知道我缺了德，你原谅我吧。她练功病好了，给老婆婆发气治病，把老婆婆的病也治好了，从此家庭和睦，她又成了全乡有名的孝顺儿媳妇。这不就是社会主义精神文明吗！所以气功将对改变人们的精神文明起很大作用。我们智能功人提出要自觉做党建设社会主义精神文明的助手，正是这个意思。

Ⅲ、气功对中医理论、技术的提高将起巨大的促进作用

中医这门学问在中国已有几千年的历史，著述丰富，得到了全世界的重视。中医怎么产生的？中医的理论是怎么形成的？根本的、基础的理论是通过练气功得来的。现在很多人研究中医、研究经络，其实不练气功的人怎么研究也研究不清楚。中医学院毕业的学生在校读五年书，考试也可以得100分，内容也可以背诵下来，但是好多地方他们并没学懂。正如过去所说的，“胸中了了，纸上难明。”给病人开处方，先问个八开六够，再作点西医检查，最后按西医诊断下药。中医真正的东西没有了。所以现在中医可以说是“江河日下”，一天不如一天了。1979年我参加全国中西医结合座谈会曾讲过这个观点，遭到当时几个搞中西医结合的大夫的反对，说我是“厚古薄今”。第二天中医研究院副院长赵锡武赵老也讲：“现在的中医一代不如一代，什么事也解决不了，有点名气的都是被吹起来的，我就是被吹起来的，我和民国初年那些大‘家’比差得多了。”赵老是全国有名的老中医，他这么一讲给我解了围。实际上的的确确中医本来的技术是很高明的，可是现在很多病不敢治。中华古文明几千年的中医，为中华民族的生存繁衍做出过巨大贡献。为什么现在成为这个样子？可以说就是现代中医都不懂气功。针灸也是一样。针灸在医院里只能作为一个辅助科室。所以现在的中医实际上近乎名存实亡了。

气功科学的发展情况就不一样了：练功得对“气”有所体会，对经络现象有些体会，对身体里的不平衡状况能有所体会，能够体察到身体的内景变化，这样，对中医的经络、气化的基本理论（中医的精华）就有了真正体会和了解，中医的技术和理论都会有些突破。过去的中医理论有很多地方应该说还不完善、不确切。为什么现代科学对中医不好研究，现在的气功和中医也不好结合呢？因为古人在中医书里边可能有气功的著述，而现在有些书都丢了。以前有《黄帝内经》、《黄帝外经》、《白氏内经》、《白氏外经》、《上经》、《下经》，汉朝以前的“经”，都失传了。那些“经”里都有什么现在并不清楚，也可能有气功理论的内容。因为我们现在看到的古典的中医理论，里边缺好多东西，很多东西讲得不确切。如经络说古人描绘得就不确切，我们要修改它。将来讲混元理论、混元医疗观的时候要给大家具体讲。

总之，气功科学发展之后，中医的理论要得到充实和完善，中医的诊断治疗技术也要得到提高。过去中医治病，拿诊断来说，“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧”。叫望、闻、问、切四诊，一望能知道病；一听声音能知道病；问问能知道病；摸脉能知道病。而通过望、闻、问、切知道病的，还不是高级的医生，是守形的医生。高级的医生不需要这些，病人一来就知道是什么病了，这就是气功诊断。这属于“上工”——“守神”的医生。看面色、看五官、看形体、看舌苔、看脉象属于“守形”的医生。古人有守神、守形医生的区别，现在没有了。扁鹊就是守神的医生，他拿摸脉当幌子，“特以诊脉为名耳”，那是做样子给人看的。人在墙那边，“视见垣一方人”，他能知道是什么病，能知道病人五脏六腑的症结。这是练气功练出来的，现在守神的医生一个也没有了。可以这么讲：在中医界从清末、民初以来一些写中医书的大医学家没有一个是守神的。从唐朝孙思邈以后写的书都不是守神的医生写的。有的练点气功，但功能不行。因为这些中医书我们基本上都翻过。我们现在练了智能气功好多人会查病，人一安静：你有溃疡病、胃病，你骨头有毛病……这就属于过去守神的医生那种最上等的诊断技术。治疗也是如此。过去守神的医生、最高级的医生是治神的，其次是治形的。一般用药物、针灸是治形的。治神就是治精神，这是最根本的。气功呢，首先是治神。所以通过发展气功之后，中医的诊断和治疗技术都能提高起来，中医理论体系也可以完善起来。

Ⅳ、能够重新认识中华古文明

古代有很多的发明创造现在人们还不认识，有很多好的著述（尤其春秋战国以前的，如诸子百家的著述，里面有很多精辟的论述）人们还不理解。拿中医著作来说，有很深奥的生命科学规律的解释与阐述，人们不知道。在中医学中还包括了对天文学的深刻、全面的阐述，至今尚未挖掘出来。

现在搞考古学的就是看看出土的有什么东西，有什么就说什么，有时候还说不对。他不懂得从气功角度去考察。比如在秦始皇墓里挖出两把宝剑，埋在地下两千多年了，如今仍锋刃锐利，剑往纸上轻轻一放，一下就把几十张纸切开了。把宝剑拿到北京有色金属研究院一化验，发现宝剑外面镶了一层铬。秦始皇那个时候从哪镀铬去啊！镀铬得用电镀，古人怎么镀的呢？而且宝剑上合金的硬度那么高，就是现在也不好弄，古人是怎么搞出来的？谁也研究不出来。咱们看过去的小说，这个宝剑那个宝剑“削铁如泥”，它怎么能削铁如泥？是什么道理呀？秦始皇以前的剑出土了，还那么锋利，什么道理？为什么古人一个工匠一辈子才打出几把剑来！是什么问题呢？里面最少得有三个条件：一是取的原料要有点特殊；第二是打宝剑的水里面含有微量元素。宝剑通过千锤百炼，锤呀，烧呀，一沾水，水一蒸发，再练，微量元素粘上了；第三他又烧又锤，集中精神，反复这么搞，就把他的意念力打进去了。宝剑里带着他的意念力，这样宝剑的质地就发生变化了。所以这个锤打不是一般的锤打，要不然一把宝剑为什么要打多少年！一个是水，一个是意志力，意念集中打得非常精细。其实，有了意志力不需要什么“宝剑”，他的刀来了，你用剑一搪就行，有意志力剑这么一幌，也能把刀打断了。实际上有本事的人用木头刀也能把钢刀打断了，就因为有意志力在里面。

我举这个例子说明，历史上很多东西我们不能了解，就是因为不懂得气功在里面怎么起作用。这一点，《庄子》稍稍说了点铸剑的问题：需要用意念“习以专一”。以前一说庄子，

都说他胡说八道，是“浪漫派的文学家，散文写得很好，没什么实际意义，都是胡扯。”其实，他里面讲的好多都是气功的道理。所以我们学了气功之后，就可以从气功角度一点一点、一步一步地去认识古人的东西。将来把气功这些道理传播开来，好多人接受以后，埋在地下的大量文物宝藏就该被挖掘出来了。现在出土的还少，挖出来不懂，也许把它扔了，糟蹋了。懂得了气功知识后再看，好多文物都是宝贝，这样就把中国古文明一点一点发掘出来了。现在好多国家正在搞，埃及就搞出了很多历史的东西。中国地下埋了很多东西，现在不挖出来也好，保存在地下总是宝贝，什么时候有了条件再挖，挖出来再认识它。有了气功知识再解决这些问题就容易了。

以前古人搞东西和我们现在不一样：他懂得气功，有整体观念，干事情从整体出发，根据整体概念搞每一个局部，每一个局部都符合整体了，把局部一点一点堆、堆、堆，搞完了就必定是符合整体要求的。现在搞个东西先得设计、计算，再画图，过去哪能那么搞呀！不要说别的，就说河北省有名的“赵州桥”，还不算太古，才一千多年，拱形桥，现在修这么个桥，那么复杂的结构，光画图就不知得用多少纸。过去哪有那么多纸画图呀？！外国人怎么也想象不出古人究竟怎么搞的这个桥。什么道理呢？古人就是一点点从局部搞起来的。局部当中有整体，一点一点局部搞合理了，好了，再往下走，从一个个局部合理到整体合理，桥就造出来了。这里面是运用了特异功能的。以后讲整体观要讲这些道理。我们现在研究古代的东西，在很多情况下没有把特异功能估计进去。一些古代的大型石头建筑是怎么搞起来的？几十吨重的东西用意念能搬得动，这是大搬运，搬几十斤的东西都属于小搬运。将来，练气功后把特异功能展示出来，再看古代文明里面有很多东西都是气功。这个问题解决了，人们会重新认识中国文明。咱们现在对这个问题还认识得太少。

Ⅴ、开展智能气功活动有利于国民经济发展

广泛地开展气功有利于国民经济发展，应该从这几个方面来认识：第一、练功以后治了病，不需要吃药了，节约了医疗费用；第二、练功以后人的身体健康了，出勤率高了，生产力就提高了；第三、把气功的超常智能用到工农业生产上去，用到国民经济发展上去，把气功变成生产力。现在已经开始搞了，如气功外气作用于工农业生产，使农业增产、工业增产。这次去内丘，一个小县，他们搞了不少试验，都是农民、没文化的人自己搞的。他们搞对苹果发气，挺小的树结出的苹果都挺大，平均起来一个八两重，而且经农艺师化验，发了气的苹果含糖量18%，不发气的苹果含糖量16%，差了两个百分点。一个家庭妇女，大字不识，她说：“混元气干什么都灵。”她家养猪，她买了一头小猪是八个猪仔中第四重的，她想让猪长快点，发气呀、发气，一发气猪不吃食了，三天不吃，“辟谷”了。去找气功老师，她问：“是不是气发多了不吃食了，也没有病呀！”老师说可能是发气发多了。她想，猪不吃食怎么长呀？不行，还得发气，让它开胃。第四天发气：开胃、开胃……这下吃得特别多。猪吃完了又给发气：好消化，长肉呀、长肉呀……六个月长了245斤，一天差不多长一斤半。一般的猪一天长一斤就很不错。可别人养的那四头，又过了两个月还没长到240斤，当然他没有办法对比！内丘县以此作为科研汇报，我说这是好事情。农村妇女大字不识，搞相当于科学家一级的试验呀！还有一户养鸡的，养了好几百只鸡分在三个棚子里，今年闹鸡瘟，其中一个棚最厉害，一棚轻点，厉害的棚里死了好多，她急坏了，几百只鸡都死了，损失就太

大了！正巧在办气功班，于是就去找气功老师。老师都是农民，没有什么文化。找个女同志就问："你们气功师给人能治病，给鸡能不能治啊？"那个农村妇女讲："人这么大都能治，鸡这么点还治不了？能治，我去看看。"就去发气。发气的第一天，第一栅、第二栅没有死，第三栅还死了几只，第二天都没有死，就发了三次气，把三栅鸡都保住了。北京双桥农场有头生病的奶牛要死了，问："牛发气行不行？"老师们说试试，结果气功辅导员给牛发气后，把牛救活了。所以各种情况都可以用，小麦、水稻、玉米增产，蔬菜……都起作用啊！可见把气功应用于农业、工业、畜牧、渔各业生产，都有显著效益。可以促进国民经济的发展，这是件非常有意义的事情，其前景是极其广阔的。

Ⅵ、对当代科学能够起促进作用

一般的人讲，气功的发展要靠科学来帮助，科学促进气功发展。我们站在气功的角度上讲，气功促进科学的发展，当然科学也能促进气功的发展。实际上讲气功促进科学发展的意义或作用更加巨大。可以从这么几个方面来说。

首先它能够为当代科学提供更新的方法论——整体观，也叫整体观的方法论。你要研究一个事物，需要有一定的方法，而研究事物的根本方法和根本原则称作方法论。而气功科学的理论是整体观理论。这个整体观是天人一体，人和自然一体、人和社会一体，这就为当代科学提供了新的方法论的原则和基础。因为现代科学正在朝着整体观发展，从局部走向整体，而气功科学的方法论在整体观方面更加彻底、更加全面、更加深刻。所以，西方科学家诺贝尔奖金获得者普利戈京讲：现代西方科学和中国的传统思想复合体（这个复合体就是整体观）相结合，将导致新的哲学观和自然观。中国的思想方法对当代科学是非常重要的。英国的科学史学家李约瑟也讲：谁知道人体相关的身心观念在将来的医学发展中起什么作用呢？它可能将要起到人们难于承认的巨大作用。现在的人们对中国的传统思想所起的巨大作用不愿意承认。李约瑟写了一本有240多万字的《中国科技发展史》。中国人没有写出来，却让英国人写出来了，非常可惜。书中就是没有气功这门科学，因为他不懂气功，只写了社会科学、自然科学方面的内容。

再有，气功可以为当代科学研究生物、研究生命提供新的样品源。因为用当代科学技术手段研究人也好，研究动物也好，这个动物和人有什么功能才能研究什么功能，如果没有气功，人只是普通人，这个动物也只能按原来的规律去变化，这样研究的对象就是普通人、普通动物。研究普通人、普通动物的功能，可以直接用仿生工程，仿照着生物机理制造出各种仪器和特殊的器械，如响尾蛇导弹，是按照响尾蛇的机理、运用红外线制造出来的。蝙蝠能辨别空中的东西是超声波的原理。所以研究动物它有什么特殊性，就能够根据生物特性来制造机器——仿生工程。现在也搞了人工智能——电脑。电脑与人脑是不等同的，工作原理不一样，但有的地方结果相似。练气功之后，能改变人体自身的生命状态，人的功能态提高了，就能研究出新的成果了，这样就为当代科学提供了新的研究内容。尤其对仿生工程的飞速发展将起到很大的促进作用。这些年中国搞了些气功信息的仪器，就是根据测量气功师发放的外气的一些特征制造出来的。有些仪器被带到国外，颇受欢迎。将来在这方面会有更大的成绩。

Ⅶ、气功的发展将开辟人类认识领域的新天地

现在人们认识客观世界是通过常态的智能，说得更具体点是通过人的普通感觉器官——眼、耳、鼻、舌、身来认识世界的。现代科学技术理论和各种仪器机器的机理，基本上都是依赖于人的普通感觉器官认识世界的基本原理而确立起来的，各种仪器的制作机理基本上就是各感觉器官特有功能的扩展和延伸。比如看到光是电磁波特性，仪器将可见光以上的各种电磁波都认识了，虽然范围大，但仍然是电磁波特性；耳朵听到声音是机械震动的特性，现在超声波、次声波也没有改变其机械振动特性。因此我们说，现代科学的发展，基本上是在人的正常感觉器官功能的基础上的扩展。当然，这也的的确确取得了很大成绩。运用这些功能认识了以光年计算的宏观世界、以纳米计算的量子世界等等。但是如果现代科学要研究人的或研究整个生命世界就不行了。因为生命是一种整体功能，过去的局部研究方法解决不了生命的整体性。因此，这几十年来全世界都在研究生命，但一直打不开它奥秘的大门。气功科学是用练功之后出现的超常智能来专门研究人体生命整体性的。用气功的方法研究人体整体生命活动，研究人的意识活动，这是过去科学所没有接触的领域。这就大大地扩展了我们的认识领域，从已经有的物理、化学领域以及建立在物理、化学领域基础上的有关领域，直接进入了生命和意识领域，这一点非常关键。

因为科学的发展往往是随着新的科学方法的发现和使用，才能打开新的领域。气功能够为我们研究客观世界提供新的方法——气功的方法，认识论、认识领域就必然有所改变，我们可以看到过去所没有看到的客观世界。以前研究人的精神，没法研究，谁能看见精神是什么样子？所以过去说：精神不是物质，精神是一种特殊的客观存在，精神就是精神，不是物质。练了气功以后，人的精神活动可以感觉到了，这不成了物质吗？！物质特性就是人可以感觉到、能认识到的。人的精神活动真能感觉到吗？我给同学们说一个例子。

1988年我到吉林市去讲课，东北电力学院成立气功研究会，请我去作学术报告。还请了吉林市一个有特异功能的人叫王友成，这个同志身体还比较健康，他是搞艺术工作的。会上请他做表演。他的特异功能可以说比张宝胜还厉害，过去表演过好多次。把一毛钱纸币往那儿一放，说一声“走”，钱就走了。“钱到办公室了，某本书的第几页。”大家打开一看，对，就在那儿呢！说“走”它又走了，“又上那本书里去了”……最后人民币到树里边去了，在树里半截，外边留半截。他说：“我今天不表演搬东西了，总表演这个没意思了，换个内容，你们谁想什么，我能知道。”东北电力学院的校长上去了，说“我来试试”。他在讲台上一站，全校几百名师生都在台下观看。校长站着，王友成离他有点距离呆着。一会儿，校长说“好了”。“你想的是个人名。”“对”。“三个字”。“对”。“你先别说呵”，拿起纸来写好，“你说吧”！“郑玉文”。打开纸一看：郑玉文。校长说：“这真有意思啊！”同学们都愣住了，忘了鼓掌。副校长说：“不行，我来。”从台下走上台一站。“你想的是一句外文。”“不是外文”。“是外国字”。“是”。“你先别说，我写下来，我不懂外文，照猫画虎画下来吧。”是个外文的数学公式。这下全校哗哗鼓掌。“不行，我还要再想一个”。副校长又想，过了一会儿，王友成说：“这次你想的太复杂，是不是你想的，这么多人我可不敢说，咱们投石问路吧。你想的是要开一次会，对不对？”“对”。“开会不在你们学校里面开？是吗？”“对”。“好了，你说吧”。“下个礼拜到比利时去开国际数学会”。纸上写着“去比利时开会”。全场热烈鼓掌。副校长挠着脑袋：“这、这、这……怎么知道的，

怪了，怪了！”这不就是认识的新领域吗！人们的意识领域，人们不认识，可特异功能感觉到了，不就打开了新的领域了吗！王友成还说：“我不仅知道你想什么，而且还能让你想什么你就得想什么。”“我不信，你让我想我就不想。”“我不告诉你让你想什么。我这一封信封好了，谁试验我就给他，内容都写好了，你想就得想里面的内容。”“试试”。“给你，装兜里吧。”一会儿，副校长说：“我想好了。”“你想的我都知道了，你想的就是这里面的内容。”“我想什么？”“我不说，我要是说了，你要是说不是呢？这样，你把信封打开，把纸拿出来，然后你再说你想的是什么，再打开看看。”于是副校长拆开信封说：“我想的是龙年的龙字。”打开一看，上面果然是写了一个“龙”字，大家哗哗鼓掌。这就是气功这门学问将打开人类认识的新天地的例证。

Ⅷ、气功将促进人类文明向更高阶段跃迁

咱们现在的人，认识自然界以及利用自然界为人类服务，基本上都是建立在人类常态智能基础上的。人类最早的时候是应用火能、热能为自己服务，煮熟食物，以后风能、水能、电能、太阳能、原子能、机械能开始用来为自身服务了。这些能量，归根到底是人体外在的能源。就凭用外在的能源，人类开始有了遨游太空的自由了。而气功这门学问，不是开发外在能源，而是开发人体内在的能源。相对来说，过去我们人类开发能源只是人类能源的一半（外在的一部分），这一半还没走到头，如果再开发出另一半，合到一起，那就不得了！有人会问人体里面有什么能源？我给大家举个硬气功的例子就可以想象了。在79年我们向中央领导汇报气功工作的时候，有一项硬气功表演，湖南一位硬气功师表演叉尖推磨。他拿一把钢叉，钢叉很锋利，把木头一戳，一下就插进去。这钢叉能转，有三个叉尖，他把最高的叉尖顶在肚脐上，没穿衣服，身子趴上去，手起来，脚也抬平，身子平着转圈，叫做叉尖推磨。我们给他算了一下，钢叉虽然不是非常锋利，尖也不是非常尖，可也不是圆的，而且肚脐还凹着点，叉尖可以进去一点，我们算接触面是0.2mm^2，可他体重56公斤，算一算，每平方厘米要承受二万八千公斤的压力。现在宇宙里面还未发现任何一种物质有这么强的硬度，而他一运气肚脐就变得这么硬了，这得有什么样的能量才行呀！

就这一个例子来比类，大家就可以知道人体内潜藏有多么大的能量。如果我们把这种能量挖掘出来，把里面力量和外面力量结合到一起，向大自然界作斗争时，能取得什么样的自由啊！人类文明就不可想象了。所以我们讲，开展气功有这么巨大的意义。讲气功科学的时候还要讲意义。

这一章共讲了五节。同学们应该把第一节气功的含义，对气的认识，气功的定义，气功与体育的区别，要认真领会一下。再有第四节练气功的效益，大家必须要深刻地领会，把道理搞清楚。第五节开展气功的意义，一般领会就行了。

第二章　气功科学概论

气功和气功科学不能划等号。这个问题是通过气功事业这些年的发展，一步一步认识到的。1979～1980年，我在北京讲学，曾讲过气功是一门特殊的科学，把气功提到科学高度来看待是应该的，但把气功和气功科学这两个概念不加区别地混到一起就不合适了。因为气功是个古老文化，几千年前就有了，而气功科学是近几年才兴起来的。本章就把气功这门科学从总体上作一个概要的论述，讲清气功这门科学是什么样的科学，它是怎样形成和发展的，它的意义是什么，气功和气功科学之间有什么关系，等等。

第一节　气功科学综述

现在气功界和社会当中，对于气功、气功学、气功科学、生命科学等等都不加区分地混在一起讲。因此，在没有讲这章内容之前，先把与气功科学有关的一般知识作个简单的综合性叙述。

Ⅰ、气功科学是独特的科学

为了使大家更好地领会和了解这些问题，首先讲一讲气功科学的定义，把气功科学的实质明确起来。

“气功科学是关于开发、运用超常智能并进而以之为人类自身服务的一门科学。”这句话从总的方面概括了气功科学的定义。但是光这样定义还不够，因为它还没有把气功这门科学的全部实质从定义当中表述清楚。我们不妨在此基础上对气功科学的内涵做如下具体规范：气功科学是以整体观为理论基础，以练气功获得的超常智能（包括先天特异功能）为手段，揭示作为人和社会、自然统一的整体的人的生命运动规律，进而运用这些规律为人本身服务，完成生命从必然王国向自由王国飞跃的科学。这个定义指出了气功这门科学的理论基础即它的根本理论是整体观。从智能功来说就叫混元整体观，按照传统气功理论来说，叫作“天人合一”或“人天合一”的整体观（天代表自然）。气功科学以练气功获得的超常智能为研究手段，就如同现代科学搞研究借助仪器为研究手段一样，去揭示作为人和社会、自然统一的整体的人的生命运动规律，进而运用这些规律为人类本身服务。这里所说的人，并不是一般我们所理解的人，从气功科学来说，人既是自然的人又是社会的人，人和自然是一个整体，人和社会也是一个整体。气功科学研究的人是这样的一个整体的人，是这样的人的生命运动规律。任何一门科学研究的最终目的都是要为人本身服务的，如天文学，天文学跟人有什么关系？天文学是研究地球、天体的起源，它就关系到人的起源，也是为了人。而气功科学是直接为人自身服务的，最后达到使人类向更高级阶段跃迁，即使人类从现在的水平升到更高的层次上去。这就是气功科学的整个定义。

这门科学最关键最根本的特征是它强调了以练气功获得的超常智能为研究手段，以它来研究生命活动，研究生命运动规律。如果我们研究人的生命规律不是用气功这个手段，说得更确切一点，不是用练气功出的超常智能为研究手段，那它就不能称为气功科学。所以气功

科学最根本的特征，或者说与其它科学的根本不同点，就在于它是以练气功出现的超常智能为研究手段。当代科学里面有很多门类也在研究人的生命规律，也是为人类本身服务的，但那些科学都不具备气功科学的根本特点，所以都不能叫气功科学。

气功这门科学能不能成为一门科学？它够不够成为一门独立科学的条件？当代科学能否承认它呢？现在科学界里面，很多人不承认气功是一门独立的科学，说起码现在还不具备成为一门独立科学的条件，只能算作古代文化的一部分。我们不这样认为。我们之所以讲气功是一门独特的、独立的科学，因为它本身具备了成为一门独立科学所应具备的一切条件。当代科学要成为一门独立的科学应该具备哪些条件呢？首先，应该有这门科学自己的理论体系，用这个理论指导它的实践活动。第二，应该有它自己特殊的研究方法。第三，应该有它特定的研究范围和研究对象。第四，还必须有它的研究目的。这四项都具备了，而且能够经得起实践检验，那么这门学问就可以成为一门独立的科学。用这个标准来衡量一下气功科学，它够不够呢？我们说它是完全具备了的。

一．理论体系

气功有自己一整套的理论。就拿智能气功来说，它有基础理论，包括混元整体理论；有专业理论，指导专业的理论就是《智能气功科学功法学》、《智能气功科学精义》以及《智能气功科学技术——超常智能》；还有应用理论。如果按照一门科学来要求，应该有基础理论、技术理论、应用理论（有总论、有各论），而这一切智能功都具备了。就一般课程来说，智能气功科学的大专班开了九门专业课。这些理论不是零散的，而是系统的，是一个整体，而且这些理论不是一般靠想象出来的理论，它经过了千百万人在多个层面上的实践证明是正确的。如果从整个气功来说，中国的古典气功有几千年了，这几千年中华民族练功的人数要以千万计，古典的气功理论经过了老祖宗的实践验证。智能气功的理论也经过了当代数以百万计的人的实践，证明它是正确的。气功科学的理论正确与否，不能靠其他的科学理论去证实，气功的理论是指导气功实践的，气功实践是检验气功理论正确与否的唯一标准。如果你用其他学科的理论来验证气功理论，尽管借助现代科学技术手段进行某些实验是必要的，就不是实践检验真理而是本本检验真理了。一切从本本出发叫本本主义，这是毛泽东早就批判过的。用实践检验真理才是唯一正确的，气功的理论也只有通过气功的实践才能证明它的正确性。因此，气功科学的理论体系是可以确立起来的。

二．研究方法

气功科学有它自己特殊的研究方法。气功定义中讲得很清楚，它是用练气功获得的超常智能去研究人体生命规律、去进行气功科学研究的。这种研究方法我们叫“内求法”。在第二节将全面地讲这一问题。由于气功科学的研究方法的特殊性，就决定了气功科学是一门和当代一切科学门类都不同的独立的科学。

三．研究对象与范围

气功科学的研究对象非常明确，研究范围极其广泛，和其他的科学不一样。其他的科学研究范围在局部（某一方面），而气功科学研究涉及的面非常广，现在只把它作个简单的归纳。它的研究范围：其一是研究人体生命活动的不同状态：病态、正常态、超常态（比一般

人功能状态高）。细分每个状态里有不同层次。气功研究生命状态不仅要研究它的特性和规律，更关键的是研究这三种生命活动状态之间怎么转化，它的转化规律是气功这门科学更加突出要研究的。如正常人怎么变为病态，病态又怎样恢复到常态；从正常态到超常状态，它们又怎么转化的。气功这门学问着重研究这些东西。关于病态和常态之间的转变，按道理来说它应该属于医学的范畴，但是气功里边也研究这些东西，就是气功医学。我们在《混元整体理论》最后一章还要讲混元医疗观，也叫诊疗观（有关生理、病理、诊断、治疗等），这属于气功诊疗方面。而气功不是只着眼于这一环。气功要使人向生命运动更高级阶段跃迁，那就不仅是从病态到常态，而是从常态进入超常态，这一环在气功科学研究中是更加重要和应该更加重视的问题。另外还研究气功在各学科中的运用，不仅在人类当中，在整个自然界、社会当中，各个领域、各学科，都可以来运用气功。在每个学科里面怎样去应用，需要按气功的一般理论去指导它的实践，然后在具体实践当中再建立起各科的理论来。可以建立气功医学、气功音乐学、气功体育学、气功美术学、气功天文学、气功地理学、气功农艺学等等，这是从它的研究对象、研究范围来说有这些特殊的东西。它完全具备现代科学的规律性。

四．研究目的

搞气功干什么？就是要解决人的身心健康问题。我们现在搞气功科学，用到人身上来治病健身，这是气功科学最初级阶段的目的；真正搞气功科学，要使人通过练气功、通过气功科学对人体的研究，开发出超常智能，然后用超常智能再去研究人体自身和大自然界，掌握这些规律，反过来再为人类自身服务，这是气功科学高级阶段的目的。咱们目前开展的气功活动实际尚处于初级阶段。对这个问题怎么领会呢？好比原来讲的共产主义革命，有初级阶段的目的，有高级阶段的目的。气功现在搞治病强身，就是初级阶段的目的，真正为了获得人类自由、生命彻底解放是高级阶段的目的。现在我们讲气功科学，就必须立足于高级阶段，不能停留在满足于初级阶段。但是搞气功又必须从初级阶段开始，对每个人来说是如此，对整个社会来说也是如此。所以大家必须明确，现在搞初级是为将来搞高级奠定基础。

上面从四个方面介绍了气功已完全具备了成为一门独立科学的条件。这里需要跟大家讲清楚：气功这门科学和其他科学是不同的。因为它研究的范围非常广泛，所研究的人体生命活动又非常复杂，里边有物理的、化学的、生命的、意识的诸多运动。而当代任何一门科学也还没有涉及到这样广阔的范围。研究物理就是物理，研究化学就是化学，这些研究都还没有进入意识领域，现在意识还没有人去研究。心理学虽然有的地方接触到了意识，但他们对意识还没有认真介入，还没有真正进行研究。而气功科学它把现在所有科学研究的对象都包容起来了。不过它对人体里面物理的、化学的这些运动不作为研究重点，关键是研究人体生命运动和意识运动。而生命运动和意识运动正是当代科学还未真正跨入的领域。所以说，气功这门科学它既是特殊的，又是崭新的。正因为它是个新领域，所以才不能把现代科学与气功科学相提并论，才不能用过去理论来解释气功。

Ⅱ、气功科学的知识结构

气功科学既然是一门独立的特殊科学，那么它必然和任何科学一样，已经总结出作为这门科学的规律来了。虽然智能气功提出来的这个气功科学观点时间还很短，但从这几年气功

发展来看，尤其是智能气功，它已经奠定了整个气功科学这一门类的知识基础，而且绘出了这一门特殊科学的知识框架。一门简单的科学还可以不具备完整的知识框架，但是大的科学门类必须具备知识结构的框架。科学的知识结构框架是个什么样子呢？仿照当代科学归纳起来有这三大部分：基础理论、技术理论和应用理论。基础理论是最根本的也是最广泛的；技术理论是建立在基础理论这个基础之上的，如果没有基础理论就谈不上技术理论；有了技术理论，再去应用，就有了应用理论。这是当代科学的知识框架。虽然气功科学和当代科学有着很大的区别，但是我们可以仿照它把气功科学的知识框架建立起来，这一点也可以说是气功够得上一门科学的一个条件。不过这个框架有它的特殊性，所以要提出来单独讲述。

到目前为止，全国的气功界还没有哪一家把一般的气功科学知识认真归纳一下，只有智能气功进行了归纳。因此，我们只能以智能气功来阐述气功科学的知识结构框架。从智能气功来讲，它的基础理论就包括了整个气功的一切内容了。气功科学是以气功为核心的，要搞气功科学就必须练气功。研究手段是超常智能，这个手段又是通过练气功获得的。有了功能之后再去研究生命活动，这本身又是练气功。因此，气功是气功科学的核心，离开了气功就谈不上气功科学。所以说，气功的基本理论，尤其是方法学、方法论、方法论基础这些都属于气功科学基础理论部分。正因为气功是气功科学的核心，因此，气功史、方法学、功理学、功法学等也都属于气功科学的基础部分。而基础的基础从智能气功来说就是混元整体观，从一般气功来说叫作“人天整体观”。现在有人讲，什么生理、解剖、心理学、医学，以至现代科学都是基础理论部分。我们说那不是气功科学的基础，那是气功科学文化的基础。如果说人体科学成为一门科学的话，那么生理、解剖、神经学、脑科学、医学，这一切可以成为人体科学的基础部分，但它不是气功科学的基础部分，它是气功科学的文化基础。所谓基础课，比如说学西医的基础课就是解剖学、生理学、生化学、胚胎组织学、药理学等，是直接给专业课打基础的。气功科学的基础课是方法学、方法论、整体观、功理、功法学等，这是它的基础部分。而生理学、心理学就不是它的基础部分。这一点也说明，气功科学和人体科学它们的区别与不同之处。

第二部分属于技术部分，技术理论是气功的关键的关键。是关于怎样开发和运用超常智能的理论。技术理论包括三部分：①超常智能接收技术。把外面的信息接收进来，普通人用的是感觉器官，如眼、耳、鼻、口、皮肤，可是超常智能的接收是靠特殊的感官，在国外称作第六感官，这个感官包括很多，如超听觉、超视觉、超感觉，若按气功的话来说，叫作透视、遥视、遥听、预知、感知残留信息、地下视、显微视、意识感知等等，这都属于接收技术，都是超常的感知功能，只不过它似乎借助于视觉经验、听觉经验或感觉经验等不同形式表现出来的，实际都是用特殊功能接收的。看也不是用眼睛看的，听也不是用耳听的，而是超常智能的接收技术。②超常智能发放技术。有外气发放、意念发放、神光发放，可以直接发放信息作用于客观事物，不光是作用于病，也可以使其它东西发生变化。我们所作的从微观到宏观各项气功试验，都是不接触样品而起作用，这样的发放信息和外界起作用，也是属于超常智能。而普通人，不能不接触具体事物而起作用，超常智能就可以不接触具体事物而起作用，这是通过超常智能发放信息作用到事物的结果。③超常思维。它是不借助一般的逻辑思维、逻辑推理或形象思维进行的思维，是有别于我们已经知道的感觉运动思维、形象思维、逻辑思维的特殊的思维形式，它可以直接把握到事物的全部特征，直接得到事物本质的最终结果。举个例子，有些具有特异功能的人，你随便给他说个非常复杂的数字运算，他可

以直接说出最终结果，而当中怎么运算他并不清楚。甚至很小的娃娃，他不懂得一点数学知识，也可以把开方等复杂数学题的计算结果告诉你。这就是一种特殊的思维形式，直接出结果。超常智能技术包括接收技术、发放技术和思维技术。不过发放、接收技术都好讲，而思维技术讲不了，没法讲，它是一种特殊的全方位感知。当接收技术、发放技术熟练到一定程度，这种思维技能自己会随着慢慢出现。关于这方面的理论就叫技术理论。

第三部分是应用理论。这方面，不管是气功科学也好，我们的智能气功科学也好，都仅仅是开始。气功虽然在中国有几千年了，但它仅限于练功夫、身体健康、长寿，在过去练功连出功能都不强调，只是修行修行，所谓的成佛成仙，一死就完了，他们没有把练气功获得的技术（功能）应用起来。只是近些年来才把气功的各种技能应用起来了，应用最多的是运用超常智能来诊治疾病。然而这仅仅是气功这门科学在应用方面非常小的一部分，它是要建立的气功科学各个学科的分科之一，只能叫作气功诊疗学。气功还要应用到各行各业里去。目前，智能气功只是在工、农、林、牧、渔等各业增产方面刚刚开始作了一点工作。它的全面规律，每一科的具体特征、特有规律还没有真正形成。因此，现在应用理论这一部分，还处于开始着手建立阶段。怎样把各科的应用理论建立起来，这也是我们气功科学今后的重要任务。有人会说现在气功应用理论未形成，那气功理论框架不是不完整了吗？我们说不对。因为已经有了气功诊疗，诊疗也是应用。既然有了，它就占领了这个领域。气功科学知识框架也就初具规模了。

书上的气功科学归纳表，上面是基础部分，下面是技术部分、应用部分。要讲清这些问题，同志们一定要从气功科学的高度全面来认识它。如果不坚持这个观点，气功事业就不能健康发展。因为现在人们还未把气功这门学问提到这样的高度，为什么提不高呢？因为气功科学发展还比较慢，人们还有很多模糊或者是不正确的认识，甚至在气功界和社会当中连气功中的一些名词、概念都分不清，如气功与气功学，气功科学与人体生命科学，气功科学研究与气功现象的现代科学研究……这些词的定义、概念、内涵、外延是什么，都不清楚，混合着用，弄得非常混乱。为了更好地了解气功这门科学，必须把气功科学中的一些概念弄清楚。

Ⅲ、正确界定气功科学的内涵和外延

只有把气功科学的内涵、外延搞清楚了，才能够区别出上述的那些名词。要讲清它们之间的内涵和外延必须对比地来讲。

一．气功科学和人体生命科学

现在把气功作为一门科学提出来，只有我们智能气功一家，一般地都不承认气功是一门科学，只说气功是一个古老的传统文化，它还不够成立一门科学的条件，现在只能建立唯象气功学。什么是唯象气功学？说那是一种现象。国内一位科学家讲：什么是唯象科学？中医就是唯象科学，中医它说不出更多的道理来，只能凭经验。他举例说，一个老师傅带徒弟，讲不出道理来，就告诉徒弟怎么做，他有经验，处在经验阶段。中医界就写了很多信反对说：中医不算科学？我们中医有很多理论。这位科学家说，那不算科学理论，只能算自然哲学，因为那些理论现代科学检验不了它。现在有好多人也不同意这个观点。全国有十几所中医学

院，光中医讲义就有厚厚十几本，这都不算理论只算经验也说不过去。气功的传统理论书汗牛充栋，光算经验能行吗？不要说智能气功了，就是传统气功也早就脱离了那种一般的经验阶段，传统气功有基础理论：阴阳、五行、八卦、精气神等。怎么能说它没有理论，光是经验呢？而且这些理论拿来指导实践就能成功。前面那位科学家还说，若真是科学理论，应该是拿来指导实践就能成功。可是气功和中医理论用于实践都能成功，难道说它不是科学？所以我们就提出气功是一门独特科学——气功科学。

现在有人讲，人体生命科学包括气功、特异功能和中医。究竟什么是人体生命科学？应该说凡是研究人体生命运动规律的都叫人体生命科学。如果只说气功、特异功能、中医是生命科学，那么生理学、心理学算不算生命科学？在现代科学里边，生理学、解剖学、生化学、组织学、心理学、神经学、脑科学等，甚至用现代手段X光、激光、生物光都可以研究人体生命运动规律，不同的方法建立了不同的学科。从这个意义上说，人体生命科学和气功科学两者不是一个概念，气功应该属于人体生命科学的一部分。

气功科学和人体科学又有很大的不同。人体生命科学是用现代科学技术来研究人体生命活动的。现代科学中无论用任何手段研究生命活动，具体方法虽然不同，但是它研究事物的方法论和方法论基础基本是相同的。比如用物理的方法、化学的方法、解剖的方法或其他方法，它的方法论不是分析法就是综合法，他们的方法论基础最根本的统一点都是精神和物质分离的。这个基本点是一致的。因此说当代科学的各个分科，他们研究生命活动都属于现代科学研究人体生命规律的范畴，它属于现代科学，也属于人体生命科学。而气功科学虽然也研究人体生命规律，但它的研究方法是通过练气功获得的超常智能，这个方法与一般的方法不同。这还不是最根本的，最根本的区别是它们的方法论和方法论基础不一样。气功科学的方法论基础是混元整体观，它认为精神和物质是统一的。现代科学把精神抛在一边，任何试验不能有人的精神作用的参与。气功就不然了，完全利用精神因素，利用意识作用来搞研究。因此，它的方法论基础就与现代科学有根本区别了。从这个意义上来说，气功科学又不能属于人体生命科学了。因为这里边有一个最根本的前提，是必须符合现代科学的方法论和方法论基础的规定。这个规定有特殊内容，气功不符合这个规定，这样人体科学和气功科学又不一样了。好比对人体，气功科学这么研究，现代科学那么研究，都研究人体，但是很多根本的东西，如方法论和方法论基础有巨大差别，因此说气功科学它不属于当代科学范畴，它是一门独立的科学。因为它从方法论基础上和当代科学有根本不同，立论的基点不一样。好比这儿一座山，要把它挖通，现代科学从这边挖，气功科学从那边挖，到最后挖通了，现在还没有通。因此说，当代科学、人体生命科学、气功科学不一样。有人讲气功科学是个综合科学，人体生命科学就是气功科学（因为人体科学也是门综合科学）。人体科学和气功科学不一样。气功科学就是气功科学，用气功手段研究人体生命活动叫气功科学。如果你不是用气功手段研究生命活动那不叫气功科学，那叫人体生命科学。就这么简单一分就清楚了，要把分水岭搞清楚，"打开人体科学奥秘之门的敲门砖是气功科学。"这句话对不对？那要看怎么理解。因为人体生命科学是研究人的生命活动规律的，在这一研究当中可能气功先打开生命奥秘之门，但不能理解成用现代科学研究气功就把生命科学之门敲开了。这样理解就不完全对了。为什么？气功师的功能比正常人高了最少是一个量级或几个量级，我们多少年来用现代科学研究普通人的生命活动，还解释不开，那么研究高智能就解释开了？气功科学是研究生命规律的，而且它是用人本身的功能来研究人，它不用人体以外的东西来研究，与当代

科学相比，最大的优越性就在于此。用自身的功能研究自身不会改变自身的功能状态，这样得到的人的生命运动面貌就真实一些。如果你用现代科学研究人体，加进去个电，那就有了物理电，它就在一定程度上改变了人体生命活动的原貌。搞气功不需要改变，而是用超常智能直接观察，它就比较容易得到这些规律。从这个意义上讲，可能是气功能最先打开生命奥秘之门。这句话我们是同意的。很可能事实也是如此。

二．对气功现象的现代科学研究与气功科学研究

气功科学研究与当代科学技术对气功现象的研究，这两个概念应如何区别？这也是当代科学界和气功界比较容易混淆的问题。因为人们对气功科学的概念还没有确立，对气功的科学研究就更不知道是什么了。气功科学研究，是气功科学本身进行的研究。用超常智能对事物进行研究，这属于气功科学研究。现代科学研究气功是来个气功师，一发气，出现气功现象了，用现代科学手段来研究一下气功师，研究一下气功师的功能现象。这称为当代科学研究气功。一个是站在气功科学的立场进行研究气功；一个是站在当代科学的立场来研究气功，要把这两个概念分清楚。

有些科学家咋听起来不明其意，是因为他不懂得气功，也就不可能懂得气功科学研究。打个比方，气功师一发气粮食能增产，增产是个现象，是事实。但怎样让它增产？我说一发气就能让它增产，这还不叫科学，科学要找出增产的规律来。怎么发气，意念是什么，气是什么，范围有多大，时间有多长，把一套规律搞出来，可是这些东西在过去都没有现成的经验。古人只知道练功怎么练，方法有，理论有，用它去搞粮食增产却没有。你要搞这个就必须去进行研究试验，去摸索总结经验。到底为什么起作用，按我们智能功的道理说就是一句话：混元气的力量，混元气足了就增产。但是这个混元气怎么叫它足呀！这有规律。有的地方白天发气增产，晚上发气减产，这是不是规律不清楚。有的发气发芽快啦，有的发气发芽慢啦，什么道理不知道。那就得反复试验，有些人不善于总结规律。其实有规律，一般要让它增产，发气时要高高兴兴，处于兴奋状态，有生机。如果你发气意念太重，就含有杀机，它不但不长反而抑制了。搞多长时间呀，发多少次呀，气怎么用呀，意识怎么用呀，这些都是气功科学要研究的规律，这就叫气功科学研究。气功外气对粮食好说，对细胞、对分子能否起作用？对原子能不能起作用？这些肉眼看不到，就必需借助当代科学仪器。搞气功的大部分人不会使用现代科学仪器，所以还得有科学技术人员。比如我们搞发放外气抑制癌细胞的实验，过去对癌症病人经过发气病人好了。怎么好的？外气对癌细胞能不能起作用？这就要做实验，要做实验就得把癌细胞培养出来，还得会观察它，鉴别它，这就需要借助现代科学，这么一来就得结合在一起。

一个实验里边，有样品（癌细胞），有观察仪器（显微镜），有搞实验的。我们搞气功科学研究的要发气抑制癌细胞，能不能抑制，要找规律。把科学家引进来了，科学家观察气对癌细胞起作用了没有，他说起作用了，并说科研成果是他们的，说气功只是起个“药”的作用。他们写论文了，是他们搞的科研成果。他们不理解我们气功还有一套科学研究哩。我们气功这里怎样摸规律，是气功科学研究，他那里搞的是当代科学研究气功。一有效果他就写论文了，拿这个气（药）往那一放，癌细胞不长啦，把这个变化写篇论文。从他这个观点叫当代科学研究气功，我们这边叫气功科学研究。借助他的仪器，借助他的判断，来得出我们的结论来：气功能抑制癌细胞，以及怎么抑制，怎样才能搞得好。他们说，气功师发气能

抑制癌细胞，这个气功师是真的不是假的。癌细胞怎么抑制的呢？他们就再看看癌细胞细胞核里的染色体中遗传工程起变化没有。再作实验，看到染色体里遗传工程也起变化了：哎，有用！他又考虑：这个遗传工程的变化到底是哪儿的缘故呢？是氢键的变化还是什么别的原因？他们搞的这个是当代科学研究气功师的功能，关键的是首先确定现象——有没有这个事实。他更关心的是有了这个现象，这个现象是在哪个环节上起的作用？怎么样起的作用？这个研究只是研究了我们这个气功师的功能作用到客观事物之后间接表现出来的这个现象，而不是生命活动本身。当代科学研究气功，是研究气功功能在客观上作用之后的景象，这是生命活动作用到客观事物的间接表现，研究的不是生命活动本身。他们可能讲，我们研究目的最后是要研究起变化的原因，你说是"气"，但也可能是其他物质起的变化呀？实际上现代科学对这些物质想都不知道怎么想。瘤子一发气没了，哪些东西能使瘤子没有了，他们想不出这么一种物质。怎么办？就等于搞发明创造要认识未知的事物，只有靠灵感。灵感来了才行，而灵感还是气功的内容。

我们搞气功研究更着重于解决做这个试验怎么才能成功的规律，功能怎么产生，怎么样发放外气叫它起作用，这是气功科学研究的内容。你没有这个功能我怎么让你有，你不能起作用我怎么让你起作用，这有一套规律，这是气功科学所关心的内容，它有自己的研究对象、研究范围、研究目的——和当代科学不一样的。可是现在搞科研的人们对这些问题往往划不清界限，有好多气功师没有注意这个问题。发放外气起变化了，科学家说变化了，就高兴地说起作用啦。又试验不起作用啦，傻了眼啦！一次不成功，就算了吧，以为一次不成功就不会成功了。其实不然，咱们智能功应该是作什么试验都能成功。混元气在不同层次上都能起作用。只是我们还需要摸索规律，在这个层次上有什么规律，在那个层次上有什么规律，这就是应用气功学。气功搞科学研究就是要建立各个科学里出来。

三．气功和气功科学

前面我们讲了，气功和气功科学它们不能划等号，气功不等于气功科学，但是气功和气功科学有着紧密的联系。气功科学是以练气功出现的超常智能作为研究手段的，当你搞各项研究的时候这本身又是练功的过程。你安安静静，集中精神，发挥意识的主观能动作用，内向性运用意识，这是练功。搞科学研究，当运用特异功能的时候，你也必须精神集中，安安静静，内向性运用意识，内向之后再去考虑外面的事物，这本身也是一个练功过程。因此，气功和气功科学关系密切，而且气功是气功科学的核心，没有气功就谈不上气功科学，但是两者不能划等号。它们虽然都立足于整体观，但两者不同，有了气功不等于就是气功科学，传统气功几千年了，但它不能叫作气功科学，只能叫作气功，或者叫作气功学。在现代科学基础的背景上，有了现代科学这个基础，拿气功学作背景，然后气功向前发展了。练功之后出现各种超常智能，反过来和当代科学相结合去进行各项研究，这个结果才称为气功科学。如果没有当代科学作气功科学的背景，也不能成为气功科学。这就是气功与气功科学之间的关系。

没有气功，出不了气功科学，反过来说，一旦气功科学建立起来以后，对气功也提出了更高的要求，要求气功得符合气功科学的要求。气功科学就是要求你练气功快点出功能，出了功能好去研究事情去。气功能不能满足这个要求？传统气功不能满足这个要求，因为传统气功一是练功出超常智能非常慢，几十年不容易出功能。其二，即便出了特异功能也是"会

而不用”，认为功能一用就跑了。其实不是跑了，过去基本上都是练的封闭性功法，因为功能它也要消耗人体的气，经常用这个功能消耗了气。古人讲，功能是“道之华也，精气之极也”，一般有功能都不用。传统气功这个特点，气功科学要求它必须变，变成快点出功能，出了功能能够用，并且不伤内气，功夫还能继续上长，要是练出功能，一应用累倒了，那就不行了。我们新编创的智能气功完全可以做到这些。对这个问题，现在气功界里边还有不同意见，一直讲超常智能发放外气不能多搞，搞多了就坏了。他们不懂得气功科学要求气功必须改变传统气功的这个弱点。

第二方面，气功科学要研究人体生命运动，要研究在各学科里面的应用。还不要说在各科的应用，就拿研究人体来说，人体是一个复杂的多层面的生命运动的结合体。人体里面有各种各样的生命运动，非常复杂。要想把人的生命运动规律掌握起来，就要研究，少数人是完不成的，因为太复杂了。传统气功的流派是怎样形成的，原因之一，就是因为人是个复杂的整体生命活动。你要想通过练功认识人的生命活动，你这个人练功领会一点，你写出书或功法来就是一个门派，你写的书和另外一个人练功体会不一样，功法就不一样，这是古人功法流派很多的原因之一。正是因为过去练功人少，写的书和瞎子摸象一样，彼此之间互相矛盾，以偏概全。我们现在搞气功科学，必须认识人体生命活动的全貌，几个人不行，应该有很多人来练功，来实践，气功科学研究必须是群众性的。气功科学研究和其他科学不一样，其他科学研究就是少数几个科学家搞研究。气功科学研究是广泛的群众运动，数以千万、数以亿计的人来练气功，才能把人的整体生命活动研究出来。如果到各科呢？需要搞研究的人更多，因此，就对气功提出了要求：你的功法必须适合于广大群众练气功，必须改变那种孤家独练，独善其身把自己封闭起来的那种练功方法。要搞开放性的练功方法，公开地、广泛地适合亿万群众参加的练功方式。智能气功就是跟随这种客观形势应运而生的。智能气功的功理功法（智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的）就是按着智能气功科学的要求来编创的。

这两个变化，一个是快点出功能，快点应用。第二点，使练功成为群众性的活动，大家共同努力。从练功者最根本的生命活动来看是意识活动，那么在意识领域里面也就要发生根本变化，从过去的独善其身到现在的兼济天下。原来练功为自己好，现在是自己要好，同时还应该对人民有益。这本身就是个从我到公的思想转化。人类向前发展，人类要前进，人类素质要提高，人类本质要向前提高一步，那就必然要从个人的我到大众的公，搞气功就要完成人类这个思想转化工作。这是个伟大的历史转变。

我们把气功和气功科学之间的关系搞清楚了，就会认识到练气功是个手段，我们练了气功之后还要做各种事情，这是气功科学对气功的要求。过去练气功就只顾个人。佛家道家练功，好多人出家避开尘世，有的是妻儿老小都不要了，还美其名曰能“舍掉一切，看空一切”。自己的亲属都不要了，为的什么？不是为了自己吗？这是典型的最最自私的行为，所以他们练功也练不出来。真正练出来的有几个？到最后去追求成佛成仙稀里糊涂地死了。那个时候，虽然他们懂得要修炼、要提高，但是不懂得人是社会的人，社会是个整体，把自己孤立起来静修，不是把自己放到社会整体当中：我要好，别人要好，大家共同要好，成为一个整体人类好起来。过去好多修行的人不懂这个道理，五六十岁就死了。

人类在进步，走上气功科学了，气功科学要求气功必须变，这个变就是由私（我）变为公，要真正领会“廓然大公”、“天下为公”。智能气功现在提出来的一套东西是对传统气

功的一个最根本的改革，是使气功走向气功科学的一个最关键的东西。我们要懂得练气功就是搞气功科学，并不是光为自己身心健康。气功科学就是要到社会整体中来，对人治病、教功是个整体，我们在社会领域搞发展国民经济也是大家一起来搞，从物质方面共同来满足，以后使人类到更高层次上去。

四．气功学与气功科学

有人讲气功不是一个简单的锻炼方法，应该叫做气功学，它是一门学问。这十多年中，很多人瞧不起气功，说气功不过是一种经验，只能说一说，没有理论。我在1980年就讲："谁说气功没有理论？有理论，有一整套理论。"1984年我在全国气功理论研讨班上说过："气功有完整的一套理论，传统气功的阴阳、五行、八卦、天干地支，中医的气血、经络、脏腑、精、气、神，都算是气功理论，它不是简简单单的方法，是一门学问，不能叫'术'，叫气功学。"中国气功几千年以来成为一门学问，它里面有好多的基础理论、好多的练功理论，但是它还不能叫气功科学。如果我们翻一翻佛家、道家、儒家的著作，木刻版、线装本、手抄本的，真够装满几屋子！你还能说没有理论？

任何一门学问都是研究本门规律的。比如物理学就是研究物理的，气功学就是专门研究气功的，是研究气功的功理功法的学问。为了使大家更容易理解，我从另一个侧面来讲一讲。因为一个人的生命活动是很复杂的，是个多层次、多方面的生命结合体。这样一个生命活动往上变得高级一点，同样还是一个多层次、多方面的生命结合体。从这个多层次到那个多层次，这当中有好多的方法可以达到。就说练硬气功吧，你可以练直接跟外面碰的，打、磨、擦；你可以练运气，可以练经络气的，也可以练混元气；练揉法，揉呀、揉呀、揉呀，以后气足了，拿石头、砖块、木棒来打呀，一年可以练出六七百斤的力量来，身体也不怕打了，能练出金钟罩、铁布衫；可以练动作，意念引气加发音，也可练出来；直接练打的，先小打然后大打，每天打，也能练出来。这些方法，每一种里边又有很多具体的方法。运气，有各种不同的运气方法，都可以从普通人练到硬气功，练到金钟罩、铁布衫。

具体方法不同，他就可以根据他的方法编出不同的功理来，这个理论和这个实践它们是统一的。我们讲各门派，条条大道通北京，这么走也行，那么走也行。把练气功的功理功法和相应的理论进行研究，这样的学问就叫作气功学，它是以气功作为研究对象的。气功学不等于气功。研究了气功可以写一本气功学，他不一定会气功，把这家的功理功法拿来，把那家的功理功法拿来，他一编纂一整顿一本气功学出来啦。现在有些气功师写的书实际上是写了一点气功学。从这个意义上，我们看看传统气功，能够称得上一门一派的传统气功，他们那些东西都应该称为气功学。一个门派有很多著述（书），像《道藏》里面的三洞（洞真、洞玄、洞神）著作，有五千多卷，其中大部分书都可称为古典（或传统）气功学。

传统气功书里面有阴阳、五行、河图洛书、天干地支、经络气血、五脏六腑，这些可以称为气功学的内容，但是不能叫气功科学。因为气功科学有它的内涵，它以整体观为基础、以超常智能为手段研究人体和客观事物。而气功学就不是啦，气功学是研究气功的功理功法和它的基础理论，所以气功学是以气功的功理功法为研究对象，而气功科学是以练气功出的特异功能去进行研究。这两个是根本不同的。气功学是研究气功的，说得更具体一点，它是研究气功的功理功法的基础理论，而气功科学是把气功作为起点，用它来出超常智能，再用超常智能来研究各种事物。反过来说，气功学研究了气功，气功理论本身也是对人体生命活

动的一个总结。从这个意义上说，气功学又是气功科学的一部分，它既可以成为气功科学的基础部分，也可以成为它的技术部分。气功科学用超常智能研究人，研究人的生命活动，研究人的生命规律，也需要研究怎么样去完成这些变化，也有功法在里边，因此气功学的内容也是气功科学将要做的，因此说气功学又是气功科学的一部分内容，它是气功科学的基础部分。

气功、气功学、气功科学，这是三个不相同的概念。气功是按照一定理论指导，内向性运用意识去改善自身生命健康、优化自己生命功能的实践。研究气功的功理功法理论的学问叫气功学。用练气功出现的特异功能再去研究人体、研究自然叫气功科学。这是三个不同的层次。

从这里面可以看出来，有了气功，不一定有气功学。气功六、七千年前就有了。那时人们活动活动使得自身健康。有些超常智能的人，他慢慢摸出点规律（但还不全面），去教教别人，练练，活动活动，这就成为气功，但那还不是气功学。到了气功比较发达，达到了一定水平了，然后练气功的规律、理论形成了，有了具体方法，也有了理论，到这个时候就成了气功学。气功能成为一门“学”了，就能按照理论去有计划地指导练功。这已经有几千年了。但气功学也在不断发展，功理功法在不断细致、不断完善。过去气功著作里常这么讲，这个保密，不能泄露天机。实际上古人那个时候他想说也说不出来，因为那时语言非常简单，科学水平比较低，很多词汇还都没有，想形容但没法说。你要说个事总要借助词汇吧，没有那么多词你又怎么讲？没有办法表述，不可“言传”，只可“意会”，让你悟去吧。再者古时很多功法都要从“精、气、神”练起来，从精练起来，和生殖系统有关系，在过去一说生殖系统是不能启齿，张不开嘴，不能说。在封建时代不能登大雅之堂，受封建礼教束缚，认为是羞耻之事，不能讲。你要公开讲了，讲多了，社会上就会谴责你。实际不是老天谴责，是社会意识的缘故。文化水平低，解决不了这些问题。所以那个时侯的气功学，保密、保密再保密，不能很好发展。以后经过若干朝代发展，内容多了，现代科学也来了，进入科学的时代，要把气功变一变。结合当代科学，有了更多的语言，气功能更好地表述了，讲得更清楚了。比如咱们讲气功的基础观念，借助现代科学的语言，像系统论，协同学、信息论……你过去哪有这么多词！现在大伙一说信息都知道这个词了，很简单，所以现在气功也都能为广大群众所接受。

气功、气功学、气功科学都有一个历史的发展过程。这个问题搞清楚了，才能对智能气功为什么是一门气功科学，有个初步的领会和理解。同时，我们对现代的科学界对待气功的态度，也就能够进一步去认识了。我们要树立起几个观点：

第一，树立气功是一门独立科学的观点。因为它本身具备了成为一门独立科学的条件，它有理论、有特殊研究方法，有研究对象、研究范围，还有研究目的。它是独立科学，而且这个独立科学不同于一般的独立科学，它是崭新的科学。它研究生命和意识领域——当代科学还未接触的领域。而且它接触的范围非常广泛，将来气功发展，就可以和现代科学一样，现代科学有什么学科，将来气功也会有什么学科，虽然不会方方面面全有，但是基本上能把现代学科概括起来。

第二，我们应该把气功科学和当代科学区分开，和人体生命科学区分开，要明确这个观点。怎么区分？你只要是用气功手段来研究一切事物，这就属于气功科学，不是用超常智能手段的，那不叫气功科学。你用什么手段研究什么就叫什么科学，用现代科学手段研究生命

活动的叫生命科学。气功科学搞科学研究，不同于现代科学研究气功。当代科学研究气功，是很多学科部门都来研究气功，往气功这里集中。这就是当代生命科学讲的气功是一门综合科学。可是气功科学搞研究不是，气功科学是用气功的超常智能往外一发展去研究各个领域，这和其他科学恰恰相反。将来我们搞发放外气试验或搞别的试验，我们要明了：我们是搞气功科学试验，你虽然科学家来了，我是气功师，我有我的目的。干一个事情，各自目的不同，气功科学研究与现代科学研究气功不能划等号，两者要区别开。

气功、气功学、气功科学这三个观点我们是能够搞清楚的，一时划不清危害也不大，反正是一家子，一个圈里边的。气功、气功学、气功科学发展发展，就这么一个词就过来了嘛。唯独前边这个弄不清楚会出问题，人体生命科学和气功科学混淆起来，就把气功给吃了，拿生命科学把气功统没了。就跟过去中西医结合那样，结合的结果，中医被西医吃掉了，这个历史教训特别深刻。刚解放的时候，中国有中医大夫70万到80万，五几年毛主席提出英明决策：西医学中医。后面还加了一句：中西医结合，关键在西医。好啦！这句话麻烦了。这个地方怎么理解都可以，中西医结合关键在西医，西医应当谦虚点，学点中医知识。这样理解不也可以吗。他们理解：关键在西医，你这个中医得听我西医的。中西医结合嘛，你中医不科学，拿我西医来检验你，你中医院死个人是你耽误了，西医院死一百也是应该。以后中医学院毕业的学生慢慢都改行了，有的改成西医了，谁搞纯中医谁没出路。到文革的时候，一批判阴阳五行，中医又成了四旧之一。到1979年一统计，包括文化大革命护士夺权当大夫的还剩10万。

搞气功就必须旗帜鲜明地说气功是独立科学，不能拿现代科学来统帅它，甚至说没有当代科学气功就完啦，现代科学要拯救气功！原来气功几千年谁来拯救？气功也没有完啦，几千年都在发展。现在没有当代科学气功就完啦？没有当代科学气功完不了，气功在民间流行好几千年了嘛！人们也不反对气功呀！实际不是当代科学拯救气功，当代科学要接受气功的帮助促进其向前发展。气功独立，这个概念要明确起来，到哪里都要宣传这个观点。

第二节　气功科学的方法学、方法论

气功科学之所以能够成为独立的科学，关键就在于它有特殊的、异于当代科学的研究方法。现代科学的研究方法、研究对象大都是研究者自身以外的东西，得来的知识是人体生命活动以外的知识，这种研究方法我们称之为外求法。气功科学的研究方法是从人体自身入手，把意识往自己身体里边放，通过内向性运用意识，导致自身生命活动的改变而获得知识。这种研究方法我们称之为内求法。这就造成了气功科学和当代科学“一内、一外”遥相呼应的格局，从方法学、方法论上（关键是方法论）把气功科学和现代科学分开了。

气功科学的方法学、方法论都是立论在内求法这个根本点上的。

Ⅰ、内求法综述

一．什么叫内求法

《智能气功科学概论》第45页有一段话：“它是借助练气功获得的异于常人的超常智能（包括先天的特异功能）来认识、强化、更新自身生命过程，认识、改造人和大自然的关系，

认识、改造大自然属性的方法。”气功科学的研究方法是和气功科学本身紧密相关的。我们在讲气功科学定义时讲了：“气功科学是以整体观为理论基础，以练气功获得的超常智能（包括先天的特异功能）为手段……”（见37页）以超常智能为手段进行研究的科学叫气功科学。用超常智能进行研究的方法叫内求法。内求法和气功科学有着非常紧密不可分割的关系，没有内求法就谈不上气功科学。内求法和气功科学关系那么密切，而且它是达到气功科学目的的根本方法，从这个意义上来说，它应该属于方法论的范畴。现在的哲学和科学都这样认为，方法论是人们认识、改造世界的根本方法和根本原则。气功科学内求法既然属于气功科学的根本方法，因此它应该属于气功科学的方法论。方法学又自不同。超常智能所具有的接收、感知、认识外界事物的诸种方法为意识感知、透视、感应、遥视、遥听等方法，是接收信息的方法学；拉气发气法、意气相合发气法、神光发气法、意念发气法，这都属于向外发放信息、改造世界的方法学。所有这些具体方法，都属于方法学的范畴。内求法一词属于方法论的范畴。这是方法学和方法论两词之间的区别。方法学是关于具体方法的学问，而研究事物的根本方法和根本原则是属于方法论，二者不等同，一个是属于根本方法问题，一个是属于具体方法问题。内求法、外求法这两个名词，作为科学研究的方法，是我们提出来的，以前没有人讲过，更没人把它提到科学的方法论的高度。

（一）传统气功中的内求

在传统气功里边有内求这个词儿，内求内容也有，不过内求这个词没有被广泛地应用开来。内求这个词，查历史文献最早见于屈原所作《离骚》一书，里边有这么一句话：“内唯省以端操兮，求正气之所由。”这句话的意思是说，里边唯独靠省察以端正自己的操行。过去的修养（修持）就要从自己内里边来省察自己，从而端正自己的操行，这样就能求得正气，使自己获得更多的正气，甚至这个正气是从哪儿来的自己都可以知道，意思就是通过自己涵养道德、全面修持，正气增多了，以此来改变、来提高自己的身心素质。这句话如果再接上孟子那一句话“吾善养吾浩然之气”，浩然之气就是正气，这就是以端操来解决自己正气问题。孟子是藉义（通过义）来聚正气，把气引到身体里边来，和屈原讲的“内唯省以端操兮，求正气之所由”实际上是一体的。这是内求一词在古籍之所见。查文献还没见到将“内求”两个字连用的。但一些气功前辈、中医学前辈及儒家前辈是讲“内求”两个字的。内求是什么意思呢？就是练功通过内向性运用意识，慢慢会出现功能，精神往里边去能看到内景（五脏六腑的景象），这个过程就称为内求。内求更古老的意思和气功学的内求含义不完全相同。内求求什么呢？“求诸己”，也叫“内求诸己”、“反求诸己”。过去讲，一个人要把自己的功能提高，要靠自己修养。儒家讲“格物、致知、正心、诚意、修身、齐家、治国、平天下。”治学先得修炼自己，从自己身体里边修炼起，成为“内圣外王”，里边是个圣人，外边可以做很多事业（王不是当皇上的王，当旺讲，指外边干的事业很兴旺）。碰到艰难困苦，别从外边找原因，要从自己找，“反求诸己”，因为自己本事不大。过去干事业首先是强调自身，要改变自身的状态，按现在来说要提高自己的能力。一般的人事情干不好就强调客观，往往老干不好。因为客观就是这个样子，你怎么改变客观？只有把你自己强起来才能去改变客观。古人虽然不懂发挥主观能动作用这个词，但是他们比现在讲得还深刻还确切。要发挥主观能动作用，你有这么多作用吗？你的主观里边有这么多能量吗？没有这么多能量，你的主观能动作用怎样发挥呀？所以古人说你干不好事，要反过来问问你自己，好好修炼你自己。这一点，古人讲得很多，什么“反诸己”、“反求诸己”呀，“先求诸己而后求诸人”呀，

什么“君子求诸己”呀。反正你要干什么事情，想要成为一个有能耐、有道德的人，都先从自己身上来求，别从外边找词儿、找原因去，让别人帮助吧，都不行。“求诸己”与我们现在说的主观努力有什么区别？那时讲求诸己是有特殊的、特指的内容的，在《吕氏春秋》里边有这么一段话：“何谓反诸己也？适耳目，节嗜欲，释智诸，去巧做，而游意于无穷之次，事心于自然之途，若此则无害于天矣”。这样。“是谓得一”，得到一就有了很大的本事，“故知一则应用变化阔大深渊不可测也。”它说的反诸己就是要把自己耳目适当调整，各方面事做得适合，处理事情如《中庸》讲的“发而皆中节谓之和”，要“和”就要节掉或节制嗜欲；然后“释智诸，去巧做”，把一些思虑（以前把人脑袋经常想事的这个心机——“智”字不是当作个好词儿，要人不要多动脑子）、技巧也去掉，然后“游意于无穷之次”，把自己的意念放到没有穷尽的、细微的、悠远的地方，“事心于自然之途”，把自己的精神自己的思想放到很自自然然的状况里边去，这样子就可以无害于天，对自然之性就没有影响了，人的本性也就显现出来了。这样脑子里精神就得到一，得到一以后就可以做很多很多事情，各种各样功能就都有了。反诸己或求诸已实际上是精神反回自身，这本身就是练气功，求诸己就能出功能。我们讲过《管子》的二段话：“思之思之，又重思之……”，在这之前还有一段话，是这么讲的：“抟气如神，万物备存，能抟乎？能一乎？能毋卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能不求诸人而得之于己乎？”它的意思是精神集中了，高高兴兴了，精神集中，自己精神万神缩动到一起，就会出各种功能，就能把天地万物收归己有。宋明以后有“我心就是宇宙，宇宙就在我心中”之说，即万物都存到我心里边来了，就看你能不能把精神抟起来变成一个一。能够这样，就能做到不用去算卦就能知道吉凶，不要问别人就能知道一切。过去求诸己、反诸己、内求，实际最古的意思就包括了练气功而且要出功能。所以我经常讲，春秋战国时有好多修身的论述就是朴素的气功，还保留着气功科学的最根本的面貌，里面好多论述都是非常正确的，是很精辟的，只是没有在各方面去具体应用，规律没找出来，所以那时候不能成为气功科学。但它为气功科学的建立奠定了基础。

综合上述，传统气功中的内求的含意就是练气功到一定程度后，功能慢慢增强了，尤其是感知功能增强了，可以慢慢观察到、体察到人体里边的各种情况，如脏腑、经络、气血、穴位的开合、身体里边气的出入等，能把这些感觉到了。感觉到体内这些东西过去称为内景，把感觉的过程叫内视。内视就是往里边看，但是，这个看不是拿眼睛看，是拿意识来看，实际上是脑子里边的特殊的感觉功能，在过去叫心。把通过这个过程得到知识的方法叫内求法。过去气功里有这几个名词，但是没作注解，我们把它讲解一下。但是在更加古老的气功里边，内求不是这个意思，而是说在日常生活当中来省察自己，内省，通过查自己的操行、作为对不对、好不好，来得到正气，得到正气实际上也是为了提高自己身心的功能和健康状况。过去内求是这么两个方面的内容。不过在历史上古人有了功能，他们都不把它正式用起来，因为以前封闭性功法，完全作内求出了功能之后，用这个功能会伤气，因此古人都不用。在《韩非子》里记载过这么一个故事，古气功家詹和，一天跟他学生在房子里谈经说法，听到外边牛在叫，这时他的一个学生讲：外边是条黑牛，但鼻子是白的。说明他在屋子里对外边的事情感觉到了，这是功能。詹和就说：是条黑牛，但不是白鼻子，是用白布裹着犄角，白布耷拉下来、盖住了一点鼻子。然后就让一个童子到外边去看，果然和詹和说的一样。韩非子说了这个故事后就评述了一下，说詹和这个人有这么大的功夫，他能够知道外边的东西，但是他所知道的和派一个童子出去看一看结果是一样的，你在屋子里用功夫，和小孩子出去看看

得到同样结果，“与五尺童子所视者等”！所以韩非子说“前识者，道之华也，愚之首也。”就是说，前识（前识，即内求获得的功能，事情还没有到自己就能认识它。前识者“无缘而先意度”，靠自己脑子去想，是意识里知道的。）这种内求功能是道的精华，又是最愚蠢的，你自己用这个功能耗神费力，出去看看费不了这么多力气，搞这个东西非常愚蠢。所以古人对练功出来的功能是“会而不用”，古时的气功家们为了治世对这个问题还这么看。随着气功一步一步宗教化，宗教徒练气功为了成佛成仙，所以他们对功能就更加谨慎，认为一用，功夫就上不去了。佛家说得更露骨也更深刻，说你把功能（神通）一演练就会找来烦恼，就不能搞出世了，所以那时候他们都不搞。这些说明古人练气功虽然通过练功内求可以出功能，但是很少应用它，更没有把它作为科学的研究方法用来研究事情。古人在内求上只是把它作为一种锻炼身体（练气功强身健体）的方法，而没有把它作为科研的方法，所以传统气功中的内求有很大的局限性。智能气功科学讲内求法就不一样了。气功科学内求法是搞科学研究的，它和传统气功内求是有区别的。

（二）内求法所述的内求的含义

气功科学讲的内求至少有两层意思，一层意思是说怎么练出功能来。怎么练？就需要通过内向性运用意识。我们给气功下的定义，其灵魂就是内向性运用意识，在练功的时候要练出超常智能，这个过程必须内向性运用意识，向自己来求。这是内求的根本。这样的内求，有着明确的目的，练功不是为了一般的健康身体，而是要练出超常智能。现在气功界中很多人对练功能不能出功能很感兴趣，办学习班不讲点功能似乎缺点什么。我们主张现在练功先不要管功能，但是作为气功科学来说，练功最后的结果就是要出功能，否则怎么搞气功科学研究？练的方法也是为出功能服务的，而且当你内求的水平达到一定程度之后，你才有可能去真正实施内求研究。这是内求法第一层含义。内求的第二层含义指的是实施内求法的时候，无论接触事物、认识事物也好，发放信息作用到外界事物也好，不能直接往外走，而首先需要内求，把精神（注意力）注意到、或集中到、或者使你脑子里意识状态要达到产生超常智能这个水平上去，你要搞研究的时候，先要自己调整一番，调整到了产生特异功能的状态才能够搞研究。耳朵识字，他一下认不出来，得集中精神，想啊、想啊、想啊，觉得脑子里一闪白光，哦，一会儿字就出来了。这闪白光什么意思呢？那是先内求，使自己的精神状态能够符合出超常智能的状态，调整调整，就像调电台一样，正好拨到出超常智能这个台上来，功能才能发挥作用。古人练功夫有了功能也可以对外使，叫做“知内而达外”，先知道自己、了解自己，然后再去处理外界事务。但这往往是偶然的，不自觉的，也没有作为改造、研究客观事物的一个手段而公开地明确起来。这样，气功科学内求法就和古人有了很大不同。

二．内求法的特点

内求法作为当代科学的研究方法来说，它的总的指向是向内的，这是它区别于外求法的根本特点。我们在论述内求法特点的时候，也是在这个前提下来论述的。内求法作为气功科学的研究方法，它就必然要包括认识事物、改造事物即认识世界和改造世界两大部分。研究它的特点就要从这两方面入手。

内求法认识（认知）客观事物的特点，分四点来讲：

第一点是认识事物时的全方位性。内求法认识事物是全方位的。一般人认识事物是靠眼睛、耳朵、鼻子、身体等各种感觉器官，接触到客观事物的不同特征，从一个事物的局部特

征来了解、认识事物，而对事物的整体性、本质性认识，是经过脑子里边对局部特征的加工、分析、综合，通过逻辑思维的办法得到对事物的整体性概念的。内求法认识事物不是依靠眼睛、鼻子等普通感官，透视其实不是真正用的眼睛，遥听实际上也不是用耳朵听的；耳朵识字好象借助了耳朵，但不是真正听觉起作用；有的拿手摸也摸得出来，其实也不是手摸起的作用，是一种特殊的感觉器官起作用的结果。这个感觉器官（有的说是第六感官，将来讲意识的时候要讲）是意元体的超常功能，是感知的超常功能，它一下子就能感知到这个事物的整体概念，不需要一点一点儿地分析，这个整体概念的出现好象与灵感差不多，噢！灵感一下子来了。但灵感要靠一点一点儿的知识积累，它是一下子把所有的信息全部收进来了，是全方位的，没有逻辑过程，不需要一点一点儿分析，也没有计算、演算，很复杂的数学题能一下子出结果。怎么来的？为什么能这么快？因为脑子里的活动是非常快的，一个本质性的、整体性的概念，需要很多很多的信息来组成它。普通人的信息是一点一点儿得来，然后慢慢加工慢慢加工。超常智能就不然，它里边虽然也是从外界大自然接受信息，但是它作用得非常快。因为练气功开发了功能之后，脑子里的功能态提高了，脑子里很多运动是超光速的，很多信息在互相传递，传过来返回去，互相交织到一起，它里边不是神经细胞生物电传递的那个速度，而是超光速的，非常快，比现在每秒钟计算几十万次还要快得多，所以它可以一下子把大量的信息拿来，经过处理得到全方位的认识。

第二点是认识事物时的空间整体性。现代科学认为空间有距离，一个事物只能占据空间的一部分。超常智能不是这样，它认为整个空间是个整的，没有什么分别，各种物质都在整个空间里边存在着。一般常态智能认为这个桌子在这儿，一般人拿手一接触，由于桌子的占位性，我们才能感觉到它，它占的位子很固定。超常智能认识这个桌子不是完全靠它的形体。一个事物有质量、能量、信息，这个物质形象的各种信息、整体性信息一下子散布到整个空间当中去了，很远很远都有它的信息存在。我们人也是这样，人这儿活着，好像就在这儿，其实人的信息一下子散布得很远，是个整体的。这个整体性有没有范围呢？范围就看我们每个人的功力。你功力大，功力强，你这个整体就辐射得远。辐射多远那没准儿，也许是几百里，也许是几千里，也许是几万里。这空间是整的，你往这一呆，整个周围都是整的，这个“整”是用超常智能体现出来的。因为超常智能是个整的，意元体是个整的，它一下子散布出去了，各种物质都在意元体的圈儿里包着呢。这个整体性是通过混元气来体现的。正因为是个整体性，所以有了超常智能之后就不再存在空间的分别，有多远不管它。感知事物，张三说“我母亲有病了，你给查一查”。这一说，脑子里这儿一动，就知道你母亲有溃疡病，你母亲有什么结核病、关节炎，一下子就知道了。这个知道包括两个方面，一方面是他母亲的病整体性地一下子知道了，噢！有关节炎，整体地知道了。这是第一个概念，整体性，全方位的。第二个，她隔得老远老远，甚至连在哪个方向都不清楚，也能知道她的病。因为这个方位问题是你有了一个具体位置以后，以你为准，才分得出前后左右，这边那边，如果你把它包起来了，四面八方是一个整体，就没有方向问题了。这属于空间整体性。同学们可能会问：张三说他妈妈，他妈妈是谁？虽然说个名字，如张三说李四有病你给查一查，中国叫李四的人很多，你查谁？怎么查？很多人就不理解这一点。实际上张三刚说李四的时候，他那个李四是特指的，指的就是李四这个具体人，张三说李四的时候，你接受张三指的那个李四，而不是全国随便任何一个李四。接受他那个固定的信息，在你的意识通道里信息过去了（这属于意识的选择，将来还要具体讲），在空间整体性里，方向性、位置性都不存在了。

你的意识往那儿一定，并不是定方向，因为脑子里信息是多通道的，是整体的，当张三说李四的时候，拿意识一定，信息相连通，就找到这个李四，就是张三的妈妈。这就是空间的整体性和空间的定位性，选谁就是谁。如果你知道有两个李四在那儿，你查这个李四就不是那个李四，确定性非常强。发放外气、发放信息也是这样。

第三点是时间整体性。当你用内求法认知事物的时候，时间也变成整体了。时间的运动是过去、现在、未来，好比一条直线前进的，是一维性（空间是三维性）。可是对时间这个根本我们感觉不到，时间一过去就没了，看不到、逮不着，对未来就更感觉不着。我们一般的人总是只能感觉到当时一刹那，时间就是一刹那、一刹那，好多一刹那连起来的。我们感觉到的具体事物总是空间和时间的集合，它占领着空间，它也在变。我们感觉到的是它现在的状况，过去的它哪儿去了？拿人来说，昨天是昨天的人，这会儿是这会儿的人，他总在变，我们感到的是“这会儿”，可“这会儿”有过去的积存在里边，过去和现在连起来了，是个整体。（以后讲整体论再详细讲）正因为过去、现在、未来是一个整体，练气功的人有了内求，功能比较强了，过去有什么事情就能知道。你张三这个人过去的事情都在你身上积存着呢，从你这个人身上就能找到你的过去，知道你多少年以前是什么样子。功能越强就找得越细，一般能知道大的事物什么时候什么样子。这是过去。未来也能知道，功能越强知道得越细、时间越远。西方有一本书叫《大预言》。几百年前写的，它讲了欧洲、美洲这几百年的变化情况，预言嘛。中国过去也有个“推背图”，弄一个图、弄一首诗，那个时候你看不懂，等事情过去了琢磨琢磨才看得懂，也是一种预言的性质。都是根据功能搞出来的。可能同学们要问，那不就成了宿命论了吗？这个问题留到以后再讲，今天先告诉同学们，我们讲的功能和宿命论是不一样的，不是一回事情。这就是时间整体观。

关于西方的《大预言》，这里附带说两句。社会流传说《大预言》说了，到了本世纪底人类就完了，因为这个预言就写到了90年代以后，到了本世纪末它写不出来了，人类就没有了。有人传这些东西，有些气功师就拿这个骗钱，“大预言家说了，到本世纪末人类都死了，我这个大气功师出来就是救人来了，你赶紧练我这个功，信我这个功就可以不死。”还得给气功师磕头，磕一个头三百（元），现在长到五百（元）了。有人就问我这是怎么回事情。其实道理很简单。《大预言》的作者有一点预知功能，但也不是很强。书中没有写中国和印度的情况，中国和印度的人并没死，而且人口最多。为什么他写不出来呢？因为中国和印度几千年来练气功的人多，有气，气场很强。如果他功能很强，可以把气场透过去，也可以查得出来。功能一般就透不过来，所以对中国和印度的情况他一无所知，也写不出来。到了本世纪底，差不多气功在世界各国都有了，尤其是我们智能功的组场理论在全世界普及了，不光是个人练功，还搞组场，气场一多了，跟过去一比，一看，茫茫一片，什么都没有了，写不出来了。道理就这么简单。咱们智能功一方面要破除迷信，一方面要讲出道理来，给人解释清楚。这事在1979年我就听说了，以后因为工作比较忙也没多管它。后来在研究特异功能、超常智能、内求法这些问题碰到的事儿多了，从里边找出经验来了。1988年在石家庄班，有一个练智能功的人，练功时间不长，功能很强。比如来一个人，他能说出你家有多少多少钱，在什么地方放着，在抽屉里、立柜里、炕上……他都知道。我跟他谈过一次，我说你这点儿功能才刚刚开始，没有什么了不起，以后别吹，碰到事儿了，气场强了你就感知不出来了。他不大相信。到第三天，石家庄气功研究会秘书长来看我，走后不多久我就叫他来，让他看看方才客人拿来的东西放在哪儿了？是什么？他说是苹果在桌子里，我说不对!在立柜里边，

也不是苹果。他一查，说："立柜里边没东西"。我让他再好好看看，他仍说没有，什么都没有。打开立柜门一看里边什么乱七八糟东西都有。为什么呢？因为有了一定的气场，这点儿功能就不行了。所以功能也是有层次的，时间整体性、空间整体性也要受到功能程度的影响。要正确对待功能，可不要认为功能就是绝对的，你看这个看准了，看那个不一定能看得准。

第四点是时空整体性。时间和空间是一个整体，是可以融合到一起的。它们在什么层次上融合呢？空间如果一剖开就是一个面，再一剖开就是线，还可以集中到一个点上，空间的点。空间的点是不占位的，没有体积，只是理性上的一个点。再说时间。时间是一维性，过去、现在、未来相当一条直线这么走，是由这根线上的一个点、一个点，即时间的一刹那、一刹那这么连起来的，所以时间也可以看成是刹那的点的集合。时间的点和空间的点它们两个重合了，在那一点上时间和空间聚在一个点上了，统一到一个点上了。在混元理论中把这个点叫混元子，混元子是空间和时间点的交叉，两个集合到一起了。这个点不是静止的，也不是一般意义上的动，它似乎没有形象，也没有位置，无限小，很多无限少，从没有空间，一下到整个空间，时间空间连成一个整体——时间空间整体。当我们真正知道了时间空间整体以后，超常智能就可以搞意识搬运了，这个桌子里边的东西可以拿出来，因为时间和空间是一个整体，是统一的。在普通人看来，空间占位性是局部的，时间也是局部的，所以桌子里的东西你动不了。这是物理的时间观，物理的时间和空间都是局部的、相对的，而我们混元子这个时空整体是绝对的。这似乎又回到牛顿的时空观了——绝对时空观，但我们这个时空是个整体的。科学的发展往往就是这样否定之否定，相对论的时空观把牛顿的绝对时空观否定了，我们混元理论的时空观倒不是把相对时空观给否定了，相对时空是物理时空的一种表现形式，我们这个时空整体是气功的超常智能的时空表现形式。超常智能里边也有物理时空，但物理时空里边没有超常时空。这些问题这样极简单地讲，一些人还一下子理解不了，只先讲讲它的特性，时空特性。时间和空间是个整体，（桌子）里边和外边是一样的。但是你怎么沟通它去，需要通过意元体的意识。你的意识跟它沟通了之后，你跟它能够构成超时空作用的时候，它才能起这种变化。你如果没有和超时空的时空整体结合起来，仍然是拿手摸、拿眼看，这仍是物理时空。物理时空就是物理时空的特性，就解决不了这个问题。这就是内求法认知事物的特殊性。认知事物是整体的，一个事物全部整体一下子拿到，然后有空间整体、时间整体、时空整体四个整体性。当然这四个整体性有难和易的问题，一开始较容易理解的是空间整体和事物的整体概念，时间整体就难了一点，因为生活当中的经验太少，要感觉时空整体就更加困难。但是我们一边学、一边讲、一边练，慢慢慢慢会能感觉体会到的。另一方面，在一般科学里边认识事物，观察和认识、观察和理论、观察和思维都是有矛盾的。现代科学、哲学里边讲，没有独立的观察，你要观察必须有思维。（实际上他们不懂得实践论，因此，他们的观点不完全正确）他们认为，观察一个事物有有意观察和无意观察。接触自然当中不注意地观察到一个东西，观察了之后你可以想，再去观察，第二次观察就有意识加进去了，（现代科学对观察的独立性是有争论的，有几家不同的看法）带着思想去观察，观察结果就不一样了。如早晨看日出，是太阳往上升呢，还是地球在转呢？我们都知道是地球在转，可是好多人都认为太阳在向上升，这是因为在观察的时候脑子里没有加个概念进去。要是哥白尼看日出，他一定会感到太阳是不动的，是地球在转。他有这个意念了。如果站在地球的观点，是太阳在转，这是人生活在地球上的习惯性造成的。你注意这个问题了，

看见太阳从海边升起，脑子里一动，噢，这是地球在转。对一个事物的观察，在意识里不一样，感觉就不一样。我们同学一般就没那么认真地、真正科学地、实事求是地把自己容纳到客观事物当中去，变成一体，整体地去体会这些问题。因此在科学界里边认为理论和观察、观察和思维是互相渗透的，互相影响的，没有独立的观察。在气功里尤其是内求法里边不是这样的，内求法一观察就得到结论，这里边观察和思维统一了。它不需要你怎么去搞思维，只是内求，内求之后就得到了这个事物的结果，这样就把科学界的那个矛盾给解决了（注意：意识也能改变观察对象）。

发放信息作用到客观事物的特点。内求法发放信息作用到客观事物，同样也是不借助常态器官。普通人作用到客观事物必须跟它接触，产生作用力、反作用力使它起变化。不是用人自己的器官也必须借助其他一些仪器、工具起作用。超常智能不借助这些，直接和外界发生作用。发生作用的时候也是整体性的，时间整体、空间整体都有。时间的整体性不太好说清楚。有人说那儿有一个病人死了，我把死了的人往回推，推到他活着的时候，然后给这个病人发气行不行？那不行。因为这个人已经死了，过去的事情已经是结束了的事情，他的信息都已经完了。对于时间整体不能这样去理解运用。对未来行不行？应该说对未来没有发生的事情有作用。但未来的事情，要受到很多方面因素的影响，如果你不能掌握影响未来的那个事物的各个方面的因素，你就不能改变它。因为事物的变化是由多方面的因素起作用的，你在一个方面加因素是不大好起作用的，但不是说一点儿作用不起。对于空间整体，拿发放外气来讲那是非常准确的。咱们搞科学试验，无论你离它多远，只要知道那个东西它在哪就可以。搞物理试验是这样，搞生命试验也是这样。有时候可以不知道病人在哪，只要有具体对象，你一发意念好了，病也好得了，这个信息是直接传过去的。如果做非生命的试验，因为需要那个信息量与人的信息量密切接触，就必须知道那个东西在哪。譬如说把这个屋子里的样品放在这儿，你离开这地方老远发气，意念一集中，好，这样品起作用了。尤其智能功组场，组场发气比单个的人发气效果好，给几千人讲课组场时搞的试验效果更好，是场的效应在起作用。所以我们发放外气时也是个整体性，空间整体。而且若在这儿放一个样品，再在近傍放个样品作对比，试验时对照的就不起作用，这是空间整体性和有意识地选择起作用。前些年搞外气辩论，上海有个科学家反对外气，说在广州发放外气清华大学的水分子结构变化了，扬子江的水变没变？太湖的水变没变？为什么只有清华大学的水变？其实他不懂，这就是气功的空间整体性和意识的选择性两个结合。在空间整体中意识选哪是哪，定哪是哪。（意识的选择性在讲意识作用的时候还要讲）怎么选择的呢？脑子里是完全高度自觉、高度自动化的。而且它是个整体，你发的信息是整体的（这点我们要特别注意，现在就要了解、认识和掌握这些东西），当你发放外气的时候，你要它起变化，你就要最后结果，当中怎么起作用你不要管它。很多人搞试验搞不成功，他就不知道要最后结果。他想啊想啊，想杀细菌，我要怎么怎么杀死它。其实你就不要想怎么怎么杀，你只要想一发气细菌死了就完了，至于它怎么死你不要管它。因为不同东西有它自己的机制，有很复杂的信息，而脑子里边出现的东西都是一环扣一环，它自己一下子就起作用。我们现在对好多问题还不认识，不认识但不等于意识不能反应它。这个问题怎么理解？大家想一想看，我们脑子里有好多不是以概念形式出现的意识活动，这是潜意识，潜伏在身体里边，我们自己觉察不到它的存在。有一本杂志报道了国外一个人作手术时没注意，触到他脑子颞叶一块什么地方，该患者便哼哼出声了一个非常好的乐章。他这个人不懂音乐，哪有这么好听的音乐呢？原来在四天之前他去

欣赏音乐会，脑子里就打上烙印了，可是我们自己偏偏取不出来。这说明脑子里已经印上很多东西了，有好多信息是在我们不自觉的情况下进去的，能不能把它提取出来，那就是能量问题和脑子里意识的选择性，脑子里边意识活动的发轫点能不能启动起来。人对好多事情还不认识，但它的信息可以进到脑子里边去，存放在那里。往外发放信息时，意识里边要它起什么作用，它里边程序就自然而然地安排好了，所以发放外气、发放信息的时候你一定只要那个整体的、最终的结果。这就是发放信息时整体作用的完整性的表现。

三．内求法与心理学“内省”的区别

现在西方的心理学当中有一派叫内省心理学，他们认为研究心理就要集中精神往里边注意，靠自己来体会、体察自己心理活动，来认识自身、认识心理活动、认识情绪、认识各种心理内容，这是研究心理的一种方法。可以看出，内省心理学那个内省，就是往里边去省察自己、体察自己，目的是了解心理活动的内容和变化过程，用的是常态思维，普通的感觉功能。虽然个别的内省心理学家也曾有过所谓个人的超感觉经验，在安安静静向内体察时把自己给忘了，因而感到非常舒服、非常兴奋、非常健康，这似乎与练气功相似，但也只是当它出现高峰激量的时候才跟我们的内求有相仿佛的地方，而这只是偶然的，也不是内省的目的。练气功的内求法与此完全不同。内求法是通过内向性运用意识使精神集中，慢慢把念头沉伏；目的是要进入超常智能状态，以此去体察、改造客观世界。

Ⅱ、内求法的可行性

内求法作为气功科学的研究方法是否可行，能不能研究人的生命活动？这是必须回答的问题。现在科学界各个门类都在采用不同手段研究人的生命活动，但都没有结果。我们说气功的内求法能够研究生命活动，由于气功科学刚刚兴起，还没有更多的实践让大家信服，首先从理论上加以阐明。

一．内求法可以揭示生命奥秘是符合认识逻辑要求的

认识逻辑要求，认识一个事物，认识主体衡量事物的尺度必须精确于被量度的对象，符合这个要求你就能认识，不然就没法量度它、认识它。现代的各种事物按其运动形式，可以归纳为物理学的、化学的、生物学的几大类，这些运动如果相对于人的意识运动来说，它们都是简单的运动形式。物理学运动比化学运动简单，化学运动比生物学运动简单，生物学运动比意识运动简单，意识运动是最复杂的运动。正是由于人的意识是最复杂的运动形式，所以外界的各种运动形式都能够反映到人的意识当中来。因为我们的意识比它们精确、比它们复杂，所以意识就可以反映它、量度它、认识它，现在的科学知识就是这样建立起来的。可认识人就不一样了。人是精、气、神三位一体的，精神和肉体是统一的，而生命活动又是受意识支配的。这样的整体要想用一般人的意识来认识它就发生了困难。人认识自己——我认识我，都属同一层次没法量，我量他，人是一个类，本质是一样的，要用意识认识意识支配的生命活动也认识不了，因为它不符合认识逻辑的要求——量度主体的尺度要精确于量度对象。为什么气功就能认识呢？因为气功用的是内求法，内求法运用的意识不是普通人的意识状态，而是练气功之后出现的超常意识，这个意识是进入了气功态的意识，它比普通的意识

提高了，两者不是一个层次。近代科学实验通过脑电图检查证明，气功态是练气功之后的一种特殊状态，它不同于普通人的精神状态。普通人脑电图有四种类型，即α、β、θ、δ，人在熟睡时脑电图频率是1—3次／秒；一般睡眠状态是θ脑电图，频率是4—7次／秒；当人闭着眼，不受外界刺激也不想事情是α脑电图，频率是8—13次／秒；人在清醒状态是β脑电图，频率是14—25次／秒。当人们练气功之后脑电图变为α波（8—13次／秒），而且和平时闭眼安静不想事时的α波不同。后者是枕叶部α波增多，因为普通人睁眼时各种事物信息通过视神经到枕叶部起反应，一闭眼那儿不起反应了，那个地方有规律的α波就多了，但是前面额叶的思维还在活动着，老闭着眼不动，α波一点一点地往前走。练气功的时候就不一样了，一练功一安静，思维停止了或专一集中了，首先是前面额叶α波有规律了，出现α波逆转的现象。一般一闭眼是从后边往前走，练气功后是从前边来的，从前往后走，而且不是一般地走，还可能整个脑子出现α波，而且电位比较高，辐度比较长。这说明练气功脑细胞活动的有序化提高了，脑细胞放电同步化了，而且左脑右脑同步，额叶枕叶同步，脑子成为一种特殊的状态。这种状态不是抑制而是兴奋，但一般兴奋的频率是14—25次／秒，这种频率是8—13次／秒，是一种全脑同步的特殊的兴奋。研究结果表明，练气功时脑子处于一种特殊状态——气功态。这种气功态和普通的意识状态不一样了。而且，当用内求法做功的时候，如诊病、治病、遥感、搬运等，即内求功能出现的时候，与这种气功态有密切关系。如果脑子里的气功功能态显现不出来，功能也出现不了；功能的出现必然伴随有脑子中相关的气功态。特异功能更是这样。在实施搬运功能时，他脑子一静，出现α波，再静，出现一个大的波，电量增大，这个波一动，噢！功能出来了。这说明，气功态和普通人的意识状态不一样，它高于普通人的意识状态。因此，用气功的内求法可以认识人体生命活动。

内求法从1980年我就开始讲，在全国讲，开会讲，杂志上也写，现代科学家们不同意，他们说，内求法可以认识点东西，但是内求法不可检验，不可重复，而且没有客观指标，因此要把它作为科学研究的方法是不行的。有好几个专家写书说内求法有局限性，你可以这么看，他可以那么看，不一样。要想真正搞气功研究，不能用内求法，内求法只能借助一点点儿，关键还得用现代科学才有可度量的客观标准。我们认为，他们的说法是不行的。为什么？如果内求法比较片面不能用，那么气功师们的功能是怎么来的？都是内求法得来的。科学家测气功师功能的时候，实际是测他内求的功能，分析这些结果的时候，这个结果又是气功师内求功能的一部分。譬如找这个气功师发气，你一量这是什么东西，你测量出来的东西只是我发气的一部分内容，不一定就是全部。如果说内求是片面的，测量的内容又是内求的一部分，按他的逻辑这个结果更不可靠。我们说内求法是有片面性，但这个片面性用现代科学是解决不了的。要通过大伙儿都来练功，你也查我也查，我也求你也求，全国有一亿人来求就不片面了。可以说搞气功科学得搞群众路线。

二．内求法的古今成果

为什么要讲古今成果？因为有些人说逻辑符合要求，逻辑毕竟是理性上的东西，实际行不行，内求法能不能用来研究人体生命活动？行。下面就回答这个问题：

（一）古人以之创立了经络论、气化论

古代内求法有什么成果呢？应该说中华的古文明基本上都是内求建立起来的，古人以之创立了经络论、气化论。中国最优秀的文化遗产，也是中国古文明的结晶，就是气化论，它

包括了天体、自然和人体，有气，有气化；在人体里则有经络论。这两论在中医学里体现得最完整，最完善，最彻底。中医学里面什么都讲气。讲生理讲病理要讲气，而气又和经络相关。现在基本上已经能够确定，在人体里边气是最根本的生命力，经络是一套特殊的调节系统。经络论、气化论是怎样产生的？怎么创立的？是通过气功的内求建立起来的，中国古代的中医也是这样认为的，不过他们没有著书立论这么去讲，在一些中医书上就讲练功夫可以内视，可以看到内景。过去中医的五脏六腑图和现在解剖学的图不一样，并不是古代人和现代人不一样，它那个内脏图是练功的时候感觉到的，以后清朝的王清任看了很多尸体，说古人的内脏图都搞错了，写了个五脏六腑之辨叫《医林改错》（王清任在医学上也有些成就，是清朝一个医学家）。古人是通过练功内视感觉到的。好多古书讲到内视，正式写内视的有《圣济总录》，李时珍的《奇经八脉考》。李时珍讲过，“内景隧道唯返观者能察照之”，身体里边的内景和经络气血，只有练功之后能够返观内视的人才能感觉到它。现在练气功有一个门派叫经脉周天，这种练周天的方法是通过呼吸催动、丹田气足发热，沿着经脉往下走，到会阴，从会阴通过肛门尾闾（经脉周天一般走皮肤下面）顺着督脉三条线上来，有个别是五条线上来，到头部集中起来，到头顶，再从前面任脉下来，到当中下去转一圈，叫经脉周天。然后还有飞精走气，走奇经八脉，走十二经脉，这种周天方法练功正好可以通周天。尤其是武当的内景经脉是非常细致的，现在我还有一本简单的五行功的武当练法，它炼气全部是一条经脉、一条经脉，一条线、一条线地走的，不过它是经络已经创造出来后的练法，古人是不是这样练的？我想，至少可以说在春秋战国时期已经开始有了周天功的练法。因为出土文物有个战国时期的《行气玉佩铭》共46个字，已经把练周天的过程描述得非常细致、非常清楚。当然《行气玉佩铭》有的说是练任督二脉周天的，也有说中脉周天的，反正是周天功。看来春秋战国时期中国古代的气功已经很发达了，而且诸子百家著作当中也有很多关于练气功的精辟论述。所以我们讲在春秋战国以前气功已达到高潮，用气功创立经络论、气化论是可能的。有人说“可能不等于现实”。1980年开中国中医理论经验座谈会就有人说，你怎么证明它？现在要证明，资料还不足，只能从反面来证明：中医学里边的经络论、气化论（气化论现在好多人不懂不去说它），就说经络论，书本图画得清清楚楚，可是到现在用各种方法研究经络，研究不出个所以然来，用声、光、电、磁、同位素等各种技术来测量，一条经脉也搞不出来。古人生产力这么低下怎么创造经络？唯物论的讲法说劳动创造一切，劳动创造知识，劳动创造中医。这话没错，但是怎么创造的？劳动就能出来经络？地球上这么多人就中国人劳动？还有的说是古人拿树枝、石头块扎一下，扎到穴位上“苏——”，一下有感觉，这么扎一下有点经验，那么扎一下有点经验，经过几千年、几万年那么扎，就总结出经络来了。这一听似乎也对，总结经验嘛！劳动创造一切嘛！实践出真知嘛！解放以后讲中医史都是这么讲的，没有一个人提出异议来。我说这么一扎一碰就能碰出来经验，那么从文革当中到文革后期，全国组织了经络测试组搞敏感人试验，把经络敏感人拿针一扎，“吱——”出来个感觉，到现在为止成绩虽然不小，全部的经络还给描出来了，可内脏的路线还没有，而且皮肤上的路线乱七八糟什么样的都有，搞得比经络书上复杂多了（有些可能是事实，因为古人写经络没写那么细）。但是古人可没这么搞研究，没有全国经络研究协作组。那时就是师傅传徒弟，能测出经络来？不大可能。而且没有文化，没有文字，没有纸张，我有了经验传给我徒弟，扎这儿治牙疼，我的学生也扎这儿治牙疼。他就没法说有个大肠经是怎么串过来的。那种靠石头碰、树枝扎创造了经络的说法是不可能的。通过常态智能积累一

点零散的知识是可能的，但真正要变成系统的知识是不可能的。系统知识还得靠气功。古人那时练气功还不够明确，关键是特异功能。因为古人文化较少，思想比较单纯，超常智能被压抑得少，有特殊功能的人为数比现在可能还要多一些。有了劳动基础了，这儿碰一下那儿扎一下有感觉了，脑子有这些印象一练功灵感出来了，把这些知识连贯起来一通，才感到这些经络穴位。当然这不是一个人所能完成的，也是经过了若干代。经络学说是这么建立起来的。这是古代的成果。我们这么讲，现代人练气功能够证明有这个现象，再加上自己碰碰不出来，我们分析只能是练气功出来的。所以说内求法建立了中国过去的经络学说和气化学说。这个观点虽未见于古人记载，但可得到印证。古时的“圣人”们经过练气功，可以上知天文，下知地理，中知人事。人事实际上就包括了生理、病理、心理状态。这是古代的成果。

（二）当代的实验成果

现在练气功的人比较多了，有没有经络现象？现在可以讲有，咱们在书上写了，1980、81年讲智能功时间很短，那时对经脉周天讲得多一点，所以练功出周天现象的比较多，以后搞智能功讲不要管它，出周天现象的就少了。那时出经脉周天大家比较新鲜，比较重视，越新鲜越重视出得就比较多。出任督二脉周天的，什么督脉上升任脉下降，什么任脉上升督脉下降，还有同时两个圈儿在转，还有十二经脉通的，还有奇经八脉通的，还有从脸上往下通的（属卫气的走行方法），有按卯酉周天转的，说明练气功各种经脉都可以通。那时经脉现象通得多是因为那时我讲课经常讲经脉、讲周天。那时只讲混元气不行，气功界对混元理论还不支持，还得借点“他山之玉”。当然那时智能功也还没有完善起来。现在其它功门还有好多练周天的，这说明练气功内求法可以了解认识人体内部的生命奥秘。同学们要问，经络、气化，现代科学研究半天没有研究出来，到底有没有啊？起不起作用啊？练过功对这问题不太生疏了，拉气看气都练过了，发气治病也搞了，气是有的。那么经络有没有啊？以前只能讲有经络现象，一扎针有经络感传，可以用现代仪器测量经络线上的电位、电阻不一样，只能测这些东西，但这毕竟还不是经络。现在国外有了生物光照相，发现了人体很多的生命奥秘。它那个照相法，是先把人通一下高压静电，电压一高人体就放电，用特殊的照相技术可把它照出来。结果发现人体里边有很多能量集中线，因为人活着身上有生物能，放生物光（生物光是生物能的一种，生物电生物磁都属于生物能），能量集中的地方和人体内的经络走行相仿佛。（因为一照相它的位置、深度和正常人体总有点失真）它的能量线上还有能量集中的点，似旋涡转动，那个能量斡旋的地方又与我们针灸穴位的位置相仿佛，数目也相仿佛。中国古代针灸穴位300多个，它也有300多个点儿。这样一来，表明中国老祖宗用内求法创立的经络学说是可信的。而且还发现了身体里边有7个最大的点儿，有12个次大的点儿。这7个最大的点，他们说与内分泌腺有关系，可是有的离内分泌腺好远。他们讲，印度的瑜伽有7个轮，对不对呢？有相对的地方，也有不相对的地方。可是跟中国的紫阳八脉经（那个奇经八脉不是分到身体上去，八脉是在督脉和任脉上，旁边有两个）的点儿基本上符合，这说明中国气功查的位置很准确啊！12个次大的点，前边6个，后边6个，相当任脉6个，督脉6个，西方就不会解释了。这12个点与过去练周天功的12规程相仿佛，这些成果就说明用内求法得来的知识是可靠的。那么到底经络是什么？用现代的科学仪器查，有各种特殊现象，有生物声现象，生物电、生物光现象，生物磁还没有搞，到底是什么还不清楚。说明古人讲的不确切。说是个管儿，里边有气流。不是气在流，而是气的集中，也没有管儿。气比较集中的地方相对来说组织可能有些变化，有虚幻的感觉，和平时不一样，但你一拉开（解剖）就

看不着了。这是经络。智能功不讲它，不练它，但它是古人的成果并经现代科学研究证实的。这样，内求法就可以用了。但内求法有局限性，功夫高就认识深，功夫浅就认识浅，而且不同的人可能只认识不同的侧面，这样怎么研究生命活动？内求法有没有现实意义？

（三）内求法应用的现实性

内求法有没有现实意义？我们说用内求法搞科学研究有现实意义。能有这么多人搞吗？有。因为古人没有条件去研究它，普通人不敢去研究，有功能的人都被看作是圣人了。实际上超常功能每个人都有。全国有好多人都有特异功能。自从1979年发现了耳朵识字之后，在全国掀起了一个特异功能热，每个省市都发现特异功能的人，从耳朵识字、遥视、透视、地下视、显微视，以后是意念致动都可以搞了。但功能强的没很多，功能弱的人多，另外国家还没有重视它。在1979年到80年，北京大学（钱守良教授）在幼儿园搞过几次试验，把4岁到6岁的孩子集中到一块儿，跟他们交朋友，跟他们玩，吃糖，混熟了，写个字儿让孩子们想是什么字儿，想想想想，一开始想不出来，经过一段培养之后有60％左右的孩子有不同程度的功能，功能比较强的有3—6％。这些功能每个人都有，都能学会，只是小时候没有教、没有练、没有学，长大就不会了。不仅耳朵识字功能有，意念致动本来不会，经过训练以后给他一个东西让他搬过去，意念想啊想啊，一开始想不过来，搞几次以后一想，跑过去了。只要会耳朵识字，再练别的功能就好练了。这说明普普通通人都可以练出来。即使是不练功的人，内求也可以有作用。美国在1978年以前就做了一些试验，搞意志力，也叫心灵能。普通人，随便找来7000人（次）试验，其中一个试验是用电子温度计，让来人想温度升高、温度升高，想、想，使劲想，它就高了，但高的幅度非常小，高了几千分之一摄氏度。通过统计学处理是有意义的。还搞了两面小镜子（电子干涉仪）距离固定，让来人想距离缩短、距离缩短，果然距离缩短了几万分之一厘米，小，也是动了呀！（上述见1978年美国科学年鉴），这也属超常智能，因为没有用手接触嘛！所以超常智能每个人都有，只是没有去注意学、去用。一些外国人就搞猜东西，猜扑克牌什么花，猜骰子是几个点，用这个来练意志力。它没有气功的方法，就这么死练也行。这就告诉大家，气功不那么神秘，可以从常态智能练超常智能。古人说把常态智能不要了才行，不对。咱们培训中心学员练拉气、发气、看气，练感知功能，三个月班一批批出。所以出功能达到超常智能的水平不象过去说得那么难，出的人多了搞研究就可以了。内求法不仅从逻辑上可能，从功能上可能，从实用上也是可能的。内求法的可能性就讲这么多。

III、内求法的原则——方法论问题

方法论是认识事物和研究事物的根本方法、根本原则。智能气功或者所有气功研究的方法都叫“内求法”，发放信息，接受信息都属于内求法。内求法属于方法论范畴。从哲学观点来讲，任何一门科学的方法论和认识论往往是相并而行的。有什么样的方法论就有什么样的认识论。智能气功讲的内求法是符合唯物辩证法的，认识论也是实践论，是通过反复实践来认识事物的。方法论、认识论都与宇宙观有关系。我们的宇宙观是唯物论的宇宙观，认为世界是物质的，一切都是物质的，精神是物质，生命也是物质，宇宙万物也是物质。内求法和唯物论的认识论是一致的。虽然内求很神秘，很不好理解，但它同样是脑子的功能，和普通人的认识没有什么区别，只是不象普通人的认识要通过逻辑推理一步一步地得来，内求法

是一下子得来的。前面讲过灵感，其实灵感直觉属于气功“内求法”的自为状态。气功内求法就是把普通人的直觉、灵感变成一种自觉状态，想用就用，想怎么指挥就怎么指挥。我们对内求法，必须从辩证唯物主义的高度来认识它、对待它。它是人脑的功能，它和普通人认识没有什么两样，它只是不经过逻辑过程，它是直觉，一下子拿到事物整体性的认识、整体性的概念，全部信息拿到了。另外别的方法论要起作用，是属于认识事物的，那就是认识，是属于作用到事物的那就是作用。说得明确点，认识事物、改造事物，认识客观世界、改造客观世界是两个过程，先认识，后改造。而气功方法论内求法就不是这样。这里认识过程就是改造过程，改造过程也是认识过程，这是内求法的特殊性。为什么两个过程统一了呢？第一练气功练到一定程度，身体功能提高了，有了超常智能，有了超常智能本身已经是先把身体改造一番了。当大家还不能用内求法，功能还没出来的时候，这是你的现状，通过练功有功能了，你已经把自己改造了。这是先改造后出功能。第二，当你有了内视功能内视的时候，内视得越细致精神就越集中，精神越集中练功入静程度就越好，入静程度越好，身体就更加健康。这就是说，内视过程就是改造的过程，改造的时候要用内视感觉着它，一边感觉一边改造，感觉到变得什么样子了，一边变一边感觉。所以感觉、认知和改造是同一个过程。可是同学们现在还做不到。发放外气的时候，“瘤子要消散！瘤子要消散！”一摸没了，怎么没的，不知道，“瘤子小了，消了！”怎么消的不知道，说明感知功能还不行。练智能功发放外气，功能比较强了，慢慢这个瘤消没消，一发气意念跟着它就感觉出来了。改造的时候也是认知的时候，认知的时候也是在改造。例如来个病人，什么病？功能强的人一查也就治了，一说“胃溃疡”，一查一看，同时信息也过去了，气过去了，病也减轻了。所以认知的过程也是改造的过程。咱们智能功治病，就要养成这个习惯。人家一说“腰疼”，你说我给他查查什么病嘛，不是这个概念。意念往那儿一放，知道腰疼在哪儿。叭嚓一下整体过去了，一下整体也就好了。什么腰椎间盘突出啊，骨刺啊，腰肌劳损啊，受外伤啊，没这么多概念。一说腰疼，意念跟着过去，一下子就好了，自己也知道了，非常快，一刹那解决问题。

要实施内求法，需要具备一定的条件。要遵守一定的原则。

一．必须具备超常智能

内求法使用超常智能来认识和改造客观事物。没有超常智能就没法使用内求法。现在科学界就有人说你们气功搞试验不算数，你们能搞我们就不能搞，不能重复。因此，咱们要规定几条原则，划个圈圈。不是不能重复，你得遵守我的原则。要搞内求，首先得有超常智能。超常智能是练出来的，个别人有先天特异功能，也可以搞。而且超常智能练到一定程度功能就强，功能越强认识事物越深刻。功能的强弱，与你将来认识事物的广度、深度、精确度直接有关。一开始功夫不行，知道个大概，知道范围比较小，随着功夫高知道东西就多了，知道得比较细了。认识事物是这样，改造事物也是一样。发放信息作用到客观事物准确不准确，与超常智能水平关系很大。我们有些人发放外气治病心里没底，为什么没底？自己觉得靠不住，你功夫高了就行了，这是超常智能的水平问题。这个水平怎么来？就是练，认真多练去提高水平。

搞气功科学试验和搞其他科学试验一样，其他科学试验需要有条件，需要有技术水平，需要有仪器，我们智能气功搞试验也需要有仪器、技术、条件，这个仪器、技术、条件就是你这个人。别的试验需要有试验室、仪器、对象、掌握技术的人。气功试验就是你这个人，你这个人又是试验室，又是仪器，又是技术，都在里面了。你科学试验仪器比较精密，技术

比较高超，做试验就做得比较好。当代科学试验能不能成功，依赖于仪器和技术。那么搞气功科学试验呢？就得依靠超常智能，你水平高，就相当仪器精密，你熟练就相当于技术熟练。在这点上我们要特别注意。至于有的科学家说你们做的试验不算数。为什么这样说？就是因为他们不懂得这些原则。他就拿他的那个科学家的那个条件讲，你看我们拿仪器摆在这儿多客观啦，谁试都行。你们这个不行，来个气功师会做，别人做就不行了。我们说搞科学试验是要有条件,气功科学试验的条件就是要有超常智能。你那个科学试验不是有仪器、技术吗？我说你那个仪器我就不会使啊，你那个电子计算机、电子显微镜我就不会使啊，你也不是不能重复了！他说你学学就会了嘛。我说得学多长时间呀？他说那就看你学得怎么样了，你学得快掌握得快，学得慢掌握得慢。我说那好了，我们气功科学试验也能重复，谁都能掌握，学一学就会了。你那个科学有技术有仪器，我们这儿技术、仪器都是我们这个人。你要想掌握这个仪器、掌握这个技术，仪器就是你这个人，技术就是你这个人，你要想掌握你就学气功。我说学你这个医学专业、物理专业，小学6年，中学6年，大学5年，就是17年。研究生（硕士生、博士生）4年，21年。学我这个甭多学，先学2年半再说，你学2年半不也会了吗！所以，咱们一定要把气功科学试验拿到当代科学试验来认识。超常智能就相当于当代科学试验的仪器和技术，缺了它就不行，就不能做化验。你当代科学不要说作大试验，就一般的作一个白血球试验,没有吸血器能行吗？没有稀释溶液能行吗？没有显微镜能行吗？即便都有了，你不会算、不会看能化验吗？缺一样也不行。其实任何科学试验都需要条件。气功内求法搞试验也是如此，缺一不行，首先就需要超常智能，要理直气壮地讲这个问题。

我们讲超常智能研究人体生命活动比当代科学要好多了，优越多了。超常智能是高于普通人生命活动的，而且作试验不需要给试验对象身体里边加进任何其他外来因素，而直接观察到人的正常的生命活动，所以这就解决了当代科学研究人体生命不能解决的一个难题，即观察的真实性。你观察的东西真实不真实，这一点很成问题。而气功观察的是真实的，这是它的优越性，它不改变人体的生命特性而直接反映人体。当然这种超常智能认识外界客观事物，尤其是认识人体生命活动，也有它的缺陷，这也是当代科学家所攻击的。因为功能不一样，就说看气，你看了是个黄的，他看是个绿的，到底是黄的对还是绿的对？因为人体里边有黄气也有绿气，他对绿气比较敏感他就看绿气，他对黄气比较敏感他就看黄气。人体里边非常复杂，接收的频道不一样，就收到不同的结果，同是一个对象又可以出不同的内容。他脑子对黄气敏感，和黄气频道对上了，就接收黄气的信号。这是一方面。再有，不是接收问题而是功能的层次问题。功夫高看得清，功夫低有误差。这是第二方面。第三方面，人体本来很复杂，这个复杂还带有很多活性，灵活的复杂，老在变。本来人体很复杂，有这个组织有那个细胞，有很多活动，可它这个活动还随着你的精神活动在变化。别的东西，如这个水杯吧，要摆着，你怎么想都不会变。身体里边就不一样，本来这里没这个东西，一想，它这里有了，出来了，没有的东西可造出个有来。本来是有的东西，一想，这儿没了、小了、少了。如练功的人本来这儿没有气，你想气呀！气呀！把这儿气聚多了，闭眼一看，欸！这儿有一股气，你这儿练功有股气。原来没有这股气，这股气是哪儿来的？是你练功通过你的意识聚来的。本来这儿有气，运啊运啊！你一看没气了。这么一来，当你练功尤其是查自己身体的时候，得出的结果和你练功的功法又有很大的关系。练什么功都有它一定的套路，象印度瑜伽功走中脉、七轮，中国道家功练任督二脉就没这个，大周天就没这个七轮。谁对谁不对啊？都对，它把它那部分功能强化起来了。这些问题是搞气功研究最最难以解决的矛盾。

所以现在科学家就说搞这个气功研究不行，靠他们这个不行，就是针对这个说的。人体这么复杂，你搞这点儿说这点儿，他搞那点儿说那点儿，全不了。古人有那么多书，科学家几箩几箩地翻呀，觉得他们的说法受各种因素的影响，有功法影响、时代影响、人为影响、意识影响等都不一样。听谁的？这个问题怎么解决，（以后我们要讲）关键是靠广大群众都来搞“内求”就解决了。光靠科学家们解决不了，靠几个人也解决不了。所以我们智能功着眼于广大群众，道理也就在这里。

二．运用内求法的过程是自身生命活动不断升华的过程。（注：它既是内求法的原则，也是对内求法特点的叙述，和内求法在应用时所起的效用。）

这个原则指出了内求法和一般科学方法是不一样的，它的不一样就在于，我们运用内求的时候，本身就收到了内求法的效应，使得你的生命活动在使用内求法时就提高了。分两点讲：第一点，要实施内求法必须内求。通过内求达到一定程度，就能够掌握超常智能了。发放外气也好，发放信息、接收信息也好，而这个结果是通过练气功得来的，也可以说是通过内求得来的。当你有了功能，你本身的生命活动也提高了一个层次。当你在实施内求法的时候，这本身也可以叫做练气功，这在古时根本就不分。练功有了功能，能感觉到里边了，比如说感觉到周天运行（周天运行就是一股气循着一定路线走，这并不是内视而只是感觉），这同样是属于内求，把精神注意到身体里边来了，里边起变化了。当你练功到一定程度里边有气的感觉和经络的感觉了，这本身就属于内求的范畴、内求的内容，在这个过程中你的生命活动的层次就提高了。而这个时候你再注意身体里边变化这又是练功，这个练功反过来又使生命活动提高，提高以后慢慢慢慢会内视了，能看到里边了，能看到里边就认真闭着眼睛去看，看的过程又是提高。所以过去练气功和我们现在练气功基木上都是这么一个内求的过程。练功的过程，是自身生命活动提高、升华的过程，一层一层往上升。智能功也是这样。我们练功的时候，比如练捧气贯顶法，一开始练内向性运用意识，内向性运用意识到一定程度，气充斥到一定程度，一推一拉感觉到有气，这个时候你把精神注意到气的变化上，这本身已经就是内求了。所以同学们今后练功时可不要随随便便练练就完了，应该一层一层去注意、去体会，这本身就是内求，内求生命活动就提高了。当你功能更敏锐，功能更强了，那就不是一般地感到气了，还可感觉到气出来进去。一开始可能感觉到出来多点，一练身上气“呜——”跑出来了。有同学讲，“老师我坏了，我跑气了。”其实不是跑气，是你的功能敏感了，出来的气感觉到了，以后才能感到气往里边进，再以后能控制它，让它进去、让它出来都可以了。这本身都是内求。通过内求的过程，把我们的生命活动水平提高了，发生了质的变化，这样才能达到升华的目的。这是第一点。第二点，内求法施作用于客观世界的时候也是在练功，也是在升华我们自己的生命活动。在过去他们是不敢这么做的。智能功根据混元气理论提出来发放外气不用丹田气，提出了运用组场发挥群体效应，这样就使我们对外发气、发信息或接收外界信息(接受信息现在还没有多搞，将来接受信息也可以少用丹田气)，通过混元气的理论，和外界一作用，可以不伤自己气了。以前的气功不敢发放外气，一用伤气，一伤气功夫就上不去。气功科学的内求，当你达到知内而达外的时候，内边有了，然后反过来作用到外边去的时候，这个过程也成为练功的过程。智能气功发放外气治病，你在给人治病的时候，一边治就一边长功夫了。因为发放外气不用自己丹田气，而是调动大自然的混元气，你有多大功力，能调动多少气，得实际去练。我们平时练功时一推一拉，这个推拉实际具有两个内容，一是意念和外边气结合到一块，二是把气收到自己身体里边来。关键是

你跟外边气结合的时候能够结合多少，这是功夫。当然还有一个往身体里边收的时候能否收得进去。一般来说，你只要能和外边的气结合了，那么就应该能够拉得进来，所以说运用外边的混元气关键是看你能不能调动它。我们发放外气给人治病、搞科学试验，那就是要把你的意念和大自然界的混元气结合起来，这个结合的过程本身就是练功的过程。这是智能气功的一大发明，也是一大特点。智能气功提出不用丹田气，用混元气施作用于外物来健康身体，这样就把发放外气的过程变成了练功的过程，也成了不断升华自身生命活动的过程。这个原则必须掌握，如果不掌握，就不能升华自身生命活动，就不能用内求法。因为气功科学的目的就是要为自身健康服务，如果你用内求去搞外面东西去，把自己身体搞坏了，就不可能达到我们最后的结果——使生命、使我们人类文化向更高级阶段跃进。所以我们使用内求法的过程也应该是使自身生命活动不断跃进的过程，这要利用我们智能气功混元气的理论才可能实现。

三．内求法必须以外求知识为基础

超常智能是从内求得来的，但是当我们把内求法作为科学方法使用的时候，我们脑子里还必须有一定的外求得来的知识，没有外求知识，内求法就不能达到一定的水平，甚至于你就不可能运用内求法。外求知识主要指现代科学、哲学知识和日常生活常识，搞内求的时候必须借助这些知识，没有这些知识内求法就成为空的了。实际上我们脑子里已有的这些知识、概念，都是从普通常态知识得来的，而常态知识都是通过外求得来的。再看看古人，古人练功比较单纯，可以练出很多功能来，古书里面写那些圣人、真人都有很强的功能，可是没有一个人能写出人体里有细胞，有分子、原子，电子更写不出来了。什么道理呢？就是当时的科学技术没有达到这么高的水平，人们的普通常识还没有进入到这样深的领域，没有达到这样深的层次，脑子里没有这个知识概念。他脑子里有的是比较宏观的、一般的、整体的知识，脑子有了这个知识之后，就可以支配超常智能，按照这些大的方面去发出命令，指使脑子功能去查找，得出相应的结果。所以超常智能需要借助常态知识作指导。有的有特殊功能的人能用肉眼数红血球、白血球、血小板。有的人（我接触的气功师当中就一个），你用仪器发个电磁波，告诉他这是方波，这是正弦波，这是尖波，然后再告诉他这是多少频率，多少兆赫的，比方这个10兆赫，这个100兆赫的。然后你再发电磁波，他能知道这是方波，50兆。再发一个，这是尖波，30兆。他为什么能知道呢？因为你已经用仪器打开他的信号了，告诉了他这样的感觉作用于他，这叫方波，10兆的是这个样子……，现代科学技术给他创造了这个条件，已经给了他很多信号，有了这个学习、锻炼过程，他就能够在脑子里分辨它。古人做不到这点。所以古人功能再强，只能做到类似这儿一个人一推（空推）他，他感觉到了，离远点一推，感觉不一样，推两次以后，他能知道是谁推的，但里边细致的内容他就不知道了。这是说施用内求的时候必须借助外求的知识。为了讲得更加详细更加细致点，下面分开讲一讲。我们要施用内求，比如接收信息，要想感知外面，你就必须知道这个信息是什么，或者这个信息的特性。如果不知道，你只能感知到有这个东西，对这个事物的特性你描述不出来，这是第一点：接收的时候须要借助常态智能的外求知识。第二点，接收到信息之后还需用常态智能的外求知识来判断它。如果你不知道这个事物的特性，那么大自然界里有那么多的信息，譬如现在，每一个同学都在向我发放信息，每个人的信息都一样，如果我不知道每个同学的信息，或者说你们也不告诉我张三、把张三的信息拿出来，连个张三也不知道，张三的性质也不知道，这样即便你有超常智能，想找那个客观信息，也找不出来。这才是真

正的“英雄无用武之地”！脑子对这个信息的概念、痕迹、特性一点没有，找起来就很难了。如果你脑子里有了这么一个特性，外面信息一来，一印证，好了，把这个信息拿出来了。脑子里没这个特殊的东西，都是一般的，甲的信息进来脑子里有、乙的信息进来脑子里有，进来的信息都有，可就是提不出来。信息进去了提不出来和没有差不多。所以接受信息的时候必须借助常态智能给你提供信息量，然后拿这个信息量引导你接这个。就跟咱们开电视机一样，开这台接这个信息，开那个台接那个信息，如果连个台都不知道，就没法开就接不到。不是接不到，而是接到了无法鉴别它，无法把它提出来。大自然的信息、宇宙万物的信息都在这里边。一个空间也是一样。任何一个空间里边，宇宙的所有信息都包括在内，任何一点上，都包含有宇宙的全部信息，现在叫宇宙全息论，可是你有功能就是查不出来，因为脑子里没有常态知识提供的用以鉴别的东西，鉴别不出来。现在科学已经到了电磁波阶段，粒子也非常微细，不过咱们超常智能还没达到这个层次上去，只知道个粒子概念，没有真正通过仪器去感受过它。现在有几个气功家给《东方气功》写信，说他感知到电子什么样，还画了图，实际上他们一窍不通。他本身不是搞科学的，他自己说能感觉到电子了，我问他电子有多大？“电子跟乒乓球大小差不多”，我说原子有多大？他说“原子我就没查！不是说光查个电子么？”这些问题说明现代人还没有搞过那些试验，只是通过仪器的逻辑演算得出粒子和波的情况，还没有认真地去感受它，还没有拿仪器把它再现出来。如果有比较精密的计算机给你再现一下，让你感受感受，那你可以把它提取出来，没有搞过这样试验，你的意识就不能捕捉到它的信息。这是我们在接受信息的时候必须依靠已有的外求的知识。我们为什么讲气功科学必须建立在当代科学基础之上，这就是其中道理之一。没有当代科学知识，要把气功按照科学的深度去研究做不到。以前气功只能研究宏观的，研究整体的人，里边研究不了。所以说同学们有条件的话还是多学点知识为好。我在讲课的时候讲过搞气功没有文化也行，文盲也行。那是在办24天的学习班时讲的，因为来参加学习班的同学大部分都没有文化，要是讲你们得学点现代科学知识，学点儿量子力学，功就练不了了。这些同志们就是认真练功，首先健康身体，有的开发点功能。能不能开发呢？能开发，有时候也能开发点儿透视功能、感知功能，他只是在客观领域里边解决点儿问题，要搞科学研究进一步深入那就做不到了。在这些问题上，我们是不同对象不同讲法。有文化没文化都能入门，要深造、要精通不是那么简单的问题。有文化、有科学技术知识，知识越多，在练功出了功能之后，脑子里意元体参照系打上烙印的深度是不一样的。你里边有什么知识，超常智能出来之后就结合到这个知识层次上去了。介绍个小例子就知道了。咱们练功出特异功能，他本身是搞什么行业的，他出功能之后就在他这个行业里边很突出，他能把这个知识结合进去。在1985年到华北油田教气功，一个勘探技术员出功能了，能拿手摸石油，把桶里装上水和装上石油，他在外面不用摸着桶，弧拉、弧拉，这是汽油，这是石油，这是水，这是空的，他感觉出来了。井下的石油，那个井还有油，这个井里边没什么油了，能查出来。再一个是原来搞天文知识的，练功出了功能了，发现了新的星星，天文台望远镜没有发现，他用感知功能把它发现了。因为他脑子里那些知识都挂着号呢！还有的找水源，有的找矿，情况不一样。这就是根据你已有的知识，它就能结合到一块儿，把外求的知识和内求结合在一起，把常态智能和超常智能结合到一起了。有时候功能真强的，比用现代仪器查得还准。就有这样一个例子，用功能查这儿有水，多深？70米深。可用现代仪器测这儿没水，打井打不出水来。他决定自己弄几个人来打井，钻了65米，还没有一点儿水的象征。70米深了，还没水。钻井的就说瞎来，这儿根

本就没有水。功能查70米就有水了，那就再深点儿吧，还是没水。怎么办？他说打井得下进管子抽才知道有水没水，光看土质层还不能算数。谁敢这样把几十米管子下去！水出不来不就糟蹋了吗？这个人他就敢试，豁出去我也干了。把管子下进去，把泵一抽，欸！“呜——”抽出来了！因为他有专业知识，又有功能，加到一起了。超常智能还须借助常态智能，没有常态智能，水的特征你不了解，也找不出来，接受信息的选择性选择不着。就是说，接收和判断的时候，接收的时候须要借助常态智能去引着你接收什么；接收到之后还需要用常态智能来判断它，分辨它对不对。这个概念判断同样也还是常态智能的东西。第三，发放信息作用于外界，也要借助常态智能，得有一定的知识作引导。中国医科院搞的试验，向癌细胞发放信息，癌细胞在哪儿放着呢？癌细胞是什么？是哪个层次上的呀？你都不清楚，就很难给癌细胞发放信息。有好多细胞，你发哪个呀？癌细胞、好细胞一块混着呢？科学家给你指出来这是癌细胞，你就好杀了。否则好细胞也杀死了。好细胞能杀死吗？在人体里边好细胞是杀不死的，一杀就杀癌细胞，可当把好细胞拿到外边来，跟癌细胞一样都是独立个体，一样地不长都可以不长，要杀都可以杀死。在人体里边不是这样，一发气“病要消散”、“病要消散”，一个“病要消散”这个概念就把意识里很多信息给固定了，定向化了。人体里有正常的和不正常的区别，“病”要消散，正常的不消散。咱们自己在生活中虽然没有更多知识，但你自己身体里总有个正常水平的概念，脑子意元体里已经给你打上烙印了，概念里边都有信息，有信息量。要正常，脑子一个正常的概念，很多正常的信息都自动集合起来了，这样子是正常的，那样子是正常的，你发出去的意念带着这么多信息，这些信息我们自己都还不知道，但信息是非常多，你要“正常——”，把不正常的捋一遍，搞一下，癌细胞、细菌就死了。可你放在试管里来了，有癌细胞有正常细胞，这里面癌细胞就不是病了，正常细胞也无所谓正常不正常了，它都是独立的个体，它按照自己生命活动来进行。 你一要杀，“杀——”！好细胞也能死，癌细胞也能死。要“长——”！好细胞能长，癌细胞也能长。所以发放信息，作用外界事物的时候，也必须借助常态智能作引导。对常态智能了解得越深划越多，那么你超常智能就运用得越精细。对超常智能内求法的运用，不能和外求科学知识对立起来，它们是互相促进的。施用超常智能接收信息、判断信息、发放信息都需要借助常态智能知识。第四，有了内求得来的知识，表述的时候还须借助外求知识的逻辑思维方法，什么综合法、分析法、分析归纳法、综合演绎法。有人说：“庞老师书上讲过，我们思维不需要借助逻辑。”那是指你认识一个事物的认识过程不需要逻辑思维推理，一下子会拿到整体。但是当你得了知识之后要表述它的时候，还需要借助常态智能的思维方法去表述。我们讲内求法需要借助外求知识，需要依靠现代科学知识就这么理解。

讲到这儿，就把气功科学的方法学方法论的特点讲完了。这一节要求同学们从理论上掌握它，为以后的实践打基础。下面把这一节的内容小结一下，有些话书本上没有。气功科学之所以能够和当代科学分庭抗礼，能够成为独立的存在，关键就在于它的方法学、方法论，在于内求法和当代科学的研究方法不一样。因为当代科学的外求法，不管用什么方法去外求，外求的过程都是把我们人自身（主观世界）和所求的对象（客观世界），这两者对立起来的过程。你对客观事物研究得越彻底，那么它的特性和你自身就越有区别，它变革事物是把主体和客体对立起来，把主体和客体截然分开了，一道鸿沟。这是客体，它什么什么样子、什么什么特性，认识得越清楚，它的客观性就越能确定下来，客观性一确定就和你主观隔开了，把两者对立起来了，它是客观，你是主观。这是外求法的共同特性。内求法就不一样了。内

求法在实施内求认知事物的时候，是把主体和客体处于同一的过程，把认识的主体和被认识的客体两者同一起来，结合起来了。这句话怎么理解，怎么领会？首先从人体里边来理解领会。当我们实施内求法练功的时候，把功能实施于自身，意元体功能提高了，有了超常智能、感知功能，能感知到身体里边了，本来我们肉体生命活动和精神活动这两者是有区别的，一个统帅，一个被统帅，这里也是一个主体、一个客观的关系。意识是个主观世界，我们人生命活动是个客观世界，是主观的客体，是主体的客观世界。发命令意念一支配它（生命活动），它来动，这两者有个支配被支配的关系。当你搞内求的时候，内求的意识、超常智能和生命活动一结合，把两者紧密结合到一起了，当练功练练练练，练到一定高度，就把意念和气、和生命活动合为一个了。原来意念在上面（图2-1甲），上面一个圈儿（A）是意念，下面一个圈儿（B）是生命，它（B）被支配，它（A）来支配它（B），可练功练到一定程度，慢慢地意念活动（A）套到这边（B）来了，变成一体了。（图2-1乙）。有人说它（A）往下降，其实不是它（A）往下降，它在这儿（C）联系、联系，联成一体了。脑子里也有这种生命活动，（生命活动是基础，脑细胞也有生命活动。）脑细胞生命活动和形体生命活动结合到一起去了，脑细胞神经功能成为了意识，变成一个了，神还在上面，变成神意和形和气联成一个生命体了。原来神和形两撇着，现在神到气里边来了，过去叫做神在气中，气包神外，变成这种样子了（如图）。这样就把主体和客体统一了。这就是气功的内求法与当代科学根本不同的地方。可能又有人要问了，“内求法不是不光搞自己还得感知外面吗？”感知外面，将来同学也会感知到的，一开始感知外边的时候似乎(不管是透视也好，感知也好)你自己就觉得我脑子里知道了，透视时一闭眼看到了，只能感觉到这个样子；再以后你就觉得你要感知谁，要感知张三，意念一动，张三“呼——”一下就把你扣起来了，实际那个时候就不是神在气中，是形在意里边，你的意——意元体非常大，一照，“哗——”照下来，人就在这里边，也是把它统（同）一了。将来功能越强越敏感，意元体照的面就越大，把查的意念就在意元体里边照起来，当你照起来之后一渗透它，你的意元体意念活动和那个客观一下也穿透了合成一体了。这样你才能够更好地认知这个客观事物。发放外气作用于客观事物也是这样子。发放外气一开始，气一过去，就在那个地方变革这个事物，变革时必须你的气和那个事物的气连成一个，一混一化才能起作用。如果你的意念和气不与那个对象去一混一化，合成一个东西，就起不了作用。所以气功科学的内求，无论接收信息和发放信息，都必须和你变革的对象结合到一起，不是对立过程，而是合一的过

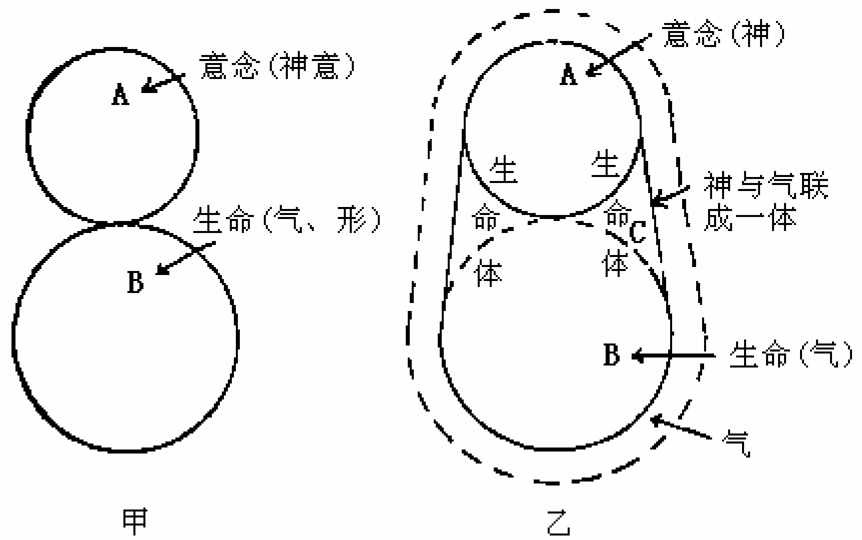


图2-1　意念和生命活动关系示意图

程。

第二节就讲到这个地方。这一节对传统气功的内求有了概念性认识就行了，气功科学内求法的两特点应该知道，必须要掌握它，内求法的可行性了解一下就可以了，内求法的方法论问题应该是掌握和了解的。

第三节　气功科学的方法论基础——混元整体观

混元整体理论是智能气功科学的基础理论，这个理论是吸收了传统气功（或中华古文明）的气论（也叫气化论）合理的髓核，结合了当代科学，尤其是系统论、信息论、控制论这“老三论”甚至“新三论”，吸收了这些科学和哲学的合理东西，结合智能气功的实践编创出来的。智能气功功法、智能气功理论、智能气功科学都是建立在这个基础上的。所以这个基础知识，对于咱们气功这门学问来讲，是最关键的了。要是作为学问来学习，就必须从这些基础方面来学。光讲几句“混元气神贯通，聚则成形散则成风”这么几个字就行了？给没文化的人这么讲也行。咱们这么讲就不行了，我们这里是从智能气功科学的高度来讲的。在《智能气功科学基础——混元整体理论》这本书里，我们详细地论述了混元整体观。这里只是简单地把这本书前边两部分给大家讲一下。主要讲混元论和整体论。

Ⅰ、混元论

混元论是阐述宇宙万事万物的本质特征的理论。

一．混元的含义

混元这个词，中国古代就有了。在没有讲智能气功的混元论之前，需要了解一下传统气功当中混元是什么意思。传统气功当中谈到混元这个词，可以叫混元、混元气、混沌，也叫混沦，也可叫混元先天一气、混元一气。有这么多词，内容指的是一个。叫它先天一气说明混元气有先天的意思。传统气功的混元有两层意思，一是指大自然界的先天一气。讲得最透彻的是《云笈七签》中的《元气论》，书中说：“混元者，记事于混沌之前，元气之始也。”混元是什么呢？是在混沌之前（混沌初开乾坤之前），元气之始。“五气未立，三才未分，谓之混沌。”五气是金木水火土，天气是风暑湿燥寒。五行之气还没分开来单独成立，天地人三才还没有，这个状态叫混沌。《西升经》中讲：“混元一气，自无而生有，有曰太极。”意思是讲混元一气无形无象，无形无象生出有来叫太极，他讲一物一太极，每个事物都有一太极。有了太极之后才能分出动静阴阳。没有物怎么能有动静？一谈动静就是具体事物的动静。无形无象的东西叫混元一气。实际来讲太极之气也叫混元之气。混元一气之词出现比较晚。中国古代对宇宙的本体论，比较早的不是混元气理论，混元气是道家发展靠后一点才形成的，最早叫《道论》，说“道生一”，也就是说宇宙的本源是“道”。还有，《元气论》认为宇宙是元气形成的。道家和儒家有过这个说法。另外从医学来讲天地是阴阳变化而来的。

中国古代的唯物论的宇宙观有这三大类型：一个是道论，一个是元气，一个是阴阳。这三大论从表面上看来似乎不一样。如果我们分析分析，并没有本质上的矛盾。《云笈七签》就说明这个问题了，《云笈七签》讲：“道即元气也。”从理上来分析，道和元气不能划等

号，但是它们又没有更多的区别。又说："元气一性，阴阳二体。"这样一讲，阴阳和太极也没了区别了。所以后世有人讲"阴阳一太极"。可见古人所说的阴阳、太极、元气就没有更多的本质区别。那么混元气怎样来解释呢？《性命圭旨》一书中是这样讲的："道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。"道就是先天气。又说："原夫一气蟠集，溟溟涬涬，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是谓太乙。"气连在一起了，又是混混沌沌的分不清，渺渺茫茫，它又有活动，它又能发生变化，以致生长万物，称这个为太极、太乙、太一。又说："一炁动荡，虚无开合……有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极……是谓道生一，是曰元始，夫天地之太极也。"它虚无动荡、一气开合、混混沌沌，慢慢它就有恍惚变化了，称为元始，也称为太极。所以太极、道、一实际是一个东西，这一切都称为混元。在古人的气功理论当中，一说到混元就指的是道、太极、元气。古人对混元气全面深刻细致的论述并没有完成。对于混元从自然界来讲是这个意思。

另外，混元还有第二层含义，人体里面也有混元气，它又指人体里面的元气。混元气在古人是指人体的元气来说的。古人讲先天气、后天气一混合成为元气。中医讲真气，"真气者，所受于天，与谷气并，而充身者也"。元气实际也是真气，人体内所受于天的先天气与后天水谷之气一结合成为元气，充实于人体。在这一点上讲人体混元气就是指元气。有人说古人讲真气没提混元气呀！这还得找古人的直接论述。《道枢》说："元气者，身中混元之气也，人之根本也，念住则气停矣，神行则气散矣。"这个"散"，当运动的意思讲。这段话说出了元气就是混元气，而且还指出了混元气能受意念支配，意念一动它就动，意念一停它也停。人体混元气有这个特殊性。《抱混元仙术》说："混元者何？先天之精气神也……所谓元精、元气、元神也（过去练气功有后天精气神、先天精气神，先天精气神就是元精、元气、元神）。夫以精气神而曰元？是本来之物。人未有身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质（人没有形时先有了这个混元，无形生有形。过去形和质是分开的）。乃从父母未交媾之时而来。"在父母交媾受精卵未结合之前就有先天之气了。在论述时，古人不懂无形变有形、有形变无形这个变化，说还在精卵未结合前就有就不大合理了。又说："精血相融包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。名虽有三，其实则一（其实则一就指的是元）。一者混元之义，三者分灵之谓（把精气神分开了）。一是体，三是用。"（混元一是根本的，精、气、神三个有不同的用处）。"盖混元之体，纯一不杂为精（混元最纯而不杂的叫精，精是精华、精粹之意），融通血脉为气，虚灵活动为神。"气、神都是混元变过来的，所以说是最根本、先天的东西。在气功古籍中就有如此多的对混元气精辟的论述。我过去写的是写老师传的口诀，这些口诀不见于经典。那么写是突出了智能功是按师传口诀搞起来的，现在需要把根本源流写出来，表明混元气理论是从古人那里一连串下来的，不是光老师几个口传口诀。

以上是传统气功对混元的解释和理解。咱们智能气功对混元怎么认识呢？混元论中的混元它是一个特殊的名词，其含义是："宇宙中任何一个独立的事物，都是由两种以上物质要素混化而成的一个整体。"反过来讲，宇宙中没有单一的物质，都是两种以上物质混化而成的。智能气功的混元论指的就是这个含义。

二．混元论的内容

从上述混元气定义中可知混元气有两部分内容。一部分内容，是两种要素混合之后形成

一个统一的整体。这部分内容我们叫它混元气。另外还有一部分内容。即两种要素混合之后形成一个统一整体，一混合，这叫做混化，混还得化，化合一下，因此混元理论包括混元气理论和混化理论两部分。这种讲法又和传统气功中的气论、气化论很仿佛，但是我们讲的和古典的气论和气化又有很大差别。古典的气论包括气和气化，我们的混元理论包括混元气理论和混化，这不仅是多了一个字。在内容有了很大的差异，下面具体讲。

（一）混元气理论

1．什么是混元气

宇宙中的物质所包含的物质要素可以概括为形、气、质三个东西。形指事物的形体，气指里边流动的气，质指最本质的东西。这三个东西组成一个整体事物。任何一个事物都由这三个物质要素来共同组成的。一个物质的形气质互相作用混化形成的特殊的整体，代表这个物质的整体特性，我们叫它做混元气。

混元气在常态下是看不到的，在练功拉气中能感觉到它，这是人体混元气。跟手拉气同跟物（如桌子）拉气感觉是不一样的。跟自己拉气是自身混元气，跟桌子拉气是桌子（物）的混元气，两者是不一样的。在常态功能下理解不了它，因为咱们认识事物是接受事物局部特性，眼睛接受形式，耳接受声音，用手感觉温度等。接收整体特性，还没有一个器官能有这样的功能。也正因为这一点，现代科学对它也没办法，现代科学也是接受局部特性的。只有认真练功夫，练到一定程度，敏感到一定程度就能够感觉到它的整体特性。如果结合一点现代科学知识来比附说明形、气、质，形相当于物质的质，属于质量特征；气相当于能量；质相当于信息。信息是指一事物构成的时空特性，包括事物的形态、数量、机制，结合到一块叫做信息。我们的信息观点可以用于解释人们所说的各种信息。现在好多书给信息下的定义都是片面的。而我们气功下的定义，可以涵盖各种科学对信息下的定义。我们认识事物就靠信息来认识它。现代科学讲，信息借助能量来传递。我们说，能量、质量、信息这三个混合而成一个事物整体特性，这叫混元气。我们认识事物的时候，是接触到事物的局部特性，但是局部特性都是事物整体的一部分，一部分一部分加到一起成了一个整体。但是这个整体不是由局部简单地相加而得来的，而是局部相加又产生一个特殊作用，那个特殊的地方叫整体性。

打个比喻，桌子由木板、油漆、铁钉这些东西构成。就弄些木头板、铁钉能成个桌子？成不了。你必须加信息进去，因为桌子是人工造的，加的是人工信息（信息有人工信息和自然信息。人工信息就是设计图案达到什么目的，起到什么作用）。再加上能量，才形成了桌子的整体特性。形气质混合到一起才行。桌子的木料、钉子是质，要加进能量、加进信息，形就出来了。混合之后产生了特殊的功能，这是桌子的整体特性。能体现桌子整体特性的那部分物质因素我们就叫它混元气。所以整体性的形成是按照信息结构要求把能量输进去，形成整体，产生一个特殊的、异于原来的特殊整体特性。整体不等于各局部相加的和。整体大于各局部相加的和。形、气、质化合之后构成事物整体特性就叫混元气。对于混元气以桌子这一无机物比附不太好讲，不过桌子虽然是个死的，有功能的人能感到它也有气，感到桌子特殊的气。功夫强的人，把桌子拿走了，但还有桌子的信息，他利用桌子的信息，没有桌子可以起到有桌子的作用，拿一本书可以放到“桌面”上。那就到特异功能的第三层次。我给特异功能分了四个层次，第一个层次是透视遥视，第二层次是意念致动，第三、第四现在不讲它，免得引起社会混乱。死物也有它的气，但是不好领会、不好理解，讲活的、有生机的

东西比较好理解。

比如一棵树是个整体，在自然界里它是个天然的信息，它是多少万年来进化来的植物物种，具有种类的特性。最初的植物物种特性都包含在它的种子里边，种子里面各种信息量都在了，全部混元气都有了，这一棵树的特性都有了。一颗种子在条件适度时它会生根发芽，变为植物，植物有它的整体特性，它有干、有枝、有叶、有根，有整体的气，我们可以感觉到它的气。怎样感觉呢？你可以拿手去摸，尤其是比较好的花卉。一种花有一种花的特殊情况，那就是它的气代表了它的整体特性。如果你功能再强一点以后，你闭着眼，手一摸就知道它是朵什么花。是红牡丹，是月季花，都可以感知到。因为不同花有不同花的气，它代表一种花的整体特性。

通过对生物的感知，慢慢就可以感知到整体特性。混元气代表事物整体特性，它是质地非常均匀、无形无象的物质。在物质里面有，在物质的外面也有。混元气无形无象，那它的质到哪里去了？它那个质处于隐藏状态。比如电滋波里面有能量，有信息，但没有形，它的形也处于隐伏状态。严格来说电磁波不是一点质量也没有，只是很微细。

混元气无形无象，但是它还有这样一个特性：它可以凝聚成有形的物质。有形物质也是混元气，只是它表现为有形罢了，这种混元气叫实体性混元气。世界上一切物质都是混元气，有形、无形的物质都是混元气。智能气功就是这个混元气观。

按照智能气功的混元气理论，世界上还有一种光有信息，而质量、能量都没有的物质。现代科学还没有发现它。意识活动就是这种混元气。真正的意识活动没有能量，说的更确切一些，应该是能量、质量处于隐伏状态，以信息为主要活动形式。

广义混元气包括实体性物质，实体性物质里面有无形无象的混元气（如果没有就无法从外面感知到实体物的整体特性了）。实体物质有形有象，它是混元气的凝聚状态。但任何实体性物质里面都有空间，空的地方还有流动的混元气。在实体物质周围还有稀疏的混元气。实体性物质是混元气凝聚的表现形式，它里面流动的混元气密度也是比较大的，但比凝聚的混元气密度要稀。在它周围还有很多稀疏的混元气，叫弥散存在的混元气。弥散的程度、弥散的范围和事物的质量有关系，体积越大，密度越大，周围无形无象的混元气就散布得多。拿人来说周围都有混元气，一般来讲，不练功的人，用现代生物光照相法可照出人体周围有50公分的生物光。生物光从混元气来讲，是混元气作用到现代科学仪器上的表现形式。

混元气是多种能量的混合体，遇到什么它就反应出什么来。练功人功夫越大，这个气就越大。过去讲练功有德行的人满座春风，他周围的人都能高高兴兴。什么道理呢？他周围形成了一个气场，和气很多，带着大家都和和气气，人很舒服。人有，各种事物都有气场，生物这种整体气比较强一点。早晨太阳初升之后，先看看太阳，看几分钟，再看树，可以看到树冠上约有一米高左右的白气，树越大白气越大、越浓。不练功的人也看得到。为什么能看到？一个是光度视觉差，早晨光度暗；一是看太阳时太阳给视神经能量，能量多了，敏感了，就看得出来。同学们会问，看太阳能出特异功能吗？过去真有练特异功能就是看太阳，早晨看太阳半个钟头不许眨眼睛。但时间太长不许练。

任何事物周围都有气，这个气它和事物本质有很大关系，而且这个气和具体事物还可以相互影响，大小可以影响，正常不正常也可以影响。实体物里面的混元气与弥散在实体物周围的混元气它们是互相影响的。我们把无形无象的单纯混元气叫混元气，形成有形有象实体物质叫实体（或叫混元实体），混元实体周围还有无形无象混元气，而这个混元气又和实体

是一致的，是一个气。把这些有形的和无形的联在一起叫混元体，无形无象的叫混元气，混元气凝聚有形了叫实体，总的都叫混元气，都是混元气的不同表现形式。

对混元气的整体性，只有通过练功之后出了功能才能认识它，不练功是认识不了的。光从理论上学也学不着。古人他没讲那么细，因为那时语言少，讲得简单不能理解，不练功更没法理解。就是我们讲得细致，不练功没有感觉到，也理解不了。只有通过练功之后产生了功能才能领会、感觉到它。你从来没感觉到的东西，怎么谈得上认识呢？从来没接触过的东西，用语言给你形容多么具体对你来说还是一样不清楚。比如讲水，告诉你摸进去湿乎乎的，35度半。到底什么样你感觉不到，你非得伸进手去摸摸才能感觉到。你从来就没摸过水，从来就没有温度分辨，说再具体也不行。大家会问：那么这个水我没摸，为什么给我说了我就知道呢？那是你摸过别的水，有这个经验。必须有感性知识作基础，对理性知识才能了解。我们先讲理性，是拿理性指导你去练功、去拉气体会整体性。

总之，混元气的特性是：无形无象的混元气一凝聚可以变成有形有象的实体，有形有象的实体一散开可以散成无形无象的混元气。就是这么互相聚散，一聚一散，就形成宇宙万事万物的变化。

2．混元气的不同层次

宇宙中万事万物都有它自己的混元气，所以混元气的种类、混元气的层次，也就很多了。逐一按照具体事物来讲，那就讲不清了。所以我们只好把宇宙里边各种各样的混元气，就按大的区别划了四个层次。

（1）混元子层次。混元子可以说是混元气的一个层次，也可以说是混元气的一个背景。它实际是混元气的一个时空观。咱们说时间、空间都是物质的特殊表现，时空观也就包括物质观了。到了混元子这个层次时间、空间怎么对待（混元子在《智能气功科学概论》这本书上没有写）？混元子实际是时间和空间的一个结合。关于时空观，牛顿讲的时空，是绝对时空。科学不断发展，绝对时空对有些问题不好解释了，爱因斯坦创立了相对论的时空观。我们讲的时空，是混元论的时空观。混元子是什么呢？混元子是空间（三维的长、宽、高）的点（这个点是不占据位置的）和时间的点的交叉点集合处，那个点我们叫混元子。

时间怎么还有个点呢？超常智能认知的时间整体是过去、未来、现在是个整体。时间是事物的连续性，空间是事物的延展性，延展性是个点，时间从过去到未来这么一动，其过程是个动点，它和物质空间那个点结合的地方既不占时间，也不占空间位置，那个点称为混元子。时间那个点不占时间，空间那个点也不占空间，那么一结合怎么出来个时空呢？我们用现在的理论思想来观察就不行了，就好比量子力学里边的东西，物理学中量子既是粒子，又是波，即粒子具有波动性，这个量子的“子”可以以波的形式运动。一个子从两个窗户同时到里边来，两个渠道同时进来；还有虚数，数学中有正数负数，负1的平方根是虚数。高层次科学里的概念用普通常识理解就领会不了它。我们就这么用，这么记。混元子就是时间和空间的点的结合的地方，什么地方也不占。混元子所处相态是处在振荡状态，这叫混元时空振荡。混元气的最根本存在叫混元子，一切事物的变化都以它作背景进行运动的。这就是混元子层次。

（2）初始混元气层次。这个层次的混元气在宇宙当中是最根本的混元气，宇宙万事万物的特征它都包括着，它是最原始的，它的质地非常均匀。这个混元气在哪儿存在呢？按现代科学讲相当于宇宙大爆炸的一刹那，那就是最原始、最初级的、最早期的混元气，它包含

宇宙各种物质特性。我们现在讲初始混元气，是为了讲解方便，讲不了那么多，那个初始混元气现在根本就不存在了。现在收的初始混元气，范围最远的不过是银河系的原始混元气（实际上是太阳系的初始混元气）。不能讲那么细，讲那么细就乱套了。只好讲笼统点。我们讲收初始混元气就行了，实际上收的不是宇宙最根本的混元气。

（3）万事万物的混元气。每个事物都有它自己的混元气。我们这里说的万事万物主要指的是有形体的万事万物，它的混元气就是这个事物的形、气、质三者混合而成的。讲这个问题就有点矛盾了：有形有象的具体事物是由无形无象混元气生成来的，到底是先有无形无象的混元气，还是先有物质？古人认为宇宙当中的万物，它都是从无生有的。其实宇宙里边就存在着形、气、质，或者是质量、能量、信息这三种物质要素，这些东西互相转，从古到今总这样循徊的。质量、能量、信息三个一碰，碰到一起了，而且到了一定程度就变成有形的了，当它不够一定程度是无形的，无形一聚就成有形的了。无形时也具备着形、气、质三种要素，因为宇宙当中无形无象混元气很多，它们相碰互相作用，碰到一定的量，具备这种物质的气了，一凝聚就聚成那种物质。当有形的物质互相一作用之后，生成无形无象的混元气，然后形成新的物质，这个变化过程得混化才行，不化不行。

一般来说，无机物从宇宙生成来说，最早先从电子云生成氢，氢燃烧演化成物质。无机物一旦形成之后，它自己基本上不和外界发生质的接触，它只有不和外界起作用，才能保持它的性质，一旦和外界发生作用之后，就变了，不再是它原来的本性了。无机物元素，基本上是生成它以前的那个有形之体的混元气决定了它的性质，那个混元气是不变的。

有生机的生物就不一样了。生物保存的是生它以前那个气，这个气的性质是遗传过来的。生物在生存中必须和外界交换，在物质交换的新陈代谢当中来体现它这个物质特性。在与外界交换的一出一进中保持它的生机和它这个物种特性。物质的特性部分是遗传带来的，一部分是在生命活动当中形成的特性。遗传带来的特性从哪里来的呢？是形成具体事物的混元气赋予的，我们把生成事物的混元气叫先天气。传统气功中说先天气是指遗传带来的气，物质在与外界进行交换中取进来、排出去的时候出来的气，是在后天生命过程当中获得的，这个气我们称为后天气。先天气和后天气一结合，就成了这一生物的混元气。

在生物里边，植物和动物又不一样，植物和动物都有新陈代谢。植物有植物的特征，植物在其生成过程中，与外界的交换是自然进行的，它主要是通过气的形式来改变形。动物则不同，它有主动性，动物基本上要吸取比较复杂的物质，由消化机能进行消化，消化之后还要进行选择。高等动物更加有主动性。因此动物和植物的混元气就不一样了，对构成动物根本特性的三大要素不再叫形、气、质，而叫形、气、神。

万物最高层次是人，人有意识，人的混元气也就不一样了。下面就把人的混元气单提出来讲。

（4）人的混元气。在以后的课程里还要详细讲人的混元气，在这讲得比较简单。

人的混元气也是由形、气、质构成，因为人有了意识，所以叫精、气、神。人的混元气是由精、气、神混化而成的一个整体，它代表人体特性。精和形是一致的，精包括形体；气是人体里边各种气；神是意识活动。这三个合到一起，标志着人的整体特性。人的整体特性，过去讲神形整体观，把人就看成一个孤立的人，咱们不是这么讲。咱们讲，人和大自然是个有机的整体，人和社会是个有机整体。人的混元气这个整体混化是怎么混的？是通过在社会当中把社会和自然界及人联成一个整体，这个整体是精、气、神联结起来的。我们简单地可

以这么说：精、气、神三者一体标志着人的整体特性。可是人的混元气还不是那么简单，人体混元气分三大部分。

a．躯体混元气。能凝聚成人的各部有形之体，供人调动的气，叫躯体混元气。平时说意念一动气就动，就是指躯体混元气。躯体混元气在人体各个部位都有，平时聚集在丹田里比较多，它可以形成人身各个组织，可以供运动使唤，也可以供养脑力劳动。这个气也是无形无象的，我们练捧气贯顶法内外气交换，主要是躯体混元气与外气进行交换。

b．脏真混元气。它指内脏里面的气。内脏不仅有形体，内脏还有它的特殊功能——无生有，即可以分泌出实体物质。维持内脏这种功能正常活动的气叫脏真混元气。学过生化的人会问：肌肉里边不是也能无生有——有好多酶产生吗？肌肉产生酶是籍化学物质的刺激产生的生化过程，而内脏那种无生有不靠刺激，它自己产生的。这种气，意念不好支配它。不练功的人不能支配它，通过练功可以支配它。五元庄就是练这个气。通过声音和情绪可以调动它。慢慢练，意念也可以支配它。

c．意元体。脑细胞的混元气密集到一定程度，联合到一起能够反映客观事物了，就叫意元体。脑细胞神经细胞可以直接接收外界能量和信息，和外边发生交换。当神经细胞密集到一定程度能自然地反应外界事物，能直接和外部信息起作用，我们就不叫它混元气，而叫它意元体。意元体也是人体混元气的一部分。实际上人体里面有形、气、神三部分混元气在里边起作用。

3．混元气特性

（1）混元气的总体特性

不论哪个层次的混元气，其总体特性是“聚则成形，散则成气”。无形混元气一聚可聚成有形之物，具体物一分散可变成无形无象的气。散则成气里边还有另外一层意思：复杂的混元气还可以散开变成简单的混元气。

在大自然中，这个聚和散的变化过程是自然进行的。大自然中的万事万物它们互相作用，你撞我，我撞你，撞到一定程度，变成有形的了；有形之物受各种事物的牵引、牵拉，一散开，变成无形的了。从气功学道理讲，这个气是受到形、气、质那个质的物质因素影响，那个质相当信息。气按照质的规定性一连、一缩变成有形之物了。这个有形之物的特质并不是原来谁给它规定的，而是碰到了某种信息量，就变成了某种有形之物。

当人出现之后，人有意识活动。人的意元体这个混元气和最原始那个混元气相仿佛。只不过意元体有了主动性，可以用人的意识去支配混元气的聚散。无形无象的混元气用意念一聚，能聚成有形有象的东西；有形有象的东西，用意念把它一散，又可以散成无形无象的混元气。用意念聚散需要有一定条件，需要意识里边的信息和物质的信息相同才行。你要把无形无象的气变成某种物质，你意识里边得有那个信息量，把那个信息量一聚才能聚出来，如果脑子里没有这个信息量就不好聚它。这是智能功很关键的道理。比如说，你跟别人治瘤子，你让它散、散，瘤子散了，没了。可是这个瘤子的信息在病人身上还有，瘤子的信息在病人脑子里打上烙印了，他脑子里还认为还有，瘤子就又会出来。这是聚则成形聚出来了。那我们怎么样才能让瘤子没有了呢？我们正常人在脑子的正常信息是有烙印的，“瘤子没了、没了”，那是正常信息进去了。用正常信息把那个不正常信息化掉了。所以我们发放外气让有病的部位正常要想最终的结果，因脑子里有正常的信息。“聚则成形，散则成气”是靠意念来聚散，这是混元气的总体特性。我们智能功就是按照这个总体特性，发挥意识的主观能动

作用，来解决大自然当中的变化。

（2）混元气的分布特性

包括两部分内容，一部分是大自然界最基本的混元气，分布在整个宇宙中，质地均匀。另一部分是万事万物的混元气。万事万物已经凝聚成有形的实体，形体是混元气的集中表现，在实体物周围，还有它弥散的混元气，弥散的混元气离实体物越远越少，密度越小。

人体混元气有躯体混元气、脏真混元气、意元体这三个不同的混元气，它们的分布特性也不一样。

人体混元气以肚脐为中心向周身分布。丹田气是普通人躯体混元气的集中表现。躯体混元气还有一个分布特性，就是从整体来说它是向外发散的。人，甚至各种生物都必须和外界交换气，由于人意念活动向外，就把气向外带，因此气都向外充斥于膜上，在膜上分布的气就相对多些。

脏真混元气分布在内脏里边，而内脏是互相联系的，脏真混元气集中在混元窍（在胃里边，在肚脐和心脏际点的正当中，在心口下面），脏真混元气为什么集中在这里？因为它是心、肝、脾、肺、肾五脏的混元气的集中点。这个点和人的呼吸有关系，一呼吸膈膜一运动就把上面心、肺之气带下来，和下面肝、肾、脾的气结合到一起，集中到这个位置上。脏真混元气和躯体混元气它们是可以交换的，也是可以互相转化的。

意元体中脑细胞的混元气是聚集在大脑当中，相当于在丘脑、第三脑室、松果体的位置。意元体散布周身，同时可以散布到人体外很远很远的地方。它可以向无限的空间散布出去，越远的地方越少。因为意元体的气非常之精细，它和原始混元气有很大雷同的地方，往外散布就象原始混元气一样容易通过，只是由于练功不够，还不能把它取回来。有了意识的功能，就能散出去，再取回来。

（3）混元气有保留信息的特性

无论是初始混元气，还是万事万物之混元气，都有保留信息的特性。什么叫保留信息特性呢？把持定的信息加给混元气，混元气可以把这一特定信息保留起来。因为各种事物都有它的信息，而信息又不占空间和时间，因此混元气里面保存了它对混元气自身并没有影响。譬如对虚空中的某一空间的混元气加一个聚或散的意念，或是推拉的意念后，虽然动作活动已经停止，但敏感的人仍可以在该空间感受到原来的聚、散、推、拉的信息。

1980年北京有好多人出自发功的时候，通县出了这么个事情：杂技团练杂技走后，练功人到那个地方就出类似动作的自发功。因为大气场混元气把练杂技的气保留在这里，对练功人一冲，自发功就起来了。这可以说是气场的保留。1986年在北京体育场办班，我布场划了一个圈，有一个耳聋的人在朝阳区医院住院，跑出来练功，他不知道咱们布场了，可是他到场里就能听见，出去就听不见。敏感人感到气场有个明显的范围界限。这都说明混元气有保留信息的特性。如果到庙里边，有人说佛爷显灵了，其实不是佛爷显灵，是过去庙里和尚通过修炼有了本事，信息通过混元气保留下来了。通过学习，对过去有些稀奇古怪的事情就好理解了。

智能功经常利用信息去教功和治病。比如，告诉练功治病的人：“你要努力练功，你要接气，病好啦！”说“病好啦”就加进了个“好了”的信息。老师说这个“好”是带着信息进去的，这个好就包括把凝聚的概念加进去了，如果你真从心眼里接受了，就是从意元体这个层次把它接受了，你一接受，这个信息在里面就起作用了。

过去老师教学生叫口传心授。口传心授是什么呢？就是让你自己的混元气保留老师的信息。混元气本来就有能保留信息的特性，如果你自己再稍稍留点意，用意识把它强化一下，就会保留得更好。老师口传心授，一是把大法用口传的形式同时加以心力传给你；二是你自己把老师的口授从意识里参照系里进去，成为自己的了。这就叫“口传心授”。以前老师把学生挑选好，把学生叫进来向神像佛像跪着，老师传法后问学生：灵不灵？你说“灵”——大法归你了。其实老师是用这个严肃的气氛叫你接受信息。老师一人讲，一人接叫心授；对一百人讲，每个人都是心授。口传心授实际上就是用混元气保留信息。密宗灌顶也是保留信息。智能功把这些机制搞清楚了，就不搞过去那些东西了。

但是，我们懂得道理了，不要那迷信的成分了，可是不能不要信息。自己要认真接受信息，往心里边（意元体）去接。这也要看每个人意识的灵敏度，意识的灵敏度高，接受的就多，烙印就深，效果就好。如果脑子里隔障多，信息进去就少，打的烙印就浅，活动时信息就不能展现出来。

我前年到重庆去，有个军工厂的工人去找我，他说：“庞老师，我看了你的书，和我老师讲的非常一致。我九岁时老师就死了。我看了你的书，把我功力强化起来了。”他给我讲：几个月前，当地有一个人掉到大深潭里淹死了。人们要将死人打捞上来，用什么东西打捞呢？他用绳子绑上铁棍丢到水底，发出信息让死人攒住。死人真的抱住铁棍被拉上来了。他讲过去他的老师就教他一个“灵”字大法，想什么事都“灵”。一个念头，没有二念，碰到什么都“灵”。这就是信息起作用了。

我们中国好多语言都带有气功信息，如“一心一意”、“全心全意”。你真能做到一心一意，那功夫就高多了。接老师信息就是要一心一意，过去说“巧渡有缘人”就是这个意思。咱们智能功就不这么搞了，练功之后都变得有缘，都往意元体去接，利用混元气保留信息。

（4）混元气的兼容性

兼容性和占位性是对立的。什么是占位性呢？比如说固定的东西往这一放，占去一个位置，它占的位置别的东西不能再占了。实体性物质有占位性。

任何物质里边都有缝隙。比如这个毛巾，毛巾对塑料袋是个占位性的东西，毛巾气能透过去，空气能往里边去，空气对毛巾来说是个兼容性。同样道理，混元气有不同的层次，比较细微的混元气对比较粗糙的混元气有兼容性，低层次简单的混元气对高层次复杂的混元气有兼容性。混元子最基础，它对谁都呈兼容，什么物里边它都进得去。初始混元气对它后边各层次的混元气都兼容，进得去。

人的混元气最复杂，为什么人对植物发气也行，给动物发气也行，给无机物发气也行？这不是和上述讲的兼容性的规律不符合吗？因为人有了意元体，意元体最复杂而又最精细，它的信息量复杂，它的成分和占位性又非常简单，在很多方面和原始混元气相仿佛。人能把气发进去给动植物和无机物是意识——意元体这个东西领着进去的。各层次的混元气中，上边最高层次是意元体，下边最低层次的是原始混元气。原始混元气是从下往上兼容，层层都通；意元体是从上往下通，层层也可以通，可以通到混元子上去。这是兼容性的特殊性。

懂得混元气的特性就能指导咱们练气功。每一个特性都非常重要。“聚则成形，散则成风”是最根本的特性，到哪里都得运用它。了解分布特性，就知道应该怎么练功去改变人体状况；懂得兼容性，靠意念来兼容，就要主动运用意识解决问题和把混元气收归己有。智能功无一不是靠混元气特性作指导的。

当然，混元气还有它的运动形式，即开、合、出、入、聚、散、化七种运动形式，这部分内容在以后的课程中再讲。

（二）混化理论

任何物质都在运动，运动就要混化。混化理论包括了物质混化、空间混化和时间混化。

1．物质混化论

混元理论认为，宇宙当中各种物质，都在不断地进行着混化运动。各种物质都在不停地变化着，变化就是混化。有以下几种混化形式。

（1）有无相生的混化

混元气里边有无形的混元气，有有形的实体混元气，它们之间可以互相混化。咱们讲的“聚则成形，散则成气”就是这个过程。这种混化又有无形生有形和有形化无形两种情况。

a．无形生有形

无形的混元气一凝聚，凝聚成有形的物质，这本身就是一个混化过程。同志们可能想不通，混元气一凝聚怎么叫混化，跟谁混化？不就是混元气自身凝聚的吗？无形生有形是这样的：比如说，电子、质子它们是有形的，有质量的，它是怎么形成的呢？是由电子的混元气或质子的混元气，凝聚出来的。但这个凝聚不是无缘无故发生的。凝聚必然有外边的信息加入。信息往气里边一加，这本身是个混化。人是用意念使混元气凝聚，这个大家比较好理解。本来是气，用意念一聚，聚成有形的东西了。这个有形的东西是用意念的信息和气去混化而聚起来的。自然界的混元气的凝聚过程也是同理。它需要和一个有关信息来混化，才能产生凝聚。凝聚过程在开始的时候也就是个混化过程。只不过是一个自然过程而已。

b．有形化无形

这个过程同样也是个混化过程。比如说冰，冰是水的固态表现，它可化成水蒸气。怎么变的？冰这种物质得和温度去混，温度把能量给了水分子，这个混化过程使有形的冰变成无形的水蒸气了。对混元气的混化也可以作这样的比附来理解。原来是个有形物质，加进一个信息，这个信息和物质结合——混化，使有形化解变成无形的了。这里边必须有一个特殊信息和有形之物结合，结合之后使它形成具有那无形物质的特殊信息才行。这个混化过程比较精微一些就是了，所以有形化无形、无形化有形都是个混化过程。

（2）实体物质之间的混化

有形物和有形物之间发生作用，同样是一个混化过程。这个混化在化学里边叫化学变化，咱们智能气功叫混化。打个比喻帮助大家领会。比如说，金属钠和水一起作用，放出热，形成氢氧化钠，同时也放出氢气，这个氢氧化钠已和水与氢氧根的特性不一样了，和金属钠也不一样了，已形成氧氧化钠的特殊性——腐蚀性。氢氧化钠的腐蚀性怎么形成的呢？它是那个钠和水作用之后，和氢氧根相结合，一混，产生特殊性质的整体性质，就成氢氧化钠了。这个氢氧化钠可绝对不是钠离子和氢氧根离子加到一块就完了。水溶液里边有了氢氧根离子和钠离子就成了氢氧化钠吗？不一定。一通电，电离一下，使它混化了，就成了氢氧化钠。有形之物之间起作用需要混，还得要化，化成一个完整的整体，这个整体又形成了这个整体特殊的混元气。原来事物的整体混元气和这个事物整体混元气，两个一碰，成了一个混元体，就成了这个混元气的整体特性。学过化学的人可能说我讲的和化学讲的不一样。化学讲是电离子在转化，我们气功讲是混元气的混化过程。电的转化，电的结合，各种结合能，它都是混元整体混元气里边一部分表现，是局部表现，而不是全部的内容。

无机物是这个样子，有机物更复杂，混化过程就更突出了。任何生物都需要从外界摄取物质，使之变成自身的物质，并把自身的物质再排泄出去。这个新陈代谢过程都不是简单地进来出去，而必须经过自身混化才行。先拿新陈代谢同化过程来讲。比如说，身体里边一个蛋白质分子，要把外边的氨基酸吸收到身体里边来，把氨基酸安到蛋白质分子一定的结构上去，这有个蛋白质转入的过程，这个过程DNR遗传工程在起作用。从一般的混化来讲，因为人体里边的蛋白质、氨基酸和人体外边的氨基酸并不能相等，人体里边的任何一部分内容和身体外边的都不能划等号。外边一个大豆，它里面有蛋白质，把大豆吃进去就要消化，使那个豆子的蛋白质解体，化成氨基酸，然后人体把氨基酸吸收了。在吸收过程中，把那个客体的——外边来的物质的混元气特性打掉了，加入人体里边的混元气，使它改变特性，改变了特性之后，才能成为人体的一部分。如果不经过这个过程那就不能改变。举个简单例子，吃各种蛋白物质，要经过消化，通过血液吸收，最后归人体所用。这个消化吸收过程，本身就是把人身混元气和外界来的物质混合的过程。如果你不是这么吃，你把蛋白（牛奶）注射入人体，不用说静脉注射，就是肌肉注射也要发高烧。因为蛋白直接被血液吸收，异性蛋白有排他反应，就要起反应，人就要发高烧。这个简单的例子就说明了，外来的物质需要把它化一下，肌肉没有“化”的这个功能，化不了它，变不成具有人体特性，这个蛋白质就不能起作用。把原来物质的特性破坏掉，特性一破坏物质就不存在了，就变成气了，才能转化，才能变成混元气，气一转化就能变成人体物质了。吸收是这样，排泄也是这样。人体里边的东西要把它排出去，叫做离体。怎样才能离体呢？混元气把它割断了。被排物质原来是一个整体包着的，首先混元气把它离断了，它就没有原来的整体特性了，没有人的特性了。气再把它包住，它就成了另一个整体，原来连着时是个整的，这个整的一断，气断了，它的气不是原来那个整体的气了，性质就变了。然后它的气一圈起来，它自已又变个整体，气又归它了，这也是一个混化过程。在这个混化过程中它出来了，它自己还要混化一下，把自己化成一个新的整体。是这么一个混化过程。可见有生命的物质的吸收和排泄都不是一个简单的一加一减，而是要化一下。这个化又都必须把实体物质变成非实体物质混元气，然后转化了混元气，再转化成实体性物质。

有人说“我们没有看到那个混化过程”。别说咱肉眼，现代电子仪器在10^{-23}的时间距离中仍看到是有形有象物质，而在10^{-33}的时间距离中过去、现在、未来就一样了。当一个物体化成气，气又化成实体，在刹那间就完成了。很快，肉眼看不着，电子也分不出来。大家知道是混化过程就行了，不细讲它。

2．时空的混化论

时间和空间也是物质的表现形式，既然是物质的表现形式，时间和空间它本身也能够进行混化。时间和空间看不见、摸不到，只能在日常生活当中感觉有个时间和空间。一说时间看看表，一说空间拿一个占方位物质标志一下。一说时间和空间能混化，大家就不好理解了，因为科学里边还没还个词。在科学里边只讲时间和空间能弯曲，物理相对论中讲这些问题。

（1）时间混化

时间是事物的连续性、一维性，过去、现在、未来都在这个直线上去。光阴似箭，只能去不能回。我们可以感觉到时间的整体性。因为过去、现在、未来是一个整体。今天讲时间混化，从两个不同侧面讲。

前边讲内求法时间的整体性，是感觉到一个东西。过去、现在、未来在一个整体上分布。

今天讲时间混化，是指过去、现在、未来都可以凝聚混化到现在存在这一刹那间，这一刹那也可以看作是时间的过去、现在、未来的整体表现。因为感觉任何事物都是感觉到现在的状态，现在在变，时间跟着走，事物在变，我们意识也在变，这两个是同时并增的。变的每一刹那，它都是过去向未来冲，趋势是向前走。这一刹那包括过去、未来，过去、未来就混到一起了。运用现代科学技术，把红外线变像术用于破案，在八个小时内，可以照出作案现场，照出作案的人，八小时以后，就模糊了，超过三天就照不出来了。这说明了过去这个场合留下的信息。在空间信息能留下，在实体物里边也能留下信息，人体里也能留下信息。过去行动的信息、生命的信息，也就在身体里边保存下来了。我们人不是过去的全貌，可是过去的一切都在里边或多或少地保存着。过去的信息混化到现在里边来了。全息照相现在用于人体还不大可能。但是练气功达到一定程度的人可以从人的身体上找到这个人过去的很多信息。时间混化，就是把这个具体事物过去一切变化，凝聚到现实的事物当中。因为任何时间都是事物本身的时间，对过去应这么看。

那么未来呢？现在事物的现状，就决定了未来变化的趋势，但未来变化还要有大自然环境起作用，它并不是只靠主体本身来变化的。所以对未来只能看到一般情况，而且时间长了就比较困难一点了。从物质现状推断未来，里边有正确的也可能有错误的。因为物质的现状，将来和大自然界一起作用，有的被淘汰了，有的保存下来了，有的变化了，因此根据现状确定未来，就不一定完全准了。从时间混化这个观点来看，推算未来就有不准确的地方。有功能的人一看“你有灾啦，到了什么什么时间，你可能要出车祸，要死。”那么怎么办？他告诉你得花点钱，由他给你赎一赎。你给了钱，果然到那个时候翻车了，你没死。你就认为这是赎回来了，所以没死。这是什么问题呢？你本来不会死，他没看准，他看的信息看得不对，现状里有死的信息，可是没转化成事实。从现状推断是有错的。算卦的也是这样子，按生的时辰几个因素来算一辈子，也如此。在一生当中，有准确的地方，也有好多地方不对。因为你一生当中还有好多因素在互相作用。真正的结果还有外界因素在起作用。西方发明了生物光照相。树干要长叶子，叶子还没长出来时，生物光照相可以照出叶子来了。因为树干虽然没长出叶子，但已经有了叶子的信息。大小事物都是一个整体，一个细胞核也是一个整体，也有整体信息。在青蛙没有受精的卵里把青蛙的小肠细胞核种进去，可以长成蝌蚪或青蛙。这就说明青蛙的小肠细胞核，包括了生成青蛙的全部信息。只是由于在小肠细胞的细胞质里面不具备这么多因素，不能使它发育成青蛙。讲了这个大家应该懂得：我们现在这一刹那，包括了很多信息，但没有外部环境的因素它成不了现实。你练气功，功能强了，如果你意识没改变，不懂得事物的自然性，光凭人的主观性，功能也帮不了你。一练功觉得明天有个特别好的事，高兴得睡不了觉；有个倒霉的事，今天就发愁，就生活不下去了。过去讲“天机不可泄露”，其实不是什么天机，就是一个自然规律。鲁迅说的那句话，“这孩子生下来是要死的。”谁都不愿听这句话，人不愿接受坏信息。但不管愿意不愿意接受，反正早晚要死的。有了功能知道好的未来和坏的未来，如果意识不改变，就要紧张死了。过去讲宿命论。我们可以从时间混化中知道未来，那个未来是不是能变成真实的东西，不一定。因为这里边还要加上很多因素。对于一个人来说，自己应当给自己创造好条件，反正身体里边什么信息都有，全息的，给了好条件，发展成好的，给了坏条件，发展成坏的。命运不可定的说法，不是我独门创造，过去佛家就讲了。说的最细致的是清朝袁了凡，他写了一本书叫《了凡四训》，他说：预测大善人、大恶人的命运都不准，因为善人做了很多好事情，加了很多好信

息，大恶人做了很多坏事情，加了很多坏信息，加坏信息往坏处走，加好信息往好处走。这并不是迷信，给了好信息生命力就往好处发展。袁了凡生下来之后，家里给他算了卦，说哪年哪年怎么样，算得很对。他12岁就去考举人，走到一座庙里，累了，坐下休息。老和尚问他："学生你干什么去呀？"他说："赶考去呀。""才这么大的孩子去干什么？""我小时候算卦说今年该中举了。""你信这个？""我没法不信，这十来年算的都很准。""你别信那个东西，命运对善人没用，对恶人也没用。你是好命运，做好事情加了好多好信息，好事更多；好命运干坏事，好事也不来了。"后来他努力做好事，考上了，县官把女儿许配给了他。算卦算他第一个孩子是女孩，结果生了个男孩（旧社会喜欢要男孩），算卦算他作县官，结果作了府官。他命运变了，命运长了。这是经过他自己努力得来的。这不是唯心的迷信。中国古人叫"祸福无门，唯人自招"，是自己给自己造下的因果关系。道家也曾有句"我命由我不由天"的名言。我们气功对未来的预知和宿命论不一样，宿命论是命运把他规定了就是这个样子。我们气功能预知到未来，是这个事物本身规律、本身混元气变化的结果。对时间的混化要这样去理解。正因为有时间的混化才能出现时间整体观。

（2）空间混化

空间混化和空间整体观这两个东西，和前边讲的时间混化和时间整体观，有很大的相仿佛的地方。空间混化比时间混化好理解一点，因为任何物质都有它的延展性，往长、宽、高三个方面一延展，就变成空间了。物质密度越稀空隙度越大，物质密度越大空间的空隙度越小。这个混化是往一块缩。宇宙中的白矮星密度非常大，地球这么大，变成白矮星那样密度，就象篮球场那么大，往里缩好理解，往外胀的混化就不好理解了。如果这么想，水变成水蒸气，变成很大了，还是水的特性，虽是弥散的，还是连在一起，还得把它的整体特性保存着，整体特性还得化到每一个具体部分当中去。这也属于空间混化问题。

各种问题都可以互相混，这也属于空间混化的问题。每一个事物都有空间，你混着我，我混着你，每一个事物都混着它的全部内容。空间有空气，空间混化可不是空气混化的。这个"空"，使各种物质的信息都可以凝聚到这里边混化。每一个空间都有各种物质信息在里边。有功能的人看到过去的人在走路，说是闹鬼啦，实际上是时间混化。这个混化就和前边说空间混元气保留信息相关了。这个信息留在这里保留起来了，那个信息留在这里保留起来了。比如说坐的这个位置，今天你坐，明天他坐，还有她坐……这里边信息不是都混化起来了吗？就从这个座位上可以找出好多人的信息。过去看闹鬼的，实际不是闹鬼，是人活着的时候信息留下来了。功能一强看到了，那些人穿的衣服和现在的不一样，认为闹鬼了。这是空间混化。咱们现在只能看到一些事物，用功能查查，功能强了，在空间当中可以看到很多信息。以前讲空间不空，什么牛头马面、妖魔鬼怪，什么都有，说那是灵的世界，那些"灵"和人不一样，走路也碰不上，说那些灵挤得满满的。其实哪是什么灵，就是人的信息。比如咱们现在坐一屋子人，走了以后，留下这么多人的信息，有功能的人一看，模模糊糊的就说是灵，灵加个魂就是灵魂。什么灵魂呀！咱们一个也没死。这就是信息在这里保留下来了。学了智能功理论之后，就是要把过去那些神学鬼学，拿到科学高度来解释它、认识它。

混元论讲了两部分内容，一个是讲了一下混元气理论，一个是讲了混化理论。这两部分理论都非常重要。虽然我们现在介绍得比较简单，但是我们要认真领会它，在实践中应用。治病与搞试验，有这些理论，应该就够了。对每一个观点都要认真学。

Ⅱ、整体观

整体论是混元整体观中又一重要内容，它是论述宇宙万物存在形式特征的理论。混化论是论述宇宙万事万物内容本质特征的理论。一个是内容，一个是形式，所以说，混化论和整体论是不可分割的一个整体，也可以说混化论和整体论是一个事物两方面的表现。在讲混化论时，讲了物质观、变化观、时空观，物质是混而为一，运动变化也是要混而为一，时空也是混而为一的混化过程。它混化之后形成的那个一，就是一个整体。所以说，混化论本身也讲述了整体观。但是它毕竟是从混而为一这个过程当中进行阐述的，因此又不能把混元论混化部分和整个混元整体论混淆起来。混化之后形成一个整体，有整体事物的特征，有整体这一部分与它所包括的各个部分之间的关系，有整体里每一个局部之间的关系。当然整体之间也要通过混化来完成它们之间彼此的关系，但讲整体论毕竟是从整体的形式上来论述。我们必须认识到混化论和整体论既有区别、又有联系，它们是一个事物的两个方面。

一．什么是整体观

整体，从字义上来讲就是一个完整的物体。整体一词的数学意义是不可分割的意思。

在讲混化论时讲了宇宙中任何事物都是由两种以上的物质要素混化变成的整体，现在又讲整体不可分割，这样混元论和整体论的两个基本概念不就矛盾了吗？不矛盾。说整体的时候，是指两种以上物质混化形成的一个整体，这个整体不可分割，一分开就不叫整体了。毛主席的《矛盾论》中讲到了特殊矛盾，特殊矛盾是个整体，特殊矛盾中还分好多小矛盾。一个事物是一个整体矛盾，特殊矛盾就是它的性质，一分开这个性质没有了，就不是这个事物了。任何一个事物，标志它整体特性的这个特殊性是不可分的。这个整体的形成是由两种以上的物质要素混化形成的，这个整体不可分。我们说整体的时候，是指对它内部各个局部互相作用而成了整体。任何一个整体在更大范围内又是个局部。拿地球来说，地球是一个整体，地球上的万事万物对它本身来说是个整体，当然这个整体就不是地球层次的整体了。地球又是太阳系的一部分，因此在大的范围里地球又是一个局部。对它本身的局部来说它是一个整体，它的整体特性可以贯穿到各个局部当中去，就使得整体当中的各个局部都包含了整体特性。这是整体和局部的关系。这一点是学习整体观首先应该了解的内容。这个问题不了解，整体和局部就分不开了。

从整体观来说，混元气理论明确规定的混元气定义指出，无形无象的混元气标志了事物的整体特性，就是说，它能代表事物整体特性。1989年我在莫干山开会，有一个气功师是杭州的，叫江波，那时人们对气功功能还感到很新奇，北京师范学院的林书煌说练气功治病可以，但不能出特异功能。有人给他说：别人用手拍拍白纸，江波摸到这个纸就能说出拍纸人的情况。林不相信。开会时，林拿一个被人拍过的纸让江波摸了摸，江波说，这是个女同志，二十八九岁，穿一个布拉基，挺活泼，有点腰痛……林说：你真说对了。还有一个，江波摸了摸说，这是男的，三十多岁，胃疼，不爱说话，性格内向……也说对了。这是什么道理呢？这说明混元气里边带有整体特性。人摸了纸，纸上留下了这个人的混元气，混元气具有这个人的整体特性。那么实体是不是有整体特性呢？实体物质也有整体特性，在实体物质的每一个局部中都可以看到它的整体特性。因为整体特性就在混元气里边，混元气可以贯串到实体物的各个部分，各个部分都含有这个事物的混元气，所以局部里能看到整体。拿人来说，人

体的每一部分都包括了人的整体特性。混元理论讲，两种以上物质要素混化出一个特殊的整体，这个物质的特殊性就散布到各个部分里面去了。所以说整体观是混元理论的一个重要内容。混元理论就叫作混元整体观理论。

二．整体观的内容

（一）宇宙整体观

宇宙本身是时间和空间的整体。宇代表空间，宙代表时间，宇宙是空间和时间的代名词。这个整体在时间上无始无终，在空间上无崖无际。这个宇宙相当于混元气层次的混元子，这个子就是时间和空间那个点的集合，那个点弥散到了无限远的地方。在咱们这个宇宙岛里边（从地球到太阳系到银河系到星系团到宇宙岛），现在已观察到有150亿光年这么大，有人说快到200亿光年了。现在科学认为宇宙的形成是大爆炸的结果。还有没有别的宇宙岛我们不清楚。我们这个宇宙造成了人。我们人反过来又认识宇宙这些规律。宇宙整体观实际上讲的是这个宇宙岛的原始混元气。从时间和空间上是个整体，因为这个宇宙被原始混元气全部占据了，现在的万事万物就是宇宙原始混元气在千变万化中，不同阶段出现的不同的东西，因此我们在讲宇宙整体观的时候应知道它指的是什么。

宇宙是个什么样的整体？这个整体简单一句话就是无形的混元气和有形之物的混元气的转化过程。有的星球生长到一定程度，它自己就破灭了，变成无形的气了，而我们现在看到的星球是有形的。这个变化过程在时间上是连续变化。对于这个变化咱们气功讲的和当代天文宇宙学讲的不一样。我们是借用了当代天文宇宙学来讲述的，但往往有这么个矛盾：用当代科学知识讲，用的结果又和当代科学知识有矛盾。搞科学实验也是这样。当代科学认为，我们的宇宙产生于原始大爆炸，原始大爆炸时，原子、质子、电子里面含有高度能量，一爆炸，刹那之间，能量转化、辐射转化、电子转化，慢慢产生元素、无机物、有机物、生物。如果你要问：原子大爆炸那个原子是怎么形成的？大爆炸以前是什么样子？他们会说那你就别管了。咱们气功讲宇宙整体观为了便于理解，我们不从宇宙大爆炸讲，我们从地球讲。按照天文学讲现在地球正在走向灭亡的过程。因为太阳系的氢在燃烧，里边东西越来越少，产生坍塌，太阳引力把星球引过去了，里边又产生很大能量，又爆炸回缩。各个星球大变化，地球就没有了，人类当然就不存在了。然后能量缩，缩到密度非常大，变成白矮星那样的了，有的变成中子了。再聚，聚成中子云高度密集。再聚，星球变成黑洞，连光都跑不出来，以后产生大爆炸。从咱们气功道理来讲，物质在变化，小的爆炸增添了物质，大的星球变成黑洞。以后再往里聚到一块，把能量都吸收到里边去，能量也跑不出来了。那么这样物质的混元气怎么样呢？黑洞把能量都吸进去了，它的能量很大，再聚，能量聚到了极限点，是黑洞外边几乎到了混元子的层次了。里边高度集中，外边几乎就没有了。里边能量是信息量高度集中，外边混元子和它一结合，产生结合能，激发了里边，就产生了大爆炸。宇宙是循环式的。大爆炸后又要发展变化。这些问题我们只能这么去讲，没法验证它。天文学理论也在变化，从康德的星云学说到大爆炸学说，又到大泡泡学说，咱们来个混元循环学说。

（二）人天整体观

人天整体观的天指两个内容：一个是自然，一个是社会。人天整体观就讲人和大自然是个整体，人和社会是一个整体，人和自然、社会又是一个整体。我们了解了人和自然是一个整体、人和社会是一个整体，那么对人和自然、社会是一个整体，稍微思考思考就可以懂得

了。

1．人和自然是一个整体

现在人们不认为人和自然是一个整体，认为人是孤立的，人是神造的。这个认识是人类文化文明处于低级阶段的标志。从科学考察，人是从动物进化来的，从古猿进化来的，古猿是从低等生物进化来的，低等生物是从非生命物质进化来的，元素是从更早更简单的物质进化来的。我们讲人和大自然是一个整体，首先必须明了人是大自然界的一部分。人和大自然同来源于一个气，来源于原始混元气。宇宙大爆炸是原始混元气，原始混元气慢慢形成粒子、形成气团，形成元素，再爆炸再形成物质。我们顺着这个顺序，简单讲人怎么样来源于原始混元气的，这个来源过程很长，为了大家好领会好理解，把长的进化链分为几段：

（1）从原始混元气到生物出现的演化链

原始混元气形成粒子，寿命长的粒子是光子、电子、质子（中子寿命不是无限的而是有限的），这三种粒子的不同配合形成元素，一成元素就成实体性物质了。按道理来说，光子、电子、质子这三种粒子的质量是递增的，和实体性物质不完全一样。一到了实体性物质，就到了原子层次，到了化学层次了。化学物质经过多少万年的物质变化，形成各种化合物，慢慢变成比较复杂的有机物，比较复杂的有机物慢慢合成了蛋白质，再变成核糖核酸、氢基酸。有机化合物更复杂了，产生了病毒，这个病毒是无生命物质和有生命物质当中一个临界线了。病毒有新陈代谢了，不过它的新陈代谢是寄生的（它自己不能再生）。再进一步，发展就到细胞，到了细胞，就有了一个完整的生命个体，能够完成好自身的独立的新陈代谢了。从原始混元气演化到生物，是经过多少亿年的漫长时间，在这个演化过程的一个关节点是，病毒从无生物进入有生物，另外一个关节点是粒子从无形到有形。这是一个进化链。

（2）细胞产生以后，产生了生物界了，生物界慢慢进化，出现了生物物种演化链，从单细胞生物演化到多细胞生物，再到肠腔动物、节肢动物、脊椎动物，然后到人，这是动物演化链。然后到了人，这又经过了好长时间，在动物演化链中人是最高一个层次的，动物的特性都积累到人上来了，人把动物这么多年这么多代的不同阶段的特性都保留起来了，所以说人是万物之灵。人体的信息，是最全面、最多的。

从单细胞、受精卵到变成人，基本上是生物进化过程的重演。受精卵是个单细胞，受精卵发育之后变成桑椹胚，相当于多细胞；再发育成二胚层，相当腔肠动物；再发育成三胚层，这时脊索形成了，相当于原索动物；再发育，神经管形成了，相当于脊椎动物了；最后发展成胎儿了，成了人的形状。所以说，人的身体结构里边有了整个生物界的各种特性、各种信息。从这里我们可以了解到，各种动物有的功能人都有，只是我们没挖出来，在哪藏着不知道。练气功就是要把这些功能提出来。

（3）演变到胎儿，具有了人的特征，但还不是人。胎儿的特征，只相当于古老猿猴，因为人要有智慧，要有意识，胎儿还没有，脑子发育还不够。从胎儿再进化到人，有个过程。这个过程中，从脊椎动物到人，相当于是从古猿到人，通过劳动他造了语言、智慧，会使用工具，关键是有了语言和意识活动。这一段的进化又是一个进化链。古猿是一般动物，他开始学发音时，只发单词，是为早期猿人；再发展到能直立起来行走，是晚期猿人，这时能开始用简单词汇了；再发展就能用词汇表达感情了，成了早期的人，成为古人；再发展到能运用复杂的词汇，成为新人。然后进入完全能用语言表达思维，进入新石器时代的人，成为现代的人了。古猿变成人有这么个过程。那么从胎儿发育成人，成为社会的人，也经历了从古

猿进化到人这个过程的各种不同阶段。刚生下来的婴儿，他的智力相当于古猿，没有意识活动，不会谈话。到了一岁多的时候，要说话，会用单词。两三岁之后能用复杂词汇。六岁之后能用形象思维，这时相当新石器时期人——现代人。

人的进化经过这么一个大的演化链：原始混元气——粒子——元素——无机物——有机物——病毒——单细胞——多细胞——腔肠动物——节肢动物——原索动物——脊椎动物——人。把这个大的进化链了解了之后，就懂得人也没有什么了不起，人是由其他动物演变过来的，慢慢思想开扩了，对人、对事、对物就没有那么多区别了，讲涵养道德就好通了。

下面再从两方面讲述人和自然是一个整体。

（1）大自然创造了人，人也创造了自然界

人和大自然是一个不可分割的整体，还表现在大自然创造了人，人也创造了自然界。

首先讲大自然创造了人。人本是大自然界的一部分，人日常生活中在物质方面的需要都须从大自然界来满足，吃的、喝的、用的都必须从大自然来摄取，人体的各种组织，细胞、血液、骨骼等等，所进行新陈代谢的资料，也都必须从大自然界摄取进来。这一点是人生活的最基本的物质条件。这个问题马克思、恩格斯都讲过，你们书本上有，这里就不说了。但对这个问题怎么理解，尤其是现在的人，各个地方民族的文化素质、道德风尚、风俗习惯，以致于体格、肤色都有很大的不同。都是在大自然界里边进化过来，为什么有这么大差别呢？因为大自然对人的影响不仅仅是单纯的吃、喝、用这方面的物质，人和大自然界还有其他的方面的物质联系。大自然界是人们活动的对象，人要活着，就要劳动，要消费。劳动和消费上哪去？就在大自然界，细言之，人生活在大自然界，向大自然摄取物质，大自然界成为人活动的对象，而在活动的过程当中，也就使人的各部分机能发生了变化。由于人们的活动不同，人的机能哪些用的多，身体哪个部分就发达，于是慢慢人体里边产生形态的变化。形态和功能是相关的。人体各个组织、各个部分发生形态的变化，功能也就发生了变化。人体各部器官的功能变化，又是在和大自然界接触过程中形成的。比如手变得比较灵巧，是通过劳动慢慢变来的。人的各种感觉器官，耳朵、眼睛、鼻子等，它们的感触功能都在发生不同的变化，这个变化是怎样来的呢？都是人在和大自然界接触过程中，自然界给人以刺激，然后人通过分辨，哪些是好的，哪些是不好的，好的加强，功能就强化起来了，不好的慢慢就抑制下去，一步一步就进化过来。咱们现在的人和古人，不说和类人猿比，就和几千年前的古人相比，不知道要强了多少。大自然一切现实也都成为人的思想对象。人的意识要反映客观世界，要认识客观世界的多样性。客观世界存在不存在，它怎么样存在，对人来说，是人的意识把客观世界内化到意识里边来了。客观世界是客观存在的。那个存在就变成人的存在了。当然，在人产生之前，自然界就产生了，那不是人的存在。人产生了之后，自然界就变成人的存在了。人接触它之后慢慢从形态到功能，一步一步认识它，这样认识的过程就使人脑子的功能发展开了。人类的脑子最初并不是现在这个样子，好比刚生下来的婴儿一样，大脑的脑细胞远远没有发育成熟，脑子里还有很多的功能没有展开，和脑细胞功能相关的那些组织结构也就没有形成。比如说现在脑子里边有很多树突，树突在和自然界接触中，有的发展了，有的被抑制了。从现在的脑神经细胞的发育过程看，就可以推断，古代人脑细胞的树突也不会像现在人这个样子。人们通过和大自然接触，一步一步使脑细胞发育起来，使人们的智力发育起来。所以说，人无论形体还是神经功能，都是大自然界赋予的。这是人和大自然界相互作用的过程。如果不是互相作用，大自然界不作用到人，人不会起反映，那么人也就不会

变化了。人接受了大自然界的物质、能量、信息，变成自己身体里边的物质、能量、信息，这么一转化，自然界就成了人类生活最根本的最基础的供应园地。如果我们再站得高、看得远一点，大自然界就相当于人的无机的身体。我们人的身体从大自然界拿进来的东西，一变，变成人体有机的了，变成各种细胞，成为有生命的东西了。人可以看成是大自然界的生命表现，大自然界有了生命，有了意识。我们人的一切都是从自然界来的，功能也是自然界物质功能的演化过程。马克思1884年就讲了这个问题：自然界是人的无机机体，而人是大自然的生命意识表现。恩格斯也讲：人们的意识就是自然界认识自己。人是自然界的一部分，有了功能，有了意识，人认识自然界，就是自然界认识自己。

自然界有了人之后，人也创造了自然界。为什么说人还创造了自然界呢？因为人要活着，活着是要意识活动来支配肉体的。人要维持自己的生命活动，就必然用自己的主观意志、主观愿望和大自然界去打交道。人产生之后，整个大自然界就不一样了，自然界在还没人的时候，只是自然界物质相互作用。有了人之后，人有了主动性，就按照人的意志使自然界发生变化。如我把这个东西从那儿拿到这儿来，拿来归我，把它吃了、喝了、穿了、用了，或者我把它变一变，就把人的意志从大自然界当中复现出来。人的思想是主观的东西，人的主观想法通过人的实际行动在自然界当中把人的主观世界复现出来。这一点，一方面证明人的意识是存在的，在起着作用。同时把意识复现出来的过程，就给大自然界加进了人的信息、人的意志，这样自然界里面就无时不在地被人们的主观意识、主观行动去影响而发展变化了。这么一来，人和自然界，又交叉相互起作用了，人和自然界就不好分了，大自然这里有人的烙印，那里也有人的烙印。这个问题可能不好想通。举个小例子就好说了。1979年在莫干山开会，有位气功师叫区汉荣，他有这么个本事：有人往墙上打一掌（不挨着墙也可以），他能知道是谁打的。开会时这个打一下，那个打一下，他都能知道谁打的。我到那打一下，然后问他："这样打行不行？"他说："你不带意识怎么能行？"不带意识打他看不着了，带着意识打他就看着了，可见，意识里带有强烈的信息可以辨别。所以人的意识可以作用到客观世界。慢慢地对人和自然的关系和联系，通过练气功就把它更加明确认识了。人在和自然界接触的时候，一用意念，你的意识已经在起作用了，有功能的人就能看出来，非常敏感的动物，也可以感觉到。报刊上说眼镜蛇一对一对的，如果你打死其中一条，临死的时候它的眼睛照了你的像，你走了以后另一条蛇能去找你去，你走的路线有信息，它跟着你的信息走，能找到你，把你咬死。所以打死眼镜蛇要把它的头和眼睛砸烂，砸烂了就没有信息了。现在对生物界的这些现象已开始研究，有些已研究出它的道理来了。随着科学越来越发展，人的知识越来越多，劳动的手段越来越多，改造自然界的方式也就越来越多了。现在的自然界，已经远远不是古代的自然界了，现在的人也不是古代的人了。

现在自然界在人化。人化有两个意思：自然界变成人化的自然界；人化的自然界更多地为人民服务。这个问题以后还要全面讲，还要讲人类文化的形成，现在只说这几句。比如中国能产生阴阳五行学说，在印度是四大学说，在地中海也有四大学说，和印度的不完全一样。为什么东西文化在最古老的时候，能产生不同的情况，而且中国的阴阳五行学说又更正确地反映了自然界？并不是中国古人是天才，因为中国古代的人就在黄河流域生存的，这个地区是当中，在这个自然环境长期生活中就产生了阴阳五行学说。在中原地带有五岳：东岳、西岳、南岳、北岳、中岳，有这外界环境的"五"，再加上有很多五：手指五个，脚趾是五。从自然反应起来，脑子里就打进个五，互相影响，到一定程度发生质的变化。按理应该是先

有阴阳，再有五行，以后才有八卦，从简单走向复杂。现在搞八卦的搞什么先天八卦，其实洛书就是五行嘛！就是东、南、中、西、北。周围的环境反映到人头脑当中来，内外结合，慢慢地把知识积累起来的，到最后，人的超常智能把它升华了。开始是零散的知识，到最后升华创造出一个系统的知识。人体、意识、文化最早的时候，都和自然有关系。当然人类文化形成之后就有变化了，因为人的意识在起作用了。

（2）人是大自然的一部分

在整体和部分的关系中，部分能够反映整体。现代科学有全息论。但全息论基本上是从哲学的高度来论述，当然也结合了一些科学，它是从方法论上来讲述的。我们整体观理论则是从科学的高度来讲述。

人是大自然的一部分，从这一部分当中能体现出整体来。人在大自然的循环圈里边，每时每刻都在循环。由无机物、太阳光，到地球上的能量，然后有植物，合成有机物之后，动物把它吃了，吃了又把它排泄了，微生物把它分解了，又回到大自然界里去了。大自然界的新陈代谢就是这么进行的。人也是这个圈里边。人死了，一腐败又到自然界了。所以说人是大自然的一部分。从来源上说是一部分，从总的说是一部分，从生命来说是一部分，从现在的生活过程都说明是大自然的一部分。正因为它是一部分，所以在人体里边就包含着整个自然界的整体特征。我们住地球上，人是地球上一部分，人也就包括了地球的特征了。这里边有多方面内容。从物质层次、含有物质内容来看，人体里边基本上包含着地球上的各种物质要素、各种物质形式、各种物质层次。地球上有宇宙层次混元气，有一般的物质层次、有各种元素的层次、有化合物的层次、有机物的层次、生物的层次，还有人的意识。地球上有这么多层次，人体里边这些不同层次的东西人都有。

比如从生物层次来说，生物有从单细胞、多细胞，到动物这个进化链，这些在人的胎儿形成的过程中都包括了。从身体里边的化合物的层次来说，地球上有机物质主要形式有蛋白、淀粉、脂肪，这些人体里边都有。自然界还有很多物质，而人体新陈代谢的中间产物也是非常复杂的。蛋白质、脂肪、糖这三种有机物，在代谢过程当中需要各种酶，这些酶有不同的构造、不同的形式，它是各种不同的有机物的存在形式，非常复杂。在人体里边到底有多少中间产物，还测不出来。大自然界到底有多少有机物也说不清。从元素上讲，人体上的元素和地球上的元素，基本上是相仿佛的，如氧、碳、氮、磷、铁、钠、硫、钙，这些大的、普通的元素人体里边都有，微量元素身体里边也有。现在地球上共有100多种元素，经检查人体里边有几十种，是不是还有一部分就没有？不敢说，因为含量非常少，就测不出来。根据现代科学研究，人体内含量比较多的和自然界是一致的。从固体、液体分布情况来看，人和地球上的也相似。从混元气来看，地球上最根本的混元气和人的意元体相仿佛。从物质运动形式来说，也非常相似。地球上有物理运动的层次、化学运动的层次、生物运动层次，人的精神运动层次。人体里边都有。古代讲人是一个小天地，人就是一个宇宙。咱们对宇宙还不认识，还不敢这么讲。我们从气功科学的高度认识最少可以讲，人是一个小天地。这个小天地包括地球，以及我们感觉到的日月星辰。通过练气功把人体的奥秘揭示之后，对天体的研究会提供更多的方便，对天体宇宙奥秘的揭示，就会有所帮助。所以我们讲，气功这门科学它有很大的生命力，它不仅可以治病健身，它是一门科学，对自然界的认识，当代科学的技术手段达不到的，通过气功可以解决它。

2．人与社会是个整体

人和自然是一个整体，对这个问题，古代科学已经从不同的方面、在不同程度上，开始作一定说明了。像动物进化论、生物圈、物质循环代谢等，已经可以初步表明人和大自然不能分离的关系。当然现代科学尚未讲人的意识和大自然界的关系。对于人和社会是一个整体，当代科学注意得还不够，只不过近年来兴起的系统论、系统学、耗散结构这些科学，才来研究社会整体性问题。它们研究社会整体性，是研究人的一般活动。我们气功科学讲人和社会是一个整体，是从生命活动本身来讲述。

（1）人创造了社会，社会创造了人

要了解人和社会是一个整体，首先要把社会的定义规范一下。社会是什么呢？社会就是人和大自然界打交道的时候发生的互相作用所形成的人类群体，以及相应的设施。小到家庭，大到团体以至到国家，都是社会的形式。社会主要讲人和人的关系。人和人的关系是干什么的呢？主要是在和大自然界打交道中，社会成了人和自然界联系的纽带、人和自然界发生关系的中介。对这个问题，古代是从人本主义来讲的；马克思是从社会学来讲，从劳动来讲的；系统学是从一般结构上来讲的；我们是从整个生命活动、整体规范来讲的。我们和他们讲的都不完全一样，但是他的材料对我们有帮助，给我们提供了材料。人类文化的发展就是承前启后，接受了前人的经验、成绩慢慢再发展开来。

为了了解人和社会是一个整体，我们在上面先把社会说了一下。那么人是什么？人这个类最根本的本质是什么？为了了解人的本质，就得知道生物界中植物、动物、人三大类的主要区别。植物是吸收无机物、阳光，然后合成有机物，这是植物的特征。动物基本上是吃植物，或动物的东西，把它们变成自己身体的物质，同时把物质化成能量，来维持生命活动，这是动物的特征。植物和动物虽然有上述区别，即植物是用无机物和能量合成有机物，动物是用有机物（也有一部分无机物）化成能量供自己所用这个区别。但是动物和植物都是自然地进行这些新陈代谢活动的。人就不一样了，人不仅仅有物质的交换、物质的代谢，更重要的是形成了意识活动。意识具有相对的独立性，而且这个意识活动成了人的生命活动的一个主体，成了人这个个体的主宰者。不仅仅有一个肉体，而且有一个精神。精神可以支配自己的生命活动：脑子一想干这个，整个生命活动就按照脑子的指令去干。这样，人的个体生命活动变成了意识活动支配的对象了。肉体是个傀儡，受精神的支配。人的生命活动是精神活动的外在表现，人的类本质是建立在肉体之上的那个精神。这个精神是怎么体现出来的呢？它是通过社会当中人与人的联系来体现出来的，如果没有人与人的联系，那就不叫人了，意识也就不存在了。动物的生命和活动是合二为一的。人不是，人的精神是个主要的东西，是有自主的，它主宰生命活动。人的类本质是精神活动，精神活动是在人的交往当中体现出来的。我们把这两句话领会了，慢慢就可以懂得人和社会是个整体。因为人的本质是在同人的交往中才能体现出来，如果没有这个交往就不存在了。举个例子，刚生下来的小孩子，你让他脱离开人群，不让接触人的信息，这样小孩子长大之后，就上动物圈里边去了，变不成人了。在狼群中成为狼孩，在虎群里边成为虎孩，在猪群里边成为猪孩，他们就不是人类了。人的语言他不懂，人的精神活动他不懂，他只具备人遗传下来的动物特征。这是为什么？他们不是人遗传下来的吗？因为遗传下来的信息，只是使你具备了今后发育成什么的可能性，能不能发育成那个样，那还需要看环境。没有一定的自然环境，那么人连动物特征的生命都维持不了。人的特征是社会性，人仅仅有一般的自然环境，只提供动物维持生命的环境，不接触人群的社会，就变不成人。

反过来讲，那么社会又是怎样决定人能发育成人的呢？遗传下来的人的生命特性，基本上都储存在神经细胞里边，这个神经细胞具有发育成人的可能性。在社会当中人的信息，语言、行为，各种信息打进去之后，就刺激了神经细胞中的遗传信息，这个信息里外一结合就向人的方向发展了。怎么发展起来的呢？是通过神经细胞的神经作用，使人脑子里边形成意元体，并打上了人的信息，打上了人的映象，这是最早的、最简单、最初级、最基本的意识活动。神经系统、意元体支配着生命活动，使之按照里边打上的烙印起变化，有人说，我讲这些是唯心主义。这些话恩格斯早就这么讲过的。关于意识的作用，以后还要全面讲，这里只附带说一说。意识不仅对生命活动有支配作用，对人的各个方面乃至对人的形象都能起作用。以前我在我们单位管过一段托儿所的卫生工作，给儿童检查身体。其中有四五个孩子是从小抱养的，长到四五岁时长得都象他爸爸妈妈。爸爸对他好他就象爸爸，妈妈对他好就像妈妈，这就是定向发育。小孩子生下来之后，意识是空的，什么也没有，对关心他的人，一开始打上了很深的烙印，妈妈关心他，他就把妈妈的形象从脑子里照下相来，脑子里有了这个相，不知不觉地向周围发信息，就按照这个形象发育起来。美国一个大学教授研究人与人之间的信息影响，搞了五十对夫妇，把夫妇刚结婚时照片拿来，和结婚多年以后的照片相比，刚结婚时的照片夫妇不相象，结婚多少年之后大部分相象，吻合率很大。结婚时间越长，夫妇关系越好的，相象的程度越大。这说明人的信息能互相感染，信息进去了，影响人的发育。不仅这样，还有一种，我们搞气功的叫它意识想象美容术。你对某个人非常向往，总想他，过几年后就能像他。将来练气功到一定程度，一想我想变成谁，大伙眯着眼一想就像谁。前些年在北京有一个气功师，是个女僧人，出家一年多自称法师。在晚上她说她变毛泽东啦，变成周恩来啦，好多老同志一看，象真看到毛主席、周总理，都激动得掉眼泪。她跟我说，练气功都要皈依佛门，我说你搞的这个叫意识造型。不是什么神佛，你信佛可以，你不要搞这一套——用气功宣传神。这说明意识可以造型。拿气经常这么造，就可以形成了。这就是意识想象美容术。对于人和社会关系，前边讲人与自然的关系的时候，是从自然的立场讲人和社会是一个整体的，讲人与社会的关系就不一样了，人和自然的联系绝对不会是个体的、孤立的，要是脱离开社会，就不存在人和自然界的联系。前边讲的狼孩、虎孩，哪个与自然没有联系？那不是人和自然的联系。人在社会当中和大自然界的联系，是通过社会，你通过我，我通过你，来和大自然联系。而且把我们需要的东西有计划、有目的地通过意识来变成我们的需要。动物和自然界有联系，吃草的动物，它一饿了就去吃草，等吃饱了，它和自然就一样了，就和自然没有区别，成了自然的一部分了。只是在饿了想吃东西的时候，才把它和对象分开——我吃它。懂得这道理之后，就知道虎饱不伤人的道理。它不饿，人不是猎取的对象，你是自然，它也是自然。人就不然，人是有计划的，他的意识是和对象分不开的，通过人的关系来完成活动的。所以我们讲，人用自然之物也是通过社会来体现出人的需要。

由于以上这么多情况，所以我们说，人是社会的人。需要说明一点，每个人生下来，就在已有环境当中了，上一代给我们创造了这个环境，这个环境就造就我们。所以生活在同一环境中的人，相差都不太多。一个时代、一个环境中的人，差不太多。但毕竟每一个人和每一个人的环境不会完全一样，每一个人内在的遗传下来的特征也不会完全一样，它们一互相作用，就使得每一个人有它的特殊性，但是这个特殊性本身同样也还是整个社会的整体特性的表现。当然通过一代新人的共同努力，又在不同阶段不同时期改造前人留下的环境。环境改变，人也改变；人改变，环境也改变。所以社会和以前不一样了，现代人和古人也不一样

了。人的本质和社会的精神文明、物质文明是并驾齐驱的，有什么样社会文明，就有什么样的人；人和社会文明是一而二，二而一的。物质文明也好，精神文明也好，都需要人的精神把它创造出来，反过来它也创造了人。社会创造了人，人也创造了社会。

咱们人类现在很发达了，前进了。不过现在的人还处在很低级阶段，我们现在的人仅仅认识了人和自然界一部分物质的依赖关系，看到了人不吃饭要饿死；人不穿衣没有廉耻，也不能御寒；没房子住没法生活。只是看到了人对大自然界的物质联系，而对社会的联系，了解得还不够，尤其是西方，西方注重的是个体，独立的，忽视了社会的联系。东方讲整体，懂得了人是社会的人，但是，对于人和自然界的关系，人对社会的关系，都停留在一个初级阶段上。对人真正的、更高一层的整体联系，也不了解。比如说，人和自然界的关系，非吃饭不行吗？不吃饭也可以的。现在练辟谷的，一段时间可以不吃饭，以后还得吃。社会上没有这个意识，等到社会上都认为不吃饭能照常活着，有了这种社会意识就行了。不过这种社会意识不是凭空产生的，它必须有社会现实，才能有社会意识。现在有没有不吃饭的呢？咱们中心有过两个：上一期三个月班有一个，暑期师生班有一个。都是女同志，一个生了四个孩子，一点饭也不吃。一个生了两个女孩子，还可以吃一点点饭。现在人们还不懂得，和大自然界联系不一定非靠吃东西不可，吃点气也行。要是再高一步，不用气，光用意念也行，那就是对物质的影响，即气的影响，到意念的影响。人类到现在为止，对人和自然界的联系，还处在一个比较低级的状态，通过练功掌握更多的规律，慢慢才能进入更高的层次。

（2）随着人类的发展，自然物越来越多地进入了社会。科学的发展，制造了各种物质：生活用品、工艺品、建筑物……这都是人的劳动的结果，因而使自然界改变了原来的状况。这个改变不是直接到人体里边来，而是成了人的环境。改变环境是要使人生活得更好、更舒适，一切是从人的观点出发，为人服务。这好比一个巨人把地球上的东西变成了人的器官：有的机器变成了人的胳臂、人的手，有的机器变成人的腿，有的机器变成人的眼，使无机的自然界成了有机的人体的一部分。通过人的劳动之后，自然之物被人化，进入到社会里边来了。所以说，通过劳动之后，自然界的物进入了社会，成了人体变相的一部分。社会就不是单纯的一般社会了。社会本来是人与人的联系，现在又出来个物了，这个物本来是自然的，但是由于加上了人的信息、人的意念（意念通过科学知识来表现出来），这个物和人相交通了，物起到人的器官的作用了。这样一来，人和社会的关系就更加密切，更加广泛了，而且把社会的作用，更加突出地体现出来了。社会就是要联系人和大自然的，由于人改造了物，物进入了社会，这一点不仅改变了人和大自然的关系，而且改变了和社会的关系：人和人、人和物、人和自然都通过社会这个群体联成一个整体了。这一点马克思从理论上讲得最清楚，但是他当时不可能从科学上讲清楚。我们能不能讲出气功道理来？整体特性是由人体混元气表现出来的。人体周围有混元气，那么人和人、人和物接触时，混元气在起作用，混元气起作用之后，人可以发生变化，物可以发生变化，通过这个气不知不觉把人、物联系到一起。对于这些联系，不练功的人感觉不明显，有一部分特别敏感的人可以感觉到。比如说，很多人进入一个场合，有不少人感觉气不舒服；到某一场合，又会感到舒服。这是气场的气起的作用。这说明了人和周围的人和环境是互相影响、互相连通的。一家人信息通得比较多，影响就更大了，有的人家里有事情，离家很远就能有所感觉，这是无形联系。这就是时空整体观的表现。这些问题从气功讲就比较好讲，只从社会学讲这种联系不好讲通。

（3）意识的传播是社会整体性的根本

我们讲社会整体性，讲人和社会是一个整体，这个整体是怎么联起来的，人和社会到底先有社会，还是先有人？人是通过意识、语言来表现的，社会也是通过意识和语言来联系的，它们是同步产生的。是从类人猿起通过劳动使用工具、制造工具的过程当中，语言、意识、社会这三个同步进展，从低级到高级一点一点前进的。不是先有谁后有谁，这是一个互相作用的整体，它靠你，你靠它。关于这一点，马克思、恩格斯早就讲了。在自然科学里边，在量子力学里边有靴绊理论。人和社会、意识和语言也是这个道理，他们互相依靠，互相限制，一块起来的。有了社会之后，社会联系靠语言了，最简单、最直接、最常见的，又比较容易理解的是靠语言联系，通过语言交流联系到一起。语言是个声音符号，它代表一个概念是大家约定俗成的。有了知识通过语言传播，大家在实践当中，按照一个共同的思想、共同的内容去行动，就一致了。尤其是科学发达之后，科学知识可以从书本上传播，这么一来，社会的联系就更加强了，一个新东西就广泛传播出去，有很多人了解了。交通、通讯是物质联系，而最根本的联系是语言和意识的联系，因为通讯也靠语言。

我们对语言交换信息是比较好理解的，但是还有一种不通过语言的联系，就是靠意识。不靠语言怎么联系？人表现意识的方法是多方面的，比如手势、表情也可以表现意识，但这不能构成社会的广泛联系。另外，还有一种，意识传播是什么呢？是超常智能。超常智能人早就有。我们练气功练超常智能，是把过去已经有的超常智能通过锻炼，使之从自为过程变为自觉过程。超常智能不是从无到有，过去是不同程度不知不觉的有，通过练功掌握它的规律，变成自觉的智能，想怎么用就怎么用。超常智能不通过感觉器官感觉事物，不通过运动器官作用到客观事物。我们上面讲的，在亲属之间有些事情相隔很远也可以感觉到，离九百里突然感到难受，感到了家里出事。这不就属于超常智能吗？这种情况我们普通人也有。另外还有灵感，灵感就属于超常智能。好多人出现过灵感。有的人突然一下子抓住了很多外来信息，不知不觉的来了特殊本事了；有的人栽了一个跟头，栽出了功能；有的人听到一个打雷响，出了功能。很多人把这种现象说成是鬼神，其实这是遇到一个特殊的刺激，使身体里边的功能发生了一系列急速整合作用，一整合功能出来了。我小的时候，附近村有一个人，本来非常没有本事，走路都没有劲，在农村地也不会种，出去拾柴火一下子栽了一个大跟头，半天没起来，起来之后会看病了。这说明人身体里边有超常智能，偶然一个什么因素都有可能激发它。不过这都只能有些小功能，没有大功能。不是自觉去练，不能掌握规律。超常智能，现代人有，古代人也有。我们社会的联系，整个人群的联系、地球上人类文明的发展，恐怕跟超常智能有很大的关系。

人类历史经历过各种不同的阶段，有过不同的科学发明，最早的是陶器、以后是青铜器、铁器，再以后有各种机器。人类在早期，文化很低，通讯设备没有，彼此之间联系也不多。可是地球上的文明民族，一些大的发明的出现相差的时间都不太远。现在考察人类文明的专家学者对古代不同地区的民族能在大约同一个时期发明出同类东西来，感到是个谜。咱们搞气功的讲，那就是超常智能的意识传播。那是怎么传播的呢？当时人活动范围很小，有人发明了东西，大家就生产，就使用，于是就形成这个圈里边的社会意识。你会做，他也会做，慢慢形成一个意识场，这个意识场就传播出去了。在很远的另一个地方，敏感的人（不是每一个人）接受这个信息之后，他不知不觉，弄弄这个，弄弄那个，也搞出来了。所以往往有些大的发明创造，在人类大的发展的历程上，需要以千年计算的时间，可是当你这发明了，他那也发明了，不同地方的人也都发明了。而当没有发明出来之前，你也想呀，他也想呀，

都难想出来。古代创造就是这个道理。因此我们细看历史会发现，古代各个文明民族之间有很多东西是很相象的。中国的五行比较早，黄帝时代就有五行学说了，西方四大学说要比中国晚，中国五行学说他们接受不了，感知不过去。逻辑思维的东西传播比较困难，形象思维的东西比较容易。对人的意识怎么联系、传播，我们要知道：一个是用语言来表达，一个是意识的超常智能。

3．人体整体观

人本身是一个整体，按道理来讲，这个问题应该讲得复杂一些，但讲总论，不宜展开讲，这里只原则地讲一下。主要讲两部分：人本身是一个精、气、神三位一体的整体；人的各个部分体现人的整体。

人是形、气、神三位一体的整体，这是咱们气功的基本概念，必须要了解。我们说的精包括了形；气是人体里边的气和人身周围弥散的混元气；神是意元体功能活动。这三个东西实际上都是人体混元气不同的表现形式，我们说的整体，要从这个高度来认识。人这个整体是从受精卵混元气变过来的。发展变化之后，形、气、神三者就有区别了，虽然都是从混元气变过来的，但它们的功用不一样。神，意念活动，它是身体里边的主宰，主宰着全身的活动，全身的一切活动都由精神来主宰，精神就好比是人体里边的开关，古人称之为神机。任何一个生命活动，最根本的机关，最机要的地方，就是神。中医说：根于内者，命曰神机。人的形和气都得受命于神。如果没有神，整体性就没有了。人体、人体每个细胞之所以是活的，就在于这个神把全身都联接起来了。外面的细胞（单独的）和里面的不一样，这个人的细胞放到那个人身上不能活，有排异作用。所以说神是统一全身一切生命活动的根本。气无形无象，它是连接有形的形体和神的中介，它可以转化为形体，也可以转化为神，形和神就靠这个气来连着。它不是简单的连，一个是化形体，凝聚成形体；一个是营养神，转化成神。气得附到形上，神也得贯穿统帅到形上。没有形，神就散了。所谓灵魂，人活着有灵，死了神没附着点了，散了，整体性没有了。人死如灯灭，灯亮靠着灯芯，灯芯没有了，火也就没有了，光就散了。所以形、气、神三者不可分割地形成一个整体，这个整体在人的不同层次上有不同的表现形式。

当人还处在很初级的、胎儿阶段的时候，还不能称为一个人，那时精、气、神是完全一致的，三个混化到一起的。胎儿在生长时，形体的生长就是靠气。气的功用就是长形，没别的功能（对成人不然，气可以长形，可以供躯体活动，还可以供脑子用）。“神”的作用在胎儿期间也似乎统一到形的生长上。胎儿完全成熟了就独立了，独立了就降生下来了，开始有活动了，到了正常人，成了独立的个体。这时精、气、神三者分开了，但一活动又形成一个整体，这个整体的形和气要受命于神。精神支配形和气。让气结合到形上去。念头一动，气就动，气一动落实到形体动。普通人的精、气、神三者合一，实际上合一到形上来。练气功有不同的情况。武术气功是把神和气落实到形上来，是在普通人的机能基础上，把形的功能大幅度地加，神和气一结合，落实到形上，把形的功能增加了。跑呀，跳呀，吃饭呀，形的功能都加强了。练武术的人一顿真能喝上二斗酒，吃上个十斤八斤的饭，饱吃一顿后，可以几天不吃。道家气功的修炼是使神和形统于气，也是整体的。把神和形往气上集中，都化成气。道家功讲求出阳神。什么叫出阳神？神和气一结合出去了，能办事，能说话，这叫出阳神。实际就是意识和气结合了，出去了，本人还坐在原处，这时割他一块他也不知道。过去把出阳神说得神乎其神，其实就是意识和气结合的问题。再高一个层次，就是把形和气统

一于神，到那个时候就隐显自如了。隐起来就没有了，显就显出来了。人的精、气、神，三位一体是个整体。咱们练功就是把这个整体性从一般的层次，通过特殊的锻炼，来一步一步地提高。我给大家讲这个是什么意思呢？是让大家了解现在人的生命表现形式和生命活动内容都是非常初级的，还在低层次上。通过气功这门科学，使之一步一步往高处走。同学们会问咱们啥时候能到那个层次？也许有人就非常快，也许有人就非常慢。你越想，就越慢。你一想，就是现在低层次的人的意识，它不去认真地反映自身和客观世界，虚妄的意识活动把你拴住了，起不来了。练功要有整体性，要一层一层往上练，象上台阶一样，有十八层台阶，你不想走第一步，就想上最后一步，上不去。《伊索寓言》中说，有一个人吃饼，一张张吃，吃到第七张吃饱了，他懊恼地说：我早吃第七张饼早就饱了。早吃第七张，也还是第一张嘛！我们从基础上一步一步练起来，不要着急，要积累，一步一步变才行。

下面讲人体里每个部分都能表现整体。前边讲精气神是个整体。在人体里边就没有局部这么一说，活人都是整的，生命活动都是整的，割下去一部分，被割下去的就是死的了，割多了，就不是人了。

在整体里边，人体每一个部分因为都是混元气充斥着的，每一部分都代表了整体。比如人的头发可以表示人的元素的情况，头皮针可以治全身的病。耳朵相当个倒着的胎儿，代表人的整体，它的里边是五脏，外边是上肢、下肢、脊柱、心肺、横膜、大肠、小肠……，可以用耳针治疗全身的疾病。眼睛代表人的整体，上下眼皮代表脾胃、大眼角代表心、小眼角代表小肠、黑眼球的当中代表肾、黑眼珠代表肝、白眼珠代表肺。舌面也是个整体：上面是心，下面是肾，当中是脾，左边是肝，右边是肺。舌头也是个整体，前面是心，后面是肾，当中是脾，左面是肝，右面是肺。中医讲整体，讲人的一个局部可以代表全身，讲得比较多。中医诊脉，从手上的寸关尺看全身。西医认为中医这是胡说八道。我学了几年西医后，看西医讲的不行，又回来学中医。后来搞中医，一摸脉，手上的寸关尺，五脏六腑都有了。身体里有好多部位代表五脏六腑。比如，身体里，上部有三候，当中有三候，下部还有三个候，叫三部九候，也代表五脏六腑。人身体前面有五脏六腑的募穴；背部有代表五脏六腑的俞穴；胳膊以下六十六个穴位代表五脏六腑；一条经脉上有五个穴位代表五脏六腑；在一个穴位扎针，皮肤、肌肉、筋膜到血管扎的不同程度也代表五脏六腑；手心代表五脏六腑；手指肚代表五脏六腑；一个指甲里边也代表五脏六腑（专门有个甲治，看指甲治病）；脚上也代表五脏六腑。所以说人体很多部位都可以代表人的全身特性。可是中医没有从整体观、从局部可以代表整体这样的规律来认识它。他们只是认识到，这样摸脉可以解决问题，没能更高一步的从理论上来概括。我给同学讲这些，将来把每一部分代表五脏六腑的分布写下来。讲它、写它干什么？练智能气功不是不搞这些吗？讲这些说明随随便便的就可以练起气功来。比如早晨起来一摸耳朵、一摸鼻子就是做全身按摩了。你懂这些道理之后，就处处可以调整气血，处处都是在练功。混元气本身就带着整体信息的，拿点气来给自己一摸，五脏六腑就有了，那不是很简单的练功吗！

III、混元整体观的特点

混元整体观的特点有五个：

一．混元整体论属于精神、物质统一的唯物论一元论

对这个问题，有人说我们讲的与精神、物质统一的一元论有点不对茬。他们说照你说，物质是物质，精神也是物质，混元气也是物质，把哲学命题给混淆了。精神和物质是对立的，怎么能统一呢？在以前的哲学里边，这个问题没讲那么深，也没介入得这么多。那时讲唯物论只是为了区别于宗教，说明到底宇宙中是物质产生精神，还是精神产生物质。宗教认为是上帝建立宇宙，唯物论哲学家则认为，物质产生精神。是这么把物质和精神对立起来的。有人建议：你别叫唯物论一元论，就叫混元论好了。精神物质都混元了，混而为一，同样还是一元论嘛！我们的混元整体论一方面首先是辩证唯物主义的观点，物质在不断发展变化，人的意识能认识它，这是物质的同一性。不仅如此，我们还认为精神本身也是物质，是一种特殊的物质存在形式。另一方面唯心论讲精神能生万物，我们讲精神不是生万物，精神能够生物，但不是生万物。在意识能生物这一点可以说接受了唯心论的。但与唯心论不同，唯心论说精神能创造万物，我们说不是创造万物，它只能够创造一部分物质，它创造不了宇宙。如果不接受精神能创造物质，智能功一切都不存在了。我们说用精神统帅混元气可以凝聚出物质，这对哲学上说是有一定的向前发展和冲击。

正因我们强调了精神物质是统一的一元论唯物论，认为精神、气、有形物质都是混元气的不同表现形式。物质是混元气的凝聚形式；一般的混元气是无形无象的表现形式；意元体是更高级、更精细的混元气的表现形式。形是物质，气也是物质，神也是混元气，气也是物质，都是混元气。这不是一元论了吗？有了这个观念之后，不仅对智能气功有很大帮助，而且对古典的气功理论，也好领会好理解了。现在好多反对气功的哲学家就讲：神和形是两家子，神和气是两家子，那么气怎么化神呢？咱们智能功混元气理论认为，气和神是一个东西的不同表现形式，所以炼气化神是理所应当的，气变精华，就成神了。这样一来，把古典的不可解的矛盾，在我们混元整体观里边得到解决了。智能功不仅为智能功来服务的，这个理论是合理的，那么对很多东西都能解释。

二．混元整体观认为人类的意元体较宇宙原始混元气上升了一个螺旋

混元整体观讲了不同层次的混元气，指出意识这个混元气，和最原始的混元气有很多相同性，但是它又是上升了一个螺旋。原始混元气演变成万事万物混元气，变得非常复杂了。打个比喻，原始混元气象小米粒那么大，万事万物混元气变成核桃、西瓜那么大了。个大了，也复杂了。到了意元体呢，把这个复杂又否定了，又变得很简单了，又象小米粒这样小了。但它比原始混元气上升了一个螺旋，是否定之否定发展起来的。我们这个讲法和传统气功理论就不一样了。传统气功理论说最原始的物质是道，这个形而上的道一发展，成了形而下的有形物质；到了人的精神，又返回来是道，重复回来了。跟黑格尔哲学一样，说最原始的绝对精神，物化成各种物质，到了人的精神又恢复到绝对精神。它的发展变化是一个封闭的圆圈，这就是形而上学的观点。智能功的理论不是这样，认为它是上升了一个螺旋，不是回到原始位置上来。意元体和原始混元气有很多特性是相同或相似的：原始混元气能生化成万事万物，它无形无象，充满整个宇宙，能穿透各层次的物质；意元体也是无形无象，非常精细，它也和原始混元气一样，能穿透各种层次物质，它也可生万事万物。不过这个万事万物一方面是精神的万事万物，如各种概念；另一方面还能生出各种具体物质来。不过，意识的生万

事万物，同原始混元气所生的万物比起来，它只是部分的。意元体和原始混元气相似，但和原始混元气又不完全相同。它更高级了：它有了主动性。原始混元气不然，它完全是自然的变化，你碰我，我碰你，是无限的。意识则不是，意识让你怎么做就怎么做。比如我们抓瘤子，说瘤子没了，它就没有了。说瘤子长出来，它就长出来了。可以按照你意念变化事物。脑子里要有一个变化概念，概念反映各种事物是无限的，但是要变成物质它是有限的。我想脑子里产生一个宇宙，产生得了吗？产生不了。产生少量的物质是可以的。将来到超常智能第三个层次，可以无中生有。从这里搬运是用意念把东西搬到那里，有东西才能搬。张保胜用功能搬来了糖请大家吃，还叫大家装兜里拿去了。老头看仓库里的糖，码得很整齐，说库里没少糖。拉糖时才发现当中少了一袋。搬运是特异功能的第二个层次，到了第三个层次，可以无中生有，没有的东西可以有。无中生有是靠意念把气聚起东西来。那个时候是不是你想什么都能造出来，也不可能。能造个宇宙吗？不可能。意识和原始混元气有相同性，但它是上升了一个螺旋，这个螺旋在于它有主动性。原始混元气从下向上贯穿，意元体从上向下贯穿，一个是峰尖，一个是基础，有了这个贯穿，又有意识的主动性。在宇宙里出现了有人类的星球，它的变化和其他普通星球就不一样了。有了人类的星球，会变化成什么样子，和星球上的人类意识发展的主动层次有关系。地球上几千年以来就有气功这门学问，但是它没有变成整个人类的文化知识，没有成为人类和大自然界发生互相作用的科学。所以，几千年来气功这学问还不能叫科学，只能成为一个潜伏存在着的科学，在真正改造大自然方面也就没有发挥它应该起的作用。我们讲，气功这门科学出现之后，起码应该改变地球这个星球的命运，改变到什么程度，那就不知道了。现在的地球和几千年、几万年以前的地球已经不一样了，已经改变了。只不过有了气功科学后，这个改变的层次是将要比现在高。

三．混元整体观的层次性

我们讲混元整体是一个不可分割的整体，但是整体里边又有些部分，从这个意义上讲，每一个整体里都是有个层次的。如果我们从大的事情来讲，事物的构成有它的层次；若从构成事物的序列来讲，它本身又有个层次。比如宇宙整体，它是时间、空间的统一整体，是个无限的整体，而在宇宙里边它又有不同的物质层次。再有，在一个具体事物里边可以同时包含着序列里的层次，即它也包括它的部分。所以关于层次，一个是从大的事情来看，一个是从它本身来看，都是有层次的。

对于事物的层次性，应该注意这么几个方面：

（一）当我们说一个具体事物是一个整体的时候，是对它的内部而言的。因为一个具体事物是由各部分组成的，比如这个保温杯，它有杯盖、杯的外表，还有胆，这个杯子的特性是这些事物的整体特性。换句话说，一个整体事物，在它的内部还有不同的部分。象水杯有盖子、外壳、胆，它是由各种不同性能的部分来组成的。所以，一个事物是由它各不相同的部分形成的整体。这个整体如果再往大处来说，它又是一个部分，又是组成那个比它更大的系列整体当中的一部分。如果我们从逻辑概念来讲，有全称概念、特称概念。比如杯子，这是个笼统的一般杯子的概念。保温杯是杯子里的一种，在保温杯里边还有玻璃保温杯、塑料保温杯。桌上这个保温杯就属于塑料保温杯里边的。所以从一个概念来讲，它有大的概念，有小的概念，由大到小一系列下来的。从一个具体事物来讲，一个事物是一个整体，它里边也有部分。如果从更大处看，它这个整体是一部分了，是更大处的一个部分。拿我们的地球

来说，地球是一个整体，全球上的万事万物是个整体，地球生态平衡是个整体。这一切，都属于地球的一部分内容、一部分特性。往上看，地球则成了太阳系当中的一个组成部分，那么太阳系呢，又是银河系里边的组成部分。它是一层一层这么来的。一谈到整体观的时候，首先就要认识到，一个整体是它内部的组成部分的整体，它又是比它更大的整体的一部分。每一个事物都是一身兼二职。对更大的系统，它是一部分，对它里边来说，它是个整体。拿咱们培训中心来说也是一样。培训中心是个大的整体，包括了各个部。培训部是培训中心的一部分，但培训部又是师资班、教练员班、辅导员班的整体。所以任何一个事物，都具有这两个方面的特性，这两个特性是从不同的领域中表现出来的，不过这两个特性的内容是一个东西。

（二）由于整体里边有层次了，这就会使一个整体当中的不同层次有所分别。怎么分别呢？就是根据它不同层次里边所具有的特性，这个特性是同一层事物所具有的共同性。我们还举培训部来说，培训部是个整体，但它是培训中心的一部分。培训部的共同特性是什么呢？是以教学为主的。康复部是以治病为主的。每一个层次里边，都有它本身的特性，因此要想解决这一个层次的具体的问题，就需要针对这个特殊层次的特殊性质（我们平常说的针对矛盾的特殊性）来解决它。所以要搞好培训部，就必须从提高教学质量来努力。是从讲功、教功、打形，到能治病，从这些方面要求来完成培训部的任务的。而办好康复部，要落实到治好病上。一边是以治好病为主，一边是以搞好教学为主，采取的具体方法是不一样的。就是说，解决具体事物的问题，要考虑到层次的特点。

具体到练功，从理论上来讲，人是一个整体，人里边又可分成不同层次。按着一般的简单的分法，我们前边讲了精气神，这精、气、神三个层次有它自己的不同特性。因此练功要从精这个层次入手，就有练精的具体方法，道家功基本上都是从精这一层次来入手的。如果对精再分一分，有生殖之精，还有人的形体这个精。道家功一般从人的生殖之精练起来的，而一般武术气功是从形体这个精练起来的，要强身健体。方法也就不一样了。有的道家功也是从气练起来的，有的是从神这个层次练起来的。咱们讲功法源流分类里边讲到的佛家功，一般地说是从神、从意念上练得更多一点。儒家功从气练得比较多，儒家功一讲就是练浩然之气。

这都说明，在一个整体的不同层次里边，针对这个层次的问题所提出的解决问题的方法是不同的。从这一点也就可以体会到，练不同方法的不同气功流派有不同的主张。将来我们全面学了整体观之后再反过来看它，就明白气功本来都是一家。原来各家功法都是从不同的角度、不同的层次来着手练功的。如果搞得好，到最后都应该是一致的，不应该有更多的区别。一般地来说，真正到高级层次去汇合是达不到的。因为高级层次到底在哪，都很难划出来。以前说武道通仙道，好多武术家都是仙门之徒，关云长什么的，不都成了神了吗？这样去汇合是一个虚的。而真正一个高级阶段的汇合，在哪里不好说，高级的临界线在哪，没有划出个明确的标志。练气功都能够健康身体，在这个最初级、最低级这点上倒是容易汇合的。由于一个整体里不同层次的性质不同，所以对不同层次的事物就有不同的方法，有物理的方法，化学的方法，生物的方法等等。我们气功的方法是直接抓住事物的整体特性，抓住整体特性，局部问题也就解决了。

（三）讲注意层次就是注意局部，这是一个方面，另一方面就是要注意整体。整体里边有个整体特性，它贯穿到每一个局部当中，就使得各个局部当中都有了这个整体特殊性的部

分内容。咱们讲局部当中反映整体，就讲了这个问题。在任何一个细小的局部当中，都有这一个整体的特性在里边贯穿着。懂得这一点，我们就可以从方法学和方法论上考虑：你要想认识这个事物，认识这个事物的部分，如果你能抓住这个事物的整体性，那么也可以一下子把全部解决了。现在从科学的方法论上还没有完全地解决这个问题。从气功学可以做出个先例或示范。现在从各个角度进行生物学研究，那都是从局部研究的，而真正从整体上对生命整体怎么去研究，还不知道。从气功这个高度来研究整体怎么研究呢？从气功整体来说，它是从“气”来入手的。意念和气结合，意念本身是意元体这个层次的混元气。就从这个气入手，一下子就把人这个整体给解决了。不过气功里边，又有各种门派。有的门派对整体性就抓得不够。智能气功抓了混元气，就把这个本抓得比较彻底一点。当然在各个门派当中，如果从健康身体来说，有它的一致性。练精也能充实气，练神也能充实气，从气入手也能充实气。练智能功从混元气着手（意元体也是混元气），就把这个整的抓住了，就解决了这个问题。

（四）各个层次之间是可以互相转化的。咱们在讲混化运动的时候讲过有有无相生的变化，以至于各个层次之间的变化等。在这里，我们就更加具体、明确地提出来，不同的层次当中可以互相转化。我们前边讲了，由无形无象的气可以凝聚成有形有象的物，有形有象的物可以散为无形无象的气，它们之间可以互相转化。简单的物质通过混化可以变成复杂的物质；复杂的物质可以分解变成简单的物质。但是转化的时候，它需要有点条件，得“混一混”才行。一个事物，如果没有外界事物影响它，它变不了，所以这变化是在“混”的过程中发生的。咱们在讲混化的时候提到这个问题了。

举人的例子来说，人有意识，有社会活动，这是人这个层次最特殊的东西。如果他不能成为人，低的层次是什么样子呢？那就不是人，没有意识。人还能变得没意识吗？并不把有意识的人变得没意识了（除非是得病之后成了白痴症，那是病态，而且还可能再恢复），我们所指的最典型的就是以前讲的那种狼孩、虎孩，它没发育成人，它低化了。它经过化合化到动物的层次里去了，跟动物差不多了。动物有生命力，它一死，动物细胞也分解了，以后变成有机物，有机物再一分解，就变成无机物，无机物有的就变成单种元素。至于说一种元素能不能变成更小的粒子，那是更复杂的事情了。由此可见每一个层次都可以发生变化。这些变化，每到一个层次都有它的特殊性。

附带给同学说一说，气功这个气能够贯穿到各个领域中去，但它只能在原来事物的层次里边增加功能。比如活着的人，他的气多了，他的功能就增强了，思维、意识、处事等等功能都增强了。同是这个气，到了死人身上，却不会使死人有意识和会活动。但他也会变化，它的变化就是一发气可能腐烂得慢点，把死人这个层次的功能加强。给植物一发气，植物气增多了，那个植物的功能强化起来了。如果那植物已死了，没有生机了，那植物保存的时间能长一点，但不会使死了、没有生机的植物又活起来。

四．混元时空观的不界定性

在混元整体观中，一谈到时间和空间以及具体事物，它们的界限不是那么明确的。普通的理解，一说空间，如桌子的空间就是这个样子，边界很清楚；一说时间，昨天——过去，明天——未来。都是非常明确的，概念也明确，人们对事物的感觉也明确。但在混元整体观里边，时间与空间的界限是不确定的。这里需要说明一下，宇宙的空间和时间不存在不界定

性，因为它是无限的。不界定性就是没边。这里说的没边与具体事物不界定性不一样。一般事物不界定是模糊性，模糊得边界不清楚。宇宙的边是没有，一般事物是模糊。

一个具体事物不能是无限的，但边界在哪，界定性是模糊的。比如桌子，普通人界定，看见它的四边就是了。混元整体观就不一样了，用超常智能一看，桌子周围还有好多气。那个气，功能敏感的人看得远，不敏感的人看得近，没功能的人看不着。人也是一样，人周围有气，有的人老远就感觉着了，这和你本身的功能有关系。

你们有时间可以到妇产医院门口那里去体察，有时你觉得一股气很大，那就是来了个孕妇。尤其是怀孕30天到40天之间的孕妇发出的元气非常足，比气功师发气还足。因为那个时候，胎儿还没成为胎儿，还在胚胎的时期，神经管还没形成，心脏循环也还没形成，它没有形成独立的个体，它的元气往外散发得非常的厉害。普通人的气一两米才可感觉到，她那个气十几米就可感觉到。外国人不懂得这个气，但外国有的女运动员利用怀孕来创造好成绩，怀孕30天的时候去参加比赛，她的体力非常旺盛，等成绩创造完了再做人工流产去。

空间的不界定性，在人体方面来说是可以变化的。当你身体非常好时，气出去的就远；身体不好，气就少，气出去的就没那么远。所以不界定性在生物里边是可变的。空间和时间的不界定性都是这个样子。我们上边讲了时间的混化、时间整体观和空间的混化、空间整体观，我们现在讲不界定性，大家就比较好理解了。不界定性在整体观中是一个特殊性，要注意它。从前讲的生物光照象可照出未长出来的树叶就是属于空间、时间不界定性。

五．研究、认识的主体与客体是一个整体

当代科学上讲，研究的主体是一方，研究的客体是一方，这两者是不能含混的。在气功科学里不能这么看，研究的主体和研究的客体是一个整体。所以咱们讲，混元整体观是气功科学的方法论基础，它和当代科学的方法论基础有着根本的区别也就在这一点上。前边讲了，它是一元论的唯物论的整体观。而当代科学则是二元论的整体观：精神和物质不能统一。精神、物质不能统一，主体、客体也统一不了。我们整体观就是一元论，不管搞任何研究，主体与客体都是统一的。

主体与客体怎么统一？从两个方面来讲：

第一我们练气功是把自己作为研究对象，自己研究自己。这一点同学们可能好理解。练气功的人既是研究的主体，又是研究的客体，主体和客体就成为一个。你练功要体会，体会这本身就是练功；你再体会你的生命运动，这本身又等于在观察你自身生命运动的变化。因此你观察到的生命运动变化，就是你自己这个人的生命变化。在这个意义上说，感觉的主体和研究的客体统一了，而且这个研究过程本身又把你主体的各种机能提高了。把研究认识的过程同对人体的改造过程结合到一起了。

第二，对客体研究（研究外在的东西）主体和客体怎么是整体。这一点给大家多说一点。打个比喻吧，来个病人，你要给他查病，认识他有个认识过程。需要接受外界信息来认识他。在我们研究某一事物的时候，首先必须内向性运用意识，首先把自己一调整，使意识内向了。内向完了之后，你得把自己的意念发到病人身上去，把你的意识整体活动和病人的意识整体活动结合到一起，这时两方面就混化了，他的信息就能反馈回来了。如果你的意念不往他身上放，不和他结合到一起，就不能得到他的信息，也就不能认识他。所以我们认识事物的时候，是先过去，再返回来。发过去，与他混合到一起了，再返回来再认识他。这个整体是通

过我们意念来连接、通过我们的意元体来完成的，这个概念要明确。本来意元体往外扩张的范围很大，周围万事万物都被意元体罩着，为什么不能对它们都认识呢？因为你的意念没往一块集中去和这个事物相结合，没把这个事物强化起来。所以必须用我们的意念和那个事物结合起来，你才能知道它。有些有特异功能的人，你让他查东西，往往他要先看看那个东西。比如一只粉笔给藏起来了，如果他没看见过这只粉笔，他就不好找。为什么呢？粉笔太多了，找哪根粉笔呀？你事先拿那根粉笔让他看一下，他拿意念一收，虽然咱们用肉眼没分析有多少特征，但这粉笔的信息一进去，他脑子里就把粉笔的全部信息打上了。你再把粉笔藏起来，他能找着。如果他没见过这个粉笔，就不好找。因为他的意识和粉笔不能连接形成一个整体，就不能认识它。

人认识事物的时候要有这样的整体性。发放外气作用于事物也是主体和客体形成整体性了。你要想发放外气作用到客观事物，你必须用你的意念领着气或不领气和那个对象结合起来，按着你意念的指令去使事物发生变化。

上述这些理论都是为了将来搞超常智能来奠定基础的。讲混元整体观就是为了从理论上在大家头脑中打烙印：是这个样子，不是那个样子，和普通的说法都不一样。你把这些在头脑中打上烙印了，将来你不知不觉地就让气功给化了。我们脑子里原来都是那些概念，比如搬个东西要拿手去搬，有什么东西，要用眼看等等都要改变。慢慢我们脑袋里就变了，变了之后它里边就会自动起变化，功能会不知不觉起变化了。就象现在一说喝水，不知不觉拿起杯子就喝。不意识到要用脑子命令伸手、抓杯子、往回拿、往嘴里放、张嘴，脑子里没这么多概念，就能很自然地喝，功能配合得很好。什么道理呢？就是在我们脑子里边把这些道理、知识，在参照系里边打上烙印了，慢慢它里边形成了板块，一动就一个系列下来了。同样道理，让同学们慢慢一步一步领会：气功就是主体客体同一性，可以不靠手去拿东西，不靠眼睛、耳朵、鼻子去感觉事物，事物有个整体性，这个整体性的关键是通过意念、通过意元体的超常智能来和它连到一起。希望同学们能真正明了这些问题。

如果练功练到高级程度，可以用超常智能的感知功能的那种全方位的整体性，一下子感知到我们人体里边的生命活动的整体性。第一步，那就是过去佛家所说的“明心”，意识活动是空的，明了了，看到它了，感知着了。再以后功能一强化，心也明了，感知功能也强了，两者一结合，哗——里边出现一个难以言喻的东西，那称为“见性”。过去佛家练功从意识练功，强调明心见性。这就是从感知的整体到感知到产生感觉功能的那个意元体本身它那个真正的实体。我们的感知功能是个整体，这功能是谁的呢？是意元体的功能。感知功能感觉到意元体它本身了，它的整体性感觉着了，两者一合，一开始是明心。有个别人明心当时就见性了。但这种人历史上不一定出现过，说是明心见性，其实当时都是明心，不是完全见性。要见性还得去修。《六祖坛经》说五祖弘忍根据慧能写的诗认为是明心见性了。慧能既然见性为什么还逃跑呢？真正明心见性之后，那已经了不得了，人们想害也害不了他了。实际他是明心了，正往见性上去。真正见了性之后，把身体充起来，那是另外一回事，还有功夫。将来讲智能气功精义的时候，这些问题还能讲得到。不同的功在不同的层次有不同的表现。再往后高级层次我也讲不了，一般地只能讲到中层以上的那个练功的层次上的表现。高级层次讲不来，也没法讲，我考虑，起码现在许多问题还没有语言来表达它。

讲到这里混元整体观就全部讲完了。这一节的内容讲得比较简单（以后在《智能气功科学基础》中还要详细讲），但它是智能气功总的基础。

第四节　认识改造世界的两条途径

现在人们都在讲，人类的任务、科学的任务，就是认识世界、改造世界。我们认为，认识、改造世界有两条根本途径，一条属于用常态智能来认识、改造世界的途径。这一条就是当代科学所奉行的一切方法、知识、手段、理论；再一条途径，是以超常智能来认识、改造世界的途径。这条途径就是气功科学所执行的途径。气功科学的理论、方法、手段都属于超常智能的。我们为了更好地讲述这些内容，需要起个名称以区别这两条途径，也好区别人类通过两条途径建立的文化。用常态智能建立起来的科学，由于所用方法都属于外求法，是一般的现代科学所奉行的认识和改造世界的途径。这样的科学我们就称之为外求的科学。所有的现代科学都属外求科学，包括现在讲的系统论、信息论。用超常智能，用内求法建立的一些理论、一些科学，我们就称为内求科学。方法论是外求法，建立起来的学问是外求的科学；方法论是内求法，建立的学问是内求的科学。这样一讲，就把现在人们的一切文化知识分开了。80年我讲内求法的时候，好多人就说是瞎搞。可现在不知不觉地，不管同意也好，不同意也好，有的人也开始用了。一说内求法就标志着那个特定内容，因为我们已给它下了定义。内求科学、外求科学这两个词也是一样，我们提出来，慢慢人们会习惯的。关于外求科学：凡是用我们人的感觉器官，或者是用代替感觉器官的仪器来认识客观事物，总结它的规律，然后指导我们实践的知识都属于现代科学。一切现代科学都是用外求法建立起来的，所以说外求科学指的是一切现代科学。以前我们都把它称作科学，现在学了气功以后，就在它前面加上两个字，叫“外求科学”。“内求”是早就有了，“内求法”作为科学方法学、方法论，这是近几年的事情。人们对它还不了解、不认识。为了使大家能够更好地了解认识世界、改造世界这两条根本途径，我们着重讲内求法。关键是让大家认识我们人的功能。为了我们能更好地讲解内求法，先把外求法交待一下。

Ⅰ、外求法简述

外求法在当代科学方法学、方法论里边可以作一门学问来讲，很复杂，内容也很多，但是我们站在辩证唯物主义角度，或者说是在气功的角度，综合归纳一下，从本质上来剖析，就可以知道，现代科学研究、改造世界，无非就这么两个特点：一个是实践；另一个是在实践基础上的思维。认识世界是先实践，把素材拿来，通过思维思考建立理论；改造世界就要研究、了解客观世界之后，制定方案，再去实践，作用到世界上去。现在先讲认识世界。

认识世界，关键是通过观察和实验。因为要认识世界，一种是直接去观察，看看自然事物、自然现象的本来面貌，看它本态是什么样子，然后看它的变化规律。它怎么变，变的时候对外界有什么影响，条件、环境与它自身的现象等等。当然这个观察是广义的，即可以直接用人的感觉器官（主要是用眼睛）观察，也可以用其他感觉器官去体察，再有是用仪器（仪器无非是人的各种感官的延展），如用显微镜、用电子显微镜去观察精微事物，就相当是眼睛功能得到延展；用各种机器通过这种或那种“波”去探知更遥远的信息，就相当于感知功能得到延展。这都是属于观察的范畴。只有通过观察才能够得到事物的自然景象本来的面目。搞科学实验，观察是最确切、最根本的。观察当中最好的，应该是用人的感官直接去观察，或者直接扩大人的功能去观察，如用显微镜。而用X光观察就不是用人的直接功能观察，而

是加上了物理条件，就会多少使客观事物发生点变化。（如果从观察的方法论来讲，再往外一扩大，气功的超常智能也能用于观察，把超常功能放到观察的范畴来不是不可以，但是它的方法论基础就不一样了，所以还不能往这里边放。）认识客观事物再一个是搞实验。当然搞实验也需要观察，但是这个观察不同于一般的自然观察，而是根据对一个事物的粗略了解提出个设计，在实施设计的同时去观察。这就不是自然现象了，而是通过设计加上了特殊条件，一加特殊条件就成为实验了。认识世界的观察和实验过程，都是实践的过程。观察也好，实验也好，得出的结果都是客观事物的表面现象、是素材。

要想得到真正的认识，还需要把得来的素材通过思维加工变成系统的完整的理论，这就需要思维了。思维要遵循思维规律，这些规律都属于外求法方法论的内容。思维规律主要是三个：一个归纳法，一个演绎法，一个溯因法。归纳法、演绎法，在日常生活当中经常用到它。

归纳法是指从个别到一般，通过对具体事物的分析，认识、掌握它的特征，找出各具体事物的共同性，然后进行归纳，从个别找出一般的东西来，从个性当中找出共性来。归纳法是从现实出发，把事物的共性归纳出来，然后上升为定理，再拿定理去解释其它事物，但对真正认识事物还是无济于事，因为同类事物当中总会有个别的。恩格斯讲："归纳法不能给我们解决任何问题，对认识事物解决不了任何问题。"因为它是对现实来说的。一般事物都有个别，归纳法即使归纳得很确切，万一碰到个别的，就包括不了了。所以归纳法认识一般的事物可以，但对于认识个别事物、不认识的事物，它是解决不了问题的。过去有一个笑话：苏东坡聪明过人，一天他去看老师王安石，苏东坡从后门进去的，王安石没在屋，那写了两句诗："昨夜秋风过园林，黄花落地遍地金"。苏东坡一看，心想：这老头怎么糊涂了，菊花金性，非常坚钢，菊花一落不一瓣一瓣地掉，而是整朵花掉。他拿起笔来添了一句："秋花非比春花落，说与诗者仔细吟"。因为按菊花的特性，用归纳法是一朵一朵地掉，不会是一片一片地掉。王安石回来一看，谁添了两句诗？啊，是苏东坡。他怎么回来了？他说我见识不够啊，好，还得再贬他一下，贬到黄州去。黄州的菊花一落就一片一片地掉。归纳法认识不了特殊性，所以不能帮助我们认识未知的事物，但它可以帮助我们认识现实的事物，解决现实的问题。

演绎法是根据已知事物的一般规律，通过演绎推理，去说明个别未知的事物，即用一般规律去指导个别。这是一种思维法则。逻辑推导，其中包含着逻辑的必然性。西方逻辑学就认为事物能符合逻辑，就是必然的。其实这观点也不完全对。很多事物是有一般的逻辑规律的。逻辑规律是人总结了客观事物之后产生的总体规律。反过来也可以，从个别的、一个一个的事物分析之后，归纳出一个共同的一般的规律，这是从个别到一般；演绎是从一般又到个别上去了。似乎归纳和演绎是两个过程，其实是不相等的。演绎的逻辑推理，最常用的法则叫作"三段论式"，有大前提、小前提，进而推导出结论。如甲是乙（大前提），丙是甲（小前提），则丙是乙（结论）。当中有一个中间环节，这样的论证在逻辑上有个大问题，逻辑推理与数学中的"等于"不能画等号，如果推导的大前提不相等了，就坏了。在大前提相等的这个圈里面，可以用它来推论，如果出了圈，用它推导就不行了。以前的方法学，基本上搞的是思维方法；我们则更重视实践的方法。（辩证唯物主义讲实践）。实践——认识，再实践——再认识，在这个过程中，可以用思维方法来帮忙，最后是不是正确，不能用逻辑来推，靠实践来验证它。我们在讲方法学的时候要注意这些问题。以前这些方法属于形式逻

辑的方法，我们现在讲辩证逻辑，就是要靠实践来去验证。这是第二个方法。

溯因法是第三个方法，也叫回溯推理法，是从下往上导，找原因。这种方法，是从现象往上推原因。这里既不是根据逻辑推，也不是根据归纳推，就根据现象来判断可能是什么东西。当然要知道可能性，也需要有知识基础。很多科学家在发明创造的时候（现代科学哲学）就是用溯因来解决问题，而不是用演绎，也不是用归纳。考虑这个现象，找它们的前因是什么？有什么连带关系？推测可能是这么个东西，然后按照推测搞实验，通过实验，逐渐减少差误，再经过类比、上下联系，找到那个最根本的原因上去。这种方法推理不严格，逻辑性不强，必然性也不强，但是具有创造性。有的凭灵感，一想可能是那个，奔着它去走，一点一点，通过设计再证明、证明……原来想的就这么多，一做实验这点不对，拿掉它，再补充，这里面也有个实践过程，这叫溯因法。

上面所讲的这三种方法，只不过是我们搞实验、观察和思维具体遵循的原则，而真正搞科学研究的时候，这几种方法都得用。没有只用归纳或演绎、溯因的，都是联系到一起的，只是这个方法运用多点，那个少点，不同过程情况不一样。所以真正搞科学研究的时候，从科学的方法学来搞的时候，就不一样了。外求法搞科学实验，关键是两大类：一个是分析法，一个是综合法。当然分析法、综合法也可以作为思维原则的形式来出现，不过，我们不讲分析法、综合法的思维原则，主要讲它科学实验的方法。

一．分析法

分析法是在当代科学中占主流的科研方法。什么是分析法呢？就是把一个整体事物分成若干个细小单位，如分作若干层次或若干个单元，或若干个要素，或若干个局部，通过研究每个小单位的特性去认识事物特性的方法叫分析法。这种分析的研究方法的根本指导思想，即方法论或方法论基础认为，任何一个整体都是由局部构成的，认识了局部，对整体事物的认识也就解决了。如果从形态学来讲，是构造论。认为一个大结构是由若干小结构构成的。一个大机器有众多的零件，把一个一个零件认识完了，也就认识了机器。当代科学大厦基本上就是这样建立起来的。18世纪英国的培根提出的分析法着重是这一点——研究具体事物，每一个细节都要具体进行研究。这种方法引导我们从一般的宏观世界进入到微观的世界，从一个整体到里边的结构，慢慢一步一步地认识了很多事物的具体结构和它的功能。如果没有这一点，我们人类的文化就不能进步。在古代，只能笼统的讲什么什么东西，中医、西方的哲学都是如此，而具体东西讲不清楚。分析法把每个具体事物是怎么构成的、有什么功能、有什么现象、它们之间有什么关系，把这些都研究出来了，同学们过去学的一些知识，基本上是分析法得来的。

分析法有个大前提。认为这个东西在整体里是这个样子，把它拿出来也还是这个样子。研究时把它拿出来，给它创造一个条件，跟整体里面差不多，然后通过改变这个条件，研究它、观察它、分析它、辨别它，看它有什么特性。这种方法好就好在非常具体，可以把一个大的事物，分解得比较细小，一个整体构造，细了再细，细了再细，可以认识到这个事物和那个整体事物之间有什么联系。这是它非常优越的地方。研究自然界，搞物理的，原子呀、分子呀、化合物呀、有机物呀，可以这么搞起来；研究大的机器也可以这么搞起来，各科都可以这样搞起来。以后研究人，认为人和机器一样，也可以一点一点分解开。把人构造还原，人是整体的，把人分成几个系统，系统里面又分成器官，器官里面又分成细胞，从细胞变成

生物大分子，生物大分子又变成一般的分子，分子可以到原子，原子后面可以到电子，到了物理学里去了。研究到最后人不是人了，还不用说到原子、分子，分解到细胞时就不是人了。一个细胞和单细胞没有什么区别了。

分析法注意局部，取得了很多成就，如在研究人方面把人的几大系统弄清了。西方的解剖学从系统、器官、器官的细胞，现在咱们叫组织学、胚胎学就是从这个角度搞起来的。这的的确确是成绩，但它没能解决生命的本质问题。现在科学家们采用分析法研究生命这几年又兴旺起来了。现在研究生命，用电子显微镜和隧道电子显微镜可以直接观看人、动物、生物的细胞核染色体遗传工程DNA和RNA。发现这个之后，非常受鼓舞，认为一下子解决了生命问题了，有很大成绩了。去年我国开了一次科学会，一个医学权威的书面发言讲："现在科学发展到这么高的高度，DNA、RNA的结构认识得很清楚了，因此，我们对于生命和它本质的认识很清楚了，对生命的奥秘揭露无遗了。"这句话，一般人可以这么说，但一个科学家讲就不行了。现在咱们对DNA、RNA结构还没有完全搞清楚，它们之间的空间排列还没有一节一节地把他们特性都写出来，DNA、RNA的时空排列还不了解。为什么人到了十几岁之后，主管性器官的内分泌才开始活动，前面的时间为什么不活动？遗传里面都有了，起作用的时间是谁来控制的？它的时间结构不清楚。光有空间结构，好多基因以一定的顺序连起来，一团一团，空间占满了，可时间呢！谁给它排列的？谁给它制定的？谁来控制它？并不清楚。结构不清楚，功能更不清楚。现在，拿DNA、RNA来说明分析法的巨大成就，是有它成就的一方面，但并没有解决生命问题。

我们要正视分析法，它在当代科学里面取得了很大的成就，但在研究生命奥秘的时候，它还解决不了问题，而现在科学界都把它作为根本的经典的科学研究方法，要求气功也这么搞，科学家对气功实验不承认，问题也是在分析法上。搞试验都给定好了，这叫边界条件，把边界条件制定好了之后，比如，你要是说粉笔，够条件就叫粉笔，不够条件就不叫粉笔，拿边界条件来框你，拿这个条件衡量你。要求气功也这么搞。科学家不承认气功，他们要求一个气功科学实验，所有的人都能搞成功才行哩，多数成功了，如果有少数或个别试验不成功，或者今天成功了，明天没成功，科学家就说这个气功试验不行，不符合严格实验室条件。这里他们就没有想到分析法本身也有缺陷，因为分析法最大的缺点是主观认为任何事物都可以从整体里拿出来，在整体里面和在外面一样，它按照这个假设去搞试验，必须合乎这个圈圈。他们不懂得气功实验这个圈在哪儿。边界在哪呀？具备什么条件？因为气功搞试验，并不是说有个仪器就完了，来个人就完了。气功讲究整体性。整体性表现在搞实验的人、实验的对象、实验的环境是一个整体。你搞实验，要有相同的环境条件才行。从人来说，我今天高兴，气足；今天我疲乏，气不足，效果都不一样。这些问题，分折法都是考虑不进去的。所以研究人的时候，分析法没有办法。气功与当代科学在方法论上存在着矛盾。

有的同学以为搞实验很简单，让科学家看看搞的气功实验就行了。其实不那么简单，不是今天搞一个实验叫人家看看就行了。"鼎鼎大名"的张××反对气功外气，为什么？因为他87年也曾经找了北京气功师包桂文（包桂文曾在81年同冯理达合作做过试验）做试验，那时包桂文身体不行了，做了几次杀细菌的试验，没有杀死；改变癌细胞的试验也没有变了。他就讲：冯理达做实验是骗人的，甚至冯理达到底做没做实验都值得怀疑。他的实验没成功，就说别人也没有成功过，因为他不懂气功实验的特殊性。用分析法来搞气功实验你的边界条件划的对不对？边界划在哪儿？他不了解气功，所以按搞一般的方法去划了。认为拿个人来

搞就完了，拿个机器来，一搞就完了。其实不然，气功实验的成功包括气功师的身体健康状态、他的情绪、周围人的心理状态都是条件。他不懂这些道理，把分析法搬来用在气功里面来研究整体的人，就解决不了问题。因为分析法到目前为止，一个最最根本的生命活动，一个细胞问题都解决不了，还怎么解决人？这个细胞怎么变化的？分析法能制出细胞来？一个细胞都制不出来，都解决不了，就根本解决不了人的问题。

二．综合法

综合法以前很早就有了，而真正作为科学的研究方法应用起来，还是近几十年的事情。综合法不考虑局部，它的指导思想是从总体上、从整体上去把握世界。认为一个事物里面的构造关系不大，关键是看功能，功能能不能保持正常，能不能保持一致就行了。它的思想方法是整体观。整体观就是各个局部相加不等于整体，整体大于局部相加的和。这个观点是正确的。亚里士多德早就指出这个观点来了，但那时人们不了解是什么东西。一加一等于二、二加三等于五，可一个具体事物不是。局部一相加，形成一个整体，这个整体大于局部相加的和。相加的和是构造本身，一相加之后，彼此要和环境发生作用，这样就形成一个整体，这个整体是局部所没有的东西，大于局部相加的和（讲整体论讲过这个问题）。因此，综合法认为：研究事物只研究局部解决不了问题，要从整体上来研究，考察要考察事物的“两头”。一个整体有功能，有进去的，有出来的。研究生物的新陈代谢要研究它整体的变化。研究整体有输入的信息，有输出的信息，从整体看，不管进去怎么起变化，进去东西，总的给了，好比搞财会一样，整出整入，我总的给你进，怎么算帐，我不管，到最后出的总数对就行了，里面怎么变不管，综合起来看，看整的。它认为结构无关紧要，可以不去研究结构。这样从整体出发研究社会、研究生物群、研究系统论，搞系统工程（系统论和整体论是一致的），还是有一定效果的。

当然这里面，不是一点也不管局部，不是把局部的东西孤立起来，是从整体出发，把每个具体事物放进来作为整体的一部分，要出总的效果。这种方法一般研究已知事物、改造世界是比较好的，搞系统工程、统筹安排，总的情况非常清楚，改造世界是非常可行的。但是认识世界就很麻烦，注重了整体，具体的东西任意性太强，对具体事物不认识就不好研究，如果把输进的东西，出来的东西局限化，增强其确定性，又和分析法差不多，如不局限化，任意性太强。现在科学界又兴起综合分析法，综合分析、分析综合，几个方法加在一块搞起来。现在控制论、系统论，都是从综合法上来搞，总的信息输进去，要出来相关的信息，这么研究事物。比如电脑就是模仿人的脑子，人的脑子进来东西以后会加工，再反映出来。电脑就是这么个机制，各种信息进去，加工出来一个结果。实际上电脑和人脑不是一回事情。电脑里面就是：一开一断，是与不是，0、1，叫作二进位制。现在搞的神经性网络性电脑比较复杂了。人脑是多层次、多频道，同时进行变化的，而且里面是整体扫描的。咱们现在搞的电脑是局部的，两个不一样。但是电脑工作的形式好像人的脑子。所以人们说，到第六代电脑，就可以成为人了。这时的机器人搞的很精巧，能做家庭十几种、二十几种家务活，可以准备做饭的东西；还可以和人对话，用语言、声控等方式回答问题。但里面没加进去的信息它也作不了，即便最常用语言加进去才可以回答你。如果在美国，你让机器人讲讲气功，机器人就讲不了，因为没有这种信息输进去。

综合法从整体考虑，不管具体构造，只考虑进去、出来两头的信息，有一定任意性。这

样用它研究社会，搞社会学、搞城市、搞人口、搞经济等，取得很大成果；但用这研究生命，同样解决不了问题。因为人的意识的任意性太强了，随随便便脑子一动就是一个念头。虽然现在电脑每秒钟可以进行若干亿次运算，计算的速度比人脑快，但人脑对细微的变化，对各种信息的掌握，比它要复杂多了。电脑再发展几代也解决不了这些问题。

分析法、综合法这两种最根本的科学研究方法，表面看起来很矛盾，一个注重局部，另一个不管局部，注重整体。一个认为整体是各部相加的和，另一个认为整体大于各部相加的和，但他们的方法论基础，都认为精神和物质是脱离的，在它的整体观里这一点是相同的。分析法是局部的，综合法是整体的，但整体也是精神和物质分离的二元论，精神不允许也不许可对物质起作用，要是对物质起作用了，就说是不科学了，这是他们的根本观点。现代的量子力学认为：对量子观察的结果是随着人们的意识来起变化的。这个情况讲的是我们在测量量子时，因设计方案不同，而得到不同的结果。不是说人的意识能直接改变波和粒子的特性，而是通过不同的设计，仪器表现了不同的结果。当然，人们在分析这些观察结果的时候，是按着不同定理进行的。按那种设计去计算，就有这种结果，虽然波粒性质的改变，也是加进了人的意念的结果，但毕竟是通过客观的机器描记下来的东西，运算也是根据这个机器的性能来运算的。在这一点上，现代科学里面讲，到了量子领域，已经和人们的意识结合到一起了，这和咱们气功讲的意识起作用还不是一回事情。

咱们气功讲意识，意识一动，身体就变了，直接使物质发生变化。科学家还不同意这个。不过，到了量子力学里面，已经从测不准规律、事物的边界性模糊，而且要通过其他间接现象来认识事物，这个观点被认识了。所以，搞高级物理的科学家反而对气功接受得快一点，因为他的理论差一点儿跟气功理论就接上了。要不就是搞哲学的，头脑比较灵活的人，认为气功有道理。因为哲学从高层次概括事物。物理学是当代科学基础，走在最前面。唯独医学最落后。西医学在现代科学里是较落后的科学，因为它的技术都必须是当代科学技术在各个领域实验了，证明比较安全，最后才用到人体里面来。这样，一个科学发明往往需要十年二十年才能用到医学上来。西医最不容易承认气功，道理就在这个地方。现在科学已经进入到量子领域里去了，相对论里面去了，可在西医学里面，还都是固定论。量子论的测不准原理在医学里是不允许的，在医学里必须是确定的，不是此，就是彼，也不能既是此又是彼。可在量子领域里面，可以既是此又是彼。医学界的方法学基本上还在分析法里面，对气功它就不认识了。从整个科学界来说，由于它的方法论基础是精神物质二元论的，所以它就不好接受气功知识，它和气功学的方法论基础是不一样的。按道理，医学应该好接受气功，因为医学讲大脑皮层主导人体生命活动。这一点应该对气功、对唯物一元论好接受，可真正搞到具体事物时，医学就不注意大脑皮层怎么统帅身体了，还只是看到身体各个组成部分，这是它最根本的问题。

所以我们把方法学、方法论、现在科学界的情况简简单单地给同学们说一说，让我们大家了解当代科学里面研究事物的方法、他们的原则和基础。懂得现代科学是这么搞研究以后，我们就清楚了我们搞气功跟现代科学情况不一样。

Ⅱ、外求法与内求法的辩证关系

这两种方法都是认识、改造客观世界的途径，因为它们研究对象是一致的，这是大前提。

而且两者既是对立又是互补的。

一．对立、互补

（一）对立

1．认知事物的机能是对立的。常态智能的外求是认知事物的局部特性，通过比较单一的、对应的功能来认识它范围内的事物，认识这个事物局部的性质，而且是建立在常态智能眼、耳、鼻、舌、身这五种感知功能基础上来认识世界。眼睛就认识事物电磁波特性，而且是可见光波段，不可见光，就看不着了；耳朵的听觉对象是机械振动的声频阶段，而超声波、次声波都听不着了；鼻子的嗅觉、舌的味觉的对象是事物化学特性的一定范围；触觉、痛觉、温度觉等感觉的对象则是一般物理特性。不同的感觉器官，是认知事物的不同侧面的局部特性。现在的科学仪器就是建立在不同感觉器官的功能上的。任何一个认知事物的机器都是感觉器官的延伸。好多仪器具有的特性不外乎电磁波特性、物理振动特性、化学特性等这么几个特性，没有别的特性了。所以，从现代科学来讲，各种仪器很复杂，功能范围、精密度似乎比人的功能强多了，但是，这没能改变它只能认知事物局部特性这一性质。一般来说，咱们当代科学认知事物的局部特性，而气功是内求法，认识整体特性，所以这两者是对立的，调和不了的。现在无论任何科学试验，只能在同一时间内拿到一事物某一方面的特性，这一方面拿到了，那一方面就忽略了，这是当代科学一个最大的弊病。一个是局部，一个是整体。但两者又不是绝对对立的，而是在一定条件下可以换化的。比如，当我们懂得，搞了气功，有了气功的整体特性超常智能之后，用眼睛可以看整体；用耳朵也可以听整体；用鼻子也可以嗅整体。因为各种器官在我们没有掌握超常智能时，是局部的。意元体和每个器官一连，把整体和局部连上了，成为一个整体了，就可以解决问题了。武汉的一个孩子就可以用牙认字。其实，这就是整体的功能在部分表现出来了，在任何一个部分都可以体现整体功能。

又如，我们搞了气功之后，可以借助某一器官去认识事物，用意识调动里面去看去听去摸。练查病功能练手摸最好练，这有病，那有病，不碰人，拿手摸也行。81年我碰到一个人，他用鼻子闻病，也可以闻字。这就告诉大家：搞了超常智能之后，可以借助不同的器官来解决它。但是没有练气功的时候，我们的感觉器官都是单一的，针对的对象是特定的。这是超常智能和常态智能它们认知机能的对立。

2．认知过程是对立的。常态智能外求法，怎么认知事物呢？咱们眼睛看到电磁波特性，视网膜成像，传到视神经，出一个兴奋点；手摸到一个东西，一个兴奋点，这些点在脑神经里面自己慢慢去构成该事物。因为认识时是一个整体，通过不同感觉器官把整体分解了，从不同的路线、不同的途径，传到脑子里面去了，分解成不同的部分，在脑子里综合。眼睛进去的材料，耳朵听到的材料，身上感觉的材料，又组合成一个整体，在意识里复现出来。常态智能是这么认识事物的。是通过脑子综合之后把局部在意元体里面连成一个整体。意元体本身还会自己给自己抽象反映出来印象，形成概念，一步步地加深认识。所以认识事物，就看脑子里清明不清明，清明的人容易一些；糊涂的人，意元体混浊度高一点，就难一点。提取信息时有经验就好提，没有经验就不容易提取，这里需要借助一般的常规的经验。

一般认识事物的时候，往往能见到实在的东西，再加上语言引导就容易了，尤其是小孩子更是这个样子。小孩子认识东西一开始这个样子：拿着东西，这个……这个……以后拿着这个东西高兴了，你再说个名字，这个名字和那个东西（概念和实物）就联系到一起啦。一

般的认识过程，都是这样从局部信息到脑子里变成复合信息，复合信息到概念。小孩脑子里进来一个信息了，他不知道，有了语言加上概念，这样一连就连上了。因为小孩子他相信实物，名字也给他了。有了语言，认识事物就快多了。当我们一件一件事物去认识的时候，这个思维过程就复杂多了。在这一点上，同学们需要知道超常智能认知和常态智能是差很多的。虽然我们日常生活当中都碰到这些东西，可一讲实质，认识就这么复杂。小孩学说话叫爸爸妈妈，爸爸妈妈来了就高兴，别人来了就不高兴，这情况很简单。可脑子里面生理过程是很复杂的，人们对这个问题还不认识、不了解。超常智能就不一样了。它可以不借助眼睛、闭着眼睛一下子知道这个杯子是什么样子。是一个直接的全部的信息，不是借助感觉器官把外界事物分解之后再综合，是一下拿到整体的。如果我们脑子里面没有这么多知识，整体概念也出不来。特异功能的孩子耳朵识字，认熟的字往往一下子就认出来了；认不熟的字就麻烦了。一认认几笔，如我这个“庞”，先认“广”，或者是先认“龙”，一个广，一个龙，是个“庞”，得这么凑出来。认字有这个分解过程。“这不是逻辑思维吗？”不是。小孩子扫描的时候，他脑子里是一块信息。人体科学特异功能测试材料有这个情况，他们讲特异功能的孩子也得靠逻辑思维，认字有的是整个出来的；有的是慢慢慢慢、一块一块出来，一点一点的凑上。他们对这种情况不认识。因为几笔、几个单字或偏旁对成一个字，他们认为是一个逻辑思维，其实，特异功能孩子在脑子里“捉”到这一部分信息，这个偏旁出来了；“捉”到那一部分信息，那个单字就出来了，这和逻辑思维不等同。孩子们“捕捉”到的是个信息，局部的整体信息，但它总的是一个整体的信息。这是认识事物的对立。

3．方法论基础的对立。超常智能是一元论整体观，精神物质统一。现代科学是精神物质分离的二元论整体观。这个问题这里就不多讲它，我们知道一点就行了。将来这些问题还要全面讲。

（二）互补

互补就是互相补充。

1．认识能力的互补：当代科学是认识事物的局部特性，气功科学是认识事物的整体特性。整体特性和局部特性各有优缺点。超常智能从整体上认识事物但对微观或宏观领域认识差一些，外求法对整体性认识不了，但认识微观和宏观的一些问题却有其长处。如果内求法和外求法结合到一起，功能就会强大起来。这就要求练气功的人多学点现代科学知识，如学一些生物医学工程方面的知识。将来可以把人自身的内求、外求功能加强起来，把普通感官加强起来，如扩大耳朵听声音频率的范围，也许将来电气功会有用处的，把电运用起来，调动人体的电、大自然的电、物理的电。当然，我们搞混元气不用电也行。搞过电气功的搞点试验也可以，没有搞过的不要搞，因为它有点危险性。这是认识能力的互补。

2．认识领域的互补：人是有生命活动、有意识活动的，现代科学不管是分析法也好、综合法也好，到了人体本身都解决不了问题。内求在古人就有了，而古人也没有把生命奥秘说得清清楚楚。因为这两者认识领域都有缺欠。如果把两者合作起来就能够互补。把现代科学知识对人体的认识，比如各个系统各个器官一直到细胞到生物大分子……它们的生理生化变化过程，把这些知识能懂得了，然后用内求法超常智能，根据它提供的东西，再去内求，把内求功能引向更深层次中去，对人体的认识就会更系统了。反过来，现代科学分析法有局限性，怎么去认识事物呢？如果结合着内求法的感知功能，如研究一个未知事物，对未知事物不了解，它一感觉，“啊，感觉是这样的特性，它可能是这样的……”就可以按照它提供

的线索去把你要搞的科学实验分析分析，探索它的可能性，搞一个科学的毛估（粗略的估计），这种毛估对测知未知事物好像是“撞大运”，其实不然，如果能根据超常智能的毛估所提供的线索去搞试验很可能是走捷径了，但是它不能代替科学实验的研究内容。分析法是这样的。综合法有任意性，而用超常智能去认定去引导就不任意了嘛！总之，可以告诉分析法：往这边去搞，是这个边界，这个圈是这么个样子，注意这几个方面；可以告诉综合法怎么去搞。用功能就可以克服它们的盲目性，这么搞科学实验就快多了。所以我们讲，我们中国下个世纪，甭多了，有那么一万人有哪怕不是太强的特异功能，那中国的科学水平就不得了！

3．作用于事物的机制上的互补：外气作用机制的问题，前面已经讲过，咱们超常智能是整体，主要靠信息，能量、质量是次要的；当代科学是向外作用，分解开然后作用到事物上去，主要靠能量、质量，信息是次要的。这两个方面如果能结合起来，把信息也用在能量、质量中去。气功科学的应用部分中的气功工程学，将使外界事物的相互作用机制，朝着质量、能量、信息“全方位”迈进。譬如物理学有个隧道效应：一个东西从外面破坏它非常难，如果有许多小隧道，从里面每个小隧道冲进去，一分开，“哗”就破了。比如烽窝煤有很多眼，每个眼都塞得非常紧，轻轻一冲从每个眼往外一挣，“啪”一下子都碎了，碎得非常均匀，如果用手砸，力量就费的比较大，这里面有个通道信息问题。如果我们对很多事物的这种情况都能掌握，信息一领，有一点能量，一冲就开了，那就省事多了。现在我们对它研究的还不够。只是提示，将来这是个发展方向，不是说现在已经开始做了。我们现在正从全方位迈进医学工程，现代研究生物特性只是研究局都特性，对于整体的超常智能的特性，还没有搞起来。必须是很多人都具有了这种功能，并对人的功能进行研究之后，在这种功能之上才能制造出与之相仿佛的仪器。现在的仪器就是在研究正常功能基础上制造出来的。如果对我们的正常功能没有研究过，就不能设计出和咱们正常器官差不多的仪器。咱们现在造的气功仪器也不是那么容易，只有很多人都有了这种功能之后，慢慢慢慢在这种功能之上，一步、一步形成制造这种仪器的社会意识潮流之后才行，几个人是不行的。任何一种新的发明创造，都是到了社会现实里面，有了基础以后才能提出问题，再解决问题。没有这种基础，还没有这种现实，还没有在整个社会形成那么一个社会舆论、社会要求，还没有形成时代潮流，光凭空想不行。气功上讲的社会意识和社会学、哲学上讲的社会意识不同。一般社会学讲的是社会形态。咱们讲的社会意识里面有物质的东西——气场，那里面存在很多信息，各种信息你撞我、我撞你，很多人这么一撞，某个信息撞到人的脑子里面撞出东西来，发明创造就这么搞出来了。我们讲社会意识是有气功的物质基础的，不是随随便便光有个意识，脑子里这么一想：道德社会意识、艺术社会意识、什么平等社会意识，以为就这么想，大家都公认。其实不然，这里面有东西，有客观存在。所以将来搞真正的气功仪器，要把信息、能量、质量都搞起来才行，这是以后的事情了。

内求法和外求法的辩证关系不光是对立互补的关系，还有个互相促进、相辅相成的关系。

二．相辅相成，递相推进

外求法和内求法看来很不一样，也很矛盾，但都是人的功能。人和外界客观事物相作用当中，有的时候外求显得多一点，有的时候内求显得多一点。并不是说人类历史都是外求。前面我们讲的灵感就是属于超常智能的东西。虽然它不是自觉的内求，但是它也是属于超常智能、属于内求科学的内容。所以，外求科学对灵感不好理解，简直不可思议。因为它属于

内求科学的内容，但是，它是自然的。历史上很多发明创造都是靠了超常智能整体特性去认识事物的整体特性。怎样认识一个谁都不认识的事物？是怎么发明创造的？至少，有十几家学说，他们是说对了一部分，但是他们都不懂得这个整体观在起作用。用逻辑的办法解决不了认识新鲜事物的问题。我们正常人靠逻辑思维，既然逻辑思维又解决不了认识问题，那么怎么来认识问题呀？那不是常态智能，是超常智能，是整体功能。我们不是讲过灵感吗？知识碰、碰、碰，一碰到一起出了个发明创造。实际在人类整个文明史当中，就是由常态智能奠定基础，而当零碎的知识到了一定的时候，超常智能就起作用。之后变成知识，这知识传播开了，这样一来又慢慢从超常智能变成常态智能了。发明创造很难，当有发明创造之后，大伙儿很快都会了，都会了，就又形成常态问题了，然后再提高。搞气功也是这样，咱们气功有些东西是超常智能，而当它的规律一掌握就是常态智能了。咱们组场，发放外气，发明创造时很难。组场，老辈子几千年没有，我们搞起来了。这么一讲，你也会了，我也会了，都会了。慢慢过些年之后，全国人民都会组场了，组场就是常态智能的了，可还是属于内求的范畴，我们可以不叫超常，但若不内求，意识不往里面放也还是不行。到那时候方法论和外求法就慢慢要往一块儿贴了，分不了那么清了。等我们的整体观、超常智能被广大群众掌握之后，外求法的方法论基础也就慢慢变了，就出现新东西了，现代科学的方法学、方法论很快都会起变化的，不会还那么僵固着。人类在前进，时间不会是很久的。所以说气功关系到人类文化的问题就是在这个意义上讲的，很快人类文化就会发生变化。

第五节　气功科学的崛起

上几节课我们把第二、三、四节都讲完了。这三节课对搞气功科学来说，是最根本的内容。因为方法学、方法论、方法论基础，是一门科学所必备的，我们介绍它，是让同学们从更深的层次上来认识气功这门科学的实质。第四节介绍了气功科学和当代科学的根本差别。现代的科学，属于外求科学，是用常态智能建立起来的，而气功科学属于内求科学，是利用超常智能建立起来的科学。常态智能和超常智能都是人类本身具有的功能，但这两者又有很大的不同。怎么样认识、对待它？我们讲了，这两者是既对立而又互补的。对立，指常态智能的认知过程、认知机理等等是属于局部的，只能认识事物的局部特性，而气功科学是属于整体性的东西，与前者是对立的；互补，则指这两者可以结合起来。不过，这两者的结合，必须在气功科学逐步发展壮大过程当中来结合。现在有些人想结合，那实际上等于消灭气功这门学问。现在的根本任务就是把气功科学建立起来，在社会上以独立的面貌呈现在人们面前。这一节现在就讲气功科学是怎么建立起来的。

中国气功几千年了，没有叫气功科学，甚至有些人认为它连前科学的资格都不够。我们现在讲气功科学的最根本方法学、方法论、方法论基础——混元整体观，并且还和当代科学做了对比，这就雄辩地说明了气功科学不是有没有的问题，它不仅有，而且有一整套的东西。这一套东西是怎么形成的？为什么以前叫气功，现在称为气功科学？以前几千年它为什么变不成气功科学？气功科学，是咱们智能气功最先提出来的，而且现在敢于理直气壮地讲气功科学的，也只是咱们智能气功一家。咱们现在虽然只讲智能气功科学，而实际上，智能气功科学，就是指气功科学。现在好多科学家不承认气功是一门独立的科学。有些气功师也随声附和地讲：赶快建立唯象气功学。我们讲，建立唯象气功学这个讲法是不合适的。因为我们

已有一整套的东西，有方法学、方法论、方法论基础，整个理论体系都有，所以我们讲是气功科学。但是气功科学是怎样形成的？通过这一节，同学们要认识到气功科学的兴起是人类文化发展的必然，从这个高度来认识它。如果不这样认识，认为这一事物是个偶然性的东西，那就错了。从智能功本身来说，原来是几千人，主要是我搞起来的，这是偶然性；但从时代来讲，这是必然的。为什么？下面回答这个问题。

Ⅰ、气功科学的兴起是人类文明发展的需要

任何一门科学的兴起，都不是凭空的，一定有它的社会背景。因此对任何一门文化，必须放到整个社会背景当中去考察，才能了解它的真实面目、它的必然发展趋势。而只有这样的态度，才是历史唯物主义的态度。任何一门学问都是这样，它必然和当代的生产、生活这一客观的社会现实相关。在这种背景中，有了一种需要才产生它。有哪些需要呢？

一．是科学技术发展的需要

现在人类社会当中需要气功这门科学技术，有了这种需要之后，才有可能产生它。是一种什么样的需要呢？我们来讲点历史。我们对待任何事物都要站在历史唯物主义的立场和角度来看它，不要随随便便去看。因为近几十年来现代科学发展比较快，尤其是现代科学，从孤立的慢慢走向综合；从分散的慢慢走向系统。原来的科学是一门一门的，物理、化学……一科一科的有几千门科学，这些科学原来都是各自孤立的，但发展之后就不再是这种状态了。就好比我们看海里面有好多珊瑚岛，或有些小岛，乍一看彼此之间没有连系。但海水一落，一看，岛与岛之间都是连着的。现代的系统论、信息论、控制论出现后，慢慢就发现了各门科学当中是可以连系在一起的。出现了很多边缘科学。像这些科学的发展，就使得科学从分散走向系统，从部分走向整体。外求法中的综合法，就是在这种背景中产生的。综合法产生之后，又成为当代科学的一个门类，而这样的门类就和普通科学不一样了。它连系面、牵扯面很广，尤其是系统论的观念。控制论讲的是机制问题，信息论讲的是传播问题，而系统论讲的是整体系统问题。到现在又向前发展了一步，出现了新三论：耗散结构论、协同学、突变论。尤其是协同学，在各个学科之间有很多的联系，而且用了许多当代新发现的如数学、物理方面的成绩来论述事物的整体性。这样一来就把各门科学之间的界线打破了，科学本身就慢慢从部分趋向整体了。

再有，当代科学的几大部类：电脑技术、物理技术、能源技术、量子力学、相对论等，这些进一步发展之后，有人就认为研究物理世界到头了。但是，事实并非如此。别的不说，就地球上的具体事物都认识清楚了吗？那些从基础光子到光速这么大的问题，好像从物理学上搞清楚了，但各不同层次的物质呢？其实好多问题还没搞清楚。尤其是对人体本身更搞不清楚，不认识、不了解。这是科学家们多少年也没解决了的。从医学的角度看，几百年来西医学发展得很快，对人有了一定的认识，但只是认识到宏观的、部分的规律，如人的构造、宏观的机能等，而整个人的生命活动不了解。所以在科学发展到今天相当高的水平的时候，当代科学家就想研究人。这些年来，已经建立了不少学科，如生物化学、生物物理学（包括生物电、生物光、生物磁等）。但是这样研究之后就讲：人的最大特点就是不能用当代的物理学来说明他，用物理学的规律去搞不行，而且认为测不准。因为人的意识活动太复杂。虽

然测不准，但科学家们对当代科学所研究的这些成果，已为建立气功科学奠定了现代科学的基础，也成了建立气功科学的时代背景。如果没有这种背景，气功科学是建立不起来的。

建立气功科学是当代科学的需要。当代科学需要研究人，研究研究提出了问题就需要去解决。这是从当代科学来说。当然要细讲，从方法学、方法论也可以讲这个问题。用分析学来分析生命得不到结果，局部一打开就不行了。经典的方法，把人一分析开，人就不是人了。黑格尔认识到这个问题了，他讲："人的部分——组织器官——一个胳膊、一个腿、一个器官，在解剖学家的解剖刀下，都是孤立的。但这么一来，你研究的不是生命，而是尸体了。"恩格斯引用黑格尔的这句话讲这个问题。很显然分析法不行。把人的部分拿出来，人体的整体性没有了，人的生命没有了，这个方法学方法论站不住了。用综合法呢？人是什么不清楚，研究什么？本来综合法就任意性太强，人本身任意性也太强，什么也不了解，所以也解决不了问题。在这一点上，当代科学研究人体生命活动之后提出了问题，对人要进一步研究。可是当代科学本身研究不下去了，这就必然在社会意识当中反映出来，成了一个问题。社会需要继续研究生命。科学家们还在继续走，继续研究，用现代科学的方法（包括分析法）走不通。这就需要走别的道路。

二．人的本身生命活动的需要

作为有生命的人，广大群众到了现代文明阶段，在全球上有不少人，已开始摆脱愚昧、贫困，能够吃饱穿暖了。而人总是在不断地为自身的幸福前景开辟道路。当能吃饱穿暖了，有物质条件了，就想活得更好一点。比如你有钱，吃的、穿的、用的都有，但身体不好，谁来享受它呀！所以人民群众有吃有穿了，就想活得好点，能享受享受物质。于是广大人民群众就在实践当中来找身体健康的方法，开始寻求强化、优化自身生命运动的途径。中国的文化，几千年来就具备有丰富养生的知识，而在中国人民当中，要养生、要长寿，要返老还童，这样的社会意识是比较浓厚的。在这种情况之下，我们中华大地上有养生传统的人民群众也就要来找一找用什么办法养生好。以前比较困难，而且人们的传统思想比较保守，"文化大革命"后，人们思想解放了，自己就开始走自己的路，找找养生的法子。文化大革命一开始就批判"活命哲学"（事物的辩证法就是这个样子，往往是你越过辩证法一步，就要走到事物的反面上去）。本来人走上了社会主义道路，得到解放，有了物质条件之后，人就要活得好点，要不批判养生哲学，大家还不知道什么是养生，这一批判，给起了个头。文化大革命开始不久，什么都造反啦，所以"养生"也开始来了。

比较早的是"鸡血疗法"。就是打鸡血。南方一个姓"于"的大夫，他写了一个材料，说在疗养院打鸡血治好了很多病，以后说有病治病、没病强身。这一下全国都打鸡血。我对新生事物都感兴趣。当时我在北京制药厂卫生科，看职工们抱着鸡找大夫打鸡血。我想，尽抱着鸡来找卫生科也不行呀，我就跟卫生科科长说："这是咱们的事呀！群众的事咱们支持支持吧！"那时正批判"老爷卫生部"，工人说了话算数，工人领导一切。工人抱个鸡来，你敢不打吗？"你们是知识分子成堆的地方，应该接受工人再教育，为工人服务到底"。医生也不敢不打，我在卫生科说，咱们为工人服服务，给药厂革委会打个报告。我这个人有什么新鲜事物都愿接受，我愿干这个事。领导批准让我干。我买了40只"白劳克"，一只六、七斤，外国进口的鸡，打鸡血。同学们不要认为这事新鲜呀！起码可以成为组织疗法。我分析过，鸡血比人温度高，打进人体对增加抵抗力有好处，打了两星期我还做了个总结。由于

全国都在搞，效果比较好。可是不久，就在协和医院打鸡血感染死了一个人。这样就说“打鸡血打死人了”，一下这种活动就没了。可鸡血疗法有它合理的地方，人们就没有认真去研究，到现在为止，全国还有的人打鸡血，打的量很小，打穴位。有的地方做为研究内容还搞着。

鸡血疗法刚刚下去，没有一两年，又开始了“卤干疗法”。喝卤能治病，说一个人得了胃癌，本来想自杀，喝了点卤一吐，病好了。“卤能治癌”这么一嚷，全国又是一轰而起，这一来出了个“卤干片”，起名叫“68”，就是68年1月份生产的。我们药厂又赶快做卤干片，全国什么病也吃，气管炎也吃、皮肤病也吃、肠胃病也吃、肝硬化也吃，一下闹了二年多。有的说“吃多了中毒”，又不搞了，药片哪儿也有卖的，中国人吃“681”，对外国人还保密哩！慢慢被人家买去了，外国一研究发现卤里面有微量元素，就搞了个“微量元素疗法”。这样，好多微量元素疗法就从那时突出起来了。咱们中国，只需开个头就一轰而起，不去考虑它的科学性。而说“681”有毒，就把它全部否定了。其实那里面有好多微量元素，把比例配合好，可以治好多病呀！可那时，没有摸到先进的东西（我们近几年看国外的材料，说搞微量元素就是从中国的卤干片受到启发而研究出来的）。这又是一个全国的群众活动。以后又来了个学日本的喝“冷水疗法”，早上起来，空肚子喝三磅凉水，能健康身体，有病治病，没病强身体。也讲了点道理：早上起来，肠胃里没有食物，喝进凉水去，把肠内粘膜上的绒毛洗一洗，而且凉的一刺激，血管一收缩，凉过去血管再舒张，再吃饭吸收就好了。有点道理！好多人来找我：“老庞，喝凉水，管不管事，你研究研究呀”。我想群众提了，就研究研究，喝凉水试试。人家喝三磅，我喝六磅。肚子里一会就凉透了，喝得头晕恶心，有没有好处呢？应该说也有好处，至少可以调节身体里的血管收缩舒张。这个全国嚷了一阵，没有轰起来。因为好多人不敢喝，冷水疗法没有完，又来了个“甩手疗法”。甩手怎么运动心肺，也讲了许多好处。这一下全国就搞起甩手疗法。甩手疗法怎么下去的呢？说这是个政治的反动，是干部一罢官，甩手不干了，在全国要搞批判。还没有批，全国就都不甩了。那几年是全国正乱的时候，也是产生新生事物苗头的时候。这个苗头是指气功科学的苗头。

以上这些问题，现在听起来很可笑，可它绝不是凭空的出现。前几年，报纸上批判什么“中国这种事儿还少吗？鸡血疗法一哄而起，卤干疗法、甩手疗法、冷水疗法都是一哄而起，现在气功又是一哄而起，看样要一哄而落。”他们这么看待问题是没有真正研究这些问题！他们说：“那时候就是无知。群盲！科盲！为了长命，就千方百计想办法，信神都行，不科学。”他们这么搞是用形而上学的武断批判手段，没有去研究为什么产生？它为什么会出现席卷全国上下的局面？不能说这都是群盲。这足以说明了广大群众要探索自己身体健康的道路。实现自己身心健康成了时代的心声。说明这是社会的需要，是时代的潮流。人民要健康这个前进的潮流不能改变。所以广大群众是在探索那些不太适合自己身心健康的方法，几经失败之后，才找到了气功。中国的古老气功，可以提供给广大群众一个最适当的方法，使每个人都适合练，从而达到健康、长寿、幸福的理想。然而传统气功虽然给了这种方法，提示了线索，但古气功传播起来很秘密，练起来很繁琐，清规戒律很多，就影响了广大群众来习练气功。怎么办呢？气功要符合群众的需要，不合适就得改造它，结合时代要求来改变它。气功科学就是在这样大的社会背景下产生的。

要谈气功科学是怎样兴起的，首先得了解大的社会背景，我们要学会历史地看问题，放在大的背景中去看。作为人类一个历史发展阶段，气功也属于人类文化一部分。人类文化是

人们对社会现实的反映。人们有了这个需要，它能满足这个社会需要，是这样产生的。但要有条件，条件是现代科学比较发达了，对人体生命活动的一些道理已经开始能揭示了，有了医学、心理学等来奠定基础了，如果没有这些基础也不行。像以前练气功的人把气功宗教化，把人的生命奥秘都归结神上去了，现在有了现代科学基础，已经把神从科学领域中赶出来了。而且可以用不少的语言来描述人的活动了，这样和气功一结合，就把气功从原有的基础上提高起来，成了气功科学了。总的来说，它是人民的需要、社会的需要，绝对不是哪一个人凭天才想像。任何人的发明创造都离不开当时的社会背景。在西方国家，现在以托尔明为代表提出领域际的学说，叫科学领域际：一个科学领域里，有这个需要了，它才能产生这门科学，这是产生科学的规律。

Ⅱ、从传统气功到气功科学

当我们了解有社会需要这个大的社会背景了，那么气功怎么样从传统气功发展到气功科学呢？我们讲，从传统气功发展到气功科学，不经过几十年的、很多人（包括气功界和社会各界仁人志士们）的共同努力是不能完成的，它不是一下完成的。我们把它分成几个阶段。

一．改革传统气功时期（1971—1980年）

这里需要说一说，改革传统气功怎么放在这个时候？文革以前，解放之后，不是气功也很兴盛吗？不是有很多气功先辈做了很多的事情吗？确实是那样。在50年代，中国的气功也曾经一度有新发展，而且气功书籍也出了不少。尤其是58年之后大跃进、解放思想，也解放到气功上去了。但到了62年，国家一困难，一收缩，把气功研究部门都砍了。那时候，搞气功研究的有上海、北京、北戴河几个大气功研究所，但那时候的气功基本上还都保留了传统气功的原貌。北戴河气功疗养院刘贵珍院长，他在1953年写了《气功疗法实践》，似乎对气功作了些改革，但实际上并没有真改革，练功的功理功法还是原来的，只是把练功的口诀改了。刘贵珍的“内养功”（是佛家密宗功夫），它的口诀是“静坐禅堂金龙爪，一到西方万千秋”，这里面有点宗教迷信思想：禅堂里面坐禅，里面有金龙爪，一到西方极乐世界，那就没有边了，高高兴兴完了。他把口诀变成“我练静坐身体好”，改了这第一句。思想上来讲，变了新词了，没有迷信了，让思想入静，但别的没有改变。所以改革传统气功时期，在文革前这一段就不算了，因为功理功法基本上都是以前的，和解放前三四十年代基本上没有差别。30年代有的人已搞了气功疗养院，还写了气功书。因此，我们讲改革传统气功时期是从1971年开始的。

改革传统气功为什么从1971年开始呢？更确切的说是从72年开始。因为郭林新气功在这一年间问世。郭林是黄花岗七十二烈士中一个烈士的后代。她本人姓林。她的名字叫林妹妹，又叫林冠明，她姥姥家姓郭，她以后改成姓郭，把她家的姓算作名，就叫郭林了。她是个中国画院的画家，刚解放时，周总理接见过她，她成立了画院。她是从美国到台湾回来的。她家有练气功传统，她祖父练气功，她还在外面学过气功。71年她想教气功，那时文化大革命是很严厉的，67年、68年连太极拳也不让打，你打太极拳红卫兵给你扫帚让你去扫地，说不是想锻炼吗？王八拳（指太极拳）不管用，拿这个锻炼吧。郭林一开始教站庄，还是旧的，第一个病例锅炉厂一个老工人是癌症，练站庄练好了，这一下来劲了。不能老站着，得走，

她又编一套行功。一走吸吸呼，这样慢慢拧着走，也挺好看的。她就是根据她练过的气功，基本上按着五禽戏熊行步改过来的。不过，这样的步伐以前少林拳的逍遥步、太极拳的狮子滚球丹法跟它有相类似的地方。它改成这个样子，搞了搞，效果不错。因为那个老工人癌症好了，好多病人找来练功。就在北京东单公园，郭林在前面带着扭扭，把派出所扭出来了，把她逮起来了，一查，又没有别的事，放了她吧！放了之后她还扭。前前后后派出所关了她三次，一次就关两天，她出来后又教又不要钱，到最后她教了李淑一（柳直荀的夫人），把李淑一的青光眼治好了。这么一来，好多人不敢惹她了。不过派出所还是找她，有时抄她的家去，夜晚十二点敲门说查户口，看你在家干什么，一看没事，吵你一顿，完了走了。应该说这个女同志是以大无畏的革命精神，创立了新的功法、搞行功，也吃了很多苦头。记得73年，我搞气功不敢搞（我在文化大革命初期是牛鬼蛇神一级的，也没有靠山），就帮她去搞吧，她第一次印出的材料《气功漫谈》选了28个病历，是我亲手给整理出来，刻蜡板，印出来，发给大家。因为是气功事业嘛，和她搞了三年，她的人员都齐备了我就走了。

郭林女士她把传统功法改变了，不像过去那样练了。过去练功入静、放松、意守、调息一大套，她改了，改得很简单，就这么扭呀、扭呀的这么走。她提出“三关分度”。什么是“三关分度”呢？练气功一开始，先练松静，不要去搞意守，就这么走，又松又静地走，在走的动作中练松静。松静完了第二步搞意守。第三步搞调息。松静、意守、调息，三关分度。我79年见她时，她还在练行功，后面的意守、调息怎么度，没有弄出来，85年就去世了。郭林应该算气功界的老前辈。我给她的评价是“气功科学的先驱”，是她擂响改革传统气功的战鼓。这一改把气功很多的禁忌打破了。以前练功有很多清规戒律，她这个功，谁来练都行，什么病都能，你只要不死，你来练就行。她又不要钱，就在公园带着大家走，从东单公园把她赶到龙潭湖，从龙潭湖又赶到中山公园，走到哪里，公安派出所赶到哪里，赶得她在全北京好多公园跑。但是，影响越来越大。

“文革”以前，气功主要治四大慢性病：高血压、神经衰弱、胃溃疡、关节炎，别的病不治。北戴河气功疗养院也一样。所以，气功只能作为医疗的辅助手段，慢性病疗养一下，帮助健康健康身体可以。周总理58年有一句话：“西医都要学打太极拳。”搞中西医结合嘛，搞了个简化太极十三式，有好多疗养院，比划比划气功，比划比划太极拳，那时候的太极拳什么样的姿势都有，那个难看劲呀！简直糟蹋太极拳了。可是，郭林这么一改，大病、重病、不治之症都有好的。就在东单公园的时候就有两例青光眼，她不敢拿李淑一的病登出来做广告宣传，宣传的是一位叫赵明的女孩子，二十多岁，青光眼很厉害，练功眼睛好了。以后也有了红斑狼疮的病历。在那几年有典型病历，我就把它搜集起来，从医学观点整理出来，整理出来好往外发。郭林打破了气功治病的范围，把它进展到了治疗重病、大病。所以说她是改革了传统气功，改了功法搞“三关分度”，搞行功。她没有功理（她本来是个画家），在东单公园、龙潭公园、中心公园教功，讲不出功理来，就给人讲点西医。这个老太太真不得了，看点西医书，就给人讲：这么走一走，肺呼吸量增多，氧气多了，病就好了。所以西医就不干，“氧气多了，高压氧层比你这个氧气多，那是骗人的，别听那一套。”这么一来，我就帮她讲气功课。1975年在北京邮电学院正式讲气功课，讲了六讲。要推广气功嘛，帮她们搞起来，讲完课，我就走了。

郭林不仅创立了那一套功法，而且创立了一套辅导方法。过去气功非常神秘，一位老师传教徒弟非多少年不行。她不那么讲，我教你，你会就带着他，大辅导员带小辅导员，前面

走的好的就教后面的，这么走、这么比姿式，那时还没有总结出规律来。在75年我就讲三个字：圆、软、远，走行功就注意这“三个字”，这是完全按她的功法来讲的。我在哪儿评论郭林老先辈的时候就讲：她的功绩不在于她的功法如何好，而是她敢搞创新功“三关分度”，这是第一点；第二点，她搞了一套大辅导员带小辅导员、“金字塔”式的气功辅导队伍的组织形式，为中国气功事业奠定了组织基础。现在全国各门气功都是这种组织形式，智能气功也是这样；第三点，她把气功治病的范围扩大了，打破了过去的圈圈，敢于提出和古人相反的论调。古人练气功调息要深、细、匀、长，不能快呼吸，她治重病让做短促呼吸，气不出声不算数，叫“风呼吸”，正好和古人相反。但是用它治病效果很好，什么道理？过去练功要成仙成佛，要静之又静；现在为了治病，一吸鼻子里有个筛板，有好多小孔和脑子通着，也可能多进点氧气，对脑子振动；而且再一吸气，鼻子嗅神经兴奋，十二对脑神经中，第一就是嗅神经。一下到脑子里，有很大好处。这叫“一代时教”，时代变了，教的方法变了。所以郭林的改革，很有成绩。到了文革结束之后，这个功就起来了。当时中央组织部有个魏老，练功效果不错，政府部门知道了，不怎么压了，练功人多了。但是从全国来说，当时气功还是没有起来。在文革当中，气功在古典文化里所处的地位是最惨的一个，处在十八层地狱最低层，你搞点气功就成了牛鬼蛇神。我还算便宜的，还没有揪出来挨揍。说搞气功就给你戴三反分子帽子（反党、反社会主义、反马列主义毛泽东思想），对整个气功压得非常厉害。文革之后，一直到79年，郭林行功在北京各大公园都有了，都过万人了，但在全国还不行。

当时，卫生部中医局局长是吕炳奎，吕老这个同志很特殊，只要是中国传统文化与中医有关的，他都支持。他就是《沙家浜》中的政委，程知的原型。当时他是闽西根据地司令兼政委，沙家浜就是他的游击队打的，是他游击队的真事。他家是祖传三代中医，79年他正在扶持衰败的中医。他打给中央的报告题目是抢救老中医。在这个同时，接触了气功。他首先接触到南方气功，到上海去看他们在研究气功发放外气，是顾涵森、林厚省等搞的。回来之后就访问北京的郭林，郭林给我打电话，把我找去。吕老谈了发放外气。但郭林不发放外气，她反对发放外气，可卫生部来了，她也不能谈反对外气，我就帮他谈气功有两种：一种是练气功治病；一种是发放外气治病，郭老的气功是练功治病的，治病范围很广，效果很好，但不搞外气。然后又给吕老讲了气功与中医的关系，把《黄帝内经》里有关气功的内容讲了。吕老一听让我给他写个材料。这是78年11月份的事情。吕老接触气功之后，在全国到处支持气功事业，这样，就把传统气功和政府接上头了。

就在这个时候，1978年下半年，全国体育运动会在南宁召开，那次有几个硬气功表演：有北京的侯树英（去加拿大了），湖北的赵继成，主要是这两个人，侯树英表演“头撞石碑”、“力托双吨”，赵继成表演的“腹卧钢叉”、“卧钉破石”，他们都得了特殊奖。全国的钉床破石赵继成是最好的，就四十九颗钉子，躺在上面，石头放在肚子上，把石头打碎了。侯树英用头把石碑一撞就撞断了。这次硬气功表演，通过电视传向祖国大地，引起中外人士的震惊。到了1979年年初，群众中开始嚷起来了：“气功了不得！”观众被气功师的“神功异彩”所折服，气功一词在民众中不胫而走。一说气功，就说硬气功，宣传的比较厉害。这个表演结束之后，正赶上1979年全国第一届中西医结合座谈会，79年2月份在北京海军大院招待所开的。因为我和吕老接触过了，他看我年岁不大对《黄帝内经》那么熟，学术观点与他搞的经方派的伤寒论相近（全国搞经方派的不多了）。他从侧面一了解我，这个小大夫治了

很多病，又了解到我在北京市参加过好多高干会诊，这样我就成了全国中西医结合座谈会的一位正式代表了（全国63名代表）。这次会议上，本来是开中西医结合会议，但倒成了讨论气功的了。分为两派，一派认为中医的精华是经络论、气化论“西论”；另一派认为中医的精华是辩证论治。吕老支持我让我讲了观点，实在不行就比武。他知道我针灸治病比较好，也知道我搞气功，看到一些病例，当场就见效。正好科学院一个同志去了，他脚骨折了，脚肿了。我说就治治试试看，我离开他两米远拿手一比，他走起来了。这一下子震动很大，比武谁也不比了，当时还有新华社一位记者叫陈光曼（现在到光明日报去了），她怀孕坐骨神经痛问能不能治？我说可以，让她躺在床上，刚一躺上床，我说你起来吧！她说你还没有治哩。我说拿眼睛看就行了，起来看看，一起来不痛了，抬腿也不痛了，她说她怀孕后每天早上痛，明天不痛就算好了，第二天也不痛了，她就嚷开了。这样一来，开会成了谈气功了。

会议完了之后，就请上海顾涵森把他们搞气功发放外气科学研究结果给大家做报告，而且江波也跟着来了。结束时，江波表演查病。北京新华分社的李淳同志，说“给我查查”，江波坐在他对面一查说：“你右眼眼底有动脉硬化，有点出血；颈椎第六、七节骨质增生；肺气肿；胃下垂；第四、第五腰椎骨质增生；左腿有点关节炎，对不对？”他说：“我就是眼睛最近没去查，有没有毛病不清楚，别的都对。”一位卫生部干部说：“这么大年纪，概率学统计大都有动脉硬化，搞医的都懂得这个问题；60多岁的人，大多数有骨质增生，颈椎六、七节那是多发部位，一猜就猜着了；老头，慢性气管炎，大部分都肺气肿；瘦人胃下垂多。”他看到也不信，说是蒙的。所以这个会成了变相的气功讨论会，这个会对气功界震动很大。吕老对气功接触多了，看到气功很神，吕老这个人非常支持新鲜事物，对气功坚信不疑。他跟方毅副总理（管科技）汇报了，方毅总理说：“你组织个汇报会我看看。”什么时候看？四月八号，还有七天，我们赶紧准备。那时卫生部不支持，吕老成了游击司令，下面我们这些爱好者成了游击队员。每天晚上到他家开会。他一天上两班，白天到卫生部上班，晚上在家里上班，每天不到11点半不结束。老头已经七十来岁了，他身体也好，精力还很充足，气功老师也帮他的忙。到了四月七号，说方毅同志要出国。改为七月十四号汇报，十九号又汇报一次。十四号来听汇报的有方毅、耿飙、陈慕华三位副总理，有卫生部的部长钱信忠、体委的王猛、还有国家科委、科协、科学院的。这个汇报是由我们“游击队”筹备的。有郭林的20例癌症的实际病历材料，有一癌症患者叫高文彬（海军文工团的团长、现在还活着，退休了），他肺癌在301医院打开之后不能动手术了，练气功好了，他在大会上做了现身说法的报告；然后上海有几个人做了当场发放外气：有林厚省的红外，有刘锦荣头部的磁，还有赵伟的隔一米远发气，让吊的线动弹了；还有硬气功表演“力托双吨”、“头撞石碑”、拿刀砍、砸石头等。这一次汇报成功了，对气功的传播起了很大作用。当时电视台放了录相，气功消息传遍了全国大江南北。那次汇报，还真得到了些东西。汇报完了得请副总理讲话，三位副总理推来推去，最后方毅同志没法推了，讲得很艺术，不讲气功，讲下围棋（因那时还真没有人敢直接对气功表态），他说下围棋有很多未知数，讲了半个钟头，到最后，他说“气功与中医都一样有好多未知数应该研究。”方毅副总理有了这句话，我们就抓住了，发通告、发通知、发材料这是领导的支持嘛！这样气功的影响就大起来了。七月十九号的汇报会谭震林副委员长亲自去听的。他讲“我看了，我相信，我没有别的办法，可以做一个义务宣传员。”这个汇报会的成功，对全国气功事业推动很大。

79年11月份全国第一个气功研究组织——北京气功研究会成立，它的成立把过去那种江

湖卖艺、江湖传递、私人垄断气功的局面打破了，这个意义非常重大。这是我国第一个由国家部门——科协领导下的气功群众组织，这是气功史上破天荒的事情。北京市气功组织建立起来之后，就得搞活动，主要是教功，就教郭林的新气功。当时郭林没有进北京气功研究会，这是一个历史的悲剧。当时“文革”中极左的思潮还没有肃清，认为郭林有“特嫌”，因为她在解放之前去美国；有好多家人在美国与国外有关系，说是什么派回来的“特务”。所以成立气功研究会时，一了解档案，她没能进入研究会，而他的学生们进来了。现在听说有的学生不争气，跟老师闹翻关系，把气功名字改了。有这么一段历史悲剧。这是不应该有的现象。那时我是气功研究会的常委，是发起人之一，我说话还是算数的。可郭林的“特嫌”在那儿摆着，你敢说“特嫌”进气功研究会了？这个组织一开始就背着很大的包袱，说是“变相道会门”，所以那时非常严格。政治标准第一，她没能进来，但功是教了。

随着群众性的气功锻炼活动的深入开展，对气功理论的需求日益迫切了。气功学问还没讲，那时讲课有我和焦国瑞。焦是北京中医学院气功研究所的，他原在北京中医学院呆过，文革以前，他曾经跟胡耀贞学过气功。以前也出过一个小册子叫“保健气功”。他那时讲气功，基本上是按照西医的各个系统，讲练气功有什么意义，有什么好处，这么来讲的。他在文革以前搞过一些研究。我就把传授气功综合一下，讲四大要旨：运用意识、调整呼吸、引动形体、涵养道德。还讲了松静浅谈，以后又讲各部身形要求和其他的气功课。到了81年春天我就开始讲发放外气。但这一阶段应该说是改革传统气功的阶段。焦国瑞是拿西医来解释气功也是改革，我从四大要旨讲，讲气功与特异功能的关系，这对古典气功也是个改革，虽然是按传统气功整理起来的，但它是过去所没有的，我们把它系统化了。讲理论对发展气功事业起了承前启后的作用。

这当中最有意义的是80年下半年全国总工会搞了个全国职工业余气功训练班，每省来几个人做为气功骨干。由北京气功研究会承办。当时骨干训练班教功还是教的郭林的功，改了名叫“自控疗法”，附带也教了王芗斋的“意拳站庄”；理论课还是由焦国瑞和我来讲。这个学习班的意义是非常重大的，对开展全国气功工作奠定了骨干基础，使气功的传播得到了组织保障。现在好多省里负责省气功工作的人多是参加这个气功训练班的。这一点很关键。因为这次学习班是国家的正式部门来开展的，就和一般学习班意义不一样了。这样，把气功的地位又上升了一下。虽然工会不是国家正式部门，但过去讲中国政权的四大柱子：党、政、工、团。全国总工会这是老三，也不得了，对改革传统气功影响很大。

需要指出的是在这阶段中，虽然从功理到功法对传统气功有所改变，但是，它还没有能够真正全面地改造传统气功。郭林行功虽然改了，但练气的范畴还属于传统的内养功。那时讲的理论（包括我讲的）同样都是过去内养功的范围，练功练的是自己的内气、把自己的精气神练得充足起来。从这根本点上来说，还属于传统的内养功，因此不把它叫做气功科学而叫做传统气功改革时期。

二．建立大众气功与智能气功科学蓝图形成时期

这个时期基本上是指80年代（从80—90年），其中又分两个时期：

（一）建立大众气功

1．大众气功的兴起阶段（1981年—1985年）

先讲一讲什么叫做大众气功。我在总结工作时，把从81年到85年这一段都叫做建立大众

气功时期。那时兴起的被广大人民群众所喜欢的、能够得到推广的这一部分功都叫做大众气功。大众气功在前几年有人说它是贬义词，我们说不是。它是一个特殊名词。大众气功指的是内气外气两个同时并用，要练内气同时也要练外气。这么一练，练功时间短见效快，不需像过去练功一练多少年那么长的过程，而且没有清规戒律，只要是这样的功，我们叫它大众气功。我们智能功是典型的大众气功，广大人民群众练起来效果好、效果快，大众欢迎。因为内气外气并用与传统气功根本不同，成为气功科学的初始，这是气功科学功法的基础。没有这个大众气功，就谈不上气功科学。我们前面讲的气功，象郭林气功是为气功科学奠定基础的，它本身还不是真正气功科学的内容（它不是内气外气并用的）。大众气功是从80年开始的。

现在给同志们顺便讲一讲：鹤翔庄本来是智能功的第一步功。80年年底开始真正办班的。在这办班之前，阙阿水的“一指禅”在南方开始教了，到了81年刘汉文的禅密功、黄仁忠的空劲功、梁士丰的自发五禽戏，这些功不约而同地都出来了，谁也不学谁的，都是外气内气并练。这就是时代的必然。其中以鹤翔庄的自发功和广州梁士丰的自发五禽戏影响最大。梁士丰的自发功一发功时，说虎就象虎一样叫唤。虎、鹿、猴、熊、鸟一动，自发功来了。一看“哎哟，气还真有。”所以自发功最大功绩就是让人们看到、感受到有气，从而打破了气的神秘感。当然自发功也有它的缺欠，也造成了问题。过去有自发功，没有这么普遍搞，老师教还有很多戒律。现在气功这么一搞，自发功的理论没有；加上81年6月我吃了冤案，离开气功界了。我们药厂的一个同志和我挺熟，他担起开展鹤翔庄的工作了。他文化水平比较低，把鹤翔庄搞成那个样子也还不错。我就急着打官司，恢复党籍、平反。所以鹤翔庄以后我们就不提了，但隐隐约约提一个“鹤功”，因为我答应把功法给人家了，再提出是我们的，那就是不应该了。过去讲“君子重言诺”，说的诺言到时不能收回，给人就给人家了。但是我们应该提一下，智能功有这么一段历史。但我们不多讲它，我们也不去给人家争这个东西。当时我不在气功界了，在83年出现第一次全国的群众的高潮之后，因为出现了自发功的危害：疯了，跳楼自杀了，这些问题解决不了，这么一搞，气功热潮下去了。

同志们可能要问，为什么80年代会出现大众气功呢？气功科学是时代的需要。那么气功科学是怎么建立起来的？是凭空出来的？为什么那么多功法跟雨后春笋一样都冒出来，是什么道理？还是要放到社会背景当中去考察。同样不是哪一个人如何如何，是社会、时代造成的。因为1979年5月四川一个孩子叫唐雨，耳朵能识字，那时赵紫阳、杨超主持四川工作，一登报，全国轰动起来了。紧接着招来了人民日报的撰文批判。这时又是吕炳奎到全国各地去找、去看，他来找我，说“特异功能我看了，有。”我说练气功这些功能都可能有，小孩子就有这种情况。吕老讲，“我亲自做了试验，拿一个玻璃管，把写的字卷在里面，把玻璃管一烧封住，你要作弊怎么打开！然后问里面的字是什么字？把字认完后打开看，对了。说明这是真的。”我就讲，这是特异功能。特异功能、气功、中医是三位一体。他一听有道理，练气功能出特异功能，两者一体；练气功能懂得中医，跟中医一体；中医的气化论为气功提供了理论，也一体了；中医和特异功能虽然不能一体，拿气功把它们连起来了。吕老就给钱学森写信提到了特异功能，提到了“一体”，钱老改了改，从“一体”改成“人体科学”，人体科学包括特异功能、中医、气功三位一体。我是把气功提到第一位了。因为吕老是搞中医的，他给钱老写又把中医提到第一位。当钱老一说人体科学，他搞特异功能的，又把特异功能放在第一位了；去年钱老又把它改过来了，把气功放在第一位了。

79年时特异功能越来越发展了，我们要拼着命去使特异功能不受摧残，如果特异功能保不住，气功也就完了，唇亡齿寒。七月份全国汇报气功的时候我们在北京发现特异功能者王兵、王强，我们去了一些人，还有科学院的人一同去搞特异功能实验。实验成功了，九月份登在上海《自然》杂志上。实验结果登出来之后，全国一下子又震动起来了。81年特异功能也起来了，气功也起来了。在这样的基础上，气功家们想：特异功能能够出透视、能够查病、能够有神通，那么气功行不行呀？气功能不能快点出来呀？就琢磨这个问题。这就必然形成这样的社会意识，需要解决这个问题就有时代背景了。古典气功里有吸收天气的，吸收外气的，再有特异功能做借鉴，几种功法就都起来了。在这种情况下，81年四月北京市气功研究会、北京市总工会组织了全国第一个外气发放培训班，搞发放外气治病。这可不得了，因为当时会发放外气治病搞科学试验的人很少。我教授发放外气的方法，当时主要还不是为了来治病，是为了让大家快点学会发放外气，搞气功科研人多点。上海几个人做了实验，别人做不成就挨骂。那个班我还没教完就把我逮起来了。当时人们说："发放外气办学习班，不搞个十年八年的，练气功能发放外气？那简直是胡闹（我们智能功老带'胡闹'的帽子）。办发放外气班没有听人家说过。"可我们办了，使外气治病得到了广泛传播。这恐怕是开气功有史以来公开传播外气治病之先河。当时开了个会，还没有全搞完。同时开始教形神庄，当群众面讲了形神庄是智能功二步功。1983年在济南召开全国的气功会议，全国去了好多气功师。因为咱们办全国气功班都办过了，会发放外气的都去了，一表演挺不错，震动很大，大大地推动了外气发展进程。这个形势，一个人是搞不起来的。没有这种形势，谁也干不成事。从这个会之后，咱们智能功一般教功的都会发放外气了。当时我没有上班，也没有进入气功界。那几年，说个不客气的话，倒真是给我创造条件了。不给我平反我不上班，不上班就开始慢慢搞东西了。真是天赐良缘，那几年我在潭柘寺山里练功，把咱们智能功完善起来了。要没有那几年的话，智能功理论、功法搞不了那么系统，没有时间怎么行。

到了1984年开第一次全国气功理论研究班的时候，我就把智能功的组场搬到了石家庄。1985年春天搞组场实验成功了，解决问题了。一次一屋子坐四、五十人，发气组场治病，不到一小时一拨。当时还没有向气功界宣布，但已轰动很大。那时智能功还是在初步建立阶段。在这一阶段，由于自发功出了问题，到了1984年，气功低潮了。因为任何一个事业没有正确理论指导，积极性绝不会持久，只有正确理论指导实践，才能持久下来。1984年群众练气功热潮明显地降温了。为了改变这种形势，中华气功研究会成立了，是吕老负责。看到这种情况怎么办？认为搞气功必须从理论上解决。1984年11月，中华气功研究会就召开了全国第一届气功理论研讨班。这个班把当时流行的十一种功法的气功师都请来，各家讲一讲，讲完了之后讲基本理论。王松龄偏重讲气功史方面，气功理论由我讲，现代科学由林中鹏讲，主要是我们三个讲，其他各个门派也讲一讲。这次办学习班之后，就使我们中国的气功在理论方面提高了一个层次。这个会议之后，我和陆祖荫（最近去世了）、林中鹏、陶祖莱、王松龄几个人又筹备成立中华气功函授学院，由这几个人分别写教材，一共写了十门材料。由于我不便说的原因，学院刚刚成立我就退出来。我讲义写完了，就退出来了（那个学院第一届很好，第二届就下去了，第三届基本上完了）。这样使得中国的气功理论朝着系统化方面前进了一大步。所以我们智能功到85年也开始搞第二步功了。这就是大众气功的兴建。在各家功法中，1981年到1985年鹤翔庄在全国占了主导地位。1985年之后我们为了清除鹤翔庄中的某些偏差，用北京气功研究会的名义（因为当时鹤翔庄分成两个，一个是赵金香在中华气功研

究会；一个是他的学生，留在北京气功研究会）对鹤翔庄中错误的地方又作了纠正。

第一步建立大众气功阶段基本就是这种状况。当然，我们在这时介绍别的功法少了一点，那些功法当时只是从方法上搞，而对全国的气功事业参与的不多。因为我前一段对全国搞气功参与得多一点，所以在介绍时，谈到咱们智能气功内容就多一点，当时是这么个事实，不是咱们搞智能功就只说自己不讲别的。

2．大众气功的兴盛阶段（1986年—1990年）

这一阶段主要指1986年到1990年。这一段大众气功一步一步发展起来了。1986年这一年很关键。成立了中国气功科学研究会，而且由彭冲担任名誉理事长。原来有一个中华气功研究会，它属于全国中医学会下面的一个二级学会。这么一来，气功就有了全国的一级组织了，对全国气功界是个很大的鼓舞，对推动气功事业也有了很大的效果。在这个时候，我们智能气功已比较完善，而且到了1986年5月份在工人体育馆向气功界正式宣布我们的混元整体理论（在85年已经开始讲了）、组场教功治病这两大特点，讲了这是我们智能功两个最突出、最根本的东西（三传并重包括组场在里面了）。咱们智能功有别于传统气功最根本的是混元气与组场。外气治病是根据混元气来的，不伤丹田气。我们智能功这一套理论一发表，给气功界提供了开展气功外气的研究、应用的理论基础和方法基础。我们组场的内容，全国学的最好的、应用最早的是严新气功大师。他学了我们组场以后，在全国做组场带功报告，一下子在全国轰动非常厉害。

在1986年宣布之后，1987年6月份中国气功研究会发出通知，准备在1987年11月份于西安召开功理功法委员会，通知里讲现在气功发展很不正常，有人搞骗人，高价教功高价收费，之后一句话是“有的甚至搞集体治疗”。那时我没有去，还没来得及讨论这些问题，严新在那里就搞了组场报告。报告中讲：“北京的师傅们管这叫组场，我叫带功报告。”他开会之后到广州、又到深圳，他在深圳讲：“我的功集百家之长，组场带功报告是跟北京庞鹤鸣老师学的。”实际他是跟清华大学咱们的辅导站学的，不是跟我学的。他敢说是学的智能功的。这一下，全国组场带功报告就风行起来了。1987年底1988年初，我们北京的老师们说他们把咱们的功法窃取去了，我说不对，这是帮助咱们的。光咱们自己孤掌难鸣，他们在前面冲打先锋，铺开了前进的道路。同志们注意看我1988年1月24日在北京年会的讲话，当中就讲了有的功法轰起来怎么办？我们不要搞拆台，要搞补台工作。因为没有人帮助，智能功组场就搞不起来，寸步难行。他们这么一搞，严新在那带功报告——中国气功研究会支持他，带功报告就是组场，不骂严新就不骂我们。张宏堡搞中功也组场呀（张宏堡1986年12月学过智能功）。实际上是为组场铺平了道路。所以我讲，这都是对智能功人的支持，都是气功事业的一部分。

在这阶段，智能功这么一搞组场，气功事业到了1988年底1989年初又形成第二次群众运动的高潮。这时新的功法也起来了，像元极功、三三九乘元功、慧莲功等，过去的功法也还在搞，但势头不行了。我们智能功第一步功81年到85年完成了它的使命；88年到89年我们智能功的第二步功起来了，智能功在全国范围内形成高潮，其它门派没形成高潮。有人讲，气功界88年、89年又走向低潮了。但智能功没有受影响，关键在哪儿？我们不是一般的讲理论，而是把传统气功中好的东西抽出来，更主要的是把传统气功封建迷信部分的合理髓核拿出来了。“真妄相攻”这是气功要走向科学必须过的一关。练气功有点功能了，就说是神仙来了，鬼来了，妖魔鬼怪来了。如果这一关不能解决，就没有办法向气功科学过渡。智能功把这个

问题解决了，对“真妄相攻”做出了气功科学的解释，而且对传统气功功法中迷信色彩最浓厚的掐诀念咒、开天门、符箓、步斗踏罡等作出了科学的扬弃，并公开讲。这样就使传统气功学中封建迷信部分走向科学化了，使传统气功摆脱了封建宗教的束缚而恢复它科学本来的面目，这是我们智能功一个很关键的内容。这个问题搞起来也不是那么简单的。

这一大段时间里，外气试验搞得很成功了。因为不是几个地方搞，全国各个大的城市、大学、研究所搞了多方面的外气实验，取得了很多振奋人心的实验成果。这里面不仅一般地从外气来测量红外、紫外、静电、磁和α、β、γ射线以及激光、次声、超声波等等，证明外气对他们都起了作用，而且在生物大分子层次、细胞层次、分子、原子层次都起作用，对放射性同位素也起作用。

举几个小例子，这几个实验都是严新做的。最早做的是外气改变水分子的拉曼光谱的结构实验，即把水分子用拉曼激光仪测一下，描出图谱来，然后发放外气，水起作用了，再拿拉曼激光仪一量，变样子了，说明外气有它的物质性。以后又搞了有机分子小牛的胸腺试验，也起作用；又搞了溴代乙烷的氧化试验，也成功了；以后又搞放射性同位素241镅的 r 衰变计数率试验，就在北京高能物理研究所搞的。最稳定的放射性同位素，它的放射性要衰减，衰减到一半叫半衰期，这个时间从现代科学来讲绝对绝对不能变，物理、化学手段均不能使它变化，它的速度绝对稳定。搞这个试验，一开始拿仪器一试，记录下来，看看仪器没有问题，速度是正常的，严新发气之后让别人拿走，交给开仪器的一放，一量不对呀，怎么变了！很紧张：是不是仪器坏了吧？一检查仪器没有坏。科学家不能轻信，再做一个还是同样变了。后来又做试验，远了行不行？几百公尺，几千公尺，最后到广州、到昆明、到贵阳往北京高能物理研究所发气，放射性同位素照样起变化。而且让它快点就快点，让它慢点就慢点。这下不得了，气功外气的作用非常非常强大，对于气功要重新认识。说明对外气必须重视，外气必须搞。在这种背景当中，外气的证明成功了。

特异功能的研究也来劲了。以前对特异功能不是批了两次吗？81年又批了一次，是于光远亲自出马在《知识就是力量》连续发了六篇文章，真是连篇累牍，把气功批得狗血喷头。没有办法。当时胡耀帮在台上，张震寰、钱学森给胡写信要求：给我们权力，我们要公布材料与他辩论，胡耀帮说不要辩论了也不要批了，在研究的内部研究行了。到了1986年之后，整个气功外气的科学试验获得巨大进展，特异功能也蓬蓬勃勃开展了。什么实验也做，不仅搞耳朵识字、意念致动，把东西搬走，药瓶里的药片往外搬出来。这个实验我们是做过的。把药片数100片放进盖好，用蜡把它焊住，然后用线拿个针穿进胶皮塞，把外面线剪断，以免别人说你搞气功是搞魔术变戏法的，这样就变不了戏法。你要打开木塞，线就脱了，上面不脱下面就掉，也恢复不了原样子，这就是搞研究的严密性，也叫产品唯一性。而且用国防科工委摄爆炸原子弹的高速摄影机摄出了药片从瓶子里往外出的相片——里面一半外面一半。特异功能得到进一步的确定。很多功能如遥视、地下视、思维感传，都得到了进一步证实，这么一来就推动了大众气功的兴盛发展。

（二）智能气功科学蓝图的形成

气功界科学界搞了这么多科学研究，到底是什么道理？为什么这么做呀！科学家要提问题，气功师也要提问题。你说我这个功怎么好，科学家不认帐啊。要从理论高度上来搞呀！科学家们搞理论怎么搞？科学家们搞了研究之后就想，现在有什么新理论就往气功上套。物理学有“熵”，提个“人体熵”，又叫“负熵”（是指有秩序的东西），又叫“人体熵理论”。

“负熵”理论怎么练？不知道。怎么用于实际？不知道。又说“人体场理论”，人体场是什么？不知道。“人体信息理论”、“人体激光理论”（说人体里有激光，散射的、乱的，练气功是如何把光集中起来了）。这个理论怎么指导实践？他说先搞个假说，现在还谈不到指导实践。这样整了半天管什么？与我们气功说个“气”差不多。说“气”大家不理解，你说个什么“人体场”、什么“熵”、什么“信息”、什么“等离子体”、什么“激光”……你还是没有说明，是个未知数，一点也没有解决问题。

所以，科学家解决不了，只好气功界自己来找。找得比较好、比较多的有这么几个：原来1984年到86年有个“意光子理论”，没有发表，光说了一下，他也没有那么多学生，也不是气功大师，搞不起来。后来四川的屈成春搞了个“龙子理论”，龙子有正龙子，有负龙子，就生正电子负电子，等等，搞了许多物理学的东西，厚厚的一本。可那些物理学家又讲了，龙子也带电，跟电子带电怎么区别？他说等你有了功夫就会区别了。科学家们提出质疑，龙子怎么变电子了？找不着，对不上口啊！所以龙子理论影响不是太大。光功的徐岱是工程师，搞光功理论，光功叫宇宙场，叫宇宙能，奥拉场就是宇宙能场。科学家们说，宇宙能场早都提了，早都有了，到底宇宙能场是什么？有什么特性也说不上来。这些理论公布得比较早，但在科学界和气功界影响不是太大。影响大一点的是元极功的张志祥，元极功是祖传的，元朝的肖保珍建立的。他们这个功是儒、释、道三家合一的。但现在拿出的理论，看来不是肖保珍搞的，有些道理是按照黑格尔的哲学“三段论”搞起来的。黑格尔的“三段论”有无变，他搞的是生化返的规律，这样与黑格尔的观点差不多。他这一套恐怕还是近代搞的。但总的来说，他是接收了他们传统的功法理论，作为生化返结合当代能量、信息量这么讲的。他们的这些道理虽然还不完善，但已使得他们的功法基本上都脱离开了一法一术的境地，不是一般的功法了。

现在全国气功很多功法还是一法一术，一教就教方法。这样的话，气功要走向科学还离得很远。气功如果不建立起理论来，气功科学化不了，也统一不了，各行其是。现在气功界之所以你骂我我骂你，就都在功法层次上：我的功法怎么怎么好，你怎么怎么不好。所以如果将来在功法层次上统一起来就好说了。不过很困难，基本统一也得若干年之后。如果能够把气功从理论高度上统一起来，那就比较容易了。这就是建立气功理论的必要性。所以各家功法都在搞，也是在这样一种社会的环境当中，适应社会的需要。我们智能气功把这些问题理论化、系统化了。

我们智能气功从编创的时候基本上就是按照气功、气功学、气功科学这个总前提搞起来的。但是，我们这些道理是接受了古人的东西，也结合当代科学，可是这些道理毕竟还没有经过实践。我记得一位安徽的同志前几年给我写了一封信：“庞老师，对你的功力我不怀疑问，但是我绝不相信你的功力是练你的这个功法练出来的。”提的有道理。说你的功讲了这么系统，我并不满意，因为你的这个系统没有经过实践呀！你的功力是从好多老师哪儿练出来的。怎么证明你这功是正确的？我们智能功为什么比较早的时候不能够把理论拿出来？不能够全面系统地搞出来？就因为必须有一步一步的实践过程。一开始当然也不可能一下子建立那么完善，如果讲我写的这些书的内容在81年就具备了，这也不是实事求是，因为建立一个东西，它只能是有了这个思路，有了这个基础，再慢慢完善起来。像过去说的这个“祖师”，那个“祖师”，实际来讲，那是后人把他神圣化了。我前面讲孔夫子，他说“先圣于人，则吾其敢”。他说：我是圣人，我可不敢当，我可不是圣人。佛经几千卷，我考察《阿含经》

那几本经是释迦牟尼佛讲的，其他都是后人在实践当中一步一步经过多少年发展起来的。现在我们科学发展了，练功的人多了，信息增快了，可以比古人快一点，如一下子全有了，那也不可能。哪个科学家他的一套理论是一下子搞起来的？咱们智能气功既然是科学，就必须实事求是，不能有一点成绩之后就吹：那时我一下子就搞出来了！谁也做不到！圣人没有，都是从实践中搞起来的，但我们现在有了雄厚的基础，有了方向，就把理论和实践结合起来了。这就又是归功于我在潭柘寺呆那几年，可以冷眼看世界。在旁边看着气功界怎么变化。当时遥控石家庄，他们出了什么问题，给我写信，我给他们解答，就在解答这些问题当中，把理论建立并逐步完善起来了。那时在石家庄封建迷信闹的最多。有一个跟我练功的学生，以后和石家庄的一些人闹了矛盾，不跟我学了，找和尚老道学去。有一次上五台山把“神”请去了，治病效果挺好，轰动一时。1983年我去石家庄，说庞老师把神赶跑了治病不灵了。石家庄有一个叫孙半仙的会练智能功，给我写了封信，说她功夫怎么怎么强，要来见我，我说如果搞歪门邪道就别来见我，以后过了半年给我写了封信，说她改了，我说来吧，她就来到潭柘寺。说她有什么什么本事，我说，好，给找个病人查一查。旁边隔壁住有一个病人，让她查。她说她查不出来，请来天兵天将，一查说没病。我说她有先天性心脏病，快要死的，现在死不了，但还没有好，我说她肺瘀血很厉害。她说“怪事”。我说“你不是能查祖宗三代吗？你给查一下。”她说：“啊！怪不得查不着哩，原来他们祖宗三代在天堂都是端金碗的。”我就问这个病人，你们家谁信佛呀，她说她爸连气功也不信是个老革命；他爷爷什么也不信。我说：你不是会查风水吗？她家在哪住？你给查查吧！她说她家在北京西直门这边住，老家在兰州。我问这个病人她说她老家在苏州，北京住在东四那边。我问你神仙哪去了？所以我给她讲道理。84年我给石家庄领导写信，要注意过去道会门有功夫的人，可以参加气功工作，但不能让他们扰乱我们的阵线；可以用他们的一技之长，但不允许他们宣传鬼神这些反动东西。所以把一些是非搞清了。

到了1985年、86年，通过前面5年的实践，才把我们的混元气理论拿出来。在85年之前，没有讲混元气理论，只讲混元气。81年讲过“混元气”这个词，但混元气是什么内容，没有讲。经过这几年，混元气理论成热了。混元气理论不是在智能功组织里面讲的，而是在84年底85年初在北京鹤翔庄辅导员中讲的。后又在智能功内讲混元气理论，把我们组场拿出来。组场也是经过在石家庄实践，验证了组场治病有效果、组场教功有效果后才宣布。经过实践检验了，不是随随便便搞出来的。实践的验证，也丰富了我们的知识。所以我们讲，智能功每前进一步，都凝聚着全体智能功辅导员、教练员和学员们的心血，他们很多练功的体会写出来，我从中找出规律，和我们的原来想像结合到一起，充实起来的。所以这不是我个人搞出来的，只是通过几年我把同志们实践经验集中起来了，我在任何地方都这么讲。我的最大优点是善于总结，善于发现规律。原来我脑子有这个东西，这样一来正好对上了，抓住它，再实践它去，我比同志们多走了一步，善于做点总结工作。当然也有前面练功的基础。通过我们反复实践之后，我们的理论建立起来了，功法上最少前三步功都检验过了。先从小事搞起来。前面几年搞鹤翔庄的同时，部分人搞形神庄；到了85年开始推广第二步功；85年到90年这5年在推广第二步功的同时，在很少一部分人中搞五元庄。也是由点到面，先解剖麻雀先试点，解剖了之后，再推广。现在咱们智能功理论还没有完全完善，仅仅是一个初步，刚开始。如果有的同学参加智能功比较早一点，就会觉得庞老师这些年讲理论经常变。其实不是变，你们想想看：中心思想变了没变？前后有没有根本性矛盾的地方？我们搞一门科学从

无到有，从小到大，一开始划条线可以划粗点，别划错了，一错了这门学问就坏了。以前有些问题讲得笼统一点，通过实践之后充实了，再展开它。1979年搞的时候搞得粗一点，慢慢发展发展展开，像扇子面一样展开往前走。如果一开始搞得很细走错了就没法回了，就搞不好。这些年讲的理论，前前后后，应该说基本上没有矛盾。要说一点矛盾也没有，也还不能那么讲。因为这个庞大的体系，前前后后都咬的那么严丝合缝？不要说我没有写讲稿，就是写了讲搞之后，认真推敲，前前后后恐怕也不会那么严丝合缝扣得起来，但基本思想、总的方针不会有错的，是一致的。智能气功经过十多年的时间（差不多整了十二年），智能气功作为一种科学形成了，不是一般的学问了，基本理论从方法学、方法论基本都有了。我们在1991年开全国第一次学术交流会和集训班的时候，我在大会总结中，在任务报告里都讲了我们智能功的科学蓝图。指出有了我们的方法学、方法论、方法论基础，混元整体观是我们的整体核心。

前面讲的方法学、方法论、方法论基础，书面上说的是气功科学的，实际是智能气功科学内容。因为当代其他哪一门气功还没有往这个高度来提。当然我们智能气功科学这个名词也不是一下完成的，经过几段搞出来的。1981年，我们讲气功不是简单的方法而是研究人体尖端科学，是探讨人体生命的奥秘的途径、手段；到了1986年我们就在《东方气功》上正式发表，气功是一门独特的科学。表明我们的观点：气功是一门独特的科学。我们有了方法学、方法论，有它的特殊研究手段。那时还没有敢摆智能气功，摆智能气功受围攻就太大了，就说气功，气功科学。它有基础理论、阴阳、五行、八卦、干支、气血这一套……还有专业理论，应用理论；有总论、有各论；有特殊的研究方法。那时讲得比较简单，但是没能把气功、气功学、气功科学三个名词详细分开，他们的内涵外延还没有全面分开。因为那个时候你要讲气功和气功科学、气功学有区别，就搞乱套了。他们说气功就是气功科学，气功科学就是气功学。所以只好笼而统之地就叫独树一帜的气功学。但是事情在发展，我们不能满足这种情况。

1986年发表文章之后，当然也有人反对我们，给我们《东方气功》投稿。东方气功就有这么个特殊性，我这儿不是搞争论的，凡是符合我们的观点的我就登。本来，气功界的舆论就乱七八糟，你这个杂志登这么一个，登那么一个，你往哪儿引导？在大家不了解气功情况下，这么一争，这就乱套了。本来气功界对《东方气功》评论是比较好的，你这儿发表文章互相打架，把气功界都打乱套了。不正确的我这儿不登，对一些玄乎其玄的我也不登，搞歪门邪道的我不登，搞所谓现代科学说得牛头不对马嘴的，我这儿也不登。若干年之后，回头看，我们这个方针是正确的。前一段“扫黄扫六害”时，由于我们《东方气功》86年创刊之后，没有一篇有问题，都是正而八经的文章，所以出版局还表扬了我们。

在几年之前，我们定的原则是按照气功科学走，把调定好了。从1979年开始中西医结合座谈会汇报气功；以后到81年讲课；以后越来越扩展……。说真的，在81年时，让我写“气功概论”，我肯定写不出这个样子来，因为有些名词概念是一边实践一边创，没有实践，脑子怎么编去？没有实践完全用脑子去编，那真是搜索枯肠，那不会出东西、也不会出好东西。我们智能气功科学蓝图就是这么搞起来的。我给同学们讲，咱们智能气功走向科学了，这是值得自豪的！任何一门气功还没有从方法学、方法论、方法论基础这么个高度来论述它，还没有这么讲，而唯独咱们智能气功这么讲了。我们讲的气功科学实际就是讲智能气功科学，为了在社会上减少矛盾我们暂时不这么讲，防止气功界起来群起而攻之，所以搞个通词——

气功科学，我们智能功是气功科学的一部分，就不反对了。这样既讲述了我们的观点，又保护了我们自己，不要树敌太多。现在为什么敢这样讲了，因为现在智能气功吓也吓不去了，骂也骂不倒了，再过些年后，等我们的观点他们接受后，这就自然而然不骂我们了。说实在的，不是哪家统一谁、谁吃谁的问题，我们智能功算哪一家呀？十九个老师算哪个老师的？不是，哪家也不是。把过去的传统气功都改了，不是一家之言，古人讲“万法归一”，都归到一家去不行，我们创的气功理论综合了儒、释、道，但都改了，是气功科学。所以统一是统一到科学的高度上去，而不是统一到哪一家去。我们讲气功的崛起，讲讲历史，让同学们更深刻更全面地理解智能气功。气功科学的崛起是近代文化发展的必然，我们智能气功走向气功科学是人类文化发展的必然，这句话我们不好这么讲，隐遁一下。希望同学们通过这一节的学习，从理论的高度，从社会文化的高度去认识它，去重视对它的学习。

第六节　建立健全气功科学

上节讲了气功科学的崛起，从传统气功发展到气功科学。现在气功这门学问，实际上还没有达到气功科学这个层次上来。智能气功是从传统气功向气功科学过渡，从幼年向青年时期过渡。全国各个气功门派都没有提出气功科学是什么样子来。一些人建立气功唯象学。现在有些气功门派，他们提了些理论，也说自己是唯象气功学，唯有智能气功提出来了“气功科学”，也提了“智能气功科学”，实际现在还没有把气功科学完全建立起来。国家没有承认，社会上没有承认，只是智能气功内部这么讲。正面的、全面地来介绍气功科学是从1992年以来才讲这些问题。怎么样把智能气功科学正确的全面的建立起来，便它更加完善更加健全，还需要今后花大力气，现在仅仅是开始。这节课就要讲怎么样建立健全气功这门科学。

Ⅰ、确立气功科学的应有地位——它是一门异于当代所有科学的独特科学

首先我们认为，应该把气功这门科学的独立地位确定起来，也就是说在科学界里面、在科学殿堂里面气功科学应占有一席之地。现在人们对气功都不说科学，在科学殿堂里还没有气功的角色。要建立气功科学，就应该在气功界里大声疾呼——给气功科学一席之地。现在人们对这个问题还不认识，都讲气功还处在经验阶段，必须通过当代科学对气功进行研究，然后建立各种理论。比如用什么生物场呀、生物信息呀、离子体呀等等来研究、解释气功。这么搞，实际上没有把气功做为一门独立的科学，如果这样搞的话，最后就要把气功消灭掉。因为气功是个独立的东西，是个新的东西，如果没有专门人把它做为一个独立的东西来研究，最后就会形成谁也不管，你推我，我推你。现在咱们国家对气功就是这个样子！卫生部说，搞气功属于群众锻炼活动，体委应该管；体委讲，气功治病卫生部应该管，或者讲，我这个体育运动，是职业运动，气功锻炼是群众活动应该工会管；工会说，气功是深奥的科学，应该科协或科委管。谁也不管。为什么这个样子呢？就是因为对气功这门学问不能给它定定性，到底是怎么回事情。现在气功科学就像历史上很多新的东西刚发现时一样，谁也不知是什么，这时就没有人管，所以也就不能得到正确发展。历史上这种事情太多了，比如（书本上讲了）像“布朗运动”，一开始看到形象了，是个什么问题？为什么动？是属于哪个学科范围？有

说是热力学的，有说是生物学的，有说是机械力学的等，各种说法都有，谁也不知道是什么东西，谁也不去研究它，到底是什么性质，争论几十年也没有人搞，直到上世纪末本世纪初，才确定是热现象了，热力学进行研究，才把它实质问题解决了。又比如彗星现象，以前认为是气象现象，或是灾疫现象，以后列为天体现象，问题才解决了。

对以前的某一个现象，可归于一个门类管它，而咱们气功哪个门类也管不了，卫生医学、当代科学、物理学、化学等，谁也管不了它。你又不能把科学像搞爱国卫生这样做为群众活动来搞，所以现在咱们国家还没设立这个部门。不过，现在有点好的迹象，成立了个中央气功工作小组，虽不是领导小组也不是一个机构，由卫生部部长陈敏章、体委主任武绍祖、安全部长贾春旺、中央宣传部副部长李炎、国家科委李绪愕、解放军总政部岳丰等组成。说明气功科学是个多学科，但没有把它的独立性提出来。为什么出现这种情况呢？就是人们都说气功是一门新东西，气功将导致当代科学的革命，可是又总想研究研究气功归属于哪门里面去，有的老前辈就这么讲，气功属于系统科学，有的说属于综合科学，其实他们不了解气功是一门独立的科学，所以不给它单独的位置。有的说系统论把各科都包括进去了。对。系统论是现代科学的独立科学，把现代科学串起来了，把当代科学系统化了。气功科学是把传统的各家气功给串起来了，在这个意义上气功科学也可以说是个系统科学，也是平行的，对立互补的。它是把气功一综合整体化了，弄到一起了，但它们的方法论、认识论是不同的。所以必须把气功这门独立科学树立起来。

我在很多地方都讲，我们的科学家们也讲气功科学将引起科学的一场革命。我们现在提出气功科学来，提出它的方法学、方法论、方法论基础和当代科学是不一样的。当代科学老前辈又说你们搞气功科学，搞独立是没有出路的。那么和气功将引起科学的大革命这句话不就是互相矛盾吗？所以我给他们开玩笑地讲：“别叶公好龙”，说气功将引起科学革命，我们拿出我们气功的理论方法了，“真龙”来了，你们又害怕，说跟科学对不上口。说明不仅在科学界、甚至在气功界当中，都不敢真正提出和当代科学不相同的观点。我们要把气功科学当成独立科学来对待，将来国家怎么设立部门，那是国家的事，我们现在只要有条件有场合就得讲这个观点。当代科学研究气功和气功科学本来不是一回事，可现在他们把两者混在一起了。一混淆对气功就非常危险。正因为我看到这个问题了，从1986年开始就提出气功是一门独特的科学、独立的科学。现在气功还没有发展起来，就用当代科学来统帅它，会一下子把气功就消灭了。就像所谓的中西医结合那样，是用现代医学来统帅中医学，搞了几十年，把中医差点消灭了。

现在有的人对待气功的态度不是去开展气功科学研究，培养气功人员，从而使气功人员出功能，提高超常功能，而是看哪里有个气功师来搞研究。这样的研究实际对气功师们是个“他杀”。如张三科学家对李四气功师研究，有现象，一公布。王五说张三科学家胡说八道没有科学态度。张三说，不信你来作试验。王五一试，有。王五往外发文章。另一个又说张三、王五是胡说八道，然后也要试验，如此循环往复，非把气功师累死不行。就在80年代初，最早搞气功研究的上海的赵伟，他离两米远发气能把绳打动了。他把气发到水里，从水里能检查到蛋白质的微屑。他每发一次气，体重掉两公斤。全国就他一个。发气打绳的那个实验，做了很多次，也记录了很多次。拿测量原子核的仪器记录下来很多的粒子，做了不下几千次试验，应该说重复的够多了，可科学界照样不承认。到了1979年向中央汇报的时候，赵伟自己已发不出气来了，他发气时需别人在旁边帮他点气才能发气，所以这样搞研究非把气功师

消灭了不行。照这种研究方法几十年也研究不出来，所以，必须要树起气功是一门独特的科学的旗帜，不是让当代科学来鉴定它，只能通过实践来检验它。我们自己要打出一面气功是一门独立的科学的旗帜。不依靠、不让现代科学给我们作评判员。我们自己要有这个信心，然后再去争取国家的支持。这面科学的旗帜要打起来，接着就要有行动。

Ⅱ、建立气功科学的完整蓝图

一．提出蓝图

要想建立气功科学，就必须要把气功科学的蓝图搞出来。搞一个巨大的建筑，一开始就得有个简单的意向图，然后在这个基础上再搞全部计划。搞气功科学也如此，当然我们是在科学哲学里面研究了一遍才提出来的。因为科学哲学说，一门科学的建立有不同的形式：有的是蓝图论，自上而下，根据这门科学总的想法建立科学；有的是溯因法，自下而上先得研究东西，有了东西再去建立科学；有的需要横跨一个或几个科学领域，把不同的反映综合拿出来建立起科学；有的对已有的科学搞综合，或对已有的科学搞革命，突破旧的范式，搞新的范式等等，有不同的研究方法。我们提的是蓝图论，似乎是自上而下的，其实咱们的蓝图论和西方科学哲学家们说的蓝图论是不等同的。我们这个蓝图论不是凭空产生的，它是通过广泛的实践，有了经验，再在这个经验的基础上经过了十二年的纵观横览而搞起来的。气功要成为科学，就必须构设出我们气功科学的蓝图。智能气功在1991年就宣布了我们的蓝图。我们在1979年开全国中西医结合座谈会时，在会上宣读了《发展中医事业必须加强对气本质的研究》的论文。气功是中华民族文化的一部分，它和一般的文化有共同的关系，都是对客观事物的一个历史的认识过程。对客观事物要认识的，不是一下子能认识，它需要一点一点一步一步向前发展。任何科学都是一个历史的认识过程，而这个认识过程就是对历史客观发展的真实写照。

这十二年是怎么搞起来的呢？纵观横览是什么意思？

我们纵观了中国气功五千年来不断发展的历史：从最初的一般简单的气功，慢慢到以后变成有规律的功法，再以后出现了气功理论，再以后分了很多门派。一开始很简单到以后比较复杂，再以后各家功法又互相学习融通。儒、释、道三家合流，以后又提出“万法归一”。到了这个时候，表明气功界开始互相学习的趋势，要走向统一了。在过去搞气功是封闭的；闭关自守一家之言，不相往来的；学习是偷着学，有书之后看人家书丰富自己，再以后互相参访，互相交流，但都不肯说自己不好，都是把别人好的东西拿过来丰富自己。开始甚至于有的门派连丰富自己都不肯做。曾记得一个很有名的门派，佛、道两家闹了矛盾，这一派的人被那一派的人打了，打了之后，小徒弟回来给老师爷讲，祖师爷就直接闯那个门派去了，把那个门派的经典著作劫走了。到现在典籍还不给人家送回去。他也不学，还给我写了封信说：他们门派的东西我们也不看，以后有机会请庞老师替我们归还。这样就使得气功孤立起来了，不能很好的发展。现在知识公开化了，可气功知识还是保密化，一般人讲“公开讲的都没有好的，庞鹤鸣讲的就是不好的”。他们不懂，知识到了公开化的时候了，按以前的讲法叫“天道变了”，天道就是时代、人心，《战国语》：“人心者天也”。人心就是天，用现代话说社会意识就是天。“得罪天了”就违背了社会意识。你违背了这样的社会意识，等于犯了罪了，犯了罪就受“天谴”，就要受到社会人的谴责。现在广大群众要习练气功，就

要搞气功知识公开化。

我们再看看以前每一代气功变化。现在那些气功史，不叫气功发展史，只能叫作气功断代史，或叫气功资料，气功发展史应该把每个时代的气功得拿到时代背景当中去考察，那个时代是什么时代？当时的文化有什么特征？气功在那个时代有什么特征？这样去看。时代在变化，气功在变化，找出他们的规律来。气功每前进一步，都和社会物质文明、精神文明紧密相结合的，当然可以有参差不齐的状况，不完全是相并行的，但总的来说应该是这个样子。我们智能气功蓝图的建立，就在纵观五千年变化规律的基础上，并在掌握它的规律以后，看到了在进入科学发达的今天，古老的气功到底应该怎么变，往什么方向去变的前景。

横览，就是横的看，从现在看，横过去，对整个气功儒、释、道、医、武、民间气功都应该有所了解，有所借鉴。虽然不能都精通，但必须涉猎，如有一门不涉猎，就有缺欠，就不能全面继承古人的东西。所以真正想要建立气功科学，继承传统气功，必须对这些功法功理有所了解，有所认识，并且练功有所体会，并达到一定程度。如果没有达到这种深度你光会看看书，那是不行的。记得1987年我到香港中文大学，有一个搞道藏研究的，他研究道藏几十年了，我向他请教，他说你别向我请教，我只是研究，一样功法也不会。我心想真人不露相，也许比咱高出两个量级，就看不出水平来了（高一个水平还能看出来，高两个量级根本就看不着了，特异功能也不行）。我就很恭敬：您别客气，您研究了将近30年怎么不行呢。他说："庞老师你想，书本都说了，对根本大道，纵尔聪明过颜闵，不遇师传莫强猜。就是说，聪明超过孔子弟子颜渊、闵子迁，你碰不到老师教你，你不要去强猜。书本上这么说了，我怎么猜？这是根本大道。不是根本大道的话，有具体方法，都是旁门左道，我练它干什么？"这就告诉同学们，你光是啃书本，当书虫子，一般搞研究吓唬吓唬人行，要拿出真本事，在关节眼上说不上来了，那不行。搞气功科学不看书不行，光看书也不行，还要有些领会、有些理解，有些体察，这才行。

光对传统气功这样横览了行不行呢？也不行。有人问"庞老师，你都横览了吗？"咱没能全都横览，但十多位老师，哪个老师也不止会一种功法，他们教的功法，至少不下几十家，起码有点代表性。当然我们要建立气功科学，光搞了气功还不行，还必须对当代科学有所了解、有所认识。在这一点上，科学家们讲"气功科学是一门综合科学"这句话他们讲对了。因为气功科学的基础是多方面的，光有气功还不行，还要有当代多学科知识做基础。同学们可以数一数看：从传统文化来讲，儒释道医四大家你得懂吧，不仅是功法，包括儒释道的理论、医学的理论。当代科学里面，没有一个正确的哲学思想作指导，建立不了辩证唯物主义的、合乎实际的科学，气功科学也就绝对跳不出宗教唯心的圈子。要是不懂得唯心哲学，你也不能很好地或深刻地领会辩证唯物主义哲学。列宁讲：只有真正懂得唯心主义，才能更好地了解唯物主义。从科学来说，还有当代的物理学、天文学、化学以及医学、生物学等，最少有这么多学问，缺了哪一门学问也不行。物理学、化学那就可分很多科。从这个意义上它是综合的，这些学科的知识是基础，缺了哪一条腿就站不稳当。"那搞智能功，你老庞读多少书？"我读的书不多，可这十几年跟科学界搞气功研究，为我们提供了方便，好多门类的科学家们都来搞科学研究，这样就有了学习的机会。我碰到哪个科学家，我就问他，就听他讲。他讲完了，我就拿他讲的知识给他讲气功。物理学家听我一讲："哎呀，你对物理研究这么透"，我说"是刚跟你学的"。听了他们讲化学变化知识，我就马上联系气功，从变化角度上讲气功，所以接触科学家多了，知识面也就广了。这样横览当代科学研究气功的成果，

而借此进入其他科学领域。我若不讲清，好多人都有疑问：“你这老庞有几个脑袋？”以前一天8个小时上班，就没有那么多时间看书。没有一本书地一本书去学现代科学，但是把各学科一些重要的东西拿过来了，我们就是在这样的基础上搞起来的，当然也看了些书。

这么十几年，设计着智能气功科学的蓝图（看书本P92），这个图就是气功科学知识的结构，跟前面气功科学知识结构是一致的，有三层理论：基础理论、技术理论、应用理论。我们是按照这种科学的蓝图框架搞出来，基础理论是最基本的，又是最高级、最尖端的，是一门科学统帅的部分。它是智能气功方法学、方法论的基础——混元整体观理论。这是第一层理论；第二层是技术理论，气功中的接收技术、发放技术、思维技术，单有它的技术理论也单有功法；第三部分是到各学科里去应用，建立不同学科，搞气功医疗、体育、书画、生物、物理、天文、地理、工农林牧渔等各行各业，这是第三层。气功科学知识蓝图结构是这个样子。

这个图是经12年实践、认识，再实践、再认识一步一步构造出来的。那时（在1979年）要改造传统气功，建立大众气功。到了1980年要把气功变成科学，可那时气功和气功科学还划不开；到了1984—1986年，提出了气功学、气功科学，慢慢把它们划开。所以第一章有好多名词的内涵、外延也是12年一点一点澄清来的，不是一下子搞出来的。咱们不是圣人，过去说尧、舜、禹是圣人，商汤是圣人，文武王是圣人，但他们写出什么来了？什么也没有写出来嘛！现在这么多新东西，一下子搞起来也不可能。靠反复实践总结，然后上升理论，再实践、再总结，得一步一步走过去。1989年在北京那些听过我讲课的人说：“庞老师，你80年给我们讲课时讲得那么简单，那么直接，怎么现在讲课这么复杂了？”我说，那时给你一个地图，看起来很清楚，但实际一走，满不是那么回事。气功是高级学问，真正走路还需要“逢山开路，遇河搭桥”，所以我们搞蓝图是一点一点搞起来的。况且我们在气功应用上还是很缺乏的。只是在气功医疗上有一定的或比较丰富的经验，但医疗里面也还有很多问题没有解决好，需要进一步来摸索。而在其它科的应用则是刚刚开始。应该说，智能气功的科学蓝图也还是个初步的。我们现在有了方法学、方法论、方法论基础，但是应用方面我们还差很多，还需要全国广大的智能气功同道们在实践中共同来完成这个巨大的任务。我们为什么公开这么讲？第一，智能气功的蓝图是这样，供气功界借鉴，希望各家都来提自己的蓝图。第二，使智能气功同道认识到我们智能功不是一法一术，是到了科学的高度、科学层次上去了。

二．完善蓝图

提蓝图不容易，完善蓝图更困难。蓝图行不行？不是靠谁讨论讨论的问题，关键是要通过实践的检验。因为理论通过辩论解决不了问题。唯心主义、唯物主义、形而上学、辩证法，都讲了很多。因为辩论是公说公有理，婆说婆有理，谁来作判断？所以辩论解决不了问题，只有通过实践才行了。要通过实践来完善蓝图。但并不妨害大家共同商讨，能不能求大同存小异？在这点上，就需要按钱学森钱老讲的那样搞系统工程了。系统研究研究，把大家经验共同的东西找出来，上升之后，反过来再实践去。所以气功科学的蓝图需要各家的气功共同努力，提出蓝图，拿出根据来。当然我们提的根据，别家不一定同意。我们说要用辩证唯物主义作哲学指导，而有的则说气功搞深了就得反马列主义，就搞神、鬼，搞佛爷，这样我们就不讨论了。没有一个共同的根本的哲学指导思想还讨论什么！你说讲实践，他也不实践。

有一个气功师讲他的功夫能拔宅飞升，我说那太好了。别说拔宅飞升，他自己能离地皮站一分钟就行了。这是骗人的。拔宅飞升，据历史传说只有徐旌阳一人能做到。奇怪的是吹得再大也有人信。我们不能这么干。我们必须有一个正确的哲学思想基础。咱们在实际工作中碰到问题，有了矛盾怎么办？像前面说的事例，你就问他你师爷死的时候飞没有？你师父死的时候飞了没有？你师父师爷修了一辈子都不能飞了，你现在就能飞？你比你师爷师父练功条件都好吗？你能飞升没有人能看到能证明的。我们碰到有争论的问题就讲实际，一句话就行。在这个基础上共同讨论共同完善。我们智能功拿出来的都是脚踏实地一步一步走出来的。所以我们对气功界这么讲：气功界要团结，科学家要团结，共同搞气功科学。我们智能气功蓝图不是整个气功的蓝图，全国气功界怎么搞，我们慢慢研究，过若干年之后我们再讨论都可以。

现在我们怎么发展气功科学？我们智能气功关键是要用蓝图来指导工作，要把它完善起来。这里面也有个系统工程问题。明年就得搞系统工程。基础理论怎么搞，基本是有规划的。把混元整体观写完之后，全国智能功函授班要学；并且要开混元整体理论学术讨论会，邀请大学讲师以上的人或助教这层人参加讨论。然后请全国各行各业各个学派的专家（至少也有上千人）讨论混元整体观。把讨论结果再整理，到那时混元整体观理论各个学科的知识就丰富起来了，把混元整体观再充实再发展。以后再开第二次混元整体观理论讨论会，最少也得副教授以上的人参加。之后这理论就完全深化了，可以成为下个世纪人类新文化的一个基础理论了，这是基础理论。应用理论需要分门别类的培养不同的对象。考虑从小孩就得开始培养不同的功能，因为年岁大的培养技能慢了点。下世纪初，人都起来了，再就是不同的行业不同的领域开各行各业学术交流会，到那时社会全面布置，哪个地区有什么条件就给什么任务。有条件的搞基础，没有条件的搞应用，再没有条件的搞普及。系统安排好这么搞，把智能气功的科学蓝图完善起来。我们先把自己完善起来。前面两点都是理论方面的一般的问题。要健全的发展气功科学，怎么做？关键是深入开展广泛的群众性气功锻炼活动。

Ⅲ、开展深入广泛的群众性气功锻炼活动

发展气功科学，健全气功科学，首要的是建立气功蓝图，在蓝图指导之下开展广泛深入的群众气功锻炼活动。这是咱们智能气功的特殊观点。把气功锻炼活动做为发展气功事业的实际工作中最根本的一项，这是由气功科学的特殊性来决定的。

一．气功这门学问的特殊性，就在于它比任何科学都更强调实践，它是一门实践的科学。

别的科学也需要实践，但是那个实践和气功实践就不一样了。气功科学的实践活动贯穿到这门学问始终，气功要前进一步，就必须依靠气功锻炼的实践。为什么这样子呢？因为气功研究的内容首先是研究人的生命运动规律，研究人和大自然界的规律。这些规律是当代科学还没有涉及的领域。气功态下所体察的内景，当代科学即使用先进的技术手段也不能探测到。而人通过气功的锻炼练出功能以后，这个“仪器”比当代科学任何仪器要敏感得多，有效得多。它“出”的东西，当代科学解决不了，当代科学不能检验它。因此如果不通过气功的实践，这些知识就搞不来，气功的规律就摸不到。因此，必须靠气功的实践。气功科学和别的科学根本的不一样在于它知识的来源要靠练功获得，而且练功的人越多，对气功有体会

的人就越多。光嚷气功，光有理论没有人练，没有用。以前的气功书，儒、释、道三家多得很，好多书店都卖，但是没有人去练，解决不了。只有大家都练了，并练出效果，气功科学的理论才有可能被社会上的人们所公认、接受，社会上公认了，广大群众公认了，这是最最重要的。

二．气功的效益无论是益寿延年、防病治病、健美身心、涵养道德，还是开发智慧、开发超常智能等，只有亲自练功才能获益。

张三练，张三得。李四练，李四得。气功科学的最终目的是通过练气功把人的身心健康水平提高，要使人得到解放。如果不练，就受不了益，气功的目的就达不到。在这里也可借用马克思的无产阶级的革命理论为例，马克思唯物主义哲学把工人当成它的物质武器，工人阶级把马克思主义当成精神武器。没有世界的工人运动，马克思主义解放人类的根本目的就无法实现；工人阶级没有马克思主义，也永远得不到自身的解放。同样道理，气功也是一样，现在人想得到解放，就得靠气功，气功这个理论是解放人的生命的。气功科学把人们的气功实际锻炼活动作为它的一个物质武器；练气功的人们把气功理论作为他的精神武器。气功理论离开人的气功实践，解放人的生命目的就实现不了；如果没有气功理论，人们得不到自身的生命解放。只有认真去练，才能使自己受益、收到效果。所以不练不行。

三．气功研究的对象是人体，要想建立气功科学，就需要把人体都研究好，研究透。

每个人只能研究一部分。因为人的内在世界非常非常地广泛、深刻、复杂，你一人就是研究一辈子，也只能走一个侧重面，不可能都体会到。古气功家就是这个样子。这个气功家走这个路子，研究出这个结果来了，另外一个气功师，可能会出现另外的结果。所以使得古人著书立论相互各异，进而出现互相贬低、漫骂等现象。其实都没有胡说八道，到骂人时才是胡说八道。在这一点上，古人就是由于以偏概全，拿自己的一孔之见当做整的。我们搞气功科学必须克服古人这个矛盾。大家练，成亿人练，你这一点，他那一点，慢慢往一块一凑，整体就形成了，就得到全面的知识了。咱们气功科学讲搞群众路线，道理就在这个地方上，这也是气功科学的特殊性所决定的。

四．气功科学这门新的独特的科学要想建立，最基本的东西就是要建立公理。

咱们学物理、学几何都有公理，公理就是不经过证明大家都承认是真正的道理。公理是任何一门科学大厦建立的基础，这门科学没这个公理就建立不起来，在公理的基础上建立定理，拿定理成为这门学问的规律。如果这一门科学没有它的公理，借别的科学的，那么，这门科学就不是新的，它没有最基础的东西。基础的东西——公理从哪来？怎么才使大家都承认它呢？就必须有一个共同的实践活动。你去实践，我去实践，在实践当中都看到这么个现象，那个现象，只要在实践当中体会到这些现象是正确的，就不需要证明了。公理只有在大家共同的实践当中才能建立起来，这就是“约定俗成”。

譬如我们说“气”，科学家们强调得要现代科学证明它，他们就忽略了建立一门科学有它的公理。要是我们的公理都需要证明，那还叫公理？那就是定理了。所以科学家们基本都违背了建立一门独特科学有它自己的公理这样一个基本观点，不需要别的科学去证明它。我们的公理就应该是气功里面最简单的道理。比如“气”，人有气，万物有气。怎么证明？人一拉气就有感觉，这就是“气”。所以和科学家们说上一天，讨论一个月，不如让他们拉拉气，亲自感受一下。其实好多气功里的深奥道理，一练功马上就能体会到了，就起作用了。譬如我们说一发气能把瘤子没了，你怎么证明它？没法证明，只有亲眼看到发气当时瘤子就

没有了，只有认识到气功师的气能够“聚则成形，散则成风”，这个气功理论中的基本观点是公理。再去实践，一实践你才能感觉到它，才能真正认识到它。在我们智能功里都说，庞老师讲了，混元气“聚则成形，散则成气”。开始练智能功的人虽还没有实践，听到人说了，智能功一“弧拉”，瘤子就没有了，瘤子怎么没有的呢？是混元气的作用。混元气一散瘤就没有了，他承认有道理。所以公理得在共同实践当中建立起来。没有广大群众的练，就不能形成这么广泛的实践，就不能把气功的公理普及到广大人民群众当中去。

由此可见我们搞群众气功锻炼活动关键是让广大群众认识气功。使大家都有了共同的实践的基础，这样，气功科学慢慢就建立起来了，而且广大群众都来练气功，才体现出气功的巨大威力。气功将来非得走向集体组场不行。不论哪一个门派，不论他多顽固，早晚他非得组场不行。我上次讲了，他不组场一年教500个学生，咱们一年教5万、50万、500万，他开始骂：“他那是骗人的，没有功夫，是低级的，我们是高级的。”那么拿实践检验！

将来教功、治病非搞组场不行。而且气功将改变生产模式、生活模式，如果不是每个人去练，搞生产怎么去搞呀！谁给农民搞增产？得他自己练出功能去实用去。气功是对全人类起作用的，它要在生命领域里解放全人类。

所以气功就是早练早得益，晚练晚得益，不练不得益。我常讲，气功在一定意义上是国际歌的体现者，“从来就没有什么救世主，也不靠神仙和皇帝，全靠自己救自己”，你自己救自己就去练气功，这就告诉同学们：广泛的群众气功锻炼运动是气功科学的根本，离开了根本，气功科学没法建立起来。当代科学研究气功都是为群众运动服务的，过去毛泽东同志讲过的一句话：知识分子要为工农兵服务。搞医学研究的，研究了气功认为气功确实有用，出去这么一宣传，气功能治病，能使癌细胞改变，能使病毒改变，使群众相信气功，去练气功。搞科学研究的懂得气功有什么效果，一宣传也使群众改变认识，相信气功，去练气功，让气功的效益展示出来，这样一切科学研究都为气功群众运动来服务，因为气功群众运动始终是建立气功科学的主流、核心，离开他解决不了问题。没有群众只有科学家你研究谁？就是几个气功师，群众不练气功，老气功师研究死了，再研究谁？气功科学就建立不起了。只有广大练气功的群众都起来，出很多气功人材，科学研究就有对象了，这样就可深入研究了。反过来科学研究之后，练气功的人更多，科学知识更高。一浪翻一浪，还得落实到气功群众运动当中来。所以我们强调气功群众运动是建立气功科学的根本，就从这几个方面来说明它。

Ⅳ、发展气功科学必须借助现代科学

讲到这，大家会说：“庞老师，你刚讲了当代科学是气功科学的同盟军，怎么现在又讲，建立气功科学必须借助当代科学？”对，是“借助”。借助一词说明：你自己这里有，从外面还得借点来帮助，不是喧宾夺主。为什么气功必须借助当代科学？因为搞气功科学研究，是用内求法。而内求法所得知识具有三性：模糊性、任意性、局限性。这是我们承认的。当代科学家们也因此来驳斥我们：古人通过气功建立了中医学知识、传统的知识，你们说内求法如何好，为什么古人建立不了气功科学？而现在就能建立气功科学？我们认为内求法是超常智能，但是你想要熟练地、正确地运用内求法就需要有条件，就需要精密、准确地认识事物。比如，咱们普普通通人同样事情为什么有的人马上就能摸点规律，通过现象看到事物本质；而有的人就不行。就说明每个人的思维能力有差别。超常智能也是如此。

拿镜子打比喻：这有个镜子，能反映事物（佛家也经常讲这个问题，不过他们与我们讲的内容不一样）。这来个人反映出个人，来个物，显个物。能反映得具备两个条件：一、需要有光线，如果非常黑，咱们普通眼睛看不着了；二、镜子的面很平，光极度好，镜子后面还得有水银才能反射过来。我们搞气功认识事物与这个相仿佛。你认识事物首先必须集中注意力，注意它能量加大了，有了光线，就能起反映了；二是要脑子很平静，意元体里很安静，很平稳，如果你意元体不平稳，灵敏度不够也不行；第三，里面还得有参照系来分辨它。集中注意力以达到宁静，这些练气功可以直接达到。而参照系可就不一样了，一个人处在不同的时代、不同的知识水平、不同的阅历，以及各方面的素质水平的不同，脑子里打进去的东西不一样了，参照系就不一样。认识事的精微准确度也就不一样。只有意元体里很清明了，上面提的三点都做到了，对外面的细微事物才认识得了。古代气功大师那个时代的科学比较低下，认识事物比较粗糙，没有那么精细，因此，他就没有那么多知识。脑子里参照系少，外面进去很多信息拿不出来。认识事物和参照系关系很大，光会练气功还不行，还要有能精细鉴别事物的参照系。

今天的时代不同了，我们的科学家们就不一样了，脑子里面知识范围很深刻、很广泛、也很细致。现代科学那些研究事物的尺度非常精细，给我们脑子里打上烙印，参照系细致了，外面来的事物就可以认识到了。我讲内求法时给同学们讲过，咱们79年到美国去的一个叫邓笑吟，他用手能鉴别出电磁波的方波、正弦波、尖波；在中医学院的刘东（现在可能走了），他能用肉眼来计数红血球、白血球、血小板。什么道理？就是脑子里参照系数变了。我们知道这个道理之后，现在科学家所说的因气功内求法有模糊性而不能建立气功科学这个问题就可以解决了。我们讲古人没有建立气功科学，只建立了中医学，并不是由于模糊性造成的，也不是气功的内求法造成的，根本的是知识太少、参照系没有那么细所造成的。现在有了现代科学知识，脑子参照系把模糊性的原因打破了，这个问题就可以解决了。

任意性怎么办？我说这个问题也好解决。原来任意性是由于功夫低，自己不能控制它，内求的水平低。而现在练气功内求水平提高了，再加上参照系有了当代科学的知识，能对人认识得更精细。现代科学对组织、器官、细胞、细胞膜、细胞核、染色体、DNA、RNA等都认识得比较清楚了，运用这些知识，使意识往那里引着走，就从任意性变成了规定性了。比如你不懂人体构造，往里面一看，心脏在“咚咚”地跳动，你还把它认为是肾脏。现在你懂得心脏外面是心肌，里面有几个瓣膜，有几个孔，你再看，对心脏认识就比较深刻、比较正确。认识自己是这样，认识、体察别人也是一样。感知功能也是一样。意念一动，感觉就来了，引着他去，把随意性就变成规定性了，这个问题就解决了。

局限性怎么办呀？开展群众锻炼运动。人既然是开放性的、复杂的巨系统，一个人研究不行，很多人研究不就行了嘛！每个人认识人体生命可能是很小的一部分，大家一起来搞，各个部分都认识了。所以我们一方面要提高练功层次，把功能提高；另一方面很多人都来练，练功的人多了，就有一些提高较快的。前年在石家庄，康复部有一个烟台的女同志，不到40岁，她是心脏病，在北京让她做手术，她不愿意。另外脊柱上、腿上还有骨刺，还有肾脏病，这么多病！她有一次练捧气贯顶，正练到特别舒服时，觉得身上“骨碌”那么一动，身上、腿上、腰上疼得受不了。弄到医院里一检查，哪儿也没有病，回家后还是疼，找气功老师发气还疼。怎么办呀？自己来贯气吧？贯了几个钟头，“哗”这么一响，特别轻松，盘双腿盘起来了，脑袋也能碰到膝盖了，全松开了。这情况说明练功人多了，有些人一练就上去了。

上去的人多，气场强了，后面的人就好练啦，功力上得也就快了。功力层次提高了，认识事物也就深刻了、细致了。那么改造人自身也就容易多了。功夫上的快慢和人的素质有关系。这个素质是指练功的素质，再就是刻苦程度。咱们去年开学术讨论会的时候，上海的劳教农场和劳教研究所介绍他们让犯人练气功。一开始立掌分指就是15分钟，站庄一站就一个钟头。有一个30多岁的人练了15天，螺圈腿练直了。提高功力就得拼去，功力提高了，局限性也就解决了。

所以气功科学需要借助当代科学解决模糊性问题，没有当代科学你就没有那么细致认识事物的参照系；解决任意性，也得用当代科学知识领着你走；解决局限性要靠群众，也靠正确指导。这里面也要借助于当代科学，如教学。如果没有当代科学，气功这门科学绝对建不起来。前面讲了，气功科学怎么兴起来的？它得有现代科学的背景，在这个背景当中自然而然把知识反映到气功当中来。气功就把别的知识聚合起来了。正因为是这个样子，气功科学是高级的科学，又是尖端复杂的科学。它是建立在当代科学基础之上的科学。为什么尖端物理和气功好接上，牛顿力学和气功就不好接；普通化学和气就不好接，电化学就好点；搞生物，普通生物不行，遗传工程就好点；搞天文学，普通天文学不行，宇宙大爆炸理论就好接一点。因为现代气功和传统气功不一样了，它是高级的科学就和当代高级科学连着，低点就不好接。懂得这些道理就知道当代科学是建立气功科学不可缺少的一个因素，搞智能气功的人对气功科学必须有这样的认识。

前几年一些科学家讲，老庞是个顽固派，他就瞧不起现代科学！实际他们不知道，1978——1980年，那三年我和科学家们一起搞试验、搞研究，后来，觉得那条路——搞现代科学研究发展气功科学走不通，到最后才认识到：搞气功这门科学要走群众路线，搞群众运动。因为科学家们研究了半天，发表几百篇文章，也仅仅是几百个科研工作者，而全国有多少万科学工作者，人家都反你，所以不行。只有走群众路线，广大群众都起来了，社会效益展现出来了，广大群众都承认了，到那时社会意识也变了，科学家们反过来就会把气功作为一种社会现象来研究了。我们搞工农业增产也是这个道理。农民不管科学不科学，能多打粮食就科学；病人不管科学不科学，好了病就科学。所以从病人入手，从工农业增产入手，这么一搞练功人特别多了，气场就不得了。到那个时候哲学家们一看，气功有这么好的效应，就该对意念进行研究了，意识的物质性也就被承认了。但还没有这种社会现实的时候，科学家、哲学家绝对不会承认这个道理。所以气功群众运动是气功科学的主流，现代科学和气功科学是这么一种相辅相成的关系。

Ⅴ、发展气功科学的意义

讲气功时讲了发展气功的意义，讲气功科学又讲了发展气功科学的意义，本来这两者放在一起讲也可以，因为发展气功即使不形成气功科学，其意义也存在。前面讲的那些自古以来也曾经体现出来了。而气功科学就不一样了，把气功往上升了，是从超常智能去搞研究的意义上讲的。练气功，练出超常智能只是练功中一个收益。

一．促进现代科学向前发展

（一）气功科学能促进现代科学向纵深发展。

有人说当代科学促进气功发展，我们说气功科学也能促进当代科学的发展。为什么这么讲？因为气功科学的建立，依靠了当代科学——没有当代科学气功科学就建立不起来，而气功科学建立起来之后，就对当代科学起促进作用了。

我们前面讲了建立气功科学也需要当代科学，没有掩盖当代科学的作用。因为建立气功科学，首先是发展气功群众性锻炼活动，有这个基础了，然后科学界就必然来参与这个活动。不到一定的时候，你把科学纳入过来他也不干。促进科学发展也是一样。气功发展不到气功科学的高度，还没出超常智能，也不能促进当代科学！这一点，一定要辩证地看。我们认为：气功科学的超常智能可以为当代科学研究提供内容，为当代科学方法学、方法论、方法论基础提供新的东西。现在科学界慢慢走向整体论，但还不彻底，有些问题解决不了。他们开始研究我们传统文化的整体观。整体观可以从方法论基础上提供内容帮助它。方法论上我们有个内求法，当代科学虽不能用，但是可以帮助当代科学进行科学研究提供线索，提供条件，提供方向，甚至于可以判断结果。所以对当代科学的研究领域、研究方法、以至对结果判断，都可以有所促进。所以气功科学搞起来对当代科学非常有意义。

但是好多科学家们还不肯和气功师们合作。如做动物试验，气功师给动物发气，动物变了样子，写文章签名时，他们说气功师还鉴名呀？他不是起个药的作用吗？他们不把气功师当科学家，把气功师当药了，只把他当成研究对象。1981年做试验的时候，我就说："即使喂小白兔、喂耗子，还得有饲养员，还得有动物饲养费。可气功师发气什么都不给，白去做试验还得求着科学家。"这说明当代科学家们没有和气功师结合起来，实际上结合起来之后有好多问题就解决了。比如说，现在少数科学家开始这么搞研究了，尤其在应用研究方面。华北制药厂筛选产生抗菌素的菌种，按一般常规筛选，几年选不出来，现在二年筛选出三个好的品种来，有两个是通过气功师发气帮助选择淘汰的。这么搞起来，可以把当代科学应用前进的速度加快，可以走捷径，而打开未知的领域。现在虽然也有合作的，但还不多。如前面讲的改变放射性同位素的衰变率，科学家原来说不能变化，一发气能变化了，看到现象了；天文学方面，他们让一个有特异功能的孩子看星图以外有没有星星，小孩看、看……说："有个星星在那儿！"用天文望远镜对准一找，找出一颗行星来了。这不是帮助当代科学向前进了吗？

所以气功这门学问可以促进当代科学向纵深方面发展，使其方法学、方法论以及研究领域都可以发生变化。如果没有气功科学，生命科学要发生质的变化很困难，只能是把现有的科学综合综合、系统系统。当然，现在还有些领域（如微波领域）还有很大的文章要做，这也是近几年来气功给他们讲的。在1979、1980年我就给科学界讲这个问题，我说人体信息里面，生物信息里面，有好多信息是在红外以下的微波段，你们去找。把这个研究好了之后，这个杀人武器比什么厉害。用一个波形把人的波形打一下，人当时就死。不过到了那时就会有解它的东西。

（二）促进科学领域中的思想方法的变革。

应该说是"哲学方法"的变革。为什么写个思想方法呢？因为这本书以后出国，净讲马列主义外国人就都不看了。所以把题目的词变一变，说个思想方法也更确切一点。因为科学必然要受一定哲学思想的支配，可是，哲学又不是一成不变的，随着科学前进，它也在变化。在上个世纪50年代，科技界还是搞实证主义，强调要肉眼看到、仪器看到，这种哲学思想统治了科学界。搞科学不搞出结果来怎么叫科学？此论一听好象是合理的。现在咱们讲"眼见

为实”也还是这一哲学思想在认识领域的反映。但是随着科学的发展，人们认识的界限从宏观深入到微观，有的东西我们这样实证不了，直到上世纪末70年代之后，光、电、磁、热互相转化理论也出来了，为辩证法立论提供了依据。但是这时候辩证唯物主义仍确立不起来，因为有些个变化，科学也能通过变化的现象、通过逻辑来证明它。所以到了上世纪末本世纪初又发展成逻辑实证主义。由实物实证变成逻辑实证，又叫实证逻辑。这样，由数理的逻辑到物理的逻辑实证一直到各个学科的逻辑实证主义。逻辑实证主义观点和实物实证主义观点是一样的，只是变了变种。由于这些科学的观念能够用实验的方法或用数学或逻辑推理的办法来证明它，因此在西方科学界里就占了统治地位。逻辑实证主义在理性方面占了统治地位。到本世纪30年代，科学家们又发展了，建立证伪的理论。不能证明它不存在就证明它存在，不能证明它错误，它就是正确，通过证伪的办法建立理论。因为你证实一百，如果第一百零一没有证实，这个理论也不能建立，关键是不能证伪。这样就把逻辑实证从理论上推翻了。当随着科学的发展，物理学进入了量子领域时，量子学与相对论的理论使物理学发生了翻天覆地的变化。科学到了微观世界里，实证和逻辑实证不行了，所以，科学就发生了思想方法的变化。这个思想变化是往整体上走。

由于当代科学的整体观同样是精神、物质二元论的、不彻底的整体观，因此在西方科学界里，真正的马克思的辩证唯物主义这种正确哲学思想树立不起来。因为马克思唯物主义是整体、变化的观点，要全面分析，是辩证的逻辑。但西方绝对不敢用马克思的，也不承认他是哲学家。像西方的协同学、系统论、信息论有好多地方都变相的用了马克思的基本观点，但就是不敢说马克思。科学方面：有实证主义、逻辑实证主义，本世纪还有实用主义，西方又来了个无政府主义（科学的发展本来就是谁也管不了准）。就是不敢承认辩证唯物主义。从科学来讲是这个样子。在政策上更是这样的了，西方资产阶级政府他能宣传马克思主义吗？两个这么一压，辩证唯物主义的哲学未能展开。

气功科学就不一样了，它的整体观是彻底的。要想讲整体，得讲精神和物质的关系是辩证的，这就宣传了辩证唯物主义，所以气功科学的发展，尤其研究生命活动的时候，就必须彻底清除逻辑实证主义。因为实证的办法研究人不行，得用辩证的观点。这样，哲学观点发生变化，整体观点发生变化，不仅是进入自然科学，而且要进入社会科学，使整个人类各个方面都得向这方面努力。所以气功科学发展之后，就会使当代科学里面思想方法发生变化。思想方法就是整体论的观点、辩证的观点、精神物质一元论的唯物的观点。这样就能够使得马克思辩证唯物主义哲学真正来统帅科学了。科学一受到马克思主义统帅，马克思主义就要在更广的范围内普及开了。

现在咱们中国人不了解外国，外国的科学家们有好多都在用辩证唯物主义思想指导科学研究了。美国斯坦福大学就有马克思主义的教研组，有一个叫瓦尔托夫斯基搞科学哲学，他就讲：“我是马克思历史唯物主义的认识论。”像欧洲的皮亚杰，他是儿童心理学家，他的发生认识论也是按照辩证唯物论的观点来讲的。现代西方好多科学家，随着科学发展，慢慢就走到辩证唯物主义里面来了。现代的“新三论”、“老三论”好多地方都是非常符合辩证唯物主义观点的，就是他们还不敢捅破了。气功科学发展起来以后非捅破了不行。以前讲好多科学名词、元科学名词（最基本概念）都是外国创造的。因为气功是从中国搞起来的，气功科学发展起来之后，就要让他们把中国名往外国翻译，像内求法、外求法，内求科学、外求科学等等，好多下了定义的名词都是我们编的，以后外国翻就得搞音译，再作注解。慢慢

从气功科学到辩证唯物主义哲学一块普及开来。

二. 气功科学和现代科学结合对改变人们的生活模式和生产模式有重要意义

气功科学把超常智能用于生活、生产领域有助于改变生产模式、生活模式。什么叫生活模式、生产模式？因为人类在历史发展的长河中经过了不同的历史阶段，他们都在用不同的方法来创造自己整个的生活内容。一方面通过劳动向大自然索取来生产生活资料，因为要活着就要有生产生活资料，这是生产模式。生活模式包括着怎么去消费、怎么活着、怎么去联系。这两者一是取得生活物品，一是消费生活物品，这两个社会活动都跟我们的科学水平、生产工具和生产方式有关系。这些问题马克思讲得比较清楚：任何生产方式，他既生产产品，也生产消费方式，同时也还生产消费者。这是什么意思呢？任何一种生产方式，无论奴隶社会、封建社会、资本主义社会，他都是既生产了生产产品——人们的消费东西，也生产了生产方式——你怎么去用它、怎么去生活。消费方式是随着生产的产品发生变化，有了这样一种产品，就会有相应的消费方式，有了这种消费方式，人就得提高生活水平。比如以前地主比农民钱多些，说地主非常吝啬："庄稼主，土门斗，要着没有，偷着有。"他非常抠，把粮食捂烂了，腐烂了也不给农民吃。资产阶级不一样，东西来了，卖去，进入流通领域来增加资本。有的说，资本主义一开始经济危机不是把牛奶倒了吗？我们认为，那不属于资本主义的特征，也不是资产阶级的反动性，而是封建地主阶级的反动性在资产阶级身上的回光返照。这一点，马克思讲的不完全对。资本主义初期刚刚从封建主义脱胎过来，地主的腐朽性、反动意识形态还没有脱掉，所以把牛奶放腐烂了也不给人喝。而资本的本质是增殖，资本家是资本的灵魂。资本主义发展、发展就把地主阶级的腐朽性克服掉了，资产阶级也不扔了，也不砸了，转嫁危机，向别处卖去了，因为资本家要增加资本。生产方式既生产产品，又生产消费方式，同时还生产消费者个人。这是生产方式、生活模式的问题。那么气功科学怎么来解决它？

（一）气功有助于改变未来的生产模式。

我们的各种生活来源可以用气功的手段创造出来。咱们的生活物品无非就是吃、穿、用的东西，我们可以用各种机械的方法制作出来，也可以用手工的方法制作出来，搞了气功外气之后，可以用外气的方法制作出来。科学发展、各种科学技术的革新目的都是为了制作更多的供我们人类使用的物质产品。我们搞气功，不用那种常规办法，如农业增产就是增加化肥、增加水、改变种子品种、搞新的管理技术、改良土壤。我们气功搞农业生产就是发气，虽然现在练功的人还很少，但已经搞了很多方面的实验了。今年秦皇岛老干局搞的小麦实验，我没有详细问，底数不太清楚，他们说小麦增产百分之十四，因为都是高产田，小麦到千斤亩的，以前增产一般还没有超过百分之八的，到超过百分之十四就很了不起。1984年搞的试验，亩产200斤的小麦可以翻一番，种子、肥料与对照一样，一下子翻到400斤很平常。老玉米地也增产百分之十左右，也都是千斤亩的地。如在全国搞千斤亩，中国地方这么大，别说十亿人够吃，再来十亿人也够吃了。北京大学李孝芳教授，这位现在73岁的老太太以前因病上班都坚持不了，练智能功三年后挺壮，走起路来蹬、蹬像小跑一样，现在还没有退休。她上内蒙赤峰县帮助搞了三年扶贫，小麦增产到500多斤（原来小麦亩产200多斤）。今年又与海淀区智能功的同志们同去发气，小麦从500斤增产到1028斤。我们全国耕地面积多着哩！工业也有试验结果的。如：华北制药厂给抗菌素作发放外气试验也很成功。石家庄酒厂给粮

食发了气，100斤粮食能比最高的产酒量还高出六斤酒。一般100斤粮食出酒45—52斤，很了不得了。酱油、醋等生物制品都可以搞。没有生物发酵的行不行？也行。陕西肥皂厂、肥皂研究所对制肥皂中的一道工序（酸碱中和）一发气，能节约用碱；泰安一个化肥厂，一发气能软化水。各个方面都可以用。甚至建筑材料水泥预制板发气后硬度增强，石家庄铁道学院搞的试验，耐压力增加25%。农业、工业、林业、畜牧业都可以，生产模式不是都变了吗？

（二）气功有助于改变人类的生活模式。

人的生活模式就是要消费：要吃，要穿、要用，用气功也可以改变它。咱们现在练气功，我还是主张让同学们多吃。人类从过去发展过来，社会意识中对物质依靠的心理还非常严重，我们要是不吃，脑子里就会产生一系列疑问：医学说了，人体里面不会制造氨基酸，得从外面摄取才行，7天不吃东西将会发生不可逆转的现象。以后练功练到一定程度，就吃的少了，等大家都吃的少了，都不怎么贪吃了，这时再辟谷，照样干活。那么生产东西干什么呀？到那时人慢慢就不象现在那样搞生产了。生产得很少了，人练气功成为自由的人了。给穿的、用的一发气：结实、结实……这么几件衣服总穿着不也行吗？这是以后事，现在还不讲这些问题。生活模式变一变，要变得实用、实际，有营养的就吃，吃的、穿的、用的，我们自己想怎么着高兴就怎么着办。改变生活模式、改变人之常情，这么一来，人就变样子了。现在社会上科学家们讲“人类危机、地球危机、能源危机、环境污染危机”，这一切气功都能解决了，他们就是没有想到气功。科学界的生态派和技术派各主一说，技术派说发展技术，技术发达了就解决问题了；生态派说，你越发展技术，越带来不可解决的矛盾，应倡导和谐回到原始去！两派辩论谁也服不了谁。我们认为，回到原始也不对，那么多老虎、苍蝇、蝎子、蛇等等，人还怎么活着？把气功发展起来，建立以人为中心、人和社会统一、人和大自然统一的整体和谐。拿气功来解决这些问题。

三．发展气功科学，将有助于人“成为自身的主人——自由的人”

现在社会上没有人讲人类解放这个问题了，都去挣钱去了。拿钱山来压着自己不能往前走。气功科学要使人彻底解放成为自由的人，成为真正的人。马克思讲过这个问题，他最早讲哲学时，讲到人的自由解放是人本身的意识里的解放。需要在社会领域解放，也需要在经济领域解放，那是从资本发展的自然变化角度讲的。资本是个历史发展过程，资本高度发展之后，最后变人类解放。马克思是从这个角度上讲的。可在他那个社会，这个理论行不通。要想解放，就得先打倒资产阶级，推翻资产阶级政府，就得搞无产阶级革命。一开始，无产阶级革命不仅要推翻旧的国家机器，还得要无产阶级专政。所以，当时人们曾一度认为人类解放就得加强无产阶级专政（文化大革命就这么来的）。其实加强无产阶级专政，共产党怎么消灭？专政怎么消灭？党消灭不了，国家消灭不了，共产主义怎么来？当然共产主义的实现需要相当一段的历史时期。有的说是遥远无期，我认为不是那么太遥远，因为整个人类社会已经进入到了人类文明发生根本变革的时期，资本主义社会就孕育着共产主义的萌芽。

我们搞气功科学就是要从生命科学领域里来阐述这些问题，来解决它。因为现在的科学越来越发展，慢慢就进入生产过程当中来了：机器变成固定资产，不变固定资本；人的劳动是可变资本，慢慢人在劳动过程当中占的时间越来越少。在资本主义国家也是一样，科技越发展，机器所起的作用越大，人的力量越少，到那时，人的劳动就不再是创造剩余价值的源泉，资本就要消亡了。这是马克思从经济领域讲的，在《马克思政治经济学批判》里面讲这

个问题。那么怎么才能使科学发展？一方面发展科学技术，充实资本，使人们的生活物质丰富，这样社会慢慢走向平等。但光这还不行，还需要人的智慧，要搞普及教育，而且还得靠搞气功开发出超常智能，把人的智慧再提高一个层次。这样就能一步一步地从社会领域里的解放到经济领域里的解放，以后到生命领域里的解放，使三个领域均得到解放。社会领域的解放——社会要达到平等，取消阶级压迫，走向平等；经济领域解放——物质要极大地丰富，以满足人们日益增长的物质需要；生命领域解放——能掌握自己的意识规律，自由地去对待这一切。是这么个整体。这些问题关系到共产主义学说，在这儿就不多讲了，毕竟不是咱们气功的范畴。

现在咱们中国眼前的任务，最迫切的是先吃饱了穿暖了，到本世纪末先达到小康生活水平。我们国家比较富裕了，我们智能功的作用也在更广泛的领域展开了，到那时再讲共产主义理想就能看着了。从整个世界上看，中国富强起来了，说明社会主义制度就是有优越性。一些国家复辟之后，资本主义帮他也没有搞好。而我们中国搞好了，各方面先进起来了，这就给他们树立了榜样。社会主义思想还要普及开来。科学的发展证明了马克思辩证唯物主义哲学是正确的；中国的发展证明政治经济学是正确的；我们气功科学发展证明生命科学是正确的。三个领域都有了，那时在整个世界上马克思主义的观点就树立起来，共产主义社会就不再是遥遥无期了。我今天给大家讲这些问题，是让同学们从思想上明确气功这门学问是在继续着无产阶级的革命，从社会领域、经济领域到我们现在的生命领域，不同的阶段革命。因为这不是我们目前要解决的问题，所以不展开讲了。

第三章　智能气功科学概论

按照题纲要求这一章应该讲智能气功科学，可是这一章介绍的内容基本上属于智能气功。这是由于智能气功本身和智能气功科学是一致的。在第二章里，咱们把气功、气功学、气功科学这三个概念讲过了，这三个概念各有各自的内涵和外延，它们不能互相代替。气功是气功科学的核心，气功学是气功科学的基础，如果把这三个概念的内容站在高一个层次，站在气功科学的高度来看，就应该看到这三个概念的含义是一致的。但是，如果还没有达到气功科学的高度，三者是不能混同的。有了气功不一定有气功学，因为有的气功只是一个简单的锻炼方法，他们的有关理论还没有形成，它的规律还没有进行全面研究，这就不能叫气功学。有了气功学有了它的理论，也有了功法，但还没有用超常智能对它进行科学研究，就不能叫做气功科学。如果有了气功科学了，再反过来看：气功学属于气功科学的一部分，属于基础部分；气功是它一个最根本的内容，三者是浑然一体的。咱们智能气功一开始，功法、功理都是按照智能气功科学这个高度、这个层次来编创的。所以在智能气功里面就需要把这三个概念统一起来，来加以认识。这一章就从这个层次上来介绍。

第一节　智能气功与智能气功科学概述

这一节讲两个问题。一个是智能气功概述；第二个问题是智能气功科学概述。有些问题在第一章或第二章中已经涉及到了，所以有些问题等于是把前面的课程复习一下。

Ⅰ、智能气功概述

一．智能气功的含义

我们在第一章讲《气功概论》时，在气功分类里面讲了，气功里面有祛病功、强壮功、周天功、智能功。所调智能功，就词义来讲，“智”就是智慧；“能”就是能力。能力，包括智力、体力、技巧，也包括人体素质，这几个方面综合起来，表现出我们对大自然界进行作用时的能力。智慧和能力分开来看，似乎是智慧指的脑力，能力是脑力、体力的结合。有人讲，能力主要是从形体上表现出来的。其实智慧和能力这两个东西是不能截然分开的，它们有直接相关的关系。为了讲解方便，还是把智慧说成脑力，把能力说个综合能力。那么智能气功呢？就是开发人们智慧、增强人们能力的一种气功。智能气功的含义在第一章也简单地说了一下，在这里把它复习复习。智能气功可以分为广义智能气功、狭义智能气功和特称的智能气功。“智能气功”这个名词是我们命名的。

（一）广义智能气功

传统气功当中每一种功法，只要认真坚持锻炼，都应该收到增加智慧、增强能力的效果，所以从这个意义上讲，传统各派气功都可以叫做智能气功。因为各种功法归根结底都起这个作用，只是有些功法效果不那么明显。反过来说，不明显是功夫还不到家，功夫到家了就自然解决问题了。所以从广义上讲，只要是练气功都可以收到增加智慧和能力的效果。

（二）狭义智能气功

主要指第一章气功分类中所述的智能功。这些气功开发智慧比较明显，尤其开发超常智能这个作用比较突出一点、快一点。就是过去由老师帮助开天门、开天目的功法。这些功法比一般的功法出现超常智能快一点，因为它不是从整个身心健康状况搞起来的，它着重于从所谓“神通”搞起来，主要以开发智能和超常智能神通为主要特征，这些气功我们称为狭义智能气功。在传统气功当中，这些出功能较快的功法大多被归于左道旁门的范畴。为什么说它是“左道旁门”？近代一二百年民间一些道会门里、民间宗教里面，有的功人们一习练很快会出现功能，可以发气呀、治病呀、会预知呀、算卦呀，由于这些功能出现的比较快，身上的气质量还不高，有些练功人没有活多大年岁就死了，于是说这不是正道，把人练死了。再有就是他们强调涵养道德不够。练功涵养道德能改变人们的气质，人的气质真正提高了，功能也就提高了。德高气纯，有了功能，他就把功能用到好的方面去。而这些功法涵养道德强调的不够，再加上当时社会、环境等诸因素，道德没有上去，功能出来了，有的人干坏事了，一干坏事就叫左道旁门了。我几次讲课都谈到这个问题。咱们讲的开放性功法以前也叫“左道旁门”，狭义的智能气功以前也叫左道旁门，这样讲，咱们智能气功不也是“左道旁门”的继承者了？我们应该懂得左道旁门是指什么说的，它为什么成为左道旁门？对此要有一个正确的认识。古人讲：“道无邪正，邪正在人”，“正人行邪法，邪法亦归正；邪人行正法，正法亦归邪”，可见功法不分邪正，关键在练功的人。人邪练了正法，练了功夫以后也可以去干坏事，正法也为坏人服务去了，这法不也坏了吗？打个比喻，过去的丹道功，练得结成丹，有人也照样可以去办坏事，干坏事在人而不是那个道。我们懂得这个道理了，对那些被说成是左道旁门的功法中的有益的东西，我们把它做正的使唤，如去给人看病，就可以为人民服务。所以狭义的智能气功过去好多说它是左道旁门，就是因为功夫上去的快，把这个“快”形容成“左”了，我们现在就发挥“左”的快的优越性，把它的“快”拿过来；那些功法被视为左道旁门还由于涵养道德不够，我们就处处讲涵养道德，着重讲涵养道德，这样就发挥了它的长处，克服了它的不足。我们智能气功讲练功“四大要旨”，涵养道德是一个要旨，而且把它放在根本地位，这样就可以把过去一些左道旁门那不正的根克服了。

在狭义智能气功里面搞开天门、开天目，也是有益于练功的。因为过去练封闭性功法的人比较多，不懂得内气外气一起练。一开始练功总得有点依附，有些练静功，脑子一想跑了神，不好练。给他开天门、开天目加个信息量，这样，练功的人可以把精神和开天门、开天目的感觉结合到一起，把精神集中起来，效果就好了。开天门有很多方法，一般的开天门，是用中指或食指点天门穴，还有用点上腭的办法，一点上腭头顶上跳，过去师父给钥匙就是把软硬腭交界的地方摸一摸，教给你“点这儿”。其实，天门处一动弹也不叫真正开天门，那只是把气通一通有个感觉就是了。过去就把这叫开天门。一说开天门有很多把它说的非常玄妙，说天门穴一动就“天堂有禄，地狱除名”。开了天门，天堂里就有了你的份了，可以得俸禄了，地狱里把名字没有了。所以很重视开天门，只有哪些掌门弟子或经特殊允许了的弟子才能享受此殊荣，而且把开天门看得神秘得不得了。现在我们不搞它，我们搞组场，组场集体开天门，可以很多人同时出现天门开的感觉。狭义智能气功是以开天门、开天目为特点的，对这种功法，我们要有个正确评价。

（三）特称的智能气功

它是指我们的智能气功。书本上对特称智能气功作了如下简明扼要的概括：“特称智能气功指我们编创的气功理法而言。它有严谨的理论（混元整体观理论），有层次井然的功法

（分为三个阶段、六步功法），有先进的传授方法（三传并重），有安全、可靠而有效的练功要则（如引气的方法）……，是适合广大人民习练的高效气功。”从理论、功法、传授方法和练功要则这四个方面来讲它的主要特征。

二．智能气功命名的由来

80年我在讲述气功分类时，依据气功对人体的效用，把气功归纳为祛病功、强壮功、周天功、智能功四大类。智能气功这个名词过去是没有的。我们的智能气功是怎样编创起来，为什么要编智能气功呢？

古人有混元气理论，混元气理论在过去似乎也属于左道旁门。最早的道家没有混元气理论，混元气理论是道家比较靠后才有的，出来后不是被视为正统的，就成了左道旁门了。在武术气功里面用混元气比较多，中国的气功从金元以后偏向于向武术发展，就慢慢离开道家正宗的路线了。练了武术就到世间搞武术了，不去成仙去了，而道家主张无为，一练武术就是有为了，就算左道旁门了。过去好多门派都把自已作为正门，把别的门派当作左道旁门。只不过，练混元气功的挨骂的比较多，就是因为功夫上的较快，重视涵养道德不够。真正道家的混元气功也不叫左道旁门，在道家正宗功法典籍里面，还把混元功法放在了第一个大派。《道家内典》里综合了十家的功法，包括了王重阳、邱处机，家谱第一派是混元道祖派。看来写这本书的人是练混元功的。他把混元功放在第一派，并称它为混元道祖派，是根据《道德经》讲的“此三者不可致诘故混而为一”而言的。据传统气功的讲法，元始天尊、混元老祖、太上老君就是一气化三清，一块化过来的。元始天尊着重练精，混元老祖着重练气，太上老君着重练神。古人混元这个词给了我启发：混元就是各种物质往一块混。混元气里面也就包括了精气神。1976年我在骑车子给人看病的路上，突然产生应该创立一套混元理论的念头。这个念头的产生不是没有基础的。现在来分析可能是这么个情况：那是我已经学了好多东西，马列学了，道家的书也看了，文化大革命时为了批林批孔把诸子百家的书也看了，以前搞过佛学也搞过武术……脑子里有了不少内容，骑者骑着自行车突然产生创立混元理论的灵感。怎么创立当时没有多想。那时通过自己练功和给人发气治病，已经开始感觉到意识的物质性问题，认识到承认意识是物质，唯心唯物似乎是就调和了，这不也是混元了吗？只直觉地这么想一想，没有认真去想。当时正在文化大革命，以后又经过78年搞气功、搞中医，又参加了79年开的中西医座谈会，这么搞慢慢更觉得搞传统的东西必须从气功搞起，只从中医搞不行。76年6月时，我萌生了弃医从事气功的念头，可怎么搞气功，还没有具体内容，到了79年之后，才一点一点的具体化。从79年80年开始讲气功课，形势逼人，促成了我对传统气功理法的系统整理。为了帮助大家理解和指导练功，我根据传统气功和个人练功体会，搞出了练功“四大要旨”。到了80年才编出了自己的功，80年6月开始给十个人讲授动功，那时还不叫智能功，一直到了81年，在外气发放培训班上讲授形神庄时，才正式命名我们的功叫智能功，而且提出形神庄是智能功的二步功法，鹤功是一步功法。那时还没有讲混元气理论，只讲练混元气。当时为什么没有讲混元气理论？第一那时混元气理论还不那么成熟；第二，时间不允许，给形神庄辅导员只讲了两课，没有详细讲。85年才开始讲混元气理论。智能气功就这么搞起来的。

我们之所以把它命名为智能功，一方面这个功的确在开发智慧、开发超常智能方面作用比较突出；第二个方面咱们叫智能功也是把传统气功升了一个层次。过去对气功的功用，不

是说能成神就是说能治病强身，基本上把练气功开发智能这个本质忽略了，我们叫智能气功，是直指气功效用的根本——抓住提高智能这个根本了。治病是增加智能，强身是增加智能，聪明了是增加智能，开发超常智能也是增加智能，所以说一个“智能”把气功效益全部都概括起来了。而且这么一搞，把气功规格也提高了。再就是，叫智能气功也便于和当代科学挂钩，比如智慧、能力就和心理学挂上钩了。

三．智能气功事业的成长、壮大

智能气功事业从建立起来之后一天一天发展了。给同学们讲讲这个发展历史，是为了使大家知道智能功事业是怎么一步一步发展起来的。为了避免一些矛盾，发展当中有些情况现在还不宜讲得太清楚。智能功先是搞的鹤功。81年春天在北京一下开了五个辅导站，我曾给十几个辅导员讲了鹤功是怎么来的；讲智能功不是哪一家哪一门派的功法，而是一门科学。81年全国的气功还处在冷宫里面，那时搞气功的人都被看做是搞歪门邪道，不务正业，不给长级，不给奖金，什么待遇都不给。当时我就讲，气功科学应该说尚处在启蒙阶段，气功事业要发展，需要克服很多的阻力和种种困难，任重而道远。又说：气功科学还是一棵没有出土的幼苗，还在地底下埋着，地皮很干，硬得顶不出来，要出土还有很大困难，要费很大力气，就是出来之后也还有很大矛盾。如科学界不承认的矛盾；医学界不承认的矛盾；一旦气功成立了组织，气功内部会打架……要解决这些问题需要花费很长的时间。最主要的是需要有一条正确的气功科学路线。气功科学路线怎么搞？气功是一门科学，要搞起它来，就必项：一是要高举团结的旗帜，要团结气功界内外的仁人志士；二是要搞科学反对封建迷信。并且提到在鹤功辅导队伍里面要成立党小组，作政治领导。党小组正在酝酿成立的时候，我离开了气功界。可咱们智能功在这个情况下还在继续发展。为什么我至今一直说×××对智能功有很大贡献？×××是个工人，才有小学的文化水平，他能在全国搞成赫赫有名的气功大师，很不简单。好多人说他骂了我，但我一直说他为智能功作了巨大贡献，他骂我是骂我，不能计较个人恩怨。

我们智能功从81年制定了一个发展智能气功科学的规划，并且制定了初步的路线。可是，说气功是科学，传统气功不答应，传统气功还要讲神；说气功是一门独立的科学，科学界不答应，所以当时考虑要让气功科学为气功界承认和接受，为社会承认和接受，没有15年左右的时间完不成。那时我们才十几个辅导员呀！

有人问，庞老师，你根据什么来想15年，为什么不说25年也不说10年或5年？当时根据并不太多，也许根据点灵感吧！觉得一个路线搞起来不会那么容易，不会那么顺利。那时我还在协助卫生部原中医局局长吕炳奎同志筹划全国气功哩！不过，我觉得一种思想，一点一点传出去，需通过实践证明它，没有正反两方面反复地斗争和实践，群众不会认识它的。而且要对传统气功进行全面的改革，理论、功法都要改革，那是涉及面非常广的问题，所以当时设想搞15年，安排了三大步功，五年一步功，到95年智能功的一套理论、方针政策能够在全国范围内得到公认。在推广的前几年，智能功是挨骂的，现在慢慢慢慢地气功界不少人说我们讲的对了。

经过这些年的实践，三步功一步一步搞起来，一点一滴积累了经验，就把我们的方针路线确定了。这就是：“一个宗旨、二个高举、三项原则、四项指标并重”。我在81年写的《气功探邃》里，就强调功理、功法、功力、功德，这四个是开展气功事业必不可少的；在81

年春天就提出要搞团结、要搞科学（等于两个高举有了）；功理、功法、功力、功德四个有了，实际包含了我们的三项原则；智能功的宗旨，在编创智能功的时候就有这个思想，但没明确提出，以后才从文字上把它规定下来。经过几年之后，我们最初的思路慢慢一步一步具体化，形成了这么一个总的方针政策。我们的功法从79年开始编创，80年我为气功界搞了一个《气功文献摘录》，把诸子百家论著中论述气功的摘录了一部分。那时摘非常小心谨慎，一定得是谁也推不倒的气功，稍稍有一点模棱两可的或有一点玄乎的就不能录，宗教的一点也不能碰，为了让大家了解气功是中国的古传统文化，与宗教没有关系，搞了几万字的摘录，这对整理传统气功有好处。

91年1月份我们又公布智能气功科学的发展蓝图。我们智能功的十几年整个历史就这么过来的。我们讲智能功概述的时候把智能气功的发展情况、创编情况，给大家说一说，只让大家体会一点：就是咱们智能气功，它的依据是混元气理论，混元气理论和功法古来就有，但是过去把它作为左道旁门，我们站在历史唯物主义的角度，从发展的眼光来看，那时的混元气理论是随着气功的发展，一步一步前进了。站在传统功法的保守观点来看它，就把它看成左道旁门，指责它："你练功快了，走邪门歪道了！"其实它使练功的对象广泛了，朴实性强了，练功效果好了。应该这样来看传统的混元气理论。我们现在把历史翻个个儿，过去说坏的，我们现在说好。从气功发展史上讲传统混元气理论是发展了传统的东西，我们智能气功又在过去的混元气理论基础之上向前发展了一步，这个发展不是一般的发展，过去的混元气理论有缺欠，没有彻底脱离道家的神学思想，我们把它的缺点、错误改过来，把它完善起来。我们智能气功不是简单地接受古人的混元气理论和混元功法，我们是把过去的佛、道、儒、医、武、民间气功都混元起来，它和过去的混元理论、混元功有了质的差别，这个差别是时代造成的。

Ⅱ、智能气功科学概述

前面讲气功概述时，已经讲了一下气功科学的知识架构和它的特点，实际上是按照智能气功内容来讲的。我们也说了，那时为什么不直接叫智能气功科学呢？前些年如果我们把智能气功一下说成是气功科学那就挨骂得更厉害了。我们在开始编智能气功的功理、功法时，是按照气功科学这样的高度来编的。要改革传统气功往哪改革？我81年就开始讲这个问题：气功要改革、统一，不是统一到哪一家，而是都要改革，统一到气功科学这个高度上来，传统气功哪一家都得改变自己，使自己符合气功科学的要求。我们智能气功在编创时就已经是结合了十几位不同门派老师的功法，应该说起到了多门派向科学集中的作用了，但毕竟家数还是太少。全国这么多门、这么多派，都向气功科学方向改革才行。基于这个思想，我们智能气功的名称、功理、功法都是从气功科学这个高度层次上来编创的。我们在前面已经讲气功科学概述，实际上就是智能气功科学的内容，这里就不再讲了。

智能气功既然属于气功科学，对这门科学怎么认识它？应该这样来认识：它是一门高级的、尖端的、复杂的科学，是一门崭新的科学。从三方面来讲。

一．它是一门崭新的科学

智能气功是一门崭新的科学，它的崭新表现在它研究的领域新、着眼点新、研究手段新。

（一）领域新。在讲气功科学研究范围和内容的时候讲过：气功科学研究人的生命的功能状态及他们之间的转换规律；研究人和大自然的关系；研究形的运动、气的运动、意识的运动。我们在生命领域研究生命运动、研究意识运动这个范围是新的。当代科学还没有接触到它。人体里面虽然有多种运动，有的已经研究了一些，但是生命运动、意识运动，哪门科学也没有研究到它。生命到底是什么样子的？意识是什么样子的？不清楚。而气功科学尤其是智能气功科学的混元整体观理论，就是解决这些问题的。混元论、混元整体观这两论的内容都是崭新的。书本上整体论认为，认识事物必须认识事物的整体性。举了个例子，说明整体性是生命的根本特性。现代科学研究身体各个组织部分，尽管研究得非常精细，用显微电镜已经发现了遗传结构DNA、RNA核糖核酸和脱氧核糖核酸的分子结构，把他们的功能研究到了，但同样还不能认识整个人体运动的整体特性。我们说DNA结构很正常，活的细胞能够繁殖，死的细胞DNA为什么就不能繁殖了？说不上来了，这个现象说明生命功能和结构不能划等号，结构功能的整体表现才叫生命，它的价值就在整体功能上，如果没有整体功能价值，光有结构就没有用了。举个例子：好比一台制造得很复杂的机器，买来时是12万元的价值，过一、二年就折旧，折到最后那个机器没有价值了，不值钱了，也没有人要了。拿秤去称称机器重量前后差不了多少，也许还要重点，它长了好多锈。重量没有少，构件没有少，但是它应有的整体功能价值没有了，只是一堆废铁，不代表机器了。整体功能在非生命物体里面尚且表现那么明显，非生物体零件坏了换一个。人呢，也有换的，腿坏了换个假腿，骨头坏了换个假骨头，肠子坏了接个羊肠子，这些东西在局部不影响人的整体功能，人体真正的功能不在某一局部，身体里面时时刻刻在那里换零件（新陈代谢），它是个活的，这一点和机器不一样，在一定程度上能自我修复。人的最根本最本质的特征是什么呢？是意元体，是意识。气功领域研究意识活动，这个最新的领域，谁也没碰过它，人不能换个意元体——意识，一换人就死了，就完了，所以说领域是新的，这是第一个新。

（二）着眼点新。智能气功科学对事物着眼于它的整体性，这个整体不是一般的整体，而是时间整体、空间整体、时间空间整体，这三个整体。这又是现代科学都解决不了的，只有气功提出这个整体观来。咱们混元气理论，一混，就混到一起了，我们要“混”，现代科学要“分”，不一样，它是新的。

（三）研究手段新。采用的研究手段是人的超常智能，当然新。

从以上三个方面来领会智能气功是一门崭新的科学。

二．它是一门尖端而又复杂的科学

（一）它是一门复杂的科学

气功涉及的范围很广，现代科学家讲，气功是一门综合科学。我们说不确切。气功是一门独特的科学，它涉及的面很广，基础的内容很多。为什么是这么个样子？因为人的生命活动非常复杂，它有物理运动、化学运动、生命运动、意识运动等，我们现在了解到的宇宙里的各种物质运动形式它都有了。现代科学无非是研究自然的、研究社会的这么两部分。自然科学里，物理的、化学的、生物的，人体里面这三部分都有；社会科学研究人，人的意识、人与人的关系，这些也都是气功研究人的生命活动所研究的内容，因此说在气功这门学问里面几乎包括现代所有科学的门类。

或问：气功不是和哲学差不多了？哲学不就是自然科学和社会科学高度概括吗？我们

说，的确在某些方面气功科学具备了哲学方面的一些特征，因为哲学是对自然科学和社会科学的高度概括。气功它也是包括了自然科学和社会科学。因为：人是自然的人，研究自然这部分的内容就属于自然科学；人又是社会的人，研究社会这部分的内容就属于社会科学。人属于自然科学的自然之性，要通过属于社会科学这个生命活动把它体现出来，而把他们统一起来的内容就是气功科学。气功科学是把人体里面属于自然的生命活动和它属于社会的生命活动有机地结合到一起了，成为完整的整体了。在这个意义上来说，气功科学和哲学很相象，但是，两者又不同：哲学，是从理性的高度，用逻辑的方法来论述、来概括这两门科学知识的；气功科学，是从人体科学的高度来论述它，而且它需要借助当代的自然科学、社会科学，也需要借助哲学，把一些生命活动的特殊性、规律性，用科学的语言，用实践的方法把它体现出来。这样它和哲学又不一样了。正因为上述特点它必然要涉及到各个学科，你要阐述它的机理，在自然领域的，需要借助物理学、化学……；在生命领域里需借助现代医学、生理学、生物化学……古典的、宗教的、哲学的、心理学等等，各个方面都要涉及，它融汇了、容纳了这么多基础学科的知识，所以说它是一门复杂的科学。生命活动包括的形式是复杂的，涉及的知识面是复杂的，从这两个方面来看，足以说明气功科学也是复杂的。

（二）它是一门尖端的科学

尖端是指高、精、尖。气功科学是一门尖端科学，概括起来，可以讲这么几方面：第一，它研究的领域是崭新的；第二，气功学着重在意识，在各种运动形式中，意识运动层次是最高的；第三，气功最终要达到的目的高，就是要使人进入生命的自由王国；第四，气功科学价值模式高。人有不同的价值观念，有不同的价值模式。有的人活着为了吃穿；有的人活着求名求利；有的人活着为干点事业，这都是不同的价值观。价值是你和外界事物的关系，有什么关系就有什么价值。物的作用是对人的价值。如粉笔对我的价值是写字，传达我的意思。水杯对我的价值是盛水、保温。人的价值是对外所起的作用。既然人的价值是人对外所起的作用，那么人的价值就不是吃东西了。吃东西吃饱了，是东西对你的价值，不是你本人的价值。我们很多同志对价值问题认识不清楚，比如你吃狗肉，是狗肉对你的价值，不是你对狗肉的价值。人对外面起到什么作用，要从社会当中体现出来。气功科学的价值，是一个高层次的价值。为什么这样说呢？一般事物的一切价值，都没有表现在自身方面。人的价值是要通过人的活动在社会上体现出来。它体现在两个方面，一方面是你做的事对社会起作用，这是对社会的贡献；另一方面是社会反馈回来，说你这个人对社会有贡献，给了你荣誉。你作用过去，他那边反馈回来。你把自己的精力，把你做的工作体现到别人身上去了，这就等于你为别人做了事情。按照普通心理学讲，这就是我们对人间的爱，很多人争取的社会价值就是这个东西。你搞发明创造，为人类做了贡献，人类也爱你；人做了坏事情，害了人，别人也恨他，也反馈回来。人的社会价值是这么反馈的。现在一般人认为，最好的人生价值是为社会做贡献，做一番事业。你为社会做贡献了，大伙就对你好，名和利（自身利益）也得到了，但这里面最容易出现虚名虚禄。有的人为了追这个名禄，让社会说他好，不是真正去做事情，而是去沽名钓誉。气功科学的价值不是这样。气功科学的价值是高级的，因为它研究的是人，既是整体的人，又是社会的人，还是自然的人。通过意识，通过自然生命活动体现的整体观的人，他自身和社会是个整的。因此从气功这门学问来讲，你要想为社会做出贡献，从气功科学的高度去做贡献，就必须在自身得到你价值的体现。你练练功，首先是让你自己的身体健康起来，把超常智能开发出来。把这些价值体现出来，然后去给社会创造价值，融

利己于利他人之中，这样就把对自身的价值和为社会的价值两个统一到一起了。因此，它是一种高级的完备的价值表现形式。搞气功科学，既是对社会的也是对自己的，不需要从外面反馈回来，你本身就取得了这个价值，而且你是在社会整体当中来完成这个价值的。很多人并不懂得这个道理，但是他们不知不觉已经感到气功的价值了。我在社会上碰到过很多老同志，你让他们谈自己过去的英雄事迹，他们都很腼腆。打仗怎么打不愿意讲，他们说那是革命时期，应该做的。可是你让他讲讲练功的体会，他们却津津乐道，心里美滋滋的。因为气功是全面完备地体现人的价值，练气功体现出来的价值是解决自身的问题，为自身创造福利。而你过去的价值，是从社会反馈过来的，没有一种价值的真实感，带有“虚假性”；而对气功的价值能有真实感，所以就容易表现出来，就是这么一个道理。正因为气功是一个尖端的科学，所以它可以把生活当中与科学当中的一些问题融合到一起了。有些问题，在下面看都有矛盾，往高处一走，提纲挈领地一提起来，就统一了。

为了说明气功科学的尖端性，下面讲好多范畴的统一。在常态科学当中，有很多尖锐对立的东西在气功科学里得到了统一。

1. 理论与实践的统一（1992年版本110页理论与实践的统一这一段，表达得不确切，1994年版已改过来）。

日常在一般科学里，理论和实践两者是对立的，因为这是我们在认识和改造客观世界过程中的两个相联系的不同过程。实践是人接触客观世界的过程，理论是思维里面的东西。实践是行为，理论是思维。这两者是对立的。这是认识事物的两个过程，先实践，再理性思维来得到本质的认识。如果你要去改造客观世界，你得先有理论，拿出方案去指导实践，实践的过程又是和客观事物互相作用的过程。所以实践是我们人和大自然界相互作用的过程，而理论是我们意识的思维过程。可以说，理论是我们脑子里思维活动对客观世界的复现，也就是客观世界在我们脑子里得到的确证。那么这不成了唯心主义了吗？不是唯心主义，这是马克思主义唯物论的认识论。因为这并不是说脑子里有了认识才有了客观世界。在哪一门科学里面，理论和实践都是两个范畴，不能相统一。

在辩证唯物论的认识论来看，实践过程和思维过程是两个东西，这两者绝对合并不起来。但在气功这门科学里面，却合起来了，统一了。拿认识问题来讲，一般是先去实践，经过观察和实验，得出结果，脑子一分析得出结论。这是两个过程。气功不然，用超常智能一接触外界事物，结论马上出来了。它和事物接触的过程、和大自然界事物相互作用的过程，就是形成理论的过程，它里面没有再进一步的思维了。它认识事物，不靠逻辑思维，事物的整体性本质，一下子就出来了，理论和实践统一了。这是认识事物。作用到外界事物也一样，只要脑子这么一想一动，就已经作用到客观事物上去了。而常态则是动脑子，先做出方案来再去做。气功不是这样。比如纯意识治病，张三说腰疼，刚一说，你一想他就好了。气功的意念活动和外面就这么相互作用，快得很！这里一想，那里就变化了，理论和实践统一了，没有个分辨，脑子一想，实践就完了。这就是王阳明的“知行合一”。毛主席批判他是唯心的，实际从气功角度上看，王阳明的“知行合一”在某种程度上是对的。知和行是合一的，意念既是知识又是行为，意念一动就是行为，就解决问题，就作用到客观事物了。所以到了高层次就不能有坏心眼，你想坏，他就坏了。我给同学们说一个事。79年我去看一个同志，他说：“庞大夫，我现在正琢磨一个问题。以前我总也不理会，现在我理会了。”接着他跟我讲，与他同住一个院的一家人养鸡，鸡老吵闹，他就让那家人把鸡关一关，那家人不关，还很不

讲理。他想这家鸡讨厌，人也讨厌。人惹不起，鸡死了算了。没两天，四只鸡果然都死了，这个人也得了病。所以功夫到了高层次的时候，不能有坏心眼。咒人，想人家不好，功夫就上不去了。你想咒人，咒那神经衰弱的人，他可能害怕了，神经不衰弱的人，你咒不死他，也咒不坏他。你想咒人，你自己也难受。你咒人“该死！该死的！”心里挺恨。但“该死的”气先作用在自己身上了，这样搞，往往害人也害己，这说明意念一动就产生了实际效果，理论和实践统一起来了。这也是理论和实践混元了。

2．理性知识与经验知识的统一。

知识界认为，经过数学逻辑和一般逻辑能够证明它们因果关系的知识就叫理性知识。不能表现因果性的知识都不能叫理性知识，只能叫感性知识。我感觉到了，我就这么认为；你感觉到了，你就那么认为。感性知识是比较零散的，也是初级的，不能反映事物的本质。理性的认识和感性的认识，表示认识事物的不同阶段：理性知识能反映事物本质，反映事物的整体；感性知识不能反映本质，只能反映现象，只能是局部的。这两者是对立的，合不起来。现在有些知识，也叫感性知识，只有经验，说不出来。比方说，一部机器坏了，有的老师傅，他一听，或摸一摸就知道。他说某个地方坏了，你拆开检查吧，果然那块坏了。问他怎么知道的，他说：“我听声不对”。再问怎么个不对法，他说：“我也说不出来。”这就是经验知识。好多知识属于经验知识，感觉出来了，说不出道理来。感性知识没有证明因果性的问题。所以在现代科学里面，感性知识和理性知识这两个打架很厉害。感性知识不承认理性知识。“你说了半天白说，你算了半天机器哪坏了还不知道；我用手一摸就知道了。谁有知识？谁有本事？”科学家说：“你说半天，道理你说不上来，这叫什么科学知识？”科学界69年开科学会议时，有人提出改名，不叫理性知识、感性知识，不能说感性知识不是科学知识。现在能工巧匠发明创造，能不算科学家？有人提把它叫“第二类知识”、“不可言传的知识”，其实还是把二者对立起来了。到了气功科学里，这二者对立就非常容易解决了。在常态下，理性知识是通过逻辑推理的关系，反映了这个事物的整体性，整体特性就是本质了。气功用超常智能认识事物，取得理性知识，不是用逻辑推理，是用直接感觉功能感觉整体，经验知识也是感觉到整体了，这样二者也就统一了。当代科学不懂得整体这个概念，不懂整体性能被人直接感知到，因此感性知识和理性知识打了很多年架。有的说感性知识别人学一辈子也学不着，一辈子只有他自己会。这个问题，我们智能气功科学是怎么统一的呢？有的人之所以能够通过感觉直接认识事物的特性，说明他在这方面比较敏感。练气功能够把我们的功能敏感化。练功的人，通过刻苦练功，慢慢都能感觉到事物的整体特性了，这不就行了吗？有的问题，在别的科学里很复杂，难以解决，到了智能功这就是一句话——超常智能、混元整体观。你们看是不是又混元到一起了！到了高级的时候都碰到顶上了。塔基很大，到了塔顶这么一点，都到这儿来了。我们智能气功科学的顶尖在哪？就在混元整体观、超常智能。超常智能就是混元整体观，混元整体观就是超常智能。一个是功能表现，一个是理论表现，他们统一了，高级的就这么简单。

3．理智与情感的统一。

在当代科学里面二者是对立的。理智压抑情感，情感反抗理智。理智是根据科学道理产生的心智，它是精神活动。这个精神活动是按照理论规定的东西去活动的。这就称为理智。无论是科学也好，道德也好，艺术也好，风俗习惯也好，按照这些规定去做的就叫理智。情感是受了外界刺激之后人的情绪变化，产生感受、欲望等等，就是感情。所以过去说，理智

是受着理论制约的；情感是人体内自发的、自由的。一般人往往是用理智压制情感，或情感反抗理智。西方弗洛依德的心理学就讲这个问题。认为理智压抑本我、本能的情感的东西，这两个是不可调和的。打个最简单的比喻：吃东西是很自然的事，谁不吃饭？正在开会，你拿个麻花，咔哧咔哧地吃起来，那行不行？饿了吃饭很自然，可在这个场合就不能吃，饿着肚子也不能吃。理智要压制感情。有些科学给人自由，有些科学就需要把感情压起来。你想干的事，周围环境不准许你干，风俗习惯不许你干，或科学不许你干。这些都是情感和理智之间的冲突，统一不了。拿日常行为来说，有的东西有营养，但不好吃。有一种苦瓜，味很苦，但含有大量的蛋白质，还能长血球，一般人不爱吃，嫌苦。这就是情感反抗理智；没有办法了，为了营养和治病，还得吃，这就是理智压抑感情。这些问题在日常生活中是非常之多的。目前搞心理学的人认为这个问题不好解决，说科学越发展，往往越压抑情感，你要是越给他自由，科学就不能要了。

在气功里，又把感情和理性统一了。怎么统一的呢？从气功学来讲，人练气功之后，慢慢改变了参照系。情绪是怎么来的？人生下来之后，脑子里是很空的，接受外界刺激时，这个刺激对生命有利，就高兴，对生命没利便不高兴，这样慢慢就在脑子里打上烙印了。这个烙印成了判断事物好坏的标准，也就是在脑子里形成的参照系。情感是根据外界刺激对你生命活动的作用而产生的一种心理表现。练了气功可以慢慢把脑子里原有的参照系给改改。两个改法：一是在现有基础上把情趣水平提高了，不在原来情趣层次里了。比如穿衣服，有的追求古式的，有的追求奇装异服的。脑子里有了这个追求，就产生情绪，满足了就高兴，不满足就不高兴。把参照系一改，高兴与不高兴追求的内容就不一样了，把不适合于生命活动的那些要求，从气功科学的理论上讲清了，就把它改变了，这不是改变你现在的情趣、理论、知识，是改变你头脑中的参照系。参照系一改，生命活动就按照气功的理论，自然而然地这么走。就不会发生那些不高兴的情绪了。这样，理论和情绪不是统一了吗？一般的知识和感情是有矛盾的，不是统一的观念，不是统一的标准，练气功慢慢从参照系那统一了。意识自然而然地就变了。从这个高度上去统一理智与感情。

第二点，练气功之后，慢慢就使身体里面发生各种变化，而且也懂得了意识运动的规律。意识里的活动，正常的，不正常的，对生命活动有利的，无利的，我们从理论上认识了而且练功也体会到了。这样就能改变以前那种完全自然的、散乱无章的生命活动的规律。以前讲过，人体里面有很多矛盾，你给他打上的烙印是这样的，他给打上的烙印是那样的，人本身的一般动物具有的生命活动又是这样的，这就乱了。因为我们对自身生命运动规律不认识，都认为那些是自己本身的要求，而实际上，那不是人的类本质的特殊表现。人类本身是要前进的。我们应该懂得，人往前走就应丢掉那些不符合人的类本质所要求的东西，而不应当把那些东西保留下来。可是还有人认为那些东西“真好”、“真美”，这样人就停留在原来的基础上不能前进了。练气功认识这些问题以后，意识层次提高了，自然就不去要求那些东西了，不贪婪不追求它了，这就统一起来了。当然，最根本的统一，是将来练出超常智能之后，对客观世界的感受不一样了，原来认为“真的”、“美的”，不认为它美了，情感变了。有人会说，那人活着还有啥意思？由于我们还没体会到那种享受，就把现在追求的各种享受、各种欲望做为追求幸福的对象。打个比方，解放以前，农村的孩子整天饿着肚子、衣不遮体，他追求的是能有饱饭吃，能有件粗布衣服穿。老太太就想多养几只鸡，鸡给多下蛋。如果经济基础好了，就不总盼下蛋了，就不是仅有的温饱标准了。又比如农村老太太之间，总是说

自家儿媳妇不好，我的儿子坏了，让媳妇拉走了，不听话了……今天讲了，明天还讲，津津乐道。因为她就在这个层次里，她就觉得这样很美。同学们来这里上学，追求气功的知识，我们的思想提高了，不在这个层次上，老听这些话觉得烦，不感觉美了。农村还有人说："唉呀，都二十好几了，该结婚了，早养儿子早得济。"层次不一样，想法不一样，追求的东西也不一样。有的人因为追求知识，常常顾不上吃饭，顾不上考虑生活。就有人说："你追求知识，还吃不吃饭哪？不吃饭不饿得慌？还是来实际的，吃点饭吧！"反过来说，如果把你关到屋里，几十年不出去，你就不干了。因为光吃不是人的本性，人不是光吃好穿好就行了，还有个精神东西在里边，可是大家对这个问题不认识，你说还有更高级的东西他不相信。所以理智和情感将来还得在高层次上统一，关键是在超常智能上把它统一起来。在超常智能没有统一之前，从练气功后的情趣上也能把它统一起来。

4．科学、艺术、道德的统一。

在现代的人类文化中，知识范围就那么三大类：科学、艺术、道德。科学是对世界的自然规律真正本质的描述。它以科学理性的形式掌握理性的内容。怎么叫理性的形式来掌握理性的内容呢？科学是对自然的和社会的客观世界规律的正确反映。当你接触外界这个客观事物时，它怎么变化，它的变化过程在你脑子里就象放像机一样再复现出来。科学就是把外界客观事物的历史过程在脑子里再复现一遍，它是把感性知识个别性否定之后，通过综合、抽象，成为整体的东西。科学知识反映了真正的规律和事物的本质，它是以概念和概念的关系来表达事物的真正内容。人的意识活动是用词汇来表达的，词汇就是概念，离了科学，人类就发展不了。它是人类得以生存和发展的保证。但是，它本身只反映事物本质，而且只能通过概念来反映，不能通过别的形式。而艺术就不然了。艺术，基本上是通过形象的形式来反映事物，艺术建立的是美学。美学的建立是通过感觉器官来感觉客观事物的形式，如形象、声音等，通过这些来反映事物的整体美，根据这个美感，再去创作，再去塑造形象。艺术是通过形式来认识事物，科学是通过概念，那么文学呢？不也是通过词汇概念吗？文学运用的概念不同，文学在形容某一事物时，也必须用词汇，但它必须把这一事物的信息描述出来，要求写得形象、写得逼真，就不是一般的概念所能达到，就得用形象语言、艺术语言了。艺术语言是表达形象的而不是表达本质、规律的。所以艺术意识和科学意识不一样。科学意识要直接理会那个概念以及概念之间的关系。有了概念之后，拿这个概念去认识事物去，去对号入座；艺术不是，它是把感受、理解、想象这几种思维加到一块儿去认识、去把握事物美的内容。比如说，科学也讲感受事物、想象事物、理解事物，可是和艺术不一样。艺术是个整的，你看见了，感受了，还要联想周围东西产生的情感，他们是一块的。理解、想象、感受、思维是个整的，感受也是联想、情感、理解一起去感受；理解也是联想、理解、感受一起去理解，它是整体的起反应的。艺术和科学的思维过程不一样，人们认识事物可以通过艺术的形式来认识，也可以通过科学来认识，两个都可以反映事物的本质内容，一个是反映真的规律内容，一个反映美的内容。道德就更特殊了。道德也是人们把握、认识世界的一种方式，一般人不认为道德还能认识世界，其实，道德也能掌握客观的东西。那么，道德是什么？它是根据意识里面形成的价值模式来评判自己或他人的行为，从而来衡量好的、坏的、丑的、美的，去指导自己的行动。它怎么去掌握客观世界呢？因为人的脑子里有了一个价值模式了，好的、坏的，脑子里有个标准，这个标准是价值模式规定起来的。事物来了之后，是属于好的，还是坏的？拿这个标准去认识它去，这样道德就掌握客观事物了。道德还可以预示事物

的发展和未来。如果你的道德观念建立得正确，看到这个事情违背了道德观念了，能预知它必然是要灭亡的。由此可见，道德可以掌握认识客观世界和推测未来。所以道德同样也是把握、认识世界的一种方法。道德它是更深层的意识。如果里面考虑事情，考虑的动机、目的是什么？这个动机、目的是深层意识，深层的意识属于道德的内容，所以道德比一般的意识更深邃。科学意识是最浅层，艺术意识就稍深了一点，因为它有整体性了。

科学、艺术知识后面都有道德意识来衡量事物。当代科学是这么分辨它们的：

它们是各自建立不同的内容，科学建立理性；艺术建立美；道德建立我们的意志。也可以说，科学是逻辑；道德是行为；艺术是我们的情感。这三者内容不同，也是不可混淆的。虽然这三者内容加起来是真、善、美，科学研究的真；道德研究的善；艺术研究的美。三者不能混淆成为一个东西，可以有联系，所以现在有人说，真就是善，善就是美。那么1＋1等于2真不真？真！它美吗？它善吗？好多科学定理真不真？真！它美吗？它善吗？真的东西不一定善和美，美的东西都是真的？也不一定。美的东西都善？不一定。所以在当代科学知识里面，科学、艺术、道德三个分野，不能统一起来。

然而到了气功科学里面就不一样了，三者统一起来了。怎么统一？气功科学研究人的生命规律、研究意识规律，这个规律是不是真的？是真的，是客观真理。人只要能够正常生活，就必须在自己身体里面是互相和谐、协同的。和周围环境是和谐的。和谐就是美的表现。尤其是练功到了真正能够体验到身体内在的、生命内在的“气”的运动和意元体的时候。在意元体层次里面，是非常和谐，内外都是统一的。这本身就是一种美的感受。

另外，身体各个部分本来是自然的，自然当中就有美。而气功这门学问，功法的安排既符合身体生命自然的规律，又要反映出美来，所以说气功这门学问可以说是最高的艺术。有人讲：“庞老师，气功不叫气功学，叫人的艺术！”一开始我不大同意，我想了想，他说的也对，因为艺术研究美，研究整体性，它是整体思维，气功不也是整体思维吗？整体思维就有了美在里面。人体各个局部服从整体，它是和谐的，互相配合得很好。这个自然的旋律就是美，但它又是个真的客观规律，生命不能违背这个规律。

还有，我们要真正有利于自身的生命活动，也就必须把自身的混元气和外面的混元气很好地结合起来，和外面形成一个统一的整体。处理人际关系、处理外界事物，要保持我们人和大自然的整体性，人和社会的整体性。这个统一是什么呢？那就是人体的混元气和外面的混元气结合起来，凡是有利于生命运动的就称为是善的；凡不利于生命活动的就是恶的。善和恶虽属于道德的范畴，但这些东西又属于气功科学知识本身的内容，而气功的真理就是一切都要有利于我们的生命活动，气功科学理论本身要求人的道德要高尚，才能生机旺盛，所以气功学里真理性、科学性、道德性、艺术性都有了，在气功这门学问里真善美统一了。它从理论层次、从混元整体观里统一起来了。生命本身是真的，规律是真的，它本身的旋律是美的，它的活动是善的。一个问题从不同方面来讲它，从规律讲是真，从行为表现是善，从形式表现是美。在气功这门学问里又把它们统一起来了。

5．变化根据与条件的统一。

我们说，内因是事物内在变化的根据，外因是外在变化的条件，这两者在哲学里是一对范畴。一个内一个外，两者是对立的，不能统一，可是在气功学里统一了。不过，这个统一不是气功来统一的，而是科学慢慢发展一步一步地把过去辩证法形而上学绝对化的理解变了。以前我们对事物的认识，往往是讲辩证法，可实际是形而上学的。为什么这么讲呢？按

辩证法讲，一个事物的变化是跟外界互相作用的结果，而我们却认为就是这个事物本身了，外界条件是外面的东西，事物变化是事物自身变的。其实不然。就拿我们常说的鸡蛋能孵成鸡这个例子来讲。鸡蛋要孵成鸡，鸡蛋是变成鸡的根据吗？石头就变不成鸡呀。鸡蛋有变成鸡的可能性，但要变成鸡得有条件：鸡蛋的温度得变，变得能使鸡蛋变成鸡的温度。据说鸡蛋的温度达到38℃多才能变成鸡，普通鸡蛋不能变成鸡。温度和鸡蛋相结合，温度还叫外因吗？外因和鸡蛋相混合了。38℃是根据，还是鸡蛋是根据？应该是二者混合成38℃的鸡蛋才是变成鸡的根据。以前说38℃是变化的条件，鸡蛋是变化的根据，38℃的鸡蛋不是把它们混合到一起了吗？再举一例。科学家们搞了些实验，中国生物专家童弟周，把单尾鱼用遗传工程嫁接，变成双尾鱼。你说这个外来的条件是变化的根据呢？还是变化的条件呢？外因就变成了双尾鱼，成了变化的根据了。所以过去讲的内因、外因问题要全面的理解，“根据”也要全面的理解。有的说：“科学发展，外因是变化的根据了，科学家把鱼挪一下，单尾鱼变成了双尾鱼了，不就是外因成了变化的根据了？”我说，这也不对。什么是变化的根据呢？它把遗传工程里面这一段一接，接好了的这个遗传工程才是变化的根据。把外因拿过来以后与这个物质混合成一个，作用于这个物质了，它是变成双尾鱼的根据。外因一旦通过内因起作用，就不再是外因，内外相合成一个新的东西了，内外混化成一个了。过去形而上学的把内因外因绝对化了，内因就是内因，外因就是外因，其实外因通过内因起作用之后，它不再是外因了，它变成根据了，就混化了。所以科学发展后，过去的一些观念得改，这是科学的发展推动哲学上的进步。再举例，我们在讲全息时讲过：把熟爪蟾小肠细胞核拿出来，放到一个没有受精的卵子里边去，把卵细胞的细胞核杀死，能生出青蛙来。同样的小肠细胞核，为什么它在小肠里面就变成小肠细胞了，换到卵子细胞质里面去就生成青蛙了？我向科学家们说：“你们说遗传工程是生物进化的根据，你们只说对了一半或一多半。”同样是小肠细胞核，为什么到卵子里变成青蛙了？就说明变成青蛙要有这个细胞核，遗传工程染色体周围还必须有细胞质。细胞质有生命的全息，细胞核也有生命的全息，两个全息一混合，生出一个生命。如果细胞核是个全息的，细胞质不是全息的，两个一结合，只能发育这一点，那一点发育不起来。内外相合，得“混化”成个整体才行。这是个混化理论。

其他如精神物质的统一、主体客体的统一、科学性与社会性的统一、遗传与变异的统一等，社会上很多矛盾的东西在我们气功里都解决了。现在科学界里，尤其是遗传与变异的问题，生物学两大派争议得很厉害。一说变异决定一切，一说遗传决定一切。中国解放以前学的摩根的遗传学，解放以后学的米丘林、李森科的变异学说。一反修，又只谈遗传学说，现在开始又变了。世界上这个问题也统一不了。从气功理论来说，遗传和变异是统一的。没有遗传就谈不上变异，没有变异也就没有遗传。遗传是现在有的东西传下去，现有的东西就是把前面的东西改一改，改了就是变异了。人生下来，没有哪个人跟爸爸妈妈完全一样，没有完全一样的。这不就是变异了吗？变异了还往下传，隔几辈再看就不一样。所以这一辈子与上一辈子有很多相似的，把变异的东西通过遗传固定下来，然后在遗传过程中又一代一代地发生变异。它是按照混元理论变的。一个生物本身要新陈代谢，外面混元气往里面一混化，外面化进来，这不就是变异吗？进来了，又出去，有功能了，保持暂时的平衡，体现事物的特性。进来新东西，一加工就不一样了，人的生命时时刻刻都在变化着。以后讲混元理论还要讲混元运动的开合出入聚散化等几种运动形式。所以我们讲，智能气功的混元整体理论不仅是气功的内容，也关系到整个科学界方法学、方法论、科学观点等大问题。

第二节 智能气功简介

智能气功科学概论这一章主要是介绍智能气功。由于大家在三个月的教练员班学过，对讲课内容可能感到有些重复了，重复一遍听起来更熟悉、省劲点。大家听时，一边听一边想，有些部分我在这儿讲你得琢磨琢磨，因为懂得了一些了，这时候就一边听，一边想，一边领会。我这儿讲课，你那儿收气，讲课就跟给你们打信息一样，你要把我给你的信息收到里边去。每次上课之前把课预习一下，上课就安安静静地听，一边听，脑子里可以有小的思维，老师讲话一停时，你马上把前面老师讲的回忆一下，这样进去的信息会多一点。我一边讲课一边给大家带功，你一边听课，一边接信息，一边长本事。哪一句话使得你身体里边有感触，那就是进去东西了，就和仅记住点概念词汇不一样了。

智能气功简介，分两个大题来讲，先讲智能气功特点，然后再讲一讲智能气功与其它气功的区别。

Ⅰ、智能气功的特点

智能气功是新编创的功法，必须体现出智能气功科学这一总的特点。因为大家学了《简明智能气功学》，所以在讲述中，有的地方要简略一些，有的地方要深入一些。

一．有特殊的理论体系——混元整体理论

我们智能功和一般功法不完全相同，在于我们有自己的理论体系，就是混元理论体系，叫作混元气理论，也可以叫作混元理论。在前面我们讲混元整体观时讲了混元论、整体论。智能功，怎么运用这个理论体系？首先是运用混元气理论、混化理论。整体观呢，人是整体，大自然是整体，人和大自然和社会也是一个统一的整体，要从这个角度来练、来领会，更关键的是可通过混元气来领会这个混元整体观，把它直接渗透到功法里面去。智能气功把人体混元气分为躯体混元气、脏真混元气、意元体混元气，并按照人体混元气的不同层次把混元气理论用到功法上去。捧气贯顶法、形神庄，着重于躯体混元气；五元庄、中脉混元着重于脏真混元气；中线混元以后的功法，完全练意元体了。混化理论讲，人和外界事物起作用是个混化过程，内外混化。智能功的混化就是把人体混元气和大自然的混元气混起来为人体所用。捧气贯顶法就是通过外在的混化，把意念和身体周围的混元气、和大自然界的混元气结合起来，利用捧气贯顶法的动作，引动人体的一开一合，把内外的混元气统一起来。这个混化过程不仅靠形体，还要靠意念，关键靠意念引导，靠发挥意元体的作用。外混元就是利用的这个道理。

混元气有不同层次。咱们用混元气要用大自然界最根本的、无形无象、非常均匀、自然界处处都有、无处不在的混元气。智能功呢？对外面的混元气就着重于这个层次；再者着重于人体自身层次，而不用万事万物的这些层次的混元气。在讲混元整体观时讲了，不同层次的事物有不同的气，花草、树木、山河、湖海，日月星辰都有它的混元气。智能功为什么不用它？因为：

（一）这些具体事物的混元气，涵概了或标志着那个事物的特殊性。不同的事物有不同的特征。各种具体事物的混元气虽然可以和人体里某一部分相象，比如有的树和人体某个脏

腑有关系，有的粮食谷物、蔬菜以及各种小植物和人体某个内脏相似，但只是相似而已，它不能和人体混元气等同。不管多么相似也需要人体混元气把它化解开，把具有某一事物特性的复杂的混元气变成非常细微的、很单纯的混元气，然后才能吸收到人体里面去，变成人体的一部分。这是一个复杂的混化过程。

（二）人体所吸取的万事万物的混元气是有生机的还是没有生机的？我们吃的很多东西往往都是把有生命的东西弄熟了，生命没有了，死了，它的生机显现不出来了，这又是个不足的地方。

（三）用万事万物的混元气有时会出现物种不全，带来了不平衡的问题。因此智能功就不用万事万物层次上的混元气，而是直接从大自然摄取最简单、最细微、最基本的混元气。我们用意念一想一连、一拿就过来了，不需要重新加工，非常简单直接省事。

（四）至于人的混元气，一个人和一个人也不一样。有的说有人偷气，能不能偷到气先不管它。就算能偷，人的混元气虽然差不多，但一个人和一个人能一样吗？这个人有特殊性，那个人有那个特殊性，你把别人混元气拿来了，那你不就变了吗？你就不是你了！你如果真能把他的好的特性都拿来搁到你身上，那还不如干脆就把老师的气拿到自己身上就得了。但是你能把老师的气拿去吗？人家功夫高，你功夫低，他的气场强，里面吸引力很强，你能拿过去吗？比你功夫低的你能把人家的气拿来，可是这样就把你降低了。你明明是富强粉，反倒掺点八一粉在里面，这样你不就黑了、脏了？没用处。所以我们还是用大自然的混元气，这是最纯正、最基本的气。以前就把大自然之气称为“灵阳之气”，非常灵，叫灵阳。过去练道家周天功的，以为练成丹就算练成了，根本不是这么回事。就拿练丹来说，大丹结成了，也只是里边的神和气结合起来了，这个气最后还需要天空的灵阳之气来点化它。身体里的神和气结合起来叫做真阴，灵阳和真阴一结合才是功夫真成了。很多人讲道家功的丹道功法，可对这到高层次练功的最根本的道理不懂。智能功一开始就收用灵阳之气。当然一开始就用，不如人家练功后身体里边有本（有根本），有本才能把外面气拉得过来，你这儿没有本，一拉就跑了，气过不来，固定不住它。我们懂得了这个不足，就用意念、用形体动作加意念向里面收。直接利用外面大自然的灵阳之气，把我们的内气跟它结合起来，然后一层一层往里边收进去。捧气贯顶法是外面，形神庄是里面，五元庄是五脏，然后到中脉里边去，到中线里边去成为一点，散开，才算功成。智能功练功就是这么一个理论体系。我们就利用混元气混化理论来解决它。我们是一个理论体系——混元整体观。这样搞的优越性就是直达根本。只抓根本，只抓天空灵阳。不象过去功法，从五脏六腑、十二经脉、精气神搞起。现在社会上很多功法不是抓这个根本，抓了很多具体层次的混元气。其实每一个层次都是混元气，世界上没有单一的物质，物质都是混元的。阴阳是阴阳层次的混元气，精气神是三才层次的混元气，五脏六腑是五行层次的混元气，奇经八脉是八卦层次的混元气，十二经脉是万物层次的混元气，这些都是不同层次的混元气。练功，无非是这么多层次，身体里边的对应身体外边的，身体里边有这个层次，身体外面也有这个层次。在各种功法中，哪个功法都好，因为这些功法也是传统留下来的，经过几百年、几千年慢慢形成的，它好就好在具体，具体情况具体分析，辨证施治，辩证施功，有什么情况，针对什么情况去练功，一层一层练起来。它们的一些理论，阴阳、五行、八卦、经络、脏腑这一套理论好不好？也好，好就好在指导它那个功法去练功是正确的。但要是换一下也就不行了，八卦理论去指导五行就指导不了；八卦、五行理论去指导精气神也指导不了；八卦、五行、精气神理论，去指导阴阳也指导不了；

同样用八卦、五行、阴阳、精气神来指导我们混元气，也指导不了。这是一个很简单的道理。哪一种功法在它和自己理论相对应的时候都是好的，超出这个范围都是不好的。张冠李戴就要出问题。

智能气功的混元气理论是一个完整的理论体系，混元气把各个层次的气都包括了，它是我们智能功的根本（理论基础），我们智能功的一切特点都是从这里衍生出来的。没有混元气理论就谈不上智能功，谈不上智能功的特点。智能气功不搞辨证练功，不搞辨证论治，为什么？因为我们有混元整体观理论。有了混元气，有了整体观，里面什么都有了。你说精气神，无论是精，是气，还是神，混元气足了都行了；心、肝、脾、肺、肾，混元气足了都行了；经络、脏腑，混元气足了都行，一切都有了。所以抓住了混元气就抓住了根本。好比一棵大树，上面枝叶相当于万事万物的层次，这个叶子、那个枝杈有毛病，把它搞一搞，修整一下，很对，很好。虽然这些杈杈都差不太多，但也都不一样，各有其特殊性，修整时差一点儿也不行，没针对它的特殊性去搞（这是打比喻了）。你要掌握这一套功法就非常复杂，象治病的功法里边，必须有导引法，不同的病的不同导引方法，就有一百几十种，这一百几十种功法还得学对，这个功法对这个病，那个功法对那个病，这样学起来、普及起来很不好搞。如果不想那么复杂，分门归类可归成十二经，根据不同经脉来搞。十二经脉还有点儿复杂，奇经八脉简单点儿，是大的树杈杈了。还复杂，再简单，按五行五脏，树杈杈又大了。再少点儿，精气神，精气神好多跟阴阳差不多，杈杈分得更大了。可是我们智能功混元整体观呢，是从大树干这儿搞，从这儿一搞上边的都有了，都解决了。我们智能功首先强调这个问题，抓住树的根本，这儿有了，都好了，都解决了。这是最根本的。我们宣传智能功就讲这点。但是注意，我们不能用智能功混元气理论来衡量人家的功法。人家的功法搞阴阳、搞五行，我们不能去指责人家。反过来讲，拿他们阴阳五行的功练智能功行不行？也不是不行，稍稍变一变就行了。他那些动作也有一开一合，一开开到天边，一合合回来，这么练就行了。但是人家讲，这样一开把我们开坏了，他们不敢这样练，那就没办法了。其实真是按照智能气功的混元气理论练了之后，好多功法都提高了层次，只是我们现在不这样讲。有好多练了智能功后回去再练他那个功，练武术的，练杂技的，都比原来强了。练拳的，原来练了多少年进展不大，可练智能功不到半年，再练他原来的拳感觉不一样了。也有的练他家传的功法，练了多少年没练出本事来，一练智能功练出本事来了，回头又说这本来就是他家祖传的，有的把智能功组场治病也拿到他们的祖传功法里，我知道的国内已有好几家了。通过这个例子，说明拿智能功道理去搞别的功法也行。但不开放不行，如果不开放，气来得太快，聚得太多，神管不住它了，走了里边的经脉，就容易走火着魔出问题了。这里只是附带说一说。这是我们智能气功第一大特点，混元整体观理论。

二．有一套系统的功法

智能功不是一个简单的功法，是一系列、一整套，一层一层的。我们在编写智能功功法时，考虑了、研究了传统气功中好的东西，并且都搞过来了。一般传统功法有动功、静功、静动功（自发功）这三种练法。智能功在编创的时候，也就编创了这三种方法。现在教的是动功，《功法学》中还写了静功的练法。静动功有一整套理论，不同层次自发功有不同的练法，《功法学》中没有写，现在也不准备教，因为现在社会上自发功出偏的太多，一搞搞疯了，跳楼了，自杀了，咱们要不写，他们没理论，没方法，这样他们就不敢搞，自发功这个

热气也起不来。我们要写了书，他有了材料，搞起自发功在全国再疯就不得了。我们快十二亿人了，千分之一，就是一千二百万，万分之一，就是一百二十万，这还了得！所以我们绝对不能在外面讲，书里面只讲动功。不过我们应该知道，智能气功在编的时候，三种功都编了（将来自发功教不教还没定），动功、静功、静动功都有，而且这三种功都是按照三个阶段来编创的。

智能功用的混元气理论，是开放型功法，而且这三种功是按照外混元、内混元、中混元三个阶段来编创的。智能功功法从总体来说都分为这样三个阶段。

外混元阶段，即我们自身的混元气和外界大自然的混元气混化的过程，关键在外面，意念也着重在外面。混化在外边，然后往里边收。中医里边好多理论对我们智能功是不大适合了。但有两句关于气化理论的话对我们非常适用，那就是“根于内者名曰神机，根于外者名曰气立”。这个生命的根本原因是在人体里边的神，生命活动有没有，就看里边有没有神，有了神就有了生命，没有神就没有生命。根于里边的是神机。神机是讲里边的神（讲气功就不能讲精神，要讲神）是人体生命的机括，跟枪的板机一样，人的生命是从那儿发动起来的。练外混元就要把神先到外面去混，混了再收回来。怎么混啊？意念到外面，跟外面混元气两个一加一碰就混了，不用去搅合，意念往外一想就解决问题，就这么简单。当然，这里边的信息运动过程是非常复杂的。“根于外者名曰气立”，人的生命活动的根据，在外边促进生命活动的叫气立。里边的叫神，外边的叫气。一个生命活动得有气有神，神是本在里边，气是标在外边，两个结合，标本相合成为一个生命体。有神没气不行，有气没神也不行。有神没气神就散了；有气大自然界气很多，没神就没有生命活动。所以我们讲外混元阶段就靠里边的神和外边的气结合，结合了在外边混化，收到身体里边来。当然这个外混元阶段不光是外面的气，外边有气，人体里边有气，人体周围有气。人体周围的气是从人体里边通过皮肤、粘膜、毛孔、穴道出来的，出来就跟外面通了，练外混元一开、一合，一开、一合，就把这个通道练开了，《功法学》里边怎样练好捧气贯顶法专门讲了机理。由于人经常注意外边，经常把气往外边带，所以在皮肤上、粘膜上气比较多。经过练功一开一合，自身气和外边气混化程度提高了，气出去进来的量也增多了。练外混元关键是练人体膜络上气比较多的地方的气。

内混元阶段。当我们练外混元有一定基础了，就把外气往里边收，收得再靠里再深一点儿。普通人不练功，气跟外面交换也在进行，练了功就把这个交换过程强化了，气出来进去就多了。有了这个基础后再往里边渗，再深点儿，往深处走，就往人体里边化去了，就成为内混元了。练内混元时把精神注意到身体里边去了，但由于我们练外混元，外面的皮表已经开了，所以练内混元注意里边的时候，里边的气还会出来，外边的气还会进去。实际上练外混元练的是皮表，练内混元练的是躯体里边的肌肉、骨骼等深层次的东西，气在那个地方跟外边开通，这就把外混元的层次加深了。所以练内混元，并不是说和外边隔离起来不再沟通了，不是那个问题。我们强调内混元，是让你练功时把精神集中到里边去，不往外散，实际上是把外气往里聚的力量更大了一点，把外边的气往里拉，多拉，拉得更深点，进去的更多点儿。这一点大家一定要明了。

形神庄、五元庄是练内混元。刚才讲了捧气贯顶、形神庄是练躯体混元气；五元庄、中脉混元是练脏真混元气。怎么又讲形神庄、五元庄是内混元呢？对。因为分层次这些气是搅和着的。形神庄虽然是练内混元，但是它和捧气贯顶法基本上都是练的躯体混元气，属于意

念可以支配的混元气。五元庄也是内混元，但它练的是脏真混元气（意念支配不了），练的方法不一样，内容、部位不一样。形神庄、五元庄练内混元把精神都集中到里边，这样就可把经络、脏腑、周身躯体各部的气统一起来了，统一起来也还是要完成和外界大自然气的交换。另外内混元尤其是练脏真混元之后，气也还往意元体（脑混元气）里去转化。

中混元阶段的中，是内里边的中，最最里边，一下子走到中心上去了。这个中就是中心（书本上还没这么写）。可是中心到底在哪儿呢？这个中心找是找不着的。还不要说是人体中心，就是一条直线的中心也找不着，拿尺子量差几个纳米也不是中心。所以得分、分、分……总有点儿差别，再找、找、找……再分、分、分……到最后分不开了，没有区别了，那才是中心点。可那个中心点哪儿都是，它不占位置，相当到了混元子这个层次上去了。它不是零，非常均匀了，再不能分了，都一样了。过去、现在、未来都没有了，绝对了。中混元是要往那个最根本的中去练。可是一开始，它里边还有层次。

智能功分了三个阶段练功，从开始到最高层次，需要一层一层走过去。从目前教的智能动功来讲，分了六步功：第一步功捧气贯顶法，过去还有个鹤功，练外混元；第二步功形神庄、循经导引法；第三步功五元庄、脏真归元法。这是三庄三法，鹤功我们不要了，现在就是捧气贯顶法。“三心并”不属于外混元，也可以属于外混元，它是全套功的一个基本功，外混元基本功是它，内混元基本功也是它，将来中混元基本功还可以是它。它是全套功的基本功。外混元向内混元过渡是它，内混元向中混元过渡也可以是它。

第一步功捧气贯顶法练外混元。正常人的生理活动基本上是在外混元这个层次上进行的，不练功的人是这个样子。所以把外混元练好了，就应该达到普通人的健康水平，有病，病也好得了，甚至于功能比正常人还要强。所以大家不要小看外混元，一个外混元也可以直通到里边去。

第二步功形神庄，它是靠形体引动经脉之气，经脉之气还要变成混元之气。

第三步功五元庄。形神庄、五元庄这两步功属于内混元。这是两套大功，是改变我们身心健康素质的关键性内容。捧气贯顶法是强化我们常人的功能的，基本上是从常态这个基础上改变人的素质的。形神庄、五元庄练好了就应该超出常人的水平。有些人没能达到这点，因为他们刚学会捧气贯顶法就急着学形神庄。捧气贯顶法的基础不牢，练形神庄就很难达到它应起的作用。虽然有的同志捧气贯顶法还没练通，也学了形神庄，这是利用形神庄的抻筋拔骨，一抻，可以帮助通一通，前后相互照应照应，这样一交叉可能通得快一点。总之，练形神庄、五元庄这两套大功必须要下功夫。我们要变易自己的形神，关键是要靠这两套功。这两套功一练身上真难受，寒肩缩项做对了，肩背就得酸疼难受得厉害，不酸疼不难受就没做对。其实一开始每一个动作做对了也非得难受不行。难受是在改变形，形要变化就得难受，在形体难受的时候神要坚持住，这同时又是在改变你的神，改变你的毅力，难受也要坚持，这是意志的力量。这就是改变你的神的过程。我们为什么有时候功夫上不去？意志力不行！所以练形神庄就是具体的既练形又练神的过程。要通过练内混元把我们人变变样子，就不能随随便便地练。上海劳教所组织劳教人员练形神庄，把一个15年的罗圈腿都练直了，不就是改变了形体了吗！当然他们那里改变神首先是解决思想问题。有一个犯人说共产党就没干过好事，把他给害了。叫他练功他不去。监管人员说，你身体有病，练功能把身体练好了。他说试试吧。练了半个月智能功，身体好了。他说看来共产党也给我们干了件好事，挺感激的，以后他变好了。据说一年多以后把他放了，回去没再犯流氓罪。这不也是改造了他的神吗？

当然我们普通人不是改造这个，是改造自己的神更加健康。

通过练内混元，为提高身心健康层次打下了很好的基础，再练中混元就很容易了。如果没有基础，练中混元也白练，没用。怎么说呢？中混元就这么两个动作，一比划，上下一动弹，一动一开完事了。如果里边混元窍都没有开，什么也体会不着，光比划一下成了静功了。所以非得苦练形神庄、五元庄把身体练通了，而且混元窍里边开合有感觉了，甚至于感到里边有气了，混元窍会动了，感觉到里边的情况了，将来把中混元往这儿一引，这么一动弹，从那儿中脉混元就出来了。要是混元窍没开的话，以后那个中脉混元练不出来。

到了中混元就简单了。别看名目多，中脉混元、中线混元、返本归元（浑化归元）三步功，实际上非常简单。到时候把理一讲就完了，练去吧。你自己已经有了中脉的感觉了，有了什么什么景象了，再往回一缩就是中线，到了中线再往外一放，叭，内外合一，浑化归元。后面三步功很高级，越到高级越简单。

动功就是六步功法，三个阶段。

静功，也是三个阶段，没有这么多内容，就是预备功、傻坐静等就完了。

静动功（自发功）由小动、大动到如如不动，也是三个阶段。小动外混元，大动内混元，如如不动中混元。

整个一系列功法就是这么个状况。

三．博采多种练功诀窍

不能说是“博采各家精华”，因为我的老师不认为是精华，所以只能说是诀窍，而且也的的确确是老师们教的诀窍。诀窍就是窍门，练什么功都有窍门。老师把窍门教给你，你练得快点，是条近路；不教，如果你善于琢磨，什么时候灵感一来就感觉到了。没有灵感就得死拚，有时拚也拚不出来。智能功功法都是把过去功法用诀窍改一改，化一化，也动脑筋编一点，把过去的这一点、那一点，一拼弄起个整的来，编了个外混元、内混元、中混元。这是根据我自己练功体会，感到这么练好。老师教的诀窍比较多，我根据练功的需要编选了一些，从初级到中级到高级功都有。诀窍大部分是用在关键时刻、关键部位。一开始练功在基础层，有基础层的诀窍；往上一升，一升到转点的时候又有诀窍；再一高又有诀窍。原来老师教的时候，没有什么外混元、内混元、中混元，我根据自己练功体会，诀窍这么用更加具体、更加实际，把诀窍加进去练功就好练了。据此编了捧气贯顶法、形神庄、五元庄，动作都很简单，但又很特别。过去每一式都是单个练，比现在麻烦，加了诀窍现在变得简单了，每一个式子单个练都行，单个地反复练就叫定式。我们这儿部功功法动作非常简单，但都是诀窍。捧气贯顶采气是诀窍，形神庄抻筋拔骨通气是诀窍，五元庄开脏是诀窍。都是诀窍。所以练功的时候，要慢慢体会，不要光做动作，光做动作做做就难受了。功法里边各方面诀窍都有，要一边做一边体会，看看有什么变化，诀窍就感觉到了。要你体会，你别想庞老师编的这个诀窍是什么，就想这里面的感觉。体会每个动作时，要把每个动作都作为定式来练，作定式练时，在有关节的地方就划小圈圈，一边划一边动，好多关节都划圈。先从身体由里往外划，胳膊上、肩、肘、腕、手指头划圈，一个劲划圈，划圈、体会，划圈、体会。脑袋可以划圈，五元庄在内脏里边划圈，拿意念划圈圈，圈圈出来了体会就深了，里面就出感觉了。大家一定要把它当作非常关键、非常重要的诀窍去认识、去体会。师资班先学三个月教练员班，把全套功法都学全，粗的会了，细的再一点点抠，这样学就容易走捷径。

四．教功三传并用

三传并用问题给大家详细讲一讲。智能气功传功一个最大特点，就是针对广大群众练功。将来多少亿人都要练，全世界几十亿人都要练。所以传功必须要大家都学得会，都长本事。过去讲，上等功法只传上等人，具有上根的、最聪明的，下等人不教；比较差的功法，才教一般人。学功的人一般不是最笨的，庸人没人教。教智能气功没有能人、庸人之分，都是人民群众，都得教。所以教功必须适合上等、中等、下等各种水平的人。上等的就是身体健康、精神稳定、脑子也聪明，一说就能领会，一练功气感很足，很敏感，一练就出本事。中等人就差一点，下等人差得比较多。其实他也不是下等，只是不敏感，脑子不太好使唤。智能气功把全社会成员都作为服务对象，什么人来都收，所以教功就来个三传并用：心传、口传、形传。三传并用是根据对象而来的，是让他接触多一点。过去教功是上士心传、中士口传、下士形传。本来人都是可以变化的。就说下士形传吧，近代形意拳祖师郭云深，大形意拳家，很厉害，走遍江湖，叫半步蹦拳打遍天下。这么大名气，原来他就是属于下士形传的。教他什么也不会。形意拳是最简单的，金、木、水、火、土五行，当时叫劈、蹿、蹦、砲、横，是练五脏的，动作很简单，一个一个来回重复走。劈拳他不会，换手也不会，没办法就练蹦拳。蹦拳简单，就这么一拳一拳往外打，还有一个转身叫狸猫上树，转身也不会，光会一拳一拳往外打，到哪里练拳就练这个，回家去走三里路也打这个，去也打这个。其它什么也不会。你会说这是最笨的、最“下士”的吧。练了几年了，师兄弟比武，谁也不跟他一块儿打，瞧不起他！报后只剩下一个人了，没办法跟他打吧。跟他一打，一下子就给打出去了。你打他，他拿这个拳打你，他打你，也拿这个拳打你。以后他把师兄弟们一个一个都打出去了，都比不过他了。他自己也觉得奇怪，嘿，这是怎么回事情？练练别的拳，一练，一比划，姿式都会了，全套都会了，原来学不会的都会了。以后打人的话，胳膊打出去一半就打赢了，叫半步蹦拳。现在说郭云深自幼聪明过人，这是现在的说法。以前老人都知道，都说他笨得很。所以人是可以变的。

我们教功的时候，不管什么上等、下等，而是上中下一起教。教功首先注重形体，要把形体练好，这些形体动作很关键，每个动作安排些什么诀窍，在身体哪一部分起作用，都非常精确。做动作是形传，把动作比划给你，你就这样去比划、去抠。如果你真是下等人，也可以变呀！郭云深不就是半步蹦拳打遍天下，成了最大最大的形意拳祖师！我们和古人不一样，不认为形传是低级的，形传也很关键，形传好好练，也可以从形传入门，一直登堂问奥，从形里边解决问题，一下走通。所以智能功对功法动作非常重视，教材中对动作要领反复写、反复讲，教功老师反复摆姿势、也反复讲。一反复讲就不是形了，就成为讲道理了。讲要求，讲理论这是口传。口传，你不仅要能接受这个道理，而且要能收进去。我给大家讲：“安静”，你得安静；“放松”，你就得体会放松。有的人把“安静”、“放松”的内容当作条文听了，应该是说“放松”，身体就“哗”地一下放松了。老师传你的时候，讲道理的时候，你得往身上去放，往身体里去引，讲哪儿引哪儿，把讲道理变成你身体里边具体的实际的生命活动变化。比如老师一讲形神庄鹤首龙头，一说，头这里边就跟着动；“放松”，这儿气通了，那儿气也通了。这儿一说，你就得动，这才叫口传。口传，不是一般地讲理论，是老师通过讲理论把信息发给你。那和心传还有什么区别？有区别。心传是不动声色，连声音也不借助，形体也不借助，就是靠意识，这叫心传。形传是依靠做动作使身体起变化；口传是老师说，

你这儿接受了，同时自己去做而使身体起变化；心传是老师用意念，没跟你说而身体起了变化。一般老师做不到心传，叫“口传心受”，老师口传，你心里接受，这儿一说，你脑子里边就变了，变成你的了，就行了。过去讲口传心受，心受，你自己心里边接受。如果是那个“授”，就是心传了。智能气功搞心传靠组场。现在气功界什么阴阳组场、五行组场、八卦组场，什么都搞。智能功一开始搞组场，他们说是胡念八卦，说智能功胡来。一看智能功组场有效果了，他们怎么办呢？咱们中国人有个特点，一般人他不敢创造发明当老大，当别人有一点发明创造以后，就赶紧抢那个老大。原来他不敢当，不敢闯，等别人有了以后他就来抢，搞剽窃，改一改，加点东西，好像就比你高明一点了。有的搞阴阳组场，有的画个五行阵，五行组场，……其实根本就不是那么回事。智能气功组场，就是用意念和混元气结合，这是智能功的发明创造，传功、教功、治病都这么干，这是个特点。没有什么八卦、天干、地支、五行……没这么多东西。组场关键是意识。组场人和下面的人意识要同步，同步以后把气聚起来，在这基础上发意念。你这儿一想病好了，这病就起变化了。在没有同步时，不好起这个变化。整个场一同步，你往这儿发信息，他也往这儿发信息，大家都往这儿发信息，互相作用，往一块儿想，作用就大。为什么组场以前先给大家讲一讲？讲一讲是把大家精神集中了，同步了，意念一统一，你一发信息就起作用了。要是不搞组场心传，智能功的多快好省的威力就显不出来。只要一组场，有的病当场好了。我们现在还没有强调出特异功能，基本上就是“病好啦”。为什么不强调出特异功能？在对气功的奥妙没有认真领会的时候，光盼出功能，可你里边那个窍不知道开哪儿，怎么开，它里边的自动化程度不够。只有把一般功能慢慢地熟悉起来之后，再组场一带，这窍就好开了，就好练起来了。大家对组场一定要加深认识。将来你们自己练就想“我给你发气，我给你心传”、“让你安静”、“我给你组场让你好，让你长本事”。平时没事玩笑少开点，他在给你组场的时候可别“你给谁组场？”这就坏了。他给你组场，欸，说不定谁说那么一句话，你心里一动，一下子就解决问题了。我记得我有个老师讲，解放以前有一次看戏，戏刚刚要开始的时候，开场锣鼓“咚、咚、咚、咚、咚、……啪、嗒、嗒呛！”拉幕，哦，他觉得身体里面开了，（他还睁着眼呢）觉得天分成两半截“叭”开了，脑袋里“呜——”开了。所以在什么时候开，你可不知道。这开悟的事，当然有高水平老师的时候开得多，也不会都开得了，也许是谁随便说一句话也能开，也许有的时候碰到随随便便鸡毛蒜皮的事就开了。所以每个人可不能丢掉任何机会，经常往里收着，同学们经常碰呢，说不定真给碰上就碰开了，这也难说。“老师你给我开吧”，这倒不行了，这样反而不好开，因为你想的是你还没开，想开又挡上了，不好开了。所以你能经常注意往里收着，随随便便反而好心传。过去讲“当头棒喝”，往脑袋“咚”打一棒子，骂你一句，干什么？那是心传。如果这儿一打，你一激灵，把这从外边往里一收，好了，气就进去了，里面全是一个整的了。这里“啪”（拍打桌子）一下，你的意念往外一放，坏了。你不要往外放，要往里边收，可能很快解决问题。这里一是老师的意识要进得去，一是你得有往里收的基础才行。“当头棒喝”是佛家禅宗临济的东西。凡是好的东西我们功都吸取进来了，要它起作用还要靠平时练。你平时还没有这个基础，一动意念，啊！散出去了，一散是外向运用意识。要把平时的往外放，慢慢改成经常往里收，往里收，收、收、收，收到里面成了习惯了，这儿来一个刺激，一下进去了，起作用了。你经常往外放，就不行。过去的临济宗的当头棒喝是最高级的心传，它就怕你意念乱。老师打你一下，你一激灵。打你一下，一激灵，再打一下一激灵，老师打你，你又不能骂街，打一下一激灵一收就行了。并不是说

那我也打你一拳吧！光会打人不行，打一拳得有用处，你意念没跟着进去。但他们古人只会做，道理都没讲出来，只说这是佛性，什么意思？就是通过意念给你注进去。注进去接受不了怎么办？这么一打使你一“激灵”，就是让你有个整体性，里里外外整了，一整如果你往里一收，好了，那就当下即是。希望同学们对心传一定要加重认识，时时刻刻对什么都看得有心。所以搞心传都象神经病一样，一看天阴了，就想，“噢，老天给我阴天了，别让我精神这样活跃，压一压”；今天晴天了，“噢，老天清亮了，脑袋要清亮了，别浑浊。”一看一说一乐，飘飘悠悠的，“大自然给我气”，总是拿自己的意识去体会，经常联想，往里边想，不知不觉地就进去了。你光那么想，“我想里边”，使劲“想里边”，这样你就根本想不进去。要结合着很多事物形象，很自然地和自己联系起来。搞组场的时候，得千方百计让他这个人意识得整，整啦整啦，统一了，意识里边没这么多矛盾了，整体化了。真整体化了以后里面没有你跟我的矛盾、我跟他的矛盾，就省力气了，一省力气气就充足，一充足就舒服。中国有句话叫“祥和”，很和祥、慈祥、安祥，这是里边气比较舒畅的缘故。组场心传就得要达到这个作用。一开始讲，心要宁静，宁静，然后里边一动，来个刺激，单个的，一个趔趄，拿冷水“哗”一浇你，当你不会内收时，一浇一激灵一害怕，也就白浇了；一浇很坦然，里边一动，好啦！打喷嚏是个整体动作。打喷嚏时，你有个什么动作，它把你那个动作加大了，全身哪儿都是一样，另外你什么动作也不能抑制打喷嚏，全身都给你冲一下，一般人这时候是向外放的，如打喷嚏时向里面收，就是整体性地收了。对过去古人的东西与好多其他现象，我们要会找它的实质，把它现代化、科学化，讲出道理，然后使大家都领会它。下边再讲个例子，说有个和尚练功修佛，修了好多年觉得不错了。来了个女僧到这儿一转圈，一转圈。他说“你坐下吧”，她说“你给我说说什么叫佛，能说出来我就坐，说不出来我不坐。”说不出来。说不出来人家就转啊转。晚上了，他说，“你住在这儿吧。”“你给我说说什么叫佛？你给我说出来我就住，说不出来我就不住。”他说不出来什么叫佛。女僧就走了。说不出什么叫佛，还不如一个尼姑，不能在这儿呆下去了，就想出去云游了。夜里他做个梦来了个老和尚找他谈。第二天果然来了一个老和尚，（他已有预知功能了，还不会用，他有点教条）就问老和尚什么叫佛？那个老和尚竖了个手指头，一竖，他一看，精神一集中，一个整体性过去了，老师的气一下冲过去！他一下开悟了，行了！以后有来问他什么是佛、什么是开悟？都是这个（竖个手指头）。世间本来就是这个。“佛”就是这个样子。这不是都有了嘛！混元气也一样，什么都有了嘛。你这里边有，够份量。他一比，你接过去就行了。“你会这个，我也会这个呀”，一个十四五岁送水的小和尚，他看多了，来了一个就问什么什么，他也就这个（竖个手指）。一回来了一个问道的，老和尚没在家。他问“你找老师干吗？”“我问老师傅什么叫佛？”“哦，这个。”因为来的人水平不高，他也开不了悟。第二天老师傅回来，问道的人问老师傅，“那送水的小和尚他也开悟了？昨天我问什么是佛，他说这个（竖个手指），跟你一样。”老和尚说好，就问小和尚什么叫佛，小和尚当即竖了一个指头。老师傅拿了刀“叭嚓”一声把他手指头砍掉了。哎哟！一疼就跑。“你回来！站住！什么叫佛？”再一伸手，“喔”！空了，没了！好了他开悟了。他跟老师多年了，问他什么叫佛，他一伸手指头，欸，原来一伸手指头是佛，现在一伸手指头没了，意念跟它一联通，跟空联上了，里边整了，开悟了。过去这些都是属于心传的方法，这里面有很多内容。过去心传属于复杂的、高级的层次，咱们现在心传只搞一般层次的，一般的能接收进去。今天在心传上给同学们多说了几句，将来大家要从各个方面去领会。说这些情况也让大家高兴

点，一听有这么多玩艺儿（有些理论将来再说，现在讲那么深，说了也白说），挺高兴挺愉快，你们心里一收住是什么感觉呀？虽不能明心，但可以把气收住了。“庞老师你怎么不早说呀？”早说就没用了，早说你们连愉快都愉快不了啦。你光去体会里边，这还不能起作用。所以得处处留心，老师讲的什么好的话都可以起作用，但是得内向性运用意识。不会内向性运用意识，都是外向性运用意识，到时候进不到里边去，你也开悟不了。所以以后给同学们讲课时，哪些同学会往里收的就经常注意收。收老师的信息必须是从恭敬上搞起来。恭敬外面，恭敬老师，恭敬自己，恭敬，敬、敬、敬……慢慢慢慢里面气统一了，老师一点，“叭”，气儿过去了。要是专门让老师给你点一下，就这一句话，屏障挡上了，进不去了。为什么过去心传都找个词儿、找个辙，就是把你的意识屏障打开来。你跟他直接讲，有屏障进不去，打他一下，一打一紧张，把自己都忘了，脑子一紧张往里面一收解决了。同学们想真长本事，搞心传，应该懂得这些道理，慢慢去体会、去做。三传并用是智能功的一种最特殊的传功方法，讲道理本身就给同学们往里打信息，你要懂得怎么样接信息，怎么样练功夫，练功练什么。现在讲的道理，领会不了没关系，有个概念就行。你们脑子里有很多锈，磨掉一层，再磨一层，尽量磨、磨、磨，磨得锈很少了，里面通了，慢慢自己学理论看看书，学、学、学，看着看着忘了，不知干什么了，这一刹那不是忘了，而是往里面收，也可以解决问题。什么都可以开悟，意识打开里边那个关窍不是都一样的。

五．不搞特殊的周天之类的意念活动

不搞特殊意念活动，我们应加上一点规定性，是指不搞练功以外的意念活动。练智能动功，就是集中精神做动作，意念跟着动作变化，动作以外的、跟动作没关系的意念活动不搞。绝不能用特定意识去造一个东西，如练大周天、小周天。不搞特殊的意念活动主要指的就是不搞各种周天。

智能气功的意识活动是建立在内向性运用意识基础上的意识活动，又和动作有密切关系。什么叫集中精神做动作，对这个问题要进一步深刻领会。所谓集中精神做动作，应该是意念一动，马上就产生形体动作。比如做推拉动作，集中意念做动作，就是你有推拉的意念，并没有推拉的概念。推，是精神和形体结合到一起的推，这就是感觉运动思维。一开始不会搞，就喊着口令推拉，意念里推的动作是和推的（口令）词汇结合起来的。以后脑子里没有推这个词汇，没有概念词的推，只有推的具体指令（推的意念）就推出去。就好比我们要拿个东西，如拿书，一伸手就拿过去了，可脑子里并没有“我要拿书”这个概念。但是呢，没有这个概念，手就过去了，不知不觉过去了。那就不是集中精神了。应该是脑子里没有“拿书去”这个概念，可是我要拿书去这个指令要下达下去，让脑子里这个指令直接地和形体动作结合起来，这才叫集中精神做动作。脑子里直接发命令，直接变成行动。脑子里还要对这个行动的具体动作过程感觉得非常清楚，那才行。一开始宏观的，以后闭着眼睛从里面一点点儿感觉，一点点儿体会，就不一样了。如你这手微微这么一动，动一点儿，“我想动，要蜷”，脑子里有“要蜷”的命令，但这个命令又不是语言词句的形式，这个动和你脑子完全同步了，那才叫真正集中意念做动作。如果你能感觉到脑子里无声的命令，那就是往里面收了。所以首先你脑子里得会发无声的命令，这又新添了一个词汇，又讲深了一个层次。书本上也没有，你们听了知道了就行了，是个“无声的命令”。脑子里要有无声的命令、无形的命令，你得感觉到这个命令让手去动，让腿去动，让哪儿去动，你又能感觉到这两个（指令

和动作）又合在一起，这才是集中精神做动作。在智能功意识里边这是最最根本的内容，对这需要慢慢体会，一下可能体会不着。现在你能做动作不跑神就不错了，再要脑子里把命令和动作两个合起来，那是比较困难的。因为咱们气功不是一说就会了。一说就会了，那拿一本书念去吧，一念都会了，那还叫功夫？念了半天也不行，你还感觉不到，得刻苦练。有了这个之后，才能谈得上下面讲的什么形、气、神这些东西。将来你脑子里有这些东西了，跟形体合住了，那时脑子一动，形体就动，身体里边的气该怎么转就怎么转，该怎么动就怎么动。练捧气贯顶法，不做动作，闭起眼睛从头到尾想一遍，有的人会想，有点儿气，气不大。如果你能感觉到脑子里指令和动作合住了，然后一想，跟练功一样。可现在脑子里无声的命令还感觉不着，这个命令跟形体还没有合住，这个时候想气，作用太小了。所以我们一定要从练功开始就认认真真去体会，意念、动作、形体，都要去体会。不是光瞎练，光耗时间，耗时间里边得有内容，要一边耗、一边体会、一边琢磨意念活动、意念合到形体、意念形体合，你那儿站半个钟头庄，里面有好多内容，站一个钟头庄内容也不停，这么搞起来才行。以后在生活当中也得这么去做，吃饭、走路、睡觉都去体会。我们走路，脑子里发命令，迈左腿、迈右腿，以后迈腿就迈腿，里边都知道。现在你一迈步，好多动作你脑子里根本反应不了这么快，等脑子里会反应快了，来往信息就非常快。象武术里边，高级武术师，你拿箭射他射不到，他脑子反应非常快。周身整体化，外面有点动静，他一下就感觉到了，脑子里的信息一下收到反应过去。要是平时意念一动你的形体合不上，要有那么快的反应速度绝对不可能。所以不搞特殊的意念活动，集中精神做动作，一定首先要把意念——无声的命令和形体动作结合到一起。（有时讲个小故事或打个比方，是把这些知识形象化一点，使大家脑子里印象深一些。）这样大家集中精神做动作，经常集中精神，走路时心都不外放，注意两只脚，这个脚一抬，那个脚一抬，脚心、脚后跟、脚掌都体会，真这样走上三个月就不一样了。如果你真能时时事事都这么做，走路、吃饭、上大街都这么做，干哪一样事也这样，练功也这么做，这不就行啦？！别人会说这跟着了魔差不多。你不着魔，怎么出本事？！

下面再简单重复一下。气功练法很多，从大的类别分如周天的练法，意守的练法，清静的练法……我们的意念和体形相合也是一种练法。智能气功采用意念和动作和练功内容紧密结合起来，可以和静态结合，也可以和变化的姿势结合，智能动功基本上不属于静态而属于动态。在传统气功来讲，应该说它符合“神形相合”这个要求，而且在传统气功里边到了高级阶段要达到“神形俱妙”，一开始得走“神形结合”。我们现在能够把形神合到一起了，那也就应该说是第一步要求比较完满了。现在我们练功时经常做不到意念和练功动作紧密结合起来。无论练哪一套功，捧气贯顶法也好，形神庄也好，五元庄也好，还不能做到经常把精神和形体紧密结合起来。如果真能做到神形相合了，慢慢慢慢地、一步一步地它里边就发生变化了，形体会发生变化，气会发生变化，到最后神也会发生变化。前面我们讲到郭云深，他们练形意拳，就讲练到“拳无拳，意无意，无意之中有真意”，就是练拳到了形体不是形体了，感觉不到形体和姿势了，也分不出意念活动来了，到这个层次那就是在神形相合上初步达到了高级要求。

六．安全可靠的调动气机手段

书上写的是以引气为调动气机手段，这个题目将来也要改一改，改为它有“安全可靠的调动气机手段”。练气功开始阶段必须练气，必须能够调动气。智能气功采用了以意引气、

以形引气、音声引气这样三种方法作为调动气机的手段。

第一种是以意引气。在智能气功里边，意念和气的关系是统帅被统帅的关系，这一点和传统气功没有什么区别。但是智能气功用意念来统帅气、来调动气的时候和传统气功又不一样，传统气功很多门派是以意领气，智能气功是以意引气。引气、领气差了一个字，这使得功法上有了很大差别，而且起的作用也有很大不同。领气是把意念集中到一个部位，把气集中起来，然后意念和气结合起来领着气走。以意引气是只管意念不管气，只管意念的运行，意念运行本身自然而然引动着气走。人在日常生活当中已经形成了习惯，只要意念一动，就会把气带动起来。人刚刚生下来的时候，还没有意念，气是自然流行的，意识想让它动还做不到，如几个月小孩要去拿东西，拿不准。手的动作不准是什么道理呢？那是意念和动作相结合还不密切，因此各种动作还不够敏感准确，不够精细。随着人们意识的逐渐成熟，慢慢慢慢地使意识和身体各个部分通过神经连系到了一起，这样就把精神活动、气的活动结合到一起了。这个过程是不知不觉进行的，我们并感觉不到。从小的时候学说话、学动作，然后一点一点地把意念和形体动作紧密结合起来，意念一动形体就会动了，意念和形体之间通过气联系起来了。正常人（练功的不练功的）都是这样，意念一动，气就动了，都是以意引气走的。练功后有的人能感觉到气动，意念一想，这儿一动，感觉到了，那很好；感觉不到就从日常生活中的具体实例来领会。为什么有时候拿一样东西，它出乎意外地重，想拿没拿起来，把腰抻了或闪了？那就是以意引气的实例。因为手要拿这东西，你在日常生活中已经有了对这东西的重量的估计，如平常搬这桌子一般十几斤，当你一拉或一搬的时候，脑子里通过自动化调节程序，自然而然准备了十几斤力量，这力量需要气来转化成力，而这气就需要从丹田调出一部分来，（人体各个部分有气，但没有这么多，小量的气局部都有，过一定的量就要从丹田调气了。）意念一动，气通过手到了和物体相作用的部位上来，你准备十斤就调过来十斤气，一接触这桌子就变成了十斤的力，如果这和你经验过的桌子一样，十斤重，那么来十斤的气就把这桌子搬起来了，这是平衡的。把十斤的气从丹田调过来，安排到周身维持平衡，这是身体里自我调整的，是一个非常快的整体反应。这个过程，没练功的体会不着它，练功以后可以慢慢地一点点地体会到它。如果这桌子不是十斤重，是十五斤重，而你从丹田调出来的气是十斤，只变成十斤的力，这桌子就搬不起来了，还需要更多的气来变成力。可如果没有练功，气就不能那么快地过来变成力。因为把手上的气都化成力还不够，就得从丹田往外调气，丹田气跟手是连着的，是一个整的运输路线，把丹田气往手这地方一拉，拉过来后变成力了，如果后面的气没接过来，把气就拉断了，通路一断堵塞了气就通不过来了，那就是“闪腰”，岔气的地方气不通了就疼。这就说明我们从丹田向外调气，意念一动气就动了，一想手去搬这桌子，气就过来了。如果这桌子不是十斤，而是五斤，你调过来的气是十斤，一搬这桌子变成十斤的力，说明这用的气力多了，这个力自然而然就作用到你身上了。因为你身体是按照十斤来平衡的，现在多了五斤，就相当于五斤的力量打到你的平衡点上了，一下子你就呆不稳了，有的就栽倒了。就这么简单的道理。练功之后这种情况可以变化，身上的气随时都可以来，要来就来，反应非常快，一动弹，整体反映一下子就过来，那时说是丹田调来的气可以，身体各个地方的气都可以来，随便地集中过来。过去讲练到“全身处处是丹田”，哪儿都是丹田了，气就在那儿摆着呢，意识一动马上起反应，不用从丹田调。当然说从丹田调也可以。调气的过程，引气比领气反应要迅速，当然这需要练功到一定程度才行。我们练功就是要把日常生活中的引气机制、引气过程强化起来，意念一动气就过

来，要多少有多少。因为日常生活中人就有这么一种机能，所以用引气就不会出偏差和故障，不会有别的危险。领气就不是这样了。领气需要意念和气结合到一起，然后用意念领着气走。这样领着气一起走的好处，就是可以通过意念把气强化起来，把气经过的路线印象深刻起来。如果领气时意念不稳当，就把气领错了，走偏了，出岔了，这样就成了过去所说的“走火着魔”，轻者身上不舒服，重的意识上也出问题了。那就离人体生命活动的正常轨道太远了，就背离了练气功的目的了。过去练功出偏，基本上大部分都是这个原因。当然也有少部分人过去练清静功门（不管气、光管意念）也有出偏的，那是由于意念错了，意识里出幻觉了，那也叫“走火着魔”。但是我们这儿说的走火着魔指的是以意领气的。

智能功不仅不用领气用引气，而且引气的内容和范围与古人也不一样。古人也有引气，那是练意念周天，智能功不练周天。智能功以意引气主要放在第一步功捧气贯顶法，通过意念的开合引动气的开合。当然动作当中也有意念引气，一想动作意念也可以把气引过去，同样也是属于意念开合引动气的开合。意念往外一开气就开出去了，意念往里边一合气就合回来了。如果你把意念封到身体上了，从身体里面一开，那就开到皮肤，一合就从皮肤里往回收。如果你没有（身体）皮肤的概念，身体里外都一样，往外一开，开到大自然当中去了，一下意念就开出去了，气机也就出去了。如果从外面向里面一合，就把外边大自然的气也带进来了。智能功捧气贯顶法以意引气，不仅引动自身的气，而且还要引动大自然的气，关键用来解决外混元，到身体外面去混化，然后再收到体内来。

第二种是以形引气。这个以形引气和前面说过的第五大特点，不搞特殊的意念活动，只把精神注意到形体动作上，这两个是一反一正。前面说的精神和形体相合，这样去集中精神；这里是说练动作时候，精神也得和形体相合。意念不和形体合，形体怎么能动呢？所以意念必须要和形体相合。但是，我们讲的以形引气不是讲这个相合，而是讲动作本身。形体一动，姿势一摆、一动弹能引动气。这样引动气就和意念引动气不一样了，这里引动的气是经络之气。将来讲智能功生理病理观的时候就要跟同学们讲，我们是借用过去经络名词，但大家要懂得，经络里面并不是有气在里面流动、在跑，可不是古书里说的十二条经脉在环流不息，不是那个样子。咱们在讲混元气时讲过，人体（有形物质）是混元气凝聚过来的，形体周围有稀疏的无形无象的混元气。在人体里边有不同的组织，有肌肉、皮肤、皮下组织、血管、神经，血管里的血液以及骨骼等各个方面的组织，在每个组织外面都有它的混元气。这些各个不同组织周围的混元气交会的地方、气多的地方就成了气的融汇，这个气集中的地方，好象个气柱子一样，这是气的集中线，也就是古人说的经络。这个线并不是流动的，是跟这些组织有关系的。为什么有气流动的感觉呢？就是由于我们神经的兴奋性，运动神经从里边传出来，感觉神经从外面传进去，动脉血从里边流出来，静脉血流回去，淋巴管里的淋巴液流回去，这些流动的东西（如血管里有血液）本身是有形的物质，周围也有混元气，这些东西流的时候，它周围的混元气也带着流，并把那个感觉也带到气的集中线里边去，就影响了它，似乎有个流动的感觉。它这流动的感觉，有神经的影响，也可以有血管血液流动的影响，是多方面的，是个集合的、集中起来的。所以这个经络（气的集中线）之气，我们意念让它走，不好动，而形体一动的话，牵动了局部组织变化，同时也需要影响血液来得多了一些（不光是这样子，这是很主要的一个内容）。就因为这个形体运动牵动了血液流动量增多，再加上形体动作本身而产生的一些气，这样就使得经络集中线上的气增多了。这个增多是通过形体的运动而来的，这就是以形引气。智能功不搞经络，搞混元气。这个经络气多了有什么用呢？

因为这混元气一开始是在能量集中线里面，这条线上气增多了以后自己会往外扩散，这样膜络上气也就多了，躯体混元气就多了。循经导引法要横通，就是这个意思。咱们智能气功虽然不强调经络也不讲经络，但是人体里面的生命活动，它会联系到身体里面原来有的这些生命活动的特殊结构。人体里边有经络这个结构，所以你活动的时侯它会起作用，但是我们意念不着眼于它，而是通过形体活动之后，着眼于混元气。智能气功第二步功形神庄练功动作，可以把经络的感觉练得很明显，但是我们意念就是不和经络相结合去。如果意念和经络一结合，那就用意念把经络之气强化起来了，这样，它反而向外扩散得少了。经络线里面也可以有流动的感觉，那是通过功法练的。过去练十二经脉周天的，通过动作、通过内视、通过意念的集中和经络线里面的气结合起来，而且用意念领着它走，这样把经络线、功能、气量都增强了。而我们不是这样。我们是通过意念一动弹，把这个集中线上的气增强以后，内出外进地扩散开来，这样搞，慢慢慢慢使得经络的感觉没有了。

讲到这个地方大家要问，那里边意念一动有没有混元气？有。你做动作如立掌分指，一抻一抻，意念一抻，混元气也会向那里集中。练形神庄实际上是着重在动作的以形引气，但是做动作意念集中时也必然会有以意引气，意到气到，所以这是两个引气。捧气贯顶法主要是以意引气，但是也有以形引气，做动作也会多少带动点气。因为捧气贯顶法局部小动作少，牵动经络末端比较少，牵动的量也少。而形神庄动作中经络末端（是反应敏感的地方）动作多，牵动、刺激敏感部位，就使得经络之气反应更强大了一点。一般来说，只要有动作，注意动作部位，就有以形引气，也有以意引气。智能功形神庄之所以是以形引气，就是由于形神庄动作特殊而以形引气作用比较突出，比较明显。如果动作比较大，大关节多，这样对经络不是一点作用没有，但是比较小。练形神庄严格来说基本是这么个过程，意念一动，要做动作，一做动作，只要把意念集中到哪儿去做，就会有以意引气，会先过来点儿气，做动作时，动作本身一动，牵动经络，把经络之气增加了之后又从经络散出来了，这样混元气就多了。气多了局部就有感觉，麻酥酥的，气流的感觉，涨的感觉。感觉一涨使你的意念更加集中，气也就来得更多。基本上是这么个反复反馈过程：意念一动，气就动，这是以意引气，气一动，形体动了，这是气引形，形一动，牵动经络之气，形又引气，形气充足了又来牵动了意念，意念过来进而又引气。

第三种是以声引气。发声引气是我们日常生活当中都有的，它本身也是一个动作。由于发声用口、用舌、用喉，还需要引导胸腔腹腔的动作，因此发声动作本身就牵动了身体很多部分。一发声音的时候，口腔要动作，舌头要动作，喉咙要动作，胸部要动作，腹部要动作，它牵涉动的地方很多，这些动它也必然会出现以形引气，但是牵动经络气比较少，可是这舌头很厉害，很敏感，对于它里面的气影响很大。再有，发声不仅需要呼吸的运动，而且发声之后还可以产生些振动。上面振动头腔，振动神；胸部振动气；下部振动精。精、气、神三个部分都可以振动。小腹一动弹，肚脐一动弹，可以影响躯体混元气；混元位一动弹，影响脏真混元气；振动头颅，影响意元体。因此发声可以对身体的气机起很大影响和变化。不同动作有不同作用，如果发声引起的动作、声音的振动往外开了，那么气就跟着开了；如果往里边收了，气也就跟着往里面收了。就这么简单。这也是每个人日常生活当中都有的，正常生命规律里边就有这个因素。一般地来说，发声张嘴，把嘴张大了的，气就是往外散的；发声口一合，气也跟着往里面合。发音不同，跟口形有直接关系，口形不同，能够带动气机的开合。如发音有介母：i、u、ü，都得把嘴合着点儿，气是往里收的，张着大嘴发i、u、ü

发不出来；没有介母、直接拼音的，往往好多发音要张嘴往外出，气就往外散。另外咱们中国人发音有四声，阴平、阳平、上声、去声，现在叫一声、二声、三声、四声。一般地讲，一声、二声，引气上升，三声、四声引气下降；张嘴发音引气外开，合嘴发音引气内合。这里面就把气的升降开合都包括了，掌握好这个规律，就能加强气机的升降开合。古人好多练功方法，也是结合着这种发音法来练的。发音法有发出声来的和不发出声来的，发出声来的有猛烈的声音或者细微的声音。咱们五元庄功法讲得比较细，有好多念口诀发音的方法。五元庄是着重靠发音来引动气。佛家密宗和道家的发音法，基本上都是这些理论，只不过他们没讲那么细。古人讲了五音：角、徵、宫、商、羽，是从音律学、音韵学上搞起来的，但音韵里边搞得不是很系统。过去六字诀里的呵、呬、呼、唏、嘘、吹发音法，实际上也是按这个规律下来的。它有的音与五脏的体性有关系，这也是根据经验摸索出来的，是日常生活当中都有的东西。练五元庄，实际上是以声引气、以形引气、以意引气三者都有了。

咱们讲五元庄以声引气，形神庄以形引气，捧气贯顶法以意引气，其实是一个一个来的。捧气贯顶法主要以意引气，以形引气比较差点，因为动作不那么细小，不那么细腻，牵动经络比较少。形神庄是意引气、形引气两个。五元庄有的动作比形神庄还要难一点，好多动作它里面牵动末稍也非常厉害，所以五元庄里面是形引、意引、声引三种引气都有了。这三种引气都是人们日常生活中就有的功能，普通人不练功就有这些功能，只是大家没掌握规律。现在把规律拿过来了，我们就用它去，一用就解决问题，所以我们讲智能气功有安全可靠的调动气机的方法，道理就在这里。以意引气，主要引身体里的混元气和大自然的混元气，大家一定要明了以意引气引的内容。以形引气，是形体动作引的经络之气，当然以形引气的时候，也会有混元气，那不是由于形动的直接结果，而是由于意念直接动的结果和形动的间接的结果。音声引气，它里边既不完全是躯体混元气，也不完全是经络之气，它着重引的是脏真之气。脏真之气是躯体混元气的一种特殊表现，它是不受意念支配的那种混元气。脏真混元气也属混元气，但它是不受意念支配的。这么一来混元气就多种多样了，有经络之气、还有脏真混元气都不受意念支配。脏真混元气也是属于形体的部分，但是它跟内脏的生化有关系。如果是内脏里面生养内脏本身的那个混元气，那是意识可以调动的（如你要想一想肝脏，肝脏的气能去得多，那一部分就属于肝脏的躯体混元气），每个内脏里边也都有属于躯体混元气的部分。但是每个内脏里面还有一部分是生化内脏的特殊的混元气，叫脏真混元气，音声引气是引的那部分气。如果再加上意念，那是脏真混元气和躯体混元气共同引动了。

七．属于开放性功法

在讲气功分类的时候曾经讲过，按照气功练法总的可以分为两大类，一类是封闭性功法，一类是开放性功法。智能气功是开放型的，这就有特殊性了，就要把我们自己和外界大自然结合在一起。这个开放，不象过去完全靠自己精气神，而需要靠我们内在的和外在的两个结合起来。这个开放包括了形的开放、气的开放和神的开放。这里同学们要注意，开放并不是一开出去就完了。开放是要往外开出去，但是你心里边、意识里边要有个东西连着，这好比放风筝一样，往外一想，里面连着，不要都扔出去。如果象看展览一样，精神集中往外看，那样去搞神的开放就坏了，那是外向性运用意识。神出去，集中到外面，就把气引到外面去了，气就跑了。往往干一天活不是太累，可看一天展览回来特别累，什么道理？看展览就是晃晃当当这么走，费什么劲啦？就是集中精神看这个，集中精神看那个，通过眼睛把气放出

去了，累了。所以讲开放，不论是形的开放，还是气的开放、神的开放，都不能一下子就把它扔出去，都得和里边连着点，向里边拉着点才行。我们现在拿脑子拉也行，混元窍拉也行，用肚脐丹田拉也行，往回拉着点，往里拽一拽。这是一个根本的问题。不能说开放，放开吧，都开出去了，意念跑出去集中到一点上去，把意念和气都送到那儿了，丢了。

我们练功怎么办？如气的开放，我们一开始练捧气贯顶法，身体里面气一出一入，把我们开放的通道扩大一点儿，这时一定要往意，里面得拴着点，别一开就呜——都开出去。一说推向天边，一下子都到天边去了，里边空了，那不行，这时里外不能断，推到天边，同时要往回拉着点，这是“二争力”，是里边拉着往外开出去，不是散着出去，是意念拉着它，实际上是往回拉的多，要这样搞开放。要经常想着里边点儿，往外一推想着里边，好象往外一推，还在往里边推。两个推，往里边推，往外一推，好比你一推人的时候往后仰，往后一蹲的样子，往丹田里面蹲去。往回收是收，往外推也是收，都是收了。往外一推，里面要实着点，往里拽着；往回一拉，里面要虚点松点儿，这样就容易往回拉，气就好进来了，相反，使劲就不好进来了。如果经常这么体会，丹田收气就多了。气的开放，就是通过意念引动气出去、进来。

神的开放。我们日常生活当中，碰上什么问题你都不能回避（今天我讲的又是过去没讲过的），碰到什么向题，只要是个东西，它都有气，它都是大自然的一部分，我们都把它看作是从原始的混元气化过来的，第一是不讨厌它，看到了不讨厌它，只要是有生机的活的东西，你一看它就这么一笑，一笑往回一带就带回来了，这就是神的开放。到哪儿都是，一笑往回一收，让它进去。这是过去练功人的非常非常高妙的而秘不外传的诀窍。在以前讲练丹采药不是上深山老林里面去，就在人世间，哪儿都有药，一高兴一看往里一收，一高兴一收，一高兴一收，这就是采药。这样是不是把别人的气采回来了？不是。这是借它的这个生气，你这儿一高兴，把这个高兴的气——自己的气带进来了。搞智能功的人慢慢慢慢懂得了，总是高兴的，对谁都是高兴的，碰到什么事情都是高兴的，一高兴一收，一高兴一收。当然碰上高兴的事更好，一般的事情他不高兴你高兴不就完了嘛！你自己高兴，把那高兴的心情往里一收，慢慢收、慢、慢、慢，收得你全身上下连骨头尖都美滋滋的，全身都那么舒服。现在有些同学总是“真难受”，就是没把那个“好受”的收起来，到哪会儿都会收这好受的，一高兴往里一收，慢慢慢慢好受的美劲的气就充到你全身各个部分去了。而且可以用鼻子尖微微一吸，意念在鼻子尖轻轻一动，这儿叫中天门（脑袋那儿是南天门），中天门对各种物的采摘是最好的，这儿微微一动，眼睛一松一收，整个到里面都充起来。在过去《尹文子》里面有这么一句话：“万物报之一息。”碰到万物都给它一息，一个调息的息，轻轻一动弹，这是一个非常非常高妙的练功方法，这看起来很简单，好多功法就在这简单之中。把这方法一告诉你，经常积攒积攒，就把灵阳大药采进来了。这方法，书本没有，这是第一次讲。神的开放，要用中天门，意念鼻子尖轻轻一动，微微一收，就完了。

形的开放主要是指穴道、穴位开放。大的穴位，什么劳宫穴、命门、肚脐、天门、涌泉等大的穴位，你知道穴位多就多点，知道穴位少就少点，不知道穴位你就想这皮肤汗毛孔一动就“呜——”开了，用意念带着它开。这是形的开放。练功以后会感觉到有的穴位冒气，这是练功把那穴位练开了。练智能功有意的开放、气的开放，一块往外开，一开推过去，一合收回来，就不知不觉地带动了形的开放。将来形的开放还要开小窍，以前练过开天门，叫开大窍，气多了往上一冲，把头顶天门冲开了。可气不足的话，气往上升，开小窍，眼睛、

鼻子都可以开，这也是形的开放。现在眼睛看、耳朵听、鼻子闻，这是常态智能，这是发挥自然的神经功能。而开这些窍了，就不是神经功能了。它会要出气。眼睛会出气，眼本身放气是放得最厉害的，为什么老讲没事注意别使劲老盯着外面，把气往外跑。过去说有功夫的人一走两道白光，两道白光是眼睛出来的两道白光。但是，我们练功也可以用眼睛、耳朵、鼻子、用感觉器官往里面收气。这些是窍嘛，它既然可以往外放气，当然也可以往里面收气。我们给人治病可用神光治病，眼睛一看治了病了，眼睛往回一收也可以收回来了。形的开放要穴道、毛窍以至于七窍（上面的眼耳鼻口和下面的肛门、前阴）都往回收、往里面缩，这也是一开一合，都注意往回收。

形的开放、神的开放、气的开放都得往回收。往回收有两种形式，一种是从外往里边想，从外往里边挤进去，一种是从里拽外头，有根线似的往里面拽，把外面的拽进去。这个拽不好拽，因为意念里边一下想不进去，如果你想到里边，把外边拽进去，那是最好的办法。往混元窍拽也行，往肚脐里拽也行，往意元体当中那儿拽也行。咱们开放的目的是要把外面的灵阳之气、各种气收进去、积进去。开放性功法，我们关键是要收。我们练神的开放，一方面是为了把气收进来，另一方面还为了使我们神要稳，外面有事情我这儿不动，我不受外面的牵涉。如果事情来了把你的神揪走了，你神就不稳了，那就坏了。一般不练功的人，神最容易被牵到外面走了。练功就慢慢把我们练得自重——里面非常重，我们敢开放了，里面重了跑不了了。可不是为了开放而开放，都跑了。开放要里面跑不出去，把外面拉进来。开放性功法它好就好在这点上，练功稳定性，把里面有的东西拉住，让外面东西进来，好发挥两个积极性（自己原有的精气神，外面有的气），可不是为了开放，把我们的这些抖落出去，把自己的东西都卖出去，那就不行了。对开放性功法要这样认识。过去的封闭性功法，实际上不是老封闭的，到了高层次需要开天门，开天门也是开放了。之后还需要到人世间来做好事，这也是开放了。咱们智能气功从一开始就开放，这就更直接、更现实一点。

智能功组场是最大的开放，一组场，开出去，大伙儿都开，再往里面合，大伙儿都合，大的一开一合。但场要是不开合，光往这儿聚，你聚哪儿的呀？你得把四面八方的拉进来呀！得从外面往里面压、压、压，从当中往里面拽、拽、拽进来。组场本身就是大的开放。你自己要开放，场开出去以后拉进来。你要闭上了就坏了，一个场要开放，场是个整的，总是往里边聚气。一聚，穿透每个人进来。懂得了这个道理，一步一步我们这个开放就前进，就进步了。

八．发放外气长功夫

原来说的发放外气治病不伤丹田气这一条，得改一改，改为发放外气长功夫。智能功外气治病，不用自身丹田气，是用大自然的混元气治病。治病长功是智能功的特点。说得更明确点，发放外气治病，不伤丹田气，能长功夫。为什么发放外气长功夫？因为咱们用的不是丹田气，用的是大自然界的混元气。练智能功要提高自身长功夫，就需要靠调动外面的混元气，把外面的气拿进来为自己所用。你调动混元气的能力就是你本事的标志之一。你能够调动多大面积的混元气，能调动混元气达到什么水平、得心应手到什么程度，这是功夫。智能气功给人治病，就是把混元气调过来，调过来给张三是外气治病，调过来给自己是强健自身，是练功，这不是一样吗？只是调混元气一个给别人，一个给自己，就这么点差别。但是调动混元气的功能、本事是一样的。只有多治病，治得多了，你才能调混元气调得更熟练。在这

一点上，希望大家将来慢慢多体会，你越是治病多，你调动混元气意识越好使唤。现在有好多人不敢治病，在教练员班学习三个月，回到当地以后还有不敢治病的。怎么不敢治？他说那是在培训中心大气场里，这儿没那气场还能不伤自己？大家想一想，我们大气场怎么来的？你组个场不就有了吗？这一点，同学们要认真去练，治病本身就是练功，这是智能功的一大特点。智能气功把传统气功过渡到气功科学，组场、发放外气是个根本。如果没有这个，气功绝对到不了气功科学。因为你有超常智能没法用了，你一用把气耗没有了。前几年气功界都骂我："这庞鹤鸣骗人……教了些小骗子，学了几天就发气。"那是到处骂，基本上是一百个气功师最少有九十五个骂，你骂就骂，咱也不管它，该躲的就躲。今年去年这二年骂骗子的少了。行了，好多门派，百分之八十以上的功门都发放外气了。不发放外气，只用自己丹田气还行吗？有的还用自己的丹田气，一上午治不了十个八个，治得快的都得用混元气，都得领咱这功法。可这二年又有人开始骂了。因为他们讲他们门派是古法，是传统，他不能学时髦，还得讲古法好。有个还是挺不错的气功师，他上某地报告，骂我们说："现在有的气功师、气功门派就不顾他们辅导员死活，为了他们传功，就惨无人道，想把他们都累死。""你想想看，没学几天功，能有这么多气吗？给人发气还不累死他吗？……别看他们现在长功夫长得挺快，过不了三年嘎崩嘎崩都得累死。"嘎崩嘎崩挺形象的。他为什么这么讲呢？他说，就这么一灯罐儿油，你把灯苗着那么大，把那个油嘎崩嘎崩还不消耗完了！你看小灯苗细水长流，多流几年。你这么一来，看吧！发气呀，长气儿啦，长本事啦，你们都发气了，一发气以后里边枯竭了，到时候一下子就死了。哎哟，一报告完了之后，好多人给我来信。过了三个多月，我从那儿过，当地的同志说："庞老师呀，说咱们功过不了几年，三年五年，就嘎崩嘎崩都得死了。"我说我们这功十年了，一个也没嘎崩呢！他说看来他就是说的咱们。我说，对，就是说咱们。不过他们说得对，怎么说得对呢？我说你想呀，如果你是这么一灯罐油，半斤油吧。你要点点点，你把它消耗得快，可不就是灯油干得快，到最后灯就"叭"，灯亮一大，回光返照，"啪儿"就灭了。过去点的菜油灯（现在的农村还有），真是这个样子：灯罐里没油了，灯花一下子大起来，光点着灯捻儿，灯芯干得更快，最后"叭"一爆，"啪儿"灯就灭了。我说这不是智能功，智能功不点里面的油，不点里面油那不就"叭"不了了嘛？它里面油保存起来不仅不耗，还往里面加点儿油，使里面的油增多。我们发气治病，气是从外面大自然来的，弧拉弧拉给你，弧拉弧拉给他，完了之后给我，给别人行，给自己也行了。所以，这样损伤不了自己的丹田气，而且外气治病是长功夫的一种形式。将来发放外气更要普及了，不光是治病，要用到各行各业生产上去。最近听咱们冯副院长说，河北省开会，有将近二十篇发放外气用于各行各业生产的论文，他们成功了。铁道兵学院给水泥预制板发气，成功了，写论文了，在河北省开会第一位发言。他们给预制板发气后，硬度和抗压力都增加百分之二十多。将来搞建筑材料咱们中国又是一绝，搞建筑材料工人都会发气，一发气这儿硬啊硬啊，这样建筑材料厉害多了。如果建筑材智能行，钢厂也来搞试验，钢也变硬点。慢慢来，如果不改成发放外气长功夫，他就不爱发了。工人们练了气功后，发气长功夫，发气长功夫，这样一练功就行了。酒厂发气酒产量增加，平时一百斤粮食打个比喻出四十五斤酒，现在出酒四十九斤，出五十斤。

智能功外气治病用混元气长功夫这个特殊性，咱们要多宣传。这里要说一下，智能功外气治病突出的是意念。因为大自然的混元气哪儿都存在，平时为什么不起作用？是靠意念把它带过去起作用的，这机制关键靠意识。意念一想发气过去过去，气进去进去，好啦好啦。

可别想把这个气使劲推进去，推进去吧，这就坏了，不是意念领着气进去。这也是要以意引气，意念引着气过去，意念进去气就跟着进去，就想好啦，气跟着就起变化，进去就解决问题了。

九．练功反应明显

智能功练起功来进步快，进步快就有感觉，感觉太大了就叫反应。一般一练功有点气，有点非常舒服的气觉得挺美挺好，如果气多了，舒服过劲了，你就觉得不舒服了。练功气来得多，来得快，到身体里一动弹就要冲你，冲你就有感觉，有反应，反应重点儿就难受。这儿有气，你本身感觉不到它。这儿气多了，气一冲啊，冲冲冲，跟虫子爬差不多，突突突突，受不了了，痒痒难受了，何况别的呢？这儿气本来就过不去，一冲一冲啊，涨得你难受。我们现在说练功反应说的就是难受的反应。别的门派练功有反应没有？也有，就是没有智能功快。智能气功是开放性功法，开放了气来得就多，你消化不了它就难受了。一般别的功法是在结大丹、要结婴儿（开天门之前要开放之前）的时候起反应。那个时候反应得要死要活，昏迷高烧，拉脓拉血，七窍流脓，身上疼得动不了啦，没法动弹，鬼哭狼嚎直嚷嚷，有的嗷嗷叫唤跟自发功一样，什么样的都有。一般集中闹一个星期左右，最少一个礼拜，多则半个月，他们叫“脱胎换骨”。一开始要流水，吐呀拉呀，臭得很，臭气熏天，把身上毒素都排出来了（排出的东西都得埋起来，别人闻到都要闹病的），把这排光后，身上出香气，脱胎换骨以后就不是肉眼凡胎了，他们说成神、成仙了。我在全国走了这么多年，结了小丹的见到两个，结大丹的没看到一个。我上香港去有个人似乎要结大丹还没结。结了大丹也还远着呢。有的人大丹结不了就死了，练了一辈子功，脱胎换骨也没换上。按道理来讲，结了小丹就应该结大丹，可结大丹还有功法呢。功法过不去，有的大丹不敢练怕死了，需要七天昏迷，不注意守不好就能死，结了小丹的人没有伴侣、没有伙伴（找各方面都懂的人）看着，他不敢练。不敢练又不注意，把小丹又跑了，跑了就死了。所以练过去功法不是那么简单的。看看书本上写得清清楚楚，可是真正练，没有几个练起来的。咱们现在不练这些东西了，练开放性的，把它化整为零了，不是到结了丹之后再变，小练就小变着、小冲着，冲着就化着，能化多少算多少。有的人化得多、变得快，有的人化得少、变得慢，反正就是慢慢慢慢地化。如果是练捧气贯顶法、形神庄、五元庄不起反应，到最后练中脉混元的时候非得起反应不可，谁也跑不了，那得百分之百。前面拉肚子、发高烧呀，这儿疼那儿疼呀，不是百分之百也差不多。

反应有多种类型。一个是有病的先起排病反应。病的反应，最低层次是把病排出去。智能功不是不搞排病气、说混元气进去病就好啦，怎么还有排病反应呢？这是身体里病比较重、比较顽固，进去的气一下子化不开它，尤其是意识里那病根一下去不掉。这个正气化那个病气时你意识还跟病气连着断不了，意识里还有病气，气足了但意识一转转不开，不能把病转成正常，这时气就把那病跟摘瓜似地一拧，走吧，跑出来了。气进去得多，挤得很厉害，这样就引起了反应。为什么不在咱们智能功大气场练功，反应就少啊？因为在各个地方教功，业余教功，一早晨练两个钟头，气进去得慢，反应慢，一点点儿变，反应就小。这儿呢，气场很强，一冲，脑子里还没变过来，脑子里想正常，可意识还没变过来，他那病就变不过来，可那气很厉害，一下把它打通，一循环出去了，从顺道里走了，把（没能化成气的）有形的病从形体排出去了，这就是排病的反应。排病反应什么样都有，一般是拉肚子最多。我前天

听翟部长说培训部教练员班好多学员都拉肚子。拉肚子还有循环性地拉，拉过一批，过一段又拉，过上一年半载又拉，反复地拉。你可不要认为这回可过关了。拉肚子、拉脓、拉血，拉什么的都有，有粘液，有血，还有拉肉球（拉开来一看，不是肉而是粘泡泡）、拉粘沫的，还有拉跟肠子脱皮一样的东西（这是粘液贴在肠子上，拉出来一片一片的，跟肠子皮一样），还有把整个瘤子拉出来，肠胃里瘤子拉出来，肺里边瘤子也可以拉出来，（从医学上来讲，肺里边瘤、肝里边东西怎么从肠子里拉出来？这就是混元气的特殊性。）有脑瘤从嘴里跑出来的，已有两个病人的脑瘤从嘴里吐出来了（一个吐出来给扔了；一个从嘴里咽下去了，解大便出来，成了葡萄那样大个水泡东西，一拿时皮破了也扔了。要留着是多好的病例标本啊！）。病从身体里往外排有吐血、吐脓的，那天结业式上发言，东北的一哮喘病人吐粘液，一吐半盆半盆的，是个女同志，吐了好几个半脸盆。他喘了多少年了。可能是生下来七个月时得的病，今年28岁，得病20多年了，原来一动就喘得厉害，在医院里躺着。来这儿练功后吐啊吐啊，吐了好几个半盆，一般人还不吓坏啦！还不吐死？可她吐着吐着感到非常轻松了，以后也不喘了，后来她去爬山也没事了。她说再也没想到我这辈子还能爬山。有的流鼻血，我记得有一个比较早的病例，他1986年学的形神庄，山西人，原来是血小板增多症，这个病跟癌症差不多，没办法，他就练功，练练鼻子流血，流了半痰桶，把他吓坏了，赶紧送医院输血去吧！送到医院不流了。一查血小板正常了。还有得玻璃体混浊的鼻子流血，一次流了200多毫升，流了三次，玻璃体混浊好了，眼睛好了。得脑动脉硬化的鼻子流血，还有鼻子流水的，流臭水特别臭，流流流把脑动脉硬化流好啦！有出臭汗的，记得在上海有一个狐臭（臭夹肢窝）的，他练功十几天后出了一身臭粘汗，又臭又粘，欸，臭夹肢窝的病好啦，把臭气排出去了。在石家庄开班的时候，还碰上一个甲状腺机能低下，粘液性水肿，身上都肿了，是内分泌的病，他是从河南住院偷偷跑出来练功的，一期22天班还没结束，出粘汗，特别黄，把衣服都染黄了，欸，甲状腺功能正常了。还有的脚趾头流水，还有往那儿一站，胶底鞋下面的水泥地板湿了一个脚印，他只要是站上10分钟，下面就是湿的。最近也是中心的一个学员脑积水，耳朵里流水，流流流流，把脑积水流没有了。排病反应，病从哪儿都可以往外排出。

再一种是气冲病灶反应。病没排出去，一练功病更厉害了，本来是脑疼，练功疼得更厉害；本来是胃疼，练功胃疼得更厉害了，吃不了饭啦，把原来病情加重了。不要以为一练智能功就好，有时先给你反应一下，冲一冲，甚至加重，然后再好起来，这是比较多见的。往往是顽固的病，因为他以前对病已经习惯了，病不知不觉就把那些功能抵消了，功能没有了或变小了，功能小了就不动弹了，也就不怎么疼了，症状好像没有了，其实是人的生命力低下了。练气功把生命力提高了，也就把病态平衡打破了（好多老病号就是这样），打破了之后就难受，这就是气冲病灶。碰到这种情况就得跟他讲，练了功起反应了，疼了，说明有气了，你要不疼，没感觉就说明没有效，有感觉就是有效果，疼是病要好的反映，疼过去以后就好。有些病情如癌症，一练功病灶大啦，瘤一练大啦，这有几种情况，一种是原来这儿气排得紧了，一放松，它要大，要散开，比原来软了。再一种就是这儿聚气聚得太多了，气在这儿没起好的作用，气没有流通开，它胀起来了。但是气多了，你赶紧让它散，一散就完了嘛！有的时候气冲病灶反应，如果病情比较轻，你一加气就行了；如果病重，你加进去气多就疼得厉害，一加气疼得受不了。碰到这种情况，千万别给他多加气，而给他加意念，“不疼了不疼了”。气冲病灶反应，可以理解为病灶部位原来有十个功能，有五个功能麻痹了没

感觉，现在一给它气有感觉了，但气还不够使唤，功能已经强化起来但还没有达到正常水平，这时候会出现气冲反应。反应过去了就好起来了。

再一种是长功反应。智能功反应是一轮一轮的，除了气冲病灶反应、排病反应，还有长功反应。练练功病没有了、正常了。可是在长功的时候神的水平提高了，要求也高了，把身体里边潜伏的多少年前闹过的病的痕迹，或叫残留信息显露出来了，也会出现难受的感觉。练一练功，难受一段。你一想，喔！五年以前我得过这病；又练了一段功，又难受了，再一想，喔！十年前我得过这病；再练、练、练，练到最后，一般地来说可以反应到五岁左右。这跟退磁似的，今年30岁，先退25岁的，然后20岁的，15岁的，10岁的，5岁的，一点一点往回升，把大病小病都给反应反应。假如你过去什么病也没有闹过，照样也可以反应，因为身体健康度往上升了。如关节一松开，特别是松腰的时候，腰真一松开，有时连提一壶水也甭想提起来，躺在床上翻身也翻不了。这怎么办？你就躺在床上使劲咬牙。脚一蹬，一绷劲，一翻身，疼一身汗，疼过去也就起来了。我估计同学们时间不长要松腰，腰要疼的，这你别害怕，赶紧躺在床上，把脚趾动一动，扣一扣，使劲低脑袋，低、低、低，使劲一咕噜就起来，那就过去了。

如何正确对待反应？有了反应关键是精神要安定。这个反应到底是练功反应还是变成病，关键是你的意识。因为一反应就难受，就不正常，你的意念一旦认为是病态，反应可以变成病。这一点要特别注意！对练功反应我们不能只讲“不要紧没事，好事好事，越反应越好。”如果他意识不过关，病可以死人，反应也可以死人。怎么讲呢？要让他安定，安定，很快就过去了，过去就好了！要是不辩证地看，就变成坏事了。如果他脑子里有负担，“哎哟！这怎么办哪？拉肚子还不拉死啦！”非常害怕，你只是一般地讲讲，不从道理上说清楚，解决不了他非常害怕的心理，有的人真难免能拉死。有一个有名的气功大师，人家拉肚子，他也跟着拉肚子，说是病气跑到他肚子里去了。是一次报告完了后十几个癌症病人围着他磨，求他治。因为大家把他当神仙啊，大家赶紧磨磨他，病就好了嘛，一磨他一紧张，这下好了，他肚子疼啊疼啊，病气啊，拉脓、拉血、拉肚子呀，疼得他止不住，没办法最后找海大的三个学生去给他发了两个钟头的气，帮他止住了。所以你精神一紧张就受不了了。我们对待练功反应也要一分为二。要告诉他安定，不要紧张，从多方面给他解释这个问题。

Ⅱ、智能气功与其它气功的区别

讲了智能气功的九大特点之后，按道理也就懂得智能气功和其它气功不一样了。再讲一讲和其它气功的区别，是为了给大家加深印象。有些内容和前面讲的可能一样，但角度不同。讲这些问题是为了让我们练智能功的人要清楚练智能功和别的功法不一样，不能拿别的功法来套，一套就坏了。

一．智能气功从人天浑化入手

过去练气功，是从里往外练，从小练到大，人天浑化是最后一步功。开始先练下丹田，精气练足了然后练精化气（下焦是精，中焦是气），把下丹田的精也练成气，把中下二田合成一个大田里，到这时下田的精就比较少了，中丹田气的质量也提高了，结在一起就成为大丹。大丹结成后慢慢再转化结成胎、结婴儿，实际上并不是真有婴儿，是意念造型，是气的

质量提高了，能和神结合一起，随神变化了，那婴儿就是神气结合的产物。结婴儿就是练气化神了，把气转化成神，按照意念走。这样，上边（神）和中下边连起来，上、中、下三田成了一个大田，成了整的了。结成婴儿，婴儿成熟了就开天门出去，会出去、会进来，出去进来，这时功法就得开放了。婴儿出窍，用意念让它出去回来、出去回来，回到这儿往这儿一搁，全身气就足了，哪儿都通了，就关上不出来了。到最后一步，往外一冲粉碎虚空（不是把虚空、把大地粉碎，而是把人体的膜这个法界粉碎了，冲开了），里外都通了，里外都一样了。这种里面和外面都一样的状态就叫人天浑化。基本上道家练功就这个练法。有的门派不开天门，里面精气足之后就在里面守着，最后也得人天浑化。这是属于龙门南派的练法。道家功里边道家混元功，不开天门不开窍，就从里往外冲，这是过去的练功方法。一个是三田反复开天门，然后再收回来丹光再生，粉碎虚空；一种结丹之后不开天门，就从里边守着，但到最后都要从里冲开，粉碎虚空。智能气功正好相反。人家最后一步粉碎虚空，内外结合，智能功一开始第一步就搞内气外放，外气内收，不分三田，先从膜开放，出去，进来，这里简单的小开，还很粗糙。智能功一开始搞人天浑化，不能达到人家最后一步粉碎虚空同样的要求，而是把膜给开开，是小量的、低水平的人天浑化。这是第一步。然后往里面走，到了里边还是出来、进去，在里边混元；再到后面中混元。一层又一层，一层一层地走，到了（中）里面还是里边出来，外面进去，练到最后一步也能达到里外一样，人和大自然统一了。我们是从外往里走，他们是从里往外走，正好相反。过去练功方法，一开始练下丹田，在下丹田里把精练足了，结成小丹，过去的练法必须把生殖器练没有了，男的叫“马阴藏象”，女的乳房练没有了，例假没有了，第一步练到这个水平才行。现在这样在家练功，一练生殖器功能减退。那年青人都不练了，可能谁也不练了。到第二步结大丹，得一下昏迷七天，叫大死一场，死而复生，可是休息不过来就活不了啦！前几年在安徽就死了一个师级老干部，他练功练得还不错，他老师教了功就走了，走了以后，说是道家人教他练功，练好了要昏迷，他还弄点符避避邪。到了那一天，他对家人说我要昏迷你们别管。他把床按八卦位放好，屋里弄好了，一下就昏迷五十八天，后来死了。一开始家人按他的嘱咐，“别动、别动，他不是死，是练功。”可后来他昏迷了，家里人也没按他说的做，说他老躺在这屋不好，给他换个地方吧！连床给他搬走了。那还行啊！别说搬床，就是大声音也不行。一搬床已经把气场破坏了，把神破坏了，一下活不了啦。三十多天时把他送到医院，一检查也查不出病来，心不跳，人不凉，不吃不喝躺着。没办法再搬回来吧，这么一折腾就坏了。最后五十多天，他儿子找到安徽大学一个练气功的问了问，那人说，你回去摸摸你父亲两侧有什么感觉没有，回去拿手一摸（这摸也不应该），象触电一样，“叭嗒”打了一下，他说：“有电，是在练功呢！”实际上是不对的，那时候不应该出来电。两边摸有感觉的话，不能摸到有电，有电气就散了。如那时候有人帮他赶紧从丹田发气、命门发气，一边用道铃叫，他还回得来，过了那个时候再晚点儿就不行了。又过个十多天，人就凉了，死了。还登了报，说练气功搞迷信死了，很可惜。咱们不知道，知道肯定能把他救过来。只要是身体刚凉不超过三天，还能让他活得了。象这些功法当然不好练！就是练到那个水平，没有人看你，错了就活不了。为了安全起见，而且使大家练功都能起到好的效果，所以咱们就改了，先练体表把膜络层强化一下，比正常人强一点儿，少闹点病，先健康点儿，多活上几年，还要活的好点儿。再练，超出正常人水平。如果你真能练到里边（中间）来，就解决问题了。进不了里边有点病好了这也好，多练点就多得点儿好处。所以智能功从人天浑化开始，与过去功法正好相反。有人说：

“庞老师我两边来吧，这个从里往外走，那个从外往里走。”一看挺聪明，可一练就容易着魔。为什么呢？因为你外边在开，外面一开，身体不好集中了，精不好聚，神光易外散而不易内聚了。练过去封闭性功法，一个最根本性要求是神光要凝聚起来，不能外散，你一开放，神光就外散了，就不好聚了，这两种功法正好相反。这个在里边拉着，散去吧，出来进去；那个得聚（当然过去聚神光有一套办法，从山根这个地方一个八卦，一横一竖两个斜叉儿，一个米字是八方，叫米光聚气法）。内外同时一搞，矛盾了。即便神光不散，气进去多了，意识一下调整不过来，气一转，意念管不住，气过来太多，出偏了。所以我们功法不宜和别的功法任意掺合。我记得1987年在北京开气功研究会，一个学员碰到我说：“庞老师，我是西山班的，我现在长功夫了。”问他怎么长功夫了，他说：“我现在内五行、外五行，内八卦、外八卦都通了。”我说：“你快得神经病了。”他说：“没有没有，我现在挺好的。××说我都通了。”我说：“你找××去吧，别找我。××说的什么外五行外八卦通得了，你找他去。你现在还练智能功，要搞这个就坏了！你现在神都不稳了，神都管不了自己了，气都不听使唤了。”他说：“是呀！我现在吃着吃着饭，‘喔——’一下气就来了，我就赶紧撂下筷子，没办法，不撂下筷子也不行，受不了。”我说：“对呀！你再这么干就得神经病了。我就管不着了。”他说：“那怎么办？”我说：“两个办法，一个是把那个内五行、外五行、内八卦、外八卦全扔掉，不管它，就蹲墙去，练形神庄练蹲墙，捧气贯顶别练，三心并站庄也不许练，也不许练静功。”他说：“那不行啊？我听了××报告，静功扔不下了。”我说：“那你就把智能功全放下，去找××给你解决去，不然的话，如果把这两个一掺合，他给你也解决不了，我给你也解决不了。”功法不一样，身体里面气机变化不一样，而且练的气也不一样，我们练的气里面有大自然的灵阳之气。灵阳之气非常灵，我们一般的意识不好支配它，到身体里边他会自己到处跑，到处窜，弄不好有点麻烦。智能功从人天浑化入手，从外往里练，就不存在这个问题。而且把我们正常人的功能一步一步强化起来，从外边一步一步走到里边去。因此不能随随便便搞。过去我们讲过智能功跟什么功法也不矛盾。那时那样讲有两个缘故：智能功是新的功法，你要是说练智能功，别的功法都不能练了，在群众还不了解这个功的时候，人家不愿意把自己功法撂下练智能功。那要出偏怎么办？因为那时候气场弱，气场弱也不易出偏。而且在刚开始搞智能功的时候，是先练形神庄，（鹤翔庄不要了，以后才搞捧气贯顶法，所以捧气贯顶法还搞得稍后一点）形神庄是十节动功，搞以形引气，就不会出偏。现在气场强了，气场一强，内气外气合起来一冲就麻烦了。在气场不强的时候，光练形神庄问题不太大，关键是捧气贯顶、五元庄。这是第一个区别，开放性功法，人天浑化。

二．强调动功

智能气功有三种练法：动功、静功、静动功，咱们强调动功。古人强调静功，而且强调静坐，要静，无论是佛家、道家、儒家，都强调静功，而智能功强调动功。为什么强调动功？有几方面原因，最根本的方面是练功目的。我们练功的目的不是要静，而是要把人的生命活动的水平提高。我们普通的一般人的生命素质要提高，关键是要气血流通。过去练气功讲究安静，那是为了使气更好地循行，不干扰它。如果你能够真正做到非常安静，那的的确确可以使形体放松，也可以使气血流通，那就可以达到身体健康。现在咱们要工作、要生活、要学习，一天忙忙碌碌，刚忙完了要你在这儿一呆、一站、一坐、一躺，让你静，不大容易。

静不了就达不到静的目的。古人并不是每个人都能练功，得有条件，有吃有喝没事的可以，家里弄个佛堂一坐，或者上庙里边去也可以。可是整天干活的人就比较难了，可咱们练功的基本对象都是这些人。而且练动功不需要这么静，集中精神就行了，把动作做好了，动作本身就可以使气血流通。气血流通了，身体就健康了。气血足了，反过来会使你的精神控制能力提高起来，这样我们练功就好练了。人家讲静功是高级的，动功是初级的。这个讲法不对，古人从来没讲过静功高级、动功初级，没有这个说法。实际应该是，练功一开始是初级，等到神气一如，非常自然了，那就高级了。静功可以从初级到高级，动功也可以从初级到高级，并不是什么静功初级、动功高级或者静功高级、动功初级。每一种功法都有初级、中级、高级的阶段，而且真正到了高级的时候，就必须做到动也静，静也静，静也动，动也动，动和静没有区别才行。到了高级阶段的动，不是平常理解的伸伸胳膊伸伸腿叫动？意念一动就都得动，意念一静就都得静，静也是动，他静了不动了，可是他的意念让他要“静——”，是往静处动；你要“动——”，是往动处动，都在动，没区别。意念一动，形体也动，动静不分了，高级程度到那个状况才行。你看他在这儿坐着练静功，可脑子在想事儿，“哎呀，今天刮风，明天立冬。”过去讲“身闲心不闲，不必入深山。”你身体闲了，精神没有闲，入深山没有用。关键是要精神集中。静，集中到一点是集中；练动功集中到动作上也是集中，你集中手是集中，一个念头，手一动，胳膊又动，又集中胳膊，总是一个念头，这也是集中，是动态的集中。实际上动与静只是练功的形式，根本的是在精神上，能做到精神集中，那就达到练功的要求了。我们动功正是便于精神和动作结合起来做到集中。而且智能功搞组场注重群体效应，一喊口令，大家一起做动作，效果就很好。练静功搞组场同步的效应就困难一点。另外，动功的动作本身安排得比较恰当，这样对于气血的流通起了更大的促进作用，比一般的静功还更积极点。静功是往那一坐一站，脑子安静了，只是它不影响气血流通了，让气血按它自然规律去运转。练动功是又加上点儿合理的东西，把气血运转的自然规律加强起来，这样作用就更大了一些。当然动作安排得不好，把气血流通规律打乱了，干扰它了就坏了。而我们这些动作是按照气血流通的规律来安排的，所以比练静功的效果更突出些更明显些。再就是练功到了高层次的时候，就是练静功也必须在动态当中做到集中。如果光会静态的集中，动态中不会集中，那就高级不了，最多只能达到个中级水平，绝对到不了高级层次上去。如果看过神话故事《八仙过海》，前面讲到要修天仙、地仙，修地仙到山里边去修行，定下来。地仙修成了，修天仙的时候就到人世间来做好事、做善事。做善事的时候心总是向善的，凝结在最善的那个地方，凝在心里边不动，碰到什么事情心里总是向着善事的地方，碰到坏事心也不动。儒家讲，“止于至善”，止在最善的那个地方。到了高层次的时候，你心里总保持着一个善，善是对人的，善是个生机，善有生发之功，有生发，生命力提高了，别人生命力提高了，你自己生命力也提高了。过去老子讲“以百姓之心为心”，大家能好了，我就好起来了。这同智能功说的“融利己于利他之中”是一个内容。所以到了高级层次，必须在做各种事情、在人世间接触各种情况的时候，总是保持一个善的心机，让这个气在里边发展起来，碰到好事坏事都总是那么稳定，心不动，那个心（意志）更坚强了，更坚定了，这个气生机就旺盛了。所以你看他总是高高兴兴的，碰到什么事一笑一收，一笑一收。他心里边那个善不动弹，收起来往那聚、聚、聚、聚，越想越大，越聚越大，凝聚起来。修天仙到了高级层次的时候就得这么走。咱们智能功一开始就这么做，搞动功，让你在动里边、在动的过程当中不动心，动的过程当中精神集中。一边做动作，做着动作精神集中，安静安静，

集中集中，一开始通过练动功，在动的时候让你精神集中，然后再扩展到生活当中去，这就跟我们开放性功法紧密结合到一起了。结合着动作搞开放，外开内合，这样，几种作用就会无形之中结合到一起了。所以动功的动和开放型功法、和人天浑化是互相呼应的。把这几个结合好了，那么练气功就要快多了。将来练智能功到了中级阶段，到中脉混元的时候，虽然动得少了，但是由于我们一开始就奠定了一个练功的基础，所以到那时虽然动作少，但是我们的意识活动要更多地和开放型功法——神的开放结合起来。智能功之所以重视动功、强调动功就是这个缘故。别人讲智能功搞动功是初级的，我们讲，对，我们就是初级的。但是我们自己要懂得气功本身就有从初级到高级的不同过程，咱们动功也是这个样子。

前面讲了智能气功与其它功法的两大区别，从人天浑化入手，强调动功，这是根本性的。后边这两点跟前边有相关性，但是各自又有突出的东西。

三．强调主动运用意识

主动运用意识，在传统气功中没这个名词。传统功法里强调清静、自然，正宗功法讲入静，入静后使身体里边按自然规律让它自己发生变化。至于说主动运用意识，一般用导引和一些具体功法。比如拿周天功来说吧，如果是有为地、有意识地去转周天，这就认为不是正宗了。在传统功法中认为虚静自然是最高尚的。智能气功强调主动运用意识，按照传统功法讲，它又是属于左道旁门的范畴。我已讲过好几次了，智能气功好多地方类似左道旁门。古人练功说要清静，不要有为。（我们讲主动运用意识，这也是有为的，有意识去做的都是有为的，过去是反对的。）如果我们把古人的功法认真推敲一下，没有哪一种功法不是主动运用意识，他们只是藏头露尾不敢正面讲就是了。过去的功法比如道家正宗，练丹道功的，他们运周天认为是自然法门，高（上）的正宗，入静安定之后身体里边起变化，然后随着变化去做。他们讲得很冠冕堂皇，如果我们认真一分析，拿道家正宗龙门派（丘处机他们这一门派）来讲，一旦出现采药运周天，运周天的时候都是有为的，最复杂、最精密的，还要按照一定的位置，一吸气从哪到哪，一吸气从哪到哪，位置一点儿不能差。这本身都属于有为的，并不是自然运行。而且他们在运大周天的时候，还要做个半圆的木馒头，坐着把会阴穴抵住，用木夹子把鼻子夹住，这不都是有为的吗？不仅是有为的，而且是有形的。另外道家功到高级阶段（开天门）就要婴儿出窍，出去一步赶紧回来，收起来；下次再出，出去两步收起来；以后五步、十步、百步、千步，三年这么搞。这不都是有为的、有意识地做的吗？其实传统功法都是这个样，都是要用意识的。有的人讲清静功法、自然功法不用意识，一用意识就错了，说有为地用意识是给意识带上了笼头，拴住了，不对了。说清静功法就应该随便，任其自然，自然功嘛！这个功听起来好象不是主动运用意识，其实练自然功也必须明了道理，老师先讲理论，把理论讲一讲之后让你不知不觉地按照理论去做。如果说他不是主动运用意识，不强调这么去做，随随便便，那不练功的人最随便了，整天睡觉最随便了，为什么这不叫练功呢？为什么不出本事呢？这说明自然功、自然法门也是让你不自觉地懂得道理之后下意识地、潜意识地按老师要求去做，也在运用意识。过去道家最正统的、最正宗的功法是这个样子，不是正门的功法，象导引功法、服气功法、都在主动运用意识，但是他们也不敢承认它们主动运用意识。道家功法没有一家敢承认主动运用意识。智能功强调运用意识并不是我们的发明创造，主动运用意识古人就有，但是，他们不敢正面提，就怕落到左道旁门里去。这么一来就使得主动运用意识这一很关键的内容被忽略了，所以使很多人练功练不上去。道家

功是这个样子，佛家功又何尝不是如此呢？佛家功禅宗是最讲究自然的，不能有一点儿心意，一有心意就坏了，要破除心念。可是破除心念本身这不也是运用意识嘛！如果你没有破除心念这个想法，“我要让精神安静，什么都不想”，你这个“什么都不想”的念头本身就是主动运用意识了。所以传统功法里边，无论哪一家功法里都贯穿了主动用意识，使自己思想趋向于符合练气功的要求，使意识活动达到一定的境界里边去，这是个根本点。没有这样的功法吧：你去练功，随随便便，越乱越好，乱七八糟，随便怎么想都行！能有那样的要求吗？没有。需要你心念专一、清静，要这样去想，这样去做，这种规范化就是主动给你规定了要求。如果我们懂得了古人的功法都是在主动运用意识，那么我们智能功提出主动运用意识，实际上等于抓住了古人练功的一个根本要点，或者是关键，或者是核心，或者是精髓。抓住了主动运用意识就解决了这个问题。我们智能气功不怕别人说是左道旁门，我们就得有大无畏的革命精神，把古人气功里边的真正的精华拿出来，处处强调主动运用意识。不过智能功主动运用意识不是让你随随便便去主动，主动运用意识是按照人的生命规律、自然的规律，使我们的生命活动符合这个规律，你怎么样运用意识去支配生命活动，生命活动都可以按照你这个支配去出功夫。如练武术有练硬功的，刀枪不入；有练软功的，骨软如绵，拿刀一扎刳哧(ku chi）扎进去了，一拨出来又长上了，怎么练都行。但是有一点，就是这些东西符合不符合生命运动的规律，是往高层走呢，还是维持在现阶段，还是往低层走？你符合生命规律了，可是规律不能使之往高层走，也就违背了人类向前发展的总的规律。过去少林有些人功夫很好，但活五六十岁就死了。这么练，练出天大的本事来，力量很大、几百斤、一两千斤，咱们也不干。只活五六十岁，那么咱们要求活一百多岁的志愿怎么达到？所以主动运用意识还要看一看符合不符合生命运动规律，符合不符合健康长寿、开发智慧的总体要求。智能气功主动运用意识是按照这个规律来安排的。练气功自然法门，入静之后没有杂念了，说明生命活动脱离开意识的干扰，这样生命活动就能自然进行，消耗的气就少了，这样就能练出功夫来。我们懂得这个规律，使意念活动符合这个规律，那个生命活动虽然不是自然进行的，但它是按照这个规律来发展强化的，这样人的生命活动的功能就会更强了，生命力就更加强了，进步得就更加快了，比自然进行要快多了。当然，能不能正确地去做，也还是个关键问题。我们说智能功主动运用意识，要精神集中，按照练功要求去做，可我们有不少同学，在练功时不能精神集中，不去主动运用意识。如捧气贯顶法要求，一推推到天边，想天边，一收收回体内，想体内。他是一推不想天边，一收不想体内，光推、收，推、收，没有按规律去做。我们智能功是按照生命运动规律去主动运用意识，使我们的意识活动和生命规律合而为一，达到转化生命运动的效应，这样练功就快了。

智能功正面强调主动运用意识，还由于我们要搞气功科学，要给人发气治病，给人查病，还要广泛用于工农业生产，象这些实用过程都必须主动运用意识。如给人查病，不主动运用意识能查得出来吗？你不想给人治病能治得了病吗？搞各行各业的生产，不去主动运用意识就更不可能。如搞农业增产，不同的生长期发气的意念不一样。拔节期发气，“拔节要快，杆儿要长得粗、长得壮”；扬花时，“开花要多，结籽要多、要大。”开花时你要意念“拔节要快”，意念用错了就不行了。所以智能气功从练功到应用，每一个环节都必须主动运用意识。捧气贯顶法的一收一推，一开一合，形神庄的十节动作，五元庄的发音，都得主动运用意识，超常智能还是主动运用意识，没有一个不是主动运用意识。所以我们要敢于正面讲主动运用意识。别人讲我们是左道旁门，我们就说你也是左道旁门，我也不管你是哪一派，

你就是左道旁门。为什么以后咱们每家功法都得说点呢？哪一派是怎么回事情都说一说，你这儿不也是主动运用意识吗？跟我们一样。我们是明着说，是光明正大的，你们是遮遮掩掩的，不敢讲，偷着做。这就是第三个不同点。

四．强调群体效应

这又是一个根本问题。过去练气功都强调清修独炼，脱离人世，在练初级功的时候都是自己闭门修道，只是到了高级功的时候需要找几个陪伴，给服务生活（吃饭、穿衣、自己不能干的一些事），练功一入静了、别人得看着你，别人看到你要死了，赶紧敲钟，“当儿，当儿，当儿”，把你叫回来。此外基本上都讲清修独炼，怕别人干扰。智能功讲群体效应。智能功尤其强调动功，原因之一就是要搞大家集体练，人越多效果越好。群体效应场，用通过组场的形式来发挥作用。组场就是气功师通过用意念把大自然界的气往场里边聚，把场里边的人的气、意念一同步，在里边一转圈儿，连成一体，三个力量（气功师的力量，大家的力量，自然界混元气的力量）结合到一起形成一个气场。这个气场是智能气功一个独特的内容，组场的群体效应已经用到各个方面，首先在练功，集体练功大家动作统一，意识统一，大家都有组场的概念，都来组场，往这个场里灌气，气场非常强，很快就起来。有些病号在家里边很难受，可在这儿练功，练两三个钟头能坚持下来，什么道理？关键是场的效应。而且人越多，动作越统一，意念越集中，效果越好。这点和古人又正好相反。古人是人少安静，咱们是人多、热闹。有人说，哪有搞气功不入静的，就那样一群人在一块儿哄，还喊推——，拉——。是的，这是我们处于清醒状态的精神集中、意志统一，实际上比过去那种昏昏沉沉的所谓入静要好多了，目标明确得多了。我们智能功就是要敢于讲这个问题，敢于讲组场的群体效应气儿来得多，混元气聚得大，力量强大对练功有好处，对周围有好处。要是单个练效果就差些。古人练功时也会自然有个气场在起作用，可他们那个时候不认识，有的山里、庙里的和尚、老道有本事，山里庙里的果树都长得旺盛。我记得清朝金盖山的闵小艮写过，金盖山里几个老道本事比较大，山里果子比别处结得大，一年结两季，而且游山的摘果子吃，病也能好。什么道理呢？这是气场的作用。他们以为是神佛保佑，其实是群体效应。他们那时没有认识这个规律，没能够讲清群体效应，这个作用也没有能够很好发挥。其实古人一个山里几千和尚老道，还有外来的和尚老道，他们都出家修炼几十年，如果那时候懂得一块儿组场练功夫，那就了不得了。咱们学校养鱼池比外边养鱼场的鱼要大一半，7月份买的鱼苗，10月份出来，快长到1斤了，外面一年也长不了1斤。什么道理？还是群体效应啊！咱们练功有个大气场，那些鱼长得也快。中国医科院杨子彬教授昨天又来了，又做了一批关于组场的群体效应的试验。最近要开中国人体科学国际博览会，会上有份量的内容多是咱们智能功的（医科院搞的材料），20块展板，咱们占了4块（有些材料我们还没往外拿），这里边包括我们组场群体效应的试验材料。所以我们要重视它、宣传它。开展工作好的地方，都是强调群体效应好，一搞群体效应就解决问题了。哪个地方如果不会组场强调群体效应，智能功的威力就显现不出来。智能气功最根本的特点是混元气理论、组场，两大威力。我们的理论体系完备，我们的组场有威力。一个是理论体系完备，一个是功法有威力：有理论上的，有实践上的，把这两个突出出来就解决问题了。我们强调群体效应是有多方面的内容根据的。虽然我们还说不出气场是什么样子，但是我们通过实际效果把它反映出来了，它的规律越来越深入地被我们掌握了。形象地比喻，气场就好比一个大磁铁周围的磁场，放一块铁到里边慢

慢就磁化了。在这个气场里练功很快长本事了，治病病很快好了，农作物增产了……你不用这个气场就不行。

组场最根本的是意识，大家意识要统一。首先要使对象和组场人的意识同步、统一起来。怎么统一？你光喊“注意、集中”不行，要想点儿办法。“练功的学员们端身正坐，百会上领，下颏回收，两眼轻轻闭合”，好了，他就安静了。要让他安静，得有点事儿让他干一干，发布命令要他一干事就不说话了。发挥群体效应，在哪儿都行，干什么都行，但不同场合需用不同的方法。原来石家庄宣传部长（现在调教委去了）开宣传会，一般开会秩序都不好，上边讲，下边嘎嘎嘎的。他想庞老师搞组场，咱们开会也搞个组场，开会他带意念：安静、组场。他一发言，欸，挺安静，因为他讲的内容也新颖点儿：“办公室”什么叫办公室，你看这个“辦”（办的繁体字），辛苦的辛，两个辛苦中间加个力，你们办公室得努力干工作，不光是辛辛苦苦，还要把力量加进去。辛苦加力量这就是办，拿这个来为公就是办公。“室”字上边一个家宝盖，下面一个至字，到了家里面了，人家来到咱办公室就和到了家一样。他就这样七歪八拐讲了些新鲜词，大家挺高兴，吸引住不讲话了。强调群体效应，到了任何地方，只要那个地方有群体，把群体调动起来，都有个群体效应。能不能发挥智能功组场的强大效应，就看你能不能把大家调动起来。组场时每个人精神集中了，一发意念就同步了。

以上这四点是我们智能功与其他功法的四大根本区别。后边讲了智能功发放外气不伤丹田气，不用丹田气还长功夫，这也是一个内容，讲九大特点时讲了，这儿不再讲了。

Ⅲ、练智能气功的效用

关于智能气功的效用，这个问题在前面第二章已讲过了，不再专门讲了。练气功会有不同层次的效用，如祛病强身、益寿延年、健美身心、开发智慧、陶冶性情、涵养道德、开发潜在智能……这些效用归纳起来可分为三个层次：一个是病理层次上的效用，一练功病好起来了；一个是正常状态下的效用，普通人一练功身心能够健康，能够强化；再一个就是超常智能层次上的效用，练气功能练出超常智能来。不同的功法可能在某一方面有它突出的地方，智能气功在这三个层次方面、在各个练功效用方面都比较突出，所以练智能气功的效用就把练气功的效用都包括了，练气功有什么效用，智能气功都有。原来我们还没这么公开讲，想尽量减少、避免非难。智能功正式出了教材，正式开始讲课了，就得这么讲了。别的功法是这个功法这儿突出，那个功法那儿突出，我们现在讲智能功在各个层次上都突出（以前的说法是都有效用）！

再有，以前我们讲练气功选择功法，可以根据某个功法的效用和你的练功目的来选择。现在我们讲，智能功什么效用都有，你什么目的都行，到智能功来就得了，也甭选也甭挑。我们这儿什么产品都是优质的，什么都行。智能功治病也行，健身也行，开发超常智能也行，都行，你为什么目的都可以来。这是智能气功功理功法的特点决定的。这几年智能功为什么发展这么快？抱着什么目的来都行啊！你就别抱着“坏呀！我死得快点儿”，“我想得的病多点儿”，“我想瘸腿瞎眼”（笑），这些这儿不行。真是为了一个健康的、为了好的目的都可以来这儿，哪个层次都行。

第三节　如何健康地发展智能气功

我们为什么不说如何健康地发展智能气功学，而说如何健康地发展智能气功呢？因为从目前来说，我们只要把智能气功健康地发展了，智能气功学就自然而然地发展了。一开头我们就讲，智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的，是个整体。智能气功在编创的时候，智能气功科学和智能气功在某些意义上、一定程度上就是相等的。智能气功就是练功夫，而智能气功科学包括智能气功应用。二者内容虽不同，但它们是有机联系的整体。从目前来说，我们要想更好地开展智能气功工作，就必须按照智能气功科学要求的全部内容去做，因此，只要把智能气功健康地发展了，智能气功学就自然而然地发展了。所以，我们在这里就从几方面说说如何健康地发展智能气功。

Ⅰ、认真贯彻执行智能气功的总方针、路线

这些年通过广大群众的实践，我们把智能气功总的方针、路线和指导思想作了一个比较完整的归纳。80年刚开始搞的时候，我们首先提出了功理、功法、功力、功德四个并重；要讲团结，讲科学。以后，慢慢地从实践当中摸索、总结，大家共同研究归纳出智能气功总的方针、路线。就是："一个宗旨"、"两个高举"、"三项原则"、"四项指标并重"。"一个宗旨"是整个方针路线的纲；"两个高举"、"三项原则"、"四项指标并重"则是为了更好地全面地贯彻落实智能气功这个总的方针、总的宗旨精神制定的措施，是来实现这个纲的。在这里我们主要讲怎样理解好宗旨，把这个宗旨落实下来，这是我们搞好智能气功的一个根本指导思想。

智能气功的宗旨是："在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下，对传统气功进行深入挖掘，反复实践，锐意创新，使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化，变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。"

一. 指导思想

首先指明了智能气功是以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想。同学们会问："搞气功科学为什么要用辩证唯物主义和历史唯物主义思想作指导？"因为我们要搞智能气功，现在不可能用别的哲学思想作指导。那么不提哲学思想作指导行不行？我说：不行。你只要搞科学就必须有一定的哲学思想，就是没有学过哲学，不等于没有受过哲学思想的影响。因为哲学是属于文化的一部分，也是形成社会意识的一部分重要内容。在社会领域当中，在人们的日常生活当中，都贯穿着一定的哲学思想，你只要生活在人间，生活在社会当中，就一定有这种或那种哲学思想，没有任何哲学思想是绝对不可能的。同时哲学思想是指导我们一般的科学思想方法的一个根本内容。社会科学、自然科学都必然受到哲学思想的指导。咱们搞智能气功，把这个问题明确起来，就能自觉地应用辩证唯物主义和历史唯物主义的哲学思想来作指导。为什么要用它作指导？这是正确对待气功事业本身的要求。正确对待包括两个方面：一个是对待历史；一个是对待现实，当然也还包括对待未来。对待历史，就需要我们用历史唯物主义的观点去分析历史上气功各门各派，他们为什么在那样的历史条件下出现，

找出它的规律，这是第一；第二点，我们必须用历史唯物主义的观点看待传统气功，正确评价它们在历史上的成绩和不足，既不能和盘托出全面继承，也不能全面否定。我们对待传统气功怎么样才能做到“取其精华，弃其糟粕”呢？这里面就要有一定的指导思想了。好与坏拿什么作鉴别手段呢？用各家功法鉴别不了，很多古气功书上这么写着：“道法三千六百门，人人各执一苗根。”各家气功都说别人是旁门，自己是正门。用历史所谓的“经典”也不能作为依据。现代科学呢？前面讲过了，气功和当代科学的方法学、方法论基础都不一样，因此，当代科学也不能作为衡量传统气功的取舍标准。用中医理论行不行？也不行。因为好多功法不讲经络气血，而且我们认为，经络气血理论本身还需要修改，怎能拿它作衡量标准？显然，现有的科学都不能作为传统气功取舍的标准。我们必须升高到哲学高度，用哲学的观点来指导，而且只能是用辩证唯物主义的哲学观点。因为其它哲学，如现代西方实用哲学等，都有它的片面性。只有辩证唯物主义哲学观才能看到事物的整体联系，和事物的发展规律。当然，在实践中需要把这些哲学观点，根据当时的情况灵活地应用。因为，马克思主义不是教条，如果拿条条去套，就犯了教条主义的错误，马克思主义哲学活就活在它的灵活性上。我们编创智能气功，发展智能气功，都不能离开这个根本武器。咱们智能气功编创的时候就是按着这个指导思想编下来的。所以，智能气功的功理、功法全部理论都贯穿着辩证唯物主义和历史唯物主义的哲学思想，如果同学们认真把几本智能气功科学教材学完，就可以不知不觉地也学会用辩证唯物主义和历史唯物主义思想方法认识和处理客观事物了。因此，我们说辩证法和唯物论是智能气功的生命线，这一点是绝对不能动摇的。如果没有辩证唯物主义和历史唯物主义就不能对传统气功进行真正的继承，更不能使气功这一文化瑰宝发扬光大起来。

二．对传统气功的态度

智能气功在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下，对传统气功要继承，具体来说，就是“深入挖掘，反复实践，锐意创新”，这就是我们对待传统气功的态度。因为中国气功门派非常多，要想使智能气功熔古气功各门派于一炉，对传统气功各家精华必须深入挖掘。要做到深入挖掘，一方面要向在世的老前辈们认真讨教；另一方面要在文献当中去挖掘。这个挖掘不仅仅是看点书，多整理点文献，这仅是深入挖掘中的一部分内容，还必须把那些实际东西挖掘出来。即理论要挖掘，方法和诀窍也要挖掘。

深入挖掘之后，得反复实践。包括着自身的实践。继承传统气功如果自己不去修炼、去体会，只能是纸上谈兵，对于古人说的那些彼此间有矛盾的东西，就没有办法判断哪是个好，哪是个坏，哪一个是怎么回事情，他们彼此之间是什么关系，就没法判断，所以必须反复实践。这个反复实践不能光靠一个人，必须依靠众多的智能气功同道的实践。智能气功80年问世时，为什么理论出不来？因为那时群众实践还不够。功理虽然有了一个框框——混元理论，功法有了智能功，但里面这么多特殊的内容我们还不清楚。比如混元气理论那时还说不了现在这么细。

我们要深入挖掘，反复实践，还必须和当代科学相结合。我们要继承传统气功，但不能墨守传统气功的一切，时代已经发生变化，必须结合时代的信息，在继承的基础上，通过反复实践来锐意创新。创新的时候需要结合众多的实践，还得结合当代的科学，绝对不能再走过去所谓的“国粹”不能碰的老路。我们认为时代在变，文化在变，气功作为文化的一部分

也必然要变。我们在《智能气功科学》杂志上登了一个关于搜集混元气功典籍的通知，目的是为了把散布在智能功同道中的带有“混元”两字的材料都搜来，把混元气理论尽快完善起来。或问：咱们为什么不把传统的整理完了再编新的？我们想，还是先编新的好。先编了理论将来和古人有矛盾怎么办？矛盾我们并不怕，我们通过实践验证是好的东西再去充实。但我们已经确定了的基本理论不会变。像我们前面说的口诀：“混元一五行，有形亦无形，中寓阴阳造化机，开合聚散万物生。”这个口诀应该说是把混元气的全部理论的根本内容都包括了，不会再超过这个范围了。至于具体应用方面，现在和过去也不完全一样了，过去混元气多用到武功上。现在时代变了，科技发达了，打仗不再象古人那样依靠武术了，我们是立足于更好地为人民服务，按照混元气理论编创了智能功。我们对待传统气功的态度是对毛泽东生前提出的，对传统文化要“取其精华，弃其糟粕”和要“挖掘、继承、整理、提高”的总方针在气功文化领域里的具体运用。

三．对创新的要求

智能气功宗旨里指出，对传统气功要深入挖掘，反复实践，锐意创新，并提出对创新的要求是“使古老的气功科学化、社会化、群众化、生活化”，这四化当中，科学化是个纲，是关键，后面的社会化、群众化、生活化，都是为实现科学化创造条件的，是实现气功科学化的保证。同时后面这三化也给科学化作了个规定：你要科学化还要为后面三化服务，符合后三化的要求。

（一）科学化。智能气功科学化一定要注意它不同于当代科学。前面讲过气功科学是崭新的、独特的尖端科学，它的方法学、方法论基础和现代科学都不一样，因此，我们要使古老气功科学化，绝对不能用现代科学的条条框框去框气功。智能气功的科学化至少应该包括以下这么几个方面：

1．对气功要有一个正确的认识，纠正古人把气功神化和现代科学把气功说成是神秘主义和神秘的经验主义的认识，树立气功是科学的观点。智能气功认为气功是经验的，同时也是理性的。前面讲气功是高级、尖端的科学，就讲了几个统一。气功虽然是一门实践的科学，但我们并不认为气功是神秘的经验论，而是富有非常深邃的理性概念，可以用理论的方法来论述它，可以把气功科学作为理性的内容表达出来，我们写的一系列气功教材就是理性的内容，是用理论的方法来表述的。

2．科学要用于实践，并且为实践所证明。我们智能气功打破了过去的神秘性，让广大群众都来练气功，都能证明气功的科学性。当然这种实践证明是多种方式的。一说“气”，当代科学没有能证明它。但不能证明的东西不等于不存在，当代科学也有没能证明了的当代科学的一些东西。大家上中学就讲引力规律，上大学还讲引力场，讲“相对论”还讲引力，那么引力场是什么？哪个科学家证明了？哪个科学家也没有证明了，你不是照样讲它吗？量子力学里的量子怎么证明它？说一个量子一动，就干扰了别的，从别处来证明这个量子的存在。这不同样也是证明吗？咱们气功也是这样。这个气直接证明不了它，但这一发气，那个树叶长起来了，从树叶长出来证明气的存在，这不也是证明吗？所以，让气功通过实践证明它的实在性，不就走向科学了吗？

3．在论述气功这门科学的时候，要符合当代科学论述知识的要求。当代科学论述一门知识时，要求有基础知识、有总论、有各论，有明确的定义，概念要前后一致，等等。而过

去传统气功书是功理功法搅在一起。一说人就得说国家，就得说天，说天又得掺着道，从天到人说下来。一谈人，精气神、功夫都弄到一块，扯不开，这样学起来很麻烦，不好学，很不符合现代科学的论述规范。智能气功按照现代科学的论述的规范编写了系列教材，有总体论述——智能气功科学概论；基础知识——混元整体理论；有应用技术——超常智能、气功医疗等。把气功这门科学按照当代科学的规范要求确定了理论、研究方法、研究对象、研究范围，而且在论述知识时要求科学性、条理性、层次性、因果性，还尽量把现代科学的长处吸收进来，避免了传统气功典籍在论述上的弊病。

4．当代科学已证实或证伪确定了的东西，气功理论不能与之相抵触。我们不能用当代科学来规范传统气功，但是，又不能不考虑当代科学的研究成果，如果当代科学已经证明它不是错误的东西，你不能反驳它。比如水，现代科学研究好了它的分子式是H_2O，你搞气功就说水不是H_2O，这就不行了。现代科学通过证实或证伪确立下来的东西，气功理论不能与之相抵触。“庞老师不是讲了，有好多东西要打破传统观念吗？”对，那是没有经过证实或证伪的。（科学家波普提出一个观点：你证实100个是正确的，有一个证明它不对，这个结论就不能成立。）过去有些结论是从证实的角度确立的，还没有经过证伪的推敲。如放射性同位素的衰变期，以前科学家用物理的、化学的方法不能改变它，于是科学家下了个结论：半衰期绝对稳定。这个“绝对”就下得过了头。用物理的方法不能变，用化学的方法不能变，就绝对不能变了吗？经过气功师一发气让它快变它就快变，让它慢变它就慢变。结论就得变为：半衰期在物理化学的作用下不能变，在气功师外气的作用下能改变。再举一个例子，比如木头有刚体特性能支撑东西，有特异功能的人用手一拍，东西就过去了，我们不能说这木头不是木头，木头照样是木头，他一拍过去了，你一拍还过不去，木头并没有变，只是木头所起的作用不一样了，你不能说这木头不是碳氢氧组成的。科学化要注意这些问题，不能产生这样的抵触。

5．科学化必须知识公开化。科学家有了发明创造之后，就公开发表，让全人类都来认识它。我们智能气功科学也要知识公开化，不能搞保密。要破除过去那种知识垄断，秘密授受等等不符合科学化的做法。科学化是把定律、定理拿出来交给群众去搞，你只要掌握了这些知识，你就可以通过实践来验证它。科学化应该包括这么多内容。

（二）社会化

有了科学化，知识公开了，全社会都能学了，社会化就容易做到了。如果你的知识非常高深，一般人看不懂就不行了。社会化自然而然给科学化作了个限制，那就是要通俗易懂。智能气功在编创的时候，就注意了这一点。如果像学量子力学、相对论那么难学，就不易形成社会化了。像高级物理论的混沌、超弦、隐秩序，这些知识在大学里都讲不通，还怎么能社会化？所以科学化做到了简单、易教、易懂、易学，才能很快传播到社会上去。社会化既包括了传播到社会广大群众当中去，又包括到社会各个阶层里去。在这里关键是社会大众。通过大家练功证明它是正确的，使它的社会效益显示出来。而且只有当气功的社会效益显现出来以后，社会化才算完成。前几年表演硬气功，电视播放大家都收看，都议论气功，似乎是气功社会化了吧，其实这不叫气功社会化，这只是社会舆论里有了气功。气功的效益还没有在社会中体现出来，就不能叫气功社会化。拿我们智能气功来说，推广以来在强身治病、涵养道德、开发智能等方面显示了它的社会效益，近几年又致力于把气功转化成巨大的生产力，只有这样社会化才能更充分的体现出来。把智能气功广泛用于农、林、牧、渔各业，使

粮食、棉花、水果、鱼禽、畜、奶蛋、蔬菜等增产很多。用于工业也取得了一般想象不到的效果。石家庄的华北制药厂的抗菌素（洁霉素）增产试验，很有效；酿酒厂一发气100斤粮食多产4斤酒；给预制板发气，抗压强度增加20%。大家一搞试验把气功变成生产力了，社会化就容易做到了。关键是要把气功广泛应用于工农业生产当中去，使它变成生产力，如果不变成生产力，要想社会化不容易做到。光治病治好了，医生也不承认，中医有几千年了，为中华民族繁衍作出过巨大贡献，现在西医照样排挤中医，你气功能不受排挤？可是一搞了生产，农民可不管别的，增产了就高兴；工厂里搞承包，一增产就高兴，这样一搞起来，很快就社会化。我们的功理，特别是组场、混元气这两条，是使工农业增产的根本。有了社会化了，群众化和生活化自然而然就跟着来了。

（三）群众化

所谓群众化就是功理功法和教功方法都易为群众所接受，所掌握。男女老少、有文化的、没文化的都能练。

（四）生活化

生活化就是把气功作为生活中的一个重要内容。强调结合生活去练功，做到气功生活化。

补充一点，咱们智能气功各科的应用还没写，写这些应用要和专业知识结合才能写，这就希望专家们一面练功一面按照智能气功总的指导思想去写，写出智能气功在本专业里面的应用。这么一搞，把高级尖端的科学技术都群众化、生活化了，慢慢人类就变了。在这里面要避免用当代科学来套气功。有的科学家说：“气功不科学，它的名词不好懂。”其实，现代科学里面的名词，比如物理学的“熵”，好多人看书也不好懂。也有人说，你们不要说“气”，把“气”改为能量加信息。我说“气”是什么能量？什么信息？谁也说不出来。“气”起的作用是能量吗？你怎么知道是能量？我们说的科学化，绝对不是用当代科学来改造气功。前面讲了，我们要接受当代科学里的成果，我们不是不要当代科学，相反地，科学知识越来越多，有时间我们要多看点现代科学知识的书。我只是说，不能用当代科学把气功勒死。能给气功做营养的我都要；不能做营养的，对气功是“砒霜”的东西，我们要它干什么？有人问：对气功中的概念怎么去解释？能用现代科学解释的就用现代科学的；不能用的，我们就编；编不出来的我们还用旧的。就这么三个原则。

科学化、社会化、群众化、生活化，这四化是智能气功创新的要求，四个化是连在一起的，缺了哪一个也不完整。科学化、社会化是根本。尤其是社会化，在气功这门学问里就更加有意义。将来气功在社会上起来以后，就不一样了。比如大家都会看“气”了，还要怎么去证明“气”吗？就好比我拿条毛巾，大家都会说是条“毛巾”，没有人说你怎么证明这是一条毛巾？也不会有人提出“拿仪器检测一下”。大家都看到气了，摸到气了，就没有人问“气到底是怎么回事”了。气功这门科学成为一门基础科学的时候，必须有社会化作保证。大家练功产生了社会效益，练功的结果出来了，影响会越来越大。大家都来练功，出来了功能之后，反过来又促进气功的全面普及和气功科学的建立。

以上讲了编创智能气功对传统气功锐意创新的要求。那么创新最后落实到什么上去？要达到什么目的？宗旨最后讲了这个问题。

四．要达到的目的

发展智能气功科学是为了达到这样一个宏伟目标：“变人类自然本能为自觉智能，使人

类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”这三句话是三个不同层次上的三部分内容，也是发展智能气功近期和远期的宏伟目标。

（一）变人类自然本能为自觉智能

咱们人类发展到现在，人类的文明史不到一万年，真正有文字记载是五千年以内，现在人类在生活中所体现出来的各种机能，应该说在很大程度上还处在本能的阶段。“本能不是指动物说的吗？”动物叫动物的本能，人是人的本能。人的本能是什么呢？作为人的本能特征就应该会说话，有意识。像我们人一般的说话、意识活动、认识客观事物、感情等生命活动，从气功角度来讲，是人类的本能。是人这个“类”的本能，本能往高层次变化就是智能。智能有两个层次：一个是能理智地处理问题，而不是用本能情感处理问题，理智要符合理性，也就是要符合自然规律。你要符合自然规律，你就要认识自然规律。当你认识了自然规律，按照自然规律去正确处理客观事物的时候，那就不是本能了，那是智能了。这个叫理性的智能。当代科学的科学知识属于理性的智能。再有更高一层次的是通过练气功而获得的超常智能。现在从全世界整个人类来说，绝大部分都是按照自己的主观意识主观地去干事情，而不管符合不符合客观规律，对人类、对人类的发展是有利还是有害，还不懂得，还是站在人类的本能的层次上去对待客观事物。我们搞智能气功的把这些问题讲开了。马克思曾经对社会发展的规律讲过了，但对自然的规律解释的还不够，对人本身的生命活动当代科学解释不了。人类真正向前发展变人类自然本能为自觉智能，必须搞气功科学，这是必由之路，离开这个没有别的办法。因为要变人类自然本能为自觉智能，你对人的生命规律就得研究它、认识它，而现代科学解释不了它。

我们看看文化比较落后的地方，思想开发就少，还处在人类本能这个层次上，只是具备了语言和一般的意识思维活动。站在高一点的层次去看就觉得不习惯。农村里面很多地方处理事情，就不管什么科学不科学，什么逻辑不逻辑。比如对待自己的孩子、自己的亲属、家族，和对待一个外人差多了。农村不是有这么句话吗：“孩子是自己的好，庄稼是人家的好。”你要说他家庄稼好，他不愿意，因为庄稼好得多卖公粮，对自己的孩子不管什么样的，都认为比别人的孩子好。这样处理人与人的关系，是还处在本能的阶段。人类的本能和动物的本能有相通的地方，因为人是从动物进化过来的，但是，毕竟人是有了情感的，所以从本能情感带出来的就不符合理性的东西，这属于人类自然的本能。所以我们练智能功的人要慢慢改造自己，经常想想自己哪点是本能的？我是不是在服从一般的感官的需要？感觉器官感觉好的我就去追求它，我这么做是不是符合生命规律？符合不符合人类向更高级阶段发展？应该从这个高度去思考它，提高到理性上去。把生活中的事情、自己的行为拿到理性高度去认识它，这就变成自觉智能了，这是第一步。在这个基础上还要继续向前发展。

（二）使人类从生命的必然王国走向自由王国

你做到一言一行都符合客观规律了还不够，还要进一步观察自己的生命活动，使自己的思想、言行也符合生命活动规律。要想做到这一点那就必须学习生命规律的理论。生命规律的理论从哪里来？咱们智能气功结合古人的传统气功、现代科学和自己的练功经验，搞出了一套东西，指出要从两个方面学习：一个方面是学习理论；一个方面是去练功实践。通过理论和实践相结合，自己对生命的规律、生命的知识真正在实践当中有所体会、有所了解、有所认识。光从书本上看整体观、混元观、人体混元气、意识论，还有那么多“论”，还不能真正弄清楚到底是怎么回事，怎么办？靠练功体会它去。通过练功变书本知识为自己的真知

灼见。这样，我们对待生命活动、对生命知识就真认识和掌握了，这么一来，就使得我们的生命规律一步步地符合生命运动规律了。生命活动在人身上和动物身上是不一样的。动物完全是按照生理结构所具备的功能去进行生命活动；人就不一样了，人的生命活动是要受到生理结构的支配，这个支配是基础，而更重要的是人是有意识的，我想让它干什么就干什么。比如说饿了吃饭是人的自然本能，我现在饿了不吃饭，去看电影，这不饿坏了吗？很高兴的时候不觉俄了。这说明人的生命不一定按照生理结构需要去活动。人对自己的生命活动可以用意识强加给它，也可以用意识限制它。哪些应该限制，哪些应该强化、满足，这需要从生命的规律来认识。好的、健康的、生命需要的应该满足；破坏生命健康的应该抑制它。好多规律慢慢掌握了，一点点就变成自觉自由了，没有掌握规律的时候，一般的总是受到生理的支配，人是不自由的。

生理的支配又可受到意识的影响。意识里有好多东西没有正确反映生理，而是把错误的反映进来了。饿了想吃东西，往嘴里吃，这没有社会意义，可你怎么取得这个东西，就有社会意义了，就关系到意识、关系到道德了。有的人饿了可以偷点去；还有的人吃集体不花钱的，拿起来就大吃，吃剩下的扔下不要了，如果花钱买的就不是这个样子了，尽量不多买，不多剩，也不糟蹋。所以支配获取方式的意识就有道德观念在里面了。你做了不好的事到了一定程度就会反馈过来影响你的生命活动，因为人是社会的人，吃了东西往那一扔、一堆，一走道就得摔跤。破坏了人的环境对社会不利，反过来对你自己也一定不利。从更细微的方面来说，你做不好的事，你意识一动，比如吃了西瓜皮往那一扔，你心里真痛快吗？做了坏事良心也嘀咕，不愉快，经常有点不愉快，生命力就受影响了，与经常愉快的人是不一样的。受良心的责备就是这个道理。所以我们懂得这些道理之后，就应该使自己的生命活动总是处于有利于生命活动发展的状态，不利的事不去做了，这样，我们在生命领域里就有自由了。

对自由要正确认识。我想干什么就干什么这不叫自由，因为你往往已不自觉地受错误思想的影响，还认为这样做是正确的。其实这也受了一种思想的束缚，只不过你没有认识到就是了。1968年中国文化大革命，影响到世界出现“红色风暴”、“红五月运动”，法国搞得最厉害，有几百万工人游行，不上班要自由，你问他，要自由具体要什么，他们也回答不出，结果游行搞了两三个月，没有劲了，也不游了。其实，他们不懂得什么叫自由。我们不能摆脱自然规律去幻想自由。只有认识了规律，摆脱了盲目性，变成了自觉性，按照规律去行动，这才叫自由。如果你不按照自然规律去做事，违背了规律就会受到规律的惩罚。我们通过练功实践，通过学习和掌握气功这门知识，认识人的生命规律以后，使我们的生命活动符合生命活动规律了，生命就走向自由王国了。

自由王国绝不是想怎么着就怎么着，要符合大自然界的规律才行。有的人说：“将来我练成功了，意念一动可以把他们都宰了！”能做得到吗？做不到。因为人是平等的，你有这么大的力量？你会发意念我也会发意念，怎么能宰得了人呢？这不符合规律，而且真正有高级功夫的人不想坏事，宰人干什么？都活得好好的，互相和气，几个和气碰到一块多好，想“宰了你”，一动“杀”的念头，自己的气“哗”地先落下去了。我记得以前一位老师说过一个故事：有一个人练了三年功，老师说：“你别练功了，你练不出本事来。”这小伙生气走了，到深山访道去了，遇见一位老师，他跟这位老师练了三年，会腾云驾雾了。老师说：“你可以回去探探亲了。”他想我会腾云驾雾了，以前那个老师说我练不出功夫来，我非叫他看看不行。他到那个老师那儿去了，说我练出本事来了，我会腾云驾雾。但是他想腾起不

来了。就是因为有要显示自己的念头，有了这意念，意识就掌握不了气，起不来了。这个故事是真的是假的不管它。我的老师讲练了功之后有本事了，不要显露自己。那个时候老师没有从科学高度来给我们讲，要掌握生命的规律，你想要显示自己就违背了生命规律了，他是讲你违背了道德就要惩罚你，其实道德也就是规律。我们要拿到规律上来讲，要从生命的必然王国走向生命的自由王国。

生命的必然王国是按着生命自己的规律去实现的，而这个规律可以受到意识的影响。人的生命，整个人的规律是什么？人类到现在基本还都不认识。人的生命规律根本就在于人的意识的主动性，人用意识去主动支配生命活动，人把自己的生命活动作为意识的活动对象，这是生命的本质规律。现代科学、医学、心理学专家们还都不认识这个问题。我们人的意识一动、一想，人的生命活动就随着动，所以生命活动是意识活动的对象，生命活动是体现意识活动的一个外在表现，这是它的根本规律。支配生命活动的意念要符合生命运动的规律，如果你支配生命活动时违背了生命活动规律，人就要出问题了。练气功就是使我们人一步一步地走向用意识来支配生命活动，让所发布的支配生命活动的命令符合生命规律。这样一来，人就进入了自由领域，就不会受到各方面的惩罚了。人就能够真正走向健康、幸福、自由了。

（三）促进人类文化向更高级阶段跃迁

如果我们人真正能够从自然本能走向自觉智能，从生命必然王国走向自由王国，那么人类就自然而然向高级阶段上升了，人类的文化也必然上升一个阶段。这个阶段是什么阶段呢？咱们智能功认为它将使人类出现第三次大分工。在人类发展史中，我们从人离开动物界开始算，人类从古猿的四条腿行走到直立起来算一个阶段。这个阶段是区别人与动物的标志。古猿人四条腿行走，手脚不分，人直立行走后，就产生了几个巨大变化。原来四条腿都来支撑身体的重量，脑袋在前面，用脖子来支撑着脑袋，大脑要发达比较困难，因为脑袋太重，脖子支撑不住；人直立起来以后，手脚分工了，脚支撑身体，手使用工具，它们的功用不一样了。手变得更加灵巧，必然促进脑子发达，脑子要支配手，手和脑同时发展。而且直立起来，脑发展有条件了。因为直立的脑袋直线往下压着，再长得重一点也能支撑得住，站直起来后为大脑的发育创造了一个克服重力的条件。由于手脚的分工，手的灵敏度增加，促进脑子发达，手脑并进也促进意识发展。大脑皮层额叶也开始发展起来，所以成了人的特征，使人脱离动物界了，这是人类第一次大分工。

第二个阶段就是脑力劳动和体力劳动的分工。在人类的野蛮时期（蒙昧时期）过去后，人类生产的财富剩余了，原始公社开始瓦解，产生了剥削阶级和被剥削阶级。剥削阶级慢慢就不去劳动了，一开始做组织者，以后又开始搞文化了，那些被剥削阶级就是劳动，干活，在原始公社时期生产水平非常低下，生产工具非常简单，大家一块去干活，勉强能一块吃饱，饿也同时饿着，大家一样，比较平等。以后生产有了剩余，产生剥削阶级，所以孟子说“劳心者治人，劳力者治于人”，这个分工可以使一部分人搞文化了。最早的古代，搞文化的人都是统治阶级，以后才文化下移。脑力劳动和体力劳动分工后，强化了脑力劳动，人的脑子发达开了。而且搞了文化之后，人的功能也开始分化。古人本来活动是整体功能，脑力、体力分不出来，头脑简单，四肢发达，人的全部能力和意识能交合在一起，所以那时人的力量比较大，动作比较矫健。麦哲伦在发现美洲新大陆时，土著人跑得非常快，非常轻巧，什么道理？属于早期的形神合一（脑力还不发达）。那时人的眼、耳、鼻、舌的功能也都很原始。他们吃野草、树根，连苦带涩，分辨不出香甜苦涩；那时没有音乐，耳朵没有音乐美；眼睛

也没有形式美。以后在劳动中，逐渐地随着生产、生活环境改变，劳动内容改变，人的感觉器官机能增强，人的功能也在变，脑子有了更多的意识活动，人就是这样整体地进化过来的。体力劳动和脑力劳动一分工，脑子发达了，从而出现了人类文化。当今，现代科学也就是在脑力劳动和体力劳动分工的基础上搞起来的。古人在春秋战国时期，脑子已经很发达，这是一个阶段。这个阶段建立起人的文化，是通过脑子的发达，使人的眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官发达起来：眼睛分辨事物的精细程度加强了，提高了分辨能力，享受形式美，从而使形体变得美了；耳朵的听力已能分辨音乐美；舌头味觉、鼻子嗅觉都发达起来了。发展起来之后，慢慢一步一步地就建立了当代科学。现在还可以用仪器代替人的一些功能。然而这一切功能都是常态智能。

气功科学将促进人类向更高级阶段发展。智能气功科学指出，人类再发展就进入超常智能阶段了。气功锻炼是开发超常智能的有效途径，随着超常智能的应用，必然促进人类的脑功能——常态智能和超常态智能进一步分化，这将是人类种族发展史上第三次大分工。这一分工将导致人类文明跃迁到更高级阶段。可是目前人们对超常智能并不理解。或问：超常智能有没有？回答是肯定的。像常态智能的灵感就属于超常智能的东西。不过它是处在自发的状态，我们还不认识它是真正的超常智能。搞气功科学就是要促进人类智能的分工。超常智能和常态智能是人类认识、改造世界的两条并行的途径。历史上每一次分工都是加强了分出来的那部分功能。第一次手脚分工强化了手的功能；第二次体力、脑力劳动的大分工，促进了脑子的发展；第三次常态智能和超常智能的大分工，将加强超常智能的应用和发展。这样一来人类就变样了。现在人类虽然用常态智能建立了现代科学，但对很多问题还不能正确认识。人为什么对很多问题不能正确认识？就是因为在常态智能下不能认识大自然界全部的自然规律。人和大自然界是一个统一体，当你不能全部认识大自然界的时候，你也就不能认识人。现代科学跟古人相比，的的确确认识了很多很深刻很细微的东西，但是，对认识整个人类发展来说，还差得很远。因为常态智能是有限的，只能认识事物的局部特征，而超常智能是认识事物的整体特征。气功这门学问，它是发挥了超常智能的功能的。所以到了人们对超常智能广泛应用的时候，那么整个人类社会将成另外一个样了。变成什么样子？变成人类真正到幸福、自由这个层次上去了。那时还有干坏事的没有？第一，那时人的思想水平高了，不想干坏事了；第二，他想干坏事也不敢干了，大伙都有超常智能，你干坏事，看气看得出来，气不顺当了，气乱套了，气变色了，别说大家都能看得出来，即使有五分之一的人能看得出来，想干坏事也不敢干了。偷东西别说用手去偷，你用意识去拿，别人也能看到了。82年搞意识搬运试验。把磁铁从这搬到那儿去，让搬慢点，拿检验磁的仪器（辐射性高磁检磁器）查不出来，有特异功能的人能看得见。到那时，人没有干坏事的，都高度自觉了，人就真正幸福、自由了，人类就到了新的层次上去了。为什么大预言家到99年以后预言不出来啦？人类变样了，他不懂得气功，他只有点预知功能，一看怎么都不一样了？他说“到此为止，我的预言到此结束。”我看几家对大预言的解释都不对，他们不懂得气功，怎么能解释对呀？他们解释成世界大战啦、地球毁灭啦，很多都不对，有的也可能不想解释这个问题。有一种解释说：到97年大爆炸要来临的时候，“一种新的物质将是建立新的王国的基础……在此前后马尔思统治世界”。马尔思被解释成火星战胜，其实，马尔思就是马克思，马克思将统治世界。他们想不到这个问题。现在马克思阵营几乎消灭了，可是西方吸收了马克思主义的许多东西：如对工人增加福利，资本家让工人买股票等等。人类将慢慢走向新的文化，而且这

个新的文化发展前景是想象不到的。这将是开发超常智能带来的结果。所以我们宗旨讲：将促进人类文化向更高级阶段跃迁。

智能功的宗旨全面地提出了智能气功以什么为指导思想，如何对待传统气功，如何进行创新，以及所要达到的目标。我们对智能气功的宗旨要加深认识。以后我们讲许多知识都会牵扯到这个问题。我们讲以上这些内容都是以辩证唯物主义和历史唯物主义思想作指导的。如谈到人的本质问题现在心理学解决不了，唯独马克思讲了一些，讲得非常简单，是从哲学、逻辑学的高度阐述了人的本质。比现在西方先进的心理学家阐述得要透彻。咱们智能气功在这个基础上，讲人的生命活动的特殊性——人的生命本质，完全具体化了。马克思对这个问题讲了两三页，咱们把它作为一门科学来讲，我们要把人类从古至今的发展史作个总结，认识它，并且要看到以后的发展。所以气功这门学问不是一般的学问，从咱们智能气功的宗旨里可以看到，它是关系到下一个世纪整个人类文化走向新阶段奠定基础的问题。希望同学们对咱们的宗旨认真领会它。

同学们是学习智能气功的第一批大学生，第一次接触这些内容。一般来讲，社会上懂得这些道理的还很少，即使懂得的人，大部分也是听了我们的课以后才明白起来的。谁也想不到气功的意义这么深远，它关系到整个人类文化、人类文明。咱们写了这几本书，同学们都赶上了。计划把《混元整体理论》写出来之后，96年开全国第一次科学讨论会。请知识界、请专家来讨论，同学们毕业了也可来参加讨论会。当代科学中只要对气功有营养的都要吸收进来，通过讨论把气功理论丰富起来，然后把内容加以修改充实，97或98年再搞第二次。第二次来参加讨论会的人水平要求高了，很可能要求副教授以上的参加，同学们也可能参加，因为咱们是专门学这个的。计划安排一千人来讨论，讨论完了之后加以总结充实，估计《混元整体理论》这本书要达到50万字以上。这样搞起来把各科的知识都吸收进来了，那就为下个世纪新文化奠定了理论基础。现在写的这本书，应该说不够完善，好多内容还是比较欠缺的。智能气功的这个宗旨是智能气功的而且也是整个人类文化发展的总的设想。有人会问："谁让你规定的？"这不是谁让规定的，生命科学是一门科学，是人类文化发展的需要，需要大家共同来搞。所以给同学们讲，要同学们树立一个新的科学观，树立一个使命感：我们要为新文化进入新阶段而贡献我们的力量。我们每个人都有这个历史使命，如果大家通过学习宗旨把这个使命感树立起来了，那么我们学习的热情、学习的动力就会不知不觉地增加了很多倍，积极性就会提高很多。希望同学们加强练功，增强学习的自觉性，把这个使命担当起来。

Ⅱ、顺应气功发展的规律

开展智能气功，应该把智能气功纳入到整个气功发展规律当中来，因为只有把气功的发展规律认识了，使我们智能气功能够符合气功的大规律，我们才能够使它健康地发展。如果不然，让智能气功和气功文化几千年来发展变化的规律相冲突，我们就不好发展了。气功作为文化的一部分，有它总的规律，我们智能气功也必须遵循总的规律。那么气功发展的总规律是什么？在第一章"历史的启示"当中也谈到了这个问题，只不过谈的角度不一样。我们今天讲发展智能气功的时候，又讲气功发展的规律，当然这个问题会有些重复，但是我们要从不同角度来领会它。

中国五千年来气功的发展经过了一个什么样的历程呢？我们把它总结一下，这里面的规律又是什么呢？简单地说，几千年来，从功理、功法上，它经历了一个由简单到复杂、由复杂又走向简单这么一个否定之否定的过程。说起来很简单，但是如果把五千年的气功发展史归纳一下，也不是非常容易地一下子说得出来，我们先对它作一个简单的分析。

从文字记载或者从后世对前人的推论看，可以说在距今五千年左右（相当于轩辕黄帝前后）这个比较早期的古代，中国就已经有了气功。而这个时候的气功比较简单，因为那时的人还处在一个落后的时代，文化不发达，思想不开明，整个文化、科学技术还谈不上。总的来说，那时人们的思想比较简单，所以那时练功的功法也简单，甚至没有功法。就是让你精神安静，什么也不想。《内经》里面讲："恬澹虚无，真气从之。"脑子里什么也不想，安安静静，一呆就行了。《内经》里记载说："上古有真人者……呼吸精气，独立守神。"就这么安安静静呆下来之后，守住自己的精神，和大自然界的精气接通了，就够了。这么一说，现代人不大好领会、理解。"怎么现在一呆不行呢？脑子有事啊！"对，咱们现代人的思想比以前复杂多了，活跃多了，在社会当中接触的各种内容、各种信息多得多了，脑子里有了这么多内容，你要想叫它一下子安静下来，就比较困难了。如果脑子里还没有这么多内容，比如一两岁的小孩子，你把他放在一个地方，不要管他，谁也不理他，让他自己呆着，一会儿就睡着了。什么道理呢？因为他脑子里接受外界的信息比较少，脑子里的知识也比较少，所以他里面的兴奋性就比较低。当他不受外界刺激的时候，安静下来他就要睡觉了，古人也是如此。

因为那时人还不够开化，在五千年前那时候虽然不能说处于蒙昧状态，也还是属于比较落后的状态，所以那时练功就非常简单，就是一个精神，说什么就是什么，说了就完了。所以那时练出功夫的人也不是那么多，而且也不是每个人都能练，只是有点天份的人懂得练一练。练功人少，练得有成就了被称为圣人，成为统治者了。当时的统治者，基本上都是练功有点本事的，功能比别人强了，脑子比别人好使唤，这么一来，他就可以成为当时的领导者了，成为领袖了。那得称为"圣贤气功"，圣人、贤人的气功。

气功再往下发展，练功方法慢慢就变了。从文字记载看，春秋战国时期，记载广成子（他是轩辕黄帝的老师）的活动，谈到轩辕黄帝的时候，是通过练精神而使形体也发生变化，"抱神以静，形将自正"，身体的变化要随着精神发生变化。当你精神很安静的时候，形体也就能够得到调理了，可以不管形，通过神来解决形。

春秋时《管子》提出形和神"能正能静"，形体要正，精神要静，身体就能发生变化。说到"气"，气能到身体里边来，身体才能健康。你看这个发展过程不一样了。从精神慢慢到了形，形是附属的，先是"抱神以静，形将自正"，再以后"能正能静"，形和神同时来讲。这个时候老子就把练气功的方法总结了一下：一种是自自然然的、清静无为的练法；一种是有为的，练周天搬运法门。即"有欲观徼"和"无欲观妙"。就是说没有任何思想地、自自然然地看待里面的变化，看它的奥妙之处；和有欲望地用思想强烈支配地观徼（徼指边界），观它的境界，看里面的界线、线路，相当于练周天功了。后来有人把"徼"改成"窍"了，"窍"和"徼"意义不完全一样。这就发展成"有为功夫"和"无为功夫"，但在春秋战国时期还是重于无为的这种自然功夫。庄子讲："纯素之道，唯神是守。"高明的修炼方法就是守神，不管别的。那么，差一点的呢，就是呼吸导引，有形的东西，那是延长寿命，不是高级层次的东西。

到了春秋战国时期，气功很发达了，成为诸子百家的治学修身的一种关键内容。诸子百家之所以能够立论，就是练了功之后，脑子比较聪明，对待外界事物比较敏感。他们这么一总结，就搞出处理人生、处理社会关系的一整套理论，各自可以立为一家了。所以到了春秋战国时期，气功复杂了，练功人也多了，比过去“圣贤气功”普及面大。当然从总的来说，社会上练功的人还是少。那时候，奴隶哪有时间练功去呀！或有人说有的奴隶不就行吗？商汤的宰相伊尹就是个奴隶，是做饭的嘛！那个奴隶，他本来是个贵族，随汤妻陪嫁变过来的，他只是身世变了变。真正的奴隶只管干活，是没有时间练功的。气功在发展，方法在变化，也在向人民当中去普及，不过到了春秋战国时期，气功也只是到了“士”这个阶层。士是搞学问的，虽然不是统治阶级，也开始分化了。当时除了皇帝（家天下）外，有的官也可以世袭了，他们也不需搞学问了；不能世袭官职，要想找出路得真正搞点学问，就得练功了。是这么个变化过程。当然这个变化还是初步的。

随着科学的发展，随着气功的进步，随着气功的普及和应用，它对各个方面的探讨也深了。

一个方面，中医理论慢慢形成了，随着对人的深入研究，精气神的理论就被确定起来了。以前没有精气神的理论，就谈个神，谈个形，精气神的理论还是战国后期建立起来的。当然，前面的气功也建立了很高的文明。这两天我看《参考消息》，说在美国，有中国商朝时期的一个盆，一摸盆把，盆内就往外喷水（可喷60cm高），还呜呜地响，五音六律的。研究半天，有这么猜的，有那么猜的，考虑是什么超声波的振动呀，什么振动的摩擦呀……中国老祖宗三千年前做出来的东西，现在还不知道怎么回事！也不敢拆，这是宝贝，从中国抢去的。那么古人怎么搞出来的？通过气功搞出来的。但是，他们并没有把很多事情搞清楚，对人也是如此。那时开始搞了精气神，有了精气神理论之后，反过来对气功有了更大的推进。气功和科学总是互相影响，你推我一下，反过来我推你一下，这么互相推着往上长。通过练气功建立了中医的理论，如脏腑，经络，精气神等，反过来精气神的理论建立起来以后，又对气功有很大的促进，所以从汉朝之后，气功有了比较迅速的发展。周天功有了明显的发展了。

到了汉朝之后，古气功那种科学面目慢慢变了：中国土生土长的道教建立起来了，而印度的佛教也进入了中国，这么一来，中国的气功就变颜色了。原来是治学修身的一个根本、可以研究科学为科学服务、可以使人前进的这么一个人体生命科学，而今变成宗教的附庸了。不过刚一开始还不可能变得那么彻底，因为在中国有很多人还不信宗教，但也还在练功夫。所以从汉朝到唐朝这一段，中国的气功有了飞速的发展，这个飞速发展当然是受到宗教的影响。因为印度的佛教也是很高明的气功——以宗教形式表现的气功，所以印度的文化和中国的文化碰到一起了。这就使得中国的气功文化发生了很大的变化，名目也很多了。道教里面很多的经都是仿照佛教的形式来编的。《道藏》几千卷书，有三分之二以上的书都是这么编的：一练功，脑子一出幻觉，嘴里要说话，“神仙说的”，快拿笔写下来。我们对那些经书分析分析，就可知道，是在相当于自发功状态下搞起来的，不是高水平的东西。但是，它使中国传统的气功为之一振，发生了变化，有了新内容了。著作大幅度增长，其中有些著作是有意义的，有些著作是没意义的，这么一来中国的气功，道家、佛家、儒家都建立了自己的理论体系，也都在编创自己的著作。在这个编创过程当中，唯独儒家落后了一点。在春秋战国时期，应该说儒家在这方面讲得是不少的，内容比较多。道家就是老子的《道德经》，其他门派都和儒家有藕断丝连的关系。可是从汉朝以后，儒家在这方面说得比较少，道家和佛

家发展起来了，著书多了，气功的门派多了。就拿佛家来说，有分成十家的，有分成十五家的；道家更甭说了，从过去那么简单变得那么复杂，到了唐朝初期、隋朝时期，就那么一千多年时间，就变成“三千六百旁门”，“八万四千外道”。这个发展过程，使气功多样化，使中国的气功宝库丰富了，但是也存在许多缺欠，就是把气功神化了，变成神，变成佛了。以前练功的都是人，古人一说气功，就讲真人、圣人、贤人，以后慢慢成神成仙了。这是一个大的不幸——练功的人被神化了。修道修佛的人有了本事了，就成了活菩萨、神仙的化身，编经的那些人们成了“太上老君”、“原始天尊”、“混元老祖”。本来就是脑子的东西，这么一搞，搞坏了。这样，在一部分人当中造成了很恶劣的影响，而使有的气功门派就一直认为练功能和神相通，一动弹就是神，是鬼，这样也造成了练功人很多的悲剧。因为说有神有鬼，一练功，脑子里就感到有神有鬼了，给人治病感到是神是鬼了，他找来神去治他造的那个鬼，尤其道家给人治病搞请天兵天将这一套东西。其实病人身上的妖魔鬼怪，就是这个气功师他给造成的。脑子里有个概念、幻觉，“他身上附着鬼噢！”意识一动造个神来，去治造的那个鬼，把人搞乱套了。到现在为止，这个流毒还在民间或在气功界一部分人中严重存在着，阻挠了气功的发展。

当然，那个发展过程中也有很多的成绩。那就是在生活条件比较差，社会比较不安宁，社会又不平等的条件下，有些人通过练功追求成仙成佛给了他们精神上的安慰。追求成佛成仙，这样可以导致精神入静，通过长期锻炼慢慢修炼出本事来了，延长了寿命，并且开发了智慧，著作了很多有价值的书。正是因为他们有了成绩，练功之后有本事了，慢慢体会到佛家、道家、儒家，虽然各自主张不同，练功方法也不同，但是各自有它的优点。例如佛家，他们对精神研究得比较透彻，像《唯识论》，把精神活动分析得非常细致：怎么样对治精神上的偏颇，怎么样解除精神上的骚扰，使精神处于安静，等等。这是佛家的长处。儒家呢，他们对人世间的规律研究得比较多，如怎么处理好人与人之间的关系，以便于生命活动；对伦理研究也比较多,如怎么样在伦理条件保护之下使自己身体达到平衡,这个研究比较细致。而道家对人体的精气神的变化研究得比较细致。

不同的门派需要发展自己就必须拿出自己的优点，并且把别派的优点也拿过来。虽然儒家骂佛家，佛家骂道家，各家互相骂，看来还是道家好一点，骂别人骂的比较少，他把佛家“修性”拿来补充自己的修性，把儒家的伦理也拿点来。但道家也不光彩，他拿来后给人家一改，就说自己比别家博大渊深了，还出了好多笑话。咱们平时看小说中有“三昧真火”，这个词本来是佛家的，“三昧”是外文“Samadhi”音译过来的，是入定的意思。入定之后，有功夫了，身体放光了，叫“三昧真火”。道家改成“三味真火”，“三味”就是精、气、神，一炼精气神，出了火啦。还有编“五味真火”，心肝脾肺肾。再加上大肠、小肠、膀胱、胆，“九味真火”，这不成了笑话了吗？类似的笑话比较多。有问题也有成绩。成绩就是要想把各家理论融汇一下。

当然也不光是道家融汇了道家、儒家，佛家的密宗实际上也有好多道家的名词，如气脉、运气等，而且佛家也开始用儒家的伦理、慈善业等。唯独儒家比较顽固，儒家说出家当和尚当老道是“不孝”，是灭绝人理的，可是他们也偷偷学佛家道家的东西。像宋明理学，他们练坐功实际上是佛家的静坐。表面看起来各家都是把自家墙把得紧紧的，“我是正宗的，不要你的”，实际都是互相之间偷偷地拿。从唐朝开始，佛家也用了道家的六字诀（在天台宗智顗大师的“天台止观”里就有道家的六字诀）。到了宋朝之后，慢慢地各家融汇得更多了，

尤其到了清朝有很多著作，明明是道家书，却引了一大堆佛经，有的和尚著气功著作，把道家理论也拿出来，这么一搞真是有点大杂烩了，谁也分不开谁。原来是儒道互相掺合，又有回教（清真）过来掺合（清真每年有“把斋”，一年有48天不吃。现在是白天不吃晚上吃。原来真正的回教就是48天不吃，那是练功夫哩！所以回教里也真有功夫，他们的著作里面讲和上帝去瞑合）。再以后天主教也过来掺合，他们也有功夫。中国的好多东西都掺合起来了，这么一掺合，就得需要有个理论支柱。这样基本上从金元之后，气的理论，精气神的理论就改变了。以前讲精气神就是精气神，以后就不然了，理论就复杂了。

精气神理论从道家创立起来，有先天精气神，后天精气神，后天精气神就叫精气神，先天精气神叫元气、元精、元神，更复杂了，练功不好练了。人有气，大自然也有气，有先天气，有后天气，这么多，很麻烦，怎么办呢？又编了个混元气。气功著述里真正论述混元气的应在唐宋以后，以前没有。唐朝的《道教义枢》曾阐述过混元，说：“其形赤黄，质定白素，白黄未离，名之为混也，杂糅未分为沌。万法初首为元。故两半、三才、五常、万物等法体未别，是曰混元。”更确定的名词出自宋朝。这“混元”把什么都包括了，先天、后天都纳入混元了。对此书本都有摘录，故不复赘。

这个混元理论在一开始是元气的代名词，再以后，先、后天混元，内外混元了，这样它就为武术气功奠定基础了。武术气功和宗教气功不一样，宗教气功是为了成神、成佛、成仙，能不能成，那是另一回事。他们说成了，比如说葛洪，他明明是吃丹、药物中毒死了，却说成“仙”了！吃了这么多汞还不死吗？过去说一吃汞就成仙了，可练武术不是这样子。练武术是为了打，大的是保卫国家，小的是江湖绿林好汉。混元气理论为武术气功提供了很多的方便。练混元气，一提就是混元气，一字混元气，还有专门叫混元气功的。从形式上来讲，武术气功本身就有混元的意思。武术气功可以是佛家的，可以是道家的，也可以是医家的，各家气功都得搞武术。当然不是每一个气功师都必须学武术，而是每一个门派都慢慢开始走向武术方面来，武术本身就有点混合的意思。武术是什么呢？抛开“打”去看，武术不就是为了健身吗？真正在人世间身体健康一点，能力强一点嘛！武术气功有点实际了，把过去宗教气功的成仙成佛观念改了，要在人世间来出一头、乍一膀来显示自己。中国气功五千年来的发展史就是这么个规律。诚然，佛教、道教，尤其是民间宗教气功，也有不少门派提到混元气并以之指导本门修炼，但囿于道论的崇高地位，使混元气理论相形见绌。然而，到武术气功里就比较简单了，统一了，要落实到身体健康上去，要有本事。理论到了混元气理论上来了。这个发展过程显示了各派理论要走向混元气理论这样一个总的趋势。但是，历史上谁也没有统一得起来，一开始很复杂，往起一归，看来简单，但门派太多，统一不起来。从明朝开始，很多门派都讲“万法归一”、“万法归宗”，但要归到我这来，我是正根。谁也舍不得改自己，所以谁也统一不了。

智能气功接受了各家功理、功法，可是把它们都改了（所以我的老师说：“你别说是我的功，你这非驴非马，四不象。”）要统一到气功科学，不是哪一派了。智能气功是顺应了大的规律编创起来的。现在我们要发展智能气功，就必须按照智能气功的规律搞起来，不能把智能气功再复杂化。

现在有的地方开展智能气功，总想复杂一点，把别的功理（象阴阳、五行、八卦、天干地支等）往智能气功里塞，这么一搞，就走了回头路，复杂化就错了。过去那么复杂，最后归到混元气理论上来了嘛。功法简单了，练法也简单了，就是神与气合，以意引气；形与神

合，以形引气；神合音声，音声引气。就那么简单。可有的人把周天往里面加，把别的功法往里面加，这么一复杂化，就必然影响智能气功的发展——健康不了，发展也不快。为什么？因为你拿过那理论来又不全拿，你不全拿就不完善，人家搞那个门派的就可以攻击你，你就没有立足之地，这是很简单的道理。这是一个复杂化，不对！

第二个，是把气功搞到迷信上去，搞神学。本来智能气功就是把气功里的这些糟粕抛开了，这才前进了，我们现在如果再和神、鬼结合到一起，走回头路了，又搞错了。通过气功史可知，气功和宗教并不是一直结合在一起的。从汉朝之后，才出现佛教道教，汉朝之前没有这些宗教嘛！有的说，你搞气功不搞宗教就坏了。我们说不对！但也有人问，将来练功水平高了，人没有影子还叫人吗？实际上是这个人功能高了，那是高层次的人，和过去说的神鬼不一样。过去说的神是个绝对权威，他可以造世界，造人。咱们这么些人，谁和谁都是平等的，彼此之间都是一样的，张三造不了李四，李四也造不了张三。

要使智能气功健康发展，就必须顺应这个规律。大家将来在开展气功事业的时候，要注意这些问题，我们自己脑子里面要清楚：功理上不能走回头路，不能复杂，不能搞阴阳五行；练功上不能走回头路，不能搞封建迷信；功法上也不能搞复杂了，还是要简单。咱们的功夫是从简单上来的，可现在有的人搞周天功，搞内八卦外八卦，搞复杂了，走回头路了。

“庞老师，咱们智能功将来还发展不发展？将来到顶峰了？发展怎么发展？”告诉同学们，发展不是复杂，它在某些方面、在一定意义上说是复杂。比如，咱们智能功现在只是在练功、强身治病方面摸到一些规律，这些规律是不是都摸完了？没有，还要继续摸，规律会多一点。再下一步，我们要往各科应用，这些应用也要去摸规律，不同的部门，不同的类型，不同的对象，可能也会不一样。将来这些规律都会比现在要复杂，内容要充实，但是那个复杂不是走回头路。现在的智能功把功理功法集中了，是从这儿展开到各领域去应用，这是往前进的，而不是往回退。这是我们智能气功的发展观。气功一发展门派多了，就回到过去了。不是那样子。而是应用部类多了，应用部门多了，每个部门摸的规律多了，更加详细更加具体了。这是否定之否定，它转了一圈，看来复杂了，但内容不一样了，应这么去认识它。

III、顺应社会发展现实

智能气功不象过去的气功。以前气功是为少数人服务，少数人练了，身体健康了，想长生不老，成神、成仙、成佛，他们虽然不管社会，但是他们那种做法必然受到社会的影响。中国两千年来的练功特性怎么形成的？他为什么一个人一个人去练、去修？为什么可以孤立起来去做？那种练功的形式是由当时那种社会现实决定的。过去是私有的分散的个体小农经济，生产是一家一户，自给自足，这样的经济基础，决定了文化也就必然是不发达的，必然是保守的。当有了文化、有了科学技术以后，他自己保守起来，也是一家一户的。 这个门——一门一派，那个门——一门一派，各自互相保密，谁也不管谁。生活上可以以家为单位自给自足，练功呢？他也是自己去搞，上山练功了。

所以过去那种练功形式不是哪一个人要这么做，是那种社会状况决定了它必然是那个样子。分析事情得以整个社会作背景，这就叫历史唯物主义。社会上的现象有它的根据，受当时的文化、思想的影响，它必然是社会现实的反映，不是凭空来的。

那么我们智能气功怎么办呢？就必须自觉地、主动地来适应这个新的社会现实，并以之

规范我们自己，这叫符合社会现实。现在社会现实应该说有这么几个方面：

在生产领域里面，它破除了私有的、个体的分散的小农经济，而进入了社会化大生产。现在是生产社会化了，好多农民生产的粮食也不仅自己一家吃，还要卖；工厂、铁路、矿山等，那就更不用说了，他们的生产是供社会来用的，社会化了。

在科学上呢？由于生产社会化，知识不是封闭的了，知识公开化了。有了知识就发表、著书立论。抢着发明，谁发明在前面，就是谁的发明创造。如果保守，不发表，发明权就是人家的了。一发表了，大家都学会了。知识的生产有这么个特殊性：发明创造很困难，但发明创造完了，一公布，大家学的时候就非常容易，当然人还要靠语言交流，不过不靠语言交流也可以。看来，意识感传不光是人有。外国作动物试验，在孤零零的一个岛上，安装一些红颜色电线，耗子一碰上就触电。耗子经常受电的刺激，也许一个月三个月，就知道不碰红电线了。如果把这种实验再到另外一个地方去做，耗子几天就知道不碰红电线了，比原来学会得要快。猴，让它饿了就喂土豆，土豆皮吃了发麻、发涩，猴以后就剥皮吃，三个或六个月就会剥皮了。再实验另外一群猴，用不了十天八天就会剥皮了，这是意识感传，事物的整体性嘛！动物里面它不是语言，是一个原始的信息。人呢？他可以通过语言，知识传播得更快一点。现在的社会知识公开了，拿文字一公布，一下子就学会了。这就是知识生产的特殊性。科学知识公开化了，为广大群众所掌握了。

第三个现实，是现在的社会逐步克除了过去等级森严的政治上的不平等，走上了平等、民主的阶段。中国也好，外国也好，都讲平等、博爱、自由。不管这个平等、博爱、自由是真的还是假的，毕竟是提出来了。当然啦，这个平等、自由也是社会形成的。在商品经济中是等价交换，比如你要买我的东西，我要5块钱，咱们换一换，不给5块钱不给你。这个等价交换的事实，是社会现实，决定了人们脑子里的平等思想，这个平等可不是随便来的。咱们前几年讲大家平等，你平等什么呀？谁跟你平等？中国没有商品经济平等得了吗？若人为地给你平等，给得了吗？你和我一样，你若给我平等，这本身就不平等了。同志们想想是不是这个样子？我要给你平等？我怎么给得了你呢？从哲学概念上讲不通。这个平等是通过商品经济形成之后，一步一步慢慢在人们意识里形成的概念。商品经济开展起来了，商品就必须到流通领域去交换，一交换就出现平等的社会现实。当然，一开始商业不发达的时候，物以稀为贵，东西少了价就高了。人多了，面条一元钱一碗，人少八角也行。这是供求关系，从总的来说，商品经济有个规律：你卖贵了，我不买了。另外大伙一看这个贵，都生产这个，这就多了，价钱就下去了；你这儿太便宜不生产了，都不生产那又少了，价又贵了。这就是市场调节的规律，它自己要保持平衡。从长远来看，谁也别吃亏，谁也别占便宜。平等化就是这么个意思。平等也是从经济领域，从社会现实来形成的。

由于现代科学比较发达了，商品经济也比较充足了，人民生活慢慢该富裕了，就幸福了。这一点同学们也应该慢慢意识到。咱们前些年在宣传资本主义怎么怎么不好，工人怎么怎么苦，其实我们就没有想过一点：他生产那么多产品都干什么去了？扔海里面去了？没有扔，就得靠大家消费它。大家一消费，不就说明物品多了吗？这是必然的嘛！应该看到发达的资本主义国家物品就是丰富，就是比我们强，不承认将来没法讲啦！生产那么多东西都干什么去了？谁消耗了？光资本家消耗得了吗？还是广大群众来消耗它，那一消耗就说明物质条件是比较丰富的。随着商品经济的发展，人们物质水平提高了。当然我们可以这么讲，如果中国也有这么高的生产力，人均水平也这么高，肯定比他们生活得好。

现在的社会现实就是这么个现实，我们搞气功就是在这样的现实当中来开展工作，要符合这样的社会现实。所以智能气功搞组场治病、组场教功这种传播方式，是符合社会化大生产的方式的。这就不是过去小农经济分散的小生产方式了。以前生产一家一户，现在大生产，一生产一批；教功，以前一个老师教一个，现在一教一大批。我们组场教功，几百人、几千人、几万都行。这种传播智能功的形式是当今这个时代的产物，绝不是哪一个人聪明，咱们智能功不创造它，这个时代肯定还有人创造出来，这是时代的必然结果。晓得了这个道理后，就能了解为什么我们发明了组场之后，很多门派都迅速学习、使用这种方法，这是时代特征决定的。中国已经搞了几千年的气功了，现在的生产形式变了，文化必然要反映社会现实，你现在搞气功必然受社会现实的制约，所以产生这样的教功形式，这是社会发展的必然，是气功顺应社会的必然。我们懂得这个道理了，自觉地琢磨出一套东西，这是我们自觉搞革命。

现在气功界有的这么讲："对一个徒弟不考察他几年怎么行啊！"以此反对组场教功。我们则说，你考察吧，考察一辈子也考察不了几个，三个、四个的。教全世界怎么教？教全国人民怎么教？教一个县也教不了。一个班一百人也不好考察呀！考察三年、二年累死你了。一组场教功，好的坏的，鲜花、毒草都有，怎么办？我们讲，还是鲜花多，毒草少。有毒草也不怕，让大家鉴别鉴别。毒草配鲜花，都是鲜花就显不出好的了。再就是你培养100个，有10个坏的，还有90个好的，如果你就是培养10个，10个都是好的，也才10个好的，我那儿坏了10个还有90个好的呢，有什么了不起？好的多了，就把坏的淘汰了。在全国搞智能功，如果真有搞歪门邪道的，这就靠好的，好的多了，就解决问题了。别的门派有没有拿气功骗钱的？搞歪门邪道的？不是也有吗？在我们智能气功没有编创以前，骗人的不是也有吗？怎么解决？谁去管？国家不管，除非犯了大法。一个老师教上十个八个，二三十个，也难免照样出坏的，而且是培养的越少，那个坏的越不好解决。教的人越少越容易形成垄断，教的人越多越不容易形成垄断，而是形成竞争，好的多了就把坏的淘汰了。智能功的组场就要多、快、好、省地广泛培养人才。因为智能功的目标是要为全国12亿人服务，将来还要为全世界50亿人服务。

咱们智能功是靠组场发展起来的，有的门派不接受组场，就发展得慢，现在有不少门派接受组场了。为什么前几年还非议组场，现在接受了呢？这就说明组场的出现是时代的必然，在这个时代非得搞组场不行。现在有的采用了组场以后，发展倒是挺快的，但是有的把组场神化了，搞歪了，说气功不需要练，听听我的带功报告就长功了，一千多人中有几十人，听了报告回去治病还真有效果。对一般人来讲意念治病是高级的，不好练，一旦掌握了窍门，这种治病方法掌握得又最快，有的人会用脑子，他一听就会。本来这都是智能功讲的最普通的道理，组场然后加意念治病。把气功神秘化、简单化、庸俗化，就把气功毁了。任何事都要有个度，有个量，正合适才行。以后还详细讲如何克服这个矛盾。

第二，智能气功的理论公开化。咱们把练功的功理，发气的应用，超常智能的机理、方法等等理论都公开讲，并且写成教材让大家尽快学习、掌握，知识公开化了，使众多的人都能按理论的要求去实践，这也是智能气功走向科学的一个重要标志。

再有就是智能功内部平等化，智能气功混元气从理论上就是平等的，这个平等也给咱们内部平等奠定了基础。在混元气中，谁想搞特殊就得不到应有效果。如有的学员对老师说："我这个病特殊呀，你照顾照顾吧。"你自己的意识特殊了，病就不易好了。所以，这混元气大气场里，你自以为地位特殊、人品特殊，或者是你的病特殊，都不行。应该把自己放到

最最一般的普通位置，这样你的意识一放，得气就多了，就解决问题了，从智能气功的功理功法本身是这个样子。而且智能气功同道之间也是这个样子。智能功内部大家都一样平等，不排资论辈，老老少少上上下下都一辈，都是同志，都是智能气功同道。

生活方面，在条件范围允许之下要尽量充分地利用已有条件，吃好点穿好点。为什么？（在下一节《怎样练好智能功》还要讲这些问题。）我们现在有这个条件了，就要利用这个条件，我们不搞过去那种苦行僧式的生活。以前北京有位同志练功“脱俗”，吃的次点，穿的破点，可他练了好几年，功夫没出来，工作能力都不如普通人。大家千千万万不要逞英雄，天气很冷穿得很少，冻得直哆嗦，“我这练功夫呢”，把自己的能量就这样消耗了，要把这能量用到正地方练功去。我们练功大自然界来的混元气要，吃的食物中的混元气就不要了？照样要。要适应社会现实。从生活当中要创造有利的练功条件，这一点必须认真对待。我们有了条件，平常再少消耗能量，把这个能最集中起来去练功去，集中到功夫上。

社会发展会越来越前进，咱们智能功不仅自己要利用这个条件，而且还要用智能功创造美好的条件。咱们智能功不把目的放到所谓西方极乐世界、所谓建立宇宙气功学这些虚无缥渺的幻想上去，我们要幸福就要在地球上享受这种幸福——身体健康，自由、幸福、美好。智能气功的治病强身，净化社会，开发人的智能，从80年问世以来都取得了可喜的成绩，今后还要把智能气功充分应用在工农业生产上，来改变我们的生产模式、生活模式，这样来顺应整个社会、整个人类的发展。从现实搞起来，把智能气功变成第一生产力，智能功也就必然能健康地发展起来。

顺便谈一下，下个月（92年12月）开学术交流会了，已经来了不少论文，我和有的同志一讲咱们的情况，他们很震惊。说明咱们这个路线顺应这个现实，就有很大威力，就能震动社会。咱们还是刚刚开始做工作，以后我们还必须坚持这么做。

Ⅳ、把智能气功科学纳入共产主义思想体系

年轻的同学可能对这个问题有些生疏。现在社会上不怎么讲共产主义了，不过这次十四大《党章》的总纲一开始就讲了：要树立共产主义思想，最终目的，要实现共产主义的社会制度。前几年没人讲为共产主义奋斗。89年“六·四”事件之后，我在进修部讲课时，有一位同学给我写条子：“庞老师，你再讲共产主义，我就退学。”我说：“我们不仅现在要讲，以后还要讲。练智能气功一定要树立这个坚定的思想基础。要退学可以马上退。”这位同学听了课以后，又给我写了条子：听听你讲的共产主义还很有味，是自己原来对共产主义理解错了。

共产主义实质是什么？你如果不了解它，你就没法把智能气功往那归。以前讲的共产主义是把什么都归公，然后大家平分，否定个性等，那是马克思早就批判过的粗劣的共产主义；有时候无产阶级对分不了的东西，就把它毁了，马克思讲这是一种极端的自私自利的表现，是私有的极端化，不是共产主义。把东西都平均分一下，那是资产阶级资本主义的一种思想方式，平均主义是小的资本家忌妒大的资本家，想分他们的东西，竞争思想就是从这种思想演变过来的。

共产主义从社会上来讲就是一个为“公”，体现出大家你为我，我为你。本来人和社会就是一个整体，你中有我，我中有你，大家都关心这个整体，整体一好，大家也都好起来了。

这么一个为公的集体主义思想，就是共产主义思想最根本的、最优越的思想体现。这个集体主义和前面所讲的国家公有制（国家所有）不能划等号。

再一个方面，人要成为自由的人。什么叫自由的人？就是以你自己的思想支配你的生命活动，以你自己的意识来支配你干事情。这叫做自由。

有的同学会问："庞老师，现在谁的思想不是自由的？我想干事就干事，这不是自由了吗，还要共产主义？"其实不然，我们现在的人由于对社会、对自然、对自己的生命规律还不认识，当你发命令的时候，往往就不一定是符合自然的，不符合这个自然规律，那你就不是真正的自由。比如说，自己想抽烟，脑子里发个命令：抽烟吧！这不是自由的吗？可抽烟是违背生命规律的。所以，你这么做的"自由"就是不自由，是不自觉地受了一种外界因素的影响和危害，不自觉地受了那种要抽烟的错误思想的奴役。所以真正的自由不仅应该是自由的，还得是自觉的，你还得认识人自身的特性。真正的共产主义是把人的本质体现出来。在《智能气功科学基础——混元整体理论·人的混元气》中将详细论述人的本质是什么。

共产主义为公的思想实际就是气功的思想。练功夫自古以来就讲为公，孙中山先生曾写过一个条幅，是儒家经典《礼记》中的一句："大道之行也，天下为公。"有的人说，这不是练气功，是曾子和孔子谈论过去原始社会。我认为这种讲法不一定确切，因为原始社会那个时候，还分不清谁是谁的儿子，谁是谁的爸爸，没有一家一户之说，怎么会"路不拾遗，夜不闭户"、"老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼"？实际是春秋战国时期小农思想憧憬为公的一个反映。后世的一本托名气功著作《金丹心法》里讲：有人问吕洞宾："何为道？"吕洞宾答："天下为公。"你内心里光明磊落，不欺心，不欺人，把自己的一切都敢公开讲，没有一丝隐藏的东西，都是为公了，那就是道，那就是修成金丹了，那就成大罗金仙了。从宋朝就提出要"廓然大公"，到明朝气功书提出的就更多了。为公的思想就是为群体吗？古代没有很好地把为公的内容确定起来。好多地方把"忠"叫作公："忠也者，大公之谓也。"你只要能够做到忠心耿耿就公了。当然，这个"忠"并不是完全对皇上而言，有"为人谋忠"的内容，当你把对皇上的这种关系，挪到广大群众中，对谁都那么忠心耿耿，不就也是为公吗？对古人的东西如果能够全面领会和理解，也可以看到很多的气功内容，符合我们现在为公思想的要求。

同学们可能会说："你跟共产主义怎么挂边？谁看到共产主义了？社会上没有共产主义国家，你就往共产主义思想上纳。可共产主义思想也没有讲气功啊？马克思、恩格斯、毛泽东都没有讲气功。"我们讲不在于谁讲过没有。我们是说共产主义实现的时候，它应该有这个内容。因为在理论上阐述共产主义的实现应该是人类的彻底自由解放。恩格斯讲彻底解放就有三个领域：社会领域、经济领域（也叫自然领域）和人体生命领域。他讲：当无产阶级取得政权之后，慢慢通过各个方面的努力，最后终致于成为人与社会结合的主人。成了社会的主人，成为自然的主人，同时还得成为人自身生命的主人，才是自由的人。在三个领域都是主人了，也就有了真正的自由的人了。

国家就是阶级统治的工具，国家的存在就是行使一个阶级压迫另一个阶级的政权职能，在国家这个群体还作为政治力量存在的时候，人都不会有真正的解放。因为还有个强迫的职能在里面。要想成为社会的主人，实现平等，那就需要消灭阶级。而社会的平等要从生产当中来。如果生产中有资本家也有普通的工人，资本家拥有资本（生产资料），他掌握着一切，工人什么都没有，这样平等不了。资本是人类科学技术发达了之后必然存在的一种形式，它

曾经在历史上起着非常巨大的推进作用，它是社会发展的历史过程。消灭资本要通过发展科学，科学发展之后，慢慢进入生产过程，变成生产力，而成为不变的固定资本。各种机器设备越来越先进，生产力越来越高，那么人在生产过程当中所占的比例就越来越少，慢慢人不再是劳动的参与者，而是劳动过程中的监督者，把人放到劳动过程之外了，人也就不再是创造剩余价值的源泉。那么也就不存在剥削了，到这个时候，资本的那个外壳就需要消灭了。

打破这种外壳当然还要另外的条件。对于一个劳动者来说，要想掌握先进生产技术，就得学习；对一个资本家来说，他要想获得更多的利润，就得改变生产力，使生产力越来越先进。这样生产的时间就越来越少，就给生产者提供更多的学习技术的时间，学习技术本身也是为生产服务的，这么一来上班和下班时间没有什么更大的区别了，所以资本的消亡是个历史的过程。资本消灭了，阶级也就不存在了，没有阶级了，在社会里面人就成为共产主义的主人——自由的人了。

要实现共产主义社会，还要人成为自然领域的主人。这就要求科学要高度发达，科学越发达，对自然认识得就越深刻，就可以避免盲目性。避免盲目性不就自由了吗？做自然的主人，并不是说我们要主宰自然。近200年人改造自然的结果是破坏了环境，反过来又受到自然的惩罚，如水土流失等。真正的自然的主人应该掌握自然的规律。人和大自然是个整体，我们要建立人和自然和谐的人天关系。你在自然当中不受自然的管辖和逼迫，不做自然的奴隶，同时自然也不做你的奴隶。你是自然的主人，同时自然也是你的主人，互相是主人。而要做人自身的主人就必须通过练气功，来认识自身的规律，让这些规律为人自身服务，从而成为自由自觉的人。

“马克思恩格斯又不会练气功，他们讲的自由怎么有气功的内容呢？”当然他们的确不是气功师，但是他们也很不简单，过去的气功师还真比不上他们呢！以前说能坐着死，练功就修到家了，可是马克思就是坐在安乐椅上死的。

其实马克思在有的地方讲的内容，如果我们推敲一下，就知道有气功内容了。马克思在比较早的时候（1844年）讲过下面一段话（教材154页）：“自然科学往后将包括人的科学，正象关于人的科学包括自然科学一样，这将是一门科学。”自然科学发展之后将变成人的科学，那么人的科学又是什么？“人的科学”和现在的“人体科学”只差一个字，马克思的“人的科学”太奥妙了，太正确了。人死了还有个人体，研究尸体那也叫人体科学；而“人的科学”研究的必须是活着的人才行。人是自然的人，又是社会的人，是自然的人和社会的人的统一体。只研究人的生理、心理、解剖都不行。咱们气功正好是人的科学。

或问：“气功就是人的科学，可它跟自由挂不上边？”《资本论》中说：“事实上，自由王国只是在必要和外在目的规定要做的劳动终止的地方才开始的。”“必要和外在目的规定做的劳动”，这种劳动，或者是你为了活着而进行的必要的劳动，或者是资本家规定你去劳动。一个是为了获取生活资料，一个是外界强迫你去劳动，只有这些劳动终止的地方才开始有自由。按照事物的本性来说，“它存在于真正物质生产领域的彼岸。”这个彼岸是相对于搞物质生产的领域而说的那种不搞物质的领域。在那里面就属于自由了，为什么这个样子？“象野蛮人为了满足自己的需要，为要维持和再生产自己的生命，必须与自然进行斗争一样，文明人也必须这样做；而且在一切社会形态中，在一切可能的生产方式中，他都必须这样做。这个自然必然性的王国会随着人的发展而扩大，因为需要会扩大；但是，满足这种需要的生产力同时也会扩大。”原始人在当时比较困难的条件下同自然作斗争，是为了维持

和繁殖他们的生命，随着科学技术的发展，现在的生产条件改善了，人的需要也随之扩大了，但你的生产劳动同样还是受生命需要所迫。所以这个不是自由的。“这个领域内的，自由只能是：社会化的人，联合起来的生产者，将合理地调节他们和自然之间的物质变换，把它置于他们的共同控制之下，而不让它作为盲目的力量来统治自己；靠消耗最小的力量，在最无愧于和最适合于他们的人类本性的条件下来进行这种物质变换。但不管怎样，这个领域始终是一个必然王国。”当生产力不断扩大之后，一直到了社会化的大生产了，而且影射慢慢要把私有制的问题解决了，变成公有制生产。在这种社会当中虽然没有压迫了，但是，人们去劳动同样是受了生活资料支配的压迫。虽然，我们为了生活得更好，可以结合起来共同管理财物，并改善生产条件，用最少的支出，在人损伤最少、最光荣的条件下完成人和大自然的物质交换，而这个过程不会受象资本主义经济危机那样的盲目力量的支配了，但是这个领域还是必然的领域，还不是自然领域，因为你这么去搞同样还是为了活着。“在这个必然王国的彼岸，作为目的本身的人类能力的发展，真正的自由王国就开始了。”就在那个物质生产领域的彼岸，有另外一种实践活动，这个实践活动不是以生产为目的的，这个实践是以人本身为目的。什么目的？要把人的能力发展了（人的能力是智力、体力、技巧等素质结合的表现）。

一般的学习都可以发展人的能力，这样学习相对于原始不文明的人的确是提高了，但是到了共产主义那个阶段，科学高度发达，一般的能力就不行了，就必须有高度的能力。高度的能力从哪来？气功就是最得力的一种方法。即使马克思他那时候不知道有气功，但是他懂得共产主义要实现，人的能力、人的智力得高度发达。（斯大林说共产主义是布尔什维克加电器化，马克思比他讲得要确切。）从上面这段话可以看出共产主义的实现是和气功有着密切关系的。

为了更好地理解气功和共产主义的关系，下面我们再引用恩格斯的一段论述：“自由不在于幻想中摆脱自然规律而独立，而在于认识这些规律，从而能够有计划地使自然规律为一定的目的服务，这无论是对外部自然界的规律，或对支配人本身的肉体存在和精神存在的规律来说，都是一样的。所谓自由意识只是我们所下的决定来符合这个自然规律，在这一点上是个自由的。”恩格斯所讲的自由不是你想怎么就怎么，得认识这些自然规律，拿这些规律来为自身服务，而这个规律包括了自然界的规律，同时还包括人自身。恩格斯还加了注解：人的肉体和人的精神。这个注解特别重要。恩格斯还讲了：“人的意识是大脑皮层的产物，终有一天我们可用实验的方法把思维‘归结’为脑子中的物理的和化学的运动；但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？”那时恩格斯预言，科学将能把脑细胞的物理、化学运动研究得很清楚，但这并不能解决意识。因为脑细胞的物理化学运动仅是意识运动产生的物质或能量的基础，而不是意识活动本身。意识还涉及到社会性。所以要认识人的肉体生命活动规律及意识活动规律，光靠当代科学技术的方法是不行的，还必须搞气功科学。

下面一段马克思的论述就更加明确了气功和共产主义的关系：“任何一种解放都是把人的世界和人的关系还给人自己……只有当人认识到自己的‘原有力量’并把这种力量组织成社会力量而不再把社会力量当作政治力量跟自己分开的时候，只有到了那个时候，人类解放才能完成。”什么是“人的世界”？人和大自然界是统一的，人是自然界的人，自然界是人的自然界。人要靠自然界来养活，人把自然界中的有机物、无机物拿过来组成我们人的形体或作为我们意识反映的材料（自然界又是我们精神产生的材料）。人和自然是连在一起的，

人只不过是有思想的自然物，而自然界是没有思想的自然物，所以这个世界是人的自然界。“人的世界”包括了人和自然的关系以及人和社会的关系。人和自然的关系就是人的自然界，人和社会的关系就是人和自然发生关系的一个中介或纽带。人必须通过人与人之间的关系才能与自然界发生关系，单个人和自然界发生不了关系。鲁滨逊不是一个人吗？但鲁滨逊还有一条船，他带的东西都代表人，人和物的关系都表示出人和人的关系。如一个粉笔是人们劳动凝聚的结果。人和粉笔的关系隐含着人和人的关系。所以，人是通过社会和自然界发生关系的，它是个整体的。人，作为一个类来说，他总是和社会、自然相并而行的。我们现在的人和几千年以前的人不一样了，自然环境不一样了，社会不一样了，人也就不一样了。人、社会、自然三个是统一的。

我们人，你自己说“我”，周围的人说”你”，是客观存在。你这客观存在就是大自然的一部分。“我”是主观，但“我”也是大自然的一部分。所以人与人的关系，不过是有意识的自然物之间的关系。可是，人不是一般的物，他是有思想的。不过这个思想也是自然的表现，叫作自然之性。人道主义，就是自然到了人这个层次里边显示的规律。人的自然和自然的人道是一回事情。这样人就返回来了，就把我们脑子里异化的东西“我怎么怎么着，我家怎么怎么着”这个“我”字慢慢打掉了。佛家讲“克除我执”，智能功也讲“我执要克除”。慢慢地思想就开阔了，意元体就发生变化了。把人的关系还给人自己。这个道理一听很新鲜，其实本来人和社会、人和自然、人和人就是这样的关系，只是我们把它忽略了，异化了，变了样子了。人类解放就要把它还给人自己，不再受那个思想的束缚了。“我爸爸的”、“我爱人的”……这么多“我”束缚着你，你受它的奴役了，就不自由了。你从其中解放出来，把这个拿掉，把社会关系还给你自己，你就自由了。“只有当人认识到自己的‘原有力量’，并把这种力量组织成为社会力量而不再把社会力量当作政治力量跟自己分开的时候，只有到了那个时候，人类解放才能完成。”这段话比较费解，但我们站在气功角度就好解释了。人类中储存的力量，潜在的力量都算人类本身原有的力量。马克思讲过人的本质，说不同的器官有不同本质以确证对象。如眼睛通过光线看到东西，看到东西以后，一方面确证你有眼睛；光线通过你的眼睛在意识中映象，确证外面有东西。学了哲学之后对这些内容比较好理解。一般同学可能想，有就有，还需要什么确证？如果没有人，谁知道有物？地球上没有人之前，知道有物吗？物没有知觉，也没意识，它怎么能知道呢？客观存在要通过人来确证它，当你确证它时，反过来你的功能也得到了确证。人的各种器官有各自的物质力量，都算人的本质力量。从气功来说，人的原有力量不光是眼耳鼻舌身五种感觉器官的力量，也不光是运动器官的运动力量，还有超常智能的本质力量。当我们认识了这些原有力量后，把这些力量联合到一起组织成社会力量，而且不把这些力量当作政治力量和自己分开（过去的社会里也曾有过把各种力量联合到一起的时候，但一联合到一起就成为政治力量了。一成为政治力量，就成为压迫工具，自己就脱出去了，不在其中了），到了这个时候，人类的解放才能完成。

同志们想想看，练气功的这种组织形式，尤其是搞组场，你看是不是这种形式？通过练气功，大家到一块建立个社会力量，大家一块来搞。这没什么政治意义在里边。没有谁压迫谁，都共同好。不跟自己分开，个人利益也结合到里边去了。气功活动既不是党派，也不是组织，也不是政治，它是一个社会力量。整个人类都形成这种局面，人们真正发挥力量的时候，人类解放也就完成了。但这还要有个过程，我们现在刚刚搞，这种力量还没有广泛形成。

我们把马克思著作认真翻一翻，就可以找到很多与气功有关的条文。我们既要学马列，

还得为气功服务。古典的气功知识、宗教知识，当代的科学、哲学，也包括医学各个方面，把这些人类优秀的文化都拿来，作为基础而建立起气功科学来。没有马列，气功科学怎么建立起来？马列的思想观点是指导我们气功科学的一条红线，把气功的全部过程贯穿了起来。

毛泽东在《实践论》中讲："改造客观世界，也改造自己的主观世界——改造自己的认识能力，改造主观世界同客观世界的关系。"就是说人的主观思想和客观要符合。又讲："世界到了全人类都自觉改造自己和改造世界的时候，那就是世界的共产主义时代。"毛泽东既没有讲气功，也没有讲人类的发展，他讲的是思想的自觉程度——全人类都自觉地改造自己和改造世界，是两个自觉：改造主观与改造客观都要自觉。到了这个自觉的时候，那就是共产主义。这里连"为公"也没讲，就讲人本身。这和马克思早期讲的有相似的地方。马克思讲了人的本质是自身的复旧：人类本质丢了，再复回来。这个讲法不太确切，不能说复旧，而是螺旋式上升。但他那是早期，是受了黑格尔的影响。"自觉改造主观世界"，谁去改造它？自己改造。"改造自己主观世界"，"改造自己主观世界要一个长期过程"，毛主席在延安整风时讲它，在延安文艺座谈会上也讲。改造这么多年，党整风整了好几十年了，但还是没整完。这个"整"、这个"改造"，是组织上动员"检查检查自己"，"对照对照自己"，是命令式的，叫组织服从。一旦组织不管了，一随便，弄不好那小歪脖又扭出来了。那不是自觉改造。

为什么呢？因为我们党搞的思想教育是从社会科学的角度搞起来的。你没有正确反映客观现实，反映错了，说你主观主义，改造这个主观主义。然而这并不叫改造主观世界。这叫改造你这个"没有正确地反映客观世界"，没有对你主观世界的里边改造改造。为什么？因为现在人们对意识还不认识，还不敢介入。一说探讨意识，就认为那是唯心的，意识成了禁区。毛泽东这一句讲得很好，他说人们不能认识意识，意识只能通过言行表现出来。意识不能认识怎么改造，所以叫改造言行。对劳改犯："只许你老老实实，不许你乱说乱动！"那叫改造他的言和行，不叫改造他的意识。他心里边可能想：你们这一套我根本就不理。心里这么想，嘴上却说："好好好"。这不叫改造意识。你没有研究意识，没有研究主观世界的规律，你不认识它，你改造什么？你要想改造它就得认识它，掌握它的规律，掌握了之后，才能改造它。

以往科学都对意识没有办法，而气功科学恰恰就是解决意识问题。过去搞自觉改造就那样教："你们大家要为公"、"要破私立公"，还要"克己为公"！讲了很多。有人讲："你当领导的不挣工资让我们看看。克己为公嘛！你还没克呢，光让我们克。"喊了半天还是没人克。"要为公"！喊了一气还是为自己。为什么，由于对意识规律不认识。到底这个私怎么产生的？什么叫作私？为什么人从小孩的时候就懂得这个私呢？这些都有它的规律。将来我们讲意识、讲道德的时候，要讲到它。你只有把它研究出来，才能让人们认识我们现在的思想，我们现有的主观世界是建立在什么基础上的？为什么要改造它？必要性在哪？要让大家认识人们现在的思想方法是偏的，是个狭窄的，是人类还处于落后状态的表现。把问题认识清了之后，慢慢地再去体会，有所感受了，他才能去改造他自己。改造主观世界比改造客观世界要难得多。要关系到他自身的生命，为了他自身的内在生命活动，为了他自身的幸福感受，他才能去改造。不然，谁也不肯改造。过去讲"以言教之则诵，以身率之则行"，用语言教，背诵一遍，怎么怎么好，背了之后，进不到思想里边。过去说"上行下效"，有的事可以，意识怎么上行下效？改造意识，改没改也看不着。因为过去没能把意识拿到科学角

度展示出来。

以苏联来说，1917年10月一声炮响，社会主义建立起来了，现在又一声炮响塌了，苏联没了，解体了。不过“冰冻三尺，非一日之寒”，他们从五十年代起，早就变修了。毛泽东那时反修还是对的！他们早就变样子了，不然东欧那些共产党怎么都变了？怎么一变就都搞资本主义去了？实际上他们早已不是真正的共产党了。中国一向很重视教育，“要为公呀！”“共产主义是天堂，人民公社是桥梁”、“要跑步进入共产主义”……可光这么教，这么嚷，还做不到自觉改造，只有把意识的规律揭示出来，让大家认识它，为什么要改造，哪个地方有缺欠，找出来之后怎么完善它，怎么改造。认识了意识的规律之后，人们才能慢慢自觉改造自己。这是从理论上来说。第二点，还需要有环境。环境能监督你。你想办坏事，你一想，形象思维出来了，别人一看就知道了。你不自觉改造行吗？通过练气功，慢慢人的超常智能开发出来，意识的规律也揭示出来，这样就能正确地对待自己了，也能正确地对待客观，这个时候，就能自己改造自己了。能自己改造自己，共产主义也就能到来了。所以我想共产主义不是那么遥远的，不用几百年那么长的时间。因为世界上对立、敌对的思想减少了之后，许多国家就不用生产飞机大炮、枪炮子弹了。光发达的几个资本主义国家，把军备竞赛的钱拿出来，就够供养非洲落后的国家了，慢慢人的关系和谐了，很快社会就可以共同富裕起来。所以，世界和平，世界大同，不是太难，慢慢就实现了。

春节的时候，我写过两副对联，一副是：“中华巍巍做世界共运乾坤柱，智能赫赫当生命科学带头兵。”另外一副上联是“混元气壮山河中华好儿女共建富强中华”，下联是“神意光昭日月世界各民族同往大同世界。”通过搞气功，慢慢慢慢人类就走向大同世界了。不是非常遥远的事。大家努力活着，都赶得上。

这一章，大家应该注意几个问题：第一点是对智能气功简介，尤其对“智能气功是崭新的、尖端的、复杂的科学”这一部分，要好好理解。现在不要求大家掌握，因为牵涉的知识面比较广。把那些内容看一看，气功把这些都统一了，能领会精神就够了。至于说智能气功的编创过程，了解了解就行了。我们一定要从思想上认识到，智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的。

第二点，智能气功的九大特点应该掌握，因为九大特点把智能气功的内涵全面地、简单扼要地都描述出来了。如真能对九大特点有所领会，那么对智能气功就入门了。我曾讲我们三个月的班，不要讲那么多课，就把智能气功九大特点反过来倒过去地吃透它，就相当不错了。对师资班来讲当然还得全面学习，但对九大特点也必须深刻认识它、领会它。

再有就是智能气功与其他功法的区别。前四点，要反复地看，这样能增加对智能气功特殊性的认识，能区别于其他气功。要从思想、从理论上坚定起来，就不至于被其他气功所干扰。

对于健康发展智能气功学，能对咱们的宗旨领会领会就行了。对于后面的内容，也只要求一般地了解，它可以开阔我们的思路，使人们会全面地看问题、认识问题。对待历史事物，要会放到历史过程当中，从客观的整体中去分析。练智能气功首先要解决思想方法的问题。像要顺从气功发展的规律、气功历史的规律，要放远地看，这是思想方法。既是历史的，也是辩证的。对社会现实呢，那就要用现实的、辩证的眼光去看待。而共产主义的思想方法呢，则是逻辑的、未来的、分析的、演绎的方法。不同的思想方法有不同的用处。我们搞智能气功，不能只学一点死的知识，关键是思想方法要活。掌握方法学、方法论的观点，能从这方

面开阔心胸，学出来就不一样了。只学些知识那是死的，不能从方法论的高度、从哲学的观点去看问题，那总是井底之蛙，眼界小。

第四章　怎样练好智能气功

上一章讲了，智能气功、智能气功学、智能气功科学，这三者是一体的，而气功是气功科学的核心，要想搞好智能气功科学，首先必须练好智能气功。有了智能气功，才能有这一切，没有智能气功就谈不上智能气功科学，运用气功的手段去进行研究也做不到。所以第四章我们就讲怎样练好智能气功。

第一节　建立坚实的思想基础

智能气功最根本的特点就是主动运用意识，它是练好智能气功的一个思想基础。我们脑子当中充满了各种知识，这些知识都是不自觉地在日常生活当中起作用。我们思想当中有显在的意识，也还有些潜伏的意识，潜藏起来别人感觉不到它。这些意识活动都是常态意识在头脑里的反映。要练好气功，必须建立起气功的思想基础，也就是说我们的脑子里得建立起气功知识的反应模式。

Ⅰ、树立坚定的信心

树立坚定不移的信心，这是练好智能气功的一个最根本的思想基础。信心是我们的意识活动的一个模式，是思维的一种方法和内容，它来源于自己的一整套的思想意识结构，好像一个模子铸起的一整套东西，形成一个信心。现代心理学也肯定这一点，意识里边有个结构。不同的意识有不同的意识结构，思想方法决定于意识里边的思想意识结构。信心就是你相信那个东西，按照这样的思维方法产生的念头就是信心。（大家对这个问题听一听，懂得一些，以后慢慢理解。将来讲心理学有些问题要讲到，讲运用意识的时候也还要讲到）。信心产生一种信念。信念就是念头，念头可以在显意识里边存在，也可以在潜意识里边存在。“相信”这个念头，把它坚持下去，然后在这个念头（信念）的支持之下产生一个意志力，意志的力量。这个意志的力量，从气功角度讲就叫信力。由于我们相信这个东西，在身体里边产生一个力量（当代心理学对此阐述得还不够，认识得还不清楚。怎么从信心到信念，从信念到信力，怎么变化，这些问题当代心理学是解决不了的。将来我们讲基础课意识论会讲到这个问题）。因为我们脑子里的任何一个思想活动，都会在一定程度上牵动整个的生命活动，只不过有些思想活动（念头）完全是属于概念性的，处于显意识层里边。这个显意识进入思想里边的第二信号系统——语言系统，在这个系统里边，一般地说，它牵动生命活动作用小一点；往往是那些潜伏的在深层里边的意识牵动生命活动作用大一些。而信念应该既处在显现的（很明显的）意识层里边，也应该建立到潜伏的意识层里边去。一旦信念真正建立到潜伏意识层里边去了，信力就容易起作用了。潜伏意识是什么？是我们在不知不觉当中，脑子里边也能够起作用的一定的思想方法，或者说在很紧急的时候，它可以自发地显现出来的思想模式，这是深层意识。信念就比较深了。咱们一般地说“信”，“我信，我信”，这不能说一点儿用处没有，但它是浅层的、或者是浅显的、最明显的层次里的意识活动，它牵动的生命力比较小。如果说“动了感情”，“伤了感情”，这样的语言、这样的事情在脑子里处于比

较深层。我们建立信心就应该从那一个较深层次上去建立。这就告诉我们，“信心”能够在人体里边起作用，最后能发展成信力，从而牵动或引发我们的生命活动发生变化。如果在深层意识树立了信心，就会对整个的意识活动产生影响。我们的意识活动，（如图4-1）如果说上半边是显在的，下半边是潜伏的，一般说概念是在显在的意识层里边，显在的意识活动和潜伏的意识活动也可以有交错，从显在层出来到潜伏层，或从潜伏状态到显在状态。（图4-1A处）意识在显在层的时候，没有进到潜伏层去，仍不能和生命活动直接作用，潜伏层的意识活动才和生命活动相接。显在层的下到潜伏层，以后才能到生命层，（图4-1B处）它中间得通过潜伏层才行。为什么我们有时碰到一些病人（练气功的人），他说“我信气功，信气功”，说是信气功，真正碰上一点儿事就不行了，或者说碰上点儿困难，碰到关键问题就不行了，信心没到里边去，是在外边浮游着的。所以我们在讲信心的时候，要懂得它有那么几个层次。那么气功

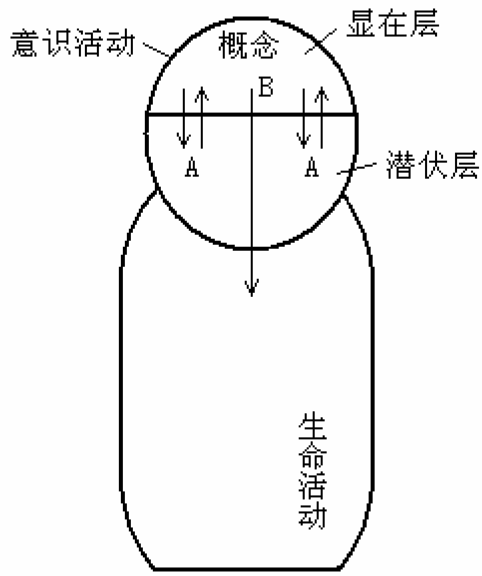


图4-1　意识活动和生命活动关系示意图

的信心呢，就应该是相信气功，相信气功科学，相信气功这些道理。气功这门科学讲了这么多理论、讲了这么多效用，就应该坚信不疑，脑子里边一下就是这个样子，这是个根本。信心得首先信气功科学。然后还得相信自己，相信我练了气功病能好，身体能起变化。由信心产生信念，这个信念应该是两个：一个相信气功是科学，能够改变人体；一个是相信自己能通过练气功使身心得到改变。有的人光信气功是科学，有病能治病，没病能强身，还能开发潜能，还能使人获得自由。可是我怎么样啊？我行不行啊？我不知道。这就不叫信念。那个信没和自己联系起来，信的心应该是自己的，要对自己起作用，通过自己的意识对生命活动起作用。信念当然不是一下建立起来的。你说“我信了，我信了”，那不行，因为你脑子里已经有了很多的意识活动，打上了很多的知识烙印，有这个知识，有那个知识，在你那个知识库里很乱，在这些知识当中也可能有很多彼此矛盾的东西，这个知识这个样子，那个知识那个样子，一个知识本身也可以有矛盾。咱们气功就不然了。对于气功知识来说，得要求在你的意识当中把气功知识这个客观和你主观结为一个整体。这是气功信心的要求。我说“信了，信了”，你信了，这个意识活动和你的生命活动结合成一个整体了没有？结合成一个整体了，这叫建立了真正的信念，没有结合成一个整体，那还不叫真正的信念。所以我们说这个相信、信心，往往不是别人一说就能建立起来的。脑子里边真正认识了的道理，和你过去形成习惯的那些道理，到底谁占上风？当矛盾的时候，这个理这样讲，那个理那么讲，到底立足于哪儿？这就看你到底相信哪一个了。所以你最高的相信点，应该是一出来就是它，没有别的好说的。脑子里一出来还有疑问点，那就不是坚信不疑，不是真正的信心了。要建立起这样的信心来，那不是三天两天甚至于不是三年两年就能建立起来的。咱们从生下来，（在

座的）最年轻的17岁，已经受了17年的教育了，脑子里这儿划一点那儿划一道，打上了很多烙印，你要想把它抹去，再重新打上气功这个烙印，不那么简单。所以，我跟同学们说，这个信心问题不是一说就能解决的。但是又非解决不可。那怎么办呢？一开始就得先被动一点儿，说气功是好的，我还没认识到好，先勉强自己按照气功的要求去做。现在你还没有体会，因为信心的问题必须通过理论和实践的结合在你身上起作用之后，慢慢慢慢把生命活动改变了，把意识活动改变了，这个信心才能真正建立起来。当你生命活动和意识活动还没有发生改变的时候，你就这么要求自己：我就定下心来，非这么做不行。尤其是碰上困难了，就这么想，“我能够根据气功来解决它”。虽然我脑子还别扭，我一定能解决，今天不能解决明天就能解决，明天不能解决后天就能解决，我肯定能解决。这就是信心和信力的作用。有了这个信心和信力，最后困难就一定能解决。如果不是这样，一碰到困难了，你就是“哎哟！气功行不行啊？可能不行。”这就没有信心了。没有信心，到最后的结果往往是解决不了。《智能气功科学精义》讲意识、意识的作用，会全面详细地讲这些问题。你意识本身就没想“我一定能解决它”，怎么能解决得了啊？因为这个意志力量从上到下、往下一贯穿，它穿、穿、穿，到这个地方，碰到困难了，这儿一弯曲，喔，跑了，它不下来了，怎么能解决得了？（如图4-2）这个信心没有了，意志力（意志的力量）不能贯彻下来了。所以我们现在要大家建立信心就是要把这个意志力贯彻下去。将来《精义》讲修养的时候还要讲这些问题，建立顽强的意志力。练气功本身练的就是毅力。这个毅力是从信心来的。书上不是讲了吗，坚定的信心才能产生顽强的毅力。有这样的信心才能产生这样的意志力量，坚持下去，百折不挠，这个意志的力量本身就是气功的根本功夫。如果你坚定不了，功夫就没有了。通过讲信心、讲思想基础，同学们把什么是功夫慢慢慢慢从道理上懂得它：意志力本身就是最根本的功夫，你能不能坚持？你以为随便一说就坚持了？可不是那个问题。能坚持下来，它里边有意志的基础，有能量基础，光有意志没有能量不行，有能量的人没有意志也不行，顽强的意志力能够使身体发生一个根本的变化，而这一点是从信心来的。所以我们讲，信心必须建立起来，没有信心你绝对不会有功夫。咱们练智能气功就得对智能气功有信心，就得相信它，死而无怨。可是往往就不能做到这一点。以前讲“朝闻道，夕死可矣”，“夕死可矣”并不是让你真死。“闻”是脑子里“得了”这个道了，（听到这个道了不叫闻）真正“闻道”了是听到了里面还要有感受，感觉到了以后死都不怕了，没关系了，因为心坚定了，表明他的意志力、他的信念非常强了。如果我们学智能功、练智能功，对智能功没这个信力，没这个信念，或者说我就根本不想建立，那就最好别搞智能功。因为你干任何事情，要想把它干成了，都必须要有信念。没有坚定的信念，

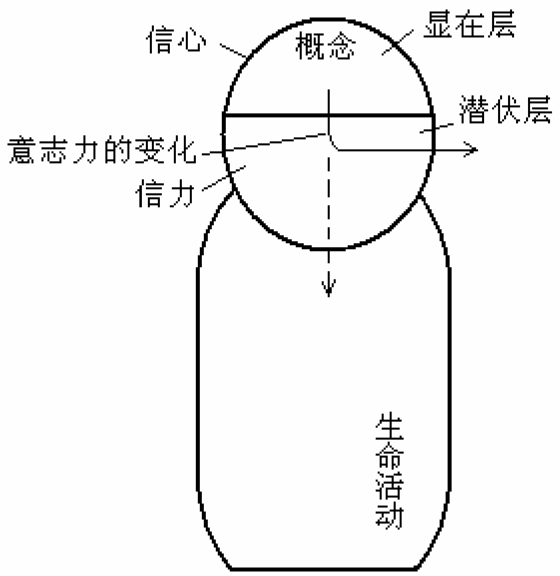


图4-2　意志力变化示意图

干任何事情都完不成。除非是那些不费吹灰之力，吹一下就成了，抬手可得，这不需要什么信念；只要是需要费精力的、花费力量的、有艰难困苦的事情，都必须有了坚定的信念，百折不挠呀！我们练气功信念是什么？譬如一个病人，得病了，有了病是吃药啊，练功啊？好多人问：“庞老师，我要不要吃药啊？”我说你这问谁呢？别问我呀，你自己决定你要不要吃药，碰到问题要自己来解决。这就要看你脑子里气功意识打得深不深，信心树立得牢不牢。脑子里的好多念头都是信念的问题、意志力的问题、意识活动的定式问题，都不需要问别人。没有人问“我今天还吃不吃饭？”为什么？已经习惯了。这是常态人的习惯，其实也并非如此，难道说人非吃饭不行？不吃饭就饿死了？咱们12期教练员班一个湖南的学员刘英桃，20多年生了4个孩子没吃过饭。河南一个姓董的生了两个孩子也没有吃饭，喝点水就行了。人活着不一定就非得吃饭，“不吃饭就饿”，这是从我们小的时候打上的烙印。“吃饭啦，不吃饭就饿死啦！”小时候一哭，妈妈就赶紧喂奶，“啊，饿坏了”，这个意识就过去了。要是没有这样的意识，把这种意识打乱套，不吃饭也没有事。所以这个意识活动非常厉害。到了人的这个层次，人的生命活动包括新陈代谢都受到意识的影响。这里讲信心，结合讲意识多讲了一点。讲了讲意识的作用、心理定式，心理模式，一个模子做好了，一印出来就都和模子一样，这就是习惯的东西。

懂得气功了，就按气功走下去，不变不改。你说别的多好，我这个气功就很好，我何必再改？听你这个干什么？就得这样去信。“这不成了迷信了？”一开始你不懂得的时候，你这么去硬做，但这时还不是信心，还不是意识深层的信。任何事情都是一样，信心是不知不觉建立起来的。碰上危难的时候，你自己意识里怎么起作用，那时“噢！没事，能冲过去”，这是个信心。信心建立起来以后也不是就一劳永逸，不会再变了，也不一定。有时候，它会受很多因素的影响，一下信力很强，一下又变了不一定。思想是活的。我以前讲过一个例子，北京一个老太太，73岁了，给汽车（大卡车）撞倒了，一撞的时候她脑子一闪：“混元气”，汽车咕噜压过去了，什么事也没有。这一下压过去是很危急的，在平常压这么一下试试看，“混元气”可能就不一定行。不是混元气不灵，是“信心”出来的时候，在不知不觉的情况下脑袋里一蹦，出来个意念，就这一个，非常单一，力量可能是很大的。准备好了，来，咱们压一压，试一试，这时候意念就不单一了，信念就不那么强了，没练过功夫，硬试可能要坏。信念真正产生力量的时候，从里边“吱楞”一下子，从上面一直贯下去，没遮拦，没变化，一个念头过去，信念发生作用了。有人这样说：“我不要求你们建立信念，我就要求你们去体会，你们体会体会以后就有信念了。”其实他说的是一个道理，体会就得实践，去干。我们说，一开始没信心就勉强地去做，因为你要不勉强去做，不去亲身实践，那就永远没有体会。譬如练练功不舒服了，有点难受了，怎么办？是坚持还是不坚持？这些都是考验信心的时候。同学们都是健康的，你坚持不下来，那些得了癌症的人怎么办？癌症转移了，这儿一个大包疼得厉害，那儿一个大包疼得厉害，怎么办？类似这样的问题，都得需要我们有坚定的信心，坚定的信念。有了信心，有了顽强的毅力去解决它，如果自己（在意识上，在行动上）晃晃荡荡就坏了。这是一个方面。

有了信心，还必须把信心真正建立在相信气功是科学这样的高度上，不能把它看成很简单了，把它神化了也不行。要是不把它放在科学上去相信它，练功有点好现象，就兴高采烈，飘飘然不知所以；碰点困难就灰心。这都是没有把信念建立在气功科学的基础上。我们搞信念，一定要相信气功是科学，智能气功是科学，它能够改造我，使我身心健康得到提高，能

够使我成为自由的人；我练它，能够达到气功的要求。有的人说“练气功不是每一个人都行，我行不行啊？”应该是“我就行，气功说了能成为自由的人，说的就是我，别人行不行我不敢说，我反正行。”这样去建立信心才行。一般来说，不管你体质好坏，素质好坏，只要有了这个坚定信念，就一定能成功。有了这个基础可以说就成功了一半，因为意志力本身就是功夫。

那我们怎么建立信心呢？

一方面要学气功的理论。有人之所以不信，就是因为脑子里有很多不符合气功的理论。医学的理论、科学的理论有好多，那些理论在脑子里扎了根，你要是不用智能气功的理论来分析它，就不好说。为什么气功治病对两种人效果好？一种是知识非常渊博的人，你跟他讲讲气功知识，他能接受得了，给这种人发气治病效果好；再一种是没有文化没有知识，大老粗、老农民，治病弧拉弧拉就好，瘤子散了，骨头好了好了就好了，你说好了他就说好了，“好了”身体就真好了。没有知识的，他脑子里没有抵触。就是那种半瓶醋晃荡的人麻烦，你说一个道理吧，他那里有八个道理等着你。你说“气功能治病”，他说“气功能治病？拿什么治的？”“拿气”。“气什么样？”“气测出来了吗？”你说一个，他下面还有词儿顶你。“怎么测出来的？”“红外线”，“我们的红外线怎么不管事？”他总有词儿。这样的人气功也不好练，治病也不好治，他脑子里的知识太僵化了。对这种人当然也不是说治一百个病一百个都不好，虽然气功也要往他脑子里挤，但安家落户落不了。这样的人怎么办呢？就需要多学点气功理论。咱们智能气功现在有书了，智能气功的理论能够结合当代科学讲一点道理了。一些哲学家、科学家们一看，“欸！老庞这个书倒有点儿意思，看看行。”通过气功的理论慢慢把他说服了，或者把他那些理论包容起来了，过渡过渡慢慢过渡到气功知识里边来了。所以这样的人的气功意识就先从理论方面来建立，有什么困难有什么问题就学就讨论。因为智能气功基本上把我们练功的效应在不同层次上都作了解释（我们师资班的所有课程学完了之后这些道理都能讲了）。所以需要我们认真地学，一边学一边领会，有些问题可以结合当代科学想一想，但是别去套，因为其间有质的不同，这是生命活动层次里边的，普通的物理、化学是那个层次里边的，一个台阶一个台阶、一个量级一个量级的，它有特殊性，只能类比地去学。如果有些问题还想不通，就先别想。这是第一点。第二点，先不要一下子想那么高，学理论想一下子就学通，做不到。气功的理论，等你练功练一段了，你还是学那几句话，看那几行书，感觉不一样了，体会不一样了。气功书不像别的书，物理、化学的公式，你今天看是这个，明天看是这个。气功不是，尤其是咱们智能气功，理法是套在一起的，理即是法，法即是理，你对功理功法了解了之后，功力就提高了一层，再学它，还是这个理这个法，感觉不一样了。所以光从字面上去抠是不行的，字面上只能从一般的概念去说明问题，可一般的概念有的是平时的知识用语，这些知识用语和气功又不能划等号。我们是借了普通语言来记述气功，它本身就有点驴唇不对马嘴，可是你总得借点原有知识语言过渡吧，你不用这个语言再创个语言怎么创？现在创不出来嘛。人类已有的知识已经在身体各层次起作用了，我们只能借助以前这些语言来讲它。你讲，慢慢练练练练，练了一层体会一层，练一层体会一层，越来越深。所以同学们现在先别考察那些什么“人死了以后到底有鬼有魂没有？没有鬼魂，人的能量到底哪里去了？预知功能到底是宿命论还是上帝安排好了的？”先别问这些东西，这些问题一两句话也说不清楚，你也不懂。看书看不懂，刨根问底凿死铆也解决不了。所以我们想解决信心问题，还得去学智能功的理论，首先从简单的学起，

先觉得气功有道理。当你练功之后能把自己克服困难的决心、意志力强化了，再说别的。

有的时候练功，碰到困难了，难受了，就不想练了。能不能再坚持坚持？能不能发挥我们的意志力量？这个意志力量是不得了的呀！能不能发挥呀？你看小说《烈火金刚》里的英雄史更新，与日本人拚刺刀，本来就被打昏了，脑袋也受伤了，神经也受了伤，起来还能拚刺刀。别人看了小说，说："写小说的人胡说八道，哪有这样的事？人都昏迷了，还能爬起来跟人拚刺刀，还把敌人拚死了，哪儿有这样的事？"这说明他没有战争年代那种感受，真是一紧张一急起来，急疯了眼了，力量也就来了。古小说《薛丁山征西》里有个罗通盘肠大战，罗通打仗枪扎在肚子上，肠子都咕噜跑出来了，回去包了包以后发出神威，把对方一枪给扎死了，他自己也死了（血灌肠了）。他最后还有力量嘛。他们不懂得气功的道理，一扎肚子，往这儿一使劲想"长上了、长上了"不就行了吗？他不懂这个，光英勇，裹上伤再打，不懂得用意识去搞（治伤）。他的力量是意志统一、精神专一以后表现出来了。可是我们同志们就是把思想分开、散开，信心聚不起来。所以我说大家先把信心定到这儿来，有决心有信心去练功，我拚上了。不是让同学们练蹲墙、站大马庄嘛，站一会就咚咚咚咚，心就扑通扑通跳呀，心里烦哪，要恶心。"我就站着不动，看看能不能叭嚓栽那儿，晕那儿？我不让他晕，我是顶天立地的英雄汉，一顶气就来了。"就看能不能有这个意识。有个别人（一千人里边不定有一个，一万人里边不定有一个）一顶，喔，气一下内外都通了，一下子就解决问题了。哪个毅力从哪儿来？就从信心当中来。

那学练气功与不练气功有什么区别？反正学练气功比不练气功好点儿，强点儿。强多少？学多少就强多少，强到哪儿去不敢说。所以说不要好高骛远，先从第一步走，先认识自己，先克服自己，先战胜自己。用气功来战胜自己过去习惯的想法，"哎哟，这个难受死了。"谁说不难受？要"以苦为乐，这真美真高兴"，这个样子约制自己。这点非常关键。先从道理上懂起来，道理懂了之后就得去磨，在实践当中反复磨炼，一点点儿来。光从道理上懂了，"啊，信了信了"，顺利的时候，练练功有点儿长进，给人治病好了，挺高兴。一碰上困难，练功有反应，拉肚子拉脓拉血，发高烧40℃，还有烧43℃的（烧43℃的也不糊涂，不昏迷，心里还清清楚楚），碰上磨难了怎么办？能不能把心定住？坚定地克服它？这是衡量有没有信心的好机会。如果来了一个困难你心定住，过去了，好了，信心坚定了一层，上升了一层；如果碰到困难你往回退下去，好了，信心晃荡了，意志力没产生出来。意志力没产生出来，功夫就没产生出来。过去说练着魔了，这个"魔"最早是磨东西的磨。以后为了警惕人说着魔了，其实这个魔是广义的，碰到各种困难不能很好地练功都叫魔，是来磨炼你的，磨得你信心能够坚定起来，意志坚定起来。经得起磨炼就上升了，经不起磨炼就下来了。碰到困难战胜了，就是越磨越砺，越摧越坚。在实践当中磨炼，碰上什么问题，坚定不移，坚持下去克服它，你克服了它，意志力就顽强起来，有力量了，你功夫就长了。所以什么鬼魔呀，天魔呀，神魔呀，财魔呀，死魔呀，各种魔都是魔你的，为什么改成那个魔？写这个磨有的人不警惕，磨，我今天不磨明天再磨也没有关系呀，反正慢慢地磨去吧！这个魔是个魔鬼，你要不注意，心不定，当心魔鬼把你吃了。来了事就警惕，这可不能放松过去，得战胜它，它吃不了你，碰到什么问题都不当真的，难受也不当真的，因为身上的难受是真难受还是幻觉假难受，你也不知道。过去有这种实例。你练功的时候，自己一人在屋内练静功，安静了，感觉难受。"呜——"刮大风了，风越刮越大，把房顶掀走了，阴云密布，要下大雨了。"哗——"下了一身雨，直淋得身体又冷，风又吹雨又打，"很难受。不能动、不能动"，最后

风更大，下雹子了。他睁眼一看，什么都没有。这是一种幻觉嘛。练功时出现各种感受心能不能定得下来，这要在事上磨。你要不睁眼，还安安静静呆着，守着自己不管它，不管它，你那一关真能过去了功夫就长上去了。但也可能真是难受来了，像丘处机（丘祖）在山下坐功的时候，那个山一崩，“哗——”，把他三根肋骨打断了，不理它还继续练功。丘处机为什么在龙门派里他功夫这么好呢？他经过的磨难多呀，一个磨一个磨的，大死七次，小死不知几十次，没数了，一般的磨难数不过来了。他这是磨出来的呀。所以我们要从事儿上去磨炼，到最后解决信心问题。如果不从事儿上去磨炼，那信心就不是坚定的、坚固的，是纸糊的，一看也挺粗，一碰一个窟窿，拿火一点“呼——”没有了，那都是假的。

一般经过磨炼的人和不经过磨炼的人情况不一样。难受，谁不难受？还有，在社会上处事，你碰到很多别扭事，不顺当，这也是磨，也是在练功。你以为练功只是腿疼、腰疼，这个还好说。社会上的事逼迫得你没出路，你能不能心安理得地坐下来，那是真练本事的时候。咱们看《封神榜》姜子牙卖面多倒霉，他干什么事什么不顺当。那就是磨炼，能够心定下来才能长功夫。一般的身上有点痛苦是最好通过的，有点意志力的人都过得去。平时社会上来的好多精神上的压力，这不好过，因为人是有精神的。肉体的你坚强点那好说，一咬牙、一顶就过去了。它老难受，你就咬一下牙，一咬牙，这么咬一咬不就过去了吗？文化大革命当中一个解放军的军医把针灸麻醉当成批判封资修。有人说针扎下去以后不打麻药就可以做手术是胡说八道。为此，这个军医组织了年轻战士们批判封资修：不用麻醉进行切除阑尾手术，发表了文章的有12例。这个军医就这样开刀硬拿阑尾，年轻的解放军战士咬着牙，向毛主席献忠心啊，他们还念毛主席语录：“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利。”这儿喊口号，那儿用刀拿阑尾，12例都拉下来了。这些战士疼没疼？疼了。疼得厉害不厉？厉害。疼死没有？没有，连休克的也没有。疼痛好说，一咬牙就过去了。意志力可以战胜一切。像抗美援朝战争中的战斗英雄邱少云，在一次战斗中，为了保证战争的胜利，他所在的部队，奉命埋伏在敌人阵地前面，总攻还未到时间，敌人的燃烧弹打在阵地上，烧着自己全身，但他坚持不动，直到最后被烧死。因为始终未暴露目标，敌人未发现阵前有埋伏，我军大胜。那是什么毅力？那是对革命无限忠诚的毅力。我说他们这些人如果那时要懂得气功就了不得了，一练就是大本事。你看烧得他吱溜吱溜直冒油都不动弹。我们搞气功科学的能不能这个样子呀！我想我们下定了吃苦的决心，这个信念就定下来了，心一横下来就什么事都没了。我1981—1982年在檀柘寺山上练功，那时一坐下盘着腿五心朝天，山上大蚂蜂就来咬脚趾头，我看是不是给我治脚气病来了，当时咔嚓咔嚓咬的响，咬几口就流出血来，我的脚给咬了一圈，都给咬破了。咬破了一层，流血，爆一块肉皮，啃一块肉皮就飞着走了，一会儿再来，一上午至少来七八个蚂蜂，每天都有，有时就高兴地看着它咬，看看来的蚂蜂是不是一窝的，（笑声）看着它咬脚、咬脚心、咬脚趾头、咬手、咬手背。还有大蚂蚁爬到身上咬腿、咬脖子、咬耳朵，那儿都爬都咬，它咬就咬呗，这就在练毅力，呆着吧。所以，一般地难受疼痛这好说，练毅力是为了练功夫的，磨炼就得去磨，别碰点痛苦难受，“哎哟，这哪儿到头呀？”这刚开始，还没有动弹呢。你看奥运会得冠军的东北那个女的，搞柔道的，每天晚上都哭，累得上床都上不去，第二天一起来还得上练功房，教练一来还得连蹦带跳的，回去就哭，就这个样子。咱们还没到这个程度吧！疼啊哭啊，身上动不了难受啊。磨炼信心和磨炼意志是一致的，顽强的毅力和坚定的信心是一致的。

为什么我反复给大家讲这个信心呢？因为这是练好气功的根本。过去讲“信为道元功德

母”，一切功德都从信心产生出来，没有这一点，什么也干不出来，有了这个，解决问题了。这次我结合了意识模式、意识结构来讲的。我们人的生命活动都是意识的主导下进行的，只要经常这样去练意识，慢慢就形成了固定的意识模式（也叫结构），定了，这就是改造我们自己的开始：平时很软弱，就需要通过练功来坚强；平时老犹豫就得练果断；以前比较脆弱，现在就要坚定，这正是改造我们自己的时候。要是碰到困难不想改造自己，那还练气功干什么？有了困难本来就是天赐良缘，给你长功夫的，你自己不想要它，不想胜利，却总想一帆风顺，那就不行了。所以真正想练好气功，想搞智能气功科学，就必须有一种吃苦的精神，没有吃苦的精神在师资班就不够格了。这一点需要跟同学们反复讲，基础打不牢，将来什么都没有，什么也学不成。我练过杨氏太极拳，对杨路禅的事情知道得比较多些。杨路禅一开始往北方走，一出去就十来年，家里给他寄钱。先到陈家沟那儿去学陈家拳，人家不要他，不教。他就找别人去，找了好多老师，不行。还是陈家拳好。陈家不收他，怎么办呢？装哑巴，装要饭的，白天到别处去要饭，晚上到陈家门口门洞里住。冬天下雪，一下子把他冻昏了，看门的老头儿一看不大的孩子，十多岁，赶紧把他弄到屋里边，醒过来是个哑巴不会说话。叫他扫扫地，他就给人家扫地，给他点饭吃，帮助弄弄，老头儿看他挺勤快挺好，哑巴孩子扫院子吧。在陈家呆了三年，扫院子，端茶送水，侍候人，什么都干，反正能吃口饭，又不能回家要钱去，和家里信都断了，家里人以为他死了，三年没音信。其实他白天侍候人，晚上偷着到后院看陈家练拳，他每天爬到墙头去看，人家快要收了，他赶快从墙头下来先跑回来睡觉去，夜里起来再一个人抽时间练功，不能让别人看到。白天干活，晚上偷着看人家练功，还得偷着自己练，有时累了，走着走着就睡着了，端着茶撞到门框上了。累到那种程度。三年过去了，一天他爬在墙头上看他们推手，手也推脚也踩，连踢带打，他就看到一个手这么一搭“叭、叭”把人扔出去了，劲儿使得非常好，他按捺不住喊了个“好！”，这个“好”坏了。“哪里来的人哪？”他就跑，人家都会轻功，追着一看是他，“哦，这孩子不是哑巴。”是装哑巴，意思是卧底的，一定是哪个门派卧底来啦，要宰他，打死他。问问他，他说了说过程。他说什么时候来过，他老师还有推荐信，什么什么情况。陈长兴看了看这孩子，既没有把他打死，也没给他点哑穴使他一辈子哑巴，而是分了三路人马，到他老师山东刘教头那儿去了解，是不是他的学生，到他老家那儿去了解。了解后有这么回事，就让他练练看看吧。他一比呀，就这么偷着看，偷着练，连他们师兄弟都不如他打得好。当然比他们大师兄还不行，最后陈家把他收为关门弟子。给同学们讲这个例子干什么？你要没有坚定的信心，没有顽强的毅力，怎么能这样拼命去练呢？白天干一整天活儿，别人睡觉你不睡觉去拼去，这么去练。所以陈家的功夫不如杨路禅，陈家没出“陈无敌”，而出了“杨无敌”，杨路禅称为“杨无敌”。所以我们要把这作为磨炼的榜样，这是信心产生顽强的毅力，这本身就是功夫，你把它一用就解决问题了。同学们你们可不要以为功夫从哪儿来，怎么怎么搞起来，这个信心这个意志就是功夫，你练到一定程度，它就变成各种力量了，意志力能够真正变成我们的生命力啊！所以信心这一点非得牢固树立起来才行，牢固树立起来，拼命去练，在实践中去练。

最后附带地说一说“信则灵，不信不灵”的问题。气功界里都讲“信则灵，不信不灵”。这句话我们只同意一半，同意“信则灵”，不同意“不信不灵”。因为“信则灵”，你脑子里相信了，相信了之后，脑子里有个意识模式，脑子里的意识结构定下来了，你的意识结构和气功的意识结构同构了，这样你就容易接受到外面的气功信息。如咱们智能气功的气场，

同构了，构造相同了，你就好接收了。如果结构不相同，一个方的一个圆的，对不上，不同构，不行。这个信，在意识中它自己调整，意识结构调整调整，调整到气功这个频道上来了。其实我们脑子里有好多频道，这个频道那个频道，譬如我在这儿讲，可是你心里想“我这里有问题，不给我解决问题。”你就把你的意识搁到那个频道里去了。你自己想你那一套，就和我的信息接触不上了。“信则灵”，你一相信气功，你的意识里自然而然地“信”的意识结构就建立起来了，它是自动化地按照气功的模式建立起来的，因为脑子里是高度自动化的，电脑也比不了。你信气功的信息一产生，只要把气功的道理一学进去，它里边马上自动排列起来，给你构造好了。这么一来接收气的作用就非常快。“不信不灵”，你不信它，如果你能够按照气功的要求去做，气功有什么规律有什么要求，你这么去做，做、做、做，同样能慢慢在脑子里形成意识结构。由于没有发挥意识的主观能动作用，只是被动地一点儿、一点儿往里扣往里套，所以这样慢了一点。再一个咱们智能气功有一个气场。以前说好多气功师不信的不给治，咱们智能气功不信也给治，还靠个气场呢，气场的气强了，压也要压点进去。所以“不信不灵”这个说法我们不承认。因为信和不信都不是绝对的，没有哪人绝对的信，哪人绝对的不信。“不信”是好多人一开始没接触不认识，接触之后慢慢慢慢起变化了，有作用了，他领会理解了，就从不信到半信半疑，然后再到信的多、不信的少。如果要说“不信不灵”，对气功没接触过的谁信啊？他不信就不灵，就不起作用，不起作用就更信不了，那么将来只能是原来信者就信，不信的都信不了。所以“不信不灵”，这种说法不科学。因为练功要取得效果，不光是一个信心就够了，信心只是一个基础，后面还有很多规律，按规律去做，照样可以解决问题。譬如二百个人，一百个信的，一百个不信的，练功也好，发气治病也好，不会是信的都好，不信的都不好。可以是信的这一百人有效率高一点，不信的这一百人有效率低一点，只有这一点区别。有人会问，我们给细菌发气，细菌也不知道信也不知道不信，给婴儿发气，他不知道信也不知道不信，给动物发气它也没有信与不信的区别，怎么也能起作用啊？这就是因为细菌也好，动物也好，婴儿也好，它脑子里没有信与不信的意识结构，是个空的。咱们普通人不行，你脑子里只要是不相信气功就会信别的，就有一个别的结构在里边，这个结构与气功结构不同构，有矛盾，所以必须把原来那个结构改一改，来适合气功这个结构，使它同构，这样才能解决问题。咱们练智能功的人脑子的意识里要按智能功去做，你信了别的气功了，没信智能气功，意识一偏就搞错了。你信了那个，你脑子的意识结构里面就是那个。比如我讲的道理有的人不信，你不信还找我干什么？我上东北去，一个人讲：“庞老师，我讲星外语怎么怎么行。”我说没有星外语，他说庞老师不对，我行。我说，那你跟我讲什么，你要问我，我就告诉你没有，你说有，你就别找我。这不就完了。道理很简单，可有些人不是这样，他就固执自己的一套东西，到了着魔的程度了，这就不是一般的信的问题了。对信与不信要这样对待。信要信得真，脑子里不能让别的给占据了，要按照智能气功的道理把那些不符合智能功的东西一点一点克服它，去掉它。从脑子里真正解决这些问题才成为信。“信则灵，不信不灵”要这样看它。如果“不信不灵”，那气功就不是科学了。其实练气功这个信只是一个基础，不能代替练功夫。我也碰到这么一号人，“庞老师我相信气功呀。”他见了人就宣传智能气功怎么怎么好，可他自己不练。过了三年，看看他还这样。我说你怎么还这样呀？他说我是没练呀，我尽宣传了，我为智能功作贡献，宣传智能功好。说智能功是个宝贝！渴了，这是宝贝，饿了，这是宝贝。可你渴了饿了，也不拿这个宝贝去换钱，不去买吃的，一样渴死你饿死你。所以光信不行，还得去实践，而且光

说不去实践，一碰上问题就砸锅，非完了不行。这个信心，我反复地给大家讲了又讲，强调又强调，因为它是关系到我们练功的大问题，这不是一般地随便说说就行了，将来得经常讲这个问题。一讲理论讲意识就得讲这个问题，得反复讲，直到脑子里一碰到什么事就是气功，真正在脑子里扎了根。

Ⅱ、明确练气功的目的

要明确练气功的目的，这也是基础，这个基础也很关键也很重要。我们练功的目的是什么？这个问题必须得解决。大家来这儿学习，什么样的目的都有。有人想练功这个差事不错，说不定将来能在培训中心工作；有人打算将来出去当个气功大师，威风凛凛，挺受人尊重的，虽说气功师现在还不是正当的职业，可在社会上一说气功大师都挺羡慕的；当然还有的是作为一门气功科学来研究，作为一门学问来研究它；有的说练气功能修仙修佛，庞老师这个气功把过去气功改了，好学了，将来可以成仙得道，脱离人世，或者下辈子怎么怎么着啊……所有这些想法都是练功目的。这些练功目的对不对呢？我说都对。想当气功师有什么不好？拿它作个职业有什么不好？想多活点儿、自由，想下辈子好有什么不好？想成佛成仙有什么不好？我看都不错，但是它不够完善，有的不够确实，不够实际。实际来讲，应该把气功作为一个伟大的事业，气功是科学和事业结合到一起的，这是个根本。这个事业是以提高整个人类文化、人类素质，真正使人们走向幸福解放为目的的。我们参与到智能气功队伍中来的人，要把它作为一个事业来搞，首先把自己搞好。气功这门科学的特殊性在于它是实践的科学，首先得把自己练好，这是第一点，这是目的，自己好起来。既然智能气功是一个伟大的事业，我们把自己置身于事业当中，就必须和这个事业同呼吸共命运。智能气功练起起来快，快就快在大家一块儿搞这个事业。为什么过去练十年八年，三五十年，五六十年还练不出本事来，就是因为他们同社会孤立起来了。因为人本来是社会的人，社会是个整体，你把你孤立起来怎么能行呢？智能功是开放型功法，就是按照智能功是一个大的事业这个大前提才让它开放的。我们这些人先走一步，然后带着大家一起走，练功的目的要把这个思想基础定下来。在咱们国家，要为四化服务，为群众服务，为工农兵服务，扩大一点，走到全世界为全人类服务。因为科学无国界，气功既然是高级科学、尖端科学，当然它不应该有国界，它要为全人类服务，推进人类文化的跃迁。在具体实施中就得先在中国这块土地上搞起来，中国知识分子还都不认可呢，你上外国，知识分子还认可你啊？去了人家不把你当猴耍？你自己蹦达蹦达，表演表演，把你当个猴看；就是把你当个科学家来看，你上一流大学作报告去行吗？上美国、法国一流大学，让他们教授来，你给他们作报告，他们听吗？不听。虽然讲气功科学没有国界，但现在还是在中国搞，把中国搞好了，气功科学威力在中国发挥出来了，尖端科学的威力显现出来了，全世界都来学习了，到那时再到国外去。大约过七八年，咱们好多同学可能都得带小分队出去到外国讲学去。那时气功的威力发挥出来，我们出去基本上是个学者。我们现在学习的时候也要从这个高度去学习，不能再搞成江湖卖艺的那一套。要从科学的高度，是搞事业，是来解放整个全人类的。将来在《道德论》那一章会讲现在人类的偏狭，既偏执又狭窄又落后，现在人们在落后圈里还不知道，就跟农村玩泥水的小孩一样，连滚带爬地往身上抹泥，你打他一下“别弄一身”，你拉着他，他哭，还不干，他觉得抹一身泥挺美。现在的人类就跟小孩抹泥差不多，就是不自觉，慢慢慢慢提高以后，就会感到现

在很可笑也很可悲。人类现在还不认识这种低下无知的处境。我们就是要从使人类脱离开现状这个大的事业的高度来学气功，当作高级科学来学气功，这样，学习的动力就强大了，练气功动力就强大了，碰到困难也就会自然而然克服了。因为你看得远了，目标远大了，动力就充足。当然这个目标你得先相信了它。为什么我讲概论的时候前边好多地方讲这些问题呢？因为这是根本哪！首先得树立这些东西，不能先讲技术、先讲那些具体的专业知识，先得把总的思想奠定起来。

有了这个思想基础，学了以后就要去用，到社会当中去用，给广大群众去用。千万不要想我有什么什么本事，本事是从实践当中来的，学的时候、练的时候以为有多好了，如果不到实际当中去，等于没有用。过去有些老前辈，功夫高得很哪，武术气功还真有腾云驾雾的，（土遁法也还真有，像《封神榜》里“土行孙”）但这又能管什么事？能为四化建设解决什么问题？有的从墙中一挤就过去了，挤过去管什么事？有些功夫，以后我要慢慢地给大家透露点，有的现在还有，但是我们不追求它，不搞这些东西，搞它没有用。慢慢大家都会挤墙了，将来丢了东西非找你们不行。那个能不能练成？也能练成，问题练成了有什么用处？去干什么？所以我们练功的目的不要放到那上面去，要放到实用上来。实用是什么？咱们现在先学习，学理论，学智能功的应用，用在自己好，为人民好，为社会好。为人民好，教别人练功，给人治病，开发智慧；为社会好，搞各行各业的增产。今天我又看了北京送来的材料，他们这次搞了30亩地，150斤种子，3个人给水稻种子发发气，种上，产量就提高130斤／亩，合12.5％，那了不得呀！前两年好多人对我们智能功都瞧不起，我想今年开完学术交流会后会在全国震动震动。把我们的练功目的用到这方面来，真正有利于国计民生，有利于广大工农兵群众。把地球修理得非常幸福美满，建立个东方极乐世界。有的人练功想将来成佛当菩萨，我说你这个盼头是个肥皂泡，看上去五光十色，等会“啪儿”就没了、爆了，肥皂泡都没有了。所以咱们还是想点真实的东西。这一点，我很欣赏马克思讲过的一句话：“宗教的精神不是世俗的精神。”宗教说的幸福、自由、平等、博爱，那不是世俗的。咱们看西方信天主教的人打仗也打得很厉害，杀人也狠着呢。平等、博爱有吗？海湾战争不就是一个真主（信伊斯兰的）一个上帝（信耶稣的）两家打吗？宗教不可能成为世俗的精神，宗教本来就是现阶段人类文化的非世俗表现。在一定阶段人们想幸福想自由，世俗当中没这个幸福和自由，怎么办呢？就来个宗教，哎哟你要想幸福自由，将来死了上天堂，上天堂幸福自由去。这本来是人类的精神、人类的向往，在那个阶段以宗教形式表现出来的。人们就不懂得这个实质，人们是向往幸福自由、向往和平、向往解放，社会上没这个现实，只好想个天堂，死了到那儿去吧。所以马克思讲：只有宗教的精神以世俗的形式表现出来的时候，宗教的精神才能得以实现。什么意思呢？宗教的精神以世俗的形式，宗教他们希望和平、希望幸福、希望平等、希望有博爱，能以现实表现出来了，这是它的思想表现。另外宗教精神不仅仅包括思想方法问题，除了最原始的宗教之外，都有练功的内容。耶稣教、天主教信上帝、祈祷，先忏悔后祈祷，忏悔是什么？是从内心里扫除不正确的、坏的思想；这跟中国佛教道教的修戒律，要求你思想稳定，不就差不多了吗？有了忏悔，有错把它摆出来，而且下决心以后不再犯，然后祈祷上帝，祈祷真主给我幸福，给我怎么怎么着。这不是良好信息吗？这本身也是个练功。祈祷与上帝冥和，圣父圣母圣子这三位一体的冥和，也是用想象练功。那佛教道教更别说了。所以，把它们的精神和实践过程以世俗的形式表现出来，并给以科学的解释，让人民群众都认识它，而且将来不是要出世要出家要上天，而是到人世间里边来，这就是咱

们智能功的主张。把气功练功放在人世间，日常生活化，让千百万大众都来练功，这样，真正的幸福、解放、平等、自由都能得以实现了。我们的练功目的就必须建立在世俗基础之上。这个世俗指的不是出世上天堂，而是在人世间。我们现在就特别强调大家学理论，把气功科学建立起来，先把气功这门学问学到手。第二我们要学到真正的本事，去利己、利国、利国计民生，搞国民经济。咱们把这些东西能真正地掌握和运用，那就行了。如果咱们国家近12亿人有6亿人会练智能功会发气，咱们国家的粮食产量，从现在的将近9千亿斤差不多要翻一番，将近20千亿斤，那在全世界就了不得了，差不多全世界都够吃了。算一算吧，现在千斤亩的还不太多，好多地方一年才达到四五百、五六百斤，咱们搞它个千斤亩田，一季就千斤，搞两季呢，一吨粮，了不得！老玉米现在也能到千斤了。刚解放那会儿，我们老家一亩地老玉米最多150～200斤，小麦30～50斤，可怜到那种程度。当然现在已达千斤亩的样子了。能达到吨粮田的全国还比较少啊。看来咱们用气功发放外气搞吨粮田一点儿也不费劲，就这一项中国就了不得。全世界一看这么多粮食，堆成山了，赶紧去中国买粮食，去学气功。我们看看前景，用不了多少年就可以实现它。咱们今年明年后年这三年培养骨干，到了1995年全国各个县一发动，一下全国就起来了。1996年纪念恩格斯逝世100周年的时候你看咱们中国起来不起来，到那时咱们非得放个大卫星不行！我们应该这样去建立我们的意识，把练功的目的搞明确搞端正。再一个我们学练气功不能光看现在，我们现在是用到国民经济，用到工业、农业、各行各业，目前我们第一步搞的是农业，先把生活搞上去，先把气往这方面来用。可我们学练气功不能光想这一点，还要面向未来，面向世界。得两本账，第一本账，中国还是个农业国，先把农业搞起来，中国先富强起来。中国富强起来之后就要走向世界了。咱们智能功是到了1995年、96年把全国覆盖起来，这是1981年订的规划。下一步就是走向世界，智能功要走向全人类，从1996年到2010年这15年走向世界，一共30年时间，半个甲子。走向世界就要考虑到整个的高科技问题了。高科技是什么样子？咱们暂时不去多管它。我最近看北京来的材料，北京北海站的4个辅导员上了师范大学地质系自然地理研究室，他们搞了显微镜看原生虫，发气“死了死了”，最长的10分钟死了，换个老师发气，有的2分钟，还有最短的一个老师发气10秒钟看着它们死了，不动弹了。这都是辅导员搞的。将来这方面的内容很广泛，至于能搞成什么样，我们现在对以后的情况先暂时不多去预言它。但我们有这个想法，还要往前走，中国好起来之后，还要走向世界、走向全人类。未来的人类绝对不是现在这个样子，咱们现在研究的物理学是几个大的常教（如量纲的几个常数），它们之间有很巧妙的关系，将来你不用这种思想方法，不用这种理论去计算它，它就不是这个样了。现在这些物理理论基本上都是一个体系建立起来的，是一致的，你怎么算都是一致的，什么电子质子啊，什么地球太阳系啊，什么太阳系跟银河系啊，什么宇宙岛啊，一整套都是一个基本点起来的，这个理论一定是一致的，是一个层次的整体观。如果有另外的层次的整体观，拿这个数算就不行了。咱们讲分子结合度，分子一结合有结合能，这个木头有很多分子结合能，有能量，产生刚体特性，占位性，因为从物理学这个层次认识它，同它建立的关系，就是这样的关系。如果你同它建立的不是这样的关系，它就不是这样的关系了。什么占位性！特异功能拿个东西往桌上一拍，好了，过去了，不占位下去了。特异功能用哪种功能跟它建立关系，它就是哪样的关系，物理学的关系就不存在了，特异功能就起作用了。所以宇宙里边不要认为说宇宙大爆炸后产生了多少个宇宙，就是我们一个物理宇宙，你用什么样的机能（本质）跟它建立关系，它就是什么样的特性。我们要立足于未

来，未来怎么着！整个人类和物质世界的关系要发生变化，我们现在都是用的物理学的局部特性（眼耳鼻舌身这种物理学的局部特性）和物质世界建立的局部的、而不是整体的关系。将来要用人的整体机能和物质世界建立整体性的关系。这个关系就不一样了，不是一个内容了，我们现在好多的物理学的规律、物理学的常数都不起作用了。当人类的超常智能开发出来了，人和事的关系就变了样子。如将来慢慢练功，人都不怎么吃（不是一点不吃，可以不多吃了）了，这人和事的关系不就变了样子了吗？那人活着还有什么意思呀？什么好吃的也不吃了。你吃那个好吃的，当然吃的时候意识满足了，可吃完了，过两天一排泄还不一样吗？只是吃到嘴里一吃感觉到味挺好（就这点儿好），觉得挺美的，练气功以后美的内容比这美的内容多得多呀！那他就不想吃啦。现在为什么不教大家辟谷？现在辟谷不行，大家还想吃呢。整个人类发展就这样否定之否定，一开始没有吃，从最原始人吃不饱，吃树叶穿树皮，慢慢越来越发展，东西越来越多，什么都有了，自然食品也吃了，人造食品也吃了，都吃够了，咱们就该练不吃了。这叫否定之否定。要不这么搞，光说不贪了，做不到。佛家讲戒贪、瞋、痴三个字，说练功的要断贪，不能贪，贪就练不成功，别贪馋别贪钱。要饭吃的穷得很，你说让他不馋，他要饭是什么都没有。旁边随便放点儿绫罗绸缎、山珍海味，随便吃随便拿，你看他拿不拿，他能说“我不爱吃，我就爱要饭吃”？吃馊的吃臭的他是没办法。一般地来说，他享受过了让他断了好断，没有享受过的他偷着摸着吃一点，好吃下次还想吃。有时候你不给他不满足他（人就有点神秘感），他就非去追这个不行，你不让他看的他非要看不行。只有物质享受都满足了，有了物质之后再说精神，没有物质你跟他讲精神，做不到。我们的道理也是一样。等物质发展到一定程度了，到过来就走向精神了。不过中国人和外国人有点不一样，中国人自古以来重精神，西方是重物质。马克思也讲过，一个人类的解放，到底是从物质上开始，还是从精神开始，这和一个民族有关系。中国人虽然达不到西方那么高的物质条件，但中国人将在整个人类解放中走在前头。因为几千年以来，中国人、东方人（包括日本）是重精神的。到本世纪末，中国达到小康水平了，我们气功对小康水平发挥作用了，一变化就起来了。东方先起来，西方有了物质，一旦接触东方以后，也可以变得非常快。西方讲自由，无拘无束，我们东方人还有很多拘束呢，这个不行那个不行的，领导同志不同意呀，干这个事周围的人有什么反应呀，前思后想，瞻前顾后，框框太多。东方人虽重精神但这点上又不解放，西方人什么都不在乎。参考消息登了美国加洲那个大学，一个女大学生裸体上课，说抗议传统观念，学校把她送到监狱去了。他们无拘无束，但他们不懂得意识修养，不懂得用气功意识去解决，他们是外向的，一旦会内向了，从里边去求自由了，好了，他们思想就会变，文化就会变，整个人类就变了。但是西方人要变是要难一点，西方的文化都是外向的。你看西方人身体那么健康，肌肉一块一块的，他们重物质，人体这个物质也就发达了，个儿也高，两米多高也挺机灵的。中国人一般两米多高就比较笨了，动弹都不好动弹，中国人不是那个种。种族不一样，中国人内向，是从精神搞起来，人家是从物质上搞起来的。西方人在物质上有优越性，东方人要取得胜利，必须在精神上发挥优越性，从精神统帅物质这样抓起来，走在世界前面去，这是根本的东西。走向世界走向未来，学气功面向世界、面向未来就这个样子。咱们气功也是搞教育的，就要面向世界、面向未来，光看眼前这一点是不行的。你不能走在世界前列上去，你就不能掌握时代的心声。面向未来，也是我们学练气功的目的。未来的世界是什么样子，我们现在不去多设想它，再过20年，全国全世界练气功的都很多了，那时气场什么样子？谁敢说。原来练气功，就说一个发放外气，学十年八年

要说发外气，不可能。咱们南方某省搞了一个九亩水稻地发放外气增了产，150斤种子发放外气15分钟，“长啊长啊”，15分钟发完了就走，一个礼拜发3次功，“长啊长啊”，播了种子就长起来了，谁能相信啊？要过去还不说是活神仙下界啦！将来再过几十年，气场更足了，那时长功夫到什么样子，很难预见，因为过去没有嘛。咱们正在往前闯着走呢，过去没有的事儿现在都有了。所以将来气场强了，怎么变化不知道。咱们现在不就是气场强了吗，一练练功都会发气，“瘤子没了没了！”就这么嚷，真是瞎嚷“没了没了”，嚷嚷瘤子就真的没有了。将来你们寒假回家，在你们那儿找一帮人，把有瘤子的找来，你就嚷“瘤子没了没了没了”，你嚷嚷，他摸摸瘤子就没了。以前嚷得没吗？嚷不没。现在练了咱们智能功，嚷嚷“没了没了”就没了。什么道理？不就是气场吗？所以气场怎么变化不好说。现在咱们普及的是发气治病，特异功能还有好多层次呢。发放外气，查病，意识感知，一个层次；再以后搬运，一个层次；再以后“无中生有”。现在特异功能就到了意识感知、搬运这个层次，第三个层次是无中生有，第四个层次出神入化（当然这名儿都是我们起的，过去无中生有佛家称为意生身）。超常智能一共四个层次。智能气功讲平等，都一样。一块儿都学，大伙儿都会。一个人会了，一是神秘化，一是逞能去了，要不就是藏起来，和世人不见面了。（现在有些到深山老林里，有的也许就在一个山里边，咱们不知道他在哪儿。不用有山洞，他一挤就挤到里边去了，这都有可能。）可这有什么用处？没用。我记得1977年春天，过去一个练功的同道找我，“庞大夫，……”没说什么坐了一会儿走了。我看他走了不对头啊，我送他就问他“有什么事找我？”他说“甭说了”。我说“什么事？”他说“峨眉山下来人了”，说现在到了多少代要招徒弟，这一代要进山的人是49个。他说，练功的不能结婚，我看你结了婚不能去了。我说峨眉山哪儿啊？好多去峨眉山的，他们怎么看不着？他说他们人来了，下来这个人270岁老头，住在牛街。本来是找他来了，他也结婚一年多了（我刚结婚）。我说那怎么接了去？他说找好了之后，半夜子时他带了你一说“嗡”，一道光一下就到峨眉山。我说吃什么？他说到时候有人送水果。我说我去吧。他说你已结婚了不要了。后来的情况怎么样，因为我以后再也没和这个人联系，就不知道了。我跟大家说，练功的好多东西还都有。这不成了迷信了？他们没有用处啊，搞那个有什么意义？等他们将来真出山的时候，他们会的那一套我们普通人都会了。他们是看了气（德气、元气）不够不出来教功。他们是等。咱们是创，是创气氛的。咱们气功前边一点一点儿出来的总是水平低的，场高一点儿，出来一个水平高的，再高一点儿又出来个水平高的，一点儿一点儿往上创。创一点儿以后出来一点儿人，出来一点儿人，他们搞一点儿事，他们搞的事情我们智能功也都会搞。再搞点儿事以后再出来点儿人，他们会搞的事情我们智能功也会搞。慢慢就跟着往上走，跟着往上走，这样就搞起来了。我们是全体人民都高，不是搞一个人高。我们大家谁也别想“我先走几步”，大家都得一块儿高，水涨船高，水高了船就高。将来你们毕业了出来以后，你在哪儿带班，就得说“哎哟，我比你们高不了多少。”我也这么说，我就比大家高一点儿，就算比你高一厘米吧，你往上蹦赶上我，可是你一蹦我也往上蹦，你往上一蹦就推我一下，你们不蹦我也起不来，大伙儿都往上蹦，把我也推起来，我总是比大伙儿高一点儿。今年高一点儿，明年高一点儿，过了10年还是高一点儿，反正你们高，我就高起来。咱们高了，下面带的人也带得高，带的人多了你们也就高了。就这么个问题。咱们智能功搞工作就这个样子，不像别的功法，说什么他在那里怎么弄起来，不可能。现在外边说的气功大师，那个气功大师就和咱们的辅导员一样，可能有的不如咱们学3个月的人学得好呢，有的气功大师就和咱们学24

天班的辅导员差不多。有的人是吹了两篇文章，胡吹乱拉，吹也不上税，根本就不是那么一回事情，有的气功杂志还给登。有些气功师我都认识他们呀，说某某气功师，拿手冲着水盆里一撒手，水盆里水就“乓”溅起一堆水来，我那时候了解得清清楚楚的，根本不是那么一回事情。是胡吹，你有什么办法呢？吹得有些人也不知怎么着了。有时候某某大气功师什么事，现在都怎么怎么着了，都上到多少份上了，什么他们都上天堂入地狱了，什么结了大丹了，什么出阳神了。出什么阳神了？什么到外星球去了，……根本就没有那么回事。所以我们现在要脚踏实地，千千万万别想玄乎其玄的事，学玄乎其玄的就上当了！学也做不到。咱们智能功就是要干点儿实事。

III、建立正确的功力观

我们智能气功的功力观是什么？前面讲了，我们要练自己，练客观，还要搞国计民生。咱们的功力不讲死了怎么怎么着。现在学“密宗”的说有功力的人，死了以后一烧“喤”一道虹光（叫虹化，一烧身体一抽缩起来了，只有胳膊那么长）。从密宗史上有的记载，说人一死一道光。那一道光完了怎么着？完了不是再也没出来过吗？问题是他有本事，死了以后还能不能出来。有本事，死了以后还能出来，那行。一烧剩一块炭了，埋起来就完了，再也见不着了，那算什么本事！我们不追求那些功力，那是虚的。至于说它有没有？可能有。是什么道理？我今天也说两句。比如一烧缩短了，他那个时候，人体还没有完全死呢，如果那个时候有本事的人，练功真练得身子缩了，死了之后，给他百会、命门一发气，一贯气，把气往里边一聚，一般的两三个钟头还能醒过来，还能活得了。跟他讲清道理还能继续活。可是他学的时候讲了，将来一死就要缩，他思想意识就停了，没有意识活动了，他临死的时候意识当中就是要虹化，要缩，潜意识灌输到整个生命活动里边去了。一烧一碰到热，身体就缩了。这是意识的锁定现象，意识锁定到那里边去了，以后起了这么个作用。看红白二教的祖师诺那上师死了之后，挪到尼泊尔去烧，烧的时候（从塔上烧的）心脏“咕噜咕噜”也跳出来了，一下子都吓坏了。别人问我，我说你看到没有？他说没看到，看了书了。我说对，书上写了，我不光是书，我也看到了。这是什么问题呢？诺那上师有本事，因为早年他在西藏，给他砒霜吃没吃死他，他能解得了毒嘛。他得的是癌症，住院了，不行，没办法，死了。死了后送回尼泊尔烧的，从塔里边烧的。烧的时候，好多大喇嘛念经，念咒呀念经啊，“咕噜”，跳出来一个心脏，整的，这是佛家说的“舍利”，心脏没有烧坏。像这个情况都是可能的，佛家各种舍利都可能有。像我老师是1982年死的，电火化烧了以后，有这么大（圈拇指、食指如鸭蛋）一块，这么厚（近1cm）像玻璃一样的东西，如果拿柴禾烧可能就多了。师娘的烧出来稍微小一点。老师的是白的，师娘的是红的，师娘是76年死的，两人都练功。练功的像舍利这种东西都可能有。但有了这个东西又怎么着？反正我老师、师娘死了之后，我一次也没见着过，他们一次也没来找我。他们信宗教，没办法，他们说这样死了好。其实我跟他们说多活几年好，他们不愿意多活，有什么办法。把气一放，把气放出去以后（不过他们死的时候我都不在身旁，我要在场的话，我怎么也得发气让他活过来，不能让他就这样死了，多活几年多好），一死烧了再就活不过来了。没烧，死了时间太长了也不行，时间一般不超过24小时，功夫好的弄弄还醒得过来，一般的时间太长了（气已经散了）就不行了。我们搞功力观，可千千万万别想那个东西，哟，上天堂去吧，什么找神去吧，找鬼去吧，

这就坏了。要实事求是。咱们的功力观就是练了功长本事，先使身体好，体魄健康，脑子也好使唤，智慧也发达，道德也高尚，工作能力、效率要提高。同学们在这儿学习，脑子要比上中学的时候好使唤，身体好，道德品质好，情操高尚。要讲这些东西，把这些放在第一位来要求自己。第二位呢，自己好了，再多快好省地教人，一年教两个不行，要多要快要好要省，这叫功力。第三就是用到国计民生上去，创造物质财富，越创造得多，就是越有功力。创造财富可以多种多样，智慧发达了可以在改革开放、四化建设中创造性工作，发明创造更多，贡献更大。你直接用气也行，用科学技术搞也行，用超常智能搞也行。我们智能功讲功力是实的，是能落实能检验的，是有具体的社会效益的。这就是我们现阶段的功力观。总之，信心、目的、功力观，是打好思想基础的关键问题，分开来讲是从不同的角度来解决我们的意识问题，以便真正把气功作为一门科学，脚踏实地地去实践。“师傅领进门，修行在个人。”过去讲，“大匠使人以规矩，不能使人以巧”。把规矩方圆告诉你，怎么去做，你自己去练，熟能生巧。现在把理讲给大家，以后功理功法一门门都要讲。你们自己在脑子里去融会贯通，再通过练功自己去体会，体会之后身体里边发生变化了，那才叫做功力，这些问题同学们必须认识清楚。

第二节　破除封建迷信

上一节讲了练好智能功首先要建立正确的思想基础，希望同学们要认真地领会。不要把思想基础看淡了，不要以为这和做政治思想工作差不多。咱们要想学练好智能气功，这是个根本。因为它能够在身体里边发生作用，它是咱们智能功在实践当中的一个发轫点（车要开走了，轱辘堵上了，车动不了，一挪开一走，就是发轫）。如果你这个起点没有基础，想练好功就成了空中楼阁。所以希望同学们对这个问题一定不能等闲视之，得真正从思想当中建立起来，在内心起作用。

这一节既可以算作思想基础的内容，也可以作为一个真正的气功科学知识和练功的技术问题。它和第一节有相同性，都属于思想认识问题，但比第一节技术性更强一点，内容更多了一点。

破除封建迷信，需要我们把思想上一些不正确的东西拿掉。古人把气功用来研究人和自然，曾经为我们中华民族文化的建立作过很大贡献。只是从汉朝之后，宗教兴起，佛家、道家都宗教化了。这么一来，使得气功丧失了它本来的科学面貌，不再搞生命科学和自然科学了，完全陷入到精神领域里面来了。把本来属于气功的很多东西神学化了，出了功能，就认为是神力、佛力，把人本身的能力就抽掉了。宗教徒们通过练功，把这些功能反过来又为宗教去张本，使宗教更神圣了，这样一来，就使得气功不被人们所认识了。到现在为止，我们气功界还有很多人在搞宗教这一套。有的研究会的领导同志讲，搞气功搞高深了，就有神、有佛、有鬼了。既然气功界都这么讲，广大群众中不认识气功的人，也就必然跟着这么做。现在有的气功师，照像时能照出点光来，就拿这些照片在社会上印刷，到处宣扬，讲这是“佛光”。现在社会上有些气功门派，对老师敬仰得不得了，说老师是“佛”，是“菩萨”，把对老师的敬仰迷信化了。有些所谓的气功大师们，也是把自己说成“神”、“佛”。徒弟们想见一面，是很难的。普通人更见不到。人为地把它搞神秘化了。现在社会上有些人，你把它说神了反而非常地相信，还有那么点“感召力”。咱们智能功是大众气功，讲破除封建迷

信，反而使一些人把气功事业看得不神圣了，你让他学也不那么注意了，我想这是历史变化过程中出现的两种偏差：一是认为气功是宗教迷信是错误的；二是由于我们讲了气功科学，而使得有些人对气功这门学问不重视了，也是个偏差。如果不解决这些问题，气功走向科学就比较困难。所以我们要从科学的高度来讲清，在气功当中，有哪些是不正确的东西，还有哪些是正确的东西。

在八十年代初期，吕炳奎（原卫生部中医局局长、中华气功研究会主任）同志讲过这么两句："科学当中的迷信，迷信当中的科学"。他讲：我们现在所说的好多迷信的东西，里面有科学，但是我们现在所讲科学的东西，里面又有迷信。现在的科学家，把科学的定理、定律当成神圣的信条，不能破除，成为科学中的迷信；我们平日说的那些迷信里面，反而有很多科学的东西。我们破除封建迷信，就是把气功功理功法当中一些关键的内容作些披露，作些分析。

Ⅰ、关于念咒

目前气功界，念咒这个问题在很多人当中有影响。以前我在外出教功的时候，经常碰到有人问：庞老师，咱们的"秘密诀窍"是什么？我说："咱们讲的都是啊。"他们说："不是说秘密诀窍都不能公开讲，都必须是师传徒密传的吗？"我就说："一个一个地跟你说，同跟几十、几百人一起说有什么不同？如果只能一个一个地单传，还有你的份吗？"说"念咒"要口传，其实佛家、道家好多咒，经里面都有。

有的人会找词，说老师教的咒怎么发音不一样呢？其实也不奇怪，同样一个咒，这个老师教发这样的音，那个老师教发那样的音，音也不一样。拿佛家咒来讲，都以为好多咒那个音不能变，那个咒是佛说的，那是梵音——天上的音。什么天上的音？不就是印度音吗？这里面无非一个发音就是了。就跟咱们中国有很多地方口音一样，念咒的时候也有地方口音，所以梵文那个音也不完全一样。不管从哪个角度去看，把咒说得那么神秘都不对。说个典型事例。1987年我在北京西山办班，开学没几天，东北鹤岗市来了一个和尚，找到我，说是脚疼，能不能治好。我说："你信的那个佛就治不了脚疼？"他说："菩萨不管这个，我想练练气功，可以练好吧。"他练了几天功又找到我："庞居士，你们这气功讲意识讲得这样厉害，不是佛吗？"我说："我们讲意识是物质的，跟你们佛教讲的不一样。"他说："你若是按照佛教那样讲'心'就更厉害。我先教你个'秽集金刚咒'吧，不长，三十多个字。"他说"秽集金刚咒"念上二十万遍，上天能升天，入地能钻地，求财有财，求子得子，求什么有什么。我跟他开玩笑说：你有脚病，怎么没念几下咒，求求它呀？！他一下子没话说了。我说：那个"秽集金刚咒"是四十多个字，你少了十个字还灵得了？这套东西我也懂。过去确实有人念咒起了作用，病好了，长功夫了。所以现在就不能一概说那是迷信，不能搞。我们对咒的问题，要能够一分为二地正确对待它。

什么叫咒？它为什么起作用？这个"咒"是咱们中国的称谓，佛教里本来叫"陀罗尼"、"明"、"真言"、"密语"，有不同的叫法。道教和佛教都有咒。咒怎么来的呢？道家说是神仙编的，是老祖宗给留下来的。还是佛家实在点，它说菩萨们一入定，来了病人或来了什么事情，给你发出个声来就解决了问题。管这个就叫做"陀罗尼"。这个音谁也听不懂，但是起了作用。可以根据不同情况发出不同声音来，就是不同的咒。这是什么原因呢？说佛

力不可思议，解释不了。过去把这些说成神、佛之力，神秘得很。咒的来源，咒的产生，不是说谁也理解不了它，只是那些不练功的人，或练功功夫浅，对它没进行研究的人理解不了。所以过去讲，不要说凡夫，就连二乘的菩萨也不知道它是怎么一回事。其实是功夫比较低，说不出道理来。

1983—1984年全国练自发功那一段，有不少功友们练了一段自发功，来了病人，他一出自发功，往病人身上摸摸说："这儿有病"。事实上他有感应了，感应到后，"啊……"叫起来，"好了，好了"。治一个病人二三十分钟，累得够呛。这是形体的自发功。形在动，气在动。他比较敏感了，对方有病感觉到了。自发功里面还有意识自发功。这个"念咒"就是意识自发功，意识自发功是脑子里面动，"啊——"，嚷一嚷，也能治病。在过去就管这个叫"咒"。现在呢？有人给它起了新名称叫"星外语"，外星人的语言，谁也听不懂。我在北京住的时候，从东北来了教太极元明功的"二李"（李淑珍、李兆生），这二位是不信星外语的。有一次碰到搞星外语的人，李兆生说：我也会说星外语。他们说："你说说看"。李就"噢、哦……"这么嚷叫了一阵，并问他们（搞星外语的人）：你知道我说的什么？"不知道"。李说："我给你们查了，你那个星外语是牵牛星的，我讲的是北极星的，比你还高呢"。把那人说愣了。其实就是这么一个意识自发功，里面什么也没有，如果说一点作用都没有，那也不对。但是没有多大作用，就是自发功那点作用。自发功能治病，就跟那个发音治病差不太多，再高明的没有。

这里再说佛教的咒。"佛"在入定的时候出的那个本事就是自发功。"真言宗"、"密宗"是佛祖死了七百多年以后才慢慢兴起来的。大乘教是佛死了500年之后才有的。原来佛祖释迦牟尼教的小乘教，没有那么多咒文。"真言宗"是在佛祖死后，在佛教衰落的时候，搞了这点东西，以挽救佛教的命运。因为释迦牟尼死后，佛教曾经几次被婆罗门教消灭掉，历经几起几落，折腾到第三次时就出了"密宗"。当时"密宗"不能公开传，学密宗的可以不出家，成了在家中学佛了，这样才把"密宗"保存了下来。佛家"咒"是这么回事情。

那么，道家的"咒"呢？道教最早的"咒"就是汉朝的张道陵（张天师）搞的五斗米教，以后又有分支叫"太平道"的。这些人编了点"咒"去治病。在那个社会，有人练了功本身有功能了，就拿功能去治病，他一念"咒"就更神秘化了。咒为什么念念起作用？没有本事的念咒出本事了。也不是说不念咒就出不了本事，只不过出得慢一点，念了咒，练功出本事快一点。

关于"咒"起的作用，道家讲，一念咒，神仙就帮你忙来了。佛教说：你一念咒，就把这个意境放到咒上去了，以咒为境，你把这个咒作为你意识的境界去注意它，精神就容易专一，就容易入定了。关键是自己的精神定下来了。佛教把念咒起作用的道理讲明了，但是讲了之后不能破除它，他还是认为这个咒是非常神秘的。宗教界有个别的人认识了，佛家禅宗有个大珠和尚，他在禅宗很有名气。别人问他：这个咒、这个经起不起作用？他说：不起作用。他说，卖佛经的那个地方，一本本的咒那么多，怎么那个地方不起作用？你把这本经放在桌子上，放它多少年也不起作用，起作用的不是那个咒，而是那个人，是你的心起作用了。所以禅宗里边有本事的人都能讲真话，他们什么也不信。连佛也不信。说什么是佛？干屎橛子就是佛，砖头子就是佛，屎壳郎就是佛，……真信佛有本事的人，他不信那一套。他懂得功夫是你自己的意识在起作用，所以在古代宗教徒里面，他们练功练到一定程度，能认识到这些问题。张三丰说得最清楚："仙经佛典慈心救世，更为咒语。"就是把仙和佛的意思给

变变，变成咒语了。但是他们还是不能完全突破这个圈子，因为他们还不能全面阐述这个道理。这么变一变去念咒的这些人，心里边安安静静没有什么杂念，这样就能洗心涤虑，精神专一，就起作用了。过去真正有修行的人们都知道，有无真本事关键是在你自己，而不在这个咒语。佛家的咒就是入定的时候出来的东西。我本来有本事，进入气功态了，发个音，作个手势就能治得病。可是我发的这个音，不是对什么事、什么人都管用。因为当时自发功的发音在不同情况下有不同的内容，后来的人，一搞搞成教条主义了。宗教是最典型的教条主义，死背前人留下的东西。但是为什么死背也起了点作用呢？第一，宗教徒对佛和神的旨意非常非常虔诚，甚至可以以身去殉这个道，这种虔诚的精神状态本身就产生了一种信力。因为那个时候文化水平比较低，对广大群众只能按照孔夫子所说的："民可使由之，不可使知之"。这个"民"，不是指人民，一般没有文化的就叫"群氓"，对这些人只能告诉他们怎么做，不能让他知道这样做的道理。所谓"下士闻道大笑，不笑不足以称道"。把真正的道理给他讲清了，他哈哈一笑：这个东西不值钱，就不理会它了。所以过去，他不给你讲道理，就让你产生神秘感，让你迷信。看来那种"迷信"有一定好处，能让你精神专一。他教化人们不干坏事，说干了坏事死后要下十八层地狱，用这种方法让你建立信佛的牢固思想基础。我们现在用讲清道理来建立思想基础。用一分为二的观点来看，过去的那种办法虽然虔诚、迷信、愚昧无知，但是也有它好的一面，他能让人心底踏实地去信，一信就起作用了。这是第一点。另外，念咒给了你那么几个词句，就相当于练气功的"意守"，以一念代万念，脑子里总想这个咒，念、念……精神集中了，这也是个入静的拐棍，拿这个帮着你入静。因为平常人们脑子很乱，容易七想八想的。一说这是佛说的，万念都要归一。尊敬佛言为上。旧时念咒之前要洗手、洗脸、漱口、烧香、磕头，有这么一套仪式，这本身就是练功，对自己练功及日常生活安排得非常有规律、有秩序。可不能小看这一套，认为它是故弄玄虚。实际上这是练功前的准备。准备好了，形成规律，练功就能有序化。过去练功仪式也是很关键的，它可以形成恭敬的心情。我们智能功练功前不是有个"内敬外静"吗？就是让大家入静嘛。练功前的这套仪式就让你自然而然地对佛非常恭敬，内心里非常敬，再加上念咒，精神高度专一，不知不觉就起作用，加深了练功的效果。过去儒家讲："敬以持道，敬以直内。"这个敬可以直接到身体里边，到了精神内部，到意识深层，到心、到心意里边去，"外静内敬，必返其性"，把自己的性就返回去了。要一分为二地来看古人的东西，要懂得哪些好，哪些起了作用，为什么起作用。第三方面的作用："念咒"是练功的一个内容，往往念完咒之后，都有一个"发愿文"。愿文里边就包括了祝愿自己要好、别人要好，还要求什么国泰民安这类东西。象这些就等于是自我暗示，一般来说在修持当中都有那么个发愿文：自己要达到什么目的。

在这一点上，同学们要吸取它好的一面。我们在练之前，马上一想：练功要起什么作用，一定能起到这个作用。想完之后，把愿望一放就去练功，有这个愿望和没这个愿望是不一样的。所以咱们在讲怎样练好形神庄的时候说过，练每节功之前都要想想：练这节功我要起什么作用。有了这个概念之后再练功和没这个概念是不一样的。练捧气贯顶法之前，从内心里认真地想，我要起什么作用，然后练功。想与不想是不一样的。光这么推拉，只这一个感觉，如果你经常想着：这么一推一拉，我内气外放，外气内收，推着气出去，收着气回来，我把周身的毛窍开了，一推就开了。脑子里有这个意念，你再一推一收就不一样了。这个愿望起的作用是很大的。这就是意识作用。

再有就是那个发音的作用。在外国没有这个问题，而我们中国有特殊的发音法。在音律学里讲了有平声、仄声，有开口呼、合口呼这么多分别，这些不同形式的发音对人体内气的运动起着不同导引作用。这一点中国古代气功就注意了，并讲述了发音对人的情绪、五脏六腑、精神状态都有影响。有些咒语就注意了这些问题，特别是一些经典咒语。像过去的五音学，呵呬呼嘘唏吹，这些咒是有开合作用的。以后道家的音符密部，基本上都注意发音的平声、仄声及开合，一般说阴平阳平气往上升；三声四声气往下降，尤其是四声是纯降，三声是降而后升。一般讲，凡有介母i、u、ü三个音的，口并拢发音，属于合口呼，气往里收；没介母的口要张开发音，属于开口呼，气往外散。通过发音体现了气机的升降开合。如果能合理地运用这些发音的规律，就能够更快更好地来促进人体气机的变化。咱们五元庄就是根据这个规律来搞发音的，一般来说，中国道家功的武当派、峨嵋派、昆仑派讲发音是比较细致的。传下来较多的是武当派。这是根据发音的特征讲的。

再就是声腔共振的问题。一发音，在身体里边，各种腔成为发音的固定腔了，产生共鸣共振。在中国有九音次第法，舌、唇、齿、喉、腭等这些不同发音部位有不同的振动。而这发音振动必然连到身体里振动。对这样的声腔共振，佛家的发音在这方面的作用比较多一点。佛家有好多咒语比较简单但效果明显，尤其是密宗都用低沉的音法，低沉的发音振幅大频率低，它里面带有一定的次声波，而次声传得比较远。如佛教中咱们熟悉的“唵、啊、吽”和六字大明神咒“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”。还有一字轮王神咒。这些简单的咒语基本都是靠发音的音腔共振。对这些以前人们并不了解，以为发这个声就是“佛”、“菩萨”来了。密宗功主要是靠念“唵啊吽”这三个音。其实练功应该是方法越简单越好。一个字没有——无字真经，那更好。可是那不好学呀！有人问我：“庞老师，念‘唵啊吽’三个字行不行？”我说行。念四个字也行，念一个字也行，你只要真念，老这么去念都行，很多人就是不大习惯。过去的佛教界他们很重视这个念，要念得字字清楚：嘴里边念得清楚，心里边听得清楚。念观音菩萨，什么叫观音菩萨？观，是“体察”，不是“看”，闭着眼观声音，实际是让你体察这个声音。想个什么音都行，嘴里边发这个音，心里边体会这个音，这就叫“观音菩萨”。谁是观音菩萨？你就是。这最简单，最容易做，但是很多人他又不听。在过去最简单的方法，也是最深奥的东西。

有人说，咱们智能功为什么不搞这个？要搞这个总得说个音吧，就说“混元灵通”吧，光念个“通”字也行。现在教这么多东西都不练，光念“通”就更不干了。也可以念我们那个“松”、“通”、“灵”（一声）。念什么都行。咱们“五元庄”的发音就是来解决这些问题，把过去的神秘感打掉。我们现在为什么不念“唵、啊、吽”？只要我们一念，就有人钻空子说：“庞鹤鸣念佛教的咒了，不信佛念佛教的咒干什么？”如果我们练功出了本事，又要说是念他们咒的结果，替他们做宣传。为了不让宗教沾我们的光，我们也不念那个咒，井水不犯河水。你们念佛的起作用，我们不念佛的起的作用还更快。我们把规律找出来编一个比他们的还好。将来宗教势力没了，我们再考虑用不用那些发音。

有的音带有声母d、t、l、j、r，一发这些音舌头必须抵上腭，可以起到交通任督二脉的作用。一顶一松、一顶一松，你经常那么发音，发得比较自然以后，一顶一松交通任督二脉，身体里气机交融作用强化了。

咱们对这个“咒”通过一分析，里边有一大套道理，这就叫“取其精华，去其糟粕”。我们智能功对咒也做了深入研究，我们看过很多佛经、道经，道家的《道藏》里边有厚厚的

七、八本（十六开本）里边都是咒。研究了几十年，找出了其中的规律。

书上写过这么一个咒（《概论》第196页）：“头顶佛世尊，口中念观音，身后是真武，身前是老君，左边有青龙，右边白虎神，弟子来到此，奉请护法神”。以前念这个咒，可不敢随便这么念。老师看见你这么念，上去就是两脚一个嘴巴子。念出声就不允许。那真得洗完手、漱完口、洗完脸、焚上香，跪着去念。这里边关键不是发音法，而是意识引导。用暗示、意识引导和精神虔诚，再加上你自己作揖、磕头这套东西，这样就起作用了。智能功就按照这个道理编了八句口诀。他们不是头顶佛世尊吗，我来个“顶天立地”。意念往上顶把天顶起来，天塌了，我顶着呢。脚往下一踩，踩到地下去。拿意念这么上下一引，上下有气了。“形松意充”，形体往外放松，要松到天边去，形也松意也充，四面八方都有了，这不就是“身后是真武，身前是老君”，左边青龙，右边白虎，上下左右不都有了吗？不就这么简单吗？越简单越省事，你要是领会咱们的口诀了，得气照样快。这就是把过去的口诀给变变样子。说佛家的咒谁学都行，不用知道什么意思，也别想了解，这叫只知音不知意，但是得把音读准。其实这也不是绝对的，咒语是编的，你只要老去念它，意念专一、心神贯注就能起作用。书上170页举的那个事例就足以说明问题。

我告诉大家，咒语的确念什么都行，这个问题得多讲一点，给大家反复讲，这也是思想基础。1983年我在北京潭柘寺那个时候，那里有个和尚曹云峰，讲他老师的师爷曾经碰上一个真事：一个农家的女子，年岁不大，想修行但找不到去修行的地方。一天她们村有户老财家死人了，请来了和尚颂经，她晓得这是个机会，就去了。女的不能进经棚，她在经棚外边等着。当念完一本经间休时，一个小和尚出来上厕所。她就给小和尚磕头：“师傅呀我要跟你学……”把小和尚吓坏了，说：我不行，我带你找我师傅去。别人以为小和尚和这个姑娘还有什么亲戚关系，就把她从大门带进来了，进了二门到经棚外，小和尚对姑娘讲：站着别进去，在这儿等着。他就跟老和尚去说：“师傅，外边有个年轻女菩萨，她要学功修道，问女子修道怎么修？”老和尚说：“不要理她！”那个女孩子听得很清楚：他问女孩子修道怎么修，老和尚说了“不要理她”，以为教她念咒呢，“不要理它”，念着就走了。回到家里老念“不要理它”，白天干活也“不要理它”，晚上没人也“不要理它”。爸妈一看：坏了，这孩子疯了。以前农村里边女孩子要是疯在家里边，一死叫做“孤女坟”。落到“孤女坟”怎么办？快点找个婆家聘出去算了。就在拜天地的时候，她还这么“不要理它……”公公婆婆说哎哟，这是个疯媳妇。可是这个媳妇非常勤快，什么都干得好。不到一年生了个大胖小子。收麦的时候，媳妇也上地里去了，婆婆在家里烧水做饭，孙子一哭，她忘了手里端着的一瓢滚开的水，赶紧跑去抱孙子，“哗”一瓢水都浇到孩子光光的身上，马上全身都烫出燎泡。老太太赶紧把儿媳妇叫回来，媳妇一边给孩子吃奶，嘴里还在说：“不要理它”。一会儿孩子就不哭了，一会儿燎泡没了。老太太一看：哎哟，我媳妇不是个疯媳妇，是个活神仙。

是什么道理呢？她一年多来干什么都是“不要理它”，她心定了，功夫就出来了。其实念什么都行，关键是心要定，意念专一。这个傻姑娘不就是念那个“不要理它”吗？吃饭、睡觉、干活……都这么一心一意地念，心里边不断，这是念音法门的最高法门。在《楞严经》里边有一个大势至菩萨，问他是怎么成的佛，他就说念阿弥陀佛念佛法门。念佛法门的特征是什么呢？就讲了十六个字：都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。“都摄六根”，就是通过念“阿弥陀佛”把眼耳鼻舌身意统帅到一起，什么感觉都没有了。“净念相继”，

脑袋里光一个念佛的念头了，就是不念而念，念而不念，念念相续。这就达到念佛三昧，入定了，这是第一位的好功夫。念佛法门，愚夫愚妇，都能念，可你就达不到念念相续。你就念驴耳朵、猪蹄子也行，就是没人老这么念。自古以来好多佛家有本事的，达到“明心见性”以后，都敢骂佛，敢在佛脑瓜顶上拉屎。因为他认为没这个佛，佛实际上是人本身。念咒就是通过“念”来去掉杂念，一心不乱，静下来解决我们自身问题。我这么教大家，走的是“大乘法门”，讲的是最上乘功夫。过去别人教我们念咒是让你当奴才，我们现在让大家当主人。怎么叫当奴才呢？道家的咒，好多到了末尾都是“奉太上老君急急如敕令”、“奉元始天尊急急如敕令”、“奉三山九侯急急如敕令”……你奉他的命令去降魔、捉鬼……不是当了一个奴才吗？如果你光会念咒，没真本事，照样的也好不了，不是那个咒在起作用，关键是你本身意识在起作用。至于道家说的元始天尊也好，太上老君也好，九天仙女娘娘也好，玉皇大帝也好，有没有？我们不管它。佛教说的释迦牟尼佛、如来佛有没有，我们也不管它。就算他有，我们得跟他平起平坐。“此神不是思虑神，可与元始相比肩。”我们自己的元神就跟元始天尊一般高啊！佛家认为“生佛平等”，佛和众生是平等的。“在圣不增，在凡不减”嘛！过去不觉悟，现在懂得了，我们就要这么去做。当然并不是说你现在成了元始天尊了，你脑子里不静，不专一，你还是你。得真正静下来让自己的意识开悟。

我们是随便张嘴就是咒。你看，一个肿瘤病人来了：没了，没了……这不就是个咒吗？来个腰疼、腿疼的，你说：“不疼了，不疼了……”这不就是咒吗？就念个音，加上意识就够了嘛！随时都可编个咒，怎么样都行。

Ⅱ、关于掐诀

过去搞功法的人对掐诀也是非常保密。过去讲：传咒不传诀，传诀不传咒。说“诀”和“咒”碰到一起才能起作用。这就把掐诀和念咒又加了一层神秘性。实际这一套东西也是骗人的。因为有的书上没咒，就是诀。比如说比较早的《千金翼方》里边有“禁诀”，禁诀里边就没有咒，它是公开的。所以过去掐诀是一种形式，通过掐诀帮助你去集中精神，帮助你来调节身体里边的气。这个掐诀的的确确内容很多，书本上画了个图，最少可能有一百多个诀在里边。过去练功掐诀，是为了把气调整得快点。现代科学的全息论认为：一个具体的事物里面，它每一部分都能代表着整体，每一个局部里边含有整体的信息。中国古代的气功和中医早就有这观点了。如手可以代表人的整体，也可以代表周围环境这个整体（参看《概论》手掌分位图）。象五脏六腑都分布在指肚上，你要想动哪一脏哪一腑，往相应的位置一指就起作用。比如说，过去治病，不往那个病的地方发气，就往手上这儿发气也可以。再有，说十二经和十二时辰是相对称的。时辰是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥共十二个，从第四个指根起逆时针（右手）转一圈。经络也是按照十二经络的时辰排起来，“寅肺大卯胃辰宫，脾巳心午未小同，申膀酉肾三焦戌，胆亥子包丑肝通”。八卦、五行、天干、地支、五脏六腑等都在手上有对应部位，如果它们再互相一配，内容就很多了。

过去掐诀，巽诀是起风的，另外还需配合念咒。其实不用念咒，就掐诀用意识起风，也一样起呀！过去把这个诀说得很玄妙，其实不掐照样起作用。象九宫八卦的用法、活变的变法和用法、八卦的什么过宫法……等等，这些就使得你精神非常集中。如果我随随便便一说，你们就不怎么重视它。要按过去，就一个手九宫八卦式，你不磕上三天头也不给你讲。讲一

个九宫八卦式：这真是好厉害！就不知怎么希罕，半夜三更也摆弄去。现在大家当个知识听听就完了。所以过去教功，他不一下都教也有好处，教一个真拿它当宝贝。现在呢，教多了就不好好去练了。因为教的东西太多了，也没法练。《智能气功科学精义》讲了几十种调息法，都是很高级的；讲运用意识，里边有很多法门也挺高级的。这么多练哪一个呢？好多内容也不是让同学们练的，说说就行了。就让大家知道有这些规律，有这些作用，而关键还是你的意识。你意志力不够，你怎么摆弄它也不下雨、不刮风。屋子里边安安静静的，搬进点花或小树，让它动，一会儿那树就晃起来，这就是意志的力量，得练功夫。关键不在掐诀念咒，关键是意志。我们练的这些功，就是练最根本的。不过手比较敏感点，手上的生物电多一点。因为从猿变成人的历史过程当中手和脑子的结合比较密切，所以意念和手配合，手的生物电、气变化比较敏感，一掐一动容易起作用。咱们智能功有好多地方讲了手的动作要求，就是来练这个力量的。如果在外面知道个子午斗诀一二三四五六七就了不得了，其实斗诀最少是三种：阴台斗、阳台斗，还有寅申斗。外面他们只讲一个斗诀。我们讲四个“剑诀”、三个斗诀（庞老师作示范）。我们不是不懂，是经过研究之后，拿出它最实质的东西。过去人们讲，掐诀也不能随便讲，有双手诀、单手诀。有的道门上供，要掐着诀去上供，叫“龟诀”，就是真武诀。“龟诀”的拿法得翻过来，四个腿手指跟龟一样，端着盘子去上供。这里不是让同学们学这些，你们也做不上来。过去老师也不让看是怎么搬上这几个指头的，所以学生也做不上来。这个诀是个象形的东西，也在于手指的柔和度，手指柔和气就比较充足。有好多诀比较难做，像真武大帝的“针诀”，一个假的“针诀”是这样的（庞老师作示范），真的“针诀”因长时间不练不好压过来了。过去讲“五雷诀”“五雷咒”就得拿起“针诀”“锤诀”才行呢。“五雷诀”“五雷咒”，咒文就是：“五雷五雷步步相随，身穿金甲头戴金盔，左手掌针右手掌锤，四魔不走五雷粉碎。”然后拿这锤就一撒手，“啪”打一下子，针诀就指起来，就把妖魔降住了。其实关键还得练功夫，不练功夫你怎么打也没用，给人治病治不好。过去练“五雷诀”，得早晨起来对着太阳念咒，一天要念四十九遍。前边离着五米远放个石头，比作妖魔鬼怪，念一遍，打一下。打三年。那不是念咒打的，是用意识这么打的。他一按诀，隔十米“啪”一下能把那个石头打碎了，那就算功夫比较高了。告诉你这么个诀，这么个咒，你意念就更专一了，实际这是练功夫。

III、关于符箓

“符”就是画符，“箓”就是道士们刻的那个戳子，也叫印。拿木头刻的或者是用特殊材料刻的，那叫做“箓”，拿纸画的东西叫“符”。一般佛家以前很少搞这些东西，现在佛家也搞了，我看密宗的符也不少，基本都是道家搞的。道家正一派就搞这个（“正一”包括很多，“三山符箓”都包括在里边了)。现在气功界里又来了些新“道家”：会自发功的没事也画一画，写个字，说这是新符箓，能管事。其实，符箓并不管事。就是让你当掌门人，拿这个戳一盖，也照样不管事。符箓都是通过画的这个符和打的这个箓把信息打进去，有了你的信息就起作用了，没你的信息就不起作用（我在书上引的材料比较多，同学们可以看一看）。画符以前你必须要安心定志，你要是不安下心，随便拿起来画画，那绝对不管事。定下来以后，心里边运一运气，然后精神集中地画出符来，就管事。过去都是这么画。以前还有个形式，洗手、洗脸、漱口、烧香……还穿上法服。拿起笔蘸那个朱砂，嘴里发一下“驱”

或“呸”，天罡之气就来了，画起来。实际这也是精神集中用气，没有一个随随便便画符就起作用的。过去讲：同是一个老师教出来的，画的符、掐的诀、念的咒都一样，有的人管事，有的人就不管事。道理就是：有的人有本事，有的人没本事。你没本事、没功夫，你画什么也不解决问题。我引用的都是《道藏》里关于画符念咒的材料。书中就讲：画符关键在于练功夫，神要定、气要定。自己的元气、元神就是元始天尊，就是灵宝祖气。

书中引用《清微元降大法》：“符者天地之真信也，人皆假（这里当“借”讲）之以朱墨纸笔，吾独谓一点灵光通天彻地，精神所寓，何者非符？（是说精神能藏到里面去，什么不是符呢？）可虚空、可水、可火、可瓦砾、可砂石、可草木、可饮食、可有可无、可通可变，是谓道法。”这一段讲符讲得最透彻。“一点灵光”就是符，有它就够了。这个“灵光”你注到什么里边都可以，砂石、水火、饮食、草木……虚空也行。这一点就跟咱们智能功说的差不多了。智能功把信息发在水里边、吃的东西里边……。对于符箓咒诀，符箓专著《清微元降大法》中讲：“有道中之道，道中之法，法中之法。（说过去修的功夫里面有三种类型。）道中之道者，一念不生，万物俱寂。（什么都没有，不起什么念头，这是最高的、最好的。）道中之法者，静则交媾龙虎，动则挥喝雷霆。（说练静功的，练丹道功，就是龙虎交媾以结丹；练动功，就是呼风唤雨等。这是道中之法。）法中之法者，步罡、掐诀、念咒、书符。（法中之法是属于技术之类的东西了，是最低层次的了。)”为什么说法中之法是最低层次？“一念才动便属后天，符图咒诀抑又末之矣。”念头一动就是后天的东西了，先天应该一念不起嘛。什么画符、念咒、掐诀……这些属末枝，就更靠后了。“法无存想，存想非真法（你想象的东西都不是真的）；无造作，造作为妖法（法、道应该是静定。造作，象跳大神的来回那么跳的那是妖法）；无叱喝，叱喝为狂法；无祝赞，祝赞为巫（跳、喝、嚷……这都不行）。”这本符箓专著虽然讲画符，但是他并不认为这是非常好的东西。

那么“印”、“箓”呢？《玉堂大法》中说：“未悟之前，须做木印。既悟之后，惟在心印……人有印则神室清明，印于我尔，何假于物！”说没有功夫，还没有开悟的时候，拿这个木头印往那儿一印，这是我这个法统，拿它当个信息引起别人的信念，他精神一集中就起作用了。有的人他没本事为什么也起了作用呢？他把对方的积极性调动起来了。而真正有本事的人就不靠这些东西了，靠心印，把意识打给你来解决问题：一说，或者直接用心念，你接收了，这样起作用。至于步斗踏罡，说诸葛亮走着北斗七星的禹步，走一步赶一步，按着七星步那么走。武术称为“之”字步，也叫七星步。那个走并不是说真正把天门摆下来，把七星请下来，那是让你一边走，一边把精神集中到形体里边，跟咱们练动功差不多。把精神和形体结合起来，这样去练功夫。古人对这些讲得很清楚，后来人们给学偏了，认为是神、鬼。有一个过去传下的方法，说要画符、念咒，还得学点功夫，那就是要开玄关。这个玄关在左眼角外面，想这儿有一个红球，然后再想这儿有一个人拿着一把宝剑，把这个形象想出来了，跟北斗七星连在一起，然后一练功，一画符，一念咒，干任何事情都从这个玄关里边让那人拿宝剑去指挥。那不是存想作意的练功吗？当你作意成了，精神集中了，再去画符念咒去，它就有效果了。当然以前练雷法玄关也有不用这个玄关。肚脐靠上三寸的建里里边是雷法玄关。当然这个玄关是特殊的练法的玄关，玄关窍开了，再去搞功夫去。这说明得练功夫。

记得在这个门派里有一个手抄本的书《万法归宗》里边讲：“一点灵光即是符，人间错会墨和朱（说应该是出点灵光去画那个符，而人们错误地领会成用墨和朱砂去画符）。古仙

不肯分明说，迷却多罗大丈夫（过去那个仙人他没有明了说，使得很多修法练功的人受了迷惑）。”实际上并不是那个符怎么通神，关键是你自己练功夫。那本书里边哪个符、哪一笔代表人的什么都有。比如说，这一笔代表人的肠子，这一笔代表人的胃……他画的那个符你一细看象个人。而且有些笔转关的时候还要“驱”，加个气。这么就把里面都加上气了。比如，脑袋有病想治脑袋，就“驱……”，画个脑袋。这不是拿意念去治病吗？所以过去对这些根本问题不了解，就用了个形式搞起这个东西来了。咱们组场搞个“空人”——抽象的人，对眼睛发气，你就对眼睛“驱、驱”两声不就完了。我们把过去这些根本的内容拿出来叫大家一学就会，一搞就灵，让我们自己当主人，不去当那些奴才。

掐诀、念咒、画符，我是分三方面讲的，因为古人是从三方面用的，但是实质就一个东西。

Ⅳ、关于开天门

关于开天门，前面咱们讲智能功已经讲过了，这里就简单说一说。

目前很多练气功的人都想让气功师给开天门，觉得一开天门就不得了。实际开天门有不同的内容。一种是自己练功，里边的真气足了把天门冲开，冲开之后也并不像人们所说的：开了天门功夫就高了。如果谁想开天门，有一种特殊功法，一个礼拜保证开，谁都能开得了。不过有一样：这么开了，往往都活不长。好多人不懂得这个道理。

开天门就那么简单。活佛搞的功法是先念十万遍到二十万遍咒，自己想从百会到会阴一个管，管的周围是蓝的，当中是红的，头顶坐个佛爷，想管里有个球，然后用力“嘿”一声，这个球跑到佛爷嘴里边，再想球从脑袋里进来。再反复这么做，嚷累了就休息。休息时围着佛爷转一转。每天这么搞，很快脑袋就开个包包。这么开，不念咒也保证一周就可以开，开了之后还要会封上。不会封，往往几年就死了，因为气都跑了。但他们说这是念佛法门的捷径，可以上西方极乐世界。本来丹田气不足，如同练硬气功似地“嘿”，老这么往脑袋顶上外面的佛爷上冲，气不够，意识引着气都跑没了。

开天门就是意识带着气去冲头顶。智能功到最后也不讲开顶，不讲婴儿出窍，咱们智能功是从外往里练，我们不是往外，气往里聚进去，所以不会出别的问题。如果你愿意搞的话，就从头顶上往里面进气，别从里往外冲，从里边拉气进去。拉开了怎么办？再开了就拉开了，从里边拉的不是往外跑的。有人说，我先把它冲开，再往里边拉，不就好拉了吗？那个习惯是往外冲的，这一个礼拜那个习惯就形成了，那个动势不好改。当然我自己也没有多去体会这么冲开往里边收气好不好收，我也不敢说绝对不行。反正根据以前的情况，开了以后不封，一般地只能活十几年。他们讲，都是成了佛走了，上西方极乐世界了。我就讲，你上西方极乐世界先上我这儿来一趟，告诉我一下，若你不愿意见我，你到我家给我写个字也行。这么死了两个了，也没来告诉过我。我劝同志们现在不要去搞这个开天门。我就告诉你们方法，就是发“嘿”字音、大声喊，一会儿就出汗。一般地绝过不了七天，有的快的两三天就开。这叫“颇瓦法”的开天门。最简单的。其它的我们就不多说了。

我把这些道理给大家讲清了，思想上奠定基础了，再开展气功活动，将来全国人民都动起来，健康地发展气功科学就有保证了。如果不然，全国人民都练气功以后，有那么多搞唯心、搞迷信的，那就是社会的不安定因素。所以我们这几年必须得把气功的科学性拿出来，

要宣传科学，不能让迷信有市场。不然的话，我们搞了气功，就不是给人类带来进步，而是使人类又走向回头路。我们现在必须认识到这个重要意义。

Ⅴ、关于磕头求神拜佛治病

在一些比较有名的大庙里和尚老道挺多。好多善男信女去朝拜，有不少人有病，拜佛拜好了。这一点在解放前很多，解放以后也还有，这些年就更多了。如果你到名山古刹去看，只要气候适宜，那真是人山人海，烧香的一捆一捆地烧啊！为什么会这样子？病好了，这是还愿来了。为什么病能好？

前年，中央电视台搞了个专题片，是公安部门拍摄的，是批判烧香磕头治病还愿的。一边演，一边讲道理，说这些是迷信，不科学，让大家不要这样做，可是越讲，烧香磕头的越多。什么道理呢？没有充分地把科学道理揭示出来。你光叫他不要去磕头，这是迷信。咱们中国人就是，你越不让他干，他偷着摸着也得去，他好奇觉得新鲜。

磕头、求神好病，那不是活菩萨在起作用，而是磕头这个动作有强健身体的作用。一个是磕头，一个是跪，当然有的身体太弱的人也有跪死的。在佛前跪的心力衰竭太厉害的人还不跪死吗？一般地来说，病情没有那么重的，他每天去跪，每天去磕头，光起来蹲下，起来蹲下来一百多次就是很强的锻炼呀！磕头时，一低脑袋，一弯腰，不知不觉气往下降；一作揖，正好手在前面，相当于咱们合十手嘛。大拇指对着胸口，气血相合起收摄心神的作用。安安静静这不是练功吗！一低脑袋，慢慢磕下去，这个动作本身就是任脉气下降；磕头以后这么一起，背部这么一拉，督脉气就往上升。一磕一起，慢慢就通小周天了。气通了，病不就好了吗！再有，有的不磕头，就这么安静作着揖。你们有兴趣可以试试看：晚上安静地坐在床上，把中指肚或中魁穴稍稍用点力气顶住，胳膊和胸部放松了，一会就哆嗦起来，似乎是“佛”来了，实际上这就是自发功。其实这就是过去练功夫，把以前有益于练功的动作集合起来了。合十手就是求神拜佛，安安静静等神，就慢慢晃起来，就是气在动。因为合十手的动作使臂抬平了，大拇指与鼻尖等高，手过了眼了，放松了气就起来了。有人问咱们的合十手为什么不往高处放呢？咱们就放在胸前，否则更招眼了。这些都是很好的练功方法。说拜佛求神治好病就那么简单。懂得这个道理，也不用拜佛磕头，就作揖就行。头微低点，不能仰着。如果我们能在电视台上讲这个道理，保证去拜佛磕头的会少了。我们说批迷信应该的，但不是说磕头作揖迷信，而是说作揖磕头拜佛，佛爷治好了病了，这个结论是迷信。“这是磕头求佛，佛爷治好了病了。”这么一拐弯，正好坏事。本来磕头作揖好病是事实，你要是说拜佛好病，它错就错在当中的联系人——佛爷成了他们的联系人了。作揖磕头起作用，是因为它调动身上的气血，使气血通畅好了病了，这就成了科学了。咱们讲破除封建迷信，对每一个东西都采取这样的态度：看它有没有作用？有作用，但这个作用不是神、不是鬼、不是佛、不是仙，是“功”本身。给同学们讲点具体事。知道的具体事越多，脑子里打下的烙印越深。否则碰到具体事还打问号。

我第一次去五台山台怀镇教功办班，办班之前去游庙。那里有个最“灵”的庙，在台怀镇最下面。庙的名气不很大，但烧香还愿的络绎不绝。有很多签上面说请佛爷灵验，没儿女的求来了子女，病好了……什么都有。在大殿上放着一张纸，上面写了好几十个人名，说是求来雨了。我问陪同的人，怎么灵法？不信行不行啊？他说，你不信可别在这说，说了就闹

病。说前不久北京来了个大学生，别人磕头烧香给钱，那个学生就不信。人家说，你不信就头疼。说了以后他就头疼受不了，没办法第二天赶紧去磕头，好了。我说我就不信。他说，你别在这嚷，龙王爷怪罪了不得。我说，什么龙王爷，不就是小长虫吗。我的话把别人吓跑了，说这可了不得呀。第二天，他们去看我病没病、死没死。

其实就是人们嘴上不信鬼神，实际灵魂深处信，而且还不自觉。很多人脑子里有鬼神观念。不信搞个试验。胆子大的夜里十二点以后到后山转一圈，心里“激灵”一下。怕什么？怕鬼！有人不怕走黑路，你弄个纸人，在路旁用线拉着动，有人能吓死。其实怕什么，它蹦就蹦呗，和它握握手不挺好吗。白天敢握手，晚上为什么不敢握手去？脑子里有个鬼。实际上我们很多人脑子里面灵魂深处都有鬼神的概念，所以很多人有恐惧害怕心理。有两种人真不害怕：真正不信的不害怕，他从脑子里灵魂深处就不相信，你怎么说也没有关系；真正信神、信佛的不害怕，神来了正好，平时还见不着呢！若“鬼”来了，对“鬼”说：你有罪，我念佛度你。真正做到这两极比较难，一般人都是掺和着，又信又不信，这种人最麻烦。尤其是那些信的多点，而嘴上又不承认的人练气功最容易出毛病，碰到事也最容易出问题。实际上，对磕头烧香非常信的人，病也好得快，因为意识起作用了，虽然他主动用意识不是靠自己而是靠烧香磕头信佛来实现的。对这些问题我们要从思想上认识清楚。所以有时候需要有意识地练自己意志的顽强性，认清实质，不能人家说什么就信什么。那问签问卜也很灵，是怎么回事呢？这和当时的心情有关系。当你非常心诚、意念非常专一的时候，你内在的心理状态就起作用！你要是不太信，心不诚，不专心，即便抽的签合你当时的心情，也是瞎碰的。因为我们每个人都有特异功能，只是我们还没有开发出来，没有自觉地运用它。当你虔诚、安静时，你抽个签吧，你的意志力起作用了，抽的签可能刚好和你实际情况相符。这就是意识的潜在的选择作用。将来讲意识的作用还要讲这些问题。

一切都不是鬼使神差，而是自己的力量，都是你自己意识的作用显示出来的结果。我们现在对意识研究得还不够，这是科学还不发达的缘故。意识里有非常非常复杂的信息，可以说各种信息都具备，只是我们现在还取不出来。佛家对意识研究了一些，好多问题是讲对了的，但是把它扩大化了。他们讲：“万法从缘起，一切唯心造。”就是说，叫得上名的东西，一个概念，是从几个东西互相作用生出来的。而这一切，又都是意识造出的。如果没有心，便没有一切了。那就不对了。但是意识可以起很强大的作用，如掐诀、念咒、烧香磕头等，都是意识在起作用。这个问题一定要加强认识。

Ⅵ、关于“出游”

“出游”是指有的气功师在练功时带着徒弟上“天堂”，见“佛爷”去。这种现象，目前气功界仍然存在，据我知道的教功的气功师里最少有四、五个。怎么个见法呢？在过去的道会门中（现在好多气功师也学过道会门的功夫，并把它继承下来了），老师在坛上，学生在坛下，经过一二年的打坐练功后，一天老师就会说：“今天我带你们到天堂看看，把眼睛闭起来，揪着我的衣服（当然指的是用意识揪着），就可以跟着我到天上去。”一小时后，老师问：“谁跟我上天了？”一二百人中就会有一二个学生说：“我跟着老师上天了。”问其详细情况，就说，跟着老师飞到天上，看到一个大台子，周围四通八达的，随着老师往南走，看到一个庙，庙里有众多神仙云云，讲得有鼻有眼的。另一个学生也说见到的情况与之

相差无几。于是，众弟子就认为他们两个跟仙佛有缘，老师便任之为接班人或大师兄。

解放之前，我家乡附近有一个道会门，一个坛主到村里好几年了，老也没有跟着上天的。其中有一个弟子非常心诚，一心一意要跟老师上天堂，把家里的东西变卖净尽，请老师吃喝，还是不能达到愿望。又过了几年，他已倾家荡产，妻离子散，他实在没有耐心了，心想：我跟老师好几年了，还说我心不诚，找老师算帐！于是到了老师该来的那一天，他准备好一把菜刀，劫老师去了。走在路上，他对老师说有点事要跟他商量，把老师领到路边的庄稼地里，举起菜刀要宰了他。老师急忙说："你宰了我也没有用，你也富不了。"那人说："我不想富，只想上天！"老师就说："我告诉你吧，你上不了天！其实我也上不了天。我告诉你一个办法，可以让你富起来，你把我捆在坟地那边的树上，然后你跑回去跟师兄弟们一块儿打坐，大家会问：怎么这么久老师还不来？你就说我们练功问问佛爷吧，然后你告诉大家我被歹人捆在这里，带着他们来救我，大家就都会信服你了，给你送钱送礼，你很快就富了。"结果真是如此。这是件真事，就发生在离我老家七、八里的一个村子里。但有的道会门头子也有一点功夫。

有的学生经老师带功一二年后，敏感了、有功能了，能感知到气功师头脑中的意识造型。敏感的人把老师的造型感觉到了，实际上就是意识感知功能。现在有些气功师还说："带你们游天国、见佛爷去。"觉得非常了不得，其实古书《列子》上早有记载，《周穆王》一章里就讲，周穆王好道，有一天从西方来了一个化人，要他闭上眼睛，拉着他的衣服，带着他上天去了，他看到天上霓裳羽衣，歌舞笙箫，楼阁宫殿，富丽堂皇。他以为是到了北极星，后来又来到一个非常阴暗、令人不舒服的地方，周穆王就要求化人带他回去。回来一看，发觉天堂的人与周围的人无甚异处，环境也极其相似，就问侍者自己到哪里去了？回答说："哪儿也没去，只是在那里默想而已。"所以这一切，都是意识活动的结果。

1980年，有一个气功师说能带着弟子上天，我告诉他，我不想去。但是拜托他问佛爷一个问题：原子弹的构造图是什么样子的？让他给画一个出来。他坐了一会儿，回答说："佛爷讲，原子弹是杀人的，他不画。"我知道这个气功师懂的气功知识并不多，就换了一个古气功方面的比较简单的问题，让他求"佛爷"解释一下《参同契》里的一首诗。一会儿，他回答说："佛爷不让你搞这个。"我说："我是问他怎么个搞法？"他回答："不让你搞还能告诉你方法吗？"我又把《悟真篇》里关于炼丹方面的一首诗背出来，让他解释，他又说："佛爷说了，不练丹。"我说你这个"佛爷"可好，一个回答"不用画"，一个是"不必搞"，一个是"不要闹"，那么问他什么行呀？他说佛爷说问治病他告诉，别的都不告诉。我说：这一点治病的方法别问佛爷，我们都会。实际上，这是怎么一回事呢？是这个气功师的脑子里没有这些知识，他编不出来。一般求神问佛，都是他自己脑子里的东西，自己问自己答。由于练功，他的头脑也很灵通，可以随机应变。这就是过去"出游"人的实质。最后我说气功别说了，再简单猜一把米粒："佛爷我抓的这把米是多少？""佛爷说，你不尊敬他，他不告诉你。"其实是他不知道，解决不了问题。在以前老师们讲过，你自己练功的时候"佛爷"来，看看他是佛还是魔，你可以拿一把米，请"佛爷"告诉你多少颗粒。一问，"佛爷"立刻就走，见他说不上来，我们自然不信他了。这叫"避邪法"、"避魔法"。所以，过去所谓的"出游"，是练功过程中的一个现象，属于意识感知的范畴。这个骗人的把戏最初是谁编的？就是从《列子》那里得来的，一练功，便觉得自己上了天堂。他的徒弟感知到了，又由于意识导引和心理暗示，也觉着是跟着老师上了天堂。他们并非故意骗人，是不知不觉

的，既是受骗者，又是骗人者。将来你们遇到什么高级老师、高级生命跟人说话的现象，就可采取提问的办法来解决它。他肯定说不出米粒的个数，因为脑子里说话，都是自己的意识活动现象，是“真妄相攻”。但“真妄相攻”与“出游’，又不同，以后我会具体讲。这些都属于破除封建迷信的内容。或者属于功法，或者属于一个现象，或者是有些宗教掺杂着的东西，我们都应把它们拿到气功科学的高度来看待。这些问题不解决，气功绝对不能成为气功科学，只能成为过去宗教的附庸。目前在气功界中，唯独智能气功突破了这个框框，其他门派，还没有一家做到这一点。不能真正破除气功中封建迷信的人，往往要不就是某些人没水平，还没有到这个层次，要不然就是没有本事、什么也不知道，遇到有本事的人就傻眼。例如，咱们有的高级干部，他们认为气功是唯心主义。有一天碰到一个气功师，说他有溃疡病，并告诉他是用气功感知到的。再见面时，又告诉他，溃疡加重了，而且他的夫人左腿有关节炎。这一来了他信了，也学上了气功。时间长了。他就问：“你是怎么知道的？”气功师回答：“我说了，你可别不高兴，这是我一练功，请了佛，佛爷去告诉我的！”这一下，原来连气功都不信的这位干部，竟然也相信神了。这是从一个极端走到另一个极端，原来不信气功，在事实面前信了，但竟然连神也信了，这就错了。我经常讲，对任何问题都不要武断地否定。你去调查调查，看看有没有。有的事实，你研究研究，不是神、鬼是什么？讲出点道理来，这是科学态度。信鬼神很容易真，那是懒汉的思想，不是科学态度。真正搞科学就要花费力气去研究，一年不行，两年，四年五年，十年八年，几十年如一日必定会有成果，我们智能功也是用了几十年的时间才搞出来的嘛，同学们求学也应该是这个样。

第三节　遵守智能气功科学的规律

在第一节讲过练气功要有信心，但并不等于有了信心就有了一切。信则灵，这句话我们同意；不信不灵，这句话我们不同意。因为气功是科学，它有很多自身的规律，相信它只是个思想基础，如果不相信，能够认真地按照智能功的规律去做，也能取得效果。换句话说，如果按照这种规律去做，你们不信都没关系，也能长功夫，长本事。对这些规律，我们应该认真领会，贯彻到行动当中去。

Ⅰ、重道尊师

接触气功，首先从思想里面就应该解决一个重道尊师的问题。重道尊师，简单地说，就是你来练功夫，要重视这个气功，你不重视它就不要练了。对你的老师要尊重，老师说的话，你要听，老师讲要这么做，你不干、不做，那就不行了。现在我们讲尊师重道是把它当做一条规律、当成学问来讲的，重道尊师也称为尊师重道，是过去的传统名词。我们把它改过来叫重道尊师，把重道放在前面。什么是“道”呢？任何一门学问，其最根本的规律到了最高层次都可以称为道。日本保留中国的传统文化比较多，什么都带个道：喝茶有茶道，舞剑有剑道，插花有插花道，练武术的有武术道、柔道，写字的有书道……无论哪一门技艺，高超的东西，都称为“道”。当然我们讲的道是指中国道家所说的那个根本大道。讲的是宇宙中最根本的无形无象的一种物质，我们就修炼这个东西。修到高超的层次上去，这叫重道。过去练功非常重视它。我们现在这个道是智能气功科学，我们说重道，是重视智能气功科学。

同学们想想看：平时哪一门科学你不重视行吗？学这门知识把它当擦鼻涕纸行吗？不行！你得重视它，你学了、眼睛看了、耳朵听了，得分析它掌握它，在脑子里占位置才行。学任何知识都得重视，学气功这门科学知识，更得重视，因为它与一般的科学知识不完全一样，虽然它具有一般科学的现实性、规律性，但是气功这门学问是能直接作用到自己身体，直接来改变我们每个人命运的科学。

“庞老师你不讲迷信，怎么又讲开命运了？”人家讲人的命运是上帝安排好了，我们说命运其实是生命运动。那么生命运动和命运怎么连到一块了？命运就是你在日常生活中处事顺利与不顺利。顺利，境遇就好，就是命运好；不顺利，境遇就坏，就是命运不好。这个道理理解了，我再进一步说一说。比如正赶上这儿有个120斤的活，谁把这个事做了，就给谁封官，让谁发财。如果这个人有120斤的力气，他把这活儿干了，挣了很多钱，境遇就好起来了；反之，你没那么大力气，压得吐血了，结果就很糟。同是一个事情，人家身体好的生命运动能力增强得就非常顺利。那么境遇能不能成全你，能不能造就你，这和你的身体素质有直接关系。这只是力量的比较。人在世上还有智慧的较量，技巧的较量，技巧、智慧、力量加在一起的综合较量，同样的事情就会不同的结果。如果我们身体素质差一点，就可能处理什么事情都碰壁，命运就不好啰！如果我们练气功，把身体素质提高了，身体也健康了，头脑也聪明了，技术灵活度也提高了，事情本来很难处理，也能应付自如了。你干事干得挺好，这不是命运改变了吗？说气功科学是改变人的命运的科学，就是从这个意义上讲的。

命运的好坏还与一个人的能力有关。一点知识也不知道，一处理问题就处理坏了。别人给你说一句“这个事这么做不对得改”，改了再处理事就处理好了，所以受“名人指点一句话”，就能改变命运。可见，命运关键就在于一个人的能力，有能力了，慢慢就好了。有的说：“庞老师，你说的不对，有的人能力很大，但命运也不好。”这说明他脑子还有不够用的地方。有的人本事很强，可是办事不灵活，到处冒傻气，在社会上自然会碰钉子。有的人办事很认真，说什么就咬死理，再有大的本事也不行。学习学得挺好，越学教条主义越多，碰钉子也就越多，不够灵活，说明辩证法没有学好，不会灵活处理问题，所以好多问题处理不好命运就不好。我曾跟别人开玩笑说，有的人见了拍马屁的人非常讨厌，拍马屁你没有本事就不会拍，拍到马蹄子上去了，就踢你一下子。人的本事是多种多样的，拍马屁也是本事。搞气功提高素质不是拍马屁去，我们只是讲拍马屁也有灵活度，我们要掌握灵活度去干好事。灵活，不是无原则的灵活，原则性要掌握住，那更需要本事，所以要想真正干事业就需要全面提高。而气功这门学问，就是全面提高我们素质的。这就改变了我们的命运。

既然气功科学是这样重要的科学，你不从心里重视它行吗？应该一搞气功，就从内心里非常重视。对重道要这么理解它。练功口诀中的尊敬大气场，尊敬老师。老师不单单是指教你的老师，我们这个老师是广义的，“受人一字便为师”，教你一个字就是你的老师，教你一句话，教你一个事都是老师。如果我们能这样认真对待，周围的人都是我们的老师了。孔夫子尚且讲：“三人行必有我师”。就是有一个是坏的，也可以当反面老师，孔夫子讲过：“见贤思齐，见不贤而自省”。看到好的我赶上他，和他齐步走，看到不好的我可别学他，警惕警惕，这不是老师了吗？所以我们在日常生活当中应该这样对待事物，如果我们每一个同学，真正能够对待老师这样去尊重别人，尊重周围每一个人，那就长本事了。因为尊重别人的时候，其实是尊重了自己，当你尊重别人的时候，内心非常的宁静，灵魂深处澄明纯静，那么对自己的修养、对自己的修持程度，自己身体的气对周身的统帅作用，就不知不觉起变

化了。有很多人不会敬重自己，不会爱护自己，所以往往也不知道尊重别人。当真正碰到一些非常尊敬的人时，就紧张得要命。紧张和尊敬不是一回事。紧张是脑子里不能平静，那个静是脑子集中。一紧张就非常急躁，不知不觉自己被拉得太多了，这样就不对了，非常紧张的人在日常生活当中，尊重人往往尊重得不够，比较随便，对自己不尊重，对别人也不尊重，神不能定，神和气连的不够，神气不能统一。实际上来讲，尊师并不是老师需要人尊重，真正有本事的老师，你尊重不尊重他，他都是那样，你说他好，说他坏，他对这个都无所谓。为什么呢？他觉得这些东西，影响不着他，你对他好也不影响他，你对他坏也不影响他。当然没有本事的老师，往往需要别人尊重，越尊重他，他越高兴，能把他抬起来才高兴哩！对老师的尊敬，不是说要敬老师，关键是通过这个敬，使自己和老师心相通，老师有道，有功夫，有水平，我们尊重他，是我们心要和他相通去，这一通，关键是对自己有好处。不管老师好不好，你把他放在好的位置上去，这样就使自己的意识走到好的方向去了。老师并不是哪一点都好，也可能你在某方面就能超过老师。

我们现在练智能功，就必须把尊师重道的问题拿到一定高度来认识。以前学功夫入山修道，没有现在老师这样又摆姿势又讲道理。过去老师教学生，最后来的是小师弟，别说学东西，和老师说话也没有份。一排队，大师兄挨着老师，接下一个比一个远，小师弟扫地倒痰盂，干活是谁最小谁最苦。六祖慧能不是在磨坊里捣米、干苦差事的吗？当然谁得本事不一定："闻道者有早晚，悟道者无先后"，不一定先来者先得道，后来者后得道。每一种差事，如果能有尊师重道的心情，去干、去练，有尊师重道的思想，心和老师通了，就解决问题了，所以尊师重道非常关键。有时练功不完全是靠自己去练，还要靠老师通，不是老师想传给谁就能给谁，如果那样的话，老师就可以传给他的亲属了，可是传道往往自己亲属接不着。关键是你能否接受。好比100公斤口袋，你有100斤力量，这100斤的口袋给你，你接住了，你没有100斤的力量，就压死了。道一通，如够了那个格，能通上去，接过去了。"老师能不能降点格？"降点格不是道了。具体方法可以教给你，但不等于你就有了本事。方法和本事不一样。你把那本书背得滚瓜烂熟，也可能还是一点本事没有。这问题在哪儿？要靠苦练，靠修养意识，靠对周围所有的人恭恭敬敬。尊师重道这东西很关键，对谁都要敬，对老师敬，对同学也敬，对周围的人也敬，有了一个敬，那是成功的一半，你经常坚持不苟，对谁也非常恭恭敬敬（但不是扭捏、不自然），从内心里恭敬，能保持下来，这本身就是功夫。所以我们对这个敬，必须认真地去体会。

如果我们再把它进一步扩展到大自然界，有生机的天地自然，对哪里都是恭恭敬敬一丝不苟的，这本身就变了意识了，以前讲敬天敬地敬鬼神。天在哪？地是谁？孔子讲：敬神者如神在。一个"如"字，说明孔夫子不信神，人们对鬼神敬而畏，敬它，如同它就在这一样，心情就不一样了。第一次和庞老师握手时有的同学很激动，一见老师忘了想要说的话，尊敬得过度紧张了，心理不平衡了。如果平时时刻想老师就在你身旁，你一干坏事，一干错误的事，一练功想偷懒，想着庞老师就在身旁。如能这样，"战战兢兢，如履薄冰"，平时干什么事想着老师看着你，你就会走在正道上。这一点，就是我们个人修炼的最重要的根本道理。过去讲"慎独"，你一个人时，如果想有老师在身旁就不一样了。因为这本身是在修养自己的意识。

那么，要怎么去重道？就是要重视智能气功科学，下定决心搞智能气功科学，矢志不渝，绝不改弦更张，半途而废。这一生选择了智能气功科学，就一辈子搞下去，不到黄河不死心，

非得搞个究竟不可。这个“究竟”不是成仙，是成为超常智能的人，比普通人不一样，升一个格了。不改初志，能够克服困难，命可以丢，道不可丢，“千金不卖道”。《西游记》里，唐僧到西天取经，最后把皇帝赐予的紫金钵奉上，才得到真经。说的也是得“道”不易的道理。不经过千辛万苦能得到道啊？不会那么简单！当然智能气功把那神秘东西砸掉了，不过也不能随随便便一下子说来就来，不是那么容易，如果懂得了这个道理，关键是我们心不变，能得到这一点，你最终一定能够成功。有些人开始时重道的程度不深，碰到具体事情，磨他几次，就会有新的进步。每一磨都是一个道，能过去关不动心，就得了一层道，慢慢就坚定不移了。遇到事情脑子一想改不改呀！琢磨了半天不改。这个情况算不算重道，算重道，可脑子里还没有生根。如果来了事以后，很自然的，根本不考虑，脑子里不动摇，这就叫重道。一次一次碰到很多事，能够这个样子，你就自然而然不知不觉得了道了。真正做到心里定住，可不大容易，你真正做到尊重道了，对天地万物都那么尊重，时时刻刻都重道、都尊师，这就得到“道”的全部了。因为我们的意识还做不到这么“定”，过去学雷锋“狠斗私字一闪念”，做到狠斗私字一闪念，那还不是道，说明你晃荡了嘛，应该是念头一出来闪都不闪，一出来就是公，那才是真正的道。要做到这一点，思想修养、意识修养是关键。

Ⅱ、认真练功

尊师重道是从意识里面练功，然后就是具体练功。为什么要认真练功呢？假如你不练功，功夫从哪儿来？过去讲：“功夫者，克功也”。功夫，就是用时间去攻克了，拿时间去磨。过去的功夫完全用在时间上了，拿练功的方法去磨时间去，这里面有功法有时间。因为一个人的改变，必须从自己的现状开始，除非你是一个条件非常特殊的人，不用练，听别人一讲，你意识里一通就全通了，这种情况不需要教，这是“一闻千悟”或“一闻顿悟”，那不是学练的问题，这样的人极少，一般人还得练。有人想老师帮助我开一开，老师只能教你方法，等你练到差不多的程度，老师才可以帮你一下。怎么叫差不多的时候呢？打个比喻，拿明镜来说，这么厚厚一大圈把明镜紧紧包围着，老师一捅，比不锈钢还硬，凿也凿不开，怎么办？只有你自己磨呀磨呀。磨就是练功夫，你得刻苦练呀！磨到剩一点了，老师一点就通过去了，不到那个份，老师怎么通也通不开，“老师使点劲行不行？”使点劲，行，可把那个圈都打碎了。所以得靠我们从里面磨、消，如果里面没有动，从外面打碎了不行。拿现代科学说明这个道理，假如有这么个木头墩，你要想把它劈成均匀的碎片，从外面用刀去砍，费很多劲，你也劈不好它；倘若木头墩是个平墩，里面有好多小眼儿，从外面砸不好砸，在每个眼里装满东西，从里往外开，一下就均匀的碎开，这是物理上的隧道效应。所以从这也说明，需要你自己认真练功来达到目的。怎么去认真练功呢？

一．刻苦练功，持之以恒

首先得坚持，一天两天拼命练好说，坚持下来就比较难了。因为哪一个人需要磨多少时间，不知道。有的能十天磨通，有的十年磨通了。“庞老师你给我算一算我哪天磨通了呀？”算不出来，你自己努力练就通的快一点，你不怎么努力就慢点，持之以恒就行了。为什么要持之以恒呢？因为不持之以恒，磨不下去。非得磨够了份，那就行了。因为讲功夫不好说，也只能打比喻。身体本来是乱七八糟的，你冲我一下，我冲你一下，好多能量内耗了。练气

功是把你身体练的有序化，练成一定的秩序。咱们练智能功就是通过这套功法，把身体里面的各个成分按照一定的秩序排起来。可是平时秩序是乱的已经习惯了，多少年养成的这个秩序，现在你要改，通过练功，变成有序化了，一旦不练了它又会恢复样子。什么时候才能把规律固定下来呢？那只有多练、刻苦练，练得多了，作用强了，在身体里边留下的痕迹比较深了，新的规律、新的秩序才能建起来。练功就是要把身体建立起来符合练功的新秩序。比如平时排队排得很整齐，一解散乱了，再集合时这个队伍就好排；如果秩序不弄好了，咱们身体里面的旧秩序就象弱智儿童，他不听话，乱的，没有自觉性，随随便便。我们练功把它训练得有秩序了，而且练功还需要把身体里的气，一点一点练精细，比较能干，身体里面好多缝缝道道它能钻得进去。打个比喻，咱们军队打地道战，八路军对情况熟悉，经过训练，从哪儿到哪儿钻的很熟悉，所以左右出击，灵活自如。日本鬼子来了，傻呵呵的只有被动挨打，因为他没有经过这方面的训练。咱们身体里的气也是一样，走了很多的道，你要去训练它，让它熟悉，这就需要练功来解决。如果你不刻苦，随便比划比划，它是不听你统帅的，只有刻苦练，持之以恒才行。咱们同学练马步庄，这么一蹲，时间不长，心也跳了，心里揪的难受，就非得起来不行。有的腿咚嗦，痛，时间长了，痛劲过去了，就不痛了。就得刻苦练，加大运动量。同学没有事，拿着棍，直着腰挺胸站立。有人问，“庞老师咱们不是不练武功吗”？咱们不练武功但身体得壮点，要不然学二年，出去后，女的与林黛玉一样，男的与西厢记里张生那样的奶油小生，就麻烦了，练了功得壮点，棒点才行。得刻苦，还得持之以恒。这样下来气就变样子了，秩序改过来了，就长本事了。

二．循序渐进，积累成果

刻苦练功，持之以恒。有的人想一下子长出功夫来，累死也拼了。当然年青人累不死，但也要注意不能一口吃个胖子，要循序渐进，一步一步地，从自己能忍受的基础之上，再加码，然后逐步增加。一开始站马步庄，就要站三个钟头，那站也站不来。要循序渐进。但是同学们可不要对自己打折扣，今天蹲一分钟，明天蹲一分零一秒，这样去循序渐进可不行。自己要根据自己的情况，每个人不能够和别人比，都得要努力。这是从练功的量来讲，量的多少，时间长短自己定，但是希望同学们练功时姿势要练正确，别给自己凑合。如果你那个姿势搞得不合乎要求，往往差之毫厘，谬之千里。就拿蹲墙来讲，如果脚尖顶着墙和离开一点就差了好些，穿着鞋能顶着墙了，把鞋脱了光着脚去蹲又不一样了，就差这么一点就差多了。姿势要严格要求做正确，在正确的基础之上再加量。你千千万万别想多来点一折合，就等量了，比如蹲墙，姿势不正确，蹲1000个，你还真折不了100。

从整个功法上来说，要从捧气贯顶法练（真正的练，拼命地练，按着要求来练。做到对练功要领有所体会），《怎样练好捧气贯顶法》要好好学一学。从功法学上把捧气贯顶法精神吃透，至少也得练三个月。真得是认认真真、一丝不苟地去练，和功法要领对着去看，和《怎样练好捧气贯顶法》讲的每个姿势如何去做，对着看，一边看一边练，反复体会练三个月。真正下功夫了，你应该感觉到了：不仅手一推气呼呼出去，往往一开一推，有的虽然感觉不到气，但是身体周围却和钟一像“轰”往外涨，往回收。这是最少、最简单的要求；按道理来讲，你站着，背后有个不会气功的人用手对着你的背，你一晃能感觉到他手的位置；有的人皮肤及全身毛窍、腠理都能随随便便凭手的开合而一开一合；第四种情况是能看到气了或者有感知功能（有的可能出，有的也可能不出），但前面的三种一般的都应该感觉到了，

至少第一种情况应该达到。现在很多人以为动作柔和就够了，其实不然，真正练捧气贯顶三个层次都可以出来，当然不是每个人三个功能都出，有的人出这个，有的人出那个，也可能有人几个功能结合上。第一个层次最简单，通过练捧气贯顶和站庄练拉气，慢慢摸气，就有感觉了，认真刻苦练捧气贯顶法三个月肯定会有这个功能，有人一个也出不来，说明没有刻苦练。

有了捧气贯顶外混元的基础了，我们再练形神庄。练形神庄拼命的练也得练半年。除非有极个别的人比划就会有感觉，那些都是有特异功能的人。我们普通人练半年下来要达到什么样的程度呢？大关节韧带要松开。要认真练，按我们动作要求合度了，如果关节还没有练开，那就起码的要求都达不到了。我们平时没有事时，关节就要松动，自己那个关节不行没有事你就动它，练的时候不要绷着劲，要放松的练，用意念放松。要靠自己，即使我帮助你们松了，都会劈叉了，三个月不管它，它又不会劈了。过去有的门派高级武术气功能把骨骼拆开又重新组合，把人的形状形象都变过来了，连头骨都拆得开。现在仍有武术门派有这个本事，尤其是腰部一摘，两个下肢瘫痪麻痹了，不会动了，再给你接上。这个我不会，一般地帮助松一松可以做得到，大帮我也帮不了，靠自己练。形神庄不练半年往下练是没有意义的。

只有形神庄练半年有了基础之后才能练五元庄。如我们的关窍不能开，练五元庄没太大的用处。你能把关窍打开了就不错，当然练形神庄不仅如此，还有更高的层次。练形神庄还可以练到能感觉到内里面的气，经脉（讲到经脉经络，顺便说一下，经络不是象我们过去所说的那个样子。一个管血在里面流，不是这个样子）一动一条线的，哪个指头一动，体会体会，每个指头气脉流的是不一样的，具体的我不能说，一说你们就想出来的，想错了就麻烦了。咱们以形引气，练的好，气在肢体上应该能够感觉出来，内脏能不能感觉到另外说。不过同学们练功时那里面那条线有没有可以不管它，能把关窍练开就行。当然练得好的时候，可以出来东西，而且有的穴位感觉到了，一闭上眼睛一动，大的穴位好象窟窿似的。再就是练的好的时候能够感觉到肢体里曲的骨骼、肌肉，甚至于血管。我说的是能感觉到它，当然不是内视功能，形神庄练好了，能产生内视，闭着眼睛能看到里边，可以达到这个层次。按过去一般的练法得练三年。从功夫来讲，怎么得练一年到一年半。如果练半年，我估计大部分同学能做到第一步要求，初步的关节松开，能感觉到上肢一动几条线动，再深了有个别同学可能行，然后再练五元庄。五元庄应该用一年的功夫拼命练，因为五元庄一方面要继续搞通身体，一方面又要搞通内脏。按过去的规矩，老师绝对不允许先讲这个，老师带徒弟，徒看师三年，师看徒三年，再三年，要真正出料长本事，得九年时间。开始徒看老师三年，看看老师够不够份儿、有没有资格当老师，看老师行了，然后就递贴子了，把祖宗三代用红纸写好，顶着贴子给老师跪着，还得有保人，个人有决心，家长得同意，生不要人死不要尸。跟老师三年，老师要不要你，还不一定。老师把贴子压起来，看徒弟三年，这三年老师想办法折磨你，让你生气受难，干事不顺利，以此来考验徒弟的道德水平。这六年过去了，最后三年老师才教你怎么练，还是“民可使由之，不可使知之”。

咱们现在搞智能功事业，群体的，一起为人民造福，而不是想哪一个人如何如何，所以我们就不能按照过去那么搞，而是要一块来讲道理、讲理论、讲方法、讲效用，使你懂得用正确理论去指导自己的实践，衡量自己。一定要靠自己去努力，按这个方向去做，内容给你了，方法给你了，效用给你了，你努力去干，循序渐进，一步一步往前走。一开始从最基础

的做起，从捧气贯顶法、三心并站庄练起来，千万不要急于求成，而且要自己会积累经验，有了成绩认真总结。因为认真总结就是提高的过程，回忆练功时有什么感受，这就是把你练功的成绩固定一下，这本身也是一项用意念练功的方法。积累成果，你只有认真体会，练功中有什么感受，会这样去总结，那么有一点成绩，你都能感觉到了，这说明意识感知能力增强了，分辨功能就强了。反之，你今天练，明天练，练三个月与初练时差不太多，就说明你不会体察自己。要会认真地体察自己。如果写写练功笔记，一边写一边体会，有什么感觉、感受记下来，记上二年，你回头看看那可不得了。你每天练完功之后，都认认真真地记下来，一方面监督你好好练功，看看练功的程度提高了多少，数量时间增加了多少；另一方面也可以不断提高待人接物的水平，回想一下今天处理事情，哪些处理对了，哪些处理不对，都记下来，记上二年，回头一看会感受不一样的。记笔记不是让别人看的，就得自己对自己认认真真，一丝不苟。办了错事也要记，把干了错事的心情记上。记下来后往往不会重复犯。练功好的体会记下来，加强感受，就长功了，这就叫积累成果。总之，无论你是否做笔记，我们都一定要会总结自己，哪怕睡觉之前二、三分钟，把这一天回忆一下。把办好事愉快的心情重复一下，功夫也会长起来了。这个循序渐进，积累成果，可不是简单的事情。

三．发挥群体效应

我们这儿讲组场效应，就得讲点别的内容。我们自己练功的时候应该从意识里带着大家练，这就叫发挥群体效应了。你把自己放到群体当中去，并不是说你接受大家和老师发气，而是在意识里要带大家练：一推，大家都跟着你推哩！一收，带着大家收哩！这里说的“大家”不是指的张三李四某个人，而是带着一群人的手推收，这样用意念练功效应就不一样了。如果只想着老师给我发气，我听老师口令起落，这是被动的接受。要主动地想着全场的胳膊一起一落，这样无形之中把自己容纳到全场去了，意识放开了，收回的气就多了，这叫开阔意识。只有这样，才能把大自然的混元气更多地接受进去，和这个气场更好地融合起来。因为你意识开了，通过这简单的像波浪一起一伏的形象，对自己振动就大了，无论练哪一套动作都是一样，群体效应应该这样去做。由于咱们这个班一开学改变了规划，为了更好地学习，大家先学了三个月的培训班，有些道理如怎么组场，讲课中讲过了，这里就讲自己练功时要用想象的组场办法来体现群体效应。书本上的内容，同学们看一下就行了。

III、松静自然

我们不论练动功还是静功，松静自然这个规律都要认真去做。松静自然这个规律将来在《智能气功科学精义》讲身形要求时还要讲讲。

一．松

松主要指形体要放松，但是必须以精神放松为前提。咱们练功形体怎么去放松呢？就是不绷劲，不使那个拙劲，那叫放松。往往身体弱，没有力气的人，可能一放松有些动作做不好，但他们的肌肉、肌腱、韧带都不发达，使不上劲，反而松得好；有劲的人，肌肉、肌腱发达，韧带也粗，就不好放松。一般做动作要放松，但是一开始你不会做，像“立掌分指”掌立不起来，你不使劲怎么行？非得使劲，一开始腕子疼，不自然，以后才能自然。如果不

是耗功，练功时有两种练法：一种为了练得使自己的神和形合一，那就是不勉强，你自己精神支配做成什么样子就什么样子，这是自然练功；一种是要强迫练功，一开始好多动作强迫练，但是希望同学们也要有点自然练功。对于这个松，是指的你按要求做好动作而不绷劲。当然，动作合度不合度是相对来说的。但不会做动作时不强迫怎么办？那么，松到底是什么样子？你们看两三岁、四五岁小孩子胳膊抬起来，胳膊的肌肉也不绷得那么紧，小孩那样的做动作就符合松。运动员不行，两手侧平举，肌肉一块块的。有些会做体操的人，一做动作胳膊腿绷得很直，练气功不要那么肌肉紧张。有的人就一点不使劲，松松垮垮的，也不行。咱们讲“形松意充”：把形体做得合度，用意念把它充开，肌肉不紧张。这就是松的要求。自己想：形体要放松，肌肉要放松，皮肤要放松，骨头要放松，骨骼要放松，骨头里要放松……这就放松了。

二．静

指的是安静，精神的安静，精神急躁了不行。对我们智能功来说，是要精神集中、专一，把你的精神都放到练功的内容上去，这就是静了。我们对静要求得不是太多，也不是太复杂。

三．自然

“自然”是松和静结合到一起，就是不要勉强做动作、练功，指自然练功时精神要专一，要按照练功的要求去发命令，至于做到什么样、合度不合度不去看它，也不去衡量它，这叫自然。按照练功的程度它在发生变化。各人有各人的状况。一说自然，谁和谁可以不一样。强迫练功时应该动作划一。我们同学们以后安排有强迫练功，有自然练功。自然练功集体不好练，集体练就带有强迫性。我做鹤首龙头，做了100遍我还想做；我做立掌分指慢慢悠悠，而有的人就做得快点。每个人和每个人自然不一样。自然练功自己得给自己安排，那怕半个钟头。自己意识发出正确的动作指令，形体怎么样子，任其自然，但你要按照正确的方向去做，这就叫自然。平时练功要看一看姿势正确不正确，教功、练功时要闭着眼睛体察姿势正确不正确。自然是最简单，但真正做到自然又是非常难的。意念一动，形体就应该动。你要做不到形体随意念而动，那就不叫自然，那里面的肌肉、肌腱还松得不够，意识指挥它还不那么灵活。意识和形体结合好了，就自然有了前面的形松和意念的静的基础，再专一发命令指挥形体，这样就容易自然。松静自然讲得简单一点，以后讲精义还专门讲。

Ⅳ、练养结合

练气功或武功，不是一味地蛮练，还要练养结合。练就是练功；养包括修养和滋养。练功夫是把身体来练一练，还需要通过一定的养。修养就是不能光练不休息。我记得在1984年搞的全国气功理论研修班上，东北有个学员不睡觉，白天练、晚上也练，他说已经三个月没睡觉。我一听这不大可能，就让别人看他怎么回事。原来他是晚上练了白天睡。实际上，任何人都不可能做到总也不睡觉。当然在非常紧张的情况下，几天几夜不睡觉是可以的。据我了解，过去曾经有一个人在打仗的时候，把刀都砍卷了，七天七夜没睡觉。但是一般人不休息，不到高层次水平的时候，做不到。因为睡觉的时候，脑子里基本处于一个整体性比较好的安静状态。虽然睡觉可以做梦，但是它那个全体脑神经的兴奋度是比较低了，比较均匀

了。这样才使得全身的生命活动通过那样的状态得到恢复。同志们试试看，来它三个晚上不睡觉，吃多好也不行，身体里边合成的不够了，不能很好地使神经系统里安定。神经系统不兴奋了，安定了以后，气就平了，身体里边就自然而然去新陈代谢，该怎么去增加营养，它自己在身体里调整了。一般我们醒着的时候，即便不去干多少事情，这个意识是向外的，气往外冲的。往里边收就比较困难。

所以说休养对练功人来说，尤其对功夫还没到家的人来说是必要的。现在同学们不要想：我就不睡觉。那不行，哪怕你只睡一两个、两三个钟头都行。休养首先指必要的睡觉来说。你只要醒了就蹦去，蹦累了要休息睡个觉，不能搞得整天是磕睡打盹的。前两天讲的杨露禅整天睏得那个样子。他是睡得少，不是没睡。有时一睏乏就打盹，一打盹，脑子里处于一个宁静状态，与入静差不多，也是能解睏乏的。养也是非常关键的一环。但是同学们可千万别"庞老师说了让练养结合，我整天睡大觉"，太阳三竿子高了，还不起床。要是练睡功可以，据讲过去陈抟就是睡，一睡就睡几十天、几年不动弹。我们要是睡觉一个姿势十个钟头不翻身试试看，那就成了练而不是养了。

练什么都是一样，老是一个姿势不动弹，属于练了。多变换一下姿态，人的生命状态变换变换，属于休养的内容，所以休养不都是睡觉。我们练一练形神庄，然后练一练站庄，再看点书，这就成了休息了。你脑子里要养成一个休养的习惯，我这儿练功夫——休养休养。有的人一天劳动很累了，下班后打个乒乓球解解疲乏。或者是下班了，下个象棋去，打个扑克去，他换了内容，就休息了，脑子里兴奋点不一样了。如果让你连续下八天象棋，就累得够呛。总是一个内容，脑子里边总是那一点兴奋，他就累了。练功也是休息，睡觉也是休息，看书也是休息，一天总是休息，这样就行了，这就符合休养的原则了。如果不会休养的人，看书是劳动——劳累；练功是劳动——劳累；睡觉也是劳累。从意识里把这些当成负担，搞成了都是在劳动。其实你换换脑子，想脑子里松弛一下，别有个任务观念——完成任务去，而是作为休息休息，真正从脑子里建立这样的思想，那练功也是在休养。累的情况也就会少多了。这是休养。

再一个是滋养。滋养需要营养。过去有这么一句话，叫"穷文富武"。穷的人搞点书念念看看就可以攻文。练武得富的人，第一得有时间，第二练练饿了没有吃的不行。练气功虽然和练武不一样，但是我们也得增加营养，不过我们练气功有个好处，真是累了以后吃点气（《精义》中要讲到吃气服气）就行了。老吃气行不行？只吃气，现在同学们还做不到，因为你要不吃饭，总感到没事干，不饿也觉得（看着人家吃）不大舒服，所以现在还不行。有时吃点气，少吃点儿饭行。饿了吃吃气解解饥乏，有精神就可以。我在外边讲课一般不讲这个。现在讲滋养，是从多方面来讲的，吃点食物或吃点药物，吃和不吃情况不完全一样。当然，你真不吃东西光吃气，那个情况也会有另外的变化。一般两个月不吃饭，就光吃气，身体里边气的感觉就不一样了。开始饿着肚子七、八天的时候，身上动脉跳动都感觉得到。一般那个时候做双盘都比较容易，肌肉都比较松了。一般的人两个月不吃，脑子里过不了关。一是闲得慌，一是馋得慌，再是心里边害怕。我们现在有条件了，还是条件好的就好吃点，还可以买点营养药吃。这也是养的问题。因为我们练功是要把气练足了，靠大自然的气，练功来的气。你再吃点药也很好，这是滋养。

一般练养结合就是指的休养和滋养。而智能气功练养结合内容要多一点，因为我们智能气功是以练为养的。智能功要练通，要练气，而且要把外边的气采进来，所以练气的过程就

是养气。我们嘴一张“喝”把气吃进去了，也可以不用嘴，直接用意念把气往里边这么收，这么做都是养。如果我们能够真正做到非常静了，这也可以。你若是晚上坐着睡觉，睏了就睡，醒了就练（天冷了把被子一围，上面把衣服穿着，下边拿被子围上，拿枕头两边挤住，跟那个不倒翁似的）慢慢就睡得少了。有的时候觉得没睡，实际外边敲门不知道了，也许是入静了，也许是睡着了。这是一个练，练静功的坐着睡，练养这是一个过程。

咱们智能功的这几套功，形神庄练得多，三心并站庄养得多。（如果卧功和坐功相比呢，卧功（睡功）养得多。睡功和睡觉相比呢，就睡觉养得多。）但当你真正练出功夫来了，到了高级阶段，也无所谓睡觉也无所谓清醒，清醒也是这么对周围事情不反应，睡着了也是不反应，除非有特别事情他反应一下。咱智能功不主张练成那样。智能功要为社会服务，那样半死不活地呆着，迷迷登登，人家喊你推你晃晃荡荡不搭理，这样四化建设就干不成了。我们要求练养结合，我们讲的练就是养，关键是我们这套功的好多姿势里边都包括了把外界大自然的混元气收进来，收气气足了不就养了吗？即便是练功的时候，一个形神庄也可以练养结合。形神庄练快点儿，用带劲儿的，就是练。形神庄这套功稍稍变一变，就可以变成硬功。但是我们现在就练气功，练内气。

其实这套功里边很多地方是养。一般来说，动作和动作要交换的那会儿，抓住了那就是养。那时没做动作，一换动作，精神集中了，脑子很清静、很安静，这时你体会一下身体里边的状况，就是很好的养。一般的人都不注意姿势转换，其实按过去来说练功夫的关键都在转换（太极拳对这个讲得多），姿势一变化的时候，从这个姿势变成那个姿势，当中意识不能断，而且身形不能断（将来《精义》讲练功动态要求的连、绵、柔时再讲它）。怎么做到姿势动作一变把前后的动作连到一起，那就是全身整体性的问题。变换姿势的时候是个养，动作运行是练。

再有，咱们智能功不大强调搞调息了，但不搞调息大家也呼吸呀！呼气、吸气是练，吸气呼气中间的停顿是养。如果我们同学想在这方面下功夫，光这一样就可以出功夫。如果你一天每个呼吸当中你都感觉到了，你的功夫就了不得了。一吸气一呼气中间一停，这一停脑子里找它一下，一天中的呼吸，能找到十分之一那也了不起了。那时候是非常非常好的养。过去说，一年360天，集中到一天；一天12个时辰集中到一个时辰，一个时辰集中到一刻钟，一刻钟集中到一个呼吸，一个呼吸就集中到那么一停。按过去讲那一停就能集合天地之精华。因不在一呼一吸的时候，时间很短，如果意识能跟上它，脑子里是空空洞洞的，抓住这一很短的时间，神和呼吸这个根本生命动作结合到一起了，这是很好的功夫，但是一般人都不愿意练这个东西，太单调了，没意思。过去练调息很多人不懂得练这个，不懂得这个练养结合的道理。

咱们书本上还讲了一下关于不吃饭的问题。前面我也讲了不吃饭可以吃气，现在社会上有些人推崇辟谷，辟谷过去有三种情况。过去的辟谷是练功练到一定程度，精气神足了，不想吃烟火食了，吃点水果或松子、枣、药、苓、生豆（黑豆、黄豆）……吃得很少，一天比一天少。一般一个礼拜到十天，就减到一点儿不吃了，这是一种辟谷形式。有一种辟谷形式就是前面讲的服气辟谷。再一种就不是辟谷了，是功夫到了，整年都不吃了，那是真正的气足不思食。现在有的听了一场报告，气功师说：大家都辟谷，假如你不想吃就不要吃，不吃长功夫。有的人一听报告就想不吃了，一个礼拜不吃，走道也走不动了，一动头也昏眼也花了，那不叫辟谷，那叫饿肚子。再饿就要饿死啦。曾经在河南、北京饿死了两个，这是1989

年的事情，还登过报。那不叫辟谷，不叫练气功了，那叫受罪。咱们练智能功现在还不提倡这个东西。没讲服气之前，谁也不许辟谷，吃得越多越好，壮点儿。吃胖了怎么办？一练又瘦了，最少得三胖三瘦，那时候你们才真正壮起来。

睡觉也是一样，练功一段好象总睡不醒，过一段又不想睡。也得反复几段才行。再有一点要注意，有时练练，练得脑子要糊涂开来了（这是练功反应），稀里糊涂的，懵头转向的。本来脑子挺好使唤、挺聪明的，分析问题反映也挺快，练功糊涂了。这个时候是脑子里快要开窍了，那时候可要安定住，自己可别着急，要安安静静。那时看书就别要求记，看完了书一合，看的什么内容不知道。你刚刚把书合上，再翻书，看没看不知道。糊涂到那个程度上去，不要紧张害怕，就安安静静练功去，该看书还看书，过一段之后，你看过的书，脑子里就有印象了。这都属于练养结合过程当中，不同的人出现的不同反应内容。那时为什么糊涂了呢？这也是在练养结合呢——他自己养自己啦。你看书之后信息进去了，打到里边了，往外提要有能量，大脑自己罢工，这就成了养了。实际也是练养结合。有的同学可能要出现，不要紧张，这是规律。

我们智能气功练养结合讲了三个：休养、滋养、练养。我就强调讲了这些东西。

Ⅴ、定慧双运

定慧双运是用的过去的词。定，指意念专一，精神要安静、集中专一；慧，不是咱们通常说的智慧，慧不是什么记忆、思维，按照过去是指正法思维，佛家讲就是按照佛家的道理去思考问题，那叫做慧，咱们这个慧就是按照我们气功的要求去体察身体里边的变化。一练功脑子里边很安静了，这称为定，定了之后不是什么都不想了，那样就称为顽空，就错了，功夫就不好长了，就不是正道。一静一安定了之后，就马上体察，体会里边的感觉，体察身体里边变化的过程就称为慧。不论哪一家功夫，只要是比较高水平的，都得讲这个问题：定慧与止观都是指练功中的不同环节，不能光有定也不能光有慧。如果你光去体察，琢磨这儿，琢磨那儿，那就错了，心就乱了。所以定和慧这两个是分着的，但又是相互为用的。以前讲定慧都觉得很高深，其实不管你功夫高功夫低都必须随时用定和慧。一练功，精神集中杂念减少，这是用的定；没有杂念了，精神集中了就要体会，这就用慧。练动功也是一样，集中精神练，一集中之后要体会，往往是你定得越好，杂念越少，那么你的体会、体察就越深入。而你真正把精神集中起来搞体察去了，那是另外一个高层次的定。这两个是辩证的，互相促进的。如果你练着功，杂念来了，杂念多了，你马上用定，安定，安定。一定了之后，你马上去体会，体会什么都行。拉气，体会气感；练三心并站庄，体会顶心向下归丹田，手心向内归丹田，脚心向上归丹田。这个体察的过程，都属于慧。这么一搞，我们的功夫就相应地上长了，每练一趟功，你都能够精神集中，都能够有所进步。

有人说里边没有感觉，那就练练大马步庄，一蹲腿里边酸疼酸疼，那不就是感觉吗！体察体会那个疼不就行了吗？你这时候精神才不分散，体会里边看看哪儿疼，多深啦，是哪块肉，体会体会，要不疼还不能引着精神往那儿去体会呢！疼，你不是心里烦，而要看作是来个老师来引着意识往里边钻，精神往深处一走，本身一体会，那就称为慧。其实如果你能够真正专心致志去体会，可以把那疼都忘记了。慧本身有定，定本身也有慧。慧和定到了高层次就不可分了。因为你体察，精神就是专一，精神特别专一了，越专一体察越深，越往深处

走，越往里边渗，这个力量就出来了。过去说入定的人你割他一块肉都不知道，能到那种程度。因为他高度集中，对自己的反应没有了。一般来说高度入定的时候，那个形体可以没有了。要不然我们就没法领会禅宗的二祖慧可，为了拜达摩为老师，把自己胳膊砍下来了。搞意识活动需要一种力量，这要慢慢一点一点来。刚才讲慧可他意念很果断，拿刀一砍下去了，当时他有一个定力，他没有感到更多的疼，因为他当时处于定的状态，要不还不疼晕过去了？

我们讲的定慧双运，练功的时候一定要认真去用它，只要心一乱，就定一定了之后，马上把定转过去体会里边什么样子，一伸胳膊一动腿，都体会体会，这样把意识引到功里边去了。随时想定慧，要不就止观。脑子不活动了，一停止就观察体会，感觉一下身体里边有什么变化，有什么动触，有什么感觉：酸、疼、麻、热、胀，有时在动弹，这都是感觉。到了高层次就不是这样了，至于什么样的感觉，将来你们大家交流经验。不过一开始刚有感觉的时候，最好先别交流经验，因为一说之后，意识就散了，集中不了了。所以一般刚刚有感觉，心里边知道就行，下次练功有没有也不去多想它，要这样去观察，这样去体会就好了。你可千千万万别“昨天一天练功真舒服，今天它再来一会吧”。这样它来的不是假的，或者就不来。所以，对这些问题要任其自然。

前面讲了松静自然，定慧也是自然之一。第三节讲了五个规律，都很重要，定慧双运我们讲得少一点，因为《精义》中《运用意识》这一章在所有课程中内容量是最大的，约有九万字，有很多东西要讲，所以这里讲得少一点。

第四节　建立深厚的气功意识

第一节讲了建立坚实的思想基础，也就是要建立起深厚的气功意识，脑子里要打上气功意识的烙印。前面讲了，要树立信心，信心的关键就是气功意识，书本上知识能否打到你脑子里去，气功知识能否变成每个人的意识活动，如果意识一动就想气功，那就是气功意识。如果你练功累了，心里想：累死拉倒！那就不是气功意识了。如果你想：累有累的好处，我在长功！这样想意识就不一样了。我们要建立气功意识，实际上就是要通过对气功的信心产生一种信力。前面讲了，树立信心要学理论，要通过实践。把信心树立起来了，相信气功了，而且要把脑子里一切活动都立足于气功上，那得有个过程了。如果只是口头上相信气功，还没有变成你的全部意识活动还不行。这一节讲建立深厚的气功意识，就是要把脑子里边思维活动全都变成气功内容了，满脑袋瓜子的气功，别人说是“气功迷”了，这样，气功意识差不多行了。脱口而出，就是气功，脑子里想的都是气功，不知不觉成了习惯啦，如同一害怕就不自觉地：“哎呀”一声。为什么会那样呢？脑子里这简单的东西重复了多遍，到关键时候不知不觉地就出来了。一般的人最紧张最害怕时，一会嚷个“哎哟”，一会嚷个“啊哟，妈呀”。一般很少有一害怕嚷“老师”的。因为嚷“妈呀”、“哎哟”在脑子里的烙印深刻。我们要把脑子里气功的烙印打得深，一动，“气功”，一动“气功”，那就需要从各个方面去努力。因为我们脑子里装的复杂的知识很多，而简单的反映已成为习惯，这两个都非常顽固。简单的习惯不好改，习惯的势力是最顽固的势力。复杂的东西，你虽然不会一张嘴一害怕讲“数学”，不会一害怕“x＋y”，不会这么嚷的，但是，它逻辑性很强，前因后果，压得非常的系统，脑子里边也非常的完整。这也不好解除。所以要建立气功意识不大容易。如果我们同学讲普通知识，说“你喜欢吃什么？”你会说我喜欢吃××。别人说“吃这个不

好。”“为什么不好？”“吃这个会把肠子烧破了”。“我吃过了根本就不破！”这个意识习惯势力：“我吃过了，破不了。”所以，你要告诉他错误的或正确的，他都不好接受。这么一个很简单的普通知识都不好接收，要把气功意识建立起来，怎么会很容易呢！不好建立，那怎么办？

Ⅰ、加强气功理论学习

用气功理论来对治过去已经形成的习惯意识和已有的理论，得认真学习气功理论。要不然气功理论知识扎不了根。你讲气功许多神奇效应，有知识的人会说：“怪事，它怎么就行了呢？”他就想不通。亲眼看着了想不通，作实验成功了还是想不通。怎么想不通呢？他本身很多成熟的、习惯的思维方法和理论把思路塞住了，过不去了。这样练起功来比较难一点。咱们学员当中也有不少这样的。有些人，尤其是医生，医生要得了病往往比一般人都好得慢。中医不自治，西医呢？本来西医也不自治，西医得了病难好，往往小病变大了，大病就死了。一般的医生比普通人死得快点。什么道理呢？有了病，他先想那个厉害，什么样的结果不好他就想什么。一说得了肝炎，本来肝炎很快就可以好了，他却想：“哎哟，肝炎弄不好形成慢性肝炎。”他首先想那个慢性肝炎，要么呢，“唷，休息不好，得黄色肝萎缩，一下就死了。”他想这个最坏的，精神起坏作用了。一得慢性肝炎了，本来慢性肝炎好好休息休息、吃点药也能好，“哎哟，慢性肝炎变肝硬化，还能转癌。”他哪个坏想哪个。有些医生呢，身上有点不舒服了，酸懒，没力气，吃饭有点不好，发热，“哎哟，别是结核病吧”。他觉得跟结核病症状差不多，看什么症状自己像什么症状。不过现在稍稍好点，有好多仪器了，尤其过去仪器检查不这么充足的时候，总是翻开书看看，这个病也像，那个病也像，到最后自己成了一个大杂烩了，一大堆病了，意识搞坏了。有了这么多意识，练气功还能好得了啊？他总想坏的，你说能好，他说不可能。要想解决这些意识问题，就必须学气功理论。不然碰到问题你解释不了，你意识里还不是自觉的。对一些现象，眼睛看到了是个感觉，你看到了不能理解它，理解不了在脑子里打的烙印就浅；你要理解了以后再看到它，那就加深了。所以我们首先要学气功的理论，气功科学就要讲理论。学理论，能把理论掌握了，碰到问题能解释了，把自己脑子里问号就解决了。前几年外面来个人说：“庞老师，你们这个气功如果什么时候能说出个道道来就好了。”我说：“你怎么知道没有道理呀？你看我这一屋子书！”我说《道藏》快一万卷了，还不都是道理吗！他说：“这都是气功？”我说：“可不都是气功呗！”他说：“这算气功吗？”我说：“怎么能不算呢！”他说：“你们就讲这个？”我说：“讲这个还不把我们学员累死！”现在是新出版的，大厚本36本，又是线装的，一个人背都背不动。原先那么多也没我们这几本书说得清楚。就是要你去学。等你碰到问题能自己给自己解释了，能够自圆其说了，这就行了。

搞气功，一开始你就别让人家来赞成你，他按他那个道理和你碰不到一起。所以我们智能功（其实任何一门气功都是这样）叫自圆其说，自己能把它说圆了，自己不矛盾。你看书就要求这样。学理论，反复看，看完了怎么解释怎么做，一步一步搞起来。同学们学智能气功的理论就要求自己给自己解释。应该根据气功的道理把它转个圈来，一个循环过来，这叫自洽性，自己很融洽，没有矛盾。如果我们同学们讲：“我看看怎么觉得不自洽呀？我看看就有矛盾。”这就说明我们同学们没有完全按照气功的体系来看它。

我记得88年上上海去讲学，那时讲学还要把8讲课都讲完了。上海有几所大学的20来个教授也去听课去了，最后组织他们座谈。因为8讲课都听了，他们本来说气功没有理论，“这个庞鹤鸣来了，怎么一堂一堂的一讲一个上午（三个钟头），讲了8个半天他还有内容讲？他们讲两个半天，词儿就没有了。”他们就说：“气功这个东西，说的话跟咱们都不一样，对不上口。咱们怎么要求他们呢？就拿他们讲的来说他们的事儿，看他们的话有矛盾没有。他讲了8个半天，如果人家讲的话自己没矛盾，那就行了。”“气功理论咱们也不知道他对不对，反正他那个自洽性很强，他们自成体系。”科学家们也承认咱们智能功的理论是自成体系，没有矛盾。我们学理论就要这么学。可能是89年，我去外地讲课，卫生厅的一个副厅长，找我茬，他说：“今天你讲错了，本来我不想听，现在非要把8讲都听完。”意思是说你庞鹤鸣能讲课，会讲怎么着。我说：“什么错了？”他是个西医，西医学中医的，没学好，属于消灭中医的那一派的。我请他提提意见。他说，“经络你讲错了”，他讲“经络就是神经”、“血管就是气”……讲了好多。我听了听，也不好跟他辩论。第二天我继续讲课，讲的时候稍带把从40年代至80年代国内国际研究经络的内容都说一遍。他说的那个是50年代的经络的内容。一下子他就没词了。你不是说我讲错了吗？你这点知识早就过时了，而且是错误的观点。当然我没直接说他错了，而说哪个时代是怎么个样子，国内的研究什么，国外的研究什么。最后他听了8讲课，到结束的时候，我又跟他谈，我说：“厅长，请你给提提意见。”他说：“哎哎挺好挺好，你够个演讲家。不说别的，这五千人听课，鸦雀无声。你知识很渊博。不是讲错了。”问题在哪儿呢？在于我们的自洽性，自己不矛盾。我们把他提的问题都回答了，当然你不要故意就对准他某一点，而是整体地拿出来，搞清楚了就可以了。

咱们这个理论里边也是一样，如果同学们感兴趣，你前前后后可以对照出很多问题来，可能好多问题不理解，但你前后一翻呢，那问题就解决了。学理论要融汇贯通。可千万不要学理论只看了一点儿，就“哎哟，这儿有这么多问题怎么没说清啊？”这儿没说清，往后看，看了后头，可能前头就清楚了。要整体性地学，理论一定要融汇贯通，不要在一点上凿死铆，一凿死铆就麻烦了。学了理论，脑子打上气功的意识了，反复看，“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”哪！你把智能功的理论读得很熟了，慢慢脑子里就解决问题了。

我记得87年春天去山东教功，有个老太太，文化水平很低，她86年学的智能功，是她把8讲课录音带买去了，她每天早上四点半去教功，教两个钟头，回来做饭，一边做饭就把录音机打开，一边听。每天听，不知听多少遍了，老太太没文化，可她教功治病碰到问题说得头头是道，而且她不是按照我讲课的录音这么说，她是变成她的话说的，带点山东味来说，说得挺好，解释问题解释得挺好。我说挺不错。她说：我（学功）回来一年，开始我自己听，我这里听了之后，别人有问题来找我，我说：“别听我的，听庞老师怎么给你解答。哪一段在哪儿我都很清楚，我给你拿录音带听听，就听这一段。就在我这儿听吧。”她就一块儿听，把她儿子的录音机也使坏了，儿子生气。一天她儿子的腰扭了，她跟她儿子说，你信不信，我要给你治就灵。儿子说：“医院打了止痛针也没止住，你给试试吧。”她说：“试试？你到底信不信？”她儿子说：“我说不上信不信。”第二天她儿子还翻不了身，她说：“今天我给你治治行吗？”他说：“妈妈你快点来吧，要不我难受死了。”结果，发发气腰就好了，他儿子说：“你这个老太太一点文化也没有，你就这样比划比划就行，我这个大学生读这么多书，你们老师讲的也没什么高词儿，最普普通通的典型也有，什么日常生活流口水呀都讲，

这算什么知识？”老太太讲：“这是高级知识，我们老师讲的，这是精神作用。”她气功意识建立起来了，文化水平不高，治好了很多病，什么肝硬化、腹水……还到福建教功去，自己讲气功课。她说：“庞老师，我也学会了，讲话不能拿稿子，拿稿子别人就不爱听。”她说庞老师讲了三个钟头，我讲半个钟头行吧！别人一听：“这老太太挺有水平的。”她说，“我是个大文盲。”反复学习，脑子里就把智能功的知识理论的精髓拿到了，脑子里烙上烙印了，这样练功就不一样了。

你可别小看这点意识啊！只要在脑子意识里边起了作用了，就会不知不觉在你身上起作用。生命活动、意识活动它们两个连到一起，就不知不觉把你身体气功化了。这是练好气功的一个非常关键的内容。咱们智能气功一方面就是练功，气越来越足，越来越多，气从下往上长，往脑袋上长。咱们脑袋好多气是不通的，气的高度不够，打不上来，像水压一样，一压，水塔低，他那儿高，上不去。练功气足，往上压，什么时候把脑袋顶都充满了，也就是平时讲的：气过了顶了，那就解决问题了。可这么从下往上充非常费力气，我们再加一个上面学理论，气功的理论从上面通。学理论，脑袋这儿一学，这个道理一联通，脑袋里一通，就带着下面气功化，上面拉下面的气，下面的气往上顶，这么一来气就能结合到一起了。这么一搞练功就快了，气功意识形成就快了。同学们可千万别小看这个气功意识。学理论不这么简单，过去讲，理就是法，法就是理，理法圆融，理法不二。在高级层次里边，功理就是练功的方法，懂道理了，身体里边起作用了；那个法呢，它本身就是理。如果法里边没有理，那就不叫法了，像甘蔗一样嚼一嚼，吐了以后没味了。那个法里边有理，理就寓在法里边了，一边练法一边对理有所体会，这是高级的东西，不是简单孤立的，法和理是个统一的。

我们智能功，处处都是理法圆融，讲了理，理中就有法，你只要把这个理认真一领会，意识里边一起作用，功夫就上去了。不都是一个具体方法，一边领会琢磨理，琢磨琢磨，不知不觉脑子起作用了。不知道哪句话在意识里一起作用，“嗯”里边一下子就一解决一块，就长功夫。所以老师讲话的时候，同学讲话的时候，都注意细心听，不知道哪句话捅开你这个窗户一层纸。如果你不注意，那你等着吧，我等着老师说有用的，庞老师讲课不像以前上学校讲课，都是讲的正理，庞老师讲课也说点儿歪词，这些歪词听起来很随便，但又都没离了大谱，也说不定哪个人对哪句话起点作用。“哎唷，我听很多话都没有用。”你自己是把它当没用的了，如果你要把它当成有用呢，哪句话都能有用。

对这些理论我们要这么去学它，真正去体会去琢磨，一边学一边琢磨。没有理论学习，不能解决根本问题。只有把理论问题解决了，才能解决根本问题。我可以这么讲，如果不从理上去解决，到不了高级层次上去。那么过去慧能是个文盲，怎么行啊？慧能其实不是完全的文盲，他这个人特殊，他赶集卖柴时听人家说了个《金刚经》，他一下就开悟了。他开悟了以后才去找到弘忍法师，找五祖去。到了五祖那里，就让椿米，椿了半年。没去之前他听了一句话，那时他就开始悟了，不是说到了弘忍这儿以后才开始悟的。所以每个人什么时候悟，不一定，说着说着话，可能脑袋里“轰”一下开悟了。我们悟是小悟，不是真正“开悟”，明心见性那个“悟”才是真正的“悟”。一般的悟是能够理解。慢慢从小的悟，领悟了，慢慢结了个大悟，这么起来。因此对任何事情得留心，学理论，在事上学，从书本上学。各个地方去学，碰到什么事想想理，什么道理，问个为什么？练功的时候，这儿酸了，为什么酸了？一舒服，它为什么舒服？碰到那儿都要问个为什么，自己给自己找点理。

咱们现在外面搞科学试验成功的人，往往都不是教个方法去做的，都是自己琢磨的。他

自己琢磨出道道来，他自己去用去，好用。有的人给种子发气，一麻袋种子，一组场发气，他想我这个大手把那个种子那么一捂，就捂成单片的了。我这个手特别大，那个种子一个粒一个粒地排位，一捂，一个手上面接那面，我这么一揉它，我把这一麻袋种子都揉了，我的手一下变得一亩地那么大，种子铺开来也那么大，“呜喔——”贯进气儿了。你说他那个想法对不对？你有这么大手吗？他就这么想，自己想了出来的辙就好使唤。要让你想去，你把手想一亩地大，把那个种子铺开揉去，那怎么想去？怎么想一亩地大？你就不好使唤了。如果你自己想出个辙来，自己怎么用意识都行呀。关于治瘤子，我以前问几个同学怎么治瘤？他说：“我发气，先根据理想混元气，把瘤子抓破抓烂了，一抓抓成气，瘤子是一兜气儿，一抓抓些窟窿，把那气都呼呼放出去，瘤子就瘪了。一抓瘤子就没了。”有的说：“我用个大气剪子，把那个瘤子一剪，拿起来一扔，跑了。”这么想的也有。

每个人都自己主动去想，你自己想出个理来，自己去运用它。但是你不要违背了原则，离了原则就不行了，如“我要这个人死了，死了病不是没了吗。没有了，我再让他活了。”这就比较麻烦点了。不能离大谱，小的东西想出个道理来，在大的道理上想出个具体的来。这样具体了你就好使唤了，就变成你的了。千万不可照搬人家的。有时候听听人家介绍经验，启发你自己，你可千万不要学那个具体方法，要学那个思想方法，他怎么想的？想这些东西去。这都是理，不懂得理不行。有些人不懂理但脑子会使唤，他一动就在理上了。我给同学们讲这个问题，就是要学理论，学了理论要活用，要活一点儿。这样的理论就有用了，气功意识打得深了。要不然，你光背，气功意识深不了，你没给它加工，那个意识在脑子里还没安家落户，还是当客人呢。当客人，总是怵怵躭躭的，不那么自觉，不那么自主，没有主动性。气功理论也是一样，你学了以后，照本念，也背下来了，脑子里可还是两张皮，脑子里没扎根，真来事的时候，它跟你连不上。所以学理论还要活学，还得多去想、多去琢磨，再去用它。

Ⅱ、通过实践建立气功意识

要通过实践来建立气功意识。就是通过具体的事情，一点儿一点儿地在脑子里打上烙印。这和学理论在脑子里打上烙印就不一样了，你亲自感受了。通过实践，从两个方面：一个方面是你要认真练功，你脑子一发命令练练练练，老发命令，跟身体结合，总这么来，慢慢就习惯了，就把意识和生命活动结合得习惯了，身体里也就有气功的意识了。另一方面，你脑子里一动，要慢慢动，要体会，得身体去体会，生命活动和意识慢慢就结合到一起了。信息多了，气功意识就起来了。练功在我们同学这儿比较好说，我们这儿学习就是练功。一般来说，没有这种条件，就应该要求定时定点。

一．定时定点练功

定时间，什么时间去练，练多长时间，在哪儿练，定好了不变，规律化。规律化和不规律化不一样。定时，到时我就走，容易形成有序化，练多长时间，不要临时想，那个地方，那个时间定下来，这样容易规律化。同时练智能功还有个气场，老在这儿练有个气场，大家一块练有气场，这是好的地方。所以我们经常讲这些问题，你老在这儿练，对这儿就有感情了，气就跟你结合到一起了，练着练着，松鼠、山耗子这些小动物都来了。

我过去有个师爷，叫修圆法师，住在红罗山，解放以前就死了。他那时在山洞里边练，他在闭关的时候，因为他资格老没文化，不能管这个庙，他自己修行，到时给他送饭去。一天小和尚去一看，洞门口有只大老虎，把小和尚吓得不敢去，老远地不敢动，可也不敢回去。修圆在里边练功，心想今天怎么还不送饭来？修圆就出来了，一看，一个老虎，修圆也不管他，对小和尚说："快来呀！"小和尚一看，老和尚见大老虎也不管它，心想，修圆准是伏虎菩萨，看来去不要紧。去吧，就怵怵惕惕来了，修圆说："你怎么回事？你怎这样的？"小和尚就看着老虎，修圆说："噢，走吧走吧。"老虎就走了。以后他那个洞边经常去老虎、狼、兔子、山耗子，排着队，老虎在洞门口。这么一说，不成笑话了吗？它是有气，这气好啊，动物感到这气儿了，舒服啊。它去了不咬人了，只要你不宰它，你要宰它，它要反抗就吃你。这事我没看到，这是师父讲的。

87年咱们在北京西山办班，咱们学员练了功之后出去玩，正好西山有一个训军犬的军营，用铁丝网拉着。学员们去了，军犬在里面窜着，想咬他们，蹦不出来。学员们想，庞老师说了，混元气能使动物舒服，就发气。军犬冲着他们咬，他们发气，让它安静安静，军犬趴在那里"呼噜呼噜"睡着了。一会儿他们走走，很小的小军犬从底下穿出来跟着跑，他们把小军犬逮起来给门卫送去了。小军犬平时拿东西喂它引它都引不出来。拿个气一引引出来了。它舒服、跑出来了。

88年我又上长沙去办班，我去讲课去，走着，一只小狗上来跟着我跑，跑出来有50米了，家里人出来追呀，抱起来就走。放到家里，小狗又跑过来了。有人问："庞老师，这怎么回事？认识你？"怎么认识我？什么道理？这是个气场。所以我们练功，总在一个地方练功，有一个气场在里边。

讲这些小例子是让同学们意识开放一下。气场对生物有很大作用，对人有作用，对其它生物有作用，对地磁也有作用。定时定点练功就这么个好处，老在一个地方练功，只要往那儿一站就有感觉，站的地方不对了，就不想练，脚就会自觉的往那个地方去移动。站对了，在经常练功的地点，只要一站就觉得舒服。60年我到通县去支农，晚上黑天去练功，站的地点稍有变动就不愿练，移动到了平时练功的那个地点就舒服了。人对气场的感觉就这么敏感、准确。所以大家必须重视定地点练功，这可以保持自己的气场。

但是定时定点练功最麻烦的就是有小动物，在家里就是猫，一般的狗还不讨厌，猫是真讨厌，它舒服，跟你熟了，往你身上爬，要是生的，不会到你身上来。这一点可以放心：一般来讲，一练功，山耗子呀，蛇呀，最少离你一尺五，一般三尺左右，不会离太近，你也不要害怕，不要想来个蛇把我盘上怎么办？不要理它，你不可加这个意识，加这个意识它就要来了，你加了意识让它盘还不盘你呀？你练功的话，它也来练功，咱们一块练啊，你练你的，我练我的，井水不犯河水，我给你点气，你还给我点气，咱们是互利，你舒舒服服，我也舒舒服服，我这儿是大舒服，你是小舒服。别害怕，别动它，这样练功没事儿。一般山耗子也不咬你，不理它。真是狼来了，绝对没事。可有的人，尤其晚上练功，一练一看到东西，"激灵"一害怕，精神失常了，有的"啊呀！"一嚷着了魔，脑子就乱了。

这也是我60年经受过的事情，夜里边练功去，正练功，"嚓嚓嚓"，"嚓嚓嚓"，谁走道这么轻啊？不走了。收了功，慢慢一看没人，我说谁呢？怎么走没听出声儿来？第二天练功又来了，"嚓嚓嚓"，我想看看是谁，就眯缝着眼一看，是大黄鼠狼。练完功收收功，它也走了。遇到这些事，不要理它。你可不要害怕，一害怕就着魔。我们练功，一定要自己

集中精神认真练，如果一旦是真正害了怕，把气乱了，神乱了，乱了之后上别处去纠正很难，在哪里吓的还到哪儿去，到了那里还像原来那样呆着，脸冲哪边跟原来一样，站在那里一收气一发气就好。简单得很，把意念定一定，一发气就好。我们讲这些小的问题既是方法也是内容，你们要碰到这样事，别害怕，不要走，眼睛闭上收收气，默念“混元灵通，混元灵通，混元气，混元气，恬澹虚无”，然后转转眼睛，这边转三下，那边转四下，叫左三右四，左边属肝，右边属肺，肝属魂，肺属魄，安魂祭魄，动一动，完了之后贯贯气，没事了，精神就不会有问题了。定时定点练功，就这么一点儿问题需要注意。光定点练功还不行，因为有的人还要工作、学习、生活。咱们这儿是整天练功，上学就是练功，听说这一个礼拜安排65个学时，哪个学校也没这样安排的，这儿算特殊学校。我们这儿整天练功。一般的做不到这样。除了按规定定时定点练功之外，就要在日常生活中练功了。这种练功对咱们来说也是很关键的。因为咱们除了上课学习之外，还有自由活动时间和内容，虽然时间不多，但是你对这不多的时间，能把它用起来，也是很关键的。

二．气功生活化

随时练功就是气功生活化。气功生活化是什么意思呢？就是把练气功的这些内容搬到生活里边去。具体来说，可以有三种做法：

（一）把练功的感受，那种安安静静心平气和的宁静舒适的心态保持到日常生活中去。无论生活中干什么事、任何情况下都能保持这样。为能做到这一点，就是处处都在练功。怎么做到呀？听课、念书怎么练功啊？应该是这样的：比如，上课前安安静静，安静下来。自习时想该看书了，安静好了把书打开（也可以先不打开书本）；想着上自习了，我要复习。脑子里想，今天老师讲了几个问题，模模糊糊想一遍，或者直接打开书。安静下来以后看书，看书的时候，不管眼睛好与不好，可别瞪着眼睛，恨不得把眼珠都掉到书本上来，那就不行了。看的时候，就那么有一搭无一搭地，自己还这么心平气和、安安静静地好像把书吸进脑子里去看。这就是练功了。干工作也是一样，坐办公室的，办公之前，安静、心平气和，然后不动声色地慢慢睁开眼，把文件打开，跟木头人差不多，外面像木头人，里面那个机器可灵活着呢。心乱了，不行，赶快再停，开始看一页，安静两分钟，翻过页来再看，不动声色，一页书完了，安静，再看；能看两页书，看两页书心也不乱。以后呢，能看三页书。如果你能一下看上五页十页书心不乱，那就开始有点本事了。一开始做不到，连一页书也做不到，看看就急了，“这是怎么回事儿？”应该在看书时，看懂看不懂都不管它。就这么看，记得住吗？不要管它记住记不住。这样看书，理解力最高。我有个亲戚，年轻的时候他就不会念书，记得52年我教他，讲分数加法，没讲上10分钟，他就呼呼睡着了。他就怕学文化，一说学文化就头疼，就睡觉。以后到50岁了，练气功，练得不仅会看书了，还考司机了，考司机还得考修理知识、交通规则，都得背。一开始他考摩托，考过了，又考开汽车，他问我怎么能考得上。我说你不是考过了吗？就这么站着庄念书，记得住不住甭管他，一个字一个字儿看，看完了就翻篇儿，再看，看完了再翻篇儿，看到头再从头看，就这么看书。考司机前，他说“不能这么弄了，这么要都看，背不过来，比以前考摩托要麻烦点，找点重要的题吧。”考试那天上午去考场，上午的考题他都会答，可他抽的签是下午的，下午到考场一看，题换了，傻眼了，好多题没复习着，他看题没全看，看重点，结果没考上。就跟我讲没考上，我说怎么没考上？他说，上午题我都会，下午题我都没有复习。我说，我不让你压题，你非

压题不可，背倒背挺熟的，可是这个呢背不下来，傻眼了。我说你呀，还是按照原来方法，就这么一字不拉地往下看，先闭着眼睛，安静，安静了3分钟到5分钟拿着书来看，这么搞起来就行了。搞了一下，一考又考上了。我上次不是也跟同学们说了一个青年考大学的事儿吗？他考外语，懵了89分。本来他平时外语考试从来没超过80分，高考时一看题好多不会，懵懵，懵了89分，他也是这么搞的。所以搞气功，安静，把这种状态贯穿到生活中去。念书的情况是这么搞，再进一步应该把你的意念、练功的体会、感受和内景都在心里保持着。练捧气贯顶的时候，身上真舒服呀，毛孔也开了，这种感觉你老带着它，平时也带着它，这就了不得了。如果平时干活就忘了，说明你还没有真正感觉到那个气儿，你真正感觉到气了就不会那个样子了。咱们书上也举了日本那个冈田的例子，说日本气功家冈田他是练坐功的，跟着老师练三年，到第三年写了一本书叫《冈田氏静坐法》。这个人很刻苦，他们练跪功（他是日本气功两大家之一），练意守丹田，老守着丹田，快一年的时候，就觉得丹田里气比较足了，可是一干活的时候守不住丹田了。这不行，能不能老守住？他就回家跟他儿子订个合同，跟他儿子谈好，什么时候打到他丹田部位是软的，就给儿子钱奖励（不能意守，丹田就是软的）。一开始，他儿子经常打到软的，就给钱。不能老给钱，所以他一见儿子来就赶快守住，一打是硬的。一开始总打上（软的），过三个月打到比较少了，过半年基本上打不上了。日本人喜欢下围棋，儿子跟老子下棋，老子坐着，儿子在前面跪着，下棋，小桌下面是空的，儿子跟他爸爸下棋，手从桌子下面掏过去，一打"嘭！"欸，是软的（这儿子也很聪明，才七、八岁），给钱。从那以后再也没打着过。所以冈田功夫进步得非常快，就成为日本的一个气功家。举这个例子说明一心可以二用，用意守的办法随时随地都可以守住。我们智能功不搞意守，就更可以了。这样就把练功的状态保持到日常生活当中去。

（二）把练功的形体要求贯穿到生活当中去。练功中什么形体是合度的，如顶头悬呀，拔背含胸呀，松腰松胯呀，松肩虚腋呀，垂肘坐腕呀，一整套的形体要求的东西，在日常生活当中你总保持这个正确姿势，过去讲站有站相，坐有坐相就是这个意思。我们有的人一呆，这个姿势就不符合练功了。你随时一坐，坐个练功姿势多好啊！一站，站个练功姿势多好啊！一干活，练功的姿势多好啊！你形体本身摆正了，形体引气，气就足起来了。我有个朋友，科学院的，他原来身体很不好，真是有点未老先衰，身体很薄弱，他练功几年以后身体很好了。他写书写东西，喜欢晚上写，他那个桌子高一点，下面空的是个平板桌，他一坐就坐在那里写，他说，我倒觉得，坐着腰一弯脊柱挺累，坐直了以后垂直，压力就小了。力学原理，一斜了，重心一压力量很大，一直起来呢，往下压力承受力就大了。脊柱也是一样，要是直的，不容易累，一弯呢，反而力量就不够了。所以形体保持正确的姿势，它本身就是练功了。我们无论走路、坐着、说话、干事，你都保持这样正确的姿势，随时随地练，把练功姿式动用到相适应的生活工作中去。能这样，就是会结合日常生活练功了，把姿势调整好了。我以前骑个破自行车，每天晚上为人民服务，下了班开会，开完会七点半，再出诊去，东跑西颠，一晚上都要跑上好几十里地，怎么办呢？骑着自行车，扶着把，塌腰，头往上顶着，胯放松地往前蹬，尤其赶上顶风时，这样骑就和挂了档似的变速，很舒服。练功可随时随地练，结合不同情况来练。走路也好，干活也好，按照不同的姿势去搞。这样就把练气功的姿势贯穿到生活当中去了。你一举一动都是在练功。原来少林寺不是这样吗？有扫地的功，切菜的功、刷锅的功，都是在练功嘛。练武术，拿个棍、拿个枪、拿个大刀练，跟拿个扫帚扫地有什么不一样？做饭的，在大锅里拿个大铲一拉，跟那个拿武器有什么不一样？练武器方扁月牙铲

不也是一个铲吗？铲锅铲米也是一个铲吗？不是一样练吗？就把我们日常生活都当作练功来练。写字也是一样。你想想看，日常生活中还有别的动作吗？一横——这不是开吗，一竖一落，再一钩——又起；不钩，又回来这儿有一笔，往里一回来——又合；开、合、升、起、落，再这么一推一拉，你只要写字去，就一推，写完了，就一拉，就这么一个三维空间，这么一个弧拉，这么一个弧拉，再这么一个弧拉就完了。写字都是在练功。如果你每一笔能加上个意念，意念能跟得上，你就有了功夫了。过去有的练书法的人，你看上去像个文弱书生，可功夫好得很，就是每笔都是加了意念搞起来的。这就是把气功的形体要求贯穿到生活当中去。看来简单，但是不容易做到，不容易坚持，要真能够这样做去，那功夫就不得了了，随时都来功夫。

（三）把练功中的精神状态，延伸到日常生活中去。练功中的那种精神稳定、轻松、舒适的状态拿到日常生活当中去。陶冶性情、涵养道德都属于这方面内容。碰到什么事总是这么喜气洋洋的，你一练功不是很舒服吗？有人说我现在练功难受呢，难受这是一开始，等我们练功练得熟练了，就不难受了。把舒服劲，一练功的舒服感觉拿到生活当中去。哪怕多苦的时候，一想练功的舒服劲儿，很美，很好，就能把受到刺激引起的情绪波动控制住，这么一来精神就变了，你的精神控制能力就提高了。这就是气功生活化，要从这三方面去努力。这个问题可不是一般的事情，是非常关键的问题。

三．生活气功化

前边是气功生活化，后边是生活气功化，都是五个字，这里边有个侧重点立足点不同。前边是气功生活化，立足于气功，用气功的要求，把气功的这一套具体内容贯穿到生活中去。生活气功化呢，立足于生活，要使生活符合气功。两者之间有这么多微细的差别。生活符合气功，使生活当中的一切按照气功最根本的东西来要求，把我们的意识活动和我们的生命活动结合起来。

（一）气功意识贯穿于日常生活。在生活里边，我们的意识活动和形体活动应紧密结合起来，这是气功的根本。如果我们的意念一动，就和生命活动结合到一起了，和我们的形体结合到一起了，那就是气功，这样的生活就是气功化了。比如我们平时，看来简单，随时拿杯子喝水，因为渴了要喝水，虽然脑子里没有想“我渴了要喝水”，没那么明确，在脑子里潜意识里边，发命令拿杯子去，水在那儿呢，端起来喝，有这么个过程。这个过程已经很习惯了，很自然了。在这个时候，你就不知不觉伸过手去，把杯子端起来喝水。这时候我们意识是个什么过程呢？你觉得渴了，意念放到杯子上去，这是水，意念跟它一结合，这是外向性运用意识。如果你渴了，要喝水，怎么办？这儿没水，哪儿有水？那儿有水，怎么办？你过去，上那儿去，过去，拿过来，你再回来，意识里发命令：咱们喝了它。这样的话，就成了气功了。前边是外向性运用意识，因为你自己没有和你自己生命活动结合到一起，你和水结合到一起了，胳膊这个运动没有人管它了，手过去，本来是意识支配手过去的，你这个命令没有这样走，手是不知不觉过去的，这个过程，意识就没有跟你这个动作结合到一起。咱们练气功应该怎么做？这儿一个杯子，是一堆气，推——，一推，一收——，收回来，这就是气功了。你现在渴了，你就推——抓，收——，这不就成了气功了吗？你平时没有这个概念，那不叫气功，有了这样的概念就成为气功了，生活气功化了。就这么简单。应该时时刻刻，一动就发命令。我要走路，你给我迈步，跟教小孩一样，迈步，抬、迈，抬、迈，这么

做。可是我们习惯了，就不这么想了。如果我们不讲气功，谁要这么说，就是疯子：一个大人走路还要喊，抬左，落，抬右，落，会说你是疯子。其实呢，不嚷，脑子里发命令，抬落抬落，非常快，这就锻炼意识的迅速发命令，迅速支配形体，感觉到它，这是来锻炼我们意识的活动频率、速度、力度和敏感度，这么多“度”通过练功加强起来。你要在日常生活中这么练起来，那就不得了，这都是功夫呀！过去讲“行立坐卧，不离这个。”你自己一走路，离开还行啊！过去看武侠小说，说走着走着，后面一个飞箭“哇——”过来了，离开“这个”不射死你了？你这儿走着走着路，说着说着话呢，一个箭过来，一留神，“啪”打跑了。你功夫再高点，拿意念一领，领跑了。那得意识随时地罩住，都不能离开“这个”。这儿说着话呢，后面还得管着，真是眼观六路，耳听八方，周身都得拿意识管住的。如果我们不这样练，那是绝对练不出来的。不从生活当中去练，绝对不行。那就需要从练功到生活，这么搞起来，就是把气功贯穿到生活当中去。

再有呢，工作也是一样，同是一个简单工作动作，用上意念和不用意念不一样。不用意念那是简单的消耗；用上意念就是锻炼，那就是练功夫了。1960年我去支援农业，白天抡大镐，刨地，那时就开始注意这个问题了。抡镐，平时你不是干活的人，冬天地都冻了，不好弄。年轻小伙子又不能不干哪，当大夫的，平时拿笔拿听诊器的，拿镐不好练，怎么办？用腰劲，把镐抡起来以后，用腰这么一带，一下子就凿进去了。要不你就抡吧，一开始镐上来抡不上劲儿，镐下去往外蹦。我们到车间劳动，搞钣金活儿打锤，打锤抡不上劲不行啊，拿腰带着用意念这么一缩就起作用了。你干什么活，什么工作，都可以把它气功化了，加上你的意念就行了。意念和姿势结合到一起做动作。

（二）要留心日常生活中的语言。说话里边好多都包含气功的内容，生活中经常揣摸对练功会有帮助。比如说：“你注点儿意啊”，“注意”就是把意念注到里边去。“你怎么不集中精神听课？”集中精神，咱们练气功嘛。大家一定要“聚精会神”，聚了精，会了神这不是练气功吗？你这个人真是“恬不知耻”，什么恬不知耻？“恬”就是高高兴兴，高高兴兴什么都不在乎，恬然舒适，“我恬然舒适、什么耻不耻的”。中国好多话都是气功词语。说你“一定”怎么怎么着，什么叫“一定”？一定的定字“定”到“一”上去。“人定胜天”，是指人心定了，才能胜天，人心不定，胜不了天。不是人定能够胜天，是你定了，精神定了就能战胜大自然。人心一定之后就胜了天了，刮风下雨，你一定，它就可以不刮了，你要不定，它就刮。人定胜天，它没有条件。好多语言都是气功词语，大家慢慢去捉摸去吧。书本上还写了一些，你们自己集合至少几百个甚至上千个词汇。日常用语很多都可以拿到气功上来解释。如带气儿的，拿气功一解释就太完美了。这个人是“生气勃勃”，从哪儿生气？安静了才生“气”。他骂我也生气，那是生歪气，那个气生了，不把它运好，就不舒服，把气堵上了，它不走正道了，不是去生长各个细胞了，它冲你脑袋去了。要认真地去体会日常生活中的语言。

（三）注意体察日常生活当中各种事物的变化。宇宙间万事万物都有其自然规律。人、动物、植物无不如此。注意观察便可悟出气功的道理。对生活的具体事情，自然的、社会的事情，都注意观察。一看这个山，高山峻岭多有气势，把这个气势给了我，我也有气势，你跟它一合，把你忘了，这个真有气势呀！意念一集中，好了，气归你了。一看这里森林茂密，松柏参天，“真好！”一真好气就到里边来了。真好哇，归我了。一看这儿草，真茂盛，真旺盛啊，它一旺盛也带着你旺盛。这样跟自己相连。哎哟，这儿草都枯萎了，我也枯萎了吧，

那可不行，它枯萎，生命力注到根上藏起来了，要会这么看。你要有积极的思维去观察事物的变化。你每到一个地方，每见一个事物，都要会看其中合理的积极的东西，大自然变化的生机在哪里？你看苗死了，根还活着。根死了，这个籽儿还活着。它信息到籽里去了，它是全息的，你脑子里也结个籽儿，我把它收起来，不让它散了。一棵这么大草，气都结到小籽儿里边去了，收起来，收了。你看大自然的各种现象，都会去想，如果这样的话，你就可以把自己和大自然界融为一体了。这一点，有的人会做，有的人不会做。有的人会欣赏自然，有点艺术性，一看大自然，到哪儿都美啊；有些人一看，有什么看头？看什么呀？山就是山嘛，它跟我有什么关系？又不能吃又不能喝的，这样就欣赏不了大自然，更悟不出气功的道理来。应该是脑子里一看那个生态，感觉到气怎么怎么旺盛，就是看到一个秃山，一看石头、山峰林立非常挺拔的这种势态，也给自己一种美好的感觉，把这种气势往里一收。大自然界每一处都有它很多良好的信息，如果我们到了哪儿都会吸收这些东西，那就随时随地在练气功，随时随地来帮助你开发脑子。看一个，领悟一个，都对你是个提示。过去佛家讲：狂风暴雨都是广长舌象，刮风下雨都跟佛在说法一样。说佛爷的舌头是广长舌，舌头又大又长，它说得非常妙！说无处不都是广长舌，在给你说法呢，你去领会领会它吧。这是无声的法，你只要能够领会它，那就慢慢沟通跟大自然界的联系了。这是更高层次的练功。这和欣赏艺术还不完全等同。艺术有好多是通过感受、理解想象作出来东西；这个不是靠想象，而是直接靠感受。要靠自己慢慢锻炼，不是一下子悟出来的。懂得这个道理了，你就经常留心体察，看看这个东西怎么怎么好？对事物有所理解，对任何事物都要有兴趣。什么事情都注意它，那不是外向性运用意识了吗？你注意它，可不是把精神拴到那里去。我们什么东西都要看，可不是把眼珠吊到东西上去。参观去了，瞪着大眼珠都瞪出神去了，那你回来还不累得慌？一看什么美，真美，心里边美，心里面去美，不要使劲看着它，否则把意念、气都放出去了。应该是：看，轻轻一扫，真美，尽收眼底，真都收到眼底里去才行。咱们把这画面尽收眼底，脑子里去考虑它去——美，真美！心里边就高兴，这样你到哪儿去，都是帮助你长功夫。所以我那天讲了嘛，万物置之一吸，一看一好，吸一下进去了，归我了。你碰到好景色，你别忘了，归我了。如果光顾了瞪着眼“真好呀”，忘了归你了，你就归它了。事物都是这样，当你占有它的时候，它就占有你。我们呢，我占有它，不让它占有我。我看好，我心里边美，我不往外注射，我不放射，这是你占有它，不让它占有你。在日常生活当中要注意这些问题，这么去练功。对自然景物去体察，去吸收，去领悟。

以上讲的这些都是让你在日常生活中建立气功意识。如果你脑子里没有气功意识，你就想不起“归我了”，就只有具体事儿的意识。“这杯子真好”，这气、意（神）都跑到杯子上去了。你有气功意识，气功意识在我里边，杯子好是客观的，我要它为我服务，杯子好归我，你不放过去。就差这一个意识，事情是一样的，都是一个过程，但是你有气功意识，它为你服务，没有气功意识，你为它服务。这个杯子好，把它保存着，可别弄坏了，一天这个杯子“啪”的打了，哎哟，伤心死了，把我心爱物打坏了，这样不是你为它服务吗？它把你的灵魂都掌握住了嘛。这些问题，我们应该懂得。在日常生活当中，随时保持自身和宇宙万事万物的平衡，这样才能长功夫。

第五节　正确对待练功反应

这一节中，有好多实际问题，也是咱们很快就要碰到的问题，这就是我们在练功当中，随着练功的进程身体里面会出现不同的练功反应。咱们在讲智能气功的特点时，曾经讲到智能功练功反应比较突出，而且排病反应反复发作。练功反应有气冲病灶、排病、长功、以及潜伏病灶反应。下面就讲一讲如何对待这些反应。

Ⅰ、正确对待病灶反应

一．首先排除是否出偏

现在病人一说“反应”了，不少老师（工作人员）就简单地说越反应越好。按道理说，不论是辅导员班或教练员班，不论哪个部门都不能有这种思想。有些病人一练功病情加重了，我们的工作人员就讲：“没事，这是好事情。”不能简单地这么讲，因为它是反应，既然是反应就不是完全正常。难受、拉肚子、发高烧又吐又泄嘛，这怎么能说是好事呢？应该说是不好当中的好。你有病了要好起来，一练功，痛苦就没了，病就好了，这是最好的。练功以后出现难受，出现不正常东西了，按说，不应该叫真正的好。我们给病人讲，把病排出去了是好事，这是辩证的看。拉肚子把病排出去了，这是好事情，但是要和那些没有反应病全好了的比呢，当然是那些不反应的好。所以，这是好中的不足，或者说是不好当中的好，应该这么讲。第二呢，来了病员之后，我们一定要给病人检查检查，看一看到底是病加重了，还是出现了别的什么问题，是否练功出现偏差了。比如练功，练一阵后身上疼痛，心口堵、胀、懑，这是反应呢？还是出偏了呢？如果是出偏了，你给人家说“是反应，练去吧，没关系”。他再练也下不去。1985年，有个练智能功的人，练！练！练！练得肚子胀起来了，胀的挺大。一开始老师也没怎么讲，只说是好事。一个月后还难受，症状也不减轻。我去讲课，他说：“我自己在家练了一年多了，这里练功两个月了，还这么胀，肚子胀得狠，老师们说是练功反应。”我一看他练站庄挺着肚子，腰向前坍着。我让他把姿势调整一下，把姿势变一变，他很快好了。类似这些问题，就告诉同学们，学员说不舒服难受，不能简单地说“是反应，好事情”。不能这么说。大概是1973年，那时我帮郭林搞行功。她有一位辅导员姓张（名字记不清楚了），腰已痛了两个多月就是过不去，当时也找了郭林老师，郭林老师说，没事好好练吧。练行功哪有腰疼的。有一天早晨在日坛公园里面碰到他，他让我看一看，我一看他的姿势不正确，因为他有功夫了，尾闾向后翘着，我扶着他的尾闾向下一坐，他觉得“喀登”一声，气通过去了，当时就不痛了。类似这样的问题，就告诉我们，有好多病人，练功中出现一些症状，或许是姿势不正确引起的。因此，这些人来了之后，首先检查一下他练功姿势正确不正确，按照咱们讲的各部身形标准，看他符不符合练功的要求，这一点很关键。咱们在三个月班讲含胸、拔背，作不好会出现反应等等，好多地方姿势作不好都会出现症状，气不流通。所以，我们必须按照各部身形去作认真的检查，这是第一。第二要看一看他练功。他在静着的时候姿势作对了，再看看他在练功的时候姿势对不对？从前也有几个人找我说：“庞大夫，我们就练三心并站庄，血压却越来越高。”我想怎么练三心并站庄血压会越练越高呢？有些人你要细看，一下就看出来了。他们站庄时挺着胸，仰着头。这种姿势

一般地说，血压不容易往下降的，有些人练功姿势不正确，练功练得越勤苦，往往那些难受的症状越加重。所以我们还要看一下练功的姿势对不对。一个是静的姿势，各部身形要求对不对，一个是练功时的动态姿势对不对，然后还需要问一问他练功时意念怎么样，怎样用的意念。如果意念搞错了，也会出问题的。比如高血压的人总想着天空，血压不容易降下来。这属于意念导引。意念老往上想，把气带着往上走了。有的人血压低，他尽想着海面、海水，意念往下走了，意念带着往下走了。这样，属于气下陷的病就好不了，如低血压、胃下垂、子宫下垂、来例假过多等像这样的病就不好好。所以还要检查他的意念活动是不是正确。这问题咱们以前没有讲过。我们讲智能功，并不是笼而统之就完了，意念对气的影响是很大的。比如，这个人他是热性病发烧，可他老想火，行阳气，可能就不好了。发烧要想水、想冰、想北冰洋，要凉点嘛！意念要注意和这个病对抗才行。你说病好了病好了，但是你想的那个具体事物，却引导着气对那个病起了辅助作用，意念没有和疾病对抗是不行的。所以我们必须检查病人的意念活动。

咱们虽然没有讲调息，但有的学员在练功的时候配合了呼吸。我们也要查一下呼吸配合的对不对。咱们以后讲《精义》要讲调息。呼吸配合错了，也可以出问题。所以一般地来说，学员出现这些难受的症状以后，不应该简单地说“是反应，没问题”。先应该检查这些方面。查意识的时候，还应该了解了解他最近精神上受刺激没有，情绪有没有什么变化。如果有高血压，练练功已挺好了。但他今天晚上突然血压一下高起来，受不了啦，难受了，因为他晚上生了一顿大气，睡不好觉，第二天说他是练功反应，没问题，那就不对了。他受刺激了，需要针对他的精神安慰一下。所以我们碰到出现症状的时候，要认真作全面的分析。要分析就要全面了解情况，那就需要询问检查，等检查了之后，姿势、身形、动作、意念、情绪、呼吸都是正常的，都是符合要求的；在这种情况下，再出现那些症状，我们可以说是练功反应。因为把不正常的都除外了，不是由于这个，就没有别的问题了，在这个时候有练功反应，你才能说是正常的。

二．如何区分是病还是反应

如果是练功反应怎么办呢？就给他讲，要继续练功，要坚定信念。我们可不能这么说：“反应吧，反应越大越重越好”，因为你说了这句话，就给人家一个意识暗示：反应大点吧，反应重点吧。他脑子里想着是反应重点才好、就往重上走了，因此，不应该这么讲。应该怎么讲呢？应该这么讲：“你要努力练功，心情要安定下来，把病排出去，排光病就好了，你自己如果用一种积极的精神来对待它，病会好得更快一点。”现在我们很多老师讲话有语病，“没关系，反应越快越好，越重越好，多点好，早点好。”反应、反应、反应，有的重病人反应死了。有的病人已经很重了，在排病的时候总是病态吧，如果这个病人以致周围的人们，对排病反应不能正确领会，不能正确理解，不能正确对待，精神一紧张，“哎呀！这怎么办？”你虽然给他讲了：“这没事，是练功反应，把病排出去啦，排出去就好啦！”可是他内心里边还是非常担心害怕，“这怎么办哪？这怎么办哪？”有些人一紧张就坏了。咱们讲过，由于意识的作用，没病可以得大病，没病可以死人哩。现在他拉肚子、发高烧、吐血，他精神一紧张能不得病？能不出问题？很难想像。因此说，我们不能简单地讲“练功反应没有问题”。跟病人可以这样讲，对病人家属不能这么讲。要两分法：一是对病人讲没有问题，要建立信心。我们给他讲没有问题的目的，是让他树立起信心，能够正确对待练功反应。但是有好多

重病人，也许一反应，他坚持不住就死了，因此也必须和家属讲清楚："病人拉肚子、发高烧、吐血，如果他身体里面抵抗力很充足，把病就排出去了；如果他身体比较弱，也可能就死了。现在咱们应当大家努力，争取让他快点过去，大家都给他加好信息，多帮他补气。"应该这样来对待，这就叫一分为二。对家属讲清危害，讲清利害关系；对病人要鼓励他战胜疾病。对待练功反应、排病反应，应当这样正确对待。因为这个时候，意识的作用非常的关键，就是一个练功反应，一紧张，就死了。如果真是病，是病加重了，不是练功反应，意念一坚定，他就可能好了。因为有好多非常严重的病人，练功也好了嘛。应该这样去领会。有的癌症病人癌病疱那么大一块，有的癌病疱这么一块，情况不一样，程度不一样，有轻的有重的，可都到这儿练功来了。这么一大块，练练病很快好了。如果这个人他不是练功反应，真是病重了，由小变大了，可有些病员就是"大"了之后才练功祛病好起来的嘛！所以对这个问题应该辩证地看。智能气功对各种病都有疗效。有些病人为什么练了功，癌病疱变大了？也可能是病的发展，也可能不是病的发展。他那个病气原来很集中，现在呢，病松散开了，癌的位置大了，但密度小了，应该说这是一种好现象。如有的脂肪瘤，一练功，瘤的体积变大了一点，但松了些，这也是散开以前的表现。另外给大家说明一下，有些重病，尤其是癌症，往往不是一下子就好的，会有几次反复，以往的经验，癌症一下子好起来的少。一般的是什么情况呢？练功一段，减轻，好转；过一段厉害点，再练功又好转；过一段时间又反复，好起来是波浪似的，要经过多次反复，不是直线好起来的。为什么会出现这种情况？有两种因素在里面起作用：一种因素，是我们练功的时候，尤其是癌的病灶比较明显，往往向这个部位用意念比较多，"癌消呀、散呀。"他总想这个东西，一消一聚，这个地方气聚的多，癌就变小了。比如说，原有十个癌，十个癌有十个癌的气场，十个癌的信息，都散发到周身了，身体的各个组织各个部位都有十个癌的气场。当中心病灶只剩下五个癌的时候，它的气场没有一下子消，气场还继续往中心病灶里聚，气场往这一缩，气场变成物质，那个癌块就又大了点。气场如果原来是十个癌，以后中心病灶变成五个癌了，气场的十个癌往中心病灶那一聚，全身又平衡了，变成七个癌的平衡，（比原来五个又长大了点），但比原来十个癌的气场少了三个，这跟原始的十个癌比起来是好起来了。如此反复几次，癌症才完全好起来。道理是这样的，咱们在讲混元气时说过，一个实体物周围有它弥散的气场，这个气场和实体物是相互影响的，这个实体物能影响气场，实体物大了以后，质量高了，气场也大了；反过来气场大了以后，又影响实体物，是这样变化的。气场和实体物两者转换作用的结果，这是一个方面，也是最关键的一个方面。第二个方面，是病人本身的问题，病一好转了，就容易放松，放松之后，就有几种可能了：练功放松了，意念放松了，生活放松了。这样一来，在癌症还未全好的时候这个癌又会发展。这种发展现象算不算练功反应？那就很难断定了，按一般来讲，这也属于反应。因为开始来时，精神非常非常的集中，要死了，不管什么东西了；等病快好的时候呢，病情压力不大了，不认为自己是要死的人了，"我好了"，吃、喝、睡、行动都正常了，这时在脑子里不知不觉地对病又产生了顾虑。这时候也怕死了，不象以前病重时那样把生死置之度外了，病就会复发一下。这个时候，应该继续教育病人刻苦练功，要重视它。以上这两种情况都必须坚定意志，要讲请楚这个病还未好，要努力战胜它。这是如何正确对待病态反应的问题。

Ⅱ、正确对待练功以后体内气机的变化反应

咱们这次主要讲这个问题。练功之后，身体里面不同层次、有不同的气机内容，所以身体里面的气，都会依照练功的层次起反应。一般的来说，练功最先起的反应，是首先打破了我们自身的平衡（这一点书上没有写，因为是比较次要一点的）。先是使我们的生活习惯有所改变。咱们前边谈过的，原来吃得少的吃多了，原来能吃的吃少了，能吃——不能吃，不能吃——能吃，反复几次。体重，胖啦瘦啦，瘦啦胖啦反复几次。睡觉，多睡少睡、少睡多睡反复几次。象这些都属于生活习惯上的反应，就是把你身体里面原来的平衡需要打破，打破以后再向高处去平衡，这是一般的反应。练功还有换力的反应。练功以后需要把我们的拙力换过去，尤其是练站庄，需要把拙力换过去。换拙力的时候，觉得身上没力气，真象散了骨头架子一样，什么也动不了。在这个时候，要用意念来克服它，会有痛苦，但意念一坚定就过去了。我们练站庄或者是其他的功，作一个姿势，这个姿势觉得肌肉酸痛，痛得厉害，慢慢慢慢的，如果意志力能冲出去，肢体就会出现失重的状态，重量感没有了，这是换力过程中出现的现象。有时候，一想一动，胳膊肘呜呜呜呜的不由自主地动起来，象自发功一样，但又和自发功不一样。自发功是拿气来冲，冲得不由自主的动。这个是意念想它动，用意念主宰它动和自发功的区别就在这点上。当然，有些人练功出现自发功，抖、抖、抖，一般地小动我们就不必管它，稍稍动的大了以后，就要调整姿势，命令它不能动。如果你不管它，气冲量就大了，老是随着它动，意志控制力就小了。气冲量大了，你意念不管它，神气就不平衡了，精神驾驭不了气了，就有出偏的可能性。出现这问题要重视它。

下面我们就讲书本上的。

一．身体动触反应

练功以后身体里面出现内在的气机变化，会出现各种动触。一般来说，练站庄容易出现，练静功容易出现，练动功有时也出现这些问题。原因是过去练站庄的功不讲垂尾闾。不过，我们练三心并站庄可能动的就小一点，因为三心并站庄全身经络比较调和。以前其他功法不注意身形调整。我这里写了，不光是为咱们智能功的，因为今后好多人好多功法都要改练智能功。另外，我们在下面传功，好多姿势并不完全正确。咱们虽然讲了各部身形要求，可是下面教功的时候，注意不了这么多，姿势掌握得不正确。一旦姿势不正确，牵动的经脉不平衡，就可能出现很多异常的感觉。

第一个是出现身形的大和小，练功的时候觉得自己身体变得很大，默念“顶天立地”，觉得头已顶住了天，脚踩到了地底下，真是顶天立地的大人物。像这种情况，真是这么大，还是好的。有的就一点大，手大、脚大……气往那里冲得多，那就大。

按照中医气功理论，全身大是气冲到了阳跷脉，冲得全身大起来；气冲了阴跷脉就变小，像个小人国很小的小人。像这种情况，都不要去管它。当然如果能把脚、两个脚腕动一动，两个眼角再动一功，把阴跷脉、阳跷脉调一调，就过去了，但是不管它也没有关系，你只是不要担惊害怕就是了。如果觉得身子一下变得很大了，害怕了，“这怎么办？”一看又很小“我这么一点点，这怎么办？”这样精神一紧张，就要出问题了，精神不紧张是没有问题的。在以前练功，出现大、小的情况比较多，现在练智能功，这种情况很少见。

第二个是出现轻、重。身体觉得很轻，或身体很重。一般的轻重，和意念和呼吸关系比

较大。因为咱们智能功一开始练功不讲究调息，所以出现轻重的也不多。咱们智能功是以形引气、以意引气，是开放性功法，所以这种感觉不太多。以前注重调息的功，如果意念和呼吸结合得不匀衡、不平均了，一吸气就意念气往下走的多，往上走气少，就出现重的感觉；往上走气多，往下走气少，就出现轻的感觉。那是由于呼吸调整的不匀，意念跟随不平均而出现这些问题。尤其是精神太执固、太凝滞的时候，意念不是很灵活，固执在一点上，对意守点非常注意，而呼吸又影响了他，就会出现这些问题。如果万一碰到这些情况，就告诉他，练练动功，就过去了。

第三个是凉热的感觉，这个情况练智能功可能有。有的人练功，不知不觉地觉得冷，衣服也没少穿，甚至于躺在被窝里还是觉得凉津津的；有的人觉得热，练着功不知不觉地“怎么这样热啊！”身体里面气冲到肾区多，就觉得凉；冲到心脏多、心神多，往往就觉得热。但是这个热不烦躁，如果热而烦躁可能就是神用得不恰当了。那个冷不是冷得打哆嗦，热而不烦，凉而不栗。这个情况和肾阴、心阳有直接关系。出现这些问题不要多管它，这是个正常的现象，只要不是热而躁，凉而栗就不要管它。如果凉而栗那是受了寒邪的影响，应该怎么办？闭着嘴发个“eong”字音，把嘴闭上，把鼻子也闭上，从嗓子里发eōng字音，肚子一绷劲一发音（不发出声来）肚子就热起来了。天很冷咱们在外面练功也是一样，你发几个eōng音也就不冷了。一般发三个音，就热起来了。如果是热而烦躁呢？是内里阳邪过盛，发个“哈”字音，慢慢张嘴发，把嘴张开，舌头伸着吐几个哈字音，热气就过去了，那个燥气就没有了，像这些都是一般导引的功夫。我们练智能功的作几个开合也行，一热往外一开，一开开到天边，一开开到天空，也就解决了。

第四个是麻和痒。一般来说，痒比较多，这是好现象。麻，一般来说是血液不好过来，通常不应该出现麻。痒，是末稍气要通通不了。一开始练功，有时手上麻酥酥的，那是手敏感的缘故（如果平时那么麻是不对的），是身体各部出现敏感，对血液不足感觉到了，功能恢复起来了。痒是末稍气要通通不了，它经常是先表现在脸部，因为脸平时气多，气多了它往外冲，冲冲冲，要通通不了时出现痒。有时候真痒得心里难受，我们最好不要搔抓，这也是练毅力最好的时候，因为气一过来兴奋了，就冲得痒。如果一摸它，一安抚它，它不兴奋了。这些小毛细管非常细，本来快要通了，你一摸一碰一挤把血管挤上了，气不通了。气又回去了，象蜗牛触角一样，一碰它缩回去了，气又不通了，将来还要再过来，所以最好不碰它。但痒的心里面难受啊！这就看你的毅力强不强。有的人说，治人没法治，挠脚心让他笑。其实，人家真要是一咬牙也就过去了：你要不信，搞试验去。那个要被枪毙的人，挠他的脚心他准笑不出来，要死了，那么紧张还能笑得了？痒痒，你不想它，也能顶过去了。咱们醒着的时候，一碰怕痒痒，你睡着了，碰他一下问题不大。这就告诉我们，只要把意念和情绪转移一下就会好一些。如果不是这样，你越注意痒处，越痒痒，因为你注意这了，本来气不通了，你这么一注意，气来的更多了，但还冲不过去，越痒痒。越痒越注意它，气一拱更痒痒，只要想一想别处，就会好一点。实在忍受不了，轻轻地摁一摁，不要用手挠，这样对神经起个安抚作用，对局部小的气的通路破坏就比较少。

麻呢？一般来说，麻是受压出现的情况，如果一点不受压，出现麻的现象是不多的。麻了怎么办？我告诉大家，压麻了你真能挺着也能过去了。压不是把血管压瘪没血了吗？对，一开始把血管压住，静脉血不好回来，再压厉害动脉血过不去了。没血不是坏了？坏不了，如果是压住血管了，动脉血过不来了，局部组织就缺血，一开始神经缺血，缺乏营养发麻，

发木，从麻到木，木过以后神经功能就失掉了，功能没有了，用手摸也不清楚了，拿刀刺也不怎么痛了，那不是死了？死不了？如果你仍不管它，继续压着，血还过不来，神经功能失常了，运动神经兴奋度不高了，那么支配肮肉的神经、支配肌腱韧带的神经的功能都低下了，神经功能一低下以后，肌肉、肌腱韧带的紧张度就小了，就松开了，一松开，血液又流过来了，一热，由木慢慢又变成麻，这时很不好受。原来那个麻你挺过去了，这次木完了再麻非常难受，再麻过以后就不麻了。双盘、单盘都有这个过程。在过去练苦功怎么搞呢？双盘之后拿绳子把腿捆住，把手也捆上，免得你自己受不了用手搬下来。到最后难受得打滚，但手也开不了，腿也开不了，那真难受。我体会过，作双盘一般到25—28分钟，就开始发木了，没练过的15分钟以后麻得厉害，28分钟发木，一般到了43分钟以后，慢慢开始缓解，到一个多钟头缓解完毕，到一个半钟头，就没有什么感觉了。再以后还有一关，就是难受心烦，腿不木不麻也不痛，就是心里烦得慌，真想把腿拿下来。（可能是压迫血管里面的感受器了，因感受器直接通着心脏，心脏揪得难受。）一般来讲，只要坚持到两个半钟头就没有什么大问题了。过两个半钟头，基本就不会难受了，就是这四十多分钟到两个半钟头之间，确实特别难受，反复几个难受。一开始木难受，不怕，麻难受，也不怕，一咬牙就过去了，最后那个不木不麻心里烦得慌最不好过。一般坐双盘有这几个过程。

我们要正确对待这些反应。实际上每个反应，都是在练我们的毅力，练意志力。意志力强的人，一下就冲过去了，可是这种情况不多，除非这些人这样想：我去上战场把腿打掉了。抗美援朝时独胆英雄杨根思腿被炸掉了，自己往回爬，爬、爬，爬几天才爬回了自己阵地。人家腿断了爬了几天几夜，咱们现在就是三个钟头、两个钟头，不是爬而是坐两个钟头。一般双盘一开始腿搬不上去，我记得我在刚刚练双盘时候，把腿往上一搬，搬上去以后，弄弄最后搬不下来，非常紧。搬上去一会腿就木了，索性叫它木吧，咬咬牙呆下去，这一关也就过去了。你要是没有毅力，一难受，搬下来，不好长进。其实脚木了，你搬下来还是麻木麻木的，不比在上面轻松，只是心理上轻松了点，腿麻得并不轻松，再搬上去吧，又不舍得往上搬，矛盾心理。不过现在咱们不主张练双盘。像这样一般地练功感觉，要有毅力冲过去，不冲过去就比较麻烦。这是动触感觉。

二．经络和穴位的反应

练功之后，经络和穴位发生变化了，气充足了发生变化了有感觉。原来经络里的气，打个比喻有十个量，一练功气多了，气多了，它要往里边走一走，冲一冲有感觉了。再就是练功以后感知功能敏感了，所以它里面有什么动触也感觉到了。产生的原因就这两方面。以前有的人练智能功，尤其练了形神庄以后，平时不显，睡着了觉迷迷糊糊的时候，感知到经络现象了，任脉、督脉气动起来了。在这个时候不要管它，动，它动去；不动，拉倒。穴位是人体里面的气和大自然的气的通道。其实人体通道非常多，穴位通道比较大点，通道口是大口，还有好多小口，将来非常敏感之后，好多口都会感觉到了。在开始感觉到大的穴位，咚、咚、咚地跳，有的支支地颤，这是一种。还有一种，穴位的地方发痒、发麻、发胀。再一种感觉穴位在通气，象吹凉风那样。一般最容易感觉到的是百会、印堂、膻中、肚脐、命门、会阴、劳宫、涌泉这些大穴位，感觉到穴位在跑气。以后慢慢身体好多大的穴位，都会感到跑气，往外冒气，闭着眼睛感觉到了，其实不是冒气，那是内气外气交换增多了，量强化起来了。标志着自己的感知功能强了，意元体的超常智能感受能力强了，通透度大了。

为什么光感觉到往外跑气，感不到往里渗气？因为人体的气的信息量、结构比较复杂，外面大自然界的气结构比较单纯，比较精细，所以外面的气往里面渗透比较细，感觉不到，里面的气往外边出感觉到了。所以有不少人练功时感到了。“哎哟！跑气了。”难受了，有这么感觉。其实既不是跑气，也不应该难受，就是有些人不懂得这个道理，本来是这里一开一合，一出一进，是运动过程，把气强化起来了。本来是气的交换，意念一加“气跑了”，这气就跟着意念往外一涌，外面气就不好往里进了。是这么个道理。所以有些人越害怕跑气，越难受。你根本就不要管它，就没事了。在这种情况下，我们要精神放松。

当然随着穴位、经脉的反应也可能有的人会出现周身各个部位的敏感现象，这地方发胀，那地方发紧，这里和功能反应不是一回事，这是由于经脉和穴位发生变化引起来的感觉。象这个情况，如果你不理它，它应该很快就好了。本来是个练功过程嘛，是练功中出现的正常现象，也是好事情。你练功不是要练出气感来吗？练出气感是好事，不要理它。一开始有点难受，是不习惯嘛，跟那痒、麻，不都是一样感觉吗？可是有些人精神比较脆弱一点，这越难受越想着它，他老是放不开，一放不开，把气都聚那里去了，就更不好过，再加上意识里光想：“怎么办？出了问题啦，是个病态了吧！”这么一紧张，这个意识是个病态的了，气往那里去，它就不会正常流通了。那个气就被意念淤结到那里了，这样症状就会加重了。

今年春天健康报不是登了一条骂咱们的消息吗？说：有个人练智能功练功练坏了，三年没能解决，全国大医院、气功师都找了还是没解决，找庞鹤鸣，庞鹤鸣不管。其实他没找到我，也未见我。真正练功有了气，气串你怕什么？不要理它就是了。本来不是个病，不知是哪个气功师说，这一串可坏了，出偏了，出偏了……他本来神经就有点衰弱，这么一说出偏了，精神一紧张，坏了。再加上他妈妈是搞医的，在全国跑，把儿子跑坏了。精神就这么紧张，把自己精神搞乱了套，搞坏了，应该不管它，难受得厉害，就作大幅度的运动，如用力练形神庄，蹲墙蹲快一点，一作大幅度运动就把它忘了，就不难受了嘛！本来是经络穴位的反应，敏感了，气要通通不了，这是里面气还不够，本来没有事情，可意识里面把它拘住了。这个情况别人不好帮，这是意识的问题，而不是真正气化的问题。就是气通了也还不行，因为他意识没有变，身体里面也不可能通。

这里面更值得注意的是练功练到一定程度了，一安静的时候，觉得身体里边、外边都在发生变化，气在里边走呀，串哪，听到经脉气的流动响的声音，穴位开的声音啪、啪的响呀，关节里面啪啪地响呀！内脏里面有时咕嘴咕噜真响。一般人咕噜咕噜地响是肠子里有气。这不是肠子里的气，好象肚子有水，咕、咕，有的往下跑，有的往上跑，一直跑到胸腔里，“咕噜咕噜”跑上面来了，别人都能听得见，这是什么东西？从医学上不大好讲。这些现象有的老师也出现过，同学们是否出过还不大清楚。练了一段才会出现。如果觉得是肠子里的气，咕噜咕噜的能感觉得出来，出现这种情况不是肠子里面的气，相当于腹腔液、淋巴液——腔里面的液体。至于到底是什么，我自己也不清楚。以前响的时候，没有注意它，以后不响了，不能考察它了。出现这些问题都不要管它。万一练着练着功，呼吸停了（不过智能功一般很少见呼吸停），出现呼吸停，不要理它，安安静静还练功，憋不死。安静呆着，等一会儿他就喘气了，那个喘气和平常呼吸不一样了，你练功不要理它。咱们一般的开合是用腹式呼吸，膈膜上下运动。这个不是，膈膜动弹不大，丹田里呜呜地一开一合，是这么动弹。这时，如果你一紧张，“不喘气了怎么办？”一害怕，容易闹病。你再想出现呼吸停，再出不来了，几年也出不来了，或许这一辈子也出不来了。如果不管它，安安静静，“呜——”，它会动

弹了，你稍稍把意念放松点，睁开眼体会体会，慢慢你不练功以后它那也不动弹了，你自己再一安静，它又会动弹了。你只要一不练，一害怕，不仅这种动弹出不来，以后连呼吸停也出不来。你要不害怕不管它，下面这个呼吸出来以后，它从丹田里面向四面张开。一般腹式呼吸肚子往前面张，肚子鼓起来了，而不是气往四面张。这个情况虽然不属于经络经穴反应，但跟体内元气有关系，所以应该说一说。

三．五脏气化反应

五脏气化反应，是过去练静功，气进入五脏了，五脏比较充实了，就出现这种情况。

光的反应，咱们练五元庄不太多，因为咱们智能功练五元（五脏）发了音，每一脏都有个开合，一开一合混元窍开合，内外开合，是这样通的，因此气不容易反应到意识里面来，所以五元庄出光的反应不太多。过去的小练形，练五脏、练止观的静功观法，光就比较容易出现，内脏的气稍稍一充足就可以在意识里边显现出来。在讲《智能气功精义》时，讲眉间玄关，守眉间玄关的练功时间不长就可以出现光反应。因为一安静（还不是玄关窍开），过时间不长，前边就把五脏的光显现出来。当然出来光只是练功的初步，这是观光法门的功法。一般来说，我们练功，冲到了心脏就是红光；冲到肝脏是青光（绿光）；脾脏是黄光；肺脏是白光；肾脏是黑蓝（不是黑，黑光是一种病态）。如果出现紫光是命门的光气。一般说，青光和蓝光不大容易发现，因为肾脏属于收藏，肝脏也还是往里收敛着，不收敛肝本身就往外散，你再往下冲，气就不容易收住。如果不能使肝的刚阳之气收到里边，跑出来就容易出事。一般容易看到的是红光、黄光，白光。看到紫光也是好的。如果黄光看到的是金黄颜色，那是属于脑子里的光显现出来的。金光和紫光都是比较高层次的光。一般黄光是脾的颜色。碰到这些问题，我们搞智能功不管它。

练观光法门的就需要专门去练这些东西了。现在有些练密宗的通过发音而出现红、蓝、白色光，这并不是内脏的光，而是三田共振所引起的光的变化。我们练智能功有时也出现。比如练平足开胯分前后的时候，往后一展掌，一观天，如站的时间长，有些人就会出现一片红光，出现红光往里收起来就是了。我们智能功发现光就往体内收，收到哪里不去管它的具体位置。没有光，我们也不多管它，有也不欢喜，就往里收。至于别的东西不去多理睬。

最让人讨厌的是出了光使人心烦。一般来说，出现光泽晶莹、柔和的光，这样的光是正的，是好的光。有的光闪烁刺眼，按过去的说法，闪烁刺眼的光是有魔气，实际是内脏功能活动的不平衡。这个时候你安定一下心神，第一不要烦，微微一笑就会好些。如果光比较乱，乱得人不舒服，它又走不了，你又不能收功，那怎么办呢？你就轻轻地振动发个“驱！”字音或“呸！”字音就没有了。过去都把这些看得很神秘，什么高妙法门，什么口诀、咒语，根本不是那么回事，就是一个发声法振动一下，很简单。如果碰到黑光，那是肾气不足，肾虚了，赶紧吸气补肾，用五元庄练肾那节，往肾脏里多纳气就过去了。一般地来说，光出现的时候赶紧往里面收，千千万万不要说是好事情，不去管它。收光收不住了，才往外跑哩！有时候我讲课也好，干事也好，一不注意，没有收住，一照相，就照出光来了。照出光来了并不是好事，气没有收住，没藏起来，都让人家看到了。我们同学练时一出光，那还不是没收住让人看着的事，而是收不住跑出来了，你感觉着它了，在里面就感觉不到它。

为什么一般气功家说庞鹤鸣没有本事，看也没有气？我就讲：“我没有气也没有功。”你看我也没有气，跟个病人差不多。搞透视的也说：“庞大夫没有气，他没有本事。”到哪

去也不招灾也不惹祸。有本事的人一看：他会讲讲课，他没有本事、甭管他。一看没本事他就不与你斗气了。他说比你强，我就说“嗯，你比我强”，知你认可不如他强，他就走了，省得找麻烦。我们平时练功就应该练收气。咱们搞智能功的人，就不讲究斗气，也不讲究显摆气，就经常往里面收气，一练功就开始往里面收，练练练，“你们怎么总也显不出功来呀！”智能功就是不显功，不像别的功，一练，满面红光的。像练太极拳似的，如果脸红红的，那就快半身不遂了，阳气上升，收不住了，虚阳上越。再加上智能功还有一个特点，它是自动开阀门，当你练功，气到一定程度以后，你把气往里面收，它里面打开一个阀门，就高了一点。高了一点气就不够使唤，练练练，气又足了，又开这个阀门。别的功不是这个样子。别的功跟大气球一样，打、打、打，鼓、鼓、鼓，鼓那么大！他自己不会开阀门，一看那个气球倍亮倍亮，气真足，再大就爆了，就出问题了。所以，过去好多功法到了一定层次，老师得用方法，往上导引。智能功不是，就这么练，它自动调节，练练气足了，开一个，再足了，再开一个，这样练着收气。

所以真正练智能功的人，很少有一看面如满月，满面红光，粉红粉红的，气始终要往里面收着。就是一不注意了，把气跑出来了，赶紧往回收，气总得收着。一般是发脾气跑出来了，着急跑出来了，一动情绪跑出来了。以后讲涵养道德、陶冶性情还要讲这些问题。所以过去说，练功练得“呆若木鸡”，没有表情，咱们不练成那个样子，我们是开放性功法。但是，你把气跑出来也不行。正如孟子说的，“持其志，勿暴其气”，用意念把意志保持住，不让气跑出来，别暴（pǔ）露出来。对光也是如此。气一跑出来，往回收。这是对待五脏气化反应。

四．意识净化反应

也叫净化意识反应。这一点更加重要了。慢慢慢慢练功练功，气能到意元体里面去了，往意元体里面冲了，那么意识活动就要发生变化了。意识活动发生层次的变化，层次变化也需要我们来引导它。如果气充足了你不引导它，去干坏事的也有哇！他意念往那去集中。怎么引导他？一般来说，只要不是非常坏的人，他都会出现意识净化反应。净化反应什么呢？慢慢慢慢把自己意识里受到的一些刺激都给抖出来，就跟排病反应一样，都排出来。如果以前受过大的悲痛的刺激，在脑子里打上了烙印（实际我们人身上的一切生命活动，都在气里面有个明显表现，都打上烙印了，都存在里面了），所以一练功气冲了意识的时候，从意识表现出来。原来只悲痛，练练功就想哭，想掉眼泪，心里觉得委屈。出现这种情况，同学们可别去找岔去。“××得罪我了，××委曲我了！”谁也没有委曲你，你自己在清除意识障碍哩！不过这时哭，不要大哭，不要放声哭“哇……哇”哭，真哭得没个完，哭两钟头，你只要一放，想收也收不住。这样搞不好。你自己知道，你别找别人毛病，别受委曲，自己掉几滴眼泪也行，过去的事，一下排出去了，那可以，但不要放纵它。它不排行不行？它不平衡要把它排出去嘛！掉几滴眼泪把过去身体气里面的毒素就排出来了。有的人生过大气，经常生气、生过很多闷气，练功以后本来脾气挺好的，再练练来脾气了，着急呀，生气呀，吵呀，闹呀，碰到大点的事就生气、发脾气。这时我们自己要注意，别发脾气，咱们前面讲了，“持其志，勿暴其气”，把气别显出来。咱们有的老师们不也是这样吗？练功冲意识的时候，就该发脾气了。平时不爱着急，现在着急，说话着急，发脾气，对什么事都不满意，总想找斜岔子闹一闹。碰到这种情况，我们大家也要提醒他，“你别闹脾气，你在清理你意识哩！

你应该清醒点，你一发脾气，把气给我了，我都要了，你长不了功夫。”提醒提醒他，这是意识反应。像这些意识反应，不是说每个人都有。

有的人像练功反应一样，它里面要清一清，动一动。脑子里已意识到这个问题，就应该主动地去清它，而且把自己意识向更高处提，里面就产生能量了，意识修养往高层次提，慢慢慢慢就把我们的意识水平提高了，气也就冲到上面去了。如果我们这个时候不管它，不去自觉地对治它，想发脾气就发，想哭就哭，这么一来，气跟着情绪就散出去了，功夫就上不去了。这本身在身体里面打上一个烙印，那么，你周身的气里面，又带上了这样的烙印了。咱们讲整体观时讲了，混元气是个整体的，混元气里面还有保留信息的功能。人体里面这个气保留信息非常非常完善，过去所有信息都保存着，保存在哪儿？整体性嘛！里面都有了。所以，这个意识反应我们大家要注意它。你可千千万万不要再去往意识里面加坏信息，不能让这个意识再往混元气里面打上坏信息的烙印。当你一要发作，赶紧注意，“啊！我这要清理了，快点往上提，加强我自己的自控能力，控制它，不让它发作。”这样控制能力提高了。慢慢慢慢你明明看到这个事要生气，却能控制住，不生气。这样，情趣慢慢提高了，着眼点层次也提高了。希望大家特别注意这个问题。

当然在清理意识的时候，因为意识里面各种信息都有，过去头脑里打下的各种各样的烙印，如惊吓呀，鬼呀，神呀，这一套都来了。潜意识的反应也出来了。这些东西一起发作起来对我们身体就会有影响。你可千千万万别把它当真的，你练功不管出现什么反应，出现什么感觉，出现什么情绪，都不要上外面去找原因，都不要当成真正实在的东西，都要看成在磨炼、在提高自己。这时要自觉地控制它，有意识地对治它。同时最根本的问题是不要和那个具体的事物结合到一起，不要把它认作真的，不要认同它，一认同就坏了，不认同就没有事了。

这一节内容不多，但这些东西都很实用。以后在真妄相攻里面还再讲一些幻觉问题、鬼神问题以及各种功能问题。但前面这些反应我们不再讲它了。希望同学们把书多看一看，多了解了解它，多认识认识这些问题。像这些情况将来要碰到，要用的，既是指导自己练功，而且将来我们教学也都要注意这些问题。尤其是我前面讲的“三查”，书本上是没有的。

我们讲，病人来了有反应，我们要查他的姿势对不对？静态的姿势对不对？练功的动作姿势对不对？身形对不对？第二方面查意念，他的意念对不对？第三方面查他的调息、呼吸对不对？如果不查，如果是练功出偏了，我们当成练功反应就解决不了了。所以这些问题一定要注意起来，只有把这些问题注意起来之后，你才能够更好地指导别人去练功，我们自己也才能在一个正确指导之下去练好功。

第六节　注意调节生活

这一节讲日常生活中要注意的问题。前面讲过练养结合，讲过气功生活化，在这儿，我们从生活方面对有些问题再讲一讲。

要练好智能气功，还得要注意生活。生活上注意调节，就是为了方便练功，能够帮助练功。在以前，把生活问题作为练功的一个助道，是帮助修道的。因为生活问题如果处理不好，也可以影响练功的。不过，现在我们练功条件比以前好多了，再加上咱们是学校，是学生练功，是专门来练功的，有些问题就比较好说了一点。这一节主要讲衣、食、住、行四个方面。

Ⅰ、加强饮食的营养

先讲吃饭，主要讲加强营养问题。咱们智能气功和别的功法不一样，智能气功讲的是一边练功，一边增加营养，练养结合。因为我们练是为了提高身心健康水平，从原来的层次再提高一个层次。所以就应该千方百计地多利用外界的混元气。

咱们智能气功的观点，认为各种营养食品，有形的物品，都是无形的混元气凝聚的表现；自然植物，也是吸收了大自然混元气之后才生长起来的。因此，我们吃的营养物，同样也是利用了外界的混元气。在这一点上，我们和很多功法的见解、主张是不一样的。宋朝程朱理学也讲涵养（涵养气），而且把调节饮食作为涵养的一个内容，这和我们的观点是一致的。从这个意义上说，我们智能气功在饮食方面是和儒家相仿佛的。

对于吃东西我们就是要按照气功营养学这样去注意，我们智能功的营养观和现代医学的营养观不完全一样。现代医学营养学讲蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、无机物、各种盐。如果按这个配比，哪一家生了小孩也甭喂人奶和其他奶，就用这样配的食物来喂养，这孩子长大了，管保发育不好。为什么呢？因为人体里面需要的东西，绝不就那么一点。再有，自然的食品和人工的食品是不一样的，当然在自然食品里面加上一点人工食品行，如果就这么配，光吃人工食品看来是不行的。因为在自然食品里面有整体性的东西，如果没有这种整体，就缺乏这个气，没有这个气，信息量就不够。拿各种东西配的食品整体性没有了，它里面信息量不够。有人问：我们吃的东西不是要消化吗？这个消化过程在人体里面就是两个气的结合，食物嚼烂了，信息没有烂呀！这个东西本来是整的，你把它嚼烂了，可整体信息还有哇！这怎么解释？前面讲整体观时不是说过吗？一个树叶子，你把它抠掉一块，生物光照相，树叶还是整的，如果树叶子在树上长着，你把它卷起来，照相照样是树叶原样，它的信息量还是整的，你抠掉一块是整的，你把它卷起来也是整的，信息没有破坏。明白了这个道理以后，就能懂得张宝盛的特异功能：弄个明信片撕碎了，他拿到手上一拍，又成了整的了。用牙嚼、嚼、嚼，成一团纸泥、纸浆，用手拍打拍打，一会儿又回来了，还是那个明信片。什么道理呢？这就是整体信息存在的缘故。如果这个明信片你不给他，他也没有见过，而且气功师加个意念把它封闭一下，嚼烂了给他，他就恢复不了了。

为了讲明这个整体信息，为加强同学们对自然物整体信息的了解，给大家讲个故事。这是一件真事情。在以前变魔术的，搞“大解八块”表演，把人的胳膊、腿都砍下来，脑袋也砍掉（前一年在西安搞过一次表演，还照了照片送给中央），装在一个大罈子里，晃当晃当，晃当晃当，人又出来了。在解放前，曾出过这样一件事：表演者把人砍成几块，装罈子里，后来一长，长不上了。这是怎么搞的呢？他在那搞大解八块，另外有一人捉个蝇子或蜘蛛（一般节肢动物就行）。他砍个胳膊，这个人就揪苍蝇一条腿扔了，再砍个胳膊，再揪苍蝇一条腿扔了，最后把苍蝇扔掉了，而这个人就对不上了。江湖里面有好多窍门、好多方法搞这个东西，弄苍蝇这个人是听别人说的这个方法，具体的怎么解，怎么做也不清楚。当大解八块表演时，表演的人往罈子里一装就觉得不对了。他有点本事，感到魂没有了。其实是整体信息没有了。那么，整体性信息为什么就没有了呢？他在那一砍，这边加个意念，把苍蝇腿“咔”一掰往那一扔，一个场里面大家集中看哩！大伙儿想“哎呀，断了”，还没有加“死了”的信息。人和苍蝇四肢形状是一样的，这样把一个苍蝇扔掉了，因为两边信息是同步的，也就把人的信息量破坏了，于是整体性没有了。他觉得不对了——人对不上了，坏了，就找吧！

“你们谁干了什么门道了？”终于找到了：“啊！就是你干的。你赶快给我接上，（一般过了一个时辰就不行了）你不接上就要你的命。”那人不会接呀，他就跑，能跑得了？最后让他偿了命了。这种情况说明，它有整体信息，把它整体信息一破坏就不好恢复了，不破坏信息，他就可以恢复。

破坏整体信息有好多方法，过去在江湖里，什么新鲜事都有。给大家讲一讲江湖的门道，将来要是碰到有关的事，出去别中了人家的法子、门道，别出事。有的喝水，把脸喝肿了，人家用很小一个小办法闹一闹，就可以出问题。

我们搞气功营养，注意自然营养，注意整体性。要从自然食品当中去摄取。自然食品包括动物、植物，这个营养最好。在植物、动物中又以野生的最好。在野生的当中找生命力最强、最旺盛的去吃。不管它能吃不能吃，你一吃，带着大伙都吃就是时髦，就成了好吃的啦。前几年我讲气功营养的时候就说，吃鸡要吃鸡爪子、鸡翅膀、鸡脖子。当时有人说，谁吃这个？那个时候南方人吃这些，现在北方也当成好东西吃了，比鸡肉还贵。我说吃鱼要吃鱼头鱼尾、鱼分水，现在也讲究吃这些了。只要你带头吃，慢慢人们就认了帐了。

一般来说，运动量大的部位、末稍的地方气就多，生命力就强，因为每个局部有它的全部信息在里面。植物呢？生长力在哪儿？哪生发就吃哪儿。我只给大家提这么个原则。现在不是好多吃野菜？东北的野树杈（杈叶菜）还出口，当成高级菜。山上的野菜污染少，有些植物能在贫瘠的土壤上长得好，它的生命力也强，别的植物土地肥料不够不长，它能够长，说明向大自然吸取的营养多，气足，这样的东西拿起来就吃。树皮、树叶、树根，草根、草叶不都能吃吗！我在潭柘寺那几年，我看哪堆树叶长得旺盛就揪点吃。趁现在还有好多人不认识时，赶紧吃去，当人多了，人抢就吃不着了。好多小动物都可以吃：夏天夜里逮回在树上爬着的“知了”，用油炸又香又有营养。

有人讲得吃素，怕吃动物有魂下辈子要挨宰。我们智能功不讲吃素。下辈子在哪儿呢？植物也有细胞，春天生，夏天长果实，到冬天又死了，它这一年一生也是一辈子，你把它吃了就忍心啦？吃个动物你就不忍心？都是一样的。我们喜欢吃什么就吃什么。咱们智能功不讲究吃素吃荤。为什么过去管吃素而不讲吃荤？说吃了荤练功不好，气浊。这里面有没有道理？有道理。因为动物的蛋白、脂肪分子比较大，大分子的气也比较粗，大分子一分解到肠胃里要放出热量来，整体性在肠胃一破坏，气从肠里往外冲，有的从迷走神经直接冲脑子，冲得脑发胀，能冲昏。“这样说来，还是不吃肉好。”也不能这样认为，如果你把肉的大分子能消化得很好，你精神又很稳定，你的功夫就高了！原来你吃的小分子的植物，气从肠胃到脑子里，你只要有五个控制力就可以稳定了，现在动物分子，个比较大，气比较足，肠胃一消化，从迷走神经一冲进脑袋，现在由于你增加了稳定性，你能够控制住，这样反而把你练功的水平提高了。这样讲，别人一听，尽是歪词，其实呢？搞智能功的不是讲歪词，因为一切事物都在向前发展。在以前，没有条件吃肉，常年吃粮食，吃植物，吃一次肉就不好消化，弄不好拉肚子，肠胃发热发燥。什么道理？消化不开，运转不开它。你能把气运转开了，精神能稳定住，这样你的功夫就长了。搞智能功的不主张不吃肉，想吃就吃，不过，挑选好的吃。

我们吃食物要多种配合，配备一点酸、苦、甘、辛、咸，五味俱全。有不同的植物，不同的水果、不同的菜等等更好。咱们书本上印有菜、谷、果子、肉合理搭配表，但不容易选那么全。吃东西要注意，不要养成偏食，说喜欢吃什么，总吃这个，那不好。应该是有意识

地锻炼我们什么都能吃，酸甜苦辣什么都行。吃什么样的地方风味都行。我现在这些年全国个别省没有去过，东西南北都跑遍了，到哪吃都行。“庞老师你喜欢吃什么，我们给你做点北方饭吧？”我说：“不要不要，我吃北方饭到北方吃，在广西吃它干什么！你广西有自己的特味，我吃你广西的。”他说吃“蛇肉”，我说“好”；他说吃“耗子肉”，我说“好”；“吃狗肉”，我说“好”。到哪儿就吃哪儿，这是多方位的吃呀！如果自己有条件做饭、做菜，一定不要搞成一个味道，最好是三、四个味，酸的、甜的、苦的、辣的，一掺和，味就全面一点。吃饭嘛，就这么简单地说一说。

喝酒也属于吃，咱们搞智能功的人一般不禁洒，可咱们培训中心基本上都不让喝酒了。喝洒，主要是刺激神经，也刺激血液循环，一喝酒，血液循环增快了，红头涨脸的。微微地喝一点酒，血液循环增强点还好，一喝多了，血液循环增快了，血就乱了，不好控制了。血一乱，气也就乱了，气一乱，神也就跟着乱了，还怎么练气功啊？自控力没有了。所以，一般来说，我们不主张喝酒，要喝就得按照孔夫子所说的那样“惟酒无量不及乱”，不要说喝多少，算量？没有个标准，能喝的，喝上半斤也没有事，不能喝的，喝一两也能醉了，所以我们喝了酒与没喝一样，喝到这个量，就行了。一喝，觉得喝了酒了，那就算喝多了，要和没喝一样，那就算合适，这一点不好控制。喝酒的人，越喝越想喝，有了这样的习惯，就得马上忌酒，不能再喝了，否则练气功就没法练了。抽烟呢？咱们智能气功主张连少量都不要抽，因为抽烟没一点好处。喝点酒，微微增加点血液循环；抽烟，把肺都熏黑了，把动脉血管也搞坏了，对烟，我们是采取完全贬的态度。

Ⅱ、注意穿着，以保持人体内环境和大自然外环境的平衡

穿衣服，我们不讲究好，讲究穿的衣服要宽松、舒服。咱们练气功，穿那样瘦的港裤，那样紧，不好练，平时穿起也不舒服。不准穿高跟鞋，尤其大高跟，小高跟还凑和点。穿大高跟，穿的时间长了，往往都闹病，把脚后跟这么一高，脚的平衡度就没有了，把脚腕子那儿也厥了，后面一高起来，腰这里也变了形，子宫位置都发生变化，所以好多人闹妇科病，还长脚鸡眼。从整体上讲，手脚上都有五脏六腑，穿高跟鞋刺激气不平衡，造成身体功能也就不正常了。所以我们穿衣服要宽松、舒服，穿鞋最好穿平底，这是总的要求。

再是穿衣服的原则。我们穿衣服的目的是为了保持人和大自然界外环境的平衡。穿衣服不光是为了美。冬天，通过衣服，增加人体保暖、保温，使之不冷，这样和外环境平衡；夏天，穿少一点凉快。这个是按照我们人的正常调节功能来调节的。我们智能功不像别的门派，冬天为了显摆练功有本事，就穿一件绸汗衫，穿缎子衣服，穿沙的；到夏天，穿老羊皮袄，欧阳德不就这么嘛！夏天穿皮袄，这叫寒暑不侵。故意玄耀自己有本事：我要和大自然抗衡，你热我更得穿点，你冷我少穿点，我就和你较较真，我有功夫我不怕你冷。咱们智能功不拿这个显本事，显本事干什么？你有那个能量收起来，把身体再开发一个层次好不好？何必跟大自然搞无谓的消耗！极个别的冬天穿绸子，大清早出去摸摸，手热乎乎的，这个情况太少了。一般情况怎么样呢？你看他穿个绸衣服，也不哆嗦，但一摸手——冰凉，说明什么？他还是冷，体温还不够。与其这样把能量都丢了，为什么不把能量保存起来呢？夏天穿个大皮袄，倒也不出汗，你穿个汗衫不是更好吗？你何必把练功得来的功夫和自然界力量相对抗来抵消它呢？这就无形地消耗了自身的气。智能功人就非常“吝啬”，最好一点气也不要丢，

就是这样：不生气，不丢气；不吵架，不丢气；不闹情绪不丢气；吃饭还吃好点，注意营养还长点气；穿衣服嘛，还注意保存气。

怎么这么吝啬？练气功的就是“吝啬”。过去老子也讲嘛，练功有三宝：曰慈、曰啬、曰简。啬就是吝啬，得把自己的气好好地保护起来，不能随随便便地丢它一点，真是像爱护眼珠一样地保护着它。留着气干什么？提高我们的身心素质。那些人无非是显摆：你看，我有本事，我不怕冷。让别人羡慕，不就是为了让一般的俗人给你挑个大拇指吗？还有什么？往往有不少人就是这么把气丢了，到了真正需要气的时候，又不行了，真正要你做点大的事情，或做大的牺牲，又没有这个勇气了。很多文艺作品里革命的叛徒，平时都爱表现自己，把气都往外放出去了，里面没有气、缺乏能量，没有气来充养神，做决定的时候，没有气和能量做后盾，这样的人意志薄弱，内气不足。而很多革命英雄、烈士，他们之所以有坚强的意志，不只是因为平时的思想品格的锻炼，还有较充足的气作后盾。为什么讲浩然正气呢，这说明内里的正气多了。我们练功就是要练这个正气，把它存起来。平时不在小事上逞英雄，不与人比高低。在大的方面要有大无畏的革命精神，为人民造福，解除人民疾苦，勇于献身，用于国计民生方面去。如果不保存自己的力量，层次不能提高，总在原来的圈子里边，就没能力去干更多的事情。所以在这方面我们智能功是从大仁大智大勇，从仁、智、勇这个地方去着眼，而不是从小的智慧、小的义气、匹夫之勇的角度去考虑问题的。但是这一切都必须靠平时培养自己的正气。养正气和穿衣、吃饭都是有它一定的意义。

III、创造良好的住所环境

我们练功，还要有一个好的环境。过去练功、修道，往往他的住所就是练功的场所。和尚、老道就在他的屋里，一打坐一练功，既是住的地方，同时也是练功的地方。所以，以前讲究住的地方要山青水秀，讲究要有风水。风水是什么？无非是地气好一点。我们搞气功的人也讲究风水，这个风水并不是说有什么迷信，就是看地形，地质、地磁、地下微量元素好些，气就容易往这聚。如果这个地不好，气就容易散。一个地理的风水，一个院子的风水，一个屋子的风水，只要你把它安排合适了、匀称了，你看着顺眼了，这就好。你要觉得这地方非常蹩扭，就不好。说这个地方风水真好，但是有的人住到这里死了，说是他的命小被烧死了。所以风水好不好，不是绝对的，是根据每个人来说的。因此我就把它讲通俗了，你看到好，你看到顺眼就好。什么道理？这是信息。每一个人的身体状况不一样，这样排列感到顺你的心，这个信息对你是有益的，你经常接受这种信息心情就舒服。当然，有些地方地质条件有特殊，那是另外一加事。比如现在咱们住的这个院子，原来叫“汤泉寺”，汤泉寺在明朝的时候就有了，这是下院，还有个上院，这些在抚宁县志上有记载。这个王字楼原是一片和尚坟，经勘测它下面三百米深，以这为中心是个空的海水，温泉就是以这里为中心的。它不同于一般地下水，它下面是空的，一片水。这也叫风水，过去看山看水，都讲在山水好的风水地去练。我们就讲住所，住的地方安排要合理，要匀称，现在搞建筑的人都懂这些，要求协调，屋里的摆设要协调，整齐，不杂乱无章。这样信息量有秩序。如果一看屋里摆的乱七八糟，就给人一个不好的感觉，因为它来的信息不好。所以应该根据我们的条件，创造有利条件，在有限的环境当中，把它规整好。看来是不行的地方，经一规整，就好起来了。这些问题，好与坏都不是绝对的，都是可变的。我们智能功对住房条件的生活内容，注意的

不是那么多。为什么不是那么注重呢？因为智能功可以搞组场，到哪儿去一组场，一组场气就好了。你原来这个地的气不好，可是一组场气就好了。所以智能功有了组场，对过去所谓住所条件的要求就简单化了，我们到了什么地方就用组场代替了一切，你这摆设不好，一组场气就好了，大伙感到挺舒服，一练功就舒服，所以我们处处要搞组场。到了室内要组场，到练功场要组场，这样出现群体效应。一上课组场，一吃饭组场，到了哪里都组起场来，就把环境变起来了，这是个最大根本。如果同学们毕业以后分出去了，有条件了，你建房，就按照我说的建筑要匀称、要圆、处处体现圆。注意不要求出现死角。如果在你的住房，前面弄个很尖的建筑对着你，这个不好，这个东西，过去叫“妨人”的，老刺激你产生不好的信息，不舒服嘛。要注意环境对我们自己产生的信息。如果有山水去选择，一看山青水秀，还要注意山、水、路的配备，总的原则是收气，不是往外散气，气往这集中的地方，而不要选在路拐变的地方。车水马龙来回一拐，都往这冲，冲的你不好受，那就不好了。如果两条路一交叉，这剪子口，冲着你，能把人剪死。为什么能把人剪死？气冲的，就是信息的缘故，别的没有什么更多的内容。当然看风水还有很多讲究，如看山呀，看山脊呀，看山势的走向呀，它停止的位置呀，和山的整体的配比呀，有一大套东西，我们就不管那些了，我们随便说一说。

我们练气功要注意地形，但是智能功关键是要组场。你这个地方不好，一组场可以变好，这个地方好，组场会更好，要形成一个气场，来创造好的优越的条件。但是不会调节自己的身体状况就不行（不过练智能功问题不大），这个地气非常好，可是你的健康水平不够，这个气一冲把你的平衡打破了，弄不好闹病了，有的还死了。这是我前面说的没有这么大“福气”，把人就“妨”死了。我们现在练练功，会改变自己的健康素质，到了哪儿，都是好事。这里说个破除迷信的事情。以前都讲看风水，住房看风水。如果你身体素质好，这个地方多凶多不好也没事，这就叫“一福压百祸”。我给同学们讲一个故事，从这个故事里面体会另外的内容，不要听这神鬼的事情。是个神话故事。据一个老前辈讲，有一个庙，庙里面住着一个老和尚和一个小和尚。人虽然不多，但是庙里香火还可以，给他们送好多布施来。他们大殿里的佛前灯，整天整夜都在点着，叫做佛前灯不火。可是突然这几夜看，后半夜天不亮，灯就灭了，老和尚出去一看灯油没了，老和尚就问小和尚：“你把灯油弄哪儿去了？”小和尚说：“我没弄哪去，我把油都添到灯里面去了。”“那怎么后半夜没有油了，不亮了？”小和尚说：“不会吧！不会不会不会。”老和尚说：“什么不会，我看了三晚上了，它就不亮，一定是你把油偷去卖给人了，你要不说我今天打死你，不饶你。”小和尚说：“老师傅，我可没有偷哇，没有偷油哇！”老和尚一看小和尚还不说，就揍，揍了一顿，小和尚仍说：“老师傅，我可没有偷啊！没有偷油哇！你打死我也没有偷哇。”老和尚一看把小和尚打得够呛，算了吧！就说：“我看着你，你再不改，就打死你。”夜里小和尚看去了，后半夜一看，真是灯灭了，就去给老和尚报告：“老师傅，油不知谁偷去了，我去看也是没油了。”老师傅说：“你耍鬼货，把油偷去卖了，还说是别人偷去了。”又打一顿。把小和尚打急了，心想，我非逮这个偷油的贼不行。第二天夜里他在庙大殿后面等着，正好等着半夜，听到门“吱灵”一响，见一个老头油头光脑的进来了。小和尚想，看看他怎么偷油哇！只见他把帽子一摘，脑袋破了，拿那个油洗脑袋把油往脑袋上抹，把油都抹完了，扭头就要走，小和尚拉着他：“好哇！你这个偷油贼，我可逮着你了！”那老头说：“我不是偷油的。”小和尚问：“你偷了几天了？”老头答道：“四天了，今天是第五天。”小和尚说：“就是你偷的，

你是干什么的？我非打你不行。”他说：“我不是人。”小和尚说：“你不是人是什么？”那老头回答说：“我是你们村的太岁。你们村某家盖房子时他不看黄历，刨了我的头（太岁头上动土），把头刨坏了，这次我是想用佛前灯油抹一百天，我脑袋好了，让他们全家都灭亡，都死了！”小和尚一听，“啊！这么回事。得了，我也不打你，你给我师傅说去，要不师傅不饶我，说我把油偷走了。”太岁说：“好吧！我跟你找你师傅去。”把老师叫醒了，给老师一说，老师说：“啊！是真的？你真能叫人家满门破败人亡？”“没有错，要不然我的太岁就不能当了。”老师说：“好吧！那我不管你了，你就抹油吧。”抹了一百天，最后这一天，老和尚也有点本事，老和尚出门就跟着他，到了他家就在他家门口坐着，看着太岁一下跳到房顶上，他张嘴一嚷，一吓忽……就跑了。老和尚就追，追上太岁了，问他为什么嚷了一下就跑？说好了你在房顶上嚷败、败、败，叫人家家败人亡，闹了半天也没有嚷败就跑了。太岁说：“坏了，他们家儿媳妇正在生孩子，生的这个孩子是个状元，我惹不起他。”他这是说的神话故事。所以过去讲嘛，福份大了，神仙太岁也惹不起人呀！一说状元，命就大了。这说的是故事，说以前看风水、盖房不论什么事，就在这个人，就在人的心气，不在那些风水不风水。人命大？陈世美不是考上的状元？也不是叫人铡了？命大什么呀？编故事只注意了一个方面而忽略了另一个方面。神嘛，怎么还不如人命呀！从这里面可以体会到另外一个内容：如果你自己内气充足，你的神气都比较健壮，那么，一切坏因素都不成问题；反过来，你不健康的话，好因素也好不了，所以对待地势问题、风水问题要这么去看，都是人为的。现在咱们盖房，基本都不看风水，就是勘探一下就搞设计，设计起来就不错。咱们中国是这个样子，外国也是这个样子。盖起来，挺好嘛。现在就会一天比一天富，慢慢越发达，还是人来安排信息的问题。

Ⅳ、行为要光明正大

我们的行为要光明正大。将来讲涵养道德、陶冶性情时还要讲它，在这我们就不多讲，简单说那么几句。练练气功就必须使自己的精神处于一个健康状态。应该知道干坏事、行为不检点，都属于不健康的表现。是由于他的气走错路了，走岔路了，气往低层次去冲了。俗话说，这个人真下流，什么下流？就是气往下流，气不往上走往下来了，不是高层次了，他就是一个低层次的人。他的行为就不会是光明正大的。光明正大和正大光明这两个词是不一样的。光明正大，因为你自己意识里面有了光，能照破黑暗，然后对什么事情都能明了，这样的话你的行为、举止就正；然后就是大，充实为大而为美，这就是好的东西。正大光明呢？先从行为上正，然后大，最后通过练，练出光，练出明来。咱们搞气功的对词的解释和外面不完全一样。光明正大和正大光明，一个是指他先天条件好，他自己有光就明了，然后做事情，自然而然不会犯错误，自然而然会正大；一个是指一般人由正大做起，最后达到光明。所以我们自己的精神修养，要慢慢一步步地提高。过去的修道，这个讲的比较多，但没有更多的语言去论述。咱们讲涵养道德、修养意识，讲的内容比较多、比较细。实际把这些问题归纳起来，就是佛教说的那三句话：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”天台宗智顗《童蒙止观》里讲了这个问题，他说：坏事别干，好事都去做，把自己意念纯静一下。这是修行。可见，大止观、小止观虽然讲的很简单，但有好多道理很精辟。不过它最根本的问题是“头倒立”了。它讲精神不灭，精神决定一切。行为要光明正大，我们这里就不多讲它了，引证

的一些东西，什么“十二少”、“十二多”的问题，大家把它看看就是了。因为有些问题将来在讲修养意识里还要全面讲它。

到这里第四章《怎样练好智能功》就讲完了。

《怎样练好智能功》咱们分六节讲的，一共讲了五次。第一节，建立坚实的思想基础，这个问题，我一开始就给同学们讲了，一定要重视它。思想基础本身就是练功，信心的建立是练好功的基础。信力就变成意志力，它本身就是功夫，这个问题应该认真对待它。信力、信心是要慢慢建立起来的。后面练功目的也是很重要的东西，因为这是加强我们练功动力的内容。第二节破除封建迷信的内容比较多，象这些问题，我们都应该把它一个问题、一个问题搞清楚，看一看它的实质，掐诀、念咒、画符什么道理？从这里面可以把传统气功当中的一些精华继承下来，把它封建迷信的外壳淘汰掉。精华是什么呢？精华就是练功夫。消灾延寿，这都是功夫，要把这个根本点拿出来。但对每一个问题都应该把机理搞清楚，因为只有把它机理搞清楚了，我们才能够对传统功法这些练功方法的实质，真正从思想上搞清楚。所以这一节内容，业务知识比较多，气功的知识也比较多，需要看一看。遵守智能气功的规律呢，那是智能气功了，不是传统气功了，前面是传统气功，这里是智能气功的东西了。对这五个规律我们也应该深入地领会，用它来指导我们自己练功，这个不能忽略。建立深厚的气功意识，那就是指导我们练功，要用到我们实际行动当中去。今天最后讲的两节，我们不再总结它了。这一本书就全部讲完了。

这本书是咱们智能气功科学总的论述。第一章讲气功，同学们可以一般地了解。对气功的定义要了解，搞气功对气功的效用要清楚，气功的类别一般了解就行了。气功的历史启示，了解它就行了，因为以后有好多问题要讲的。这是一个纲要性的解释。对于开展气功的意义，我们应该了解它。第二章气功科学，内容就比较多。气功科学的名词，我们是大学生都必须搞清楚，它的内涵外延都必须清楚。气功科学研究方法——内求法，这也必须清楚，内求法和外求法的异同大家都应该知道。混元整体理论以后还要全面讲，在这里只要纲要地掌握一下就行了，因为后面要讲一本书，如果我们能够领会深刻一点，将来学得容易一点，所以现在我们不要求同学们先背它，但是得了解它。后面讲的气功科学的崛起，我们知道知道过程就行了。第三章智能气功是我们的重点，前面第一节主要是了解，第二节、第三节都是我们的专业知识了，都应该掌握它。我这里说一说，大家有时间看一看。因为咱们是师资班，理论方面的学习，应该是多多益善，了解得越多，掌握得越好。我们如果时间不够，有重点地掌握领会。当然我们应该学习得越多越好。目前，咱们还没有更多的参考书，按道理来讲，上大学就该多看点参考书，可是智能气功还没有什么参考书，咱们都是现编的东西，所以应该把这个课本好好学它，如果你还有好多东西不知道，就失去学习的意义了。我们常讲，学生得100分，不一定都能掌握了。过去我上学的时候，对自己就是这个要求法，得100分，是最起码的要求。你得了100分是你考的题会了，不考的题，你保证都会了吗？你把老师讲的都掌握了，你就够了吗？你还得学点课时外的东西哩！当然，我不是要求同学们都得100分，不过，自己对自己要高标准要求，不应该能凑合过去就行了。尽量拼，哪个同学功课好，他好，我也能好，你能行，我也能行，就是要有个拼劲。我从小学上中学，到北京上学来，我到哪儿也是这样要求自己。你能行，我也能行。也是个人，我为什么不行？你不行的我能行，你行的我也能行，这才行。因此，我提出来得100分是最起码的要求，你自己对自己高标准要求，如果对自己凑合就麻烦了点。因此，在学习的时候，自己还是对自己苛一点，要

求高一点好。

录校说明

一．本书根据函授辅导材料整理

章节	原文
第一章	函授辅导材料之十二
第二章第一节	函授辅导材料之十四
第二章第二节	函授辅导材料之八
第二章第三节	函授辅导材料之十六
第二章第四节	函授辅导材料之十八
第二章第五、六节	函授辅导材料之二十
第三章第一节	函授辅导材料之二十二
第三章第二节	函授辅导材料之九
第三章第三节	函授辅导材料之二十四
第四章第一节	函授辅导材料之十
第四章第二至六节	函授辅导材料之二十六

二．录校人员

由easecloud录入、校对。

三．更正说明

对原文中的某些图的编号进行了修改，以符合全书统一编号。

下列表格中页码、行数均指原函授辅导材料中的页码、行数。

对“的”、“地”、“得”，“做”、“作”等用字和标点符号的修改没有在下列表格中一一列明。

第一章第一至第五节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	7	右倒10	体育锻练	体育锻炼	
2.	10	右17	在文化大革结束后	在文化大革命结束后	
3.	21	左13	有园形的	有圆形的	
4.	21	右倒18	连鸟于百刃之上	连鸟于百仞之上	
5.	29	左倒16	能量多了会糟踏	能量多了会糟蹋	下文还有几处
6.	32	左15	转胺酶高了	转氨酶高了	
7.	35	左倒1	起“保温杯”这个名子	起“保温杯”这个名字	
8.	41	左倒14	出类拔粹	出类拔萃	

第二章第一节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	9	右19	掌握握起来	掌握起来	
2.	12	左1	活动动	活动活动	
3.	13	左6	把气功统设了	把气功统没了	

第二章第二节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	1	左8	导至自身生命活动的改变	导致自身生命活动的改变	
2.	3	左倒1	盖住了了一点鼻子	盖住了一点鼻子	
3.	5	左14	幅射得远	辐射得远	下文还有一处
4.	8	右倒16	发韧点	发轫点	
5.	9	左倒15	没法量度定	没法量度它	
6.	9	右倒13	就不一样一了	就不一样了	
7.	19	左倒3	作用外界事的时候	作用外界事物的时候	
8.	19	右7	综合演译法	综合演绎法	

第二章第三节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	1	右11	无形无像	无形无象	
2.	3	右15	这是桌子的整体特	这是桌子的整体特性	
3.	4	左7	都可以感知道	都可以感知到	
4.	4	左倒7	实体性物质里面都在空间	实体性物质里面都有空间	
5.	5	左6	湿呼呼的	湿乎乎的	
6.	6	左倒13	生物在生成存中	生物在生存中	
7.	6	右倒2	与外气进行次换	与外气进行交换	
8.	7	右8	如果脑了里没有	如果脑子里没有	
9.	7	右倒19	就是就是按照	就是按照	
10.	8	左8	隔膜	膈膜	
11.	10	左倒4	有了氢离子和钠离子	有了氢氧根离子和钠离子	
12.	11	右倒18	或多少地保存着	或多或少地保存着	
13.	11	右倒13	现实的事物中当中	现实的事物当中	
14.	12	右3	《了凡四讯》	《了凡四训》	
15.	13	左20	从这个坐位上	从这个座位上	
16.	13	右2	治病与不搞试验	治病与搞试验	
17.	14	右倒14	一定程度半	一定程度	
18.	14	右倒3	幅射转化	辐射转化	
19.	15	左倒13	人天整体观的人指两个内容	人天整体观的天指两个内容	
20.	15	右6	形成是气团，形成无素	形成气团，形成元素	
21.	16	右7	（一）大自然创造了人，人也创造了自然界	（1）大自然创造了人，人也创造了自然界	
22.	17	左倒14	所以人说，无论形体还是神经功能	所以说，人无论形体还是神经功能	
23.	18	左14	现在人的也不是古代的人了	现在的人也不是古代的人了	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
24.	20	右倒13	归依佛门	皈依佛门	
25.	21	右12	不是平空产生的	不是凭空产生的	
26.	22	左11	从立论上讲得最清楚	从理论上讲得最清楚	
27.	25	左16	混元整全观	混元整体观	
28.	30	左12	困为他的意识	因为他的意识	

第二章第四节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	9	左倒1	很可第是走捷径了	很可能是走捷径了	

第二章第五、六节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	1	右倒1	困为	因为	
2.	2	左15	这样的的门类	这样的门类	
3.	3	左3	能享受享物质	能享受享受物质	
4.	3	左倒3	我买了40支“白劳克”	我买了40只“白劳克”	
5.	3	右倒16	而说“618”有毒	而说“681”有毒	
6.	4	左3	困为好多人不敢喝	因为好多人不敢喝	
7.	5	左倒10	说不是想锻炼蚂？	说不是想锻炼吗？	
8.	5	右18	刻腊板	刻蜡板	
9.	6	左10	简直糟踏太极拳了	简直糟蹋太极拳了	
10.	6	左倒4	园、软、远，走行动就注意这“三个字”	圆、软、远，走行功就注意这“三个字”	
11.	6	右倒8	沙家滨	沙家浜	下文还有一处
12.	7	右2	针炙治病比较好	针灸治病比较好	
13.	11	右7	这一年很关健	这一年很关键	
14.	13	左5	逢逢勃勃开展了	蓬蓬勃勃开展了	
15.	13	左6	意念改动	意念致动	
16.	13	左9	用腊把它焊住	用蜡把它焊住	
17.	13	右6	龙子有正龙子，有副龙子，就生正电子副电子	龙子有正龙子，有负龙子，就生正电子负电子	
18.	13	右10	科学学家们提出质疑	科学家们提出质疑	
19.	14	左倒14	释加牟尼佛	释迦牟尼佛	
20.	14	右9	说她功夫怎么怎强	说她功夫怎么怎么强	
21.	16	右16	我们讲气功的掘起	我们讲气功的崛起	下文还有一处
22.	16	右倒9	怎么样建立建全气功这门科学	怎么样建立健全气功这门科学	
23.	17	左倒10	又比如慧星现象	又比如彗星现象	
24.	19	左7	典藉	典籍	
25.	19	右20	你光是肯书本	你光是啃书本	
26.	20	右7	慢慢把它们化开	慢慢把它们划开	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
27.	20	右8	内涵、处延	内涵、外延	
28.	20	右倒9	智能气功界蓝图是这样	智能气功的蓝图是这样	
29.	22	右倒10	那第个现象	那个现象	
30.	24	右2	正玄波	正弦波	
31.	26	左7	因为建立气科学	因为建立气功科学	
32.	26	右8	他们让有一个有特异功能的孩子	他们让一个有特异功能的孩子	
33.	28	右倒19	一下了翻到400斤很平常	一下子翻到400斤很平常	
34.	29	右倒15	困为现在	因为现在	

第三章第一节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	右倒14	奉禄	俸禄	
2.	4	左3	都概况起来了	都概括起来了	
3.	4	左倒7	没还在地底下埋着	还在地底下埋着	
4.	5	左倒13	我们能智气功	我们智能气功	
5.	6	右倒5	研究新社会这部分的内容	研究社会这部分的内容	
6.	8	左倒1	却和起来了	却合起来了	
7.	9	左22	感性知识不承认理性	感性知识不承认理性知识	

第三章第二节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	8	左14—15	搞剽窍	搞剽窃	
2.	9	左11	那就当下即事	那就当下即是	

第三章第三节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	右倒11	典藉	典籍	
2.	3	左8	挖掘、断承、整理、提高	挖掘、继承、整理、提高	
3.	4	左1	那是没有经过证实成证伪的	那是没有经过证实或证伪的	
4.	6	右1	真知卓见	真知灼见	
5.	13	右18	担囿于	但囿于	
6.	21	右21	那就是共主义	那就是共产主义	

第四章第一节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	3	右倒13	真正闻到了”	真正“闻道”了	
2.	4	右4	气车	汽车	
3.	4	右倒5	兴高彩烈	兴高采烈	
4.	7	左14	继续练动	继续练功	
5.	8	左2	搞揉道的	搞柔道的	
6.	9	左20	这个频道那个道	这个频道那个频道	
7.	16	左8	大喇麻念经	大喇嘛念经	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
8.	16	左13	圈姆指	圈拇指	
9.	16	右倒8	大将使人以规矩	大匠使人以规矩	

第四章第二至第六节原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	2	一、关于念咒	Ⅰ、关于念咒	下面的二至六修改为Ⅱ至Ⅵ
2.	3	10	释加牟尼	释迦牟尼	
3.	4	倒5	呵唏呼嘘唏吹	呵呬呼嘘唏吹	
4.	5	倒13	抵上颚	抵上腭	
5.	7	11	三．关于掐诀	二．关于掐诀	
6.	9	1	《清微无降大法》	《清微元降大法》	
7.	9	倒7	人的的肠子	人的肠子	
8.	10	8	从百会到会阴阴	从百会到会阴	
9.	11	2	起用	起作用	
10.	17	10	靡时间	磨时间	
11.	18	倒5	没有刻若练	没有刻苦练	
12.	19	3	连头骨都折得开	连头骨都拆得开	
13.	20	倒3	松松挎挎	松松垮垮	
14.	22	倒3	相结比呢	相比呢	
15.	24	倒13	多深哪	多深啦	
16.	25	倒3	不好接爱	不好接受	
17.	33	9	陶治性情	陶冶性情	
18.	36	11	拉肚把病排出去了	拉肚子把病排出去了	
19.	36	倒17	名子记不清楚了	名字记不清楚了	
20.	42	1	你跟本就不要管它	你根本就不要管它	
21.	42	倒8	隔膜	膈膜	两处
22.	45	倒4	是邦助修道的	是帮助修道的	
23.	46	8	这和我们的点是一致的	这和我们的观点是一致的	
24.	46	倒16	懂得宝张宝盛的特异功能	懂得张宝盛的特异功能	
25.	47	倒13	吃素吃浑	吃素吃荤	
26.	48	倒6	寒署不侵	寒暑不侵	
27.	49	8	大姆指	大拇指	
28.	50	11	如果有山水去先择	如果有山水去选择	
29.	52	10	掐决、念咒	掐诀、念咒	
30.	52	倒3	溱合过去	凑合过去	

智能气功科学精义

庞明　著

内 容 简 介

本书是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的系列教材之三。它在对传统气功进行继承和发扬的基础上，从意识、道德、调息、形体等不同侧面剖析了传统气功（包括智能气功）的奥秘，阐述了我国各有千秋的许多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别在“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识活动的形成、规律及其对人体生命活动的影响，这是全新的气功科学的内容。由于它抛弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，从而使过去在气功锻炼中难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味、有迹可循、有法可依。不仅对现阶段的练功，对发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也有指导意义。如本书依据经典，征诸实践，详细阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究气功者必须认真研读的透关文字。

本书与《智能气功科学概论》实际上属于智能气功科学（亦可视为气功科学）总论的范畴，是从总体上论述气功这门科学的规律和内容的，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线，故名之曰“精义”。

自 序

十几年来，我国气功事业发生了翻天覆地的变化，开创了气功史上空前的大好局面。这表现在：

1. 形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，变传统的“圣贤气功”为大众气功。

2. 现代科学技术对神奇的气功现象的研究成果，为气的客观实在性提供了雄辩的佐证。

3. 气功不同层次的练功效应（祛病延年、健美身心、开发潜能等）得到了初步的但是全面的展示。

4. 气功由内气（练功强健自己身体）阶段发展到了外气阶段，从过去的“独善其身”发展到了“兼济天下”的层次。

5. 各门派大都对传统的功理功法作了相应的改革以适应时代的需要。

智能气功是在改革传统气功的热潮中诞生的。它的出现，进一步促成了气功大好形势的发展。它继承了传统气功——儒、释、道、医、武、民间气功等多种气功的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学的成果，建立了完整而严密的理论体系，编创了易学易练而层次井然的功法，创造了组场教功这一大型、快速授功的崭新方法。而且，把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，使气功面目焕然一新，使传统气功走上了智能气功科学的康庄大道。

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮活剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学；但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。 有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需

要，我们在出版了《智能动功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册：《智能气功科学概论》、《智能气功科学基础——混元整体理论》、《智能气功科学精义》、《智能气功科学功法学》、《智能气功科学技术——超常智能》、《传统气功知识综述》、《气功与人类文化》、《中国气功发展简史》、《气功的现代科学研究》（与中国科学院陶祖莱教授合著）。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义。这是一篇纲领性文字，是每个从事智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书"运用意识"章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轻，原是一家；以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、

优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功科学技术——超常智能》详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病(包括气功透视、意识感知、遥诊等)、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等）,不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍， 所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有的科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对，一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性的观点，不仅成了人们感兴趣的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来

说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、指正，使之更好地为提高广大人民的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者

1992年5月

目 录

自 序 i
第一章 主动运用意识 1
第一节 意识和意元体简述 2
Ⅰ、意识的含义 2
一、各学科的意识观 2
二、智能气功科学的意识观 5
Ⅱ、意元体简介 5
一、意元体概念介绍 5
二、意元体的功能 7
三、意元体的形成和变化 10
Ⅲ、意识活动的形成及其进一步完善 13
一、意识活动的形成 13
二、成人的言语在婴儿意识形成中的作用 14
三、意识活动尚需进一步完善 16
Ⅳ、意识活动的分类 17
一、从意识活动内容分类 17
二、从意识活动的指向分类 18
Ⅴ、意识活动在人体生命活动中的地位 19
一、意识活动是物质运动的最高形式 19
二、意识活动对人体生命的主导作用 20
三、意识是气、形的统帅 21
Ⅵ、意元体理论的特点 22
一、意元体理论是向前发展的混元气理论 22
二、正确对待常态意识活动与超常智能意识活动 23
三、积极开发超常智能意识（或称特异意识）活动的能力 24
第二节 意识的作用 25
Ⅰ、意识对人体生命活动的作用 25
一、意识可以改变人的力量的强度 25
二、精神可以使人体内物质发生变化 26
三、意识可以改变人体感觉的灵敏度 27
四、意识活动对人体健康的影响 29
Ⅱ、意识对外界物质的作用 31
第三节 运用意识综述 33
Ⅰ、虚静模式 33
一、虚静模式包容的法门 34
二、虚静模式的生命活动变化 38
Ⅱ、导引模式 40
一、导引气机 40
二、导引呼吸和声音 41
三、导引形体 42
四、导引意识 42
Ⅲ、意守模式 43
一、意守方法 43

二、意守原则……44
三、意守对象的选择……46
四、意守引起的人体生命活动的变化……50
第四节　智能气功的运用意识……51
Ⅰ、积极主动地运用意识……51
Ⅱ、智能气功主动地导引生命运动的升降开合……53
一、升降开合是万物的——也是人体生命的根本运动形式……53
二、智能气功运用意识的模式……54
Ⅲ、智能气功运用意识要求意念专一、集中……57
一、意念集中、专一的含义……57
二、气功的意念集中与心理学“注意”的区别……58
三、意念集中、专一的作用……59
四、意念集中、专一的锻炼层次……60
Ⅳ、正确对待杂念……64
一、对杂念要正确对待……64
二、对杂念要会正确处理……65
Ⅴ、病人（包括病人家属）如何运用意识……66
一、彻底改变自己的精神状态……66
二、要节省自己的精力……66
三、主动地用意识调动气去攻冲疾病……67
四、要有耐心，不要指望一下子就把病全部治好……67
五、对于病要建立起气功学的疾病观……67
Ⅵ、如何搞好主动运用意识……68
一、充分发挥神意对形气的主宰作用……68
二、智能气功主动运用意识的着眼点是生命活动的根本——升降开合……68
三、主动运用意识的指令，要从意识活动的源头——深层意识处发出……68
四、逐步加深体察身体的通透度……69
五、在日常生活中按气功学要求运用意识……69
第五节　正确对待幻景与真妄相攻……69
Ⅰ、何谓幻景、真妄相攻……70
一、幻景……70
二、真妄相攻……70
Ⅱ、古典论述摘记……71
一、佛教典籍……71
二、道教典籍……73
Ⅲ、幻景、真妄相攻是怎样产生的……75
一、幻景的产生……75
二、真妄相攻的产生……76
Ⅳ、疑问解答……78
Ⅴ、小结……81
第六节　意识的物质性……81
Ⅰ、辩证唯物主义大师们从来没否认过意识的物质性……82
Ⅱ、从自然科学的高度看意识的物质性……84
Ⅲ、从哲学的高度看意识的物质性……84
一、意识符合物质的定义……84
二、承认意识的物质性并不违背物质第一性，精神第二性的哲学命题……85

三、承认意识的物质性与庸俗唯物论有本质的区别......86
四、承认意识的物质性与唯心论的一元论有本质区别......86
五、承认意识的物质性也与二元论根本不同......86
第二章　修养意识......91
第一节　修养意识综述......91
Ⅰ、修养的含义......91
一、传统气功中的修养含义......91
二、智能气功科学中的修养含义......92
Ⅱ、修养意识与意识修养的含义......93
一、修养意识......93
二、意识修养......93
Ⅲ、修养意识的范围......94
一、修养科学意识......94
二、修养艺术意识......96
三、修养道德意识......96
四、修养气功意识......97
Ⅳ、修养之目的......98
第二节　修养意识的内容、理论和方法......99
Ⅰ、对道德方面的修养......99
一、道德概述......99
二、修养道德......111
Ⅱ、对中和之性的修养......115
一、何谓中和之性......115
二、如何修养中和之性......116
Ⅲ、对情趣方面的修养......124
一、情趣的层次......124
二、练气功必须提高情趣的层次......126
Ⅳ、克除偏执方面的修养......129
一、何谓偏执......129
二、克除偏执是儒、释、道三家练功的共同准则......132
三、怎样克除我执（偏执）......133
Ⅴ、建立大我......136
一、大善德......137
二、大胸怀......137
三、大智能......138
四、大公......138
第三节　修养意识是练智能气功的根本......139
Ⅰ、修养意识是取得良好练功效应的保证......139
Ⅱ、修养意识是练好气功的基础......142
Ⅲ、修养意识是完善人的类本质的锻炼是高层次的气功......144
Ⅳ、修养意识与运用意识的关系......146
第四节　怎样搞好修养意识......147
Ⅰ、自觉修养意识......147
一、何谓自觉修养......147
二、怎样提高修养意识的自觉性......148
Ⅱ、要在意识的自我层次修养......150

Ⅲ、从有为到无为......151
Ⅳ、要在社会中修养意识......152
Ⅴ、正确对待公与私的关系......153
第三章　调身是智能气功的基础......157
第一节　调身综述......157
Ⅰ、调身的含义......157
Ⅱ、调整身形是智能气功的一大要旨......158
一、形神是不可分割的统一整体......158
二、调身与调心是辩证的统一......159
三、身心合一是练气功的全部内容......159
Ⅲ、克服对调整身形（尤其是动功）的偏见......160
Ⅳ、调整身形的效用......161
第二节　练功静态的身形各部要求......162
Ⅰ、头部......162
Ⅱ、眼睛......163
Ⅲ、口腔......165
Ⅳ、颈项......166
Ⅴ、胸、背......166
Ⅵ、肩部......167
Ⅶ、肘部......168
Ⅷ、腕......169
Ⅸ、掌、指......169
Ⅹ、腹部......170
ⅩⅠ、腰......170
ⅩⅡ、胯部......172
ⅩⅢ、尾闾......173
ⅩⅣ、裆部......175
ⅩⅤ、膝部......175
ⅩⅥ、足......176
第三节　练功的动态要求......177
Ⅰ、形松意充......177
一、形松意充的内涵......177
二、形松意充的作用......178
三、形松意充的方法......178
Ⅱ、神为主宰......179
一、神与形合......180
二、神与气合......180
Ⅲ、调整虚实......181
一、从重心（或中心）分虚实......181
二、从意念分虚实......182
Ⅳ、动势要圆活、绵连、和柔......182
一、圆活......182
二、绵连......183
三、和柔......183
Ⅴ、周身一家......183
一、身形的整体性......183
二、局部带动全身......184
三、以腰带动全身的形体运动......184

Ⅵ、大关节如蛇行，小关节如蛹动......184
Ⅶ、目光的应用......184
第四节　练功体式简介......185
Ⅰ、坐式......185
一、座具坐......185
二、自然盘膝坐......186
三、单盘......186
四、双盘......187
五、跪坐......187
Ⅱ、跪式......188
一、单跪......188
二、双跪......188
Ⅲ、卧式......189
一、仰卧......189
二、侧卧......190
Ⅳ、站式......190
一、站庄时下肢有三种基本形式......190
二、站庄时上肢有三种基本形式......191
第四章　调息秘要......195
第一节　调息综述......195
Ⅰ、调息的含意......195
一、息指精神的安宁......195
二、息指呼吸......199
三、息指呼吸之间的停顿......200
Ⅱ、呼吸的种类......200
一、以呼吸的粗细分：有风、喘、气、息四种呼吸......200
二、以呼吸的部位分：有喉、肺、肩、腹四种......201
三、以呼吸性质分：有后天呼吸、先天呼吸二种......202
第二节　调息方法......204
Ⅰ、生活中的调息......204
一、增加精力的调息......204
二、增强脑力的呼吸......205
三、增强勇气的调息......205
四、祛除害羞怯懦心理的调气......206
五、克服骄傲调息......206
六、快速入睡的调息......206
七、治懒惰不想起床的呼吸......207
八、克服饥饿的调息......207
九、身上没劲的调息法......207
十、食欲不振的调息......207
Ⅱ、练气功的调息......208
一、神息相依调息法......208
二、平调阴阳调息法......210
三、意气引动调息法......211
四、观想调息法......214

Ⅲ、服气……217
一、服日精法（属于中天门派服气法）……218
二、服月华法（也可叫服月精法）……218
三、服五方气……219
四、服水气……220
第三节　怎样搞好调息……221
Ⅰ、正确掌握调息要素……221
一、呼吸通道……221
二、呼吸深度……222
三、呼吸节律的停顿……222
四、呼和吸的强度……223
五、气的纳入……223
Ⅱ、正确选择调息方法……223
一、吐纳法……223
二、呼吸节制法……224
Ⅲ、明了调息的目的和作用……224
一、用于止念……224
二、改变人的气质……225
三、促进体内真气运行……225
四、促进气机的升降开合……225
五、是炼精化气的重要手段……225
六、完成吐故纳新……226
七、焕发先天之气……226
Ⅳ、调息的注意事项……227
一、在松静的基础上调息……227
二、不要盲目追求……227
三、不能强求深、细、匀、长……228
四、神息相合……228
五、注意呼吸道的调整……228
六、发音的调息……228
Ⅴ、调息的实质……229
本书引用书目……231

第一章　主动运用意识

运用意识是练气功的关键和核心，也是练智能气功的关键和核心。我们在定义气功时指出：气功是通过主动地内向性运用意识，来达到改变、增强人们的身心健康素质的目的。气功最根本的东西，就在于自觉地运用意识，有没有这样的意识活动的锻炼，是区别气功健身与其它方法健身的根本标志。练功者之强健身心，诊治疾病，以至开发潜在智能，都是通过特定的意识活动，即内向性运用意识来完成的。明代著名气功家李涵虚把练气功（古人把练气功称为炼丹，叫“九转还丹”）叫“九层炼心”。练气功就是炼心，炼意念，炼心意。《唱道真言》对意念在整个练功过程中的重要性有如下描述：

“泛意非意也，（泛泛的意念活动不是练功的意念）

游思妄想也，（其实是游离不定的思绪与妄想）

意者的的确确从心发，（意念必须是真真正正从内心深处发出来的）

意发而心空，（意念一动心就空了，如想什么问题，想完了就完了）

故又曰有意若无意，（所以说有意念和没有意念差不多）

意之为用大矣哉，（这样的意念在练气功中作用太大了）

初时阳生，意也，（刚刚练功的时候内阳发动是意念的作用）

既生之后，采取元阳，意也，（阳气出现之后要采取元阳，即采药，也是运用意念）

既采之后，交会神房，意也，（把药采回后在神房中交会又是意念）

既会之后，送入黄庭，意也，（神气交会后又返回黄庭，还是意念）

意之为用大矣哉；

不特此也，（不光是这些）

阳神之出，意也，（过去练道家功要出阳神，出阳神也是意念）

既出之后，凭虚御风，意也，（出阳神之后，阳神到处游动，同样是意念）

游乎帝乡，返乎神室，意也。”（阳神出去，游后返回神室，同样还是意念）

《丹亭真人传道秘集》中对意识的作用与主要意义阐述得更加深刻与简单扼要：

“金丹大要作用诀曰：凡百作为，皆主于意，声色嗅味皆关于意，意为即为，意止即止，故求丹取铅，以意迎之，取火入鼎，以意送之，烹炼沐浴，以意守之，温养脱胎，以意成之。故崔公入药镜曰：一日内，十二时，意所到，皆可为。此又大要之要也。”

从上述引文可以看出，练功的全过程，就是意念活动的过程，不过练功时运用的意念，是比普通的意念活动高一个层次的意念。

再看看佛家功的说法。佛家功认为从初禅进入二禅，必须把初禅得到的“喜”克制掉，坐禅和克制掉初禅之喜，实际都是运用意念的过程；进入二禅之后，又要把得到的美景、功德等舍掉，也是运用意念的过程；入三禅后同样要舍，一直到四禅，即使到“非想非非想”后，似乎意识中什么都没有了，但实际上仍存在着极细微的念头，叫做细微“五蕴”（五蕴指五种积集作用，即色蕴：指组成身体的有形物质，积集于眼耳鼻舌等根；受蕴：指六识感受六尘的作用，即随感觉器官而生的苦乐忧喜等感情；想蕴：指意念在六尘而起想象的作用；行蕴：指行为造作的作用，引起善恶诸行，即意志活动等；识蕴：指识别事物而起的作用，即意识）。

从道家、佛家练功过程看，其主要内容和实质（或叫核心）都在于运用意识。既然运用意识如此重要，就需要阐明什么是意识，意识有何作用，及如何运用意识等问题。

第一节　意识和意元体简述

Ⅰ、意识的含义

意识一词，为佛教传入中国后出现的。在此之前，我国古代称之为心、神，泛指高级神经活动。现在意识一词正被很多学科所采用，但各学科对意识一词都有自己的理解。为了正确理解智能气功科学的意识观，首先介绍一下其它学科对意识的看法。

一、各学科的意识观

（一）辩证唯物主义哲学：意识主要指人的主观世界的一切心理活动的总合，包括意志、思念、认识等。它和客观存在相对立。意识是大脑皮层的产物又是社会的产物，是对客观存在的反映。

（二）心理学：认为意识是整个心理活动的总合。心理活动指情绪、情志、性格、思维、记忆、能力等。这些心理活动都是在意识的背景下进行的。对这一

系列的精神活动，依据生理心理学的观点，我在1981年写《气功探邃》时曾把它概括为四个层次：

1.生理反射层：包括非条件反射与条件反射的生理神经活动。完成简单的神经反射弧的活动。

2.感知层：管辖身体内外事物的感知，包括中枢神经的各部分分析器。完成各种感觉的分析。

以上两层的神经活动，依靠神经通路（即神经纤维）完成信息的传输与分析。

3.意识层：此层建立在上两层的基础上，把各种传入的信息进行分析、综合、抽象出概念。因此本层功能包括概念的形成活动与运用概念、词汇的活动。如联想、回忆、分析、综合、记忆、推理……本层与前两层有密切联系，并能影响这两层的功能。反过来，这两层又是引起意识活动的重要因素。

4.本体意识层（也叫潜意识）：它在整个神经活动的最“本底层”。一般情况下，它被意识层所覆盖，被意识活动所淹没，只有在意识活动停止时，它才能显现出来。它不借助概念活动，直接与信息相合，故无分析，无概念，当概念起作用时，意识活动就开始了。爱因斯坦所说的可以不借助概念来完成的意识活动，恐怕就指此而言。

（三）医学：西医认为意识是人的觉醒状态及能识别处理人与周围环境的关系的功能。古代中医讲意识指整个思维活动，包括人对外界的感知、反映和思维。《黄帝内经·灵枢·本神》中说：

“所以任物者谓之心，（反映事物的功能在心）
心有所忆谓之意，（心中对过去事物的回忆叫意）
意有所存谓之志，（回忆过去，把它保存在心里并贯彻下去叫志）
因志而存变谓之思，（由这个念头，随之发生变化叫思，即思考）
因思而远慕谓之虑，（思再向周围扩展，又细又广阔叫做虑。粗为思，细为虑）
因虑而处物谓之智。（经过考虑以后再处理事物叫智）”

因此，古医家认为思维活动包括心、意、志、思、虑、智六个层次，这六个层次在现在都可称之为意念或意识活动。

（四）佛教：意识一词，本来源于佛教。佛教有论意识问题的专著叫《唯识论》，包括《成唯识论》、《唯识二十论》等，认为意和识具有不同含义，“意”指人思量或思考事物；“识”指分辨、区别、明了事物；而意与识都是心的功能，

是心境作用的体现。心、意、识三者虽有区别，但又是一体。《俱舍论》中说："心、意、识三名，所诠之义虽异而体是一炉。"在《大乘义章》中又说："识者，神之别名也。"意和识连在一起就成为一个专有名词，曰意识。在《唯识论》中认为意识是八识心王（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、我执识、阿赖耶识）中的第六识，是建立在意根的基础上的，是人的全部心理活动中的一部分。意根是第七识，即"我执识"，其作用为"了别法境"的心王（分析、明了、认识法的境界）。佛家认为，宇宙间各种环境、称谓，都与六根相对立，如眼对的景叫色，色即有形质，有质碍的东西。意根所对应的宇宙间之事物称做法，法是有名的东西（名就是概念），如桌子、椅子、杯子这些概念都叫法（法是因缘和合而成）。意识就是接收和运用概念，分辨、明了、认识这些概念，即意识所起的作用。

（五）道教：道教不像佛教对名词概念都予以诠释，而是注重其实际应用。所以对很多名词、概念的含义多有含混不清之处。意识一词，不见诸道家典籍，与其相类者，有元神、识神、真意，下分述之。

1.元神：《脉望》中说："何为元神？内念不出，外念不入，独我自主，谓之元神。"《黄庭外景经——石注》中说："元神者，心中之意，不动不静之中，活活泼泼时是也。"它是与生俱来的，一切精神活动都建立在元神的基础上。

2.识神：指后天建立的思维精神活动（包括各种情绪的产生）。

3.真意：《伍柳仙宗》中说："盖元神不动为体，真意感通为用，元神真意本一物也。言元神亦可也，言真意亦可也。故真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。"我们认为两者实际上不能划等号。

元神、识神、真意，三者的关系中，识神借元神之灵知以为用（意赖神而动），元神淹没于识神之中。在一定意义上，识神是元神的具体体现，识神中寓有元神。当识神宁静时，元神之性即可显露。能感知到"元神之性"的意识活动，不同于一般的意识活动。称之为"真意"。古人认为元神、识神是对立的，认为元神是修道之本，识神是生死之由。景岑曾说："学道之人不悟真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。"

二、智能气功科学的意识观

智能气功科学认为，意识是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。它来源于对人体生命过程中的内、外环境的各种有关信息（社会的、自然的、人体自身生命）的反映。在人的不同生命阶段（或层次），意识活动的内容、表现也不同。如婴幼儿，虽然还不会说话，还不会运用概念，但意元体可以发放指挥形体运动的指令，并且也有了感觉分析的功能。这时期的意识活动是以感觉、运动的有关信息为主要内容的。幼年儿童的意识活动则可完整地反映事物的形象，即通常说的“形象思维”。成年人则是运用概念进行思考，即通常说的“逻辑思维”。练气功到一定程度时，要沉伏意识中的概念活动，意元体主动地体察或指令生命运动。练功到中、高级阶段，则呈现出整体的特异意识能力。

要想真正了解意识的实质，仅从上面的定义中还是达不到的，因为它牵扯到一个崭新概念——意元体，要认识意识是怎样的运动，还必须从意元体谈起。

Ⅱ、意元体简介

意元体理论是混元整体理论的重要组成部分，是智能气功的基本理论之一。混元整体理论在《智能气功科学基础——混元整体理论》中有详细的阐述，这里仅介绍意元体的体性、功用、生成变化等内容。

一、意元体概念介绍

（一）意元体的体性。意元体是一种看不见、摸不到、无形无象的物态，它内部极度均匀，没有任何分别，它与脑的实体组织呈兼容，它以脑中心——大脑的中心为中心点，遍布于脑内外，连及周身，并弥散到人体以外。意元体是人体神经系统所有的神经细胞及其混元气的整体功能的混元态。神经细胞（主要是脑细胞）的物理的、化学的、生物的变化是其赖以建立的基础，它又有一定的独立性，并可反作用于神经细胞。

意元体内含有人体生命的全部信息，犹如现代物理学中说的“混沌态”，它有接收各种信息，反映事物的功能；有贮存、综合、分析、提取信息的功能；有发放信息指令的功能。当它未受客观扰动时保持原有均匀状态，类乎古人说的“寂

然不动”；当受到各种扰动时，就在其中产生符合客体的反映与效应，类乎古人说的“感而遂通”。可以镜子为喻，无物时镜子中空无一物，当有物时，镜中就反映出了该物的形象，不过镜子的反映物是单一平面的，只能反映光学特性。而意元体则有无限的平面，可以反映事物的各种特性和意元体自身的特性。当意元体与外界建立起一定的联系与特定反应模式时，这种意元体中的运动内容和过程就是意识活动

（二）意元体和神经系统的关系。意元体的上述体性是由神经系统的神经细胞的功能特性决定的。我们知道，神经细胞有异于一般的生物细胞，它在自身的新陈代谢过程中，不仅有一般生物细胞的吸收、排泄实体物质（如水合离子、分子、有机分子）的功能，而且加强了接收和发放以能量为载体的信息的功能。这就使神经细胞具有了更广泛和外界联系的渠道和内容，而且这种功能随着神经系统的进化而不断完善。混元整体理论认为，任何实在物体都是该物混元气的有形的凝聚态，在其周围还有稀疏的弥散混元气。鉴于此，当神经细胞密集到一定程度时，各神经细胞周围的混元气就互相渗透，混融连结成一个整体。这个整体既受神经细胞变化的影响，也可以反作用于神经细胞。动物进化到人，神经系统高度发达，而且有了精密的分工，从而使得神经细胞接收、发放能量和信息的功能进一步增强。众多神经细胞周围的混元气连成的整体也极大限度地增强，功能也发生了极大变化，它不仅可以反映外界事物，而且可以反映自身内部的种种变化（这是意元体中多层面可以彼此反映的结果）。于是它有了相对独立性，对此我们就不再称之为脑细胞的混元气，而称之为意元体。

从上述可知，意元体的活动变化受神经细胞的影响。按混元整体理论，无形的混元气可聚而成形，化成实体物质，因之意元体的活动也影响脑细胞及与其有关实体物的生成。这就是脑神经细胞与意元体的辩证关系。

（三）意元体内含有生命的全部信息。①从种族发展史来看，人类是生物经历了漫长的进化过程的结果。从单细胞进化到高等动物，每进一步，都凝聚了自身与大自然界有关的信息，从而使自身不断完善——进化。到了人类这个阶段，它自身内部已经积淀了生物从低级到高级的众多信息。德国哲学家奥肯说：“人是自然发展的顶峰，因此，必然地把以前的一切囊括在自身之内。正如果子把树以前的各个发展阶段包括在自身之内一样。一句话，人必然是代表整个宇宙的小

像。”②或许有人会提出疑问：人已如此高级，怎么还能保留低级生物的信息？这只要看看人的个体发生史，便可疑情顿消了。我们每一个人都是从一个简单的受精卵——单细胞逐步演变、发育而来的，人体中的所有细胞都保留着那个单细胞——受精卵的遗传基因。而且神经细胞的末梢遍布人身各处，与之保持着密切的联系。鉴于此，身体各部组织的生命信息，也就必然地汇集到意元体中来。

（四）意元体是一种特殊的物质存在形式。意元体这种物质存在形式，不同于现代科学已认识的各种物质存在形式，它与现代科学中的各种场也不相同，它本身处于匀布状态，也无所谓动静，可称此为0（零）态，（注意：零不是什么也没有，而是没有分别的均匀状态，任何事物分析到无限小时，就成了无分别的匀布的0态）。现代科学已认识到物质有实体性构成与场性构成两种存在形式；时空观则有一维空间的线，二维空间的面，三维空间的体（具有长宽高的实物），还有三维空间与时间相合的四维时空。上述的物质存在形式与时空观点，有的可从实物考察，有的可从理性论证。而意元体这种物态既非上述的存在形式，也有异于上述的时空，它是一种特殊“维”内的存在，我们暂且把它称之为思维（意维）。思维一词，现代哲学、科学都认为它是相对于客观存在的主观精神、意识。在智能气功理论里，意识和意元体是同而不同，异而不异的东西。意识活动依赖于意元体，意识是意元体内的信息运动过程。所以说，意识和意元体不能分开，两者的关系就像水浪和水的关系那样，是紧密相关的。只要有了具体事物的信息或概念，有了分辨，意元体就被意识占据了，不灵敏、不匀布了。换言之，意识活动是意元体的运动态，意元体是意识活动前后的原态。意元体既是主观世界，同时也是客观存在。它是可以被高级气功态下的意识所感知的。意元体是产生意识活动的内在基础。新生儿或妊娠晚期的胎儿，虽然没有意识活动，但意元体已形成了。从这里可以看出，有意元体未必就有意识活动。

二、意元体的功能

意元体除了具有一般混元气的聚、散功能外，还有三种功能：接收信息，加工、贮存、提取信息，发放信息。

（一）接收信息，反映客观事物

意元体的极度匀布特性决定了任何事物的信息进入意元体，都会形成一定的

映象，这是客观物质的信息内化到主观世界的过程，有两种形式：

1.通过感觉器官的常态感觉功能接收信息以反映客观事物。人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、身）可以分别感受客观物质的物理、化学等特性的刺激。眼睛为视觉器官，可以接受物质的光学特性以及有关的信息的刺激，如光泽、颜色、明暗、形状等；耳为听觉器官，感受物质的声学特性以及有关信息的刺激，如音频、音色、音强等；身体各部是知觉、痛觉、温度觉的感觉器官，可以接受物质的温度、硬度、力度、光洁度等刺激；鼻为嗅觉器官，接受有挥发性物质气味的刺激；舌为味觉器官，接收物质各种味道的刺激。上述的各种刺激作用到相应的感觉器官的感受器时，就可以引起传入神经的兴奋，进而在脑内引起反应，这些反应都可引起意元体相应的变化。若是单一的刺激，则是感觉；若是相关的复合信息，则是知觉。当一事物的“全部”信息进入意元体后，是可形成该事物的表像，表像一旦形成。根据该表像部分特征，即可以回忆出整个表像来。

每一事物都具有不同的特性，发放出的信息作用到不同感觉器，引起不同的神经冲动，伴随着不同的生理变化。这样一来，似乎完整的事物被各感觉器官分解了。但是这些信息进入意元体后，又恢复了信息的原来的特性。于是各个信息又按其原来的状态组合，表现出原有的整体状态，所以意元体能反映客观事物。由于意元体内有无数个反映事物的层面，所以它不仅可以反映出外界事物映象，而且也可以把意元体内部的各种变化，在不同层面反映出来，从而呈现出意元体活动的多层次性。

2.借助超常感觉功能反映客观事物。这是被人们视为特异功能反映事物的方法。意元体可以接受感觉器官或其它的器官传来的信息，而且反映出来；也可以直接接收客观事物的信息。意元体可以直接感受事物的空间整体特性、时间整体特性以及时空整体特性，所以特异功能认识事物比较快，可以瞬间得到正确结论。它认识事物（按其性质来说）不是根据常人的逻辑运算，而是直接出结果。

（二）加工、贮存、提取信息

1.信息加工。如前所述，感觉器官接收事物各个侧面的同不信息，反映到意元体后，各局部信息可以聚合，恢复事物的整体原貌。这是事物表象的形成过程，它是经过重复反映后，自然形成的，所以只是初步的加工。当表象形成以后，再进一步抽象，抓住事物的本质，这一过程才是真正的加工。它是根据已有的经验、

学识，经过分析、综合、演绎等过程而形成概念或判断。需要指出的是，这一过程与电脑机理是不等同的，它不是简单的答应与否的二进位制的运算，而是多频道、多层次、主动的信息集合，可以有创新，可以认识新事物。

2.信息贮存。意元体与信息的共同点都是不占据时间与空间，因而意元体中可以接收贮存无限的信息。但征诸实际，意元体接收或贮存信息都是有选择性的。这又与意元体具有主动地聚合、弥散信息的体性有关。当接收某一信息后，使意元体产生运动并向信息处集中，于是信息量得到加强，意元体就能明显反映出来。当意元体内产生明显信息变化后，又可以促进它的聚则成形的功能，从而使脑细胞发生一系列的实体物质变化。一旦由意元体的变化转入实体变化——变化就被固定下来，信息也就被贮存到实体物中。意元体内的信息与脑中实体物又形成辩证的统一，从而呈现新的平静状态。

3.提取信息。贮存在实体的物质信息，也会在意元体内形成一定的信息反映点，因此当意元体需要提取信息时，就主动地向该点集中，于是实体物中的信息也就随之得到清晰的映象。

以上信息的接收、加工与贮存、提取，其工作效率一方面取决于意元体的灵敏度，即被扰动状态；一方面取决于信息在意元体中的有序化程度。

（三）发放信息，作用于客观事物

这是主观世界的信息外化与客观事物结合的过程。人的主观世界中的所有信息，都是接收外界信息予以加工的结果。由于接收信息的方式有靠常态功能、超常功能的不同，所以发放信息的方式，也就相应地有了区别。

1.发放常人信息。它是靠常人的各种器官（包括感觉器官）把信息发放到客观事物的过程。①气功科学认为，人的感觉器官接收外界刺激时，都不是被动地接受，当注意被感觉目标时，已经发放信息于目的物了。它虽然没有改变该物的宏观状态，但是加大了目标对自身的刺激量，同时也把意识印证于目的物。②通过传出神经作用到肌肉、骨骼，作用于目的物。以上两种情况是每个人都有的功能。

2.发放特异信息。只靠意识活动作用于客观事物，如现代科学为研究特异功能而设计的“意念启动”，气功外气治病的纯意念治病法等，都属于发放特异信息。需要指出的是，发放特异信息是每个人都有的功能，只不过发放信息的强度

有大有小而已。

三、意元体的形成和变化

（一）意元体的形成。意元体是宇宙原始混元气不断演化发展的结果，是演化到了具有特殊构造与功能的大脑皮层后而呈现的特殊的物质运动形式，它是在神经细胞有了高度分工基础上的混元态。

从种族发展史来看，它是动物界发展到有了比较发达的脑的基础上产生的。很多低等脊椎动物，虽然也能在一定范围内反映客观世界，但还不可能建立起第二信号系统，更不可能映象出意识领域内的自身状态。虽然这些动物也具有了一定的思维能力（如低级的分析、综合等），但由于大脑皮层的脑细胞彼此连通的简单化，还不能形成具有相对独立性的意元体。 只有到了人这个阶段，不仅大脑皮层高度发达，脑细胞的数量与构成有了明显变化，尤其是脑细胞之间的联系——突触的广泛形成，这一变化达到一定临界值时，就使脑细胞彼此间有可能连成一个整体，使充斥在脑细胞内外的混元气完成了最大程度的溶融、混化，从而形成了一个质地均匀、以脑中心为中心的混元体——意元体。

在胎儿的发育过程中亦是如此。当脑细胞发育到相当成熟时，意元体也随之呈现出来。胎儿在子宫内处在发育时期，身体各组织器官都在按自身规律发育，于是决定了在子宫中的胎儿受到内环境与外环境的刺激比较均匀，再加上胎儿的脑细胞尚未受到CO_2兴奋刺激而处于较低功能态，尚未建立与身体各部分之间的功能联系，所以脑中基本上处于宁静状态，根本谈不上对各种事物的反映。胎儿出生以后，在未出现呼吸之前，基本上保持着这种状态。应该指出的是，这时意元体中已经包涵着人体的全部生命信息，鉴于这时的意元体只是带来了个体生命与种族的信息，还没有在后天的生命中把信息展开，其功能更没得到体现，意元体处在无识无知、无分无别、最原始的均匀态。因此我们称此为初始意元体（相当佛家说的白净识——亦称第九识）

（二）意元体的变化。胎儿出生以后，独立的生活逐步建立，身体各部的功能也在和大自然的接触过程中，相继地发挥出来。这一切，都会在大脑中打上一定的印记。因此意元体也就随之发生了变化，在均匀的初始意元体中形成自我意元体，形成偏执的主观世界（我执），形成一系列意识活动……

1. 自我意元体的形成。这里所说的自我，与弗洛伊德所说的自我不是一回事。弗洛伊德认为，自我是本我（本能）与超我（理智）的协调者。我们这里所说的自我意元体是客观世界（包括自身的生命活动）内化到初始意元体中形成的主客参照系的综合。它是在人体发育过程中形成的，下面将进一步论述。

胎儿出生以后，一方面外环境不同于在子宫内身体漂浮于羊水中受力均匀的状态了，身体的一部分接触到物质的刚体特性（如床），一部分接触的是空气，于是身体各部接受的刺激有了区别。另一方面，各个内脏功能的启动，改变了胎儿时匀布状态的内环境。这一切都会在初始意元体中打上烙印。随着各感觉器官的活动，外界（自然的与社会的）的各种信息源源不断地输进初始意元体中，于是客观世界逐步内化到初始意元体（也即主观世界）中来。在这个主观世界中，有客体（自然界、社会）与主体（人自身）的映象，两者是既对立又统一的：客体映象是主体映象的背景，主体映象是客体映象的一部分。这一切将成为婴幼儿认识客观世界中每一事物的内在参照系。换句话来说，自兹以后建立的一切意识活动，都是在此背景上进行的，它成了人认识世界的本底。这时婴幼儿虽然也接触到了社会，也开始建立人与人的关系，但是尚未建立起区分善恶是非的标准。即使如此，这时的婴幼儿，已经成了既是自然的人，又是社会的人了（详见《修养意识》章），它是做为整体的人的变化的根本。这时意元体的内容已不同于初始意元体了，因为它已经开始了主观世界的活动，初始意元体的“白净”之性遭到破坏，于是我们把这种主观世界的状态称为自我意元体（它相当于《唯识论》说的第八识——阿赖耶识）。自我意元体虽然具有接受、展示客观世界中的是非善恶诸因素的种种差别的能力，但是这一切尚未展开。这时人与大自然乃至社会的同一性是占主导地位的。

2. 偏执意元体（常态智能意元体）。随着婴儿的发育，人体各组织器官——尤其是神经系统的功能渐趋完善，因而人的自主、自制能力日益增强，人与客观的对立逐步加剧，于是在自我意元体的参照系中逐渐形成以我为核心的偏执的主观世界。在社会领域形成一切为我的各种欲望，并由此而产生各种情绪。每个人的意识活动都是在这个层次上进行的。在社会领域中，不仅形成了自己特有的性格、气质，而且形成了一定的道德观念。在自然与社会领域中，则形成主观与客观的对立。对此，可称为偏执意元体，它是意识活动赖以建立的基础（这相当于

《唯识论》说的我执识——第七识）。

需要指出的是，不论是偏执的主观世界，还是自我意元体，都是在初始意元体基础上发展起来的。也可以说，是在初始意元体中加入了特定信息并使之固定成一定模式而形成的。从发展的观点来看，这一进化是好的，因为它使初始意元体的某些功能得到了客观体现。但是在初始意元体中形成参照系的各种信息以及在此背景上建立的各种模式，都是建立在人的各器官的一般功能基础上，而这一切都属于意元体的一般功能。由于这部分功能被强化，意元体的特异功能便受到了抑制。使人认识的客观世界也就停留在这个层次上。由于顽固地、偏执地认为宇宙大自然只此而已，所以对宇宙中更深的层次，如需用意元体特异功能（超常智能）认识的层次，就无从认识。鉴于此，人们只能囿于狭小的圈子，并由此而产生很多错误结论，而不能得到更高层次的真知（这相当于佛家讲的“无明”）

从上述意元体的形成和变化可以看出。初始意元体、自我意元体以及尔后形成的我执，都是在人的发育过程和生活实践中逐步形成的，而不是什么“亘古长存”的，所谓的“无明”，是人为造成的。只要能开发出意元体的特异功能，并以之完善主观世界的参照系，克服其以偏概全的不足，人就会全面地揭示自然与自身的奥秘，从而使人类跃迁到更高级阶段。

3.圆满意元体。练气功后，一方面使常态下的信息功能得到强化，使意元体中接收、贮存更多的信息；另一方面开发出潜在的收、放超常信息的功能，使意元体参照系中增添了新的内容，从而能全面地、完善地处理自身与大自然的关系。由于参照系中常态信息独占的偏执现象得到了克服，所以称这一状态的意元体为圆满意元体。

4.浑化意元体。当圆满意元体建立起来后，意元体中的超常态的特异信息，不仅可以发放——作用到自然界，而且可以发放——作用到自身，因而改变自身被以前常态信息固定的状态，使之成为具有特异信息物质层次的状态。由于意元体中的特异信息统帅了整个形体，使机体与意元体有了同一性，所以称此状态的意元体为浑化意元体。而对新形成的意元体与机体的统一的混化状态则称为意识混元。

从上述意元体的变化过程中可以看出，意元体的体用表现在人的不同功能态下是有很大差异的。由此而呈现出的意识活动的内容与形式也是明显不同的。为

了加深对这一问题的了解，下面再从意识活动的角度予以阐述。

III、意识活动的形成及其进一步完善

一、意识活动的形成

人的意识活动是随着意元体的变化——自我意元体、偏执意元体的形成而逐步形成的，是在人和客观反复接触的实践中，在感觉器官感知客观世界的过程中，通过成人的语言灌输逐步建立起来的。语言和意识的建立是紧密相关的，它们经历了一个由简单到复杂的发展过程（该过程在种族发生史上，是经过漫长的劳动过程逐步完成的）。

胎儿出生以后，内外环境发生了迥异于母体子宫内的剧烈变化。体内CO_2浓度的增高，不仅提高了脑细胞的兴奋度，而且产生了呼吸运动。各具不同功能的内脏开始履行各自的职责。这一切打破了胎儿固有的内在气机的匀布状态。另一方面，婴儿接触到的客观世界也不同于子宫内的匀衡状态，而是呈现出了多样性。随着婴儿的独立生命活动的进行，各感觉器官开始接受人体内外环境变化的各种刺激。一定物质的同一特征，在同样条件下会在意元体内引起同样的效应，这就是感觉。经过多次反复，不仅建立了意元体和感觉器官的联系，而且使由感觉器官得来的信息在意元体内得到了强化而打上一定的印记。各种印记（如环境的空间、实物，人以及婴儿自身等印记）的综合，就不知不觉地成了处理主体与客体关系的背景——参照系。在此基础上，感觉器官把物质的不同信息传到脑中，意元体内就可以反映出物质的特点、共同点和差别，于是产生了对事物的知觉。这是客观世界各种物质特性内化到意元体——这个主观世界的过程。感觉和知觉虽然是对物体的直接反映的具体形象，属于认识过程中的初级阶段，但意元体中已建立起简单模式，它是以后的意识活动衡量客观事物的尺度的基础。另外当意元体出现感觉或知觉效应时，往往需要对客观刺激做出答应性反应。由于婴儿尚未形成概念性的意识活动，所以意元体发放信息都是和直观运动相结合（此即心理学说的直观运动思维）。智能气功称上述的意元体内的活动内容与过程为感觉运动意识。在这时期，由于婴儿的意元体还保持着初始意元体的一定程度的空灵匀布状态，所以，外界的或身体内部的各种变化，都会在意元体内得到反映。意元

体的这些变化又反作用于脑细胞使之发生实体物质变化，于是客观世界内化到意元体的参照系就被固定下来。随着婴儿对外界的接触不断深入、扩大，意元体促进脑细胞的变化也不断发展，功能相应得到提高。当一事物的不同信息能在意元体内联系到一起，形成符合客体事物的比较完整的映像——表象时，意元体的综合作用就开始了。心理学称此为形象思维。气功学认为形象思维是整体意识的一种，是认识事物整体特性的有效方法。由于表象具有一定的相对独立性——可以脱离具体事物而呈现于意元体中，于是形象记忆就开始了，直至意元体有了抽象能力，能从现象中抽象出本质的概念来，人类的意识活动便进入了逻辑运算阶段，也就是心理学所说的逻辑思维。上述的几种思维方式，在成年人都不同程度地存在着与应用着，而且根据每个人性格、职业的不同，可以有所专长。

二、成人的言语在婴儿意识形成中的作用

成人的言语在婴儿的意识形成过程中起着关键作用。因为言语不仅是一种客观的声音的刺激，而且是标志着特定事物的声音符号。婴儿接受客观事物的刺激，完全是按照遗传生理特性进行的，意元体接受信息是无限制的。意元体中的众多信息何以得到强化或被固定贮存？反复接受刺激是必要的，但更重要的是成人的言语的灌输。成人的教诲可提高婴儿对客观事物的注意力，言语和具体事物相合，一方面加大了刺激的信息量，一方面简化了认知事物的过程。心理学与辩证唯物主义认为，对未知事物的认知过程，都要经过感觉、知觉、表象、概念这样的过程。婴儿对客观事物都不认识，若遵循上述认知过程去一一辨认，不知需要经过多长时间。由于婴儿生活在人的环境中，认知客观世界就通过语言的应用而走了捷径，因此婴儿的意识活动与语言的学习是相辅相成的。早期的婴儿，只会简单的发声，在接触外界过程中，随着意元体内参照系的形成与对外应激反应的建立，婴儿逐渐学习说话，慢慢把成人的言语和实物结合起来。例如，当成人说“猫猫”时，婴儿就会注意到猫。当婴儿学会说话后，即使这时的“猫猫”在婴儿那里还不是概念性的词，而是某一具体事物的代号，这已经是语言和意识直接联系，而且有助于形象记忆。这对意元体的影响也是非常巨大的，由此而导致的脑细胞的变化也是巨大的。与此同时，脑细胞、意元体的变化，又促进了婴儿生命向正常人发展。这是一个新生儿发育成正常人的关键因素。现代医学认为，初生婴儿的

脑还未发育成熟，在出生以后的一至三年内还要继续发育。在此发育过程中，环境是至关重要的。如果初生婴儿离开人的社会而进入动物世界，得不到人的信息（意识与语言等）的印记，反而得到动物信息的印记，在这样的环境中，婴儿脑中虽然具有人发育的全部遗传基因，但由于婴儿意元体中呈现的不是与人的生命活动相关的映象，而是与动物生命活动相关的映象，婴儿的脑细胞也就必然发生与之相应的实体变化，把动物的信息固定到婴儿的全部生命中，从而使婴儿朝着动物特征发育变化。前些年国外关于狼孩、虎孩、猴孩、狮孩、象孩等报导，就是雄辨的实证。

或问曰，人的很多功能是属于本能的，环境为何可以使之改变呢？近代心理学家的实验证明，人和动物的本能的发展，只有接受一定的环境条件的刺激以及个体生活经验，才能促进其发展。下面引述几则实验。

瑞森（A·H·Risen）试验：把出生的小猴放在黑箱子中喂养，由于剥夺了外界刺激，三个月后，视力较正常猴相差很多，经二至三个月的正常生活，视力又恢复。如果在黑箱中生活八至九个月，则视力不可逆转。

哈洛（M·K·Harlow）试验：把刚出生的小猴和两个假猴放在一起，一假猴是用钢丝做的，手中拿一奶瓶，一假猴外面包有棉花和毛皮软物，与真猴相似。结果小猴喜欢和包有毛皮的假猴在一起。这表明小猴和大猴在一起，不一定是为了得到食物，而是需要接受一定量的信息（感情也是信息刺激）。而且这样的小猴长大后，不会照顾自己生的小猴。因为它小时候就未受到照顾，脑子中没建立起这样的信息模式。

洛伦兹（K·Lorenz）试验：正常的小鹅出生后会跟着母鹅走，刚出生的小鹅也跟着木鹅走。若将刚刚出生的小鹅直接放入黑箱中不接触鹅，24小时后放出来，它就不跟着母鹅或木鹅走。这就证明小鹅出生后跟母鹅走，不是与生俱来的，而是早期经验（印记）的结果，而且每一种动物都有一定的印记期，超过此期限，由于得不到外界环境的必要印记刺激，本能功能也不能展现出来。小鸡印记期是10—16小时；小鹅印记期为24小时；小狗则是3—7周。

上述实验有力地说明了动物（包括人）的本能行为，需要早期经验的引发，若剥夺了新生动物的环境刺激，将会造成与之相关的功能障碍。

三、意识活动尚需进一步完善

意识活动的不完善表现在哪里？在前述的意元体变化与意识活动形成的过程中指出，意识活动是在自我意元体的基础上，发展到偏执的主观世界过程中形成的。因此，意识活动具有一定的偏狭性。

1.错认“主人公”。如前所述，由感觉和知觉内化到意元体中各种信息所形成的处理主客观关系的参照系，成了人识别、处理客观事物的本底与量度模式。它是指导人们行为的依据，常人多认此为自己的内在“主人公”。比如常人对某人某事做出的好坏是非的判断，都认为是自己（主人公）做出的裁决。实际上，这一评判是量度模式度量的结果，这些模式与参照系既不是主人公，也不属于意识活动，而是产生意识活动的意元体内的依据。《唯识论》称此为意根。意识活动是意元体内的量度的内容和过程。这些意识活动是建立在意根基础上的活动，所以也不是自身的主人公。自身的主人公是意元体能够进行量度、识别以及发放指令的那部分主动功能。意识活动是功能发动后的变化（当然，这些变化也需要意元体的功能），而意根是建立量度模式的背景。而量度、识别模式则是意识活动识别事物的根据，练气功就是要认识自身的真正的主人公，克服偏执，打破意识中的框架、模式的束缚，获得意识领域的自由。

2.常人的意识活动是以正常感觉器官的功能为基础的。我们知道，意元体有接收、发放信息（包括常态智能信息与超常智能信息）的功能。婴儿在发育过程中，各种信息都可以进入意元体，只是由于周围人的言行所发出的信息属于常态功能信息，所以只能强化婴儿意元体中常态信息。超常的特异信息由于得不到强化，不能内化、固定到意元体中，致使意元体中的参照系仅凝聚着常态信息。意元体的这种变化对婴儿的发育有着积极导向作用，所以人体的常态信息层次的功能以及有关的组织结构得到了相应发展，而特异功能层次的功能及其有关的组织结构则受到抑制，逐步消失。于是把人和大自然界的关系也就限制在了正常感觉信息的层次上，人在大自然界中的自由受到了严重限制，这是正常人的意识局限化的结果。解决这个问题的有效方法：一是通过练功，开发出特异功能以恢复意元体接收、发放特异信息的本来面目；二是改变意元体的参照系（这一点将在下一章《修养意识》中阐述）。只有如此，才能真正打破旧的模式，才能破除已有的常见。例如，在常态信息层次中的物理学认为，每一种实体性物质都有占位性、

不可入性的一定阈值、一定表现。就拿桌子来说，它的占位性与不可入性表现为桌面上的物品，不会透入或透过桌面。然而在特异功能信息层次，桌面上的物质则可无阻碍地透入或透过桌面。现在的不少特异功能者，把钱币往桌面上一放，就可透过桌面掉到下面去。这是意元体中不同信息与自然界客观物质相互作用的结果——以特异信息与之作用，就产生特异层次的结果；以常态信息与之作用，就产生常态感觉层次（物理学层次）的结果。人类的意识活动必须在现有的基础上进一步完善，使之进入超常智能的信息层次。这正是第二章《修养意识》的内容。

Ⅳ、意识活动的分类

对于意识活动的分类，由于各个学科的研究着眼点不同，所以也各有特色，如佛家把意识活动分为独头意识、五同缘意识、五俱意识、五后意识四种；道家则有元神、识神、真意之说；哲学则有感性认识、理性认识之别；心理学则有直观运动思维、形象思维、逻辑思维之分。凡此种种，不一而足。智能气功从指导练功需要、完善意识活动的目的出发，把意识活动作如下分类：

一、从意识活动内容分类

（一）直观的运动、感觉意识活动。以婴儿表现最为突出，其特征是意识活动和身体的运动或感觉结合在一起。比如婴儿摸弄玩物时，意识指令和动作是直接结合的，脑子里并没有摸弄的概念活动，当受到刺激而起反应时，也是如此。这种状态符合练气功的要求，能强化生命运动。不过婴儿不是自觉、主动地应用，而是自然呈现的。

（二）与事物形象相关的意识活动。幼儿对事物有了一定了解，但还没有抽象能力时，多是以具体形象为意识活动内容。这种思维方法的优越性在于有鲜明的形象性，其信息量大，容易调动气机，直观，全面，有些问题的解决较逻辑运算简捷。

（三）运用概念的意识活动。这是以抽象的概念或理论知识解决问题的思维活动，如数学的运用、逻辑推导，多是以符号或概念作为意识活动内容。由于这些内容脱离了实在的事物，心理学称此为抽象思维或逻辑思维。由于概念词汇形

成了第二信号系统，所以这类意识活动在常人生命活动中不易牵动气机的变化（因为人们尚未学会使用它）。

（四）体察生命活动的意识活动。这多是练气功时运用意识的内容，把注意力集中到与练气功有关的生命活动上，体察运动的过程及由此而引起的各种变化。这本身是集中精神的过程，也是通过精神来增强生命运动的过程。在此过程中不存在一般的判断、推理等概念运动，而是直接地“观察”、体会各变化情景。气功学把体察到的这些内容称为内景，而整个体察过程则称为“内视”。

（五）特异的意识活动。这种意识活动是较高水平的气功功能或特异功能人特有的意识活动，它是建立在意元体特异信息基础上的意识活动，可以直接捕捉事物的整体信息。常人的灵感也属于这种意识活动的范畴，这是一种高功效的意识活动，可以使人更深刻、全面的认识大自然界的奥秘，可以使人和大自然高度谐和。

二、从意识活动的指向分类

（一）外向性意识活动。常人意识活动是建立在意元体接受外界信息基础上的。也就是说意识活动的内容来源于意元体之外，这就决定了意识活动的外向性。不仅反映周围客观事物是外向，即使是反映自身生命变化对意元体来说也属外向，这是外向的第一层含义。外向第二层含义是意识活动经常围绕一个中心问题向周围扩展，可以使思想漫无边际。常人的认知、判断、联想、推理，以至于发明创造等，都属于外向运用意识。由于意识活动的外向性，导致了人体气机的外向性，使之不能内藏而易于耗损。

（二）内向性意识活动。这是练气功的意识活动，它与外向性意识活动的指向正好相反，也有两层含义：一是把意识活动的内容集中、单一化，即把游移不定的万千思绪简化、归一，把外延之意识活动内聚。二是意识活动的对象指向人体生命自身（包括形体、气脉等），进而指向意元体自身。这种意识活动可使气内敛，进而得到涵养、强化，增强意识活动统帅生命活动的能力。

上述介绍的各类不同的意识活动，人们在生命活动的实践中，有的已经学会了自如地运用它们，有的则尚未掌握。上一节中谈到的意识活动尚需进一步完善，就是指此而言，这是人类前进道路上必须攻克的碉堡。

Ⅴ、意识活动在人体生命活动中的地位

一、意识活动是物质运动的最高形式

恩格斯在《自然辩证法》中指出：

> “物质的运动，不仅是粗糙的机械运动，单纯的位移运动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。”（《马克思恩格斯全集》卷20第376页）

恩格斯在这段论述中，把宇宙物质运动作了简单的归纳，把繁杂多变的物质运动归纳为四大类别：物理运动、化学运动、生命运动、意识运动，这也是宇宙物质运动由低级向高级发展的一个序列。

（一）物理运动。这是物质世界最基本的运动形式，无论在宏观还是在微观领域，它都是普遍地存在的。如宏观的经典力学的机械运动、位移运动、热运动；微观领域的量子运动（如光子、电子等）、场的变化（电磁波）、以及质能转换等，物理运动是宇宙中万事万物运动的基本组成内容。

（二）化学运动。指无机物与有机物的化合与分解，这一运动是在原子、分子层间进行的。在化学运动中，必然地伴随一定的物理运动，但物理运动并不能代替化学运动的特殊内容。

（三）生命运动。生命运动是由高分子核酸、蛋白质等组成的生物体的特有现象，它有新陈代谢、繁殖及适应环境的能力，在生命运动中包括有物理、化学运动。但它已不同于独立存在的物理、化学运动，因为生命机体“是把力学、物理学和化学结合为一个整体的高度统一，而这种三位一体是不能再分的。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第594页）

（四）意识运动。是指具有了大脑皮层这样特殊物质构成形成的意元体的活动形式和内容。它是对客观存在的反应，是生命进化到高级阶段的表现。健全的神经系统是建立意识运动的基础。恩格斯指出：“脊椎动物，它们的特征：整个身体都聚集在神经系统周围，因此，便有了发展到自我意识等等的可能性。”（《自然辩证法》）需要指出的是意识活动是建立在神经系统物理化学变化的基础上，但这些变化与意识活动不是一回事。正如恩格斯所说：“终有一天，我们可以用实验的方法把思维‘归结’为脑子中的分子的和化学的运动，但是难道这样一来，

就把问题的本质包括无遗了吗？”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第653页）

二、意识活动对人体生命的主导作用

对于神经系统主导动物与人的机体的生命活动，恩格斯早就指出：“神经系统在发展到一定程度的时候（由于蠕虫的头节向后延伸）便占有整个身体，并且按照自己的需要来组成整个身体。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第653页）这一点已被生理学家所证明，并且日益为医学所重视；而意识对人体生命活动的主导作用则尚未被人们所认可。现代心理学与哲学承认意识是对客观世界的反映，需知这个客观世界不仅指周围环境中的客观事物，而且还有人体自身生命这个客观存在。人体通过感觉器官接收外界信息，并据此发放出相应的信息和通过有关组织器官的活动，调节人体生命活动与周围环境的平衡，这已是当代科学的定论了。然而这个过程对人来说，都是在高级神经中枢指挥下完成的，说得更确切些，是意元体接收、发放信息的过程。其中的内容，有的呈现为显性意识活动，有的则成为隐性意识活动。为了加深对这一问题的理解，试以技巧的学习说明之：任何技巧——比如说游泳，绝对不能仅从书本中学习，必须在实地练习游泳过程中，建立起关于游泳的整个编码的意识活动。只有这样才能形成主导全身和谐运动的指令，才能体现游泳的技巧。不过意识主导人体生命活动不是生来就有的，而是随着意识活动的形成而形成的。新生婴儿是靠机体跗遗传带来的生命反射（非条件反射）功能来主导生命活动的，随着感觉信息进入意元体，逐步建立起各种信息间的联系，从而形成条件反射。与此同时，脑细胞结构也相应地发生变化，这时神经系统对生命活动的主导作用，虽然是对客观实物信息的直接反映，但已属于广义的意识范畴了，直至语言形成后，意元体中建立起第二信号系统的反应形式，很多生命信息包涵在概念（词汇）之中。由于人们认为词汇概念是对实物的高度抽象，已离开了具体实际物质，因而对运用词汇的意识主导生命的作用，也就被人们忽略了。其实任何与生命活动有关的词汇概念，都在实际生命活动中汇集了丰富的有关生命信息，所以当这样的意识活动内容呈现时，则直接影响生命活动的进行（详见下一节“意识的作用”）。

三、意识是气、形的统帅

意识对生命的主导作用，在气功学里，是意识通过统帅气、形的作用来完成的，关于意、气、形（神、气、精）的详细内容，混元理论有全面的讲述，这里仅做一简要说明。

在“意元体形成”中曾谈到，意元体实际是脑神经组织混元气的特殊表现形式，因而意元体的活动——意识活动就是混元气的活动。做为人体整体特性的混元气是人的生命活动与各部组织新陈代谢的集合，而在各个组织器官的小范围内又有一定特殊性，表现为：一方面体现局部组织器官的功能；一方面又可依据混元气聚则成形的特性，凝聚为相应的有形的组织器官。局部混元气的特性可以内聚到相关的经脉中，成为联系内脏与有关组织的径路；可以与其它局部（经脉中的）混元气通过络脉放出来混合到一起。这种混元气充斥在周身各部，供人体形、神之用，而在人体的中心部位（脐附近——下丹田）积蓄最多。由脑神经组织形成的初始意元体，通过自己遍布周身的神经组织加入这一混合过程，从而体现神经系统占有整个身体的统帅作用。当意元体有了特定信息活动——如运动指令时，就可以沿特定路线传到特定组织，引发意识指令信息的效果——有关的运动。这一运动的产生有复杂的气机聚合过程，因为任何形体运动，都需要气的充养，而气的来源，一是局部蕴藏的气，更多的则是从丹田调来的气。当意识中发出运动指令时，是多通道同时进行的，需要把气瞬间集中到运动部位，由气而转化成力，此即常言说的力气。这一运动过程的变化机制，气功学简化为意引气，气引形。对于意识和气的关系，传统气功中是有很多论述的。《胎息经》（见《藏外道书》之六，第60页）中说：“神行则气行，神住则气住。”《青华秘文》中说：“人之一气在身，由念而动。”《道枢·胎息篇》中说：“心者气之主也，故气者从心者也。心行亦行，心运亦运，乱则乱，定则定，忧则伤，烦则谢。”凡此种种，比比皆是。

意对气、形的统帅作用，不仅表现在运动上，而且还表现在气与形的相互转化上，即气可通过意识的凝敛指令而聚合成有形之物。反之，有形的实体物质可通过意识的消散指令化成无形之气，其机制详述于混元整体观理论中，这里不赘述。

Ⅵ、意元体理论的特点

意元体理论是吸收了佛学、道学意识理论的合理髓核，吸收了当代科学、医学、心理学的成果，在刻苦的练功实践（包括众多功友的实践）中创立的。它不仅赋予意识以唯物主义观点，改变了“头倒立”的佛、道意识观，使意识登上科学的殿堂，而且阐明了意识对常人生命活动与练功的积极作用。并在此基础上提出了一系列指导练功的原则、方法，使智能气功以崭新的面目展现于世，下面从三个方面予以介绍。

一、意元体理论是向前发展的混元气理论

过去高层次气功，无论是佛家还是道家，都在一定程度上主张“返还”，或称“返璞归真”。道家认为，元始祖气（或称元始道气），演化出天地人万事万物，而人的神又从元神演变为识神，形气也从先天演变到后天。练功不仅要“返老还童”、“返先天”，而且还要“返还”到无识无知、浑浑噩噩的混沌状态，最后返还到元始祖气的层次上去。佛家认为，不生不灭的法界真如之性，被无明惑业系缚，从而生死轮回，迷失本元之真性。修炼则是逐妄归真，破除无明，恢复本有的佛性，最后进入“常寂光土”。佛道两家主张虽有不同，但最后的主张都是返回原初之始点。正是在这种思想指导下，过去的修炼者达到一定程度后，都幻想返回元始的虚无境界而主动丢弃自己的生命，因而成为练功者的一大悲剧。试看过去一些有成就的练功者，生前可谓“神通广大”，而死后则无一再现者。这些人生前都是悲心普运，教人谆谆，并以宏扬道业为己任，为什么死（按他们的说法叫得道）后，不再显身说法，教化徒众呢？这只能证明他们不是什么得道，而是真的死了。

智能气功的混元气、意元体理论是向前发展的理论，它不是返还原点，也不是发展为封闭的圆圈，而是螺旋式的上升。这可作如下表示：无形无象的初始混元气──→凝聚成实物并充斥在其中的混元气──→独立存在的意元体。意元体的特性似乎重复了初始混元气的某些特点，但意元体不仅有自身的主动性，而且其内容较初始混元气要丰富的多，混元气每前进一步，都赋予了特定内容。当意元体形成后，又发生了一系列变化：初始意元体──→自我意元体──→偏执意元体。智

能气功练功，不是返还，而是继续向前发展，使意元体的功能全部展现，由偏执意元体──→圆满意元体──→浑化意元体。从而使人类生命向更高级阶段跃迁（详见混元气理论）

二、正确对待常态意识活动与超常智能意识活动

对于常态的意识活动，佛家谓之虚妄分计，是偏执、是障道之根；道家谓之识神，是修道之贼。佛道两家都极力主张破除之，而破除的方法则是去知泯智，返还到浑浑噩噩的无识无知状态。认为只有彻底破除常态意识活动，才能呈现超常智能的意识活动；认为唯有超常智能的意识活动状态中的世界才是真实的，常态意识活动状态下的世界是虚假的。总之一句话，两者是对立的。

对此，意元体理论认为：

（一）两种意识活动都是意元体功能的体现，只有微小差别。常态意识是借助一般感觉器官得来的关于事物的局限性信息，在意元体内综合而成意识活动；超常智能意识则是借助整体的特异信息而成意识活动。两者摄取信息的手段虽然不同，但在意元体中的结果却是基本相同的。因此，智能气功认为：常态意识状态下与超常智能意识状态下的世界都是真实的。

（二）发放信息的过程、途径不同。超常智能意识活动发放出的信息是整体性信息，可以直接作用到自身或自身以外的客体，从而与客观实物建立起特异联系并使客体呈现出特异性质。常态意识的信息，在意元体中虽然是整体性的，但发放时则把整体信息分析成若干局部信息并借助不同器官作用到目的物。由于信息恢复了感觉器官接受时的原来的局部属性，因之与客观实物建立的是常态联系，客体呈现的是常态特性。然而客体实物这两种不同表现，都是客体实物的特性，并没有因为其呈现出不同状态而改变其实质。

（三）两种意识状态之间没有一条不可逾越的鸿沟。常态意识活动与超常意识活动的表现虽然有异，但在意元体中的信息都具有整体性，只是两者的整体性程度不同而已。如属于常态意识活动的表象，虽然综合了所反映客观事物的各方面特点，但不是事物的全部信息。因为对同一事物的表象，可因人的经验、观察方法、文化素质……不同而呈现不同的表象。这说明意元体在综合成表象的过程中，有的信息被强化了，有的信息被漏掉了。正因为常态意识活动的表象未能象

超常智能意识那样表征事物的全部信息，所以不能呈现出整体性的特异性。虽然如此，表象毕竟在一定程度上可以表征事物的全部特征，所以即使是常态意识活动也有微弱的影响客观事物的作用。美国普林斯顿大学应用工程学院的实验证明：常人的意识活动可使电子温度计升高，就是有力的佐证。能明了这一点，就可以通过对事物的全面观察，冷静思考，不带任何框框，正确地反映事物，使之在意元体中形成完整的表象，也可以呈现出超常智能意识活动的特性。对此，《管子》中说："专于意，一于心，耳目端，知远之证。"又说："四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。"我们在教功实践中也发现，形象思维较强的人，易出现特异功能。这一切充分表明，常态与超常智能态的意识活动，在一定条件下是可以转化的。

三、积极开发超常智能意识（或称特异意识）活动的能力

特异意识活动表现出来的功能，过去多被称之为"神通"，无论是佛家还是道家都主张"慧而不用"，否则影响练功上进。并且认为，特异意识活动功能的出现，是克除常态意识活动扰动的结果；认为常态意识是虚妄的识神，练功是不能用的，从而把两种意识活动绝对地对立起来。

意元体理论认为，两种意识活动都是人体形气的统帅，两者统帅的形式虽然不同，但在一定条件下是可以转化的。鉴于此，智能气功主张通过积极主动地加强常态意识活动来开发特异意识活动。譬如智能气功讲授特异意识状态产生的机理与具体的锻炼方法，学员依此进行练功，实际上是在常态意识活动状态下进行的，结果练出了发放整体信息与接收整体信息的特异功能。用这些功能来强化自身各部功能，大大加速了练功进程，不仅可以施之自身，而且可以施之他人，用于治病或帮助长功。

常态意识是否成为开发特异意识的桎梏因素，关键在于常态意识是否被僵化。如果把常态意识活动已有的各种知识僵化，并认为可以成为权衡一切事物的标准，这种哲学上的先验论的危害，是意元体内形成旧有知识信息的优势兴奋灶，从而抑制排斥了对新信息的反映，其结果则是桎梏了特异意识的产生。如果已有的意识活动不僵化，就会呈现出意元体固有体性，"物来则显"，"物去则空"，就会"不以此一害彼一"，而进入清明境界（详见《修养意识》），特异意识活

动即可得到开发。

第二节　意识的作用

Ⅰ、意识对人体生命活动的作用

一、意识可以改变人的力量的强度

在日常生活中，诸如走路、穿衣、吃饭、干活等都需要力量。这个力量的产生，属于身体运动系统的功能。但是人的意识活动，在某种条件下，可以改变人的力量的强度，即可以使人的力量增强或者减弱。一般说来，精神高度集中，或者因强烈的愿望而呈现出兴奋时，就可以使力量增强；反之，精神不集中，消极心理、恐惧等，可以使力量减弱。在日常生活中这样的事例很多。如在正常情况下不容易办到的事情，在心情很急时办成了；平时搬不动的东西这时搬动了……在战争年代还有这样的例子：在打游击时，夜里被敌人追着跑，游击队员们一个个都意外地跳过了约二丈宽的小河。当时老百姓说游击队是菩萨兵，有菩萨保佑，掉不到河里。实际情况是后面有敌人追，脑子里没有别的念头，甚至连“一定要跳过去”的念头也没有，“跳”的念头一起立即就跳。这是形神合一。在这种集中的意念下，身体内部发生急剧的变化，产生出一股巨大的、不可想象的力量，这种力量俗称“急劲”。若看到前面有河，于是心潮澎湃，心想一定要跳过去，要为国争光，要消灭敌人等等，力量就分散了，就跳不过去了。我曾把这些看法讲给参加过解放战争的老同志们听，他们赞同说：“对，那时来不及想那么多，不知怎么一下就蹦过去了。”体育运动员，平时练习，多打不破记录。到比赛时，如果运动员的竞技与精神状态好，就可以打破记录，创造最好的成绩。当然，精神竞技状况不好，可能连平时的水平都发挥不出来。这是在生理状态下意识增强力量的表现。在病理状态下精神活动也可产生巨大的力量。有的身体很瘦弱的女同志，在歇斯底里病发作时，两三个小伙子按不住她，这是一种“疯劲”，在医学上叫大脑皮层兴奋灶的“泛化”。即当兴奋病灶出现时，未能形成周围诱导性抑制，而是使这个兴奋灶向周围泛滥，呈现出脑同步兴奋，使全身出现了统一的行动，产生出强大的、不能自我控制的力量。上述现象很多人在日常生活中都有

体会，只是没有认真思索研究罢了。

至于经过锻炼的气功师和杂技演员，他们精力集中以后，可以“力托双吨”。在他们身上能压两块预制板，再上去十几个人，有几千斤重；有的可以用头撞断石碑，这不仅要有头的硬度，而且还需要有力量；有的气功师在发气以后甚至能拖住上海牌卧车，汽车发动后走不了。这种强大的力量不是来自外界，而是他们运用意识以后自己身体里产生出来的。精神因素也可降低力量，如情绪低落或心灰意冷时，易疲乏，工作效率低、高度惊恐可使力量消失于乌何有之乡。如有的身体本来很强壮的人，见流氓拿出了刀子，吓得站立不住，甚至屁滚尿流。这就是中医所说的“惊则气乱”、“恐则气怯”，由于神无主而气失去主持，力量随之消散之故。

二、精神可以使人体内物质发生变化

气功讲的精神变成物质，和哲学上讲的精神变物质的含义是不等同的。哲学上的精神变物质，是指一个正确的思想被群众所掌握，经过社会实践所产生的社会效应，是通过社会的间接实践而实现的。气功中的精神改变物质，就在人的自身中直接实现，自己的精神直接变成自己的物质。这是由于意识活动可以影响、改变体内有形物质的新陈代谢规律。如意识活动可改变体内物质的合成分解过程，这种变化在生理现象、病理现象中都有，在气功锻炼中更加明显。在一般人的生理现象中，谈论美味能令人流出口水，如望梅止渴的典故：曹操领兵去打仗，战士走路渴了，曹操说，前面有一片梅林，大家吃了梅子就不渴了。战士们一听，都流出口水来，渴就被止住了。小孩了大都吃过糖葫芦、果丹皮、山楂糕，当说要给他买这些东西吃时，也很快就可以流出口水来。医学上把这一变化过程称为第二信号系统引起的条件反射。我们讲这一过程是精神变物质，是指这一过程得以实现的动因和实质而言。当然在这个过程中，有一个复杂的生理、生化变化过程。又如新婚夫妇或者长期不同居乍到一起的夫妇，在安全避孕期也可以怀孕。这是由于感情冲动，精神高度兴奋，使得卵子提前成熟了的缘故。这是精神改变体内物质变化的更为明显的例子。

精神改变体内物质呈现病理状态的事例也是很多的。传说中的伍子胥过昭关，由于剧烈忧愁的困扰，一夜白了头的故事，就是精神因素引起的物质变化。

日常生活中虽然没有这么典型，但有的人一发愁，一夜没睡，第二天脸部就显得消瘦，人的神气没有了，体重也下降了。如果和多年不见的老友彻夜交谈却不易消瘦。有的人一生气就血压高，严重的甚至能气得吐血。“诸葛亮三气周瑜”，就把周瑜气得吐血而亡。这是因为生气时交感神经兴奋，肝脏、血管都收缩，使肝脏血液回流受到影响，出现静脉怒张，静脉压增高，血就出来了。苏联在卫国战争时期，斯大林格勒有很多人得了溃疡病，一个重要原因是精神紧张，刺激交感素的过度分泌，造成体内的分泌不平衡，使身体相关部位发生变化，出现病态。

另外，在病理状态下，积极向上的精神力量能最大限度地调动体内的能量，出现奇迹。在战争年代，很多重伤战士在紧急情况下仍能继续战斗，如过去宣传的麦贤德，头部负伤，脑脊液外流，人早就该昏迷了，可是他还能把艇上的螺丝检查一遍，松了的还能紧一紧。《烈火金钢》中的史更新，头部受严重外伤，还用刺刀拼死了几个日本鬼子。从医学角度对这种奇迹是不可理解的，但从气功学的观点看，英雄们可歌可泣的事迹是完全能够理解的。

在气功状态下，人的身体发生的物质变化是惊人的。硬气功师一运气，胳臂上能起一个大包，包可以在胳臂上滚动，这个包就是用意念把身体里的气凝聚起来的，其硬度可以刀枪不入。有的硬气功师能表演“银枪刺喉”，“叉尖推磨”（用肚脐抵住钢叉的叉尖，把身体俯卧空中并旋转）。据计算，表演“叉尖推磨”的气功师，其脐部每平方厘米要承受二万多公斤的压力，这在力学上、物理学上，医学上都是解释不通的。他的肚脐变硬，也是运用意识使身体发生物质变化的结果。又如，1988年在佳木斯办班，班上有一位妇女乳房小。笔者讲课时讲了运用意识、发气治病、组场效应等，并鼓励大家自己去做。这位女同志根据意识可使混元气“聚则成形”的理论，运用意识使她的乳房长大些，但她的意念没用好，乳房没有长大，却在乳房上长出核桃大的硬硬的肿块。她给笔者写了个条子，笔者说：“你会运用意念让它长出来，再用意念把它消掉不就没了吗？”这位同志很会接信息，她心想对，马上想“瘤子没了，没了……”一摸，真的没有了。

三、意识可以改变人体感觉的灵敏度

客观世界的各种信息，随时都可以作用到人体感觉器官。对一定量的刺激能否引发人们的感觉及引发感觉的强度，受意识活动状态的影响。也就是说，引起

自我感觉的量度与客观刺激的量度可以不成正比关系。人对外界刺激注意与否，以及注意时的内在心理状态，可以增大或缩小因刺激而产生感觉的量度。

（一）降低感觉量度

1.分散注意力，能降低感觉量度。古语云：“听而不闻，视而不见，食而不知其味。心不在焉。”说的是如果注意力不在耳朵，可以对客观的声音不起听觉反应，注意力不在眼，可以对客观的光线不起视觉反应。注意力不在舌，对吃的美味，可以不起味觉反应。这是人们在日常生活中经常体会到的事情。又如，集中精神看书时，可以听不到旁边人的呼唤；当致力于冥思苦索时，可以对周围事物不起反应，即使吃美味，也如作家形容的味同“嚼蜡”。不注意时受到外伤引起的痛觉小，甚至不引起痛觉。在激烈的战斗中，有时战士中弹而不觉，可以正常行动，以至于和敌人正常拼搏。在日常生活中虽不如战时明显，但在人们不注意的情况下受外伤——比如切菜时把指甲切掉一块——引起的痛感，与在有思想准备的情况下受外伤引起的痛觉是大不一样的。

2.对抗意识能降低感觉量度。如果说因不注意而降低感觉量度是自然的生理过程的话。那么意识对抗能降低感觉量度则是主动的心理暗示过程。依靠顽强、勇敢、自信的对抗意志与情绪，对待客观刺激，可以降低、削弱刺激引发的感觉。历史中的“刮骨疗毒”的故事，说的是三国时的关羽中了毒箭，需手术治疗。鉴于关羽养成的“英雄”心理气质，对任何“敌人”都非常的藐视，对手术的刀斫之苦痛根本未放在心上，所以能在泰然自若地下棋过程中进行手术。又如，在“文革”时期，某部一军医为了证明针灸麻醉为“伪科学”，鼓励青年战士发扬“革命硬骨头”精神，用“大无畏”的实际行动批判“针灸麻醉”，结果有十二名健康的战士在不采用任何麻醉措施的情况下，完成了切除阑尾的手术。我们认为这种作法固然是不可取的，但从这个事例中，可以看到意识对抗对降低由刺激引发的感觉的量度的巨大作用。

（二）提高感觉量度

1.“注意”能提高感觉量度：从生理、心理学的意义上讲，注意可以提高神经功能的兴奋度，在接受刺激时，可以更精确的反映之。这是加强被动的接收过程。从气功学的理论来讲，主动地注意客观事物可以强化主观与客观之间的相互作用，一方面提高主观的感受灵敏度，一方面又可以加强客观信息的刺激量，从

而表现出意识接受周围各种信息具有选择性的强化作用。例如，当自己和周围人谈话时，突然发现了远处人们的谈话并引起了你的关心和注意，远处的谈话声音虽然较自己周围人们的谈话声音小，但当你一心专注地“侧耳倾听”时，可以对周围人的较大的谈话声听不清，对远处较小的声音，却模糊可闻。不仅如此，若长期的精神高度集中地体察事物，可以大幅度提高感知敏感度，能把微细事物“变得”清晰可闻可见。历史书上的“纪昌学箭”，开始就是“练目力”，把一只虱子吊起来，目不转睛地凝视之，三年事，看的虱子好似车轮那么大，虱子身上的各个微细部分都看得清清楚楚。人们也许认为这是危言耸听的传说，其实不然。气功中的很多内容，都是遵从这一规律的。

2.心理暗示可以提高感觉的敏感度：对外界的微弱刺激若能主动地去体会它，并能暗示自己一定能感知它，这样可以提高感觉的敏感度。尤其在宁静的状态下，这一过程更容易得到体现。比如，人们对刀割皮肤的创痛是有感受的，若告知需做手术者（尤其是胆怯的人）不用麻药直接用刀切，而且对其显示锋利的刀尖，当把被试者眼睛蒙上后，用一小木棍轻刺皮肤，也能引起剧烈疼痛感。在练气功的过程中，如果予以暗示——尤其是气功师予以暗示，各种练功感受就易于出现，各种功能也容易形成。

四、意识活动对人体健康的影响

在上述的三个问题中，已多少涉及到意识对人体健康的影响，这里再把意识对疾病的作用予以详细介绍。

人的意念活动对全身的生命活动起着统帅和调节的作用。此即“神为主宰”的含意。欢快的精神状态能使人健康，紊乱的精神活动能使人致病。

紊乱的精神可使健康人患病。譬如上班时和人吵了一架，生了一肚子气，回家后就胸闷胀饱，吃不下饭，心口堵闷，头晕脑胀，血压升高。这些病的病因就是“气”，生气以后精神紊乱造成的。又如，我有一个当技术员的朋友，把味精误当作苛性碱吃了，同伴们马上用10%的稀盐酸帮他冲洗。他骑车回家走到半路就觉得嗓子痛，胃痛，勉强到家已经大汗淋漓，脸色发黄，赶快到医院打针吃药。过了三个小时病状才稍有缓解，开了三天的病假条回家了。第二天到厂子送病假条时，同伴们告诉他吃的不是苛性碱而是味精。为什么吃味精会有那样的反应

呢？因为他懂得苛性碱对人有很强的腐蚀作用，加上众人帮他灌稀盐酸的场面，使脑功能紊乱，胃部不适的信息传到大脑皮层，就反应为疼，指令胃部收缩。胃一收缩大脑更感到疼，造成恶性循环。这就是精神作用，没病可以让人得病。

紊乱的精神可使轻病变重。1984年建工局一个同志胃痛厉害，去医院检查。照片后他偶然得知是癌症，已无治，思想负担极重。回家后疼痛加剧，打杜冷丁都已无用，二十多天体重掉了二十多斤。后又到肿瘤医院会诊，经胃镜活体组织检查确诊不是癌而是溃疡病伴发胃结石，解除了思想负担，过了两个月身体就逐渐好转了。

不仅如此，人的意念活动甚至可以使人无病猝死。解放前，某医院曾用死刑犯做试验：将两犯人胳膊外露，挡住视线，对一犯人用取血器取血，血滴入盆内哒哒有声，告诉另一犯人也用取血器取他的血，盆中也有哒哒的滴血声。前一犯人严重失血致使倒地而死，一会儿，后一犯人也倒地而死。其实对后一犯人并未取血，他的死完全属于精神作用。

《北京晚报》曾转载《泰晤士报》一则消息：英国一个清洁工人常在高压线下工作，总怕高压线断了把他电死。一天恰巧电线落下来，该工人马上就死了。经解剖，肝脏、心脏破裂，与电死的人一样。但掉下来的并不是带电的高压线，他的死也完全属于精神作用。也有因为精神稳定使重病变轻、使要死的人活下来的例子。50年代报导苏联某医院曾为一脑癌患者作开颅术，只将中心病灶切除后缝合，院方严令不准泄露病情，只对病人讲脑瘤手术圆满。病人高兴地出院，后又到处旅游，精神愉快。一年半后又回院复查，医生不胜惊讶，明明是该死的病人竟活下来了，并且身体很好。这也完全是精神作用。他不知道真情，没有思想负担，精神稳定，大脑得到的都是好的信息。《科技与生活》杂志也曾刊登过一病例，一个乳腺癌晚期病人不能手术，她自己到处旅游，一年多病并未恶化，活得很好。

良好的精神状态可以使人的生命力最大限度地得到加强。据报载，唐山地震时有四名矿工被关在井下十五天没死，其原因，从精神方面分析，一是他们没有时间观念了，周围漆黑，表看不见，不知道过了多长时间，没有时间方面的恐惧心理；二是有一位老工人经常为他们进行良性诱导，使他们思想镇静，满怀生的希望。再加上由于特殊环境造成极低的体能消耗，代谢过程变缓，终于活了下来。

《解放日报》还刊登过一个消息，秘鲁一个叫柏斯佳的聋哑青年，发高烧打了一针后出现假死，家人不懂，随即葬于公墓。第二年工人修墓时见柏斯佳坐在墓内没死。此事轰动南美。据事后分析，他能活下来的原因，一是聋哑人平时和外界接触少，有安静的习惯；二是他自己有一个要安定宁静，不能着急的念头，在黑墓中也没有时间观念；三是在墓内一点外界刺激也没有，是最高级的安静环境；四是体内代谢极低。他脑子安静不着急，相当于练气功，因此他能活下来也是可以理解的。

Ⅱ、意识对外界物质的作用

上述的意识对人体生命的作用，多可以作心理学的意识（心理）作用理解。然而气功学中所谈的意识的作用，远远超出了心理学的范畴，这里所述的意识对外界物质的作用即属于此。美国普林斯顿大学工程应用科学院曾做过几个试验，其中两个试验结果已经公开发表。一个试验是把两面小镜子相对而立，用电子监测仪严密监视两面镜子的距离变化。然后随机找人来用脑子想，让两面镜子的距离缩短，用力想让它们“靠近，近点，再近点”。进行了几千人次的试验，经过统计学处理，结论是人的意念能够使小镜子的位置发生变化，虽然只动了几万分之一厘米，但总是动了。还有一个试验是随机找人用意念使电子温度计温度升高，也经过几千人次试验，经过统计学处理，结论也是肯定的，温度升高了几千分之一度。这是普通人用意识能改变外界客观物质状况的例子。至于练气功的人，特别是练出了功能，或具有特异功能的人，他们所做的表演更能说明问题。如张宝胜曾为一位领导同志做过试验：领导同志手中拿着一个健身球，张宝胜用手捂在他的手上，发功以后，领导同志手中的健身球没有了，呆一会前院的警卫员说他口袋里突然有个健身球，给送回来了。当场有个同志仍不信，张宝胜就把他戴的手表搬到热水瓶里去了，后来把开水倒光，果然把手表倒出来了。其他气功师还做了用意念移动火柴棍，移动小型收发报机等物品，用意念切开蛋糕、橘子，把一团电线全部从中剪断，使电线变成许多不长的短线，以及用意识改变分子结构等等大量的试验。这些都以无可辨驳的事实，说明了意识具有巨大能量。至于其对主、客观世界究竟能产生何等巨大的效应，目前仍是一个亟待探索的重大课题。

意识的作用最不易使人理解的是“意识造型”。当意识中想象一种构型形象时，有特异功能的人可感觉出来。比如约几个人同时想象空中有一个三角形状，有特异功能的人可以察觉到这个图案。有时意念中的各种形象也可被有特异功能的人察觉出来。1986年北京气功研究会开第三届学术交流会，某气功师把北京气功研究会名誉理事长刘建华同志意识中想象的各种形象，全部察觉出来。不仅如此，特异功能儿童马渭清可以用意念书写字迹，经多次表演均获成功。

另外意念造型还可以表现在自身生理变化上。华尔特·B·科勒涅克在《学习方法以及在教育上的应用》一文中说：“人们常常发现在家庭里存在某些行为模式，儿童不仅在外貌上，而且在社会性方面以及情绪、智力等其它方面，常常也和他们的父母相似。”对此也可能有人说，“这是遗传的结果。”我们认为遗传有作用，但未必尽然。《中国青年报》曾转载过《读者文摘》1988年第9期中的一则消息：“美国密执安大学心理学博士罗伯特·札永克和他的三个研究生的研究表明：尽管结婚时两口子的长相大相径庭，但共同生活25年后，模样变得相似了，而且婚姻越美满，两口子的模样越像。”另外笔者曾观察过数例无生育能力的夫妇抱养的儿童。新生儿在生后不久就被养母抱走了，到四五岁时，抱养儿的相貌竟和养母的形象很相近，而且父母越疼爱孩子，相貌越相似。这些实例表明，当一个人的形象或其它信息牢固地映象在意识领域内之后，它可以下意识地支配着人们的生命活动朝着该模式发育。其实神经系统主导着定向发育这一点。不仅人如此，动物也如此。恩格斯说：

> “脊椎动物，它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围，因此便有了发展到自我意识等等的可能性。在其它一切动物那里，神经系统是次要的东西，在这里则是整个机体的基础。神经系统在发展到一定程度的时候（由于蠕虫的头节向后延伸），便占有整个身体，而且按照自己的需要来组成整个身体。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第653页）

在人身上，更高级的神经活动——意识出现了，因此，意识活动在一定程度上也占有了整个机体，并按照意识的信息来组成与改变机体的状态。佛家有“意生身”之说，智能气功的很多神奇效果，就是通过意识的这一作用来实现的。比如有一定功底的气功师集中精神想某一人形象时，同时把该形象内化到自己形象中（意识中要泯灭掉自己形象），这时让其它人眯着眼睛（光线要暗些）看他，

就会看到气功师变成了他所想象的那个人。如果经常想象着某个形象，就可使自己的形象发生定向变化。这简直可称作气功美容术了。

上述事例说明了普通人的意识活动对主、客观世界的物质存在状况的改变过程，练气功的人可使这种改变更大些，有了特异功能的人这种改变还要大。

第三节　运用意识综述

运用意识是主动地、自觉地主宰意识活动，使之符合练功要求的意识活动过程。如第一节所述，意识活动有内向、外向之分。练气功的运用意识主要是内向性运用意识，发挥意识的特殊能动作用，从而完美人的身心健康状态，所以我们把运用意识列为气功第一要旨。我国气功门派众多，各自有其独特的运用意识的要求。因此，在如何运用意识问题上，不可能对众多门派的运用意识方法逐一介绍，只能就一些带共同性的根本问题予以综合性的简要介绍。为了便于学习，我们根据运用意识的方法、原则，达到的目的不同，把古典气功的运用意识归纳为三种模式：虚静模式、导引模式、意守模式。

Ⅰ、虚静模式

《性命圭旨》中说：“心中无物为虚，念头不起为静。”又说：“有闻如不闻焉，有见如不见焉，毁誉善恶不入于心，其名曰虚。”《七部名数要记》中说：“遗形忘体，恬然若无谓之虚，”，“反神服气，安而不动谓之静”。从这里可以看出，所谓虚静是要求练功者达到的一种无思无念的特殊的精神状态。在这种状态下，人体的生命活动会自然发生向高级跃迁的变化。《性命圭旨》中说：“修上一关兼下二关者，顿法也，若径做炼神还虚者，工夫到虚极静笃时，精自化气，气自化神。”《听心斋客问》中说：

> “心归虚静，身入无为，动静两忘，到这地位，三宫自然升降，百脉自然流通，精自化气，气自化神，神自还虚，不必去安炉立鼎、采药物、看火候。而所谓三元八卦、四象五行，悉在其中。”

于此不难看出，虚静模式只是针对意识领域用功，不注重人体的其他生命活动——如精、气、形的活动等，而是使精神活动进入虚静状态。这样，一方面可以使意识活动的自我主宰能力强化，使意元体内各个部分之间的相干性增强，呈

现出整体效应，从而使人体生命更加有序。表面看来，虚静模式简单容易，实际上在传统功法中，臻于虚静的方法非只一途，虚静的表现及静后练功均有很多学问，下分述之：

一、虚静模式包容的法门

（一）清静法门。《清静经图注》中说："清者，万缘顿息也，静者，一念不起也。"《七部名数要记》中记："专精积神谓之清，反神服气，安而不动谓之静。"如何达于清静？《清静经》中说："常能遣其欲则心自静，澄其心则神自清。"此中又分三法。

1. 清静自然法，亦称作"自然无为法"。所谓无为不是什么也不做，而是不无缘无故的动；自然是指意识自身的"寂然不动，感而遂通"的本然状态。清静自然法，即通过清静的方法恢复意识的自然体性，亦即意元体的清静灵明，了无分别的体性。它能反映客观：物来映像，物去像去，不留踪迹；它能发指令，但发令必有因，因于客观需要，不无故发令，不故意做作。以意元体的自然体性来对待客观之自然事物，不加任何主观意念。所谓物来则应，物去则消，符合真正的唯物论的反映论；有物不遗，无物亦不求；感物生念，念物一如，心行一致，纯任自然，无事时则"寂然不动"，有物时则"感而遂通"。如是则与万物同游，久之则人天浑化，这是最高级功法，亦称顿法。自古以来，各家无不赞誉之，但绝少能行之。因为人自出生以后，染上了很多习气，障蔽了灵明之性。或执偏为遍，或以谬为知，或以杂念为本原，或以静为自性……凡此种种，都难以修炼此法。若欲修之，可用"万缘放下"口诀。说放下即心念灵明，洒脱无物，任其自然，自自在在。需知此与不修炼之"放荡不羁"迥别。如果心中有念头，自觉认为这些念头不符合练功要求，想尽力排遣之，其实这种想法本身不符合"清静"的要求，唯觉到有念即放下，放下即空静，所以古人云："不怕念起，只怕觉迟"，"念起是病，不续是药"，一觉即放。功夫进展后，则要与念为一，此即"一念妄时真归假，觉念合一念亦真"。六祖慧能说的"慧能无伎俩，不断百思想"，亦即此境界，修此需从明理明法悟入。

2. 观空无法。空无法门是清静法门中又一形式。《清静经》中说：

"常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭，所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外

观其形，形无其形；远观其物，物无其物，三者既悟，唯见于空，观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂。”

从气功高级境界上讲，任何事物都处在空态。即佛家说的：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”如何理解呢？试以现代科学比附之：任何物质中都有空隙。以原子而言，由质子、中子、电子组成，而原子核只占很小位置。电子空间很大，正因为如此，宇宙天体中的白矮星的质量大大超过地球物质质量。据说使地球密度达到白矮星的程度，地球的体积仅有蓝球场那么大，以白矮星来看地球，岂不是处处皆空吗？我们看空气是空的，空气中不是也有各种分子吗？能明了这一点，即可从道理上明了万物之空态。

另外，在超常功能态下，万物均有其空间整体性的“空态”，此不赘述。具体方法可以观虚空的一无所有，而后闭眼体察空态，尤其是晴天看蓝色天空效果更好。

有了观境空的基础，可以观自身空，闭眼观察自身，从空无之境界起，譬如先观想虚空，然后将观虚空之感移观自己身体。开始可能什么也体察（感觉）不到，久之可能产生内视功能。另外，还有一种具体的观空秘法，方法：凝视一物，目不瞬，心不动，片刻即觉目胀流泪，仍凝视不动，所视之物轮廓逐渐模糊，进而呈现空无状态。练功者若能从此悟入，则可直达上乘。

3.守中法：这里所说的中，不是中外之中，而是指的一种特殊存在。李道纯在论中和时说：

“礼记：喜怒哀思之未发谓之中，发而皆中节谓之和。未发，谓静定中谨其所存也，故曰中。存而无体，故谓天下之大本。发而中节，谓动时谨其所发也，故曰和。发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。”（《中和集》）

《性命圭旨》中说：

“心性者，本体也。儒之执中者，执此本体之中也；道之守中者，守此本体之中也；释之空中者，本体之中。本洞然而空也。道之得一者，得此本体之一也；释之归一者，归此本体之一也，儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。”又云：“惟此本体，以其虚空无朕，强名曰中；以其露出端倪，强名曰一。言而中即一之藏也，一即中之用也。”又说：“而说这个窍，元是廓然无际，神妙莫测的。元是浑然大中，不偏不倚的。元是粹

然至善，纯一不杂的。昭昭乎本是园明洞彻而无碍。以为有，不睹不闻，奚所有也；以为无，至灵至神，未尝无也。本无方所，亦无始终……乃乾坤之灵体，元化之玄枢，人人性命之本原，天下万事万物之大本。太易所谓太极四象八卦皆由此出，大舜之谓中，孔子之谓一。”

若能明了“中”的体性后，有意念体察其存在，则可直达本原。此法归于意守模式中亦可。各模式之间本无严格界限，只是为了学者方便，人为地划分而已。

（二）止念入静法门。对于入，《资治通鉴》中说：“入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无思无营。”古语云：“大道教人先止念，念头不止是枉然。”常人思绪万千，必须借助一定的方法驱除杂念才能入于静境。此属有为法，亦称渐法。

1. 反客为主法。练功时心中产生念头，难以排遣，不能入静时，可采用此法，主要有三种形式：

①与具体实事有关之念头：念头若是属于能及时处理的事情，最好停功先处理完该事物再练功。念头若是不能处理的事情，就把念头想到底，把各种可能性（尤其是最坏的可能性）都想到极点，这样反而会导致心神安静。

②若属理性念头，则可以顺着当时心绪任其自然地想下去，很可能会导致正确结果，很多灵感就是这样产生出来的。

以上两种都是初练功者的权宜之计，不是根本方法，更难以使练功者臻于上乘。

③念头体察法：当念头出现后，就认真思索，体察念头本身的体性，有无体象和位置，以及念头从何处产生，有无时象等等。如此分析，体察结果是一无所得，即可逐步进入虚静状态。据载，禅门二祖慧可请达摩予以安心。达摩说：“将心来。”慧可说：“觅心不可得。”达摩说：“与汝安心竟。”这一过程即此法。

2. 注意念头之间的精神状态。任何念头都是时断时续的，当前一念头消失，后一念头未生起时，脑内呈现虚静状态，这与《中庸》中说的：“喜怒哀乐之未发谓之中”的境界是相同的。若能集中于念头的间隙，念头就会自然消灭。

上述的两大法门虽有无为与有为之分，但都属虚静模式的运用意识，其主要特点是完全在意识领域里用功。由于意识的无形无象，古人对此又称为无心功夫。至于用功方法，释知讷将其归纳为十类，颇简捷明了，现录于下：

“从来诸师说，做无心功夫，类各不同，今总大义，略明十种。

一曰觉察。谓做功夫时，平常绝念，提防念起，一念才生，便与觉破，妄念觉破，后念不生，此之觉智，亦不须用，妄觉俱忘，名曰无心，故祖师云：‘不怕念起，只恐觉迟。’又偈云：‘不用求真，唯须息见妄。’此是觉察息妄功夫也。

二曰休歇。谓做功夫时，不思善，不思恶，心起便休，遇缘便歇。古人云‘一条白练去，冷湫湫地去。古庙里香炉去。’直得绝廉纤，离分别，如痴似兀，方有少分相应。此休歇息妄功夫也。

三曰泯心存境。谓做功夫时，于一切妄念俱息，不顾外境，但自息心。妄心已息，何害有境，即古人夺人不夺境法门也。故有语云：‘是处有芳草，满城无故人。’又庞公云：‘但自无心于万物，何妨万物常围绕。’此是泯心存境息妄功夫也。

四曰泯境存心。谓做功夫时，将一切内外诸境，悉观为空寂，只存一心，孤标独立，所以古人云：‘不与万法为侣，不与诸尘作对。’心若着境，心即是妄。今既无境，何妄之有。乃真心独照，不碍于道。即‘古人夺境不夺人’法门也。故云：‘上园花已谢，车舆尚骈阗。’又云：‘三千剑客今何在，独计庄周定太平。’此是泯境存心息妄功夫也。

五曰泯心泯境。谓做功夫时，先空寂外境，次泯灭内心，既内外心境俱寂，毕竟妄从何有。故灌溪云，十方无壁落，四面亦无门，净裸裸，赤洒洒，即祖师‘人境两俱夺’法门也。故有语云；‘云散水流去，寂然天地空。’又云：‘人牛俱不见，正是月明时。’此泯心泯境息妄功夫也。

六曰存境存心。谓做功夫时，心住心位，境住境位。有时心境相对，则心不取境，境不临心。各不相到，自然妄念不生，于道无碍，故经云，‘是法住法位，世间相常住’，即祖师‘人境俱不夺’法门也。故有语云：‘一片月生海，几家人上楼。’又云：‘山花千万朵，游子不知归。’此是存境存心息妄功夫也。

七曰内外全体。谓做功夫时，于山河大地，日月星辰，内身外器，一切诸法，同真心体，湛然虚明，无一毫异。大千沙界，打成一片，更于何处得妄心来，所以肇法师云：‘天地与我同根，万物与我同体’。此是内外全体息妄功夫也。

八曰内外全用。谓做功夫时，将一切内外身心器界诸法，及一切动用施为，悉观作真心妙用。一切心念才生，便是妙用现前，既一切皆是妙用，妄心向什么处安着，故永嘉云：‘无明实性即佛性，幻化空身即法身。’志公十二时歌云：‘平旦寅，狂机内隐道人身，坐卧不知原是道，只么忙忙受苦辛。’此是内外全用息妄功夫也。

九曰即体即用。谓做功夫时，虽冥合真体，一味空寂，而于空寂中内

隐灵明，乃体即用也。灵明中内隐空寂，用即体也。故永嘉云：‘惺惺寂寂是，惺惺妄想非，寂寂惺惺是，寂寂无记非。’即寂寂中不容无记，惺惺中不容妄想，所有妄心，如何得生。此是即体即用灭妄功夫也。

十曰透出体用。谓做功夫时，不分内外，亦不辨东西南北，将四方八面只作一个大解脱门，园陀陀地，体用不分，无分毫渗漏，通身打成一片，其妄何处得起。古人云：‘通身无缝罅，上下忒团圆。’是乃透出体用息妄功夫也。

以上十种做功夫法，不须全用，但得一门功夫成就，其妄自灭，真心即现，随根宿习，曾与何法有缘，即便习之，此之功夫，乃无心之功，非有心功力也，此个休歇妄心法门最紧要，故偏多说。”（《直心直说》）

二、虚静模式的生命活动变化

虚静模式最根本的要求是精神上的虚静，以此影响人体生命活动，为此首先需了解何谓静，静的层次以及各层次的表现。

（一）何谓静。静是指练气功中的宁静的精神状态而言。古人称为虚静（指一念不起）或坐忘。需知入静以后虽然对外、对内都处于不反应的宁静状态，但异于现代生理学中所指的抑制状态。因为其中尚有灵觉存在，此正如《内功图说》中指出的“静息思虑而存神也”，即使“坐忘”的“堕肢体，黜聪明，离形去知”，似乎是什么都不知道了，其实不然，因为后面尚有一句“同于大通”，既然能察知自身，同于大自然的大通状态，说明其中尚有灵觉存在。正如《淮南子》中所说：“孔子谓颜回曰：吾服汝也忘，而汝服我也忘，虽然汝虽忘乎吾，犹有不忘者存。”现代科学也证明气功的入静，既不同于清醒的兴奋态，也不同于睡眠的抑制态，而是一种特殊的第三状态——气功态，是更加优化的生命态。诚然，现在所描述的那种气功态，只是虚静的初级表现。为了便于理解，试以实数的序列为例说明之：正数比附兴奋态，负数比附抑制态，而入静的气功态则相当于零。当然，入静达到“零”态的静，是需经历若干层次的。

（二）静的层次

1. 念住。念住指意识活动中的概念性活动停止，这是虚静的第一步，达到这一程度，也是很不容易的。因为只要有一个想要虚的念头，都不是虚静，正如《韩非子》中所说：“其意常不忘虚是制于为虚也。虚者意无所制也，今制于为虚，是不虚也。”想为虚的念头尚且如此，其他念头就不待言了，一个初练气功的人，

很难做到。因为人们的正常生活，无时无刻不接受外界刺激而引起意识活动——常人的这种外向的思维活动已成了习惯势力。练气功就是改变这种状态，要学会内向运用意识，因此必须有一个顽强的意志，刻苦锻炼，长期坚持，往往需要经过坚忍不拔的努力，才能使杂念逐渐减少，古人有“五候”之说，由初不知静，到念多静少，至念静均等，到念少静多，直至最后达到虚静。在虚静状态下，大脑的活动有序化增强，一方面可以减少真气的消耗，另一方面，减少了对人体生命活动的扰动，使之按照其自然规律进行活动，从而显出生机盎然的气象。《黄帝内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，”正是指此而言，充足了的真气，反过来又增强对神的濡养，使之功能更加敏锐，即古说的“静养灵根气养神”。

2.与生命活动相关的思维中止。随着入静程度的加深，各部功能得到加强，即使身体各部受到一些刺激，气机仍能保持畅通，不易形成滞点。于是因刺激引起的脑兴奋随之消失。更不会引起诸如反射之类的运动了（如果各部信息不畅而产生了各种感觉，即使停止了概念活动，仍是未达到高度静境）。在此基础上发展，呼吸即可停止，即古说之“息住”。这时呼吸微弱到几乎察觉不到，再进一步心跳亦可停止，即古说之“脉住”。至此，宏观的生命活动都停止了，身体各部分的生命活动基本上进入了微观层次，平常的各种刺激基本上清除了。脑内活动不再受扰动，从而恢复了它本来的面貌。人体的生命活动，开始摆脱意识活动的羁绊，恢复固有生机，使人的健康梯度得以提高。以后之发展有两途。

①如果能主动地在意元体中进一步解除有生以来建立起的偏执参照系的束缚，建立起完满参照系，即可发挥出意元体的全部性能，对客观世界（包括对自身）的认识也就进入整体化层次。这就是佛家所说的“明心见性”。然而这仍不是究竟，《道枢·坐忘论》中说：“虚无之道有浅深焉，深则兼被于形，浅则惟及于心。被形者，神也；及心者，慧觉也。慧觉者，身不免于谢焉。”佛家说：“见性”以后仍有功用在，即指以后之修为而言。只有达到形气统一于神，才能臻形神俱妙之实像层次，即意识混元。

②如果不在意识领域用功，而是“静观自身”，则将促使周身气机变化，呈现先天气大显像，以后则进入了“神入气中，气包神外”的境域，走上了道家的“结胎”的道路。由于后天形成的参照系未破除，尚需在“演神”后，续做九年面壁的虚静功夫。

气功入静模式初期与中期都是练静功，对人体生命活动的影响基本属于静观其变。一是入静的内向意识，使体内真气减少消耗，得以积聚；一是避免了意识对身体各部生机的干扰，恢复自然。然而到了后期则均需按理行功。

虚静模式是古典气功的主流派，然而纵观气功史，能完成其全过程者，寥若晨星，因为虚静的第一步就很难达到。

Ⅱ、导引模式

与虚静模式相反，本模式充分利用意识对形、气的统帅、强化作用，积极主动地运用意识导引气机的开合聚散，使之流通、升华，使生命运动朝着有利方面转化。这里说的导引是广义的导引，包括导引气机、导引呼吸和声音、导引形体以及导引意识。

一、导引气机

用意念主动地直接导引气机，使之发生变化，意念导引之气是混元气。《金液还丹内篇》中说："元气者，身中混元之气，人之根本也，念住则气停矣，神行（指杂念）则气散矣。"《青华秘文》中也说："人之一气在身，由念而动。"鉴于意识对气的统帅关系，所以只要能集中精神，专一心念，就能起到导引气机的作用。古人虽无此名称，但细探究则可发现，很多功法都在一定程度上运用意识导引气机，它可以做为独立功法，如古法的采气，服五方气，服日月星辰之气，服沆瀣之气等都是用意念导引外界之气为我所有；古之行气术，则是用意念导引气机按一定路线运行，后世的意念周天功即属此范畴……意念导引也可以作为辅助功法出现，如周天法门——除自然周天法门外，都在一定程度上进行意念导引，即使是正宗龙门派的卦爻周天也是如此。试分析之。小周天的进阳火，退阴符按规程行九六呼吸，实际上也是用意念导引着气按一定的路线行走。由于意念集中在一定线路上以引聚真气，呈现周天反应。而所谓引天罡之气入己身，则是以意念采气入身。古法之大周天运行，奇经八脉的运用，多是意念导引所致。需要指出的是，意念导引除上述纯意念导引外，还有通过意识的想象，予以导引气机之方法，如十二宫神的存思，头部九宫神的存思。《灵宝毕法》的婴儿姹女的结合……佛家密宗的中脉运行，五方气的运用，以及很多功法的开天门，都是意识导引气

机模式。以此模式练功，必须从有为到无为，即开始时着意于按规程导引，久久行之，就成了定式，习以为常，内部气机形成了规律，这时必须放弃用意导引。即古说的从“转法轮”到“法轮自转”。这时意念必须从发指令地位改换成“静观”地位，否则不仅功夫不能上进到气意“合二为一”的层次，而且尚有神劳气耗之虞。在这过程中，要不断净化自己的意识，尔后之“结丹”、“丹光”充斥周身，又需要进一步意识导引。

需知意念导引气机的同时，意念本身也受到制约，杂念相应减少，进而达到一其念，直至神气一如。所以，可以认为导引模式，是气与意相互导引趋向练功境界的互相促进的过程。

二、导引呼吸和声音

呼吸是常人的最基本的生命活动之一。它有促进人体气机的升降开合作用与强化真气的生发作用。意识导引呼吸使之服从一定的练功规律，以加强呼吸对人体生命的作用，称作导引呼吸。由于呼吸作用而引动气机变化则称作呼吸导引。前者是由意识引动呼吸，后者是呼吸运动引发气机变化，所以我们认为导引呼吸是间接引动气机变化的方法。如经脉周天的第一步功——神与气合，即是用意识和呼吸结合，导引呼吸的吸降呼升，从而引发丹田真气发生。然而由于人体的基本生命活动——升降开合在常人身上也在不停的进行着，而且与呼吸这一生命活动紧密联系着，所以导引呼吸就可以直接影响气机变化。导引呼吸虽然也可影响人体经脉之气（主要是借吸以强化升，借呼以强化降），但更主要的是影响人体混元气的变化。人体混元气的运动重开合——升降统一于开合之中，其规律则是呼开（呼气时内气外放，毛窍、穴道开张）吸合（吸气时外气内收，毛窍、穴道随着入气随收随合）。通过导引呼吸可以逐渐引发先天呼吸（体呼吸、胎息）以至于“息住”。

导引声音。发声可以引动气机的开合升降。按练功规律意念引动发声，称作导引声音。由发声引动气机变化，则称声音导引。此法对人体气机的影响有声腔共振作用，其中有颅腔、鼻腔、口腔、咽腔、胸腔、腹腔等共振的区别。佛家密宗念咒所起的作用，多属此类型。另外，不同的声音，尚可引起气机的升降开合的变化。一般来说，发音属开口呼者（无īūü——介音字音多属之），引气外开；

发音属合口呼者（有īūü——介音字音多属之），引气内合……集中精神发音又可收到收慑心神之功。

需知导引呼吸或声音，其目的是促进意气变化，利用呼吸或声音是手段而不是目的，所以当真气充足并意气结合后，就必须舍弃之，否则反而成累。古法有把声音导引与意念导引周天结合起来练功者，如把唵、吗、呢、叭、咪、吽六字分布在小周天路线上的不同部位，以此来加强凝神作用，进而激发体内元气的生发。即使是再繁杂的一些，如体腔八卦九宫发音法，十二宫（前后三关、三田）发音周天运用，实际也是意念周天，加发音引动而已。

三、导引形体

用意念主动地导引形体，使之符合一定的要求，为导引形体；由形体运动促进内气流通为形体导引，此即古说的“神注庄中，气随庄动”。由于人体是一个以五脏为核心的以经络维系的有机整体，所以当形体按特定规律运动时，即可影响、牵动全身气机变化。古所谓“导气令和，引体令柔”就是其中的一种方式，可以通畅经络，可以强健脏腑。像古法养生十三式、八段锦、峨嵋十二庄、易筋经等都属于此。

征诸实际，一种功法往往是汇集数种导引方法于一炉，巧妙地结合，灵活地运用，纯用单一方法者较少。

四、导引意识

以上数法都是把意识活动和自己意识之外的生命活动结合，使念头专一。此法则是主动地指令意识去想特定内容。呈现意识的自我引导。可以专注于任何一个念头——一般是对练功有利的念头——所谓“以一念代万念”。也可以体察每一个念头，实际上若能体察每一念头，不生厌弃喜乐之心，则可事事虚静，即古说的“不离相不住相”的一相三昧的高级境界。关键在于能否体察之，即内在的“主人翁”是否处于灵明状态。古人说的“主人翁惺惺否”？能不忘体察，即是“灵明在躬”。当然只有达到察而不察，不察而察，察无所察，察所一如境界才是一相三昧。在此以前，只是导引意识阶段。亦可导引意识体察意元体的无形无象虚灵均布体象，这又近似于自然无为法门。

导引模式在古气功正宗看来，是左道旁门，不值一提，但征诸实际，丹道正

宗功法中多暗中运用导引模式的运用意识。比如，龙门正宗的进阳火、退阴符固然属导引气机；而汉钟离、吕洞宾的肘后飞金晶、卦爻周天的“吸舐提闭”则又属于形体导引的范畴；即使到了开天门阶段尚需“念动向太空”的口诀导引之，否则天门很难自开；而演神的出一步、三步、五步、一里……即返回自身等，无一不属于意识导引。即使是清静模式也需要意识导引，若无意主动驱使精神趋向清静，怎能达到清静呢？又如，只有领会了气功理论以后，才能进入气功清静境界，而不懂得气功理论就不能臻此境界。这也充分说明了修清静法门在意识中也有一驱使动因，此动因即属意识导引。

Ⅲ、意守模式

这是古典气功中最普遍的运用意识的模式。它不同于虚静的“消极”态度，也不同于导引模式的“主动役使”，而是两种模式在一定程度上的融通，把意识主动地贯注在（亦称停留在）练功要求的事物上，以引发人体生命运动的变化。

一、意守方法

意守的具体方法因门派而异，大致可分为三类，即“内视”意守，纯意念意守，神光意守。

“内视”意守（属形动范畴），闭目垂帘，用目力内视所守之处。守上丹田者，目珠上翻以内视顶门；守下丹田者，目珠下转以视脐下。意随目光而动，气亦随之上下。然而此中运转机制在于目珠（形）之运动，即意受形之制约。故有气随之上壅下降之可能。故此法需严格掌握“搭桥、拆桥”诸功法，施之于人亦需有对症之选择（按法施之收效也宏）。

纯意念意守，只用意念守于某处。这种方法初练功者不易掌握，但无流弊，只是启发真气较慢。若用之得当，又可“扶摇”直上。

神光意守法是兼取两者之长，而舍两者之弊。作法是先收“神光”，目正前视，眼睑慢慢匀速闭合，目光回收，意念随之内收，意念与目光合二而一，此即称为神光。守上丹田者将神光寄之于上；守下丹田者，将神光寄之于下。此种意守不必分辨意念行走路线。因为意念活动没有明确的行走路线。当你意想某一物时，即使是距离遥远之物，意念当即与所想之物相合，但绝说不出意念经过什么

路线达到所守之物。此中运动虽然也有“目”光，但此光是随意念而动，所动之气是混元气，此气聚散一如，于人有利而无弊。故此法守上守下绝无偏颇，不会引起一般人所说的气机上壅下降之类的毛病。功法不同，效应也异。古谓“差之毫厘，谬之千里”，实发人深省之训。这也是提醒练功者，切勿有门户之见，执此以非彼。以其“道道有门，门门有道”也。

二、意守原则

意守的方法尽管千差万别，但意守的原则在初级、中级阶段则是基本相同的，即似守非守、若有若无、一聚一散、神守一如。这如何解释呢？

（一）似守非守。此原则指意守之主体。似守非守有两层含义：其一，意守某一事物，不是死死守着该物不放，而是自自在在，在意识里有一“守”的念头即可，这是指初练者言。另外，意守是真念驱使杂念守于某处，当游移之念守于某处而不动时，则与真念合为一体，此时真念发命令之驱使职能就将失去作用。也就是，要意守的念头即化为乌有，而呈现似守非守。试以守丹田为例说明：丹田是意守的对象，精神是守的主观方面，似守非守是指从主观意识的最根本点、最深层的意识发布命令要守住，在具体守的时候，又要不盯、不抓、不追，要悠闲自在。即古人所说的“浮游守规中”，浮游就是要有活动度，自由一点，不是死死盯着一点不动。做到似守非守的具体方法是先守后忘。如守丹田，守住后又把它忘了。这也是一种具体功法。若死守不放，意念太紧，则第一，练功中会出现口干舌燥。气功讲“意有余便是火”，中医讲“气有余便是火”，气太多了就化成火。在气功中意能引气，意念一动气就动，意念太紧了就成邪火了。第二，若紧守不放，易导致大脑皮层相应部分的疲劳，自控能力减退而产生杂念。因为从生理学上讲，总守一点，在脑子里总有一点在兴奋，一段时间后就疲劳了，再守就守不住了，越守越易出杂念。

（二）若有若无。这是指意守的对象而言。意守对象不应该太具体，更不要仔细地分辨它。例如，守下丹田，具体位置各家讲法不一，有说在肚脐，有说在脐下一寸三、一寸五或三寸。就以一寸三为例，到底在什么地方，守的时候，只求大约在这个地方就行了，不要太具体。这个一寸三的地方不在肉皮上，守窍不应是在皮上一点或一面，而是在体内一个球体的东西，球有多大也不必去多考察。

“有气则成窍，无气则渺茫。”因窍点在体内是客观存在，但无形无象，故称若有；窍点虽非有形有象之实体，但不是空无，故称若无。具体点说，所守之窍，不是能用手摸到的有，而是用意识去感受它有；不是空虚的一无所有的无，而应是若有若无。

以上两原则应认真理解琢磨，理解透了一下子就会守了。练气功关键在悟，认真思考琢磨，真正领会了就能掌握，理即法，法即理，理法不二。

若未能领会以上两原则的精神实质，要做到似守非守，若有若无，则可用“三元归一”的方法来解决。即用耳听意守对象，闭着眼用神光注视意守部位，意念还要想着意守部位。一般的意守是搞内视，我们为什么讲三元归一，不单讲内视呢？因为我们日常生活中用眼看东西，看到的往往是实在的物体。若单用眼看丹田，往往把丹田看得很实在，还要分辨一下有多大，什么颜色，多大密度，什么形状。因此我们不强调内视，而是“三元归一”。首先强调用耳听，因为对声音只能感到其存在，没有具体形象，“以空印空”；同时再用神光看它，想着它，这样意守部位就不容易变得非常实在。而且强调用耳去听，就不会把丹田的位置集中到某一点上去，意念守也不会守得太实在，克服了内视对象的实在性，容易从主观上做到似守非守，若有若无。练功中“三元归一”用耳听很关键，是帮助入静的有效方法。“三元归一”功法可以起到收视返听的作用。

（三）一聚一散。此原则是针对初学者运用意识的具体方法，也是对第一项原则的一种具体注脚。一聚一散也可用到似守非守之中去。

具体做法：当练功开始，首先把意念聚拢到意守部位，使精神专注于意守部位。一旦能做到了，就把意念放下不再去管它，有了杂念则再聚。很多站庄方法都如此。例如三心并站庄，三心都并到丹田，没有杂念就不管它了，有了杂念时再并。此法与先守后忘有区别。先守后忘是意念一放到那儿就不再管它了，而一聚一散则是聚好了不管它，有了杂念再聚。开始练功即使能入静做一聚一散也很好，它能使气机一聚一散，有利于气血流通，更能使体内气机规律化。若老聚着，易紧、易累，而不易持久。无论练什么功法的人，按此法做都有好处。

（四）神守一如。此原则是指练功达到高级境界而言。神是指意守的主体，守是所守的对象，当入静到一定程度，两者就合为一体了。如练功开始时意守丹田，“意守”和“丹田”是两个东西，一旦意念注入到丹田里去，两者就分不出

来了，就达到了高级境界，发生了质的变化。

意守的功夫有很多层次。如守丹田，开始守不住，守好后丹田发热，气足后任督二脉形成周天，气循行周天返回丹田成大药，神入气中，气包神外。那时守下丹田看胃、心脏是从下往上看，守上丹田就往下看，守中丹田看上边就往上看，看下边脏器就往下看，意念以守的部位为主宰。当练功到中、上阶段时才有这种现象，而初练者若有此种现象出现则表示已达到了神守一如了。出现此现象时，千万别再继续看，不要管它，安静下来身心定住，功夫还能上长。若再看，则劳神耗气，功夫就不易上长了。这里可能出现点特异功能，如透视看五脏六腑、肠胃、骨骼、血管、细胞，甚至细胞核都可以看到，但再往高处走就困难了。

三、意守对象的选择

意守的对象有两大类别：即体外对象与人体自身的对象。

（一）体外对象：又可分为实体与非实体两种。

1. 实体存在

大自然的万事万物都可以作为体外的实体性存在的意守对象，大则虚空，日月星辰，山河湖海，小到花草树木等都可以。

若守虚空，则近乎于自然无为法。守虚空什么都没有，守没有的东西较易，守具体的东西还要攀缘观察，反而易把神从安静点引导到比较复杂上去，不易入静。守虚空一望无垠，脑子更易入静。

守日月星辰的方法。一般情况下身体虚弱守早起的太阳，使身体的阳气很好生发，还能够吸收太阳中的热气、阳气。具体守法：先把太阳看看，再把眼闭上，头脑中会出现太阳的形象，意守之容易集中精神。守月亮，一般守阴历十五的满月，不要守月牙儿。银白的月色也能引起精神安宁。开始练最好在午夜，黑幽幽的夜色，银白色的月亮悬在高空，微微仰头看看，凝视一会，再安静闭上眼睛，头脑中浮现一轮明月的迹象，再守就比较好守了。守月亮对人体能补充阴气，身体有热守月亮较为相宜。太阳、月亮交替守容易达到阴阳平衡。

守星星有五星之分，一般人多守北斗星。方法先看看它，位置看好了再转脸，脸朝南想着北斗星，叫“面南观北斗”。为什么要先看好位置再转脸冲南观北斗呢？因为北斗在北边斜上方，闭着眼睛想脑后斜上方，正好用眼睛往回收，容易

把神归到泥丸宫里去，泥丸宫在百会穴发旋向内一寸的地方，这样去守效果更好一些。若守辰（指银河），能守到满天星斗，意守的功夫也就加强了。

山河湖海。在自己去过的地方中，哪些地方对你有吸引力，有好感，一回想就能想得清清楚楚，守这些地方较易。山：要守风景秀丽，松柏参天，或山势险要，还要带有气机的。不能守没有生机的地方，如秃山。守海：不能守波涛汹涌的海，易分散神气，若想守波涛则不要守其形象而守其动荡之势；千万不要守波涛撞击之势，而守连绵不断之势。没有精力最好不要守它，对练静功是不适宜的。湖：守宁静之湖面，湖水清澈澄明，如与守月亮加在一起，宁静湖面内有一轮明月，更能增加宁静之感。

花草树木。树木中有不同的气可补人的不同脏腑的气。柳、杨、槐、松、柏、梧桐及白果树都是较好的。其中柳树、杨树生机旺盛，但稳定性差，气机易波动；松柏气质精纯；白果、梧桐树质地较浓郁细腻。花卉：一定要选生命力旺盛、不仅要美丽，还要有茁壮之气势，而且对你有吸引力，使你高兴、舒服、欢快。一般选牡丹、芍药、荷花。瘦弱、细小的花不好。

应该注意的是选择体外意守对象，不仅仅是为了入静，选好意守对象，还可以把意守对象的气补充到体内来。气是散布于各处的，离得很远用意念同样可把气取回来，补充身体，使之健康，敏感的人还可闻到气的味道。

自然界中还有楼阁庙宇、佛像、各种艺术品，只要对你有吸引力，都可以选作意守对象。

2.非实体存在

非实体存在是与实体存在相对而言的。意守对象是客观存在，但又不是真正的实体存在物，最典型的是声音。声音察不到、看不到、摸不到，一过而止。守一个文字，守各种照片也行。照片是实有的，但照片中的物是非实体存在的。也可以把回忆想象、艺术想象、创造性想象做意守对象，此即古说之假想法。

注意：体外对象只适宜于纯意守或神光意守，绝对不能用内视意守即形动意守。否则将引起头晕恶心等病症。

对于体外对象选择的原则是：内容简单，自己要熟悉，对自己有吸引力，能使自己心情愉快，但又不能引起高度兴奋。对刺激性强的、扰动性大的事、物，不宜做意守对象。若选择为自己所尊重、崇敬的气功师的容貌或音声做意守内容，

则有特殊的功效。

选意守体外对象，不易出现流弊。宜于初练功者与练松静功者。搞好这类意守的关键在于“似守非守”。

（二）体内对象：古之练功者，重在意守人体。有守某一部位者（守窍），有守气脉循行路线者（守脉），有守呼吸者，有守整个人身者。一般说来，守脉是守窍的继续。初练功者多从守窍开始。人体可守之窍点很多，在任、督二脉中，如神阙（肚脐）、气海（脐下1.5寸）、关元（脐下3寸）、会阴（前后二阴间）、尾闾（尾骨尖端）、命门（后腰对脐处）、大椎（颈后高骨下，相对第七颈椎下）、百会（发旋稍前）、囟门（也叫天门，在前头顶）、印堂（两眉间）、山根（鼻根凹稍上一点为诸窍之祖）、鼻尖、膻中（两乳头连线中央）、中脘（脐上四寸）……守窍点适用于意念意守、神光意守、内视意守。一般从聚津生精、炼精化气开始者多守下窍。如会阴、关元、气海、命门……先天后天合练者开始多守上窍，如百会、囟门、印堂、鼻尖……守下窍生精，强健体格作用明显。守上窍对增强脑力作用明显。上述是对初学者而言。若练至真气充沛，周天气脉已通，这些窍点都在循行之中。而且不同练功阶段守窍也相应转换。为治病练功者，多选择中脘、神阙、关元、膻中等窍点。也可意守病所或相应的经络。

需要注意的是，所谓窍点，不是点，不是面，而是圆形的体。因此守窍的意念不能守体表皮肤，而是体腔内。搞好这类意守的关键是“若有若无”。对此《摄生三要》有一段精辟论述。

> “道宗观妙观窍，总是聚念之方，非存神之道。（按：存神即守窍也）然攀缘既熟，念虑难忘，只得从此用功，渐入佳景。有存泥丸一窍者，谓神居最上顶，贯百脉，存之可出有入无，神游八极；而失则使人善晕眩。有存眉间一窍者谓无位真人在面门出入，存之可以收摄圆光，失则使人火浮面赤。有存上腭者，谓齿缝元珠，三关齐透，存之可以通贯鹊桥，任督飞渡；而失则使人精不归源。有存心中正穴者，谓百骸万窍，总通于心，存之可以养神摄念，须发常玄，而失则使人局而不畅。有存心下寸许皮肉际者，谓卫气起于上焦，行于脉外，生身所奉，莫贵于此，存之可使倏忽圆连，祛痰去垢；而失则使人卫胜荣弱，或生疮疖。有存心下脐上者，谓脾宫正位，四象相从，存之可以实中通理，而失则使人善食而易饥。有存脐内者，谓命蒂所系、呼吸所通，存之可以养育元神，厚肠开窍。而失则使人气血沉滞。有存下丹田者，谓气归元海，药在坤乡，存之可以鼓动元

阳，回精入肾，而失则使人阳易兴而妄泄。有存外肾一窍，以目观阳事者，谓心肾相交，其机在目，存之取坎填离，而失则使人精液妄行。大都随守一窍，皆可收心，苟失其宜，必有祸患，惟守而无守，不取不离，斯无弊耳。老子曰：‘绵绵若存。谓之曰存，则常存矣。谓之曰若，则非存也。’故道家宗旨，以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为工夫，捡尽万卷丹经，有能出此者夫？”

而守人身全体者，亦有两途：其一从守脉开始，而守脉多是守窍，真气充足后，自然沿脉循行而意守之，先是任督二脉，进而奇经八脉，直至十二经脉，全身气脉流注自然循行，而意念初则亦步亦趋，后则全身察照。需要指出的是，导引模式中也有经络循行，但与此不同。导引模式是意念引着气沿经络循行，意念不仅是循行的参与者，而且是主使者；这里的守脉，意念仅仅是“观察”者，循行是自然而然的。待全身经络畅行无阻而能意守之，则从里至外地守了人体全身。其二是从守穴位始，如意守三心：手心、顶心、足心，进而八会穴，脏腑的俞、募穴，十二经的井、荥、俞、原、经、合穴，经至全身各穴，待全身各穴都能察照意守时，则从外至内意守了全身。

（三）不在体内外的对象

这种对象很特殊，它既不属体内，也不属体外，但又不离体内，也不离体外。有两种内容，一是自己发声，二是“玄关”。

1. 意守自己声音，实际是集中听自己所发的声音。发声，在气功学中分音声（可闻到的声音，此又称音念）、金刚声（闻不到的声音，又称默念）、心声（没有呼吸道的发音动作，只是在意识领域中的声音，又有心念与神念之分），一般意守音声以默念与心念为宜。默念的原则只自己隐约可闻，要念得认真，所谓发于心、形于口、听于耳，再察之于心。默念的词句要简单，内容属良性刺激，若能配合音韵的平仄、开合，则对气机影响尤大（详见《智能气功科学概论·怎样练好智能气功》中的“关于念口诀”内容）。

2. 意守玄关：此玄关指无形无象之玄关，这里所指的玄关，是一种特殊的玄关。此法又近于虚静模式。对于玄关一窍，首先需从道理上明了其根本体性，而后用意念体察之。当意识动态与玄关境界合一时，则呈现所谓玄关窍开的浑浑噩噩、虚灵明净、空旷无涯、非有非空的景象，一得永得，然此颇不易。非一般人所能悟入。为权宜之计，前贤立方便法门，遂有眉间玄关、口鼻玄关、神阙玄关，

可任选一个以意守之，古人称此法为根本大道。此类方法实际是把假想法与守窍法结合运用的变通方法。具体做法是：先想体外五寸处，有一空无的圆球体，待有感受后，再把空球体移到体内五寸深处，待有感受后，再想玄关处有一空球体，在体内一半，体外一半，待有感受后，再体会此空无之体实际是其大无外，其小无内的，如此即与虚无同一了。

四、意守引起的人体生命活动的变化

本章第一、二节中阐述了意识在人体生命活动中的作用，以及形、气、意三者之间的关系，所以当成功地运用意识于生命之中，就可以引起人体生命活动的巨大改变。意守内容不同，引起的改变也不一样。

一般武术气功着意于形，致使意气落实到形，从而使形体的功能发生变化，如力量增大，硬度增强（如硬气功），运动能力提高（如飞檐走壁）。气充足后形体也可以发生变化，如皮肤润泽、细腻、光洁，肌肉坚韧、丰满，关节滑利，目光炯炯有神，目珠黑白分明。……

练精元功者，意气集中于精，而使精充足，若能闭精、化精，则精还可化为气去充养全身，全身呈现愉悦、轻安之感。精足反而不思欲，若精久久不外驰，则外生殖器可渐回缩——所谓“马阴藏相”。

炼丹道功者，着意于气，或炼精化气，或直养元气，意守后可聚气于窍。功法不同，守窍有异，每窍反应也有不同。现将任督二脉之主要关窍的气充足后的初步变化明述于后：

（一）会阴。气充足后会阴发热、跳动，外生殖器勃起、痒，气可透尾闾而上。若走正窍有锥痛感，若走浮路，则有热感、舒适感。另外，气也可沿中脉上升。

（二）背部。腰部与肾有关，旧称辘轳关，气充足后，可有温热感、跳动感、气上冲感或沉重感。若背部有病——尤其脊柱前塌过甚，则觉腰痛，气冲动不宁，甚至出现自发动作。肩部，旧称夹脊关，气充足后可出现背沉，气上冲感。

（三）后头。旧称玉枕关，内有小脑与大脑枕叶。此处气充足而未能畅通时，可觉头昏沉欲睡，自觉黑暗无光。若气直向前行，也可出现幻视景象，也可听到各种声响。对此必须心安神静，不理不睬，否则就有“着魔”之可能，影响功夫

上进。

（四）头顶。旧称泥丸宫，内有大脑与间脑，气充足后，感觉头皮痒，骨痛、跳动，颅内劈啪作响，或躯干自然耸立，或颅内有清液下流入口等。

（五）眉间。内有大脑皮层之额叶，此处气充足后，眉间跳动，呈现光色，或光点。若气向脑内，也可出现一定的感知或透视功能。气充足下行可至鼻，多有稀涕流出，若涕呈清水状，可吸入咽下。

以上各窍点属督脉，通督时固然可以有此反应，做窍点意守时，也可呈现之，故本文不以通督论。

任脉各窍点气充足也可呈现反应，其中心点是中脘部，气充足时可呈水气泡滚动声，此声可从腹延至胸部，可有嗳气、放屁现象，尔后有食欲亢进或减退。其气可上行至胸冲动气管或食道，化粘痰或血痰，以及呕吐之类，觉胸部梗塞堵闷，而后豁然，此则为打开“十二重楼”。尔后则可有甘露下降，而胃口大开，令至小腹关元、气海后可直下冲，性器官与会阴耻骨部可有刺痛感，气通后则性机能旺盛。此时，切勿有性行为，否则前功尽弃。

以上所述之各窍点反应是初步意守之自然效应，与通周天之反应不可同日语。

若径直炼神者，则精气并于神，于是全身气化反应少有发现，而是神意变化，或直入空灵，或幻景丛生，则又因人因法而异。

第四节　智能气功的运用意识

智能气功的意识运用，是在分析了古气功运用意识的实质，综合了多种模式的长处，结合当代的练功需要而提出的。

Ⅰ、积极主动地运用意识

主动运用意识是智能气功与传统气功的圭臬。气功的主动运用意识就是把练功者的意识活动，主动地指向练功的内容、目的，使之符合练功的规范，达到练功的目的。综观古今中外的气功，莫不如此。从前一节介绍的运用意识模式中不难看出，导引模式是典型的主动运用意识，通过意识的主动导引，达到改变身心

素质的目的。意守模式，似乎不像主动运用意识，其实不然。守体外对象或守体内对象，都有主动选择对象的过程，都有驱使意识集中于所守对象的过程。在练功时，要时时注意调整意识活动，使之符合练功要求。每到一新的层次时，都有特定内容，都需要调整形神。古语云：“大道教人先止念，念头不止是枉然。”止念不正是主动运用意识吗？丹道正宗开始都必须“凝神气穴”，使游移不定的意识活动贯注于气穴，不也是主动运用意识吗？以至于往后的每一步功法、功诀，诸如采药、封炉、运周天、沐浴、育婴、开天门、演神……不是都在主动运用意识吗？因此，那些把主动运用意识视为小道的正宗大师门，实际上他们也处处没有离开主动运用意识。或谓曰，虚静模式——尤其是自然无为法门是不能主动运用意识的，否则就违背了虚无自然之性。或可引《淮南子》之“常欲在于虚，则不能为虚矣，若夫不为虚而自虚者，此所慕而不能效也”为据。《韩非子》中也曾说：“其意常不忘虚，是制于为虚……是不虚也。”其实，这两段话的意思是指有了为虚的念头就不是虚，是很简单的道理。如果练功时总想着要虚，这个要虚的念头本身就背离了虚的要求。然而这并不意味着练功不主动运用意识。只此一点，历史上不知误了多少气功学者。他们认为清静之道就是返于无为，于是整日无所事事，还以王重阳的“诸公只要修行，饥来吃饭，睡来含眼，也莫打坐，也莫学道，只要凡事摒除，只用心中清静二个字，其传闻都不是修行”为据。然而“凡事摒除”，若不主动运用意识如何摒除呢？有的人则“任其自然”而整日莽莽撞撞，这实际上是放任自流，岂不知自己意识自有生以来，已经被各种思想所占据，人的所谓自然之性早已不复见，依据自身习惯绝非是自然之性。佛家禅宗的某些狂禅者，任其所为以为得道，实是大错。这也难怪古人，因为意识活动复杂程度古人尚不能言喻，致使修炼者难以领会。如本意第一节所述，意识活动包括了逻辑思维、形象思维、感觉运动思维、体察思维以及特异思维。练气功主动运用意识，首先是沉伏逻辑思维，使之融合于形象思维。进而融合于感觉运动思维，再进而融合于体察思维，这一切无一不是主动运用意识的过程。由于概念活动的停止，呈现无思无虑的清明状态。在日常生活中，意识活动和体察、感觉运动思维融溶，如是则时时事事都处在气功态中。然而这不是每个练功者——尤其是初练功者所能达到的。这也正是清静无为自然法门高不可攀之处。但是如果能认识到自然无为法门也是通过主动运用意识来完成的这一诀窍，就比较容易

了。试分析之，旧云，清静无为法门必须从理悟入，这实际是通过学习而掌握与运用其功理，了解其境界，并内化到自己意识领域里。由于强烈的信念作用，会下意识地主动地使意识活动符合清静的规范。虽然脑子里没有要清静自然的念头，但这一念头作用却已溶化到实际行动中去了。试以匆忙准备看精彩表演为例说明之，当我们准备去看精彩表演时，由于时间仓促，需抓紧时间做饭、吃饭以及快速驱车赶往剧场。在这过程中，虽然没有时刻想着去看表演的念头，但这一切行动却都是在去看表演这一主观愿望支配下进行的。即是说，是在去看表演这一意识活动的能动支配下的表现。明了这一过程的实质后，就容易了解清静无为法门的意识能动作用了。不然的话，为什么修该法门者，在未接受该法门的理法时，不能自然而然，不知不觉地完成其修炼过程呢？这可以从反面证明清静法门也必须按其法门要求主动运用意识才能达到练功目的。

既然如此，为什么古气功家把主动运用意识视为小道或直称其为术，并说小道（或术）练功见效快而成功难，而正宗大道是见效慢而成功易呢？这不仅仅是门户之见的缘故，还由于人的生命活动是多层次的，而每一层次又由很多组元共同形成。对如此繁杂的生命活动，如果抓不到它的根本，而着眼于局部去练功，通过主动运用意识，只能很快收到改善局部的效果，要想从根本上改变生命运动，是难以想象的。鉴于此，正宗大道谓其为小道或术是有其一定道理的。但是我们仔细分析一下，上述的结果，罪过不在主动运用意识，而是未能抓着生命活动的根本。如果从生命运动的关键处着手练功，则能很快从根本上改变人的生命运动。

Ⅱ、智能气功主动地导引生命运动的升降开合

一、升降开合是万物的——也是人体生命的根本运动形式

升降开合是气功学中的术语，指的是人体的形、气、神的总的运动规律。在中医学中叫做升降出入，以此描写气机变化以及它在生命活动中的重要性。《黄帝内经·素问·六微旨大论》中说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危，故非出入则无以生长壮老死，非升降则无以生长化收藏。”人和宇宙万物一样，要保持其生机，必须进行自身的出入升降运动。《易经》中称做“阖闢往来”，其实都是一致的。开、闢、出是一个意思，阖、合、入是一个意思。两表征一事

物与外界的关系，通过开合出入保持与外界的平衡。每一个不练气功的人的生命活动就是这样自然地进行着。《性命圭旨》说：“天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉，天与之我，能取之得其气，气盛而生也。”练气功则是把这一过程强化，从而强化人体的生命活动过程。即使丹道正宗开始虽封闭自身之精气神而内练诸己，但到一定程度（结丹以后）也必须借助自然界之灵阳。《性命圭旨》中说：

“凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸，自然太虚中，有点如露如电之阳，勃勃然入玄门，透长谷，而直上泥丸……”

尔后的开天门、婴儿出窍则是进一步的开合出入，直至最后粉碎虚空、人天浑化。由此可见，开合出入这一运动，从万物到普通不练功的人，以及练功至最后阶段都普遍地存在，只不过不同层次阶段开合出入的内容不同罢了。智能气功抓住这个最根本的规律，主动地运用意识，强化这一过程，所以可以快速地完成练功过程。或谓曰：练气功是使生命获得彻底的自由解放，如此主动运用意识，岂不是强制吗？又怎能获得自由呢？这里用得着恩格斯的一段话：

“自由不存在于幻想中摆脱自然规律而独立，而在于认识这些规律，从而能够有计划地使自然规律为一定目的服务。这无论对外部自然界的规律，或对支配人本身的肉体存在和精神存在的规律来说，都是一样的。”（《反杜林论》，见《马克思恩格斯全集》卷20第125页）

综观古人论述与我们的练功体会，认识到人体生命运动的升降开合主要体现在人体混元气的升降开合聚散上（升降统于开合之中），而气的升降又借助形体的升降开合与意识活动的升降开合辅助。智能气功针对这些环节，有效地运用意识，收到了事半功倍的效果。

二、智能气功运用意识的模式

智能气功运用意识的方法，是在古典气功模式基础上，演化而来的。主要有以下三种：

（一）神与气合，以意引气。这是第一步功运用意识的主要方法。这里的“气”字有两层含义，一是大自然的混元气，一是人体自身的混元气弥散在身体周围的部分。因此，这里的意与气合，以意引气也就有两种内容。

1. 意念与大自然界混元气结合。大自然的混元气可视为旧说的元气或太极，

或直称为道，它的体性在很大程度上与意元体有同一性。所谓意与气合，就是要用体察思维去认真体察混元气的无形无象的恍惚之体性，这是直指虚无根本的妙法。因为具体运用一开一合，开则向天边，实则是虚空，合则收入体内之中。人的中在哪里，能找到真正的中点吗？是找不到的。真正找到了的中点，则一定是一个虚无，而且是其小无内，其大无外的。若真能从此悟入证得，则可直达人天混化，出入无间。但能此者，举世罕见。多数是随着意识的开合，引动自然混元气的出入与人体的混元气，借此强化人体混元气，增加人体混元气的通透能力。

2.意念和弥散在身体周围的自身混元气结合。把意念集中在自己身体周围，或轻轻晃动身体仔细体会之，或用手慢慢拉气体会之。由于意念和身体周围之混元气结合，一方面可把自然界中混元气凝聚到自身混元气中来；另一方面随着意念的开合，可以牵动人体混元气开合出入，意念外开时体周的混元气加大了向外弥散的范围，从而牵动体内混元气经毛窍、腠理、经络穴道外出到体外。当意念内合时，又可带动体周混元气与裹协自然混元气内聚，并经毛窍、腠理以及经络穴道进入人体，从而畅通了人与大自然混元气的联系，增强人体膜络的功能与人体混元气的“纯度”，使人更加健康。

（二）神与形合，以形引气。这是智能功第二步功主要的运用意识的方法。这里的形指形体，神指意念。要求形体放松，精神集中合于形体，念头一动，形体随之而动，以此引动人体内气流动。所动之气有二：一是体内的混元气，多是从丹田调出，经由膜络至运动着的形体；二是动作牵动了经络，从而增强了经脉之气的强度。因之，经由络脉散出到气街的混元气也就相应增多，从而改变人体的生命功能。在此过程中，若神着于形，功能改变则落实到形，虽然能筋韧骨强肉丰，但若再想上进则较困难。若神不着于形，而是形隶属于神，形随神动，则不仅气机灵通，而且神主宰能力相应提高，灵敏度也将会大大加强。

或问曰：形神庄动作不一，形与神合则必须随动作不同而转换意念，这样还能精神专一吗？还能收到练气功的作用吗？回答是肯定的。因为所谓的精神专一，是指意识活动的诸层次合而为一，这样可以对生命活动产生巨大影响。若能把合一的精神活动的指令自觉地和生命活动结合，产生的效用就更大。当每一指令（可以是感觉运动思维或体察思维的指令，而非一般的逻辑思维指令）和生命活动结合时，精神活动都是专一的。因此，内容的转换并没有改变专一这一特性。

这和佛家古代大德说的“吃饭只知吃饭，睡觉只知睡觉”的练功是同一旨趣。

（三）神合音声，音声导气。发音发声对人体的气机、内脏、组织以及情志有一定的影响。《乐记·乐书》中说：

“音乐者，所以动荡血脉，通流精神而和正心也。故宫动脾而和正圣，商动肺而合正义，角动肝而和正仁，徵动心而合正礼，羽动肾而和正志。”

为什么音声会起到这些作用呢？这和音声的产生及其本身的体性直接相关。《吕氏春秋》中说：“凡音者，产乎人心者也，感于心则荡乎音，音成于外而化乎内。”这就是说音声的产生和人的精神活动以及人的发音器官振荡都有密切关系。对此《礼记正义·乐记》中有着进一步的表述。

“凡音之起，由人心生也，人心之动，物使之然也，感于物而动，故形于声，声相应，故生变，变成方，谓之音……乐者，音之所由生也，其本在人心之感于物也，是故其哀心感者，其声噍以杀；其乐心感者，其声啴以缓；其喜心感者，其声发以散；其怒心感者，其声粗以厉；其爱心感者，其声和以柔。”又说：“情动于中，故形于声，声成文，谓之音。”

正是由于声音关系到人的情志、脏腑、气血等，所以声音又可作用于人，使脏腑、情志、气血发生变化。《乐记》中说：

“夫民有血气心知之性，而无哀乐喜怒之常，应感起物而动，然后心术形焉。是故志微、噍杀之音作，而使民思忧；啴谐、慢易、繁文、简节之音作，而使民康乐；粗厉、猛起、奋末、广贲之音作，而使民刚毅；廉直、劲正、庄诚之音作，而使民肃敬；宽裕、内好、顺成、和动之音作，而使民慈爱；流辟、邪散、狄成、涤滥之音作，而使民淫乱。”

《黄帝内经》则进一步把五音（角、徵、宫、商、羽）、五声（呼、笑、歌、哭、呻）分属五脏。智能气功根据音声对脏腑、气血、情志的彼此的依附关系，主动地根据不同需要发不同的音声，以达到深化练功之目的。音声导引气机是智能动功第三步功的主要方法，是在第一步功以意引气，第二步功以形引气的基础上，进一步起动内在气机的开合，强化情志和气机的相互激荡（志一而动气，气一而动志）能力。在五元庄中，不仅将音声导引和动作紧密结合起来，而且和五脏穴道紧密结合起来，和意念结合起来，故能使内气通透度大大加强。

综观上述三种运用意识方法，都是适应练动功的方法。这种练法能使人达到高级静境吗？能达到高级练功境界吗？对此，我们首先要弄清怎样才称高级静境，怎样才称高级境界？需知高级静境、高级境界决不只是静中求静，而应该静

时固然要静，而动时也要静，所谓动静一如，才是高级静境，高级境界。若谓不然，试看儒释道之大德论述，儒家大德王阳明说：“人须在事上磨炼，方立得住，方能静亦定，动亦定。”又说：“汝若以厌外物之心去求之静是反养成一个骄惰之气。”佛门六祖慧能说：

> “若于一切处，行住坐卧，纯一直心，不动道场，直成净土，名一行三昧。”（见《六祖坛经》）

此即古德所谓：“担水搬柴皆圣法，洒扫应对尽通玄”之意。道家全真派祖师王重阳说：

> “凡打坐者，非言形体端坐瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，须要十二时辰住行坐卧，一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门，眼和鼻，不令外景入内，但有丝毫动静思念，即不名静坐。”（见《重阳立教十五论》）

由此而知，智能气功于动功中练意念专一，若能于此练得精神内固，则可直达上乘矣。

Ⅲ、智能气功运用意识要求意念专一、集中

一、意念集中、专一的含义

意念集中、专一，是智能气功运用意识的根本大法。意念专一与集中虽然是两层意思，是练智能气功不同阶段的运用意识的内容，但两者又是统一的，紧密联系在一起的。意念专一指意识活动只有一个念头；意念集中指意识活动从繁杂的念头境界内，指向一个特定的思考内容，并使之成为意识活动的中心内容。由是而知，意念专一是意念集中后达到的目标；意念集中是意念专一的准备阶段的意识活动。然而在实际练功中，两者又是交相递进的。开始时，主要是使意识活动摆脱游移不定、杂乱无章、漫无边际的思绪，进入练气功的角色，使练气功的意识活动成为思考的中心内容。这个过程，就是精神（意念）集中；当意识活动中仅有一个练功所要求的念头，就是意念专一。这是意念集中、专一的第一个回合。当意念专一后，又要使意识活动的不同层次的思维活动合为一体，即使感觉运动思维、形象思维、逻辑思维、体察思维合为一体，这是意念集中与专一的又一回合。试以捧气贯顶法的收、推动作说明之。在意念专一的基础上，发出推、

收的指令，仍然是概念性指令，应该属逻辑思维的范畴。如果推、收的指令发放时，沉伏掉推、收的概念活动，直接使推、收的指令和动作结合起来，即融合为运动思维。若于动作的同时，体察体内外各种变化，而这些变化又是和推、收运动紧密相关的，于是融合为体察思维。这时就达到了高一层次的意念集中与专一。我们这里只讲专一，是否悖于传统气功的要求：答曰：否。《道书一贯真机》中说："道家之无念，非寂灭之谓，乃心专之谓，只有正念现前，并无别念纵横也。"

二、气功的意念集中与心理学"注意"的区别

目前，学术界（尤其是心理学界）把气功的运用意识，如意识集中、专一等与心理学的"注意"等同起来，这是对气功的运用意识没有认真研究与缺乏自身的真正体验的结果。这里且不说气功的运用意识的高层次内容（如"明心见性"等），就拿意念集中来说，它与注意也是有着巨大差异的。诚然，注意的心理过程包括有心理活动指向对象与集中于对象，这与气功意念集中的心理活动指向并集中于练功的需要似乎相同，其实有很多不同。试分析之：

（一）产生之动因不同。注意虽然有有意注意与无意注意、内部注意（指人体内）与外部注意之别，但都是自然产生的心理活动。换句话说，心理活动指向对象与集中于对象不是自觉的、主动地进行的，而是伴随着某种需要而发生的心理活动。气功的意念集中则不然，它把意念指向对象与集中于对象做为锻炼的对象，是主动、自觉地运用意识的过程。

（二）心理活动的全过程不同。注意的心理活动集中于对象后，旋即进入伺寻、探究或期待状态，在一定意义上它是为繁杂的心理活动作的准备，因而是紧张、兴奋的耗能过程。在脑电图上表现α波消失，快波增多的现象。这一过程强化了主体与客体的对立。气功的意念集中过程，当把意念活动集中于对象之后，就初步达到了目的，不仅无需再进行紧张的心理活动，反而要求平静。再加上意念集中于练功内容是有计划、有步骤主动缓慢进行的，因而各种心理活动（气功中称此为杂念），在练功意识的驱动下，自然而然被"同化"，形成类似"频率锁结"（振荡的相干性增强）现象，在脑电图中快波消失，脑电活动趋于同步，α波占了主导地位，这一切表明脑神经活动的有序化水平得到了提高。

（三）心理学的注意可以强化认知客观对象的能力，从而加深对客观对象的

认识。这一过程强化了主体与客体的对立。气功的意念集中，不仅有益于认知对象，而且可以施作用于对象，因为意念集中于对象的过程，是把意念力注入对象的过程，该对象所起的变化随意念的内容不同而异。当意念力注入于对象，意念也就和对象结合了，于是意识活动进入了稳定状态。

正因为气功科学中的意念集中与心理学中的注意有如此的不同，所以我们不用注意一词描述练气功的心理过程。虽然有时用“注意力”一词，但该词的含义，不是指注意的力量的强度而言，而是指把意念注入到对象中去的力度而言的。请读者对此用语要特别注意。

练气功主动地使意念集中于所选择的对象后，则按照意守原则意守该对象。精神要放松。即使是体察其变化，也是静观其变，不强求，不预想，不分析，只按练功要求自然行之。初练功者，不了解这一点，一味地注意对象，不少人导致紧张、兴奋，收不到练功效果，反而产生急躁心理，以致中辍练功。

总之，练气功精神集中的目的非常明确，旨在使精神进入宁静状态；而一般的心理活动的注意，则是提高脑神经兴奋度，或是用以应付环境的变化，或是用以高效率的紧张的神经活动。对此，每个练功者都必仔细玩味，只要对两者所进行的心理过程的异相有所了解，就一定能收到运用意识事半功倍的效果。

三、意念集中、专一的作用

问者曰：传统气功认为，练功时人体中发生的重大变化，皆需赖真意之作用，这里只讲集中精神，专一心意，岂不是后天作用？能发挥作用吗？为了说明这一问题，试把两者做一分析。古法练功真意呈现的过程是，由杂念丛生的常人状态到一念不生的宁静状态，再从宁静背景中产生一个练功的念头，称做道心即真意，示意如图：（杂念）→（宁静）∧（真意）。由于真意是在静的背景中呈现的独一念头，所以真意之动可以波及整个宁静的意元体，也可以说统帅了全部意识活动，所以对人体生命活动有极大影响。而集中精神，专一心意的过程，不经过虚静状态，而是先使概念活动（念头 ）集中，而后再使各层次意识活动统一起来，所以说，达到的最后结果是一致的，只不过较前者更直接，更容易些罢了。所以，我们认为意念专一、集中，是运用意识的捷径。怎样理解这一点呢？不妨打个比喻。大家知道激光是相干性很强（信息量大），能量很集中的一种光。当物质受

激励，原子里的电子从高能级的轨道向低能级的轨道跃迁时放出光子，形成光辐射。光的波长决定于原子的性质和跃迁的能级；光的相位决定于跃迁发生的时刻。一般说来，原子内的电子不是同时跃迁与跃迁同一能级的。因此，辐射光的相位不同，可相干性就较低。但是，在一定条件下，物质的所有原子里面的电子，在某一时刻发生同步的跃迁，跃迁同一个能级，这样辐射出来的光，波长相同，相位一致，相干性强，能量集中，这就是激光。发生这种同相跃迁的条件，一是受激发的材料的特性，二是一定的输入能量阈值。H·哈肯研究了激光的机理，提出了协同学，并试图把它应用于生命现象和社会现象。协同学如何应用于生命现象，能不能应用于生命现象，等等，且置而勿论。我们认为可贵之处在于它提供了一个认识气功现象，理解气功中运用意识的道理的类比。气功生理效应的实验表明，气功态下脑细胞活动的有序程度大大提高了，这是脑细胞协同作用的一种表现。单一的意念活动利于引起局部区域脑细胞活动的同步化，而单一意念的集中将促使这种有序活动的泛化，从而导致整个大脑细胞的协同运动。这种协同运动将产生高度有序（信息量很大）且能量凝聚的信息能流，它与体内之气相合后就会形成强大的混元气流。智能气功（甚至全部气功）的神奇效应，都是在精神集中条件下完成的。前面讲的意识作用的内在变化也只有精神集中、专一后才能体察。

智能气功不强调入静只讲集中精神，还有另外一层意义。因为初练功者，不可能达到完全入静的要求，而是要经过一个杂念由多到少的过程。鉴于此，若把入静强调得太多，反而会给这些练功者带来一定压力而影响练功的效果。强调集中则不然，练功时有了杂念，思想开了小差，再集中精神做动作就是了。集中精神既是功法又是行动的指令，可以起到积极作用而无流弊。另外，入静一词是有语病的，因其有导致顽空之弊端。

实践证明，集中精神，专一心意的主动运用意识，无论是对智能气功的练功，还是对疾病的诊疗，都收到了迅速、良好的效果。

四、意念集中、专一的锻炼层次

意念集中与专一，贯穿于练智能气功——从初级阶段到高级阶段的全过程。乍一看来，意念的专一与集中，似乎是很容易的事情，其实不然，在智能气功科

学里，意念的专一与集中，包括了常态思维与超常思维的运用意识，在不同的练功阶段有不同的要求，并且有与之相应的锻炼方法，只有按部就班地认真刻苦锻炼，才能达到高级境界。为了便于初学者学习，现将意念专一、集中的意识锻炼过程勉强分为若干阶段介绍之：

（一）意念集中阶段。练功的初级阶段，对意念专一、集中的要求是精神集中（或称集中精神），使练功的内容和要求成为意识活动的中心内容，此阶段虽然未把非练功的意念完全排除，但它不居主要地位。实际上也就是把注意力集中到练功内容上来。

然而有很多人不能自如地集中注意力，因之需要借助一定的锻炼方法。

1. 观球法：端身正坐，正前方一米处（与目等高）悬一球（最好是青色或黑色，金黄色亦可），直径约1厘米，两目凝视之，不眨眼。此过程中可能会有流泪或流鼻涕现象，不要理它，任其自然，持续5—10分钟即可。初视球时，会不自觉地不断地眨眼，练几天后就能习惯。尔后观球时，或觉球体变大，或觉其变小，颜色也会发生各种变化（实际上没有变化）。最后会觉得球体消失，空无所有。此时，精神就达到了初步集中的境界。

2. 观线香法：端身正坐或直立，手中拿一支点燃的线香，臂似直非直，靠指腕的旋转力，使点燃之香火头做环形运转，所画园环直径不超过一市尺，两眼凝视点燃的香火头。紧随其运动轨迹，不能有瞬间脱离。香火头的运动速度要由慢至快，而后由快至慢。一般5—10分钟即可。练此宜在黑暗的屋中，光线越暗越好，这样可以看不到香体本身，只见点燃的香火头，对凝炼精神效果好些。

（二）意念专一阶段。这是练功中级阶段的要求。把意念活动完全集中到练功的内容上。这就是传统气功中所说的收视返听阶段。

1. 何谓收视返听：常人的感觉功能多是感受外界刺激。练功至中级阶段，务必使各种感觉机能指向自身的体内，尤其是眼看、耳听的机能都要集中到自身之中体察体内变化。就称为收视返听。

2. 收视返听的锻炼方法：此练法必须建立在意念集中之基础上，开始多从静功入手，如练三心并站庄。把意念专注于特定部位，如混元窍（腹中脘穴深处）或上丹田，一般不守下丹田，意念想着该部位，闭着眼“观看”该部位，耳听着该部位，舌尖指向该部位。把周身的感觉也引向该部位。若选混元窍，则默念“灵”

字音（由一声转二声），细心体察混元窍内的动触感。那个难以鸣状的感触部位即是收视返听的目标。若选上丹田（神机宫），则默念“神（shen）机（ji）”二字，细心体会印堂深处的动触（动触部位的高低因人而异），体察到动触后，把它作为收视返听的目标。在驱使眼、耳、舌、意集中于目标时，要遵从“似守非守”、“若有若无”的原则。古人告诫，“不可以有心守，有心守则着相；不可以无心守，无心守则落空。”当收视返听达到一定程度后，先是意念专一，继而进入一种“豁豁然空”的特殊感觉（当时除此感觉外皆无所知），这时意念活动已返回到了意元体的参照系自身(但尚未穿透参照系)，亦即佛家旧说中的“明心”。

当“明心”境界呈现后，再收视返听就非常容易了。因为在未“明心”以前，收视返听是逆常人习惯——意念驰于外——而动，即从外向里压；“明心”之后，已经认识到意念的发源处，因而收视返听是从发源处向里“牵拉、收引”，从而形成感官至“中心”的意识流。与前相较，可以用“负压”作喻，所以容易进入。

这里需要指出的是，意念集中与收视返听在实际锻炼中往往是相辅为用的，并不一定是达到意念集中后才进行收视返听。不啻如此，收视返听也还需要在日常生活中锻炼，当然在日常生活中的习练，不能正式练那收视返听，而是加强对眼、耳、口的控制能力，如眼视物，注意力转向目的物不可急骤，而要徐缓转移；耳听音时，不要倾神而听，尤其是众音相杂时，勿顾及太多。视物、听音都不要移神于外，保持神守于内，口勿多语。尤其勿戏谑语、无亵渎语。因这类语言不唯乱气，而且乱心，言谨则气定心一。言之专一，易使心意专一。若能于生活中致力于耳目口的锻炼，使心神安于内，则一身之精气神自然趋向内，此即古说“神返身中气自回”之理，苟能如是，则收视返听也就不难了。

收视返听的效果，随意念集中的目标而异，有的强化气机，有的强化形体，有的敏锐感知机能……智能功所选的混元窍(或神机宫)则与性功的玄关窍相近。收视返听之结果，开始时可导致眼、耳、鼻、舌、身、意都集中于一处，达到意念专一。尔后意念专一过渡到“明心”境界，有的一个质的变化，传统气功认为这是一个从事到理的变化。即从收视返听这个有形迹的事入手，达到体认到空洞无涯的虚明之理的境界。有两种情况：一是上述的从渐变到质变。收视返听的锻炼按意识指令进行，当视、听“收”、“返”到极点后，收返的意识指令对视、

听即失去作用，若继“收”、“返”，就将返回发放意识指令自身。因为意识发出去的收、返指令，与往回收、返的意识动作合二为一了，此即古说的“能收”、“所收”合一。如果意念专一以后，不继续进行收返，则很难进入“明心”境界，然而此时的收返切不可着相着意，若着相着意于收返，则易出现幻觉，即古说之着魔。如何恰到好处，既要收返，又不着相着意，首先是停止发放对视、听“收”、“返”的驱使意识指令，使视、听等功能进入自然状态，指令不再外入到各效应器官，使意元体恢复其本具之虚灵之体性。尔后，意识发出的指令是指向指令自身，从而体认到“能发”、“所发”、“能收”、“所收”本是一如，了无二致。此过程是从事到理的渐法。另一种情况则属于顿法。有一些素质比较好的人，听老师讲述“明心”的实质是意识收归意元体本身，当即体认到那种“虚灵”的状态。这一过程不是经收视返听锻炼得来，而是当下开悟，所谓“一说即是”。有收视返听的指令，就达不到这一境界，因为人已形成的旧习惯是意元体发放的任何指令都是指向意元体以外的，而“明心”却是要体察意元体自身。只有在发放指令处与发放指令时，使意识指令受到控制不外放而是指向自身，只有意识活动在萌动的一刹那，就形成体察意识，而不是运动思维或逻辑思维，才能达到这一目的。

需要指出的是，有的人能在进入“明心”境界时，同时达到“见性”（关于“见性”的景象将在第四阶段中叙述，此不赘）。

（三）内视阶段。这里所说的内视，不是一般练功所说的收视返听的内视，亦不是有透视功能的内视，而是达到“明心”程度后，神居于内，从内向外视自己周身各部，此即古人所说的“内视者，非谓收视返听也，谓不以目视而心视也”（郭庆藩《庄子》引俞樾语）。这是练功进入意念专一、集中的高级阶段的开始。这时意元体的功能正经历着向高能级阶段的跃迁，意识力的穿透能力大幅度提高，可以进入身体各组织，“观察”其内部变化。

（四）收视意元体阶段。当内视自身肉体内部比较清晰后，又当收神而视意元体自身。此时的视与内视阶段又有不同，内视阶段尚未完全摆脱常人的视物的心理感觉。此时的内视，只是意念的趋向微细变化而呈现的结果，它与“明心”时的内收有相同之处，但又有质的差异，不仅意元体的体和用都已发生了变化，而且收视进入了意元体之中，突然呈现出内外无别、质地均匀的特殊状态，人体

自身亦成了一个无分别的整体与虚空结合在一起。若说它是一种实在，则人体内外都是一种无分别的实在，但又难以名状其实有特性；若称其为虚灵，则人体内外皆灵通无碍，但又非一无所有。此即佛家所称的“见性”之功。古德一句“圆陀陀、光灼灼”，不知贻误了多少修炼者。道家炼养派把结大丹的“神入气中、气包神外”的“圆陀陀、光灼灼”谓之见性。密宗则把修成之明点谓之见性，实则都尚在我执中翻筋斗。

当意元体的察知功能查获到意元体的质地均匀无别的特性时，其察知功能达到了无微不入的境地。对意元体这种通透力，任何客观事物均不能拦阻，似乎万物之区别已经消失，这就是古人所说的“山不是山，水不是水”的境界。至此，功夫尚需高竿进尺，只有把意元体再充斥于自身毫末之内，才能达到形神俱妙之境地。

Ⅳ、正确对待杂念

对初练功者来说，集中精神不是一下就能做到的，而是经常出现杂念。来了杂念怎么办？

一、对杂念要正确对待

有不少人觉得练气功时杂念反而更多了。其实不然，不练功时整天都在纷乱的思想状态中生活，由于没练功的要求而未觉察到有乱。正象古人所说的“芝兰之室久而不闻其香，鲍鱼之肆久而不闻其臭。”因为习惯了。练功后，精神境界中有了安静的背景，在此背景上出现念头就非常清楚，由于有求静的心理，杂念对精神的刺激也就相应加强。实际上，当发现自己有杂念时，这正表明是入静的开始，是脱离日常杂乱无章的思想状态的开始。杂念不是练功带来的，而是在练功的静的背景下显现出来的。这就象在房间暗时见不到房子里的尘土飞扬，阳光一照就看出来了一样。有尘土飞扬，越轰越赶越厉害。正确的办法是自己静下来，让尘土慢慢沉落。杂念和尘土差不多，不要管它。当你意识到已经开始入静，就心安理得，慢慢杂念就没了。

另外，排除杂念也有不同的阶段性过程。因为入静有不同的层次，杂念也有不同的层次。当你把外层的杂念排除了，要提高入静层次时，里边潜在的杂念又

出现了。入静每深入一个层次都有一个继续排除杂念的过程，其原因就在于意识活动本身不是一个层次的。例如当你和一个人交谈时，忽然想起另一个问题，这已经是两个层次了，这时你意识到要专心谈话不能想别的事，要抑制那个冒出来的问题，这又是一个层次。所以当你的表层的意识活动平息了，安静了，后面又有深一点的层次被感觉到了，再静一个层次，后边还有更深的层次，一直到最后静到非常深的意识层次即本体意识上来，才算全部入静。在此过程中，经常会出现反复，有时静得很好，过一段又不能入静了，似乎功夫退了。其实不然，这是入静层次加深了。当出现杂念丛生、不能入静或不能集中精神练功时，一定要从思想上认识到这是长功夫的反应，不要因此急躁、烦恼，每次练功都必须用顽强的毅力坚持下去，必须用“耗时间”的办法坚持到原定练功时间，这样坚持下去，很快就能进入新的层次。

二、对杂念要会正确处理

下面介绍几种方法：

（一）万缘放下。觉得有了杂念，就停下来不再想，也不分析它，也不理它，而是马上提起精神来主动地按要求练功。

（二）杂念的力量很强，可以暂时用力或快速做动作。克服了杂念后再按原来的速度去做动作。

（三）慢慢把眼睛睁开，尔后慢慢闭合，收回神光；再慢慢睁眼，再闭合。一般三次即可排除杂念而心安神静。

（四）用意念将眼球转动一下，尔后送入泥丸。

（五）或者根本就不管它，对杂念无所谓。

过去对于杂念丛生，认为是魔障，要用驱魔法，如用北斗七星诀（其中有阴斗、阳斗、寅申斗之分），连续掐手指七个纹。譬如子午诀开始到丑纹→中指中纹→四指中纹→四指上纹→中指上纹→中指尖。这实际是主动运用意识做动作。当从意识中发出掐不同指纹的指令时，就从意识里驱除了杂念。过去老师把它神化了，增加了神秘感，但也有一点好处，即提高练功者对它的信任与重视。

Ⅴ、病人（包括病人家属）如何运用意识

总的精神就是发挥意识对生命的积极能动作用，用健康的情绪去改变自身的病理状态，主动地调动内气去攻冲疾病，消灭疾病，走向健康。

这种提法不是我们的创造，古已有之。如清朝张志聪（经方学派的名中医）自己患肠痈，吃中药无效，一日夜间痛加重，于是自己以意引气攻冲病灶，结果次日便脓血而愈。又如清朝另一名医叶桂曾治一病人，手心长疮二年余，屡经名家治疗无效，后求治于叶天士。叶诊脉后说："你病已重，病连及心，数日内就要死亡。"又说："我有一偏方，可试用。将药敷于手背，若敷药后拔出水泡，即毒气外出，但必须于泡起后，迅速将泡挑破，放出毒液，若不及时挑破，毒气归内仍不免于死。"病人敷药后，全神贯注地观察着手背，唯恐泡起失察，毒气归内。如此数日后，手背未起水泡，但手心疮已愈。或问何以致此？原因很简单，该病本不是重病，只是由于病人精神负担太大，致使疾病缠绵不愈。对此，心病还需心医，所以必须改变病人精神状态。先讲病重要死，造成恐惧心理，尔后又给了一线生机希望，诱使病人精神专注去看手背。这是"移情"作用：一方面把以前的疑虑心情转化成了集中精神；另一方面意识专注手背，又起到以意引气作用，所以病不药而愈。这实际是巧妙地运用了意识的特殊作用。古人这样的例子是很多的。今天我们普及气功，必须从正面把道理讲清楚，让病人自觉地去正确运用它来医治自身的疾病。

一、彻底改变自己的精神状态

身患重病的病人，多是忧心冲冲，悲观失望，总认为得病是自己倒霉。这实际是对自己发坏信息。所以，练气功一定要改变这种精神状态。从气功角度来看，任何疾病都是可逆转的。要相信自己的病一定能好。不仅如此，还应该为能因病来练气功而感到幸运，如果没病是不容易接受气功这门高级科学的。这样，就把意识对生命的不良信息转化成了良好信息，身体就会朝着有利方面转化。

二、要节省自己的精力

尤其重病人、垂危病人，必须爱惜自己的点滴精力，不能轻易消耗，尽量少管事，尤其是少想事，一天就是吃饭、睡觉、练气功，真正是"油瓶倒了也不扶"，

把自己看成是个“活死人”。真能做到这样死心踏地地练功，病一定能好。在气功学中，这叫“心死神活”。

轻病人不能象上面那样想。要有“我没病”、“病好了”、“这点病没什么了不起，不要管它”的意念。该练功就练功，该干什么就干什么，不把病放在脑子里，使大脑功能平衡，这样大脑发出的信息就是正常的，病才会好起来。如果总觉得自己“坏了”，哪怕稍有犹豫，都可能导致大脑皮层功能的紊乱。至于小病大养，无病呻吟，脑子里的意念活动低落下来，一点生机都没有了，没病也会闹出病来。我见过几个半身不遂的病人。有的生机是向上的，带着病还总想为别人干好事，自己的病也好得快。这是因为想着别人，自己的意识开放，使得自身的混元气和外界混元气的联系畅通了，练功时，外界混元气就容易透入自身，从而加速病愈。有的人别人推他都不动，认为自己不会动，给他发气治疗他还不敢动，意和气结合不到一起，病就难好。

三、主动地用意识调动气去攻冲疾病

具体方法：可以意守病灶，而且意识里经常想到，气一足病就好了；也可以用意念引气去冲病灶，意识中想气过去病就好了，也可以想把病排出去。

四、要有耐心，不要指望一下子就把病全部治好

虽然每天练功时都要有决心和信心，一下就可以把病排解出去。但对待结果时，就不能因一次没好就灰心丧气，而应该是“既来之，则安之，自己完全不着急，让体内产生抵抗力，和疾病做斗争。直到最后战而胜之”（《毛泽东同志给王观澜的信》）

五、对于病要建立起气功学的疾病观

对气功来说，病的轻重转归，关键是在病人（以及家属以致于周围环境的人）的意识状态。气功学认为，各种病并没有什么特殊，特殊主要在人的意识。有很多种医学认为不可治的病，在气功治疗中，却可迅速痊愈；也有很多轻病人，就是由于精神负担太重，认为自己病特殊，总希望得到特殊的照顾，结果病得不到治疗，就是说明了意识在气功治疗中占有极重要的地位。鉴于此，病人、病人家属、周围的同志，都应随时随地给病人发放良好信息。为了加深大家对这一问题

的理解，下面引述一段古人用气功治疗疾病的论述：

> “臞仙曰：‘古之神圣之医，能疗人之心，预使不致于有疾。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末。不穷其源，而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎？……’太白真人曰：‘欲治其疾，先治其心，必正其心，乃资于道。使病者，尽去心中疑虑思想，一切妄念，一切不平，一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天，久之遂凝于神，则自然心君泰宁，性地和平；知世间万事，皆是空虚；终日营为，皆是妄想；知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦，慨然领悟，顿然消释；则心地自然清静，疾病自然安痊。能如是，则药未到口，病已忘矣。’此真人以道治心疗病之大法也。”（转引自《道家养生学概要·养生药言》）

Ⅵ、如何搞好主动运用意识

一、充分发挥神意对形气的主宰作用

如本章第一、二节中所述，神意对形气有统帅作用，主动运用意识，一方面要强化意识的主宰力量，一方面加强对形气的驾驭能力，通过意识的主动导引，使生命活动向更高层次发展。因此，无论是以意引气，还是以形引气，或者音声引气，都必须充分发挥意识的主导作用，决不能把神意拘于具体事上或形体上，必须使形气随神而动，决不能以形气累神或役神。

二、智能气功主动运用意识的着眼点是生命活动的根本——升降开合

不管枝末内容，不搞周天运行，从一开始就搞人天浑化，注重开合，不管升降，寓升降于开合之中，开则与虚空相接，合则收气于体内之中——指中脘穴内之体腔中，亦即旧称混元之处。而且开合不是某一点，某一穴，而是全身各处。

三、主动运用意识的指令，要从意识活动的源头——深层意识处发出

人的思维活动是在不同深度的层次上进行的，比如和人谈话时，内心中可以同时考虑其它问题，而且还可以发出制止的命令。另外意识活动还有和自我紧密相关的主宰部分，比如在安静时有人叫你名字，自己会答应；在繁忙时——意识活动处在繁杂状态中，有人叫你名字，也会不由自主地答应。答应这一意识活动是冲出了正在进行着的层层意识活动，从深层发出来的。练智能气功主动运用意

识的指令，就要从这个层次发出。

四、逐步加深体察身体的通透度

智能气功的不同功法中，各有不同的运用意识的方法，但其主旨却都是把意识贯注到练功对象中，通过主动地引志，驾驭它，改变它，然而这一过程不仅仅是主动导引，而且还是仔细认真体察过程。比如捧气贯顶法主要是体察气，而且是人自身周围的混元气（如果体察到了大自然混元气，就直达上乘了），用拉气法就可感受到。但到形神庄时，体察体内混元气就有困难了，一是体内感觉不灵敏，二是意识不易穿透各部组织与器官，更主要的是没有实践经验，因此需要逐步锻炼。只有在内气增多，意识穿透力增强，并且能反馈信息时，才能更好地体察它。当然意识接受反馈回来的信息时，必须处在宁静的状态中，提高注意力则可以加强接收能力。开始时，虽然体察不出什么来，但要有这方面的意识。也就是说，主动运用意识，不仅仅导引其运动，而且还要体察其变化，体察形体变化、气脉变化、气的开合变化、内脏精气变化、情志变化、意识活动变化……

五、在日常生活中按气功学要求运用意识

智能气功要求练功生活化，在日常生活中按气功学的要求运用意识。在《太上老君说常清静经》里有这样一段话："真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。"说这是最高级的功法。这就要我们在日常生活中注意意识的运用，要使自己的意念和精神活动始终处于一种清静的状态。怎样做到这一点呢？这就要靠修养意识了。这将在下面一章里讲述。

第五节　正确对待幻景与真妄相攻

气功锻炼可收到祛病延年、健美身心、激发潜能的不同层次上的效用，这是练气功变换人的气质的不同阶段上的成果。在练气功的过程中，在每一阶段上，都有些特殊的反应（当然不是每个练功者都有），如在潜能开发前期或开发期，练功时在意识中呈现出一些形象或声音，这在气功学中称为幻景或真妄相攻。现在有不少人在练功中出现了这种现象。对此，有人认为是仙佛点化，是高级生命或外星人……是练功中的好事；有的则直斥之为迷信。到底该如何对待？这是每

个练功者必须解决的。

Ⅰ、何谓幻景、真妄相攻

古气功书中对幻景与真妄相攻未加区分，两者虽有很多相同的地方，但在层次上是有区别的。为了便于学习与运用，根据传统气功与智能气功的实践，试分别论述于下：

一、幻景

在练气功过程中，在意识中展现的与内景无关的种种景象，统称为幻景。听到种种声音，甚至仙佛讲经说法……称为幻听；看到山河湖海、花草树木，乃至仙佛菩萨鬼神……称作幻视；练功时感受到与练功无关的各种感觉称为幻觉。所以称之为幻，因为它不是真实的存在。当然有其产生的物质原因（详见本节“幻景的产生”一段）

二、真妄相攻

古气功家把眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官得来的知识，都认为是不真实的、假的、虚妄的。只有通过练功出现的和特异功能感知到的内容，才称作真实的。在练气功开发潜能的初期，有的人会出现所谓的仙佛点化的现象：如练功时听到有人告诉一件事情，结果与事实相符合，可以是疾病的诊断、治疗，以至预知未来之事……这种情况，则称为“真妄相攻”。

对于幻景，由于它不能找到客观证据，所以只要有一定的文化素养，把幻景产生的实质讲清楚后，则可解决。60年代初，我的朋友周××的岳父（是搞神经生理的教授）因眼疾练气功，不到半年眼疾好了，但出现幻景，每当半夜子时练功时自言自语，好似与人对话：“你是谁呀……你是狐狸呀……找我干什么……找我要丹来了，我有丹吗……有哇，有也不能给你呀……”说完就手舞一番，似与人搏斗，一连十余日，夜夜如此。我友周××约我帮助。我询问了该教授的感受后，一方面对他发功调理，一方面讲述幻景产生的道理。教授听完后，双手轻轻一拍桌子说，我这个搞神经生理的，竟掉进了意识活动的迷宫，说完哈哈一笑，以后再未出现类似幻景。

对于“真妄相攻”，则不同了，它可以找到“客观”证据。比如练功时听到有人说话：“你的朋友小李来了，在门口哪！快去开门吧！”结果你出门一看，小李真的来了。对此，有不少练功者认为是什么仙佛、鬼神、高级生命在指导、教诲自己。有以此来炫耀自己是高功夫的；也有因此而得了精神病的。“真妄相攻”是练功过程中的重要关口，这一关过不去，绝达不到高水平。这一论点非笔者杜撰，在古典气功著作中，即使在佛教、道教经典中，都有详尽的论述。

Ⅱ、古典论述摘记

在春秋战国时期，气功与我国文化一样，进入了鼎盛时期，并且很少有宗教迷信色彩。把练功后获得异于常人的功能的人，称为圣人、贤人、至人、真人，把练功产生特异功能的机理，认为是“纯气之守也”，“太浩之和也”。对“真妄相攻”这一练功现象也作了精辟的论述。《管子·心术下》中说：

> “专于意，一于心，耳目端，知远之征。能专乎？能一乎？能毋卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能毋问于人而自得之于己乎？故曰：思之思之，不得，鬼神教之，非鬼神之力也，其精气之极也。”该书《内业篇》中再一次指出：“思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也，四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”

这是多么明快的论述。它用简练的语言阐述了练功时有鬼神告诉或教一些东西（可被证实是真的），不是鬼神的力量，而是自己练功精气凝聚至极点的表现。

汉朝以后，神仙方术与气功结合产生了道教，佛教也传入了中国。于是气功的本来科学面目被掩遮了。即使如此，除却在道教的正一派与民间宗教中完全被神化以外，在道教的练养派与佛教的禅观派中，对练功的真妄相攻或幻景还是有很多正确论述的。现摘引部分内容。

一、佛教典籍

（一）《金刚经》：这部经典在我国的佛教各派中都备受推崇。该经中说：“可以三十二相观如来否？……不应以三十二相观如来。”又说：“以色相见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来。”这里明确指出，练功修行者，不能在练功中把形相或音声当作如来，更不能求觅之。否则，就偏了正道，而进入邪道。

（二）《楞严经》：这部经典也是佛教大乘重要经典之一。被认为是修大乘禅定的必读书。该经中对幻景与真妄相攻的景象不仅作了详尽的描述，而且指出了产生的机理与正确的对待方法。现把《楞严经卷九》中记述的十种景象，部分节录如下：

“忽于空中，闻说法声，或闻十方同敷密义，此名精魄递相离合……忽见毗卢遮那，踞天光台，千佛围绕，百亿田土及与莲华，俱时出现，此名心魂灵悟所染……忽然十方虚空，成七宝色，或百宝色，同时遍满，不相留碍，青黄赤白各各纯现，此名抑按功力逾分……忽于夜半，在暗室内，见种种物，不殊白昼，而暗室物亦不除灭，此名心细澄其见……忽见大地十方山河，皆成佛国，具足七宝，光明遍满，又见恒沙诸佛如来，遍满空界，楼殿华丽，下见地狱，上观天宫，得无障碍，此名欣厌凝想日深，想久化成……忽于中夜，遥见远方市井街巷、亲族眷属，或闻其语，此名迫心，逼极飞出……”

以上景象，有的虽然是开发潜能、变化气质的开始，但不是究竟。所以该经对所述的景象，都明确指出是“非为圣证”，对待的原则是：“不作圣心，名善境界，若作圣解，即受群邪。”又说：“不作圣心，魔事稍歇。若作圣解，即受群邪。”就是说，当出现上述景象时，如果不把它看作是真的，不认为自己已经得道的话，出现的这些景象，也是练功的好现象。如果把出现的景象当作真的，认为自己已经得道，就将招至邪魔歪道，这是非常危险的。因此该经强调指出：上述的景象，

“皆是色阴用心交互，故现斯事。众生顽迷，不自忖量，逢此因缘，迷不自识，谓言证圣，堕无间狱，汝等当依如来灭后，于末法中，宣示斯义。”

该经还指出：

“当外禅那，觉悟无惑，则彼魔事，无奈汝何……若不明悟，被阴所迷……心为魔子，成就魔道。”

（三）其它。

《摩诃止观》中说：

“若达邪正，怀抱淡然，知魔界如，佛界如，一如无二如，平等一相，不以魔为戚，佛为欣，安之实际，若能如是，邪不干正。”

藏密宗祖师诺那上师说：

“闭关修持时，如能见到本尊，或能与本尊说话，是否好境界？答:

能见本尊或与本尊说话，都是初步功夫，任何境界现前，概不可理它。”又说：“如有佛来或魔来，一念不生，均不可理它。”（《红白两教祖师诺那上师开示录》）

当代禅宗大家铃木大拙说：

“关于魔鬼，禅要说什么呢？自然并无魔鬼，它们是人发明的。是人将自然充斥了种种魔鬼，并任许他们对他做一切邪恶之事。”（《禅学随笔》）

《顿悟入道要门论》中说：

“禅师辨得鬼否？师曰：起心是天魔，不起心是阴魔，或起或不起，是烦恼魔，我正法中无如是事。”

《传心法要》中说：

“魔非外来，出自你心。”又说：“夫参禅学道，须得一切处不生心，祇论忘机则佛道隆，分别则魔军盛。”

上述佛教典籍的记述，明确地指出了练功时见到的天堂、地狱、仙佛等景象都不是真实的，而是自己意识活动的结果。若当作真实，将走上精神失常的魔道。

二、道教典籍

（一）《定观经》中说：“若定中念想，多感众邪，妖魔百魅，随心所见，所见天尊诸仙等人，是其详也。”这里明确指出，练功所见都是意念所致。

（二）张三峰《大道指要》中说：

“于虚空中，或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛，功夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。”又说：“三日才生大药，三日里最难过，世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关，工夫到此，十个九个都吓煞了，心不可有恐怖。”（现在练功者未至采大药阶段，也产生此现象）

（三）《性命圭旨》中说：

“正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着它。”又说：“或脑中有霹雷之声，或眼内有金星灿耀，或顶下红霞缭绕，或眉间涌出圆光，此皆幻景，心莫受它。”又说：“又于静中，忽见楼台珠翠，女乐笙簧，异草奇花，触目如画，彼人不悟，将谓实到天宫……”

如何对待这些景象呢？

“观一身四大俱是假合，如梦如幻，全体非真，但正此心，魔自消灭。古语云：见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。”

（四）《性命法诀明指》中说：

“魔之来害，实我阴神扰吾心君。”“久之必生魔，眼内或现天堂美景，瑶池阆苑，又现地狱恶象，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇，任他千般变化，总以收心为主……法曰：见如不见，听若未闻，一心内守，目视正中……要知魔障源头，乃是脏腑余阴所致。”

该书引正阳子语：

“念不归一而外驰，则魔斯至矣，于是心动则神迷，神迷则昏，昏则魔盛而功难成也。”

（五）《大成捷要》中对此论述更为详尽，在《赤蛇透关天机》中说：

“大定之中，见西王母乘凤凰之辇，前有三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话，千万不可共语……总而言曰，眼见耳闻皆是假，不可认真。或龙虎交战，婴姹团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象，不可认为真实。”

《三宝现象天机》中说：

“日月合璧以后，上中下三丹田之中，现出三座莲台，莲台之上，盘膝端坐三个婴儿，此乃金丹之化机，变出之幻象，切不可着它。”

在《魔境危险详谈》中写到：

“入室下功之时、三魂七魄、三部八景……五脏六腑……每到定极之时，变化出之幻景，或现红蛇，或现王母，凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一，天师仙子，玉女真官，音乐嘹亮……仙女对对，前来论道，白面书生，相为问答……万般变化，现试不一……须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。”

（六）《盘山栖云王真人语录》中写得更加详细具体：

“或问曰：某于山中独行独坐，亲见山神报未来事，是真么？答曰：常人之心，依着万尘，蒙昧不明，初机出家，磨炼尘心，偶然得静，乍见静境，便生别个景象，神头鬼面，认是心地，乃自欢喜，歌舞不休。或自有见知未来事者；或空中闻人预报前事，乃有应验者；或有亲见过师真神人来到目前，嘱咐心地事者。若有心承认，便是着邪。若不除去，养成心病，无法可疗。岂不闻古人云：见闻觉知是病患，况是眼见耳闻心思里，皆属声色境界。岂不闻经云：视之不可见，听之不可闻，言之不可及，思之不可至也。今以声色上认为真，便是落邪道也。昔有道人静坐中，或觉口中有酒味，又梦见人送酒，明日果有送酒来，此是心空神应，不为奇特，认之则着邪也。又有道人坐中，忽然神出外游数百步复回，乃见本形依然端坐，如是数次，亦不为奇特，乃与平常念头出外一般，只争些子分明，

若认为功，便是着邪也。俚语云：万般祥瑞不如无，平等安稳却合道也。”

这一段话把真妄相攻的实质，可说是做了淋漓尽致的描述。古人对幻景的出现，皆多称作魔景，实际上，魔是磨炼练功意志的过程，所以古之魔写成磨，本不是魔鬼之意。对此，《正念除魔秘诀》中说：

> “万般景象属阴魔，正念空空魔自瘥，呼吸无时时已定，魔消福长性灵和。”原注：“正念除魔者，因神胎将完之时，外景顾多，有一分阴就有一分魔，或见奇异而喜悦，贪见则着魔矣；见而不见则不着魔。或闻奇异有可喜事物，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄念……若心生一妄念，急提正念；眼见一魔景，亦急提正念扫去。静中或见仙佛鬼神，楼台光彩一切境界现前，一心不动，万邪自退。只用正念炼气化神，自然呼吸施而阴变纯阳，即无魔矣。然魔当过一次（需是一心不动），则心愈灵一次。”（《三乘秘密口诀并注》）

Ⅲ、幻景、真妄相攻是怎样产生的

古人对于幻景与真妄相攻，多总称为魔境或幻景。对于它的产生，虽也有的指出了是“金丹之化机”、“五脏六腑……变化出的幻景”，但其根本原因，却是意识不够纯净之故。正如《性命法诀明指》所说：“魔来之害，实我阴神扰吾心君”，“念不归一而外驰，则魔斯至矣。”这就明确指出了幻景之产生，是念不归一的结果。从气功科学的立场来看，这些论述无疑是正确的。不过，需要指出的是，幻景与真妄相攻的产生尚有层次的不同。下面试分述之：

一、幻景的产生

幻景多是人体内部气化反应的“变态”反映。《气功探邃》一书中指出：

> “幻景是五脏气化与意识中已有概念（或映象）相结合而产生的。所以出现不同的幻景，是体内气化连及不同内脏而牵动意识的结果。”

按照气功的整体观理论，人体五脏（心、肝、脾、肺、肾）与五种情志活动（喜、怒、思、忧、恐）有连属关系，而情志与人体的气机变化又是密不可分的。“志”专一，则可“动气”，如怒则气上，喜则气缓，思则气结，忧则气消，恐则气怯等。反过来，气的动势专一，也可引发情志变化，这即古人说的“气一而动志”。幻景的产生，多与此有关。试以喜为例，就其产生幻景之机理，作一简单分析。

中医理论认为："喜则气和志达，荣卫通利"。即当人受到良性刺激而感到舒适、喜悦时，体内的气血也会相应得以舒畅。也可以说，人体的舒适愉快的感觉与自身气血的畅通是紧密相关的。人体的这种愉快状态及其相关过程（包括诱发喜悦的因素），都会在意识中留下"记忆痕迹"。当练功入静后，气血得以畅通，也会产生一种舒适、愉悦感。这种内在的感受，容易引起兴奋神经型的人不自觉的追忆，于是以往曾招致喜悦的美好经历即可展现出来，如宁静的湖面，秀丽的山川，艳丽的花卉……自然美固然可以成为浮现的对象；而壮观的庙宇，绮丽的塑像（包括佛仙塑像）……造型美也可以成为追忆的素材。由于入静时，逻辑思维处于朦胧状态，故其不自主地追忆的景象，有时会呈现"哈哈镜"式的变态映象。加之练功时气的质与量都优于常态，所以显现的景象也较日常所见更为艳丽与富于光泽。幻景产生的机理与睡眠时受到种种刺激而招致梦境的机理相似（但不等同）。譬如睡眠中腿受到了冷的刺激，于是形成种种缘故引起在冰上跑而掉进冷水的梦境。需知梦中的繁杂的情节与过程，是腿受了冷的刺激后，在睡眠状态下，大脑不能进行精确分析，从而引起了生活中经历过的冷的追忆。在这里不难看出，梦中的境象过程是虚幻的，而梦中冷的感觉却是真实的。同理，练气功的幻景，其中景象是虚幻的，而各种感受（包括心理状态）则往往是体内气化的结果。鉴于此，不能把幻景说成是该人的思想状态，更不能依此作为判断迷信的根据。迷信与否，不在产生幻景，而在于对待幻景的态度。对幻景中的神佛顶礼膜拜，把幻景中的某些语言奉若神明，才是迷信；把幻景看做是练功过程中的一种现象，加以分析研究，则是科学。

二、真妄相攻的产生

真妄相攻是在潜能刚刚得以开发时出现了幻景的特有名称。练功到达一定程度后，潜在智能如透视、意识感知、预知等功能即能得到开发。这些功能可以不借常人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、身）来认知客观世界的具体事物。

由于常人意识中只建立了依据普通感官认知事物的模式（或称参照系），对于新开发出的特异功能认知事物尚未建立起参照系，因此有的人不能迅速正确地反映这些特异信息，在接受到特异信息的一刹那，这时实际上已经有了完整判断，但不知是怎样得来的判断。于是以往的经验：以靠眼看、耳闻等反映过程，又以

幻景的形式展现出来。譬如特异功能已感知到张三在门口，由于没意识到自己的潜能已被开发，这一“张三在门口”的已知结论，不能直接反映出来。 在意识领域中的繁杂而迅速的信息活动中，引发了过去眼看耳闻的认知事物的活动过程——幻景。或是看到形象，或是听到有人告诉“张三来了，在门口哪”的声音。由于结论与事实相符，所以有这种境遇的人，都认为是仙佛、高级生命或高级老师在帮助指引。由于意识里把它信以为真，这一过程就得到了意识的强化，以后甚至可与意识里的声音对话，询问一些事情，而且有不少答案是正确的——因为这是靠开发出的特异功能查知的。需知这时的功能还不够强，加上分散了意念去注意幻景中的事物，耗气劳神，所以功夫难以上进，在此水平上，一方面是查知功能不稳定，受到一定的外界干扰，就出现错误判断；另一方面，由于气被耗损，神气失养，呈现出情绪易于激怒，难于自控等精神失衡现象。真妄相攻这一关过不去，不仅不能正确认识、自如地掌握特异功能，而且有神志失常的危险。1987年我到安徽讲学，遇到一对能诊查疾病的夫妻，他们说，老师经常在练功时来指导他们，但未见过面(每次都在他们的意识里说话，而且对每个人说的也不一样)，并说他们可以随时请老师帮助诊疗疾病。当时，我告诉他们这种现象属于真妄相攻，不是实有之事，他们不以为然。为了进一步说服他们，于是请他们在“气场”中给一位地区卫生局的副局长诊查疾病。先由女士诊查，结果查不出病来；继由她丈夫进行诊查，结果仍查不出病来。我告诉他们二人，说这人肯定有病，请他们的老师来帮助诊查。他们真的“请老师”了，查出的病与病人的实际状况完全不符。当时他们感到惊诧。我告诉他们，在真妄相攻阶段，功能还不稳定，需要继续练功，恢复主人公本来面目，才有可能再进一步。但他们未听劝告。1988年5月，正当我到武汉市去讲学的时候，该女士奉她“师命”到北京找我，先设法找到形神庄天安门辅导总站站长吴维同志，说他的老师知道庞老师正在练功过大关，过不去了，要她给庞老师来送松花蛋，并说每天吃一个，把一篮子松花蛋吃完就过关了……吴维站长告诉她，庞老师不在北京。她不信，说她的老师查了，庞老师正在过关，不见别人。说她来送蛋是好意……吴站长只得把我在武汉办班的招生简章给她，但她仍不信，最后没法只好回安徽，结果是白跑了一趟北京。1988年8月去安徽办班讲学时，听别人说该夫妻二人性情变得很不好，经常吵架。这事实表明在真妄相攻阶段，个人的性情尚未得到应有陶冶，所以更谈不上变换

气质了。

Ⅳ、疑问解答

近一两年来，《东方气功》编辑部收到了一些有关幻景、真妄相攻的信件（据说《气功与科学》编辑部也收到了这方面的信件），现将问题归纳之，答复如下：

一问：怎么证明练功人意识中说话的人（或形象）不是仙佛高级生命？气功中有很多现象都尚未得到科学上的证明，为什么智能功承认气功很多神奇效应是崭新的科学领域，而对有些人能与高级生命通话说成是真妄相攻而否认高级生命的存在？

答：首先应该明确，我们谈的是练功中出现的意识中的感受，不是在宇宙中到底有没有的问题，就算真的有吧，既然是高级生命就必然比我们地球上的人类更高级，对地球人类的文化也就应该通晓。鉴于此，要甄别那些能与高级生命对话的人所谓高级生命的真假是很容易的。比如请高级生命画一张原子弹构造图这样的地球文化的高级作品，我试验了几个能与仙佛通话的人，都画不出来。他们说：仙佛不搞那些杀人武器。这确是高明遁词。遇到这种情况，可以再做一次小的游戏试验：先准备好一盆粮食（比如各种豆类，其实什么小的颗粒都行），待练功者请到高级生命之后，你让练功者抓起一大把粮食，请高级生命说出手内粮食的数目字，然后进行核实。在真妄相攻阶段的人是绝对说不出正确数字的。这些简单的实验就可以令人信服的证明，在真妄相攻阶段，意识中的“高级生命”不是真实的，而是自己意识变相活动的结果，即“实我阴神扰我心君”。

二问：有些女士来信“告发”气功大师们，有的说她一练功，某气功大师就和她通话，要求和她结婚；有的说她夜间睡觉时，觉得某气功大师睡在她身旁，但睁眼一看又没人，她们抱怨说，为什么气功大师竟干这种下流事？

答：这些现象属于幻觉，而非真妄相攻。在前面问题中已经讲出了真妄相攻的实质——“高级生命”不是真实的，那么“高级老师”是否真的到你意识中了也就不言而喻了。遇到这种境界的人，只要精神振作，认定那是幻境，坚持一心

不乱的练功，幻境就会消失。应该知道，能随心所欲的与任何一人在意识里清清楚楚地通话，恐怕现在已出山的气功大师们尚未达到这个地步！如谓不然，请用严密的科学实验——双盲法进行测试。

三问：为什么在幻景中的仙佛那里学的功法练起来也很有效果？

答：当幻景出现时——尤其是真妄相攻阶段，虽然还未达到气功的高层次，但已是体内气化与意识活动不自觉的结合了，这时对自身或外界的各种信息感知能力加强了。因此，能做出一些正确的判断，对指导练功可能有益。另外，由于一些人对幻景中的仙佛崇信之至，对“仙佛的教诲”虔诚信奉执行，以这样的精神状况练功，易于专心致志，收到事半功倍的效果。如果以同样的心情按照功法按步就班地练，可能收效会更大。

需要指出的是：若意识不够虚静，加上一些主观意识，就可能会适得其反，弄巧成拙。1981年湖北省某某在真妄相攻境界中，寻求老师——按意识中仙人的“指点”到处乱找，结果一无所获；后又按仙人指点练功，时间不长，精神失常，把妻子打伤，自己住进了精神病院。

四问：为什么真妄相攻阶段容易发生精神失常？

答：真妄相攻阶段最不易把神定位，根本问题是分不清邪正。正像《西游记》真假美猴王难以分辩一样。在这阶段练功应静养泥丸宫，绝不做任何分别审计，不要使那个刚刚开发出来的特异功能，这样功夫才会上进到另一层次。一般说来，真正信仰神佛的人，把心意定在幻景中的仙佛上，这样虽然是“主为客奴”，功夫不能上升到高层次，但由于神未乱，还不易精神失常。最易出偏精神失常者，是那些既不真懂气功科学的理论，也无真正的神学信仰，但又受了迷信思想的沾染，对很多问题都是持怀疑态度，虽缺乏自信心，但又自以为是，好寻问究竟。这样心神失却了主宰，加上频繁地使用刚刚开发出的功能，大量耗损真气，心神失养而失去常态。

五问：一女士跟她敬仰的气功大师练功，入静后，感觉到气功大师对她进行猥亵，而且感觉历历分明。可是旁人却说，大师未动声色。这是为什么？

答：如果真是如此，有两种可能。一是入静后纯意识中产生的幻觉，如同做梦中感觉到的人物那样。二是练功入静较好，体内气化冲动玄关，玄况一动，体内气化流行遂成景物。若能于此中一心不乱，功夫将很快上进；若着邪念，则将一败涂地。对此写《道藏续编》的闵小艮氏有深刻感受，他在《三尼医世功诀管窥》一书中有这样一段描述：

“安守下极，既觉冲和，渐热若炙……随机纵任之，便觉脊背非背，旷若通衢，平衍上跻，绵亘数十里，琦花夹道，步者骑者，兜者笠者，负者乘者，肩摩毂击，如五都之市……忽见白光一道，起自北海，肃肃有声，直趋峻岭而南，元神殿而随之，见山顶极平广，中峙殿宇，金壁辉煌，精耀华烛，别有天地，此道家所谓昆仑，内典所谓兜率，实人身之元首也……”

这一段写他自己练功气通督脉时的感受，玄况一动，人身脊背的气血通路竟成了数十里的通衢大路，路中有人来人往，且彼此摩肩擦背……这是潜意识在入静后所起的作用。由于闵小艮是出家道士，故所现景也多仙境，若身居红尘者，气化冲动玄况，可能就是另一种意象了。

六问：有女士跟大师练功，经常出现性兴奋，且有液体从阴道排出，而后感到疲倦，这是否被人“采走了”精气？

答：这不属幻景，更不是真妄相攻的内容。

在气功的周天功里（尤其是正宗的卦爻周天功），认为练功出现性兴奋，是肾阳或先天元气充斥的表现，是活子时到来的重要标志。认为无念而生水源清（可以练丹），有念而生水源浊，因梦而生清中浊（尚可用），淫欲交媾而生浊中浊（不能用以练丹），无念而活子时至，正是练功的好时机。方法是一念不起（更不能有淫思邪念了），一意规中（意守脐内），清清静静，性兴奋自然消退，元气则内收于丹田，此即古人所谓的“不采之采”的“采药归炉”。继续安静，活子时再度出现，且较前次为甚，此时，则宜巽风逆吹而运周天，行进阳火，退阴符之功，此乃龙门正宗的采小（外）药、结小丹之规程（这里不拟详述）。

为何与气功师一起练功易现活子时现象？

在每个人周围都有一定的气场存在，气功师的气场当然更强大些，跟他们一起练功，受其气场影响——好像给发气补气，故易于得气，从下丹田（尤其意守

会阴、关元、气海）练功的，则易呈现子时阳生现象（若守中田以上者，则觉周身舒适）。这按理来说是好事，但这时若精神不集中练功，而分神于性兴奋则成了邪念，则可引起神气下流而化为浊精淫液，致使元气元精耗散，感到精神疲惫，阴精耗损过甚，尚可引起神情恍惚而不能自控。据了解各地都有这类偏差现象。为了加深理解这一现象，现摘录《西王母修正途十则》中有关论述以飨读者：

> “若夫子宫体得一阵热气盘旋，此时泉扉（注：指阴道与阴唇）更且紧闭，莫叫放松，得有逸趣（指性兴奋），最忌念起，稍有恋情，便致遍体酥麻，非惟急宜定情，仙凡从此两分。”

后面的注文更为详尽：

> “言当紧闭，不可大意，扉闭稍松，真炁扉泄。下文云云，则更危矣，盖以其时，扉内必有非凡震痒，再经提闭，则此牝内（指阴道、子宫内），必得非常逸趣，不加定情，必致遍体麻酥，溜入情海，虽欲定情，恐不及矣，故曰仙凡从此两分。大师太虚翁曰‘法惟艮背（意守夹背），厥情乃定，否则，扉必洞开，精漏若注也矣，惜哉、惜哉’。”

由此可见，精气不是被别人“采”了，是自己漏了。

Ⅴ、小结

幻景——尤其是真妄相攻，是练气功过程中的一道关口，卡在这里，就不可能达到高级层次，过去道会门练功多以此为究竟。但过去真正练功者皆知其妄，同时只有冲过这一关口后，才能真正明了产生这些景象、境界的内在根据，这是关系到气功科学的一个重要理论问题。这一问题得不到解决，气功科学就不能沿着正确的道路健康发展，就不能澄清气功前进道路上的尘埃迷雾。这是当今气功界必须注意解决的重大课题之一。

第六节　意识的物质性

这一章突出地讲了意识的作用，对此有的同志曾指责说：你虽然讲运用意识要破除迷信，但实际上你讲的是要破除客观唯心主义，却宣传了主观唯心主义，因为你强调意识的作用。我们说不是这样。在哲学史上曾有过主观唯心主义派别，他们认为宇宙、大自然是由人的主观精神决定的，中国的王阳明是其主要代表之

一，他就说："万物皆备于我"。智能气功讲意识作用和主观唯心主义有着本质的不同。我们虽然讲意识可以改变客观物质的某些性状，但那是要通过一定的条件的，而且无论如何不能使整个自然界和宇宙都听命于意识。过去的佛家，是完全的主观唯心主义，它坚持"一切唯心造"的主张。但释迦牟尼也根本不能把众生都变成佛，更不用说改变宇宙大自然。与释迦牟尼同时期，就有一个叫调达的魔王反对佛，释迦牟尼也无可奈何嘛。所以主观唯心主义虽作为一个学派存在过，但实际上它没解决什么问题。现在很多同志对气功感兴趣却又不敢练，望而生畏，原因就在于练气功强调运用意识，怕被戴上唯心主义的帽子。这个问题不解决，即使练功也练不好。为了澄清一些模糊认识，把气功科学建立在马克思主义辩证唯物主义的理论基础之上，使气功研究沿着正确的轨道前进，有必要把意识的物质性问题做一番探讨。

智能气功强调意识对人体生命的作用和对客观物质的作用，但它同时认为意识不是一个超然存在，它是大脑皮层这种特殊物质运动的一种功能状态，它本身就具有物质性，本身就是一种物质。当今哲学界已有"意识有它一定的物质性"之说。肖前等人编著的中共中央党校哲学教材《辩证唯物主义原理》一书中，在"意识的能动作用"的章节里指出：对于意识，过去我们研究得很少，近年来，气功和特异功能的实验表明，意识有一定的物质性，这是值得我们今后研究的一个课题。智能气功就是从气功角度来研究、论述意识的物质性的，同时它又是以当今的哲学、自然科学、医学等学科理论为基础的。那么，智能气功坚持意识的物质性，是否符合辩证唯物主义的哲学观点呢？下面分几个方面来论述。

Ⅰ、辩证唯物主义大师们从来没否认过意识的物质性

马克思主义把辩证唯物主义运用到认识过程，认为认识是从感觉到知觉到表象，最后抽象形成概念而进入意识领域，从种族发生史与个体发生史上阐明了意识是人脑的产物。恩格斯说：

> "我们的意识和思维，不论它看起来是多么的超感觉，总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。物质不是精神的产物，而精神却只是物质的最高产物，这自然是纯粹的唯物主义。"（《路德维希·费尔巴哈与德国古典哲学的终结》）

当恩格斯谈到物质的运动时说：

> “物质的运动，不仅是粗糙的机械运动，单纯的位置移动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第376页）

这等于把宇宙中的物质运动形式分为七个层次，即位移、光、电、磁、化学、生命、意识。这七个层次可概括为三大范畴；非生命物质运动范畴、生命范畴、意识范畴(现代科学对前者研究较多,对后二者则探讨较少,故而我们知之甚少)，这说明了恩格斯把意识是看作一种物质运动形式的。辩证唯物主义认为：运动都是物质的运动，没有不是物质的运动，也没有不运动的物质。既然意识是运动形式，也就必然是物质存在形式。有人说：物质运动形式和物质存在形式不能等同，我们说，这是不对的，恩格斯对此已有了明确的答复：

> “运动，就其最一般的意义来说，就它被理解为存在的方式，被理解为物质的固有属性来说，它包括宇宙中发生的一切变化和过程，从单纯的位置移动起直到思维。”（《马克思恩格斯全集》第20卷408页）。

列宁在《唯物主义与经验批判主义》一书中也指出：

> “心理的东西，意识等等是物质（即物理的东西）最高产物，是叫做人脑这样一块特别复杂的物质的机能”。

还援引了普列汉诺夫的话说：“意识是物质的内部状态。”对此，苏联50年代的大学哲学教材《辩证唯物主义与历史唯物主义》中则进一步指出：“意识是具有大脑这种特殊结构的物质的内部状态。”毛泽东在《辩证法唯物论提纲》中更明确指出：

> “用彻底地唯物主义论见地来看意识这种东西，那么意识不是别的，它是物质运动的一种形态。”

到目前为止，科学界虽然还不知道意识运动到底是什么样的运动形态，但从现代科学的成果来推理，也是可以说得通的。现代科学已经证实，任何实体性物质，只要有它的内部状态，外部就有与之相适应的场的存在，实体性物质与场性物质总是以双重结构的形式存在的。革命导师们把意识视为大脑的“产物”、大脑的“内部状态”。因此，可以想见，意识就是与实体性物质大脑成为双重结构的、类似场的形式存在相关的物质运动。意元体理论就是在此基础上建立的。

Ⅱ、从自然科学的高度看意识的物质性

在本章第二节中，阐述了意识的作用，还反复地讲了意念能使客观世界的物质发生变化的例子，例子中的那些试验对象都是有形体、有质量的。使客观世界的有形体、有质量的物质发生变形、发生位移，甚至使其分子结构发生改变，必须凭借外部的力量，而且这个外部力量必须是物质的力量。因此，这个外部力量也必然具有物质的性质。意识既然可以使客观物质发生位移，如本章第二节所举气功师用意念将健身球从某人手里移走和美国的意念制动实验等表明，意识具有物质的功能。因此，我们说意识也是一种物质。如果否认了意识的物质性，那么，在没有任何其它外力作用下所产生的物质的位移，只有承认是上帝的力量、神的力量所致。这正如列宁援引狄慈根所说的："如果唯心主义自然科学家相信力是非物质的存在，那么在这一点上他们就不是自然科学家，而是……看到幽灵的人。"（《唯物主义和经验批判主义》）

Ⅲ、从哲学的高度看意识的物质性

一、意识符合物质的定义

列宁说：

> "物质是标志客观实在的哲学范畴，这种客观实在是人们通过感觉感知的，它不依赖于我们的感觉而存在，为我们的感觉所复写、摄影、反映。"（《列宁选集》第2卷第128页）

多年来大量实验证明，意识符合这一物质定义的条件。1981年北京气功研究会开换届会。会上，一位气功师不同意气功有感知意识的功能，气功会的王仲平同志用一个实验来说服他：王用手摸着一个脸盆，让该气功师用意念围着这个脸盆转，王能感知转向。该气功师亲自实验。结果，他的意念先顺时针转一圈，又逆时针转一圈，再顺逆各转半圈，王仲平同志都说对了。在这一实验中，那人的意识活动独立于王仲平的意识之外，它不受王仲平意识的影响，却能为王的意识所感知，证明那人的意识是物质的。1988年吉林市东北电力学院召开气功研究会成立大会，王有成同志去做表演。他说，你们谁想什么我能知道，引起师生极大兴趣。院长到前面去说我试试，接着想了一个人的名字。王有成说你想的是个人

名字。院长问叫什么？王将人名写在纸上，而后让院长说出，王再将纸上写的人名展现于师生，完全正确。副院长上去想了个外文数学公式，王有成不懂外文，便根据感知把它描画下来，也正确。副院长又想了个去比利时参加一个学术会议，王又正确说出。王有成同志的表演，博得大家一阵阵掌声。1980年电视台播过一个三岁孩子的表演：这孩子用手摸着他爸爸，他爸爸脑子里做一个数学题，这孩子能感知他爸爸的思维活动，并能说出答案。1980年至1981年，我们做过多次这样的试验：一些人都集中意念想一个字，有特异功能的孩子能说出大家想的是什么字。这些实验所证明的意识的可感知性，表明人的意识符合物质定义的条件。

二、承认意识的物质性并不违背物质第一性，精神第二性的哲学命题

列宁曾经指出：

> “物质和意识的对立，也只是在非常有限的范围内才有绝对的意义，在这里，仅仅在承认什么是第一性的和什么是第二性的这个认识论的基本问题的范围内才有绝对的意义。超出这个范围，物质和意识的对立无疑是相对的。”（《列宁选集》第2卷147-148页）

毛泽东在《辩证唯物论提纲》中也说：

> “物质和意识的对立，只是在认识论的领域才有意义，如果超出认识论领域把两者对立起来，无疑是违背了辩证法。”

这是哲学的一个根本问题，在这个根本问题上，当然我们认为宇宙是物质的，物质决定精神。否认这个原则，就是唯心主义，它与唯物主义是尖锐对立的。我们既承认物质决定精神，又说意识（精神）也是物质，这二者怎样统一呢？辩证唯物主义认识论所讲的物质第一性，精神第二性，物质决定精神，是从宇宙间一般的、普遍的意义上讲的；我们说的意识也是物质，这个物质不是一般的、普遍意义上的物质，而是一种特殊的物质，两者间有着全称判断与特称判断的区分。在地球上还没有出现人类的时候，地球已是物质的世界，但那时不可能存在人的意识（精神）。只是随着地球物种的进化出现人类的时候，做为人脑特殊机能的意识才随之产生了。所以意识是建立在比较高水平的、复杂的物质层次基础之上的特殊的物质运动形式，它是被人脑这种物质所决定的。因此，说意识也是物质，与物质第一、精神第二和物质决定精神，是一点也不矛盾的。

三、承认意识的物质性与庸俗唯物论有本质的区别

庸俗唯物论是19世纪30年代，新黑格尔派解体以后出现的一个唯物主义哲学派别。它认为宇宙间一切都是物质的，精神也是物质的。这在当时，在反对认为一切都是精神的唯心主义观点上，起过积极的作用。不过，它认为精神这个物质是物质的人脑分泌出来的。说人脑分泌精神就如同肝脏分泌胆汁一样。这就把物质存在的形式庸俗化、简单化、绝对化了。似乎物质的存在只能是实体性的，没有什么特殊的形式。对这一点，连当时的唯物主义者费尔巴哈也不同意，他说如果他们是唯物主义者，他就不做唯物主义者了。我们讲意识是物质的，是讲它是不同于一般物质存在形式的特殊物质形式，即它是建立在大脑皮层这种特殊物质结构基础上的、特殊的物质运动形式。它产生于人脑，从属于人脑，又须臾不能脱离人脑，它不是实体性物质。这都是与庸俗唯物论观点截然不同的。但是，我们还应认识到，庸俗唯物论还应该属于唯物论的范畴，在意识的物质性这个根本点上，它还是正确的。费尔巴哈在批判黑格尔的唯心主义错误时，把其辩证法的核心——发展的观点也抽掉了，恩格斯批评费尔巴哈是把婴儿和洗澡水一起泼掉了。所以，我们在批判庸俗唯物论时，也要保护它认为意识是物质的这个正确的根本之点，避免把婴儿泼掉。

四、承认意识的物质性与唯心论的一元论有本质区别

唯心的一元论认为精神是精神的，物质也是精神的，它立论于精神，而且认为精神是不可知的。我们认为物质是物质，精神（意识）也是物质，我们立论于物质，而且认为物质是可知的。我们与佛教的唯心论的一元论，在很多问题的论述上，似乎有些相同，但实际上我们把它的根本点已经改变了。佛家讲意识，认为意识是根本的，它亘古就有，不生不灭，因此也是不可知的。我们讲意识，认为意识不是亘古就有，它是随着人的大脑皮层的出现和人的社会实践而慢慢建立起来的，意识的产生与运动有它特殊的规律，这个规律是可以认识的。

五、承认意识的物质性也与二元论根本不同

二元论认为宇宙既是物质的，也是精神的，二者同时存在；物质世界是现实世界，是此岸，精神则是自在之物，是彼岸世界，二者各自独立，互不联系，其间相隔一条不可逾越的鸿沟；人们对这二元世界只能认识其表面现象，而不能认

识它们的根本内容和本质。智能气功认为意识和物质都是客观存在，意识有其物质性，不能说这是二元论。因为智能气功同时认为，意识是高级物质人脑（和社会）的产物，它与物质有着密切的联系，二者可以互相溶和，互相融通，它们的内容、本质和运动规律都是可认识的。

这样，当前哲学中提出的问题，智能气功都有了明确的答复。智能气功坚持意识有它的物质性这一命题，不仅不违背马克思主义，而且把马克思主义应用于气功，既统帅了气功事业，又统帅了意识领域。

承认意识的物质性究竟有什么意义？我们觉得至少需要从两个方面估价它的意义。一是它关系到气功科学研究能否沿着正确的轨道向前发展；二是它关系到能否彻底地坚持马克思主义的辩证唯物主义世界观和方法论，把上帝从它的最后一个避难所清除出去。我们在意识的作用一节里讲到意识对人们生命活动和客观世界的某些物质所能起的巨大作用和显示出的巨大能量，这就带来一个问题：使这些物质发生变化的力量是从哪里来的？回答只有两种，一种答案是使这些物质发生变化的力量来自另一种物质，这样就必须承认意识的物质性。另一种答案是使这些物质发生变化的力量不是来自另一种物质，就是说，是一种非物质的力量使另一种物质发生了变化。这种非物质的力量是什么？是从哪里来的？这必将导致两种结果：

第一，陷入不可知论。唯物主义认为任何事物都是可知的，有些事物可能暂时不被认识，但不可能永远不被认识，不可知论是错误的。否认意识的物质性，就没法对意识问题进行研究，这势必把自己引向不可知。当前心理学研究意识，只是通过人们的行为去研究，那只能是研究意识与行为的关系，不是意识本身真正的规律。这种研究意识的方法，有时就看不到事物的本来面貌。比如，通常有言为心声之说，其实，有时的言可能已不是心声了。如敌人潜伏的特务，言行是积极的，其思想是反动的。否认意识的物质性，认为意识不可知，揭示这类事物的本质就比较困难；承认意识的物质性，研究意识本身的固有规律，尤其利用特异功能感知人的内心世界，揭露这类事物本质就容易多了。

第二，陷入唯神论。有特异功能的人，能够运用意识搞搬运，如可以把杯子、手表等物搬走。这是什么力量在起作用？这就是意识的力量。意识能使物体发生位移，就证明意识也是物质，因为只有物质的力量才能使物质移动。如果否认意

识的物质性，那么物体在没有其它外力下的位移，只能归到神的力量上去，这就陷入了唯神论。所以，有些人本来是为了维护辩证唯物主义的纯洁性而不承认意识的物质性，但结果却把自己弄到唯神论上去了。辩证法就是这样无情，你超越真理一步，就走到真理的反面去了。现在我们的任务，是将辩证唯物主义贯彻到气功科学中。是把辩证唯物主义坚持到底呢？还是使它半途而废？我们必须把辩证唯物主义坚持到底，让辩证唯物主义占领一切阵地，这就必须把辩证唯物主义思想贯彻到精神领域中来，揭示意识这一特殊物质的运动规律，认识人的生命运动的真正本质，从而把神学从自然界各个角落驱逐出去。恩格斯在《路德维希·费尔巴哈与德国古典哲学的终结》中说："人们用人工合成茜素以后，就把上帝的最后避难所拆除了。"恩格斯这一论述，对破除当时西方神学思想，是很有力量、很有意义的。因为信奉上帝的人们认为世间一切物质，都是上帝创造的。如今合成新的物质茜素了，上帝造物说即破产了，上帝的避难所即被拆除了。但是，这拆除的不是上帝最后的避难所，上帝的避难所还有意识领域，因为现在许多人在意识上还是相信上帝的存在，其中包括有些科学家。如西方很多科学家信奉上帝。他们说在向上帝祈祷时能产生灵感，有助于创造发明。其实他们的祈祷是在练功，有时在祈祷时产生的灵感，是练功的效应。如果我们通过气功科学研究，把意识领域的物质性及其运动的规律性认识了，掌握了，就使辩证唯物主义思想统帅了意识领域，上帝的最后一个避难所，就真的被拆除了。这将是气功事业对马克思主义哲学的一个伟大贡献。

有的同志可能问：可不可以具体描写一下意识这一物质的存在形式呢？这是一个尚待研究的问题。因为它比电场、磁场还深奥难懂，现在的自然科学理论还解决不了它。但是我们根据练功的实践，从气功角度结合现代科学提出一个假说，这就是宇宙三层次物质观：即宇宙间物质有三大类型。第一类是具有质量、能量和信息三特性，而且质量为主要存在形式的，这就是实体性物质；第二类是具备能量和信息，而且以能量为主要表现形式的，这就是场性物质；第三类是以信息为主要表现形式的，能量、质量都不明显，这就是意识。所以，意识是一种以能量和质量为隐态形式、以信息为显态形式存在的物质。这种物质还没有仪器能够接收它，但从气功里可以确认它的存在。为什么说意识是一种以能量和质量为隐态形式，以信息为显态形式存在的物质呢？这里有必要追溯一下意识的形成。一

个事物，具有质量、能量、信息等多种特征，它被人的感官所接收后，其复合信息在意元体中形成该物质的表象。这个表象的形成是此事物的能量和信息在意元体中打上烙印的结果，此时该事物的质量被抽掉了。表象在大脑中继续被加工抽象成概念，事物的能量又抽去了，只保留下了信息。所以说意识活动实际上就是人脑中的信息活动，意识运动是以信息为显态形式的物质运动。有人说，这意识活动不就是脑细胞的活动吗？应该说，它们有联系，但不是一码事。意识活动比脑细胞活动要复杂。脑细胞的活动包括物理变化、化学变化，意识活动不等于这个脑细胞的物理、化学变化。恩格斯说：

> “终有一天我们可以用实验的方法把思维‘归结’为脑子中的分子和化学的运动；但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？”（《马克思恩格斯全集》卷20第591页）

这说明大脑中物理、化学变化并不就是意识活动。这就象电台、电视台的发射天线中有强弱不同的电流在往复运动，发射天线外则形成电磁波传到了远方。电磁波与发射天线中的电流有着密切的关系，但不能说电磁波就是电流，电磁波与电流不是一个层次的东西，意识与脑细胞的活动也不是一个层次的东西。电磁波以电流为基础，但二者的内容却不相同了；意识以脑细胞的活动为基础，二者的内容也不相同。正由于这样，很多问题在意识领域里解决了，因为意识是带着复合信息的，它的信息一聚，可以聚出能量来，把能量再聚，又可聚出质量来。现代自然科学只谈到质量是能量的凝聚态，能量怎么来的没有再讲。气功科学认为，能量是从质量中释放出来的，同时可以通过信息从虚空中凝聚而成。现代自然科学认为任何信息的传播都必须借助于载体，意识活动以什么为载体就说不清了，起码不是现在意义上的载体（意元体算不算载体有待继续研究考察）。如气功师从广州发气，北京高能物理研究所里的放射性同位素镅^{241}发生衰变速率的变化，用现在的载体观是解决不了的。

那么为什么现代科学不能认识意识的物质性及其运动的规律呢？因为要衡量一个客观事物，必须要有个衡量这一客观事物的尺度，这个尺度必须精确于这一客观事物。同样，人要认识某一层次的物质，认识者的认识能力必须高于这一层次的物质才行。一般人之所以能够认识周围客观事物，就是由于人的生命活动，高于周围客观事物，因为人的意识活动是高级的运动形式。现在需要有人的意识

活动来认识人的意识活动，两者是平级次的，这就困难了。要真正认识人的意识活动，必须建立起比一般意识活动高一层次的意识形式，这就是气功态下的意识形式。如特异功能者能感知别人的意识活动，就说明了这个问题。事物的发展是无穷尽的，人们认识的发展是无穷尽的，人对意识认识的发展也会是这样，意识的物质性迟早要被人们所认识。当前哲学界对意识的物质性问题还没引起认真的讨论，我们相信，将来肯定要对这一命题进行认真讨论。现在，气功科学首先把这一问题提出来，并且不断积累有关资料，不断深化着对这一问题的认识。恩格斯指出，任何一门新的科学的建立，都是从片断的经验积累起来，建立一个新的学说，然后再去证明它，发展它，完善它，使它成为一门新的科学。当前气功事业面临的形势就是这样。以往的科学基本上属于非生命科学，而气功科学属于生命科学，由非生命科学到生命科学，是科学史上的一次大飞跃，完成这个飞跃必须很好地解决生命科学理论问题。现在很多气功师都在潜心摸索、建立新的理论体系，这都将是对人体生命科学理论的重大贡献。我们智能气功理论就是在这样的背景上建立起来并不断完善的。

第二章　修养意识

智能气功科学的宗旨明确了它的最终目的是:“变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”这就要求每个练功者必须通过练功增强自己的体质，美化自己的心灵，净化自己的意识，高尚自己的情操，完美自己的人品，聪睿自己的智慧，开发自己的潜能……总之，要以智能气功创建智能之我，智能之家庭，智能之民族，智能之世界，从而为人类创幸福，为世界进文明，使人类成真正自觉自由的人。要实现气功科学的这一宏图，必须：（一）通过主动地运用意识，发挥意元体（严格说来是原来层次）的功能以强化意识主宰生命活动的能力，强化人的生命功能，这正是上章运用意识的内容。然而仅此还是不够的，因为运用意识难以使意元体本身发生层次性的跃迁，这就需要，（二）针对意元体本身用功夫，克除其偏执并使之发展到圆满意元体、浑化意元体层次，使人类获得生命领域里的自由、解放。这是一个全面提高身心素质的修养过程，较以往智能气功论述中的“涵养道德”内容更加深刻，范围更加广泛，故将此章命名为修养意识。

第一节　修养意识综述

修养一词人们并不陌生，日常用语中经常提到它，其含意主要指个人在政治、思想、品德、知识、技术等方面（诸如举止、仪容、艺能、情态、风度也包括在内）所达到的水平。在这里，修养一词是作为名词使用的，然而在气功科学中所谈的修养内容却丰富得多，它几乎包容了练气功的全部内容。让我们先从修养的含义谈起。

Ⅰ、修养的含义

一、传统气功中的修养含义

在传统气功中，修养一词作为动词使用，是修、养二字之义的总和。古气功家认为修字、养字都是功夫，修指修行、修持、修炼；养指炼养、涵养、养育。修养二字一般认为是修持炼养之总和。修多指修德而言，养多指养神与气而言。

故有“德要修气要养”之说。修养又可看成是“修真养性”、“修心养性”、“修道养真”、“修身养性”等的简称。在传统气功中，把修养视为超凡入圣达真的根本内容。儒家以“内圣外王”为修养目的，要达到“天人合一”的圣人气象。道家强调修养自身之道以合天地之道，修养目的，要达到“上与造物者游，而下与外死生无终始者为友”（《庄子·天下篇》）的先天境界。佛家主张出世间，似乎不注重修养，然而若究其“八正道”、“戒定慧”三学与“六波罗密”，无一不属于修养工夫。

诚然，在传统气功理论中，很少直接用修养这个词汇，与之有关的内容多从养心、修心、炼心、养性、修性、炼性、养神、炼神、养志、养气、修身等方面予以阐述。在近代气功著述中，修养一词不仅被较普遍地使用，而且成了儒、释、道三家做真实功夫的代名词，如萧天石在《道家人生修养之最高境界·三家人生修养摘要》中说：

> “儒家哲学思想是入世间哲学……其人生修养之最高境界是内圣外王之圣人境界，以圣化其人生。佛家哲学思想是出世间哲学……其人生修养之最高境界，是成佛作祖之佛陀境界，以佛化其人生。道家哲学思想是超世间哲学……其人生修养之最高境界是超圣入神，超神入化之真人境界……以道化其人生。”

这是对传统气功中的修养的内容与意义的最简明扼要的论述。

二、智能气功科学中的修养含义

智能气功科学中所述之修养有两个意义：

（一）作动词使用：指按照气功科学的要求进行的用以提高自我身心健康的学习与锻炼，而且在此过程中更加强调自我努力这一方面。它虽然是智能气功的四大要旨之一，但就其包容范围来说，却是全方位的，它的着眼点是意元体及其功能活动，这是人体生命活动的根本，包括对常态智能与超常智能的修养。

（二）作名词使用：其含义是对日常用语中的修养一词含义的扩展，指个人通过培育、教育、熏陶与在实践中的自我努力锻炼所达到的身心健康水平与学业水平（包括常态智能与超常智能水平）。具体来说，指通过对气功的修养而达到的全面而深刻、精湛而娴熟、严谨而简练，雍容而大度的处理事物的能力与风度，它是修炼智能气功的成果标志。修养一词虽然有名词、动词的词性差别，但是两

者又是统一的，动词的修养，指修养之过程；名词的修养，指修养之结果。

需要指出的是，智能气功科学的修养，主张从修养常态智能入手，这似乎与常人修养无异，然而常人修养之目的是强化常态智能并以此建立各种规范使之固定化、模式化；气功修养旨在超越常态智能规范，建立超常智能的规范，使人的身心发生质的跃迁。也可以说，气功修养常态智能是为修养超常智能服务的。

Ⅱ、修养意识与意识修养的含义

一、修养意识

智能气功科学的意识观认为，意识是意元体的运动内容与过程，它决定了智能气功的修养意识观，包括：（一）修治意元体中的偏执。（二）修炼、育养意元体的灵明体性。（以上二者都是针对意元体进行修养）（三）修治意识活动的片面性等错误内容、观点与方法，培养全面、正确地反映、处理事物的观点与方法，即针对意识活动进行修养，使意识活动从片面走向全面、从谬误走向正确、从常态智能走向超常智能意识。

总之，修养意识是对自己的意识活动（包括对意元体自身）进行的自我塑造、自我完善的过程。

二、意识修养

指通过修养意元体与意识活动所达到的境界而言。它是意元体自身与意元体中的参照系得以完善的结果。其中包括：（一）常态智能意识修养水平：这是意元体常态智能参照系完善的结果，如科学修养、艺术修养、道德修养等。（二）超常智能意识修养水平：这是意元体常态智能参照系被打破，进入了全方位参照系的结果。这一变化建立在超常智能的基础上，但仅仅有了超常智能，未进行意识的认真修养，超常智能参照系尚不能全面建立起来。因为超常智能虽然建立在整体观的全方位基础上，但是它在社会领域与自然领域的表现有所区别。超常智能意识修养，在自然领域主要指超常技能所达水平；在社会领域中（也可理解为在自己的意识领域里）指“偏执”被克除的程度。这两者之中后者是本。

III、修养意识的范围

修养意识不能理解为只是在意识领域里进行修养、因为人的意识活动只有在人的现实的生命活动中才能得到体现与确证。所以修养意识涵概了意识领域与行为领域的修养。智能气功科学在意识领域里的修养与传统气功不同。传统气功要求泯灭常态智能，要“黜聪明”、要“为道日损”、要求“静之又静”……总之是要停止“思虑之神（识神）”的活动，以便使元神之灵知灵明之性得以恢复（其实即停止意识活动以减少对混元气的消耗，使意元体得到更充足的濡养），这无疑是一种方法，尤其是在科学不发达、对世界认识很粗糙、人们的思想比较简单的古代。然而历史上鲜有能完成这一艰巨任务者。智能气功科学旨在使广大人群进入生命的自由王国。因而它的修养方法与内容必须从如下前提出发，即从修养常态智能意识入手，以提高其意识修养水平进而达到超常智能意识修养，其内容包括对科学意识、艺术意识、道德意识、气功意识的修养。

一、修养科学意识

（一）科学意识

科学是人类对自然与社会的客观规律的正确描述，是人类对客观世界认识的结晶，它经受了人类实践的检验，又指导着人类进行新的实践。科学本身是不断向纵深发展的，任何一门科学的知识内容只是反映客观世界的某一层面或侧面，都有其相对性，科学的任务是透过那些偶然的、杂乱无章的现象去研究和发现其固有的客观规律，并以之武装人们进行实践活动。科学的进步表现在日益精确而深刻地认识现实……科学的这种特殊体性反映到人的主观世界，就叫科学意识。

（二）科学意识修养

科学是一种客观存在，它的真理性（反映客观事物的固有规律）与革命性（科学的发展总是不断打破已有成果的禁锢而进入新领域），能够映入人的主观世界并以之指导自己的行动，对此我们称之为科学意识修养。这里需要指出的是，它与科学修养不是等同的。科学修养主要是指对科学真理性（实际上是某一局部的真理）的掌握和运用的水平而言，而前者则对科学的真理性与革命性都强调，但更偏重于科学的革命性。所以，社会上有造诣的科学家未必有高深的科学意识修

养。譬如，有的科学家对新出现的不符合已有科学定论的事物持否定态度，就是科学的革命性未能映入意识领域并以之指导行动的结果。由此可知，科学意识修养主要是指正确地对待科学的思想方法所达的水平。这不仅需要科学素质水平，更需要认识到现代科学的不足之处，进而克除意识中的偏执。

（三）智能功人为何要修养科学意识

人类脱离愚昧无知的原始状态尚为时不久，原始人的劣根性如固执、僵化、主观、片面等无知的狭隘意识，还或多或少地残存于我们的意识之中，而这一切对气功意识的建立都将起着阻碍作用。提高对科学的真理性与革命性的认识是解决这一弊端的唯一途径。不仅如此，气功科学虽然是不同于现代科学的新起异军，但它是以现代科学作背景（在一定意义上与一定范围内也以之作基础）建立起来的，而且现代科学的整体观如系统论、协同学的很多观点架起了现代科学连通气功科学的桥梁，通过修养科学意识，可以认识到气功科学的兴起是科学发展到一定阶段的必然结果。正如马克思所指出的："自然科学往后将包括关于人的科学，正象关于人的科学包括自然科学一样：这将是一门科学。"（《马克思恩格斯全集》卷42第128页）这对于建立正确的气功意识是非常必要的。

（四）如何修养科学意识

1.从哲学层次修养：认真修学辩证唯物主义与历史唯物主义的基本观点，克服形而上学、主观先验论以及实证逻辑等错误的哲学思想。因为"马克思的整个世界观不是教义，而是方法。它提供的不是现成的教条，而是进一步研究的出发点和供这种研究使用的方法。"（《马克思恩格斯全集》卷39第404页）。

2.从科学层次的方法论修养：科学方法论是较哲学方法论低一层次的方法论，它指研究科学的基本方法与原则，决心从事智能气功事业的人若能加强这方面的修养，不仅对林立的科学门类能从横的方法加以概括，从而加深对科学的认识，而且可以从方法论的变化规律中，认识气功科学的崛起是科学发展之必然结果。

3.从科学知识层次修养：智能功人不仅要提高智能气功科学、传统气功知识的水平，而且有条件的人都应相应提高现代科学知识水平。《智能气功科学概论》曾明确指出"发展气功科学必须借助现代科学"，"内求法必须以外求法知识为基础"……这里不赘述。

二、修养艺术意识

（一）艺术意识

艺术指文学、绘画、音乐、舞蹈、戏剧、电影、雕塑、建筑等，是社会意识形态的一部分，它是以生动的、可感觉的形象或音声来反映现实、复制现实，并以此提高人们认识、把握美的能力，艺术建立的是美学。艺术意识是欣赏艺术美的综合的意识活动，它以情感为中介、核心，把感知、理解、想象、认知等心理因素融合成一种独特的意识活动。若从气功科学角度来说，艺术意识的活动形式多属于形象思维，整体相关性比较强。

（二）修养艺术意识，提高艺术意识修养水平

1. 提高欣赏艺术美的能力，使自己生活愉快美满；

2. 提高创造艺术美的能力，使自己的生活艺术化。

诚然，艺术意识修养水平的程度与每个人的生活经历、经济状态、文化素养、爱好、性格等有密切关系。然而每个人的艺术意识修养所达的水平是可以提高的，加强对美学知识的学习与理解，对艺术作品反复品味、体察，是修养艺术意识、提高意识修养水平的根本途径。

（三）智能功人为何要修养艺术意识

1. 艺术意识与形象思维有密切关系，而形象思维在气功的运用意识中占有相当重要的地位，形象思维有很强的整体性质，对人体内气的影响比较明显，艺术型的人练功多呈现敏感特性，其因盖此。故修养艺术有助于练功的运用意识。

2. 艺术给人以美的享受与气功给人以内在的愉悦享受有异曲同工之妙（其中虽然有精粗之分与层次之别），都有益于人的健康与长寿，《荀子·致仕》中就有“美意延年”之说。不仅如此，对艺术美体会较多者，往往易于体会练功的内在变化及练功的愉悦心态。

三、修养道德意识

（一）道德意识

道德是社会意识形态的组成部分，也是个人的意识活动内容。在伦理学里道德是指人在社会中交往的行为规范准则。这是依据主观世界建立的价值模式对自己或他人的行为进行善与恶、美与丑、正义与非正义的评判与指令的意识活动，

并通过情感、语言、行为表现出来。人的道德意识与人道德行为是一致的，道德意识决定着道德行为的动机并指导着道德行为：道德行为是道德意识的体现。

（二）修养道德意识

人的道德意识是人在社会环境影响下，通过不同形式的教育形成的，它随着价值模式变化而变化。在人类发展的历史长河中，变化了的道德（对旧道德的否定）对人类的进步有促进作用，使社会中的个人从低俗变为高尚。道德这一巨大作用，在以往是自然地发挥着作用。今天我们提出的修养道德意识，就是要智能功人了解道德的实质与作用，从而自觉地运用道德武器把握客观与自我，以优化自身，以促进人类向更高阶段跃迁。

（三）如何修养道德意识

修养道德意识只是全部道德修养（包括道德行为、道德意识、道德判断等）的一部分。道德修养是气功锻炼的重要内容，见本章第二节，这里不赘述。

四、修养气功意识

（一）气功意识

气功科学——这门崭新的科学的客观实在，映入人们的主观世界而形成的意识活动，叫气功意识。鉴于人们的意识里已经充斥着各种常态智能的知识，而且成了意元体参照系的组成部分，基于超常智能的气功意识必然受到常态意识的排斥而难以发挥其指导生命的作用，因而气功意识的建立需经过一个长期、曲折、反复的过程。

（二）修养气功意识

修养气功意识，是修炼气功的根本。它是使气功意识和整体生命运动相结合的过程，是使气功意识进入意元体参照系的过程，是使偏执意元体演进到圆满意元体的过程，是关系到全部生命活动从常态到超常态的修炼过程。气功意识修养水平越高，越能体现“全凭心意用工夫”练气功的诀窍。

（三）如何修养气功意识

修养气功意识要从修养性格、修养性情、修养情操、修养意元体参照系等做起（详见本章第二节）

Ⅳ、修养之目的

智能气功的修养目的，是使失掉了自由、自觉的类本质的人获得真正的、更高层次的自由、自觉的类本质；使人成为自由、自觉的与社会、自然相统一的和谐整体。

人类的发展历史，就是开辟人类自身前进道路的历史，时至今日，人类建立了比较发达的物质文明与精神文明，可以调遣诸多客观事物为自身服务。然而，这一切只发展、充实了人类的外向的常态智能，在此过程中，得到肯定的更多的是外在的客观事物。譬如，人通过劳动创造供人享受的各种财富的过程，其结果，首先被肯定的是制造出来的各种物品，这一切只是人类生存的条件，而不是人类生命活动本身。虽然人类也在努力使客观世界更好地满足自身的需要，但又多把注意力放在追逐物质条件的满足方面。至于如何从人类自身的生命活动、精神活动本身来提高人类的本质水平尚无从谈起。

智能气功的修养要求把注意力放在优化自身的生命运动上，首先得到肯定的是人的身心优化状态，是生命运动与意识运动的优化与统一。这一过程是人的意志直接体现到人的日常活动中的过程，这是人的类本质——自由、自觉的人的直接体现，这是人类具有了丰富的物质条件以后划时代的进步。

传统气功中的佛道两家修养的目的在于脱离人世，到天堂或极乐世界去享受自由、幸福；儒家则以治世为目的。然而三家均未给人带来幸福与自由。儒家的治世本身就不能解放人民，而佛道两家的修养则是宗教的出世哲学。试想出世之人怎能给世俗之人带来自由、幸福与解放呢？虽然宗教的精神充满着幸福、自由的内容，但是事实正如马克思所说：

> “宗教精神也不可能成为真正的世俗精神，因为宗教精神本身也无非是人类精神某一阶段的非世俗形式。只有当人类精神发展的这一阶段（宗教精神就是这一阶段的宗教表现）以世俗形式表现出来、确定下来的时候，宗教精神才能实现。”（《马克思恩格斯全集》卷1第434页）

智能气功志在使人类从生命的必然王国走向生命的自由王国，在地球上实现现实的自由、幸福、解放，因而与传统气功的修养有了霄壤之别。

第二节　修养意识的内容、理论和方法

修养意识的范围、内容在第一节中作了全面简要的论述，本节对道德、性格、性情、情趣、克除我执与建立大我等方面修养的具体内容予以阐述。

Ⅰ、对道德方面的修养

一、道德概述

人们日常所称述的道德是社会意识形态的一部分，主要论述人在社会中应尽的义务与处理人与人之间关系的行为规范准则，属于当代学问中的伦理学范畴，其中包括道德意识、道德内容、道德实质、道德行为。然而在中国传统文化里，道德的含义要广泛、深刻得多，我们这里介绍的道德观是建立在中华传统文化基础上的智能气功科学的道德观。我们首先从道德一词的内涵谈起。

（一）道德一词的内涵

在传统的中华文化中，道家称述的道德指大自然的体性及其自然规律，儒家称述的道德多指社会伦理。随着时代的发展，两家终至合流。《礼记正义》中说："今谓道德，大则包罗万事万物，小则人之才艺善行无见大小。"从宇宙大自然的万事万物，到具体的人和事，都包含在道德之中了。之所以把"才艺善行"也纳入道德之中，是因为"人多才则事能亨通，善行则必合于道。"这样一来就把自然道德和社会道德结合到一起了，形成了我国古代完整的道德观，即人的道德与社会、大自然是一个整体，成了古典的天人合一的整体观的一个组成部分。智能气功科学继承了传统气功的道德观，并在此基础上予以发展，认为道德是万事万物混元气的体性与功能的综合。下面将予以分类说明。

（二）道德的类别

1. 自然道德

这里称述的道德，属广义的道德，指大自然中万事万物本身的混元气的体性特征与规律功能表现。万事万物按照自身的特殊规律性进行运动变化，是事物自身混元气进行混化时的体和用的表现。由于事物的体用实现过程是在大自然中进行的，同时又是出于本身的自然而然的规律，也就是说，不是外界强加给它的，

所以称之为自然道德。自然界中的万事万物无不具备这一道德形态，如无机物的性能及其各种运动变化，生物的生长发育等体性功能及其规律变化，都属于自然道德。人在胎儿时期的发育阶段，人出生后的各种生理生化结构与本能的生理功能也都属于自然道德范畴。

2.社会道德

社会道德指导人们在社会生活中正确地处理人与人的关系，个人与集体（国家）的关系。在社会道德中有一系列的行为规范准则，并通过善与恶、美与丑、真诚与虚伪等等许多概念来约束人们的行为，来规范人们的行为，来衡量人们的行为。社会道德是由社会的整体特性决定的。人为了能体现人的生存价值与保护人这个物种的生存就必须求得社会（或集团）的稳定。在处理人与人的关系时，必须遵从一定行为规范准则，这一切是人在社会这个整体中的体和用。社会道德，其具体内容尽管千差万别，但其本质都是为了维系社会（或集团）的稳定，以利于人类这个物种的生存。在这个意义上，社会道德与自然道德是统一的。或者可以这样说，社会道德是广义道德的本性在社会这个层次上的反映，是意元体参照系中价值模式的体和用，是人的类本质、人的社会性的重要内容。

3.自然社会道德

自然社会道德（或称社会自然道德）是指人在特定的发育阶段具有的特殊道德状态。一个新生儿只是自然的人，还没有建立起人的意识，还没有进入社会，只是宇宙自然中的一般的客观存在。这个时候的人具有的一切功能，皆属于自然道德的范畴。在人建立意识之后，开始了处理社会关系，逐步学会处理自己和周围人的关系，直至把社会道德运用于自己生命活动之中，并作为自己行为规范和准则。这就成为社会的人了，进入了社会道德。而自然社会道德，是指从自然道德进入社会道德过程中，自然道德向社会道德转化，而社会道德还没有完全形成，且婴儿自然的生活参与到社会道德之中，这就形成了既不同于自然道德，也不同于社会道德的特殊道德状态，我们称这个阶段为社会自然道德。社会自然道德一般是指人的婴儿后期与幼儿时期，这时的好与坏、善与恶的观念尚未形成，个人和别人的界线也未划开，其主要表现：

①没有公私之分和你我之别。婴幼儿的心理，还没有形成对物质的占有、归属的概念，没有你的、我的概念。比如食物、玩具，婴幼儿不管是谁家的，只要

他想吃，拿起来就吃；想玩，拿起来就玩，颇有点“各取所需”的意味。当不需要、不想要时，放下就走。这时如果其他人想要，他也不管。

②真诚坦白，纯正无邪。在婴幼儿那里，是纯粹的唯物论的反映论，只是单纯地按照实际情况反映这，不会说谎话，更不会说戏谑语言，自己的所作所为，不管是对的，还是错误的，都敢如实说出来，真可谓是光明磊落。对周围客观事物，都是在力所能及的范围内，真实地表露出来。比如，家长教婴儿说谎话——把家中某物说成没有时，婴幼儿会对你说：“妈妈说，我家没有××。”如果你再进一步问：“妈妈说没有，你说你家里有没有那个东西呀？”他会告诉你说：“有”。有时婴幼儿也会说这样的话：“我家有××，妈妈说了，不要告诉别人。”这是因为妈妈说话是一个客观存在，所以他会对你如实反映出来；同时他家中有某物也是客观存在，他也会如实反映出来。

③无忧愁、思虑、恐惧，无恩怨情绪，总是高高兴兴，没有不健康的思想。在婴幼儿的心目中，各种客观事物对他们都是新奇的，都是具有吸引力的，都会招致他们的兴趣。即便是自己亲人死了，他也不会悲伤、忧愁，反而对那种办丧事的“热闹”场面感到高兴。过去一些离乡背井的逃难的人群，成人是满面愁云，心事重重，而婴幼儿却高高兴兴地呼喊：“坐大火车喽！”“坐大轮船喽！”他们对什么都感兴趣，不去联想与之有关的喜与忧。另外，婴幼儿对发生过的事情，无论是好是坏，都不留恋，对任何成人看来属于恩怨的东西，也是事过境迁。俗语说小孩子不记仇，打完架，转脸又是好朋友，很近乎佛家所要求“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”的境界。

④具有同情心与平等心。当看到别的小朋友发生不幸而痛哭时，他会受到感染，引起哭泣；当看到或听到别人高兴的事，他也会高兴地蹦蹦跳跳。真有点《老子》中说的“以百姓之心为心”的情景。另外，在婴幼儿那里，没有特殊思想，大家都一样，彼此之间没有亲疏远近，即使是未见过面的婴幼儿，到一起也会高高兴兴地共同玩耍。小朋友之间平等一如，彼此之间都比较公平地对待，没有高低贵贱之分，平等友爱在这里得到了体现。

⑤喜欢群体生活。婴幼儿不喜欢单独活动，如果把一个婴幼儿放在一间屋子中，一会儿他就会睡觉。他们喜欢群体活动，而且在群体活动中无拘无束，往往团结一个中心事件共同玩乐，等等。以上所述即人们常说的“赤子之心”。

从以上列举的内容来看，婴幼儿时期的自然社会道德，乍一看来，似乎很高尚，甚至古代气功家把婴幼儿这种状态作为练功追求的目标。如果我们仔细分析一下就可以看出，这种状态是生理发育不完善的表现。在婴幼儿的头脑中，客观事物的众多信息尚未打上（有也不深刻）印记，脑功能的分化发育尚未完成，脑内很多生理联系尚未建立，意元体基本上处于原始的混沌的水平。因此，彼此事物的联系、分别的观念也都处在比较模糊的状态中。这时的意识活动与道德状态，还仅仅处在萌芽阶段，在一定意义上，与原始人相仿佛，这是整个人类都必须经历的道德状态，只是在以后的发展过程中，才逐渐形成属于不同阶段的社会道德。

从上述情况可以看出，社会自然道德，是婴幼儿的整个生命体——尤其是社会系统还没有发育成熟时期与周围环境（自然的与社会的）这个整体相互作用的结果，这是幼稚的人体生命活动整体观在社会领域的表现，它是建立人作为人的价值大厦的纯洁基础。可惜的是人类几千年的文明史中，还没有发现人的真正全部价值，于是只注意到了物质对人生的价值，所以把人引向只知道追逐物欲的迷路，建立了与之相适应的道德观念，从而把那个纯洁的基础玷污了。

4.社会自由道德

什么是社会自由道德呢？社会自由道德是人们通过学练气功，克除了私欲，克除了情绪干扰，克除了人我的分别，呈现出了婴幼儿的某些道德特征，这是人的类本质得以真正实现的状态。一般说来，我们前面说的三种道德在社会中是普遍存在的，而社会自由道德还很少存在。这种道德是人们在气功修炼过程中逐步达到的，它扩展到了为公利生，仁民济物，人我同等，物我同观的高级境界。它与婴幼儿时期的社会自然道德有质的区别，它是在大脑功能高度发展，脑内部分之间极度通畅，不仅常规智能得到了较高水平的发挥，而且潜在智能也得到了相当的开发。人的生命活动开始真正步入自觉的整体层次。从我们划分的道德种类看，后面两种道德（社会自然道德、社会自由道德）虽然有社会道德的内容，但不同于通常说的社会道德。我们从第三种——社会自然道德中，可以看到它是整个人类所共有的东西，全世界各民族的婴幼儿时期基本上都是那个样子的。资本家孩子也不是生下来就会剥削的。小孩子的这种道德特性，是人开始生长到进入社会道德之前这个期间的特征。阶级社会中的阶级道德，也是在这个特征基础上演化而来的。实现社会自由道德则是人类认识了自身真正价值之后，在认识了自

然与自身生命奥秘之后，自我完善的结果。而最有效的途径是学练气功，净化意识，克除各种私欲，树立一心为公的思想，这将是整个人类都必走之道路。

需要指出的是，古气功家把练气功追求的目标说成是“返老还童”，“反朴归真”，即首先是返还到婴幼儿的“纯德”状态，进而达到“虚无”的道的原始层次上去。正是在这种思想指导下，练功者欲图“脱离尘世”，建立“世外桃园”，走上消极厌世的悲观情绪。很多人鼓吹看空一切，放下一切，使自己进入婴幼儿的无识无知的混沌状态。实际上这是不可能的。因为练气功练到高级境界决不是那个样子，只要稍一分析即知其谬了。试看，新生儿确是无识无知，但也没有起码的自我谋生的能力，如果不是成人照管，很快就毙于非命，难道练功至高级程度能成为这个样子吗？第一步的“返老还童”既然不现实，“返朴归真”就更是空中楼阁。恐怕这就是古人难以修成的重要原因之一吧。不过话又说回来，在阶级对立的私有制社会里，气功所倡导的人我平等、无私的道德是难以实现的。只有到了公有制社会，社会自由道德才有可能实现。

（三）人的道德及其形成过程

研究人的道德的形成过程，要追朔到人的形成过程。人的形成有其种族发生史和个体发生史。个体发生史是种族发生史的缩影，可以成为研究人的道德的入手处。从人的个体发生史看，人的生命始于上一代父母的精子和卵子结合形成的受精卵。受精卵形成的一刹那，即决定人的特性的一刹那，其体和用的特性随之产生，自然道德也即注入人体。古中医讲：“天之在我者德也，地之在我者气也，德气流薄而生者也。”“天地合气，命之曰人。”属阳的天——大自然给我以功能（德），属阴的地给我以气——物质，气和德（规律）相结合生成一个人。故人的道德、功能、体性不是上帝赋予的，是阴阳的两个功用相合而成的混元气决定了人的道和德。以后，受精卵即按其自身的规律分化、演化，成为胚胎。到胚胎衍化到一定程度，开始在人体内形成神经系统和心脏系统，当神经系统有了雏形以后（约在胚胎其的第四至第六周左右），一个独立的自然的人的特性开始形成，脱离了低等生物，这时就叫胎儿。胎儿进一步按人的特性发展，逐渐内有五脏六腑，外有肢体百骸，五官七窍俱全。这个过程仍是依据了受精卵的道德特性进行的。这个道德是一个自然人的自然道德。

胎儿降生成为婴儿，在婴儿与自然和社会逐步接触中逐渐形成人的道德。在

小孩子刚刚出生时大脑皮层虽然有若干亿脑细胞，全部神经系统的功能在脑子中已经综合起来结合成一个整体——即意元体，但这时它们都是“空”的，对周围事物还没有分辨能力，小孩子不睁眼，也不怕声音。这时他仍是一个自然的人，还没有来自社会的群体信息，而只是一个自然的、具体的客观存在物。它有新陈代谢功能和简单的非条件反射。例如：吃奶、拉屎、撒尿等，而且是属于本能的反映，把奶嘴或手指放到他嘴里，他也出现吸吮动作。婴儿的这些功能，完全是按照人体遗传的生命结构带来的特性去进行的。因为没有意识的活动，是被动地按照自身生命活动规律来进行的。这时还只是自然的人，本能的人。婴儿的这种本能的活动即人的自然道德。

在婴儿与自然和社会（周围的环境）接触中，如运用意识一章所述的，各种客观存在（包括自然的、社会的与自身生命的）逐步内化到主观世界中去，在意元体中形成参照系，并在此基础上形成主观与客观的对立，以及客观世界中的各种差别。随着意识活动的建立，属于意识活动范畴的表情也开始形成。一般来说，满足了生命活动的要求就表现高兴，如喂奶可消除饥饿感，保证了机体发育的营养供给。经过多次重复之后，喂奶的人，妈妈或阿姨等就成了上述良性刺激的标志，所以当一见到妈妈（或其他经常喂奶者）就表示高兴。俗语说，不懂事的孩子“有奶便是娘”。当婴儿能表示出对喂奶人的高兴表情时，这实际上已是处理人与人之间关系的雏形了。随着语言的灌输，以后逐渐把婴儿与成人的关系进一步规范起来。在这一时期，婴儿在接触和处理人与人的关系时，对爸爸和妈妈以及周围其他人高兴或不高兴的标准，不是一般社会上的好与坏，善与恶，而是是否有利于自身生命活动的进行。由于婴儿大脑中还没有更多的分辨功能，所以在婴儿头脑中最早印入的这些社会性的色彩，仍属本能的、自然的反应，就像婴儿早期的摄取（吸收）、排泄、休息、肢体活动属于维持生命活动所必须的最基本的本能反应一样，处理周围人际关系是从生命的需求出发的。没有私心杂念，没有你我之分，无忧无虑等。它是自然道德向社会道德的过渡，我们称它为社会自然道德。这个时期的道德特点如前所述，这里不复赘。需知这种道德观念也是由客观存在决定的，是婴儿的自身生命活动的各种信息以及周围人对婴儿的各种刺激内化到婴儿意元体的结果。比如，婴儿需要的各种生活条件，都由家长准备好了，当婴儿需要吃时就吃，需要穿时就穿，不需要婴儿对这些物品操心。这一现

实反映到婴儿头脑中，就表现为没有占有权、归属权之分，也不知你的、我的等。在这种思想支配下，他就可以自然而然地“各取所需”，用完后也不藏为已有。又如，家长总是主动地关心婴儿的一切，直接地、顺利地满足婴儿的需要。这些现实反映到婴儿头脑中，就是单纯、直爽，没有曲折多变……由于婴幼儿的头脑中尚未建立各种差别，尤其对周围的人的人好坏更无从分辨，因此，在处理与周围人的人际关系时，只是凭那种单纯的心理状态，而这又在很大程度上受到自身生理状态的影响。鉴于此，婴幼儿的生理、心理、情绪和生命活动紧密结合到一起了。婴幼儿处理事物是以自己的精神状态为依据的，而婴幼儿的精神境界则是他自身生机勃勃的生命活动的反映，是周围人对他关心、爱护、帮助、体贴的反映。婴幼儿时期主要是感觉、运动思维，进而到形象思维，所以模仿性很强。明了这一点后，对婴幼儿的社会自然道德的内容就不感到奇怪了。由此可知，孔孟的“人之初，性本善”以及荀子的“人之初，性本恶”的说法，把道德说成是先天的，与生俱来的，这两种说法都是不正确的。婴儿生下来如果不接触人，不接受人类社会的信息，不是处在人与人的关系之中，就没有人的意识。诸如所谓狼孩、虎孩、狮孩、猪孩等等，在特定环境的感染熏陶之下，失去了人的道德特性，很难称之为性善。至于性恶的说法，乃是把婴儿求生的本能夸大歪曲为人的私欲。私欲和本能的为生虽有关联，但绝不能等同。婴儿在成长过程中，也会产生出趋向，如吃得好些，生活得好些，这种愿望也在大脑皮层中反映出来。但这不是私，而是为了生存的摄取，是本能的表现。私欲是求生本能向一个方向演化发展成肆意掠取为已有才称为私。而前述平等的、为公的观念，也是一种求生本能的反映，是为使他的生命活动进行得更顺利，使他内在的精神更舒适而派生出来的。至于向哪个方向分化，则决定于周围的社会环境。

随着婴儿与客观世界（尤其是社会）的接触，随着语言信息的灌输，大脑皮层的功能逐步健全，婴儿到幼儿这段时间内的大脑皮层发育迅速，小孩子在其社会自然道德基础上，接触社会更深入了，处理人与人关系的实践经验更多了。同时，在私有制物质不丰富的生活环境中，成人的言行大都是自私的，都会影响意识，使之产生偏激性，从生命活动的需要，转化到为了生活得更好、更方便，去占有更多的东西，表现出了自私的行为和观念。从为生命而变化为为私，有了为私和为我，就把我和私结合到一起了。过去的那种对有利于生活生命活动而表现

出来的喜悦心情，慢慢的被各种嗜好代替，随之产生出各种欲望。在这种状态下，人的情绪是围绕着我和私变化的。因此，在处理事物时，在处理人与人的关系时，不是从是否有利于生命活动的需要出发了，而是根据其私欲的观念来决定取舍了。随着逻辑思维的形成，以及社会中的阶级地位、经济状态等对生命活动的影响综合地反映到意元体中来，加之成人的文化和思想的灌输，法律的影响，从而建立起善与恶、美与丑、好与坏、爱与憎的观念，牢固地印记在意元体的参照系中，成为评判是非的标准，成为运用意识的基础，成为驱使意识运动的原动力。因而完全进入到了社会道德之中了。人的道德就是这样发生发展变化的。

（四）道德在人的生命运动中的地位和作用

1.道德是人的类本质的内在根据

人是地球上最高级的存在物，人的生命运动是人体内的物理运动、化学运动、生物运动与意识运动的整体表现。其中的物理、化学运动是生物、意识运动的基础，而后两者是生命表现。人与动物的根本区别在于人的意识活动——这是一种“自由自觉的活动”，它是人的全部生命活动的主宰。然而在人的意识活动支配下的生命活动不是孤立地进行的，而是在社会中人与人的联系过程中实现的，正如马克思所指出的：“人的本质是人的真正的社会联系。”（《马克思恩格斯全集》卷42第24页）如果一个初生婴儿不接触人的社会，这个婴儿就不能发育成具有人的意识、人的智慧、人的各种品德与技能的人。这是我们在意识、道德形成过程中已经讲过的内容。这里我们要讲述的是，道德在人的意识活动与全部生命活动中所占地位与所起的作用。

①道德是意识活动中的“深层”活动。常人的意识活动内容有哲学的、政治的、宗教的、科学的、艺术的、道德的等等的的内容。其中道德的意识活动处于这些意识活动的最“深层”，这可从两方面说明之。首先从道德的形成来看，它是打在意元体参照系中的较早的、较深的印记。 如道德形成过程中所述，当婴儿能对喂奶者表现出高兴时，不仅表明婴儿已把最初的分辨机能与好、恶的情绪——道德的原基——结合起来，而且说明了婴儿最先建立的是处理人与人的关系的意识活动。而语言、知识以及其他的意识活动是在尔后的生活中逐步形成的。诚然，道德也要进一步随之具体化。其次从道德在行为中的作用看，道德是人们行为的动机、目的“决策”者与行为的监督者、评判者，是人生价值的执行者。

众所周知，行为是意识支配的结果。然而人们进行社会联系时必须遵守的行为准则却属于道德。换句话说，人们的一切社会联系，尽管内容可以千差万别，但都必须受到道德观念的制约。道德这种意识活动是一般意识活动的基本点与发动力，同时又为一般意识活动作出明确的导向的规定性。道德意识属于古说的“心之中又有心”的深层意识活动，是建立在参照系的基础层面上的道德意识结构模式。它是人的类本质得以体现的内在根据。在常人那里，它是偏执意元体形成的价值模式在参照系中的规定性的综合。

②道德在人的类本质进化中的作用。诚然，道德不是凭空产生的，而是由生产方式与生活方式决定的，同时道德又对它们起相当强的反作用。道德总是同人类的物质文明与精神文明同步前进的。当生产关系发生变革时，与新的生产关系相适应的道德观念就与旧的生产关系发生矛盾。当新的道德观念成了指导人们的社会联系准则时，社会就前进了，人类文明也就前进了，人的类本质也就向自由、自觉领域跨进了。整个人类的发展史，就是人的本质的进化史。人类从原始人进化到今天的漫长历史过程中的政治的、经济的、哲学的、宗教的、科学的、道德的……变化，不仅都是人本质进化的表现，而且又都影响着人的本质的进化。道德对此进化过程的作用尤其显著，让我们看看人类的不同历史阶段，就能一目了然了。

处在蒙昧时期的原始人，虽然仅形成了人类初期的尚未开化的意识，但已经超越了动物集团与动物“家庭”（雌雄两性建立的联系）的矛盾关系，克服了雄性动物在交尾期的排它性给动物集团带来的破坏性。开始表现出人的特殊类本质——社会联系。人不仅必须满足生理需要，同时还必须满足意识需要，从而必须结成社会。人们要想在生产力水平非常低下，环境极端恶劣的条件下维持生活，只能共同劳动以摄取生活资料，共同分享仅有的劳动成果，这就是原始公社。当时人们比较单纯的意识状态就是对这种客观存在的反应，作为意识活动的一部分的道德观念，就是为着这个氏族集体，体现了一切是为“公，甚至男女关系也是标志着为公的群婚制，这样的道德反映了原始人尚未开化的人的类本质特性，属于自然社会道德的范畴，人体的各种机能也处在未开化状态。从气功科学来说，此状态是处于低级层次的“形神合一”。哥伦布发现南美印第安人（氏族公社）即显现出身形矫健，动作敏捷等特点，就是雄辨的佐证。

随着生产力的提高，私有财产逐渐形成，社会中开始形成了剥削阶级与被剥削阶级。奴隶制社会虽然使大部分人失去了原始公社时期具有的自由，但较野蛮时期的战俘被杀死则是一种进步；更重要的是为另外一部分人创造了从事脑力劳动的条件，这是人类的更大进步，从此人的意识活动走上了异化与复杂化的道路，人的自由自觉的“类”意识，开始受到生活的逼迫与占有欲的牵制。比如奴隶被奴隶主占有并强迫其劳动而失去自由；奴隶主受到占有欲的牵制使意识活动向知识领域倾斜。这导致了人类发展史上的第二次分工，随之出现了阶级差别，因而道德观念也发生了根本变化，私有观念、等级观念、家庭婚姻（一夫一妻制）等观念得到了初步确立……这一切促进了人的类本质的进一步发展。如智慧的开发——它虽然是以抑制超常智能为代价的，但在当时确实使人朝着体力与脑力劳动分工，从而强化意识的功能，使精神向更好地统帅生命活动的方向前进了一步。尤其是周朝完整的礼制的道德伦理观念，对中华民族的类本质的优化有着难以估量的促进作用，春秋战国时期的百家争鸣是我国古文明的黄金时代，恐怕与此有着千丝万缕的关系。

封建社会是分散的个体的小农经济。这是对奴隶的一定程度的解放，农民虽然受着地主阶级的盘剥，但在自己的土地上有耕种劳动的自由，家庭成了社会的基本单位，提高了劳动者的积极性。我国长期处于封建社会，是形成中华民族勤劳、朴实、忠厚的优秀品质的历史依据。我国特有的封建伦理渗透到各个角落，这不仅对形成强烈的爱国主义思想有决定影响，而且也促进了聪明技巧的发达与智慧的开发。私有观念统治了社会各个阶层，利己主义、享乐主义不断滋长，这虽然给广大人民加重了负担，但也促成了艺术发展，同时人类的各种感觉器官的感觉功能也随着与自然美、劳动创造美的相互作用而逐渐强化与发展。这一切都促成了封建文化的发展，这一特点在中国历史上是非常显著的。鉴于封建的伦理道德（如三纲：君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲；五常：仁、义、礼、智、信）的不平等性与由此形成的社会意识，不仅使封建社会的等级差别进一步加剧，而且使个人失去了“文明其精神、野蛮其体魄”的身心平衡，这恐怕也是形成后世的“东亚病夫”的主要原因吧！

资本主义社会是私有制社会的最后的一种社会形式，它将为人类的彻底解放创造条件，尽管在它的初期把封建地主阶级的腐朽性推上顶峰，如把生产过剩的

物品销毁这种反动的举动，就是地主阶级腐朽堕落的回光返照。随着资本主义的发展，当资本增殖的特性完全支配了资本家，当资本真正成了资本家的灵魂时，封建地主阶级的特性就逐渐被克服，从而建立起资产阶级的现代文明：社会物质财富空前丰富，文化素质空前提高，平等、博爱、自由等社会意识形态，尽管它一开始就是狭隘的、虚假的，但毕竟使人们从封建的僵化思想中解放出来。这一切使私有观念、私有制给人带来的从自己这个个体（实体）出发，为了强化、满足个体的需要而发展起来的常态智能，得到了充分的发展。资本主义商品生产虽然使劳动的异化登上了峰巅，但人的类本质在整个人类的发展历程中总是不断地为自己开辟前进的道路。资本主义社会联系的范围空前扩大，性质空前的深入，如社会化的大生产，使劳动成了集体劳动，劳动的产品供社会大众消费，这在一定意义上说，是原始公社生产形式的再现。鉴于社会的根本问题——所有制是私有，人们的观念是私有的，所以仍然不能使人的类本质摆脱私字的束缚而得到根本解决。一旦这一根本——私有制与私有观念得到解放，人的道德意识将发生根本性变化，从为一己之私的小我进入为社会的大我，进而成为与大自然紧密联系的大我，人的意识活动将逐渐克服基于强化、满足个体需要的常态智能的偏执性，超常智能将得到全面的开发，人的意元体将逐渐进入圆满意元体、浑化意元体层次，人的道德也会彻底地进入社会自由道德的境域。

在人类以往的发展史中，道德意识与人的全部社会活动对人类的进步所起的作用，是自为的慢过程，所以从原始人发展到现在经过了很漫长的时间。今天气功科学揭示了这一客观规律，使人的类本质的进化从自为状态进入了自觉层次，这将从根本上改变人的类本质进化的过程。

2.道德对人的生命活动的影响

①道德与情绪的关系。当人受了一定的外界刺激后，往往伴有一定的情绪变化。而情绪的产生则受着爱憎取舍的制约，而爱憎取舍的标准则是由价值模式、是非善恶等道德意识所决定的。从这里可以看出，情绪的产生与道德状态有着直接联系。譬如对待同一件事，不同道德水准的人会采取不同的爱憎取舍态度，也往往会伴随着产生不同的情绪，这一切都影响着人们的行为。诚然，我们不能把情绪、情志问题笼统地说成是道德问题，但是情绪的产生却与道德有着密切的联系，而且情绪达到一定限度也可直接成为道德问题，而情绪对人体的气机变化是

有着巨大影响的。

②情绪对人体健康的影响。情绪对人体健康影响巨大。总的来说健康的情绪如积极、向上、奋斗、进取、乐观、欢乐等能增强人的身心健康；反之消极的情绪如消沉、悲观、失望、痛苦等则可降低生命活力。至于病态情绪如怒、悲、忧、恐则可使人致病。中医理论认为："怒则气上"、"喜则气缓"、"思则气结"、"悲则气消"、"恐则气下"、"惊则气乱"（《黄帝内经·素问》）。又说：

> "怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫不止；因悲哀动中者竭绝而失生；喜乐者神惮散而不藏；愁忧者气闭塞而不行；盛怒者迷惑而不治；恐惧者神荡惮而不收。心，怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破䐃脱肉，毛悴色夭，死于冬；脾，忧愁而不解则伤意，意伤则悗乱，四肢不举，毛悴色夭，死于春；肝，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂忘不精，不精则不正，当人阴缩而挛筋，两胁骨不举，毛悴色夭，死于秋；肺，喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭，死于夏；肾，盛怒不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不可以俯仰屈伸，毛悴色夭，死于季夏；恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。"（《黄帝内经·灵枢·本神篇》）

又有"怒伤肝、悲胜恐"，"喜伤心、恐胜喜"，"思伤脾、怒胜思"，"忧伤肺、喜胜忧"，"恐伤肾、思胜恐"之说。（《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》）

以上所述，往往都是因受到外界（主要是社会因素）的刺激招致的情志变化，所谓"志一而动气"，气机失常引起疾病。另外，人体内脏气机的变化，也可招致情绪变化。日常生活中可以看到那些身体不健康或虚弱之人，情绪多不稳定，容易受外界影响。《黄帝内经·灵枢》中说，"肝气虚则恐，实则怒"，"心气虚则悲，实则笑不休"。而人体脏腑的气机变化，则属于人体自然道德范畴。

为了进一步说明情况对人体健康的影响，我们根据中医理论与日常生活经验对怒、喜、思、忧、恐、惊等分析之：

怒："怒则气上"。人发怒后气机上冲，从而出现脸红、头晕、脑胀等表现，这是气机不正常对人体健康的影响。肝气上升壅结于胁，出现胁痛、心口痛。壅结于胸，出现胸闷，俗曰："义愤填膺"。壅结于头则头脑晕胀，气甚至还可以导致吐血。所以俗语又讲"气能养人，气能伤人，气能死人"。有的人出现自发

功又哭又笑，又吵又闹，也是气冲以后神不能主宰的表现。而且暴怒以后能使头脑糊涂，叫作“无名火”，做出不理智的言行。

喜乐：内心高兴，叫“心花怒放”，对身体健康有利。《黄帝内经·素问》中讲：“喜则气和志达，营卫通利”。高兴时气机中和，情志通达，营卫之气流通，则身体健康，生机旺盛。所以练功时应经常保持喜悦的心情，虽喜而不外扬，如果过喜则伤气。譬如听相声会笑得直不起腰来，一场大笑可使人上气不接下气。所谓“捧腹大笑”是笑伤了气，肺气是后天气，丹田气是先天气，后天气先天气连接不上，只好捧腹弯腰让它接近以使气通联。如果大笑时猛然挺身直立会喘不上气，严重的可能把人憋死。这实际上是气在起作用。

忧思：“思则气结”，《黄帝内经·素问·举痛论》中说：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”意守能使气在体内某个部位凝聚起来，加强那个部位的功能。忧思也能凝气，但属病态之气，妨碍身体健康。因为意守时神意自然，是健康之思，气机流畅，聚而不僵；忧思是漫无头绪、杂乱无章之思，信息紊乱，使气机不能很好地流通。所以有的人发愁后一夜睡不好觉，第二天脸色发青，无光泽，叫晦气。忧思和一般有条理的思考问题也不同，后者神能主宰，前者神不能主宰。

惊恐：“恐则气下”，“惊则气乱”。有的人受严重的刺激，吓得“屁滚尿流”，是气机下泄而不能自持的结果，对健康有害。但一个人如果行为不甚光明，言行不甚检点，不仅容易引起忧愁思虑，而且容易受惊吓。相反如果胸怀坦荡，光明磊落，大义凛然，就不会因为一些事情而担心害怕，这就是道德水准问题了。这也反映一个人的气质。气质问题古意是包括道德情操问题在内的。气质高尚，行为自然纯真，光明大落，能始终坦荡如一。

二、修养道德

（一）智能气功科学的道德标准

在人类历史的不同时期，人类处在不同的发展阶段，因而衡量善恶的标准也就有了巨大差异。例如生产力极度低下的原始部落，到了冬天无食物时，吃掉不能劳动的老年人，却保留有用畜类的行为，认为是合乎道德的，因为这一行为有利于整个部落的生存与人类种属的发展。奴隶制社会的不杀掉战俘而是剥夺其人

身自由、强制其劳动，认为是合乎道德的，因这较以前杀死俘虏已是前进了一步。人类在一步步前进的过程中又为自己不断地开辟前进道路，因而也是在不断地改变着道德标准（阶级道德则是阶级社会的产物）。

智能气功科学衡量善恶是非的标准是，以人的行为（包括言语举动与意念活动）是否有利于人的生命活动，是否有利于人这个种的类本质的进步与发展为准则，有利的行为是善，否则是恶。鉴于人是社会的人，是群体的人，因而判断一个人的行为是善还是恶，又不能形而上学地运用上述原则，而是要具体地、全面地分析，要从整体的立场去分析。比如，当个人为了一己之利而有害于群体、有害于人类的进步时，其行为属于恶。当此之时，除此恶虽然不利于该人的个人的生命活动，但有利于整个群体与人类的进步，所以除恶即是行善。衡量美与丑、正义与非正义也是如此。

（二）智能气功科学修养道德的内容

当今的时代，是人类从生命的必然王国驶向生命的自由王国的时代，是实现自由、自觉的人的类本质的时代，人类将建成人和社会、人和自然、人和人本身相统一的和谐的大同世界。这是人类发展史上的划时代的进步。在这样的年代里，智能气功科学不仅要在开发、运用超常智能方面为人类作出贡献，而且要自觉地运用道德规律，充分发挥道德在人类进化中的作用。为此，每个智能功人都必须自觉修养道德。在我们社会主义国家里，除了遵纪守法，遵守社会公德外，我们提出了“和谐、欢畅、自然、端庄”为智能气功修养道德的内容，它既是对个人的，也是对集体的要求。

1. 和谐

这里所说的和谐，指整体秩序而言，它是健康事物表现出来的状态：各个部分都按特定的规律运动，是美好的特殊体现。它是欢畅、自然、端庄的纲，包括人天和谐与人与社会和谐。

①人天和谐

人天和谐指人与大自然这一统一整体按照有利于人类发展的规律进行有秩序的运动。混元整体理论指出，人与大自然是一整体，人是大自然的一部分，进而言之，大自然是人的无机的身体，人是大自然的意识活动表现。自从人类出现，自然已成了人化的自然界，因为人类总是不停顿地按照人的愿望改造着自然。由

于人类尚未了解更未掌握有关人与自然是一整体的规律，故在人类改造自然时产生了人与自然的冲突，结果破坏了自然，也危及了人类，随着科学的发展，随着气功科学的发展，人天关系的奥秘将逐步被揭示，人与自然之间的物质、能量、信息交换规律与交换通道将被人类所掌握，从而建立起有利于人类发展进步的人天和谐的整体。这一整体不是自然的复旧，而是按照人的类本质的发展规律建立的人化自然。

②人与社会的和谐

社会是人和大自然相互作用过程中形成的人类的群体组织及其设施。社会是人类生活的保证，是实现人与大自然联系的纽带：因为人与人的联系的实质是人与自然的联系，而人与无机的自然界的联系也是通过社会这一中介完成的。鉴于此，要建立起有利于人类发展的人天和谐关系，必须建立起人与社会的和谐（家庭、社团、国家是社会的不同层次的表现）。包括人群的和谐、人与物（设施）的和谐。

a. 人群和谐。人类群体（集体）是人的类本质得以实现的前提，只是由于历史的缘故——生产力低下和与之相伴的愚昧无知，使人为了争夺生活必需品而互相残杀，使人长期处于野蛮状态。随着人类文明的进步，使人逐步认识到人群和谐是人类进步的保证，从目前阶段来说，需从思想和谐、行动和谐、人际和谐、组织和谐做起。和谐的社会群体，是整体与局部的统一，是自觉与纪律的统一，是平等与权威（此权威不是指人，而是统一的思想与纪律）的统一。这一切都要统一到有利于人的类本质得以实现这个根本上，智能气功提出的“融利己于利他之中”的集体主义的观念，就是这一根本的具体体现。以此建立起来的和睦的家庭关系，较古人所述的“父慈子孝，兄友弟恭，夫妇相敬如宾”等伦理则上升到了新的螺旋。以此建立起来的友善互助的社会关系，与责任感，荣誉感，较古人所说“忠信、仁义、诚敬”等侠肝义胆则进入了更加自觉的世界。

b. 人物和谐。人类在自己的过程中，不断把自然物人化并使之进入社会与人的生活领域，尤其是科学高度发展的今天，社会中的人化自然物已经成了人的社会器官，这一切把人与社会、与自然紧密地联系在一起，随着人类对自身生命特性的了解的不断深入，将建造出更加有利于人的和谐环境。做到和谐并不难，因为修养和谐的内容虽有不同，但总的目的，都是为了建立整体的良好秩序。可以

从建立自觉的热爱集体的主人翁责任感、自觉地把自我纳入集体之中、按照集体要求（纪律）规范自己的行动、克服个性与小团体主义入手。

2.欢畅

欢畅是充满生机的表现，是和谐的结果。就个人而言，指精神上的高兴愉悦，欢快畅达，是气血和通、意元体清明的象征，是生命力旺盛的表现；就集体而言，指良好的、活跃的气氛，如生活中的团结友爱、互助合作，工作上的热情负责、勤勤恳恳等，是集体组织健康的表现，是既有个人心情舒畅又有集体意志的结果。集体中的欢畅又是彼此仁爱的结果，仁心可生发自身的力量，爱是希望对象走向完美。在这个意义上说，博爱是欢畅的基础。

做到欢畅并不难，如果集体中的每一个人，都能按照周恩来总理所说的“互敬、互爱、互学、互助、互让、互谅、互慰、互勉”去做，并且首先从自己做起，恪守“己所不欲，勿施于人”，“与人为善，助人为乐”的原则，那么，这个集体一定会呈现出生机勃勃的欢畅局面。

3.自然

自然虽然是事物本身真实性的表现，但在这里主要指人的生命活动对人自身与集体有利的规律而言。它不仅符合和谐的要求，而且也是对欢畅的一种规定性。就个人而言，自然不是随随便便，而是修养达到一种境界，表现在处事自然（如不矫揉造作、不装腔作势、不盛气凌人、不卑不亢等），语言自然、举止自然、工作自然……它是保证人际和谐的重要因素。

另外，自然对人天和谐、人与社会的和谐来说，又是一项重要的限制内容，这一和谐必须建立在符合利于人类发展的自然规律上，而不是纯任自然，更不是返回原始自然。

4.端庄

端庄是端平正直、庄严大方而言。是神气充足、道德纯厚而显露于外的自然征象，是修养的又一结果。是美的一种特殊表现，它与孟子早就指出的“充实之谓美”（《孟子·尽心下》）是相通的。

需要指出的是，端庄是修养到正气充足的结果，不是简单的仪容修饰。端庄的修养必须从行为上做起，待人要忠厚宽惠，襟怀坦白，说话要心口如一，言而有信，行为要光明正大，不欺暗室……如此行之，则端庄自显，道德日隆。

综言之，上述的“和谐、欢畅、自然、端庄”，不是一般的社会道德内容，也不是一般的思想、作风教育内容，而是人道主义（关于人的类本质特性的道德）、自然主义（人是自然的人化）与集体主义（共产主义思想的核心）的集合，可以看作是气功科学特殊的道德观。

（三）修养道德在修养意识中的地位

从“道德是人的类本质的内在根据”所述的内容中可以看出，道德意识是意识中的“自我”的重要支柱，在一定意义上说，它影响着人的全部生命活动。所以修养道德就成了修养意识的核心内容，后面所述的对性格、性情、情趣、偏执、大我等方面的意识修养，都和修养道德有一定的关系。鉴于修养道德是从意元体参照系这个根本层次入手的，所以修养道德贯穿于修练气功与修养意识的全过程，它是其它各项修养的基础与前提，也可以把它看作是各项修养的总纲。

Ⅱ、对中和之性的修养

一、何谓中和之性

中和之性指人的意识活动的自然状态。对这一状态《中庸》作了如下的阐述：

> “喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也。”

这里说的中，是指人在没有喜怒哀乐等情绪与思维活动时意元体呈现的特殊状态，这是一种虚灵明静的自然状态。常人在无事而“愣神”时，前一念头已过，后一念头还未出现当中的间隙状态，就属于上述的“中”的自然表现，若能将这一状态以及对这一状态的感受自觉地延续下去，就是练气功的中。在这种状态下，人体中的气由于解除了意识活动各种指令的“干扰”，可以按照人体生命的自然规律活动，所以能呈现出生机盎然的景象。在传统气功中，对中的状态，多称作静。然而此态并非静止，而是一种特殊的内部和谐状态，它是人在无事时意元体的自然表现。

这里所说的和，是指人完全按照客观事物的面貌予以反映或反应，没有丝毫的主观臆断掺杂其间。也无太过或不及，即使遇事后有情感发生，也是人与外界事物混元气混化后引起人体混元气的变化而引起的“气一而动志”的表现。其特

点是事物来前不预计，事物过后不追忆，事过情迁。这是一种纯粹的唯物论的反映论，是人与客观事物相互作用的过程中，人体气机按照混化的自然规律在意元体中的写照。它是人在处事时意元体的自然表现。

综观上述可知，中是意元体“不与物作用”亦无思维活动时本身的自然状态；和是意元体与外物相互作用时混化的自然状态。这里中是基础，而和是在中的基础上的具体运用。如果做不到无事时的中，就难以做到处事时的和。对意元体的中与和的表现，统称为中和之性。由中和之性引发的人体之气的变化状态，则称为中和之气。性（在这里作意识解）与气互相影响，此即古说的“气一而动志”与“志一而动气”的道理。两者之中意念是本，所以古人多强调存养中和之性，并视之为练功之根本，黄元吉指出：

“故养气先养神，养神必养心。孟子曰，养心莫善于寡欲。必将一切私欲扫除净尽，如大学所谓欲正其心先诚其意，务使心如明镜，绝无尘埃。此喜怒哀乐之未发谓之中也，此即所谓先天之神”。（《乐育堂语录》）

二、如何修养中和之性

中和之性谈之甚易而行之甚难，因为人的意识已被物、欲所牵，一刻不得安宁。人类在自身的（种族的与个体的）进化中，在很多方面已使意识扭曲，失去了平衡，形成了习惯，致使中和之性被严重破坏，有的形成偏颇的性格，有的遭受情绪的困扰……修养中和之性，首先就要从性格、情绪、安祥三个层面进行修养。

（一）对性格层面的修养

对性格层面的修养主要指对治不良习气与性格上的偏颇。因为偏颇的性格严重地干扰了意元体的虚灵明静、均匀无滞的状态，使之受役于偏颇的性格与习气。这在常人眼里似乎是禀性或人之常情，但站在气功科学的高度来看，则是严重的病态表现，这是修养意识最低层面的要求。这是每个练功者首先要解决的问题，下面将作具体讲述。

现代心理学认为，性格是表现在人的态度和行为方面的较稳定的心理特征，是个性的重要组成部分，它是由生理素质和生活经历所形成的。我们站在智能气功科学的高度来看性格，则是性情的规格，以符合中和之性的规格为优。性格（或性情）上的偏颇，指人的主观意识偏离了常轨，是体内气机按照特定方向畸形发

展的结果。偏颇的性格即使在正常的环境中也难以保持其自身气机的固有平衡。对治偏颇性格是恢复主观上的常态，是练功的起码要求。不良习气虽然并非都是性格偏颇造成的，但多数与性格上的缺欠有关，两者往往互相联系，又互相影响。不良习气和性格偏颇，都不是先天的。人初生时，只有顺应自然的功能，无分辨是非的标准，因为谈不到“性善”或者“性恶”。只是在后天生活过程中，逐步沾染了各种习气，这就是古人说的：“性相近，习相远”。习气中有好有坏，好的习气利人利己，符合自然生生之性，故称之为美德，对练功有促进作用。坏习气损人利己或损人不利己，违背自然生生之性，与练气功大相径庭。如傲气、自满、任性、嗔恨、嫉妒、自卑、口舌（自由主义）、猜忌、诡诈、虚伪、两面三刀、险恶、损人利己等等都是坏习气。这些坏习气对于练功的危害很大。其一，练功效果如何，关键在于能否入静。而不良习气会在大脑里形成一个顽固的兴奋灶，使之不易入静。其二，文明的环境使人心情舒畅，有益于练功，反之，不文明的环境则有害于练功。每一个人既是他自己，又是构成社会环境的一个要素。因而，一个人的不良习气不仅“污染”环境，有害于人，而且被污染的环境必定反过来作用于自身，激惹七情，破坏自身神、意、气的稳态，损害自己的心身健康。其三，练气功不仅要自己运用意识，还需良师益友经常切磋琢磨。若坏习气不除，则遇良师也会失之交臂，结果只能远君子而亲小人，离道日远，危害自己。其四，对身体气机的影响。如有的人骄傲自满，好表现自己，搞个人英雄主义，由于经常表露自己，不能把气涵住，易使气张扬出去。有的非常自卑、自馁，不敢说话，不敢做事情，由于神的虚弱而使身体里的气机迟滞不容易运动。有的人急性子，这种状态就容易使气机脱离常轨，不容易控制；还有的人慢性子，慢慢吞吞的，这种状态，其意识和气机的联系不紧密，不能很好地有意识来统帅气机。有的人很爱说，开口神气散，把气散出去，等等。不仅如此，有的更严重些，有的人嫉妒人，憎恨人，这种不良习气首先使自身的气受到影响，因为憎恨就有杀气，首先影响自身的健康。我们经常可以看到这种现象：经常嫉妒人的人，身体健康的少。这些事例说明：不良习气和性格偏颇，直接影响气机平衡，对身体健康不利，对练功有很大影响。因此，搞智能气功的人们，必须克服不良习气和偏颇的性格。古气功家都很重视克除不良习气和偏颇的性格。《荀子·修身》中说：

“治气养心之术，血气刚强，则柔之以调和。知虑渐深，则一之以易

良。勇胆猛戾，则辅之以道顺。齐给便利，则节之以动止。狭隘褊小，则廓之以广大。卑湿重迟贪利，则抗之以高志。庸众驽散，则劫之以师友。怠慢僄弃，则照之以祸灾。愚款端悫，则合之以礼乐，通之以思索。凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气养心之术也。”

荀子的这段话完全是针对不良习气和偏颇性格，提出了相应的对治方法，很全面，很深刻，值得我们反复玩味，并身体力行之。然而，不良习气和偏颇的性格是由来已久的，是在出生以后慢慢形成的，因此，改正起来可能困难一些。但是，任何的不良习气和偏颇的性格，都是后天慢慢形成的，不是先天带来的，也不是遗传下来的，只要认真努力去克服，是可以解决的。为了有助于我们克服不良习气和偏颇性格，古人的例子是可以参考的。“韦弦之佩”的典故，说的是西门豹性情太急，就经常佩带一条皮韦，用以警惕自己——要变得缓和些；董安于性情太缓，就经常带一把弓弦，用以惕励自己——性格要变得急促些。由于他们针对着对自己的不足进行了认真的对治，最后都成了性格完备的人，都做出了惊人的事业。在现实生活中这种例子也是很多的，例如搞地下工作的革命者，由于环境、任务的特殊，有高度的自觉性，促使他们的性格都改变了。我们学练智能气功的人，懂得了生命活动的科学道理，更懂得修养的道理，只要下决心认真地对治，是能够改正不良习气和偏颇性格的。

除了运用意识去对治不良习气和偏颇性格外，还可以针对不同情况用一定的功法。骄傲自满喜欢表现自己的人，在同别人谈话或处理事情之前，先深吸几次气，多吸气少呼气，就可以少表露自己了。胆怯的人和自暴自弃有自卑心理的人，要多练呼气，用力往外喷气，再发个“撑”字音，可以对治胆怯心理。而有急躁毛病的人，可多发“嘘”音，以泄肝气，可以对治急躁的毛病。

（二）对情绪层面的修养

情绪即指激情的延续，使意识活动失去自觉而依附于诱发事件，是意识失去应有的灵明的表现。对于情绪层面的修养，要求练功者在处理各种事物的过程中都保持情绪的稳定，符合中和之性的要求，然而这是比较难的。因为人生在世各种不同的刺激，引起喜怒哀乐爱憎变化，已在人的意识领域中形成了固有的模式，成了习惯，这就是人们说的“人之常情”。因此，要使性情趋于中和，非花大力气不可，可从以下两途径着手：

1. 提高理性认识，增强陶冶性情的自觉性

①从理论上认识到不良情绪对健康与练功的危害。人生活在社会中，会遇到各种矛盾，这些矛盾往往会招致七情的变化，骚扰精神，使之不得安宁，激惹气血，使之不得平衡。《黄帝内经·素问·举痛论》说："怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结……"七情之中，尤以忿怒忧思为甚。七情之生，不是由于"个性"太强，就是私欲未遂，从而失却本身自然中和之性。囿于七情之中，身体定然被害。例如愤怒，《黄帝内经·素问·举痛论》说："怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣。"更重要的是郁怒时，肝火上升，可使精神昏乱，失去理智，这对练功有严重的影响。所以古人说，七情发作时，旋即心情烦恼，一经克服，顿时心境清凉。若能于七情欲作将作时，将之化解，于是七情也就陶冶成为道德了。不良情绪不仅可以诱发疾病，而且能扰乱神明以影响修持练功，故修练气功必须使情绪平稳，唯此才能收得事半功倍之效果。对此古人有着详尽的阐述，如《淮南子·原道训》中说：

> "夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发瘖，惊怖为狂，忧悲多恚，病乃成积，好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也。通而不变，静之至也。嗜欲不载，虚之至也。无所好憎，平之至也。不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内者也。是故以中制外，百事不废，中能得之，则外能收之。中之得则五藏宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明……"

②要懂得情绪不能自控而发作是气虚的表现。中医与气功理论认为："阳气者，精则养神，柔则养筋。"又说："阳气者，烦劳则张"等。因此，当人有病气虚，或因劳累气耗损而虚时，神失气养，功能脆弱，则易于失衡而引起情绪的波动。试以妈妈对自己娃娃的情感说明之。当精力充沛时。自己的娃娃狂热的扑拥，也会增添妈妈的高兴；当在精疲力尽时，娃娃同样的亲昵，可招致妈妈发脾气。病态的人，遇事总爱朝坏处想；健康的人，遇事则是预想好的结果。凡此种种，不一而足。另外，中医理论还认为："肝气虚则恐，实则怒"，"心气虚则悲，实则笑不休……"因此，每个练功的人，当发现自己情绪不正常时，要清醒地知道，自己已经是气虚、不足了，应自觉地去练功、养气，切不可从外面找原因，更不能怨天尤人。这里用得着一句俗语："天下本无事，庸人自扰之。"实际上，任何情绪都是自身内部产生的。

2.在实践中陶冶性情

主要指克服不健康情绪。不健康情绪包括消极情绪（如消沉、悲观、失望、妒忌、憎恨、猜疑、自卑、自怜等）与病态情绪（如恼怒、嗔恚、悲哀、忧愁、惊恐等），常人时常处在这些不健康情绪的困扰之中，这是意识不能自主的表现。解决这些问题的关键是正确地对待自己与正确地对待客观，要建立智能气功科学的价值观，自重、自爱、不受外界干扰。要常存“自己是智能功人”之念，经常省察自己是否合乎智能功人要求，遇到任何不顺心的事都应该用智能气功的思想方法去对待。这可从三种情况予以说明之。

a.当事时的对待法。譬如，当受到凌辱时，自己要实事求是地对待自己，看看自己是还是不对，如果自己有错误，即使对方言之过激，甚至口出不逊，自己也应择其善而从之，应感谢对方帮助自己去掉污垢；如果是自己正确，而对方蛮不讲理出口伤人，表明该人无教养，自己练了功，有了修养，不应与他一般见识；自己若与对方分究竟或反唇相讥，岂不是降低了自己的人格与之同流合污吗？在此时刻，关键是自重，要把自己的精神用来守护自身的气不要轻易发放出来，此即古人说：“不拔一于情”，“持其志，勿暴其气”，能如是则能“得之于内者也”。外界任何刺激都不动心，则情绪定然平衡，而内气自然充盛。不仅如此，自己还应意识到，这种场合正是自己陶冶性情的好机会，说不定对方就是自己的老师安排的人来帮助或检验自己的。心中常持此念，情绪就自然而然地平静了。

b.情绪产生以后的对治。一旦情绪已经产生，又不能即刻排除，则需以法对治：（a）上乘方法是空无法。观察产生情绪的原因本无实相，因为事情的发生已成过去，绝无实相可得；现在发生的情绪已属无缘无故，此其空无之一。第二观察情绪本身也无实相可得，观察产生情绪的本体——意元体——是空无一物的，它的发作，不过是自己意识制造了一套运动内容而又强迫自己去履行而已。不是吗？如果有人用你不懂的外国语言骂你，能生气吗？由此可见，情绪的产生，是一种自身制造的不正常的意识活动。（b）具体方法。不同的情绪可用不同的方法，如忧愁不能解除时，可于拉气后，而对镜子两手中指揉按印堂正反各七次，以舒展、安抚心气。尔后，两手沿眉外分，边分边自念“眉开眼笑”，连续三至五次（因为人高兴时会不自觉被喜气冲动眉开眼笑，现被动地使眉开展则可引动喜气而愁解）。如仍未解，则两手沿两侧下落，托腮与下颌，连续上托，边托边

说："笑、笑、笑"，看着镜子中的形象，笑意自生，忧愁自解。若属恼怒，则可对着镜子，"怒目横视"镜中自身形象，并嘲讽说："练智能者竟如此发火，没出息!"或用导气降气法：两手从头顶上方向头贯气，沿两耳侧到体侧（大指朝后，其余四指朝前）下降，边降边念"真慈善"，反复数次，肝气自平。若属心胸狭小而心情戚戚，甚或胸闷不舒，则两手十指相对，常心向上，置于胸部平膻中，两手慢慢分开外拉，中指至乳头部位，再慢慢内合，反复数次，外开时念"心胸开阔"或"开阔心胸"；若头不适则两手于头顶外拉内合，同时于外拉时念"头脑清新"即可。

c.情绪产生时的对待法。这是对有了一定意识修养水平的人的要求。平时要灵明在躬，时刻记得自己是练智能气功的人，在意识里的智能气功之我要"随叫随应"。当遇到各种刺激时，立即唤出智能之我，使之不与情绪结合，此即古人说"主人翁要常惺惺"，这样就使得情绪的意识活动与意识中的我（智能之我）分离开。情绪得不到自我意识的强化就难以对体内之气发生作用，意元体的灵明之性不受干扰，情绪就会当即消失。这较现代的内省心理学对心理过程的内省有了层次的提高，若能于此有得，则可直达上乘境界。前贤黄元吉曾说：

> "无事使此心不乱，有事令此心不扰，于静于动，处变处常，任外患频来而天君泰然，绝不因之有损益也。故曰廓然而大公，物来而顺应，有事无事，处安处危，只易其境，不易其心，如此存心，即欲不遏而自遏，诚不存而自存矣。"（《乐育堂语录》）

3.建立健康的情绪

建立健康的情绪是对治不良情绪的更为积极的手段，它不是立足于对治不健康情绪（如前所述），而是用健康的情绪取代不健康情绪，使不健康情绪不能发生。这是在意识的参照系中建立了健康的正确的价值模式的结果。前述的"和谐、欢畅、自然、端庄"气功道德内容，都与建立健康情绪有关。这里不赘述。

①保持心理的愉悦

心情愉悦是人体生机盎然的内在感受，与其外在表现的"欢畅"表里相对。愉悦心情的产生有三种机制：一是练功使气血和畅，和畅之气血充养意元体，使意元体的密意生机得以展现。二是意元体排除了外界对它的扰动，在虚灵状态下行使自己的职能。如果以上两种情状相结合，就形成神气合一后的特殊的、充斥全身各部的内在喜悦，它是在练功过程中出现的特殊感受。如佛家坐禅从初禅到

四禅会相继出现范围逐步扩大、层次逐步深化的喜乐感；道家功出现活子时的各种感受则是内在喜悦渗入周身各部的结果。不仅如此，乐本身也是很好的功法，古法云“一儒一道一释流，三子各话万千秋，到底说了什么话，一字真言笑不休。”这说明传统气功中都很注重喜笑这种愉悦状态。三是外界事物的刺激，有助于神气的生发，也能产生愉悦的心情。这是在日常生活中的自然反应，每个练功者都要学会运用这种喜悦来加速自己的练功进程。第一要善于融溶到喜悦的气氛中，如有益的游览，艺术的品味，善举的结果，事业的成功，盛大的庆典，集体的荣誉，胜利的喜讯，家人的团聚，朋友的兴会等等，均可使人产生愉悦的心情。当产生愉悦心情后，要认真体察内在的感受，而且把这种感受尽量延续下去。若能使这种愉快的内在感受保持长久，仅此一点就是高功夫了。另外，要仔细观察周围的事物，注意别人的喜悦，学会为他人而高兴。第二要善于为自己创造喜悦。这就需要在生活、工作、学习中不盲目追求、不好高骛远，要有理想又脚踏实地，要努力拼搏又善于总结，要有长远规划又重具体安排……这样就可步步有成果，时时得喜悦。

另外还可以经常回忆往事中的爽心悦意之情景，回味当时的感受，如果回忆的效果不理想，就有意识地喜形于面，展眉落腮，两眼内眦放松向印堂集中，则可引发出愉悦而宁静的感觉。

②培养顽强的意志

培养、锻炼意志力是练气功的核心内容。因为有了坚强的意志力不仅可以随心所欲地支配自己的生命运动（包括指挥形与气的运动），而且也是发挥超常智能的重要条件，即使是在完成修炼气功的漫长征途中，没有顽强的意志力量也是难以坚持到底的。因为修养意识、陶冶性情决非一日之功，练气功也不会一帆风顺，其间都要经过很多坚苦的磨难。古人讲练气功要经过九难十魔的关口，如果没有坚强的意志是冲不过去的。

如何增强意志力呢？信心的建立是必要的前提，具体的锻炼除了坚持不懈的练功外，最好的办法是有意识地在吵闹的环境中去锻炼自己专心致志的能力。仅此还是不够的，还应该在日常生活中去磨炼，这是难度更大、水平更高的锻炼。它们是检验自己对坚信气功的意志力的重重关隘。由于气功尚未得到社会的广泛承认，致使练功者经常遇到各种困难和不顺利的事，也需要用坚强的意志和乐观

的精神去对待，有意识地让自己在艰难困苦中锻炼意志和能力。比如有人骂你，刁难你，你无恼怒、怨恨和不平之心，心里想他这是帮助我练气功，帮助我涵养道德，我要感谢他。领导交给难办的事，甚至给穿小鞋，给出难题，也高高兴兴地想领导给我难作的事，给我难题是帮助我增长本领。遇到种种逆境，不怨天，不尤人，把它看成是磨炼自己意志的好机会。我常举刘少奇同志在《论共产党员修养》一书中所引孟子的一段话：

> “天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”

用这段话来勉励练气功的同志把困难看作锻炼意志，提高功力之良机；把平常练功长本事当作磨刀，把遇到困难、解决困难当作试刀。这样就不论遇到什么样的困难，精神也能保持稳定了。锻炼、培养自己的刚强意志，还要从自己的意识领域克除私欲下功夫。古人说，无欲则刚。只有意念精纯无私欲，才能有真正坚强的意志，才能很好地调动大自然的混元气，来增强人的各种力量。所以坚强的意志和破“我”去私，又是相辅相成的。

（三）对安祥层面的修养

安祥一词，在常人心目中是举措自然、稳重与从容不迫的综合表现，是人有教养的表现。宋朝张载就曾指出：“教小儿先要安详（与祥同）恭敬。”而气功修养所述的安祥内容就深刻得多了。从字义上讲。“安”字是意识宁静后的自我感受与表现。《大学》中说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安……”《孟子·离娄下》中也说：“君子深造之以道，欲其自得之也，自得之，则居之安。”从孟子这句话中可以体会出，安是自己得到道的一种体现。“祥”字是吉祥、和善之意。它是充满生气的各种美善的表现。古人有“和气致祥”之说，意思是说，中和之气充足就有祥瑞的表现。两字相合成安祥一词，就成了练气功后的一种境界，它是“和谐、欢畅、自然、端庄”的综合体现的进一步发展，是意识领域中的矛盾得到解决、意元体功能得到了完整统一的体现。自己感觉到了意元体的真实存在，同时也就得到了至善、至美的感受。这种对内在即意元体的真善美的感受，现之于外表，就会呈现出慈祥、和善、安稳、宽惠、和颜悦色、言语和舒、举措自如、心能止其所止、行其所行，这是心安理得不为外物所扰的“自由、自觉”的境界。

修养安祥一方面是从日常生活中待人接物做起，注意情绪、道德的修养，务必使自己保持中和之气，有意识地使自己的言行符合安祥的要求。这虽然是从外形着手，若能保持经常如此，时时刻刻如此，则意元体内必然发生改变。另一方面，意识中经常体会安祥的内容，实际是认真体认意元体的体性。然后经常默念“安祥”二字，使安祥的意识从内达外，如此行之，安祥自至。

Ⅲ、对情趣方面的修养

情趣从字义上讲，就是性情的志趣。它与性格有内在联系。情趣是兴趣的深化、泛化、稳定化的结果。众所周知，兴趣是以需要为基础的，是对客观事物需要及对其吸引力表现出的情绪色彩。在人的整体生命过程中有各种需要，但是需要并不一定表现为兴趣。情趣是在兴趣的基础上建立起来的比较稳定的精神追求。人的生命活动是在不同层次上进行的，满足生命活动的需要也就相应的有了层次的分别。人们从精神上追求哪个层次的需要，就建立哪个层次的情趣。练智能气功必须使自己的情趣向高层次跃迁。为此，我们先介绍一下不同层次的情趣。尔后介绍如何提高情趣。

一、情趣的层次

（一）满足人体生命的生理活动需要的情趣。满足人的生理需要的活动，是人生来就有的生命活动，多与非条件反射，条件反射的神经活动相关，它具有自我和种族保护的意义。在一定意义上说，这类生命活动属于本能的生命活动，是人与高等动物共有的生命活动。主要是摄取营养的吃、喝以及维持生活的穿、住行为和繁殖育养后代的行为。满足这个层次生命活动需要的情趣，可称为人的本能情趣。

（二）满足人体生命的社会活动需要的情趣。人是自然的人，又是社会的人，生命活动不仅有自然需求，同时还有社会需求，主要有三个方面：

1.社会中的归属与爱的需要。人的生命活动是在社会交往中体现的，为此人必须把自己固定、归属于一定的范围之内并以之为社会活动的基本点。建立家庭，参加社会组织或团体就是满足这一需要的。为了使这种关系得以维持，必须满足彼此需要的爱：要给予和接受他人的爱。爱有：①真爱（博大的、平等的、无私

的爱，志同道合的爱）；②情爱（互助、互惠而建立情感的爱）；③性爱（建立在性行为上的爱）。由此可以看出，性行为与爱是不等同的，单纯的性爱将随着人类文明的进步逐步被情爱、真爱所取代。美好文明家庭的建立，即其标志。人类也正在逐步从家庭爱（父母爱、子女爱、夫妻爱）走向社会爱（团体爱、民族爱、国家爱、人类爱）。这也表现了爱的不同层次。

2.尊重的需要。人在社会中生存，有很多活动是为满足尊重的需要而进行的，或是尊重自己——自重、自爱、自勉，或是尊重他人。其总的目的则是为了取得名利、地位、实力……在满足这些需要的活动过程中，由于目的是要争取社会上的尊重，所以极易形成虚名、虚禄、虚荣或虚伪的人品。

3.文化生活的需要。人为了更好地生活，逐步建立了多种文化生活，如文学、艺术、文体娱乐活动……这一切则是为了满足精神上的需求。

随着人类文明的前进，为满足上述三种人体生命活动的社会需要而建立的情趣，可总称为社会人际（有很大程度的虚伪性）情趣。

（三）满足体现自身价值活动需要的情趣。当人们进入了文明，远离了本能的束缚之后，就逐渐建立起文明的、更高层次的情趣，追求实现自己的理想，这又有两种情况：

1.个人才能、智慧的发挥，从事科学、文学、艺术等方面的发明创造。这种人追求的不是虚名、虚禄，而是要做一番真实的事业，是为了满足自己精神的需要，总在孜孜不倦地进取着。

2.追求理想的社会，推动社会向着美好的未来前进。“世界大同”的理想，鼓舞着很多革命志士奋勇前进。为了满足这两种生命活动的需要而建立的情趣，可以叫作智能情趣。

（四）满足人体生命的身心健康的升华活动需要的情趣。当人们具备了物质条件以满足人体的生理需要，有了良好的社会条件和文化条件以满足人体的、精神的文化需要，取得了预期成果以满足实现理想、展现才能的需要之后，作为人的全部价值是否就完全得以体现了呢？否。首先人在自身生命领域中还没有获得自由，还受着生命必然王国枷锁的桎梏，人类还需继续努力。气功先哲们的实践证明，人类还有巨大的潜在能力可以开发，这些能力可以使人在自然界中获得极大自由。要达到这一目的，必须从事气功锻炼，完美自己的身心，使人的生命活

动得到进一步升华，以便建立更高级的人类文明。这是人类生命活动中的更高层次的生命活动，以此建立的情趣则可称为气功情趣。

现在全人类——包括练气功的广大人群，多禁锢在本能情趣或社会人际情趣之中，实现自身价值的智能情趣的人数还甚少，而气功的情趣则更谈不上了。

二、练气功必须提高情趣的层次

情趣是心理活动的一部分，属于意识领域的内容，各种情趣都可在意识中占据一定地位。鉴于意识的主观能动作用，在人体内建立了情趣的生命活动层次就势必得到加强。我们应该主动地利用情趣的这种积极作用，自觉地提高情趣的层次，以促进人类自身的发展。

如何提高情趣呢？首先评判自己的情趣的层次，然后通过学习、实践改变旧的思想认识，建立气功情趣，这就需要提高认识。

（一）建立气功情趣是人类情趣发展的必然

人类情趣的层次是随着人类的进步不断提高的，在人类发展的不同阶段中，人类建立了不同层次的情趣。人类刚刚脱离动物界时，虽然有了语言和意识活动，但对自身与客观世界的认识，尚处在蒙昧无知的状态。在此阶段中，人的生命活动主要是吃、住和繁殖，和动物生命活动差不多。随着工具的进步，人类在大自然中开始有了一点主动能力，于是开始建立文字，从蒙昧进入了开化阶段，人类开始主动向自然索取自身需要的物质，人的生命活动开始围绕着索取物质的活动展开了更广泛的内容。但由于工具的简陋而生产力水平低下，因而得到的物质财富非常贫乏，为了争夺这点可怜的物质以维持生命活动，原始人的愚昧、野蛮的本性必然展现出来，人吃人就是明显的例子。在这尚未完全摆脱凶残的兽性的人群中，情趣是无从谈起的。

随着工具的改进，陶器、铜器、铁器相继出现，生产力不断提高，人类开始建立自己的文化，而且对不同的生活内容，开始有所比较与追逐，因而情趣也就相应出现了。不过在文化愚陋的时代，情趣只能建立在本能基础上。本能情趣使人的意识趋附于本能，神的主宰能力未能充分体现，神受制于自身肉体以及物欲的需要——它虽然是人生基本的但又是初级的情趣，但它已经把为了繁殖而进行的两性结合注入了情感，把为了生存而摄取外界物质注入了美好的追求。正因为

这样，它成了建立家庭、发展生产的动力。

随着人类文化的发展，科学有了长足进步，对自身与自然的认识逐步加深，人的生命活动的内容有了大幅度增加，精神领域的需要逐渐上升，于是人际情趣开始形成，它偕同本能情趣驱使着人类不断前进，建立今日的物质文明与精神文明。由于当代科学对人自身的奥秘仍未能揭示，只是对人赖以生存的物质世界有了较深刻的认识，因之今日人际情趣不可避免地会受到本能情趣（物欲）的制约。而且它仍未能克除本能情趣的神受役于物的缺欠，只不过一受役于自身，一受役于社会罢了。由于人际情趣也受外界物质条件影响，所以当物质文明尚未高度发达，尚不能满足人类的精神需要时，造成追求虚名虚禄，由此而产生的荣辱悲欢毁誉等情绪，形成精神上的压力，则是其必然结果。譬如，发明乙醚麻醉的莫顿为了争夺专利和他的老师维尔斯以及化学教授杰克逊打官司。致使本来有着良好友谊的三个人互相争斗，结果三人都陷入了严重的病态情绪，有的自杀，有的患了中风，有的患了精神病。这一事实深刻地表明了满足社会需要的情趣形成的追求虚名虚禄的危害。实现自身价值的智能情趣虽然驱动人类逐步远离本能的低俗的追逐，使人踏上奔向自由幸福之路，但由于它未能进入人类自身的生命领域，所以又给人的精神带来了新的困惑与苦恼。

不仅如此，由于物质条件的改善，摄取的营养的增加，使人的各种功能得到了相应加强。繁殖功能对文明的人来说，虽然已退居到了非常次要的地位，但由于两性交合的性兴奋是对精神的高度刺激，于是人们走上了非繁殖目的性兴奋的追求，在很大程度上改变了它的本能情趣的色彩。然而，两性交合会耗损大量的精和气，频繁的性生活，严重地影响着人们的身心健康。

人类作为一种属，决不会到某个阶段就戛然而止，面是会继续向前发展，在现在文明的生命活动基础上继续前进。发展趋向是精神将完全地主宰肉体，精神活动驾驭形体的能力将大大提高，人类将从揭示客观世界规律转向揭示自身生命运动规律，进而揭示意识活动的规律。在此过程中，人类不仅会自觉地培育自身的气机，而且还将自觉地把那些属于生育后代的繁殖能量用来养育自身，使自身获得健康长寿与自由幸福。建立在此基础上的情趣则是气功情趣，这是人类发展——也是生物发展的必然结果。

由于气功情趣是建立在自身基础之上的，所以前述的各种情趣的弊病也就随

之消除了。

（二）气功情趣是实现人的全部价值的情趣

人生在世，无不追求实现自身的生命价值。人生的价值是什么？有人把自己的吃、喝、玩、乐看作自己的人生价值，其实这是一种被颠倒了的价值观。因为价值是通过人和周围环境、事物、人的关系表现出来的积极作用。人和周围事物的关系都含有价值意义。因此，通常所说的人的价值是指人对外界事物的积极作用，换句话说，就是人对社会的贡献。人消费外界物品是物品的价值在人身上得到了体现，而不是人自己的价值得到了体现。人做的各种有益的活动，对社会、对周围的人起到了积极作用，这是自身价值得到了体现。自己得到物质或荣誉的酬报是人的价值的间接结果。这种通过社会实现的积极的价值观推动着人类进步，是可取的，但它还不是完备的价值，因为这时人的活动还未能对自身的生命活动起到积极作用，也就是说自身的生命价值未能直接作用于自身。因而基于此的情趣还是不完备的。气功活动则不然，它不仅可以利于社会、利于他人，而且有利于自身生命活动，可以融利己于利他人之中，实现了人与社会的统一，因而把它的价值也就推上了完备的顶峰。所以说建立在气功基础上的情趣，是最完备、最高级的情趣。

要建立气功情趣必须克服本能情趣的盲动性与文明情趣的虚伪性。前述的修养道德与中和之性，都可使情趣得到提高。这是从理论上讲提高情趣，为的是进一步提高修养过程的自觉性。气功情趣一经建立，就会在自己的语默动静一切行为中自觉地体现气功的要求。这是一个全方位的修养过程。对此，古气功家有很多论述。下面摘录几则供大家参考。

《崔子玉座右铭》中道：

“勿道他人短，无说己之长。施人勿念报，受施慎勿忘。世誉不足慕，唯仁为纪纲。隐心而后动，谤议庸何伤。无使名过实，守愚圣所藏。柔弱生之本，老氏忌刚强。在涅贵不淄，暧暧内含光。行行鄙夫志，悠悠圣难量。慎言节饮食，知足胜不祥。行之苟有恒，久久自芬芳。”

司马承祯的《坐忘歌》：

“常默元气不伤，少思慧烛内光，少怒百神和畅，不恼心地清凉。不求无谄无骄，不执可圆可方，不贪便是富贵，不苟何惧君王。味绝灵泉自降，气定真息自长，触则形整神游，想则梦索尸僵。气漏形归厚土，念漏

神归死乡，心死方得神活，魄灭方得魂强。转物唯穷妙理，应化不离真常，至精潜于恍惚，大象混于渺茫。造化难知规准，鬼神莫测行藏，不饮不食不寝，是谓真人坐忘。”

这里不仅讲述了脱俗的要求，而且指出了修炼功夫的窍要。稽康说：

“养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难……五者无于胸中，则信顺日齐，道德日全。”

《道家养生学概要》中说：

“少言语以养内气，寡色欲以养精气，薄滋味以养主气，咽津液以养脏气，戒嗔怒以养肝气，节饮食以养胃气，不漏精以养肾气，慎行藏以养神气。”

这些论述既是日常练功的精义，又是脱俗的良方。如果真能处处以气功的情趣为箴规：言，隽永无华去俗言；行，洒脱平行远离俗行；气，气度恢宏豁达避免俗气；高，高旷幽远万勿低下；神，灵明圆融不可呆滞……久久行之，自能达到古哲所谓之

“度量如海涵春育，应接如行云流水，操存如青天白日，威仪如凤文麟趾，言语如敲金戛玉，持身如冰清玉洁，襟抱如霁月光风，节概如泰山乔岳。”

这一切既是修炼气功以变换气质的表述，也是对练功者提出的前进的目标（脱俗）。

Ⅳ、克除偏执方面的修养

偏执是由偏执意元体形成的对事物（包括对自身）以偏概全而又固执不变的意识状态。克除偏执的修养，不仅是思想方法的修养，而且是关系到彻底改变偏执意元体参照系的修养，是关系到从常态智能人进化到超常智能人的修养，是进入生命自由王国的必过之关。下面让我们先从偏执的含义谈起。

一、何谓偏执

偏执一词是从佛家的我执演化而来，但较佛家我执的含义更加广泛而具体了。鉴于佛家对我执阐述得很深刻，所以对这些内容作简要的介绍是必要的。

（一）佛教的我执观。佛教理论认为，人或任何事物都不是实有的，都是因

缘和合而生的。人的见闻知觉作用以及现实的人体，不过是五蕴（色、受、想、行、识）和合而成。如果认为现实的人身中有一主宰的我并执着地存在于意识中，就称为我执。佛教认为人的一切烦恼都是从我执这种意识状态产生的。《智度论》中说：“我是一切诸烦恼根本，先着五众（五蕴之身）为我，然后着外物我所（身外之物为我所有）。”这是人所以产生烦恼的原因。我执也叫我见或身见。《唯识论》中说：我见者谓我执，于非我法妄计为我，故名我见。《大乘义章》中进一步说：“五阴名身，身中见我，取执分别，其所以迷故，名身见。以见我故，从其所立，亦名我见。”从这两段引文中可以看出，所谓我执、我见、身见，不过是意识中的一种对事物（包括对自身）的看法，并以之作为衡量事物的标准。佛教认为它不仅是一切烦恼的根本，而且是一切错误的根本。《起信论》中说：一切邪执，皆从我见，若离于我，则无邪执。对于我执，佛教分为人我执与法我执两类。

1.我执亦称人我执，认为人身的各种作用中有一个主宰者，它是人的各种行为（如爱憎取舍等）的决策者。它可产生出一切烦恼，并且认为它是先天带来的。

2.法我执，又简称法执，佛教将一切有名相的东西（泛指各种事物）都称为法。而法是由因缘和合而成，是虚假的，如幻如化。如果认为法（事物）有实性，是真实存在，就称为法执。法执可以产生所知障（即各种固执的知识可以障碍修道）。

佛教认为我、法二执是迷妄、不明了真理的结果，所以又称为无明，但属于枝叶无明，亦称作见思惑，是修佛（无论小乘、大乘）必须清除的障碍。

以上佛教论述，虽然都是从佛教教义上讲的，但是其中有很多精辟论述，对高层次练功、净化意识是有指导意义的。只要我们抛弃其唯心、先验成分，抓住其意识功用的科学髓核，就可以成为气功科学的知识了。

（二）智能气功科学的偏执观。智能气功科学认为，宇宙大自然是无限的，人类对自然（包括对人类自身）的认识也将是无限的，而且这一过程是不断深入的，不是一下就可完成的。人类认识宇宙自然的深度，至今仍很浮浅，主要依靠人的眼、耳、鼻、舌、身五种感官认识了客观世界的部分特性，而客观事物的整体（时间整体、空间整体、时空整体）特性还远未认识，因为这种整体特性非普通感官（包括现代科学仪器——感官功能的延伸）所能察知，而需要在人类的文

明进程中，开发出（实际是学会使用）超常感觉功能——特异功能才能解决。应该看到，人类自身功能以及对自然的了解是不停地前进的，如果人们把已有的对自然与自身的认识固定下来，把这种本属于局部的相对的认识变成全部的绝对的认识，并执着地以此作为处理事物的标准，由于这一标准是自己主观确定的，所以就将这种主观上的僵化观念称作偏执。偏执可以派生出如下两种弊病而障碍人类文明的发展。

第一，由于偏执不是依据客观事物的需要而是依据僵化了的主观规定处理事物，这就不是使主观符合客观，而是要求客观符合主观。在此思想基础上，将势必形成以我为核心的世界观，要求周围的人和物都要为我服务。因此就产生了苦乐爱憎等情绪，成为人类向高级阶段（如入圣达真）发展的障碍。

第二，由于偏执建立在人类的常态感官认识世界这个层次，所以依此建立的人与外界客观事物的相互关系，必然限制在这一层次所特有的规律和范围内，阻碍着人类向超感觉功能所认识的世界层次前进。须知人类对同一客观事物，在普通感官功能下和在超常感官功能状态下的自由度是不同的。譬如常态的刚体物的占位性，在超常感觉功能下，可失去阻碍他物通过的特性。在超常感觉功能状态下，人在客观世界中自由度将大大提高，偏执则是通往这一自由的拦路虎。这就是智能气功科学要克除偏执的原因所在。

以上观点与佛教的我执观看上去很相似，但有本质的不同。第一，我们所说的偏执所执着的知识是眼、耳、鼻、舌、身意对客观世界的反映，是人类认识的一部分，是真实而非迷妄。偏执的错谬在于把知识僵化与绝对化。第二，这里的偏执不是先天带来的，而是客观世界（包括自身的生命活动）在意元体内形成的参照系。在此参照系中逐步形成了主客观的对立（详见《主动运用意识》中的意识简介），进而形成以我为核心的取舍爱憎的标准和处理事物的框架。它是人类对自身与自然的认识尚未深透时的必然结果，它将随着人类对自身的认识的深化，随着人类超常智能的开发逐渐被克服。

写到这里，对前述陶冶性情的重要性似乎就比较容易理解了。情绪、烦恼都是偏执的派生物，它使人留于庸俗而不能上入圣流。正因为如此，我们反复强调，陶冶性情是离俗之始，克除偏执是入圣之门。

二、克除偏执是儒、释、道三家练功的共同准则

偏执是修道的一大障碍，所以古来练功者都强调克除偏执，儒释道三家都有明训，这里只作简单介绍。

（一）佛家。佛家最重心性修持，圆证佛性是其究竟，破除我执是其首要修持内容。佛家所谓的“扫三心泯四相”即为此而设。所谓“四相”是指我相、人相、众生相、寿者相，这四相是由我见的分别妄计而产生的。由此可以继发地产生种种不符佛教的见解。《起信论》中说：一切邪执，皆从我见，若离于我，则无邪执。因此，佛教特别强调克除我执以及由此产生的四相。《金刚经》中说：“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，则非菩萨。”《三藏法数》中说：

> “人空即我空也……谓凡夫妄计五蕴是我，强立主宰，引生烦恼，造种种业。佛为破此计故，说五蕴无我，二乘悟之，入无我理，是名人空……二乘之人未达法空之理，计五蕴之法实，而不免一切之所知障，佛为之说五蕴之自性空，菩萨悟之，入于诸空皆法之理，谓之法空。”

《唯识论》中说：

> “今造此论，为于二空迷谬者生正解故，生解为断二障故，由执我法二障具生，若证二空，彼障自断。”

针对我执的错谬在于认为物有实相，《金刚经》中提出了“应无所住而生其心。”若能不住相，自然无相可执了，并在此进一步提出了三世心（即三心）不可得。《金刚经》中说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”此即世人所说的“扫三心”。为何说三心不可要得呢？《维摩经》中说：“若过去生（心），过去生已灭，若未来生(心)，未来生未生，若现在生（心），现在生无住。”若能如此观察，照了（即分析、体会），则可认识到过去、未来、现在（之世）之法和主观认识，都不可得一实体，于是我执也就自然而然地破除了。

（二）道家。道家不如佛家对我执分析得那么透彻，对治方法也不那么具体，但在《老子》中还可以找到类似的论述。如“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”意思是说，一个人所以有忧患得失，是由于我占有了有形的身体，如果到了我没有有形有相之身时，我还能有什么忧患得失呢？怎样做到这点呢？就是要“以身为天下”，“以百性之心为心”……就是把自己的心放大。而且提出了“为者败之，执者失之，是以圣人无为故无败，无执故无失”的主张。怎样才能做到无为无执呢？《老子》中说：“为学日益，为道日损，损之又损，

以至于无为，无为而无不为。”这里是说，学习知识，应使知识日益增多；而修道则需把心中的事物损去（注意，切勿把损之内容看作实事），直至损到一无所有时——丝毫念头都无时，则可按客观事物规律活动了。虽然无所不为，但是主观世界中却没有主观固定的念头。后世道家把精神分成了元神、识神之别，识神即属我执的范畴。各家功法虽都强调必须降服识神，但究其实，却多在一定程度上用识神练功。周天丹功，大多在出阳神之后，这段功夫也未完结。正因为如此，所以《唱道真言》才告诫说：

> “但知炼命，不知练性；但知开关闭气，移炉换鼎之法，不知性始真空，浑然无物之理。所结之胎，原是凡胎，所出之神，原是凡神，依旧上不得天，依旧参不及圣，无可奈何，只得重做功夫。使这孩子，重去修真学道，重去明心见性。”

这就是为什么出阳神后，还需要“九年面壁”之功的道理所在。

（三）儒家。儒家讲究入世，儒家搞学问（包括涵养与修炼自身），都是为了教化民众。孔子虽然也提出了“毋意、毋必、毋固、毋我”（《论语》），但与佛家的我执不是同一意义。《荀子》提出了避免片面性（解蔽）的方法，“虚一而静，谓之大清明”，但与佛家的圆明心性不可同日而语。《尚书》中的“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”，似乎同于佛家的不着有无二边，但实质上仍有层次差别，两者只是有某些相似而已。《中庸》中的“中和、戒慎、恐惧”，以及《大学》中的“正心”（身有所忿懥则不得其正，有所恐惧则不知其正）等，这一切还尚未脱出我执的窠臼，但对克服一般练功者性情的偏颇、固执，使之走上中和之路还是有益的。

三、怎样克除我执（偏执）

佛教理论认为观人空以破人我执，可用来对治烦恼障；观法空以破法我执，可用来对治所知障。这些说教是从其宗教教义立论的。由于它是本末倒置的，所以历来能真过空境者无几。下面我们站在气功科学的立场对此予以阐述。前面讲到的性格偏颇情绪的产生，低下的情趣，其根源都在我执，要想有效地解决前述三方面的问题，必须破我执这个根本，只有把“我执”关过了，才能进入大道的层次。在日常生活中，只要一觉得有情绪，就应该明白这是在我字关前受阻了，这时要自觉放下偏执这个包袱。由于偏执已是根深蒂固，所以破除偏执亦非一朝

一夕能解决。我执是偏执意元体的参照系的外在表现，是常态智能得以体现的内在根据，因此，克除偏执必须以超常智能打破偏执意元体的参照系，也就是说这一过程的实现是以超常智能为前提的。正因为这样，所以我们说克除偏执是修炼的中级层次向高级层次过渡时的修养。需知，有了超常智能只是具备了克服偏执的基础条件，如果不认真修炼，偏执意元体的参照系不仅不会自行改变，甚至有被超常智能把偏执强化之虞。为此，我们认为克除偏执必须从三方面入手。

（一）从理论高度破除以我为核心的偏执

1. 人类不是大自然的尊王，而是大自然的一部分。现代科学和气功学都认为，宇宙间的万事万物都是由一种最简单最原始的物质演化而来，气功学称此原始物质为气（或道）。《太平经》中说：“夫天地人，本同一元气。”又说：“夫物始于元气。”此气先演化成有形的无生机之物，而后演化成有生机之物，这就是《黄帝内经·素问》中说的：“在天成象，在地成形，形气交感，而化生万物。”人则是脊椎动物发展到一定阶段的产物，人与动物的根本区别是有意识，人可以不断地认识宇宙大自然的规律。然而意识是人脑的产物，人脑是大自然的物质的一部分，因此人类认识大自然，实际上是自然界的一部分功能认识自然界自身，这就是恩格斯说的：“又发展出这样一种动物，在它身上自然界达到了自我认识，这就是人。”

人类本来是自然物质的一部分，意识活动本来是自然界对自身的认识，但是，由于人的感觉器官只能外向地反映自身以外的事物，意识活动只能认知主体（意元体）以外的事物，因而人类不自觉地把自身和外在的自然界对立起来了。人类早期对自然界的认知还处在蒙昧阶段，对大自然给人带来的危害没有任何抵抗能力。因而认为大自然是神秘的，是神圣不可侵犯的，人类对自然只有臣服，只能是自然的奴隶。随着人类认识能力的提高，对自然万物的规律开始认识和掌握，于是人类开始高傲地认为：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”当人类认识到自然界更深层次的规律——各种科学知识建立起来时，竟固执地认为：人可以按自身的意愿对自然界发号施令，可以成为自然界的主宰。这种执着的观念曾一度鼓舞人类建立了今日的物质文明，但是不容否认，这种思想也曾给人带来了很多灾难。或问人类认识自然界的能力逐步提高，何以会给人类带来灾难？这是因为人类虽然从道理上初步认识到人是自然界的一部分，但在实践的过程中，却没有

对人类意识的主体的认知，从而产生了如下后果：①不了解意识活动的全部内容，不能开发出意元体的全部功能；②盲目地认为现有的人类意识活动是最高级运动形式，从而形成主观世界和客观世界绝对的对立，使以我为核心的偏执观念得到加强。由于这种认识违背了客观规律，所以遭到自然的惩罚是必然的。

我们认为蒙昧人对自然的臣服是意识混沌状态无知的偏执，而文明人以我为核心，做自然的主宰，则是常态功能的低智偏执，是人类认识自然过程中特定阶段的必然现象。随着人类对意识领域的开发，特异功能将成为认知自然的手段。宇宙万物的整体性，人和万物的统一性，一气相连的秘密将被披露无遗。人类习以为常的低智偏执将被克服，将建立人类和自然界万物和谐的完整体系。每个练智能气功的人，懂得了这一道理后，应该自觉地克除“自然界要为我服务”的偏执观念。

2.人与社会、人与自然界是密切联系着的整体，详见《智能气功科学基础•混元整体论》，这里不赘述。

3.要认识到偏执的形成机理（详见意元体的论述），要反复玩味偏执意元体“错认主人公”的实质，以期从理悟入，直达圆满意元体境界。

（二）用超常智能打破偏执意元体参照系的禁锢

鉴于人的生命活动已经与偏执意元体参照系形成了牢不可破的联系，从而把生命活动固定在常态智能范围内，因而必须通过练功把超常智能开发出来，给偏执意元体输入新的信息，从而使人的生命活动进入新的领域，更重要的是要用超常智能体察意元体本身的活动，体察意识进入气中的变化过程，体察意识活动内聚、外散等不同的内在变化，直至体察意识活动静止时意元体的特性。一旦达到能察所察合二为一（意元体的功能返还意元体自身），就于刹那间打破了偏执参照系的禁锢而进入圆满意元体层次。

（三）在具体实践过程中破除偏执之性

1.用损。把意识中形成的固执的不符合气功要求的观念损去，损到一无所有，就可达入圣之门。马丹阳说：“道性虽无修无证，尘心要日损日消，消到忘心忘性，方契无为无证。”此损重在意识，切勿在事上损，若在事上损，则会出现不可解的矛盾，如穿衣吃饭等日常行为是损不掉的。

2.用忘。所谓忘，是意识活动不系念任何事物、概念，好象把意识里形成的

各种观念都忘掉。这不仅可在日用中实践之，而且是很好的功法。《化书》中说：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。”真能脱得一干二净，何愁我执不除？颜回的坐忘过程就是最好的佐证。

> “颜回曰：回益矣。仲尼曰：何谓也？曰：回忘仁义矣。曰：可矣，犹未也。他日复见曰：回益矣……回忘礼乐矣……他日复见曰：……回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。仲尼许之。”（《庄子·大宗师》）

3.用谦用虚。谦为《易》卦之一，艮下坤上，表示出在地下，不露于外。对人的修为则是“君子裒多益寡，称物平施。”“谦谦君子，卑以自牧。”意指以谦卑以培养自身德行。以谦克治以我为核心的执，则执不得显现。虚尤其是对治执的良方，意识能虚则执不起作用。《荀子》中说：“不以所已藏害所将受谓之虚。”执则为实不能受，虚则能容能受。神意虚不仅能克除我执，而且还可受道，因为“道可受兮不可传……虚以待之兮无为之先”。我们通常说的谦虚一词，用来对治固执、自以为是也是合适的。

4.用顺应自然。按照事物的自然规律办事，作唯物论的反映论者，是克服偏执的根本办法。前面所述之法虽是古人注重的方法，但不是根本方法。因为着意于损、忘、谦、虚也是执。执有、执无、执富贵、执贫贱、执名利、执恬憺都是执着。不可离了这边又执着那边，应是不偏不倚。要做到这点，对人、对物都要建立平等观，所谓“人我平等”、“物我同观”。因为人物从根本上讲本来都是平等一如的。有了平等观念，就不会把自己的主观意念强加于对方，而是按照事物的本来面貌——互为一体的联系来处理事物。这样，我执就从根本上消除了，建立在我执基础上的情绪、烦恼也就消除了。

Ⅴ、建立大我

这是智能气功修养意识的最高一个层次。当偏执克除后，意识领域已被净化，气与神意不仅合而为一，而且达到了气为神用，显则神气合于形，隐则形神合于气。此时必须建立、实现大我。大指体宽广包含周遍之意，此我是自由自在无拘无束之意。大我亦可称真我，它相对于赤子的自我是上升了一个新的螺旋。需要指出的是，这里所说的大我要与一般宗门所称大我相区别。有不少宗门认为大我

是在自己意识里体验到人天的一致性乃至互助消融，这种经验体会不仅一些大宗教家有过，而且一些大哲学家、大艺术家、大慈善家等也可能会出现这种感受。然而他们由于没建立起超常智能，更没改变偏执意元体的参照系，所以在实际生活中，仍处在常态智能的狭小天地里。他们那种人天合一的感受只是一种意识中的感受，而不是现实的感受，正因为如此，这种人可以为大善，也可以为大恶，也可以成为自我陶醉的高傲者……我们这里所说的大我，是建立在开发了超常智能并建立起超常智能参照系以后的大我，是突破了常态智能的偏执参照系的小我后的大我。当然，大我不是克除偏执后一下子建立起来的，也不是自然形成的，而是经过自觉地努力，通过意识领域的开发、扩展，智慧与能力发生质的变化而实现的。现将其主要内容试简述如下（这些内容，偏执未除之人若能自觉行之，有助于自身修养与我执的破除）。

一、大善德

善是一种美德。在阶级社会里，不同阶级评判善恶的标准是不同的，这是人类在其发展的历史长河中，尚未建立高级文明的表现。一旦实现了世界大同，这种现象将不复存在。智能气功站在生命科学高度这样阐述善的内涵：善是有利于完美身心，有利于生命的自由解放的举动，对己对人都是如此。

善有三个层次。一是行为的善，如扶危解厄，济世利民；二是心意的善，要使自己念念向善，祝福他人得福；三是纯真善，心中虽无善念，但随心所欲都不逾越善的规矩。大善不仅达到了三善均已齐备的程度，而且施善的范围极为广泛，不择对象。人善者，善之；不善者，亦善之。无所不施。大善重心善，但不废行善。更重教人以善法，使人人都脱离凡俗而进入大我境界。大善是纯一善相，纯一善念，但无我善之念。如此境界，就是大德。故古人有“德为善”之说，以表其纯天理流行之象，实际则是意识混元（意元体与混元气的统一）整体性功能的自然体现。

二、大胸怀

指胸怀要广大开阔，容天地之气，容天下之事。常人于此境界可从《老子》中说的：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”做起。偏执去除后，意

元体的虚灵之性得到恢复，可以和虚空的混元气充分结合。由于混元气遍布宇宙天地万物，因此，需开阔自己的意识，使之与天地宇宙同体，与万事万物为一，使意元体和混元气合而为一。建此恢宏气度后，又可广为仁民利物的善行。

当然，“人天合一”（或人天浑化）不是一下就能实现的，可从练功中用意，把天地融于我身之中，或将我身溶于宇宙，也可以在组场中体会，意念自身和气场合而为一，场可以越组越大，心量也就越来越广阔。胸中要装下全人类、全地球，要用气功科学的威力，改变人们的生活模式和生产模式，创造更高级的物质文明和精神文明，为人类创造自由幸福。常人于此境界，可从全心全意传播智能气功与治病做起。

三、大智能

指大的智慧和大的能力。当偏执被克除后，意元体中的参照系相应地发生变化，特异功能也被全面地开发出来，并且运用这些功能作为练功与研究、认识自然界（包括自身生命活动）的手段。于是从人类依据普通感官认知事物局部属性，提高利用气功功能认知事物的整体特性；从运用逻辑思维判断，提高到用气功的直观整体特异判断，使人类的智慧从物理时空，进入超物理时空。由于对自然界认识的深度与广度大幅度增加，人类的能力突破了物理世界的障碍，发展到现在人们难以想象的地步。现在人们正在进行研究的令人难以置信的特异功能，如超视觉（透视、遥视、显微视）、意念致动（搬运）和意识感知（包括感知他人的意念）——以上属于特异功能第一、二层次，将成为司空见惯的常识，特异功能的第三、第四两个层次的功能也将被人类所掌握和运用。人类在自然界的自由度大大地提高了。

四、大公

由于克服了偏执，从意识领域中清除了我与他人的差别，在实践中建立了人与社会、人与自然的整体观，所以，己和私就不存在了。对自然界是以天地之心为心，在社会是以“百姓之心为心”。虽不必与古人的“与天地合其德，与日月合其明，与鬼神合其吉凶”的说法相提并论，但天地大自然的平等一如的体性得到了体现。鉴于物质的极大丰富和人具有了大智能，故社会较古人所说的大同世界——“大道之行也，天下为公……故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，

壮有所用，幼有所长，寡孤独废疾者，皆有所养……货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不为己”——确是上升到更高的螺旋层次。常人于此境界可以从融利己于利他人之中的组场、治病做起。

第三节　修养意识是练智能气功的根本

练智能气功旨在创造智能之我，进而促进人类文化向更高级阶段跃迁。这是使人的生命活动完全、彻底地气功化的过程，我们所讲的气功四大要旨是使这一过程得以实现的保证。调整身形是实现形体气功化的保证；调整呼吸是使基本的生命运动——呼吸气功化的保证；运用意识是使意识主宰人体生命活动过程气功化的保证；修养意识是使意识活动本身（意元体）气功化的保证。这四者各有所主，又是互相联系着的不可分割的整体。既然如此，为何说修养意识是练智能气功的根本呢？简言之，修养意识是运用意识的基础、前提与保证，而调整呼吸与调整身形是运用意识的主要体现。也就是说，这四者不是平行的，而是有主次关系的。为了进一步阐述其中的道理，下面拟从四个方面予以分析：

Ⅰ、修养意识是取得良好练功效应的保证

尽管人们练功的目的、层次（如祛病、强身、增智、开发超常智能等）各不相同，但要取得如愿以偿的良好练功效果，却不是仅仅通过运用意识、调整呼吸与身形就能达到的，因为影响人的健康状况的因素是多方面的。试以祛病健身说明之。

在中医经典著作《黄帝内经·素问·上古天真论》中有这样一段黄帝与歧伯的对话。黄帝说：

> “余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”

歧伯的回答里，把上古之人之所以能“尽终其天年，度百岁乃去”的原因分为两个方面，一是“法于阴阳，和于术数；食饮有节，起居有常，不妄作劳”；二是“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕……嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，

愚智贤不肖不惧于物”。

不难看出，这里所谈的第一点说的是遵照气功的规律，第二点则是意识的全面修养，它说明了要达到健康长寿，不仅需要按特定的方法、技术（法于阴阳、和于术数）进行锻炼，而且需要进行全面修养。如果不进行认真的修养，不能保持心理的稳定，即使练功也难以使气血达到平衡状态，因为不健康的心理状态直接影响人的身心健康。这在前面的“保持中和之性”中已经讲过了，为了进一步加深理解，再进一步说明之。

《黄帝内经·灵枢经·本神篇》说：

> “怵惕思虑者伤神，神伤则恐惧流淫而不止；因悲哀动中者竭绝而失生；喜乐者神惮散而不藏；愁忧者气闭塞而不行；盛怒者迷惑而不治；恐惧者神荡惮而不收。心，怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破[月囷]脱肉，毛悴色夭，死于冬；脾，忧愁而不解则伤意，意伤则悗乱，四肢不举，毛悴色夭，死于春；肝，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，不精则不正，当人阴缩而挛筋，两肋骨不举，毛悴色夭，死于秋；肺，喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存，人皮革焦，毛悴色夭，死于夏，肾，盛怒而不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不要可以俛仰屈伸，毛悴色夭，死于季夏；恐惧而不解则伤精，精伤则骨竣痿厥，精时自下。”

从这里可以看出，不健康的心理活动（如怵惕思虑、愁忧不解、悲哀动中、喜乐无极、盛怒不解），可导致意识活动（神、意、魂、魄、志）的失常，进而导致各种疾病。如果不健康的心理得不到解决，即使通过练功暂时把病治好，还会随着病态心理的产生而继续得病。所以要想取得理想的练功效果，必须修养意识。对此，现代科学、医学也是肯定的。中西医学认为，只有当一系列更重要的生命参数稳定在某一变化不大的范围内时，生命运动才能保持正常（健康）。医学上称此为稳态。从神、气、形三位一体的人的生命整体观来看，生理上的稳态是对“形”的内部过程的要求，仅仅是人的生命系统稳态的一部分。气的运行和神（包括元神和识神）的活动也有一个维持人（心身统一的人）的健康生命所必须的稳态。就气而言，维持稳态就是要保持中和之气；对神来说，稳态就意味着意静神宁。如果说，使形体内部生命过程偏离稳态（病、伤、死）的外部因素，是种种有形的干扰（如感染、外伤等等），那么使人的神（意）、气偏离其稳态的扰动因素是无形的，古人把它们归纳为七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

而且，从人的生命整体观来看，“形”的（即生理的）稳态是受神、气的稳态制约的。《内经·素问》中说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”把维持神（意）、气的稳态看作保健、养生的先决条件。欲维持神（意）、气的稳态，一是排除、减轻七情的干扰，二是增强意识的自我调节能力。后者是运用意识的内容，前者则要求修养意识。贾文宿说：

> “吾之所谓却病者，欲吾心之不病耳。盖人心本自清静，本自泰然，何病之有？惟遇财货则思争夺，遇功名则思排挤，遇势焰则思趋附，遇睚眦则思报复，遇患给则思推避。未遂则心病于患失，已遂则心患于已得，是以外物日攻于心，则内病日入膏肓。虽有外之所养，终不胜其内之所扰……苟欲治病，先治其心，一切荣辱得丧，俱不足为吾心累。即小之而疾病，不以疾病累其心，大之而生死，不以生死累其心，使清明之气常在吾躬。将见心日以广，体日益胖，不期寿而寿益增，他又何术焉！”（转引自《道家养生学概要·养生诀要》）

这段话全面地阐明了修养意识对练功、祛病的重要意义。

现在修炼气功的人，多注重功法的修炼，而忽略意识上的修养。虽然很多人也会说“练功不修德，必定要着魔”，“修命不修性，万劫阴灵难入圣”等格言，但多未能落实到练功实践中去。为了加深对这一问题的理解，下面再结合一些实例进一步阐述之。

有一位气功界的前辈曾经讲过一个小故事。他有一朋友，练功数十年，身体极好，虽然年事已高却红光满面，神采奕奕，气足形壮，人们都说他功夫好。后有事一度分别，半年后再见到这朋友时，他大吃一惊，这朋友变得非常憔悴，意懒神疲，郁郁寡欢，一下子就老了许多，前后判若两人。追问原因，得知他在数月前遇盗，损失了一大笔钱财，精神上受到了很大的打击。不久，这位朋友就去世了。讲完这个小故事，这位前辈提出了一个发人深省的问题：这位朋友的功夫究竟好不好？

对这个问题的具体回答是无关紧要的。重要是它告诉我们，心性的培育，意识的修养，对于练功者来说比常人更为重要。因为，“意为气之帅”，练功练的就是用自己的意念调制自身之气的能力。功夫越深，意念对气的调制能力越强。这样做的好处是可以凭借自我的意识能动地控制自己的生命运动。但是，“福兮祸之所伏”，在这件大好事的后面，隐藏着一个极大的祸根。这是因为人的意识

是人与环境相互作用的产物，社会、家庭和人际关系是环境的重要组成部分，这些环境因素是人自身无法完全控制的，而且往往是不理想的，所以古人说："人生不如意者常八九"。在"不如意"的因素的刺激之下，往往容易产生不良的意识冲动，引起七情的偏激。对于练功者来说，七情的刺激引起体内气运失常从而危害自身健康的程度，要比常人严重得多。功夫越深，意念对气的控制能力越强，则危害愈甚。

怎样才能在"不如意者常八九"的人生环境里保持情绪、感情的平稳，从而保证意念活动处于良性状态，不出偏颇呢？只有一个办法，就是加强意识修养。这是练功的保证，也是练功的基础。

练功者越是有功夫越需要情绪稳定，否则情绪产生后，将引起剧烈的气血循行失常，甚至招致死亡。历史上三国时的周瑜被诸葛亮气死，就属于此。也有的气机严重失调而招致精神失常，这就是古人说的："练功不修德，必定要着魔"的道理。用一句现代话来说，这好比一个国家的物质基础已经发生了变化，而上层建筑还是旧的，就显得不适应了。这在练功者身上，也就表现出各种不正常的言行。譬如，目前气功界中一些"气功师"，动辄开口骂人，贬低别人，抬高自己，说别的门派坏话，一切向钱看，高收费等，这都是不修德而着魔的变相表现。有的人遇到不顺心的事就在广大学员面前大发雷霆、大发牢骚等，这也是修养意识不够的表现，发展下去，也就要着魔了。有的人沽名钓誉，欺师灭祖干坏事，则属于道德败坏了。这种人，即使苦心练功夫，也练出一些本事，仍属于古人所说"修命不修性，万劫阴灵难入圣"之辈，超不出凡夫俗子之流，于此为智能功所不取。

Ⅱ、修养意识是练好气功的基础

修养意识不仅是练好气功的保证，而且是其基础。如果没有修养意识这个基础，气功大厦就建立不起来。古气功家对此是有着深刻认识的。所以他们教授弟子时，不是先教功法、功诀，而是要求先行"炼己筑基"之功。所谓炼己，就是修炼意识。《金仙证论》中说："己，即是我心中之念耳。"《乐育堂语录》中说："炼己之功，即是炼心。"或许有人要问，炼己之功是否就是修养意识呢？

让我们看看古人所说的炼己内容就可一目了然了。

《金仙证论》中说：

> “且谓炼者，断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱者曰炼；未遇、苦行、勤求，励志久而不退者曰炼；虚心利人、不执文字、恭迎而哀恳者曰炼；眼虽见色而内不受纳者曰炼；耳虽闻声而内不受者曰炼……”又说：“炼己在于勤，不勤则道遥。昔日吕祖被正阳翁十试正念而不疑；又邱祖受百难于重阳苦志而不懈……此得炼己定心之显案也。”

《天仙正理》中说：

> “谓炼者，即古所谓苦行其当行之事曰炼，熟行其当行之事曰炼，绝禁其不当为之事亦曰炼，精进励志而求其必成曰炼，割绝贪爱而不留余爱亦曰炼，禁止旧习而全不染习亦曰炼。”又说：“能炼之者，因耳逐声以用听，则炼之以不闻；目逐色以用观，则炼之以不见；心逐感以用交，则炼之以不思……”

综观这些内容与我们所讲的修养意识的内容是相近的，只是古人讲得简单、笼统罢了。在传统气功里，反复教导练功者，一定要“未炼还丹先练己（也有称作‘先炼性’者），未修大道先修心”。

黄元吉进一步指出：

> “只徒炼丹，不先炼心，吾见未有成也。由是以思，人之炼心，第一难事。”

为什么练功必须先修炼心性——意识呢？这是因为“人之性学未至（尽），一片私心，所炼之精气神，皆是后天污浊之物，不唯无益，且必邪火焚身。”（《乐育堂语录》）

《唱道真言》对此阐述的更加清楚，说：“炼丹先要炼心，炼心之法，以去闻思妄想……吾心一念不起，则虚白自然相生，此时精为真精，气为真气，神为真神……以神合气，静养为功，孟子所谓存心养性是也，以气合神，操持为要，孟子所谓持其志勿暴其气是也，以精合神，清虚为本，孟子所谓养心莫善于寡欲是也……此入门下手之法。”该书不仅反复详细地阐述了炼心性的重要性，而且对忽略炼心性而径直炼丹的做法作了批判，同时还作了生动的比喻，说：

> “奈何世之师家，但知炼命，不知炼性；但知天关闭气，移炉换鼎之法，不知性始真空浑然无物之理。所结之胎原是凡胎……无可奈何，只得重做工夫，使这孩子， 重去修真学道，重去明心见性 （指九年面壁之功

——笔者注）……此所谓因其本而反求其末也。譬如一人本原虚弱，兼带风寒，盲医无识，但去补其虚弱，连这风寒通补在内，病何由去？仙家炼命之学，补原之药也；炼心之学，去病之药也。欲要炼命，必先炼性；欲要补元，必疏其杂病而先去之。此一定之理也。”

对此，智能气功科学认为，炼命功（如调息、调身，以及按功法、功诀运用意识）可以使形（精）、气得到强化与优化，但却难对意元体本身起作用，要想真正改造自己的身心，使之发生质的跃迁，非得从解决意识的偏执入手不可，只有这一问题得到了解决，才能为正确地运用意识创造前提和条件。

Ⅲ、修养意识是完善人的类本质的锻炼是高层次的气功

真正的人的类本质得以实现，需要一定的外在条件，如社会领域的平等，自然领域的物质极大丰富等，这不属于本文讨论的范围，本文是从人自身练气功这个层面来讲述的。

气功锻炼虽然有炼形、炼气、炼神的不同，但三者是不能截然分开的，炼形者使意气统一于形，如武术气功；炼气者使形神统一于气，如道家丹道功；炼神者使形气统一于神，如佛家气功。这三种练法虽各有侧重，但在练功过程中都强调神意的主宰作用，只是这三者的意思有所不同罢了。智能气功认为形、气、神（意）是人体混元气的不同表现形式，意识是最高层混元气活动的表现，练气功就是通过意识支配形、气的运动与调节意识自身的运动，来完善人的身心。修养意识是对意识本身进行的直接调整，这是直指根本的最高层次练功。试分析之。

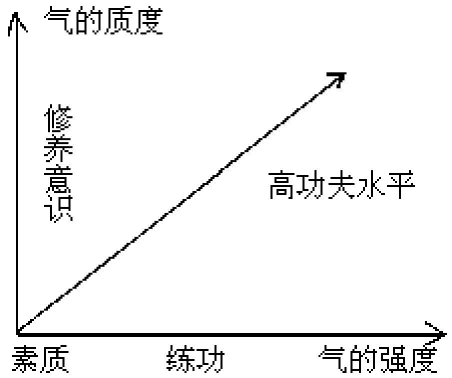
上一节介绍的修养的全部内容与过程，实际上是从一个普通人的小我到超常智能人的大我的精神修炼过程。对治习气与性格上的偏颇，是针对精神世界处于病态的人提出的修炼内容与方法。因为这种人的精神已失去灵明自主能力，而受役于习气或偏颇性格，对治的目的是使之恢复常人平和状态。陶冶性情则是对初练气功者提出的要求，目的是加强神、情绪的稳定性从而加速练功的进程。因为练功的初级阶段，关键是要加强精神驾驭气和形体的能力。如果神不稳定，气亦将随之激荡，只有将神炼得清虚灵明、稳定且能自控，气才能随之发生变化。这一阶段神与气是两家，互相影响，干扰练功。此时练功重点是调理神与气的关系，通过调神保护气，育养气，使气更好地去颐养形神。要完成这一变化，必须自觉

地改变，提高自身的情趣层次。克除偏执是练功达到中等层次后对净化意识的要求。练功至中等层次已达到了神入气中、气包神外的境界，这时练功任务已不是神驭气，而是神气合一。因此必须清除意识中的主观僵化部分，净化被玷污的意元体，使之重现灵明无滞匀布的体性。唯此，才能和混元气的体性吻合，才能使神气合一。到此阶段，气已比较精纯，故练功不着重于气，而着重于神，必须把神炼到能进入气中的层次，改变以往神在气外面支配气的状态。要完成这一点，一方面要加强意志力（定力），另一方面要清除意元体中的分别妄计活动。由此可以看出，克除偏执不仅是修养意识的要求，而且是此阶段练功的主要内容。最后的建立大我，则是练功高级阶段的要求，完全是意识领域的深度、广度的开拓。由于功至于此，神气已然合一，而且气附于神，所以只要神意扩展至大我，则形气亦在其中了。

智能气功虽然主张要形、气、神三者并炼以适应于广大群众祛病强身的需要，然而这仅仅是智能气功初级阶段的目的，它的高级阶段的目的则是完善人的本质，使人的身心健康层次发生质的跃迁。这就必须变换人的气质。我们所说的气质，是指人的气度，气的质量，是人的生命活动本质。这个气质跟医学上说的粘液质、胆汁质等等不是一回事。怎样变换人的气质呢？在我们生命活动中，有本能的生命活动，保留着不少动物的本能，它是不文明的、野蛮的、低级的本能。我们要把低级的本能和气质变换成文明的气质和理智的气质。改变本能和低级气质，只有通过修养意识才能实现。通过修养意识，逐步地使我们的精神境界从本能的和比较混浊的气走向清明。本能的生命活动越多，意识和本能生命活动结合的越多，情操就越低下，气机就比较混浊。如果意识中的理智占上风，理智越多，离开本能就越远，生命活动就逐步地走向自由，就能够按照生命去进行了，也就更加符合自然了，这样气机就会逐步清明起来，直至建立超常智能，改变常态智能的参照系，使偏执意元体走向圆满意元体，从而使人的气质发生质的飞跃。这是一个长期而艰苦的气功锻炼过程，要完成人的身心健康层次的跃迁，一方面通过功法锻炼以增加人体混元气的强度，另一方面通过修养以提高人体混元气的质度。唯有这两者并进而且都达到一定水准时，才能实现这一跃迁。试以坐标示意图说明之。

图中表明：在一定先天素质基础上，通过修养可以提高气的质度，通过形体

与意志的锻炼，可以提高气的强度，二者统一，既练功又涵养，才能提高练功的整体成果。如果只重视形体练功而不去修养；或者只重视修养而不去做形体练功，都是不会提高整体功夫水平的。现在有的人不讲修养，只讲刻苦练功，虽然可以长功夫，但是气比较“粗”，发的气压力大，使人不舒服。修养好的人，他组场发气，别人觉得很舒服。当然，很虚弱的人，即使他修养较好，组场发气也可以使人觉得压力大，不舒服。总之，想要达到气功的高水平，使我们的健康水平从一个层次上升到更高的层次，不变换气质是不行的。



Ⅳ、修养意识与运用意识的关系

乍一看来，修养意识与运用意识似乎有着很大差别，若深入探讨，则难以将两者相区别。

从运用意识的角度来看修养意识，则修养意识属于运用意识的一部分内容。何以言之？因为修养意识的过程，也是主动运用意识的过程。诚然，它与普通练功过程中的主动运用意识有相当的区别。譬如，练功过程中的主动运用意识，是在专心练功的环境中，发挥意识主导形、气以至于意的运动的作用，意念活动的对象是形或气，虽然有时也对意本身进行调节，那也是排除不符合练功要求的念头。修养意识则不然，它是在日常生活中，在各种刺激（包括外在的与自身内在的刺激）作用下产生了不同的心理变化与意识活动的状态下，对自己意识进行的调节。这一过程的完成，必须从意元体参照系入手，若仅仅单纯地对已产生的种种心理、意识变化进行调节是难以奏效的。对已产生的不良情绪进行简单的压抑，无助于不良情绪的排除。诚然，能理智地控制情绪是修养的标志，但这与简单、被动地压抑不可同日而语，因为意元体的参照系中已有了理性的内容。从这里可以看出，修养意识过程中运用意识的对象，主要是针对改变意元体参照系，这与

练功过程中运用意识的对象显然不同。然而这一切并没有改变修养意识的过程也是主动运用意识的过程这一实质。修养意识是更高级、更艰难的运用意识的过程，是运用意识的延伸。

若从修养意识的角度来看练功的运用意识，那么，练功的运用意识也属于修养意识的一部分内容。何以言之？因为练功的运用意识与日常人的外向性运用意识不等同，要真正建立起练功的意识模式，也必须使意元体参照系发生改变，这本身也属于修养意识中的修养气功意识的内容，它与全面修养有着紧密的联系。诚然，练功的运用意识影响参照系的改变，是通过气的反馈以及超常智能的建立来完成的，但这一切并没有改变它对参照系起作用这一实质。不过这一主动运用意识过程难以作用于道德模式，所以它只是属于修养意识的一个特例。

从上述可知，修养意识与运用意识是互相联系的整体，要想迅速取得身心健康层次的跃迁，必须将两者有机地结合起来锻炼。一方面通过修养意识以医治意元体的偏执等病态，使之灵明；一方面通过主动运用意识于功法、功诀的锻炼，以强化、优化人的内气。若修前者而忽略后者，则易招致气不足而使意元体失气之濡养，这样既难以将修养进行到底，又可能使其原有功能受损，征诸实际，古人中仅作善事而不从事修炼者，不仅未能得道，还有一些人落了“修好不见好”的讥讽。这是需要引以为戒的。如果仅从事修炼而忽略修养，虽然可以发挥出意识的主导作用而强化人体的各种机能，但要发生层次的跃迁却是难以达到的。智能功人志在使自己进入生命的自由王国，使自己成为自由、自觉的人，必须两者兼而行之，才能迅速达到目的地。

第四节　怎样搞好修养意识

Ⅰ、自觉修养意识

搞好修养意识的根本在于自觉修养。

一、何谓自觉修养

（一）时时刻刻都要注意，在任何场合下都不要放松，尤其在无人监督情况下，更需要自觉修养。因为在这时意识受到外界压力小，其内部的真实情况容易

暴露出来。若在这种“人不知，鬼不觉”的环境中能自觉修养，收得的效果是常情下不能比拟的。正因为这样，所以古人强调“慎独”之功。另外，修养不仅要从事实上去做，不做坏事，而且要注意思想内部的修养，不起坏的念头。坏的念头一出，就要把它消灭在萌芽状态，而狠斗这一闪念。若能时时刻刻、战战兢兢地惕励自己，很快即可达到精神平衡、心地清凉乃至灵明的境界。

（二）经常自我反省，觉察自己的心理状态、精神境界，要使自己经常地保持意识的清明，用气功意识标准衡量自己的视听言行。察知到善行、善念，则扩而充之（尤其是善的内在感觉），察知到恶或不善则消而去之。也可以对自己行为的好、坏评分并作记录，以比较自己进步的状态，这便于促使自己真实地去修养，避免纸上谈兵。

（三）在遇到逆境或错谬时不自我辩护、不责怪别人。而是反求诸己，提高自己的水平。

二、怎样提高修养意识的自觉性

要提高修养意识的自觉性，除认真领会修养意识是气功的根本外，还必须认识到人类的现状有严重的不完善性，需要向着完善的高层次发展。下面试从两个方面予以分析。

（一）认识当今人类的偏狭

当人们说现代科学取得了飞速发展，成绩显赫，在自然界取得了巨大自由时，是相对于人类以往的蒙昧无知状态而言的。若从人的本质与发展眼光，从生命自由王国的境界来看今日的人类，则知其仍处在偏狭、低下的境地。这表现在：

1. 人类尚未摆脱无知与残忍

当今的科学家，大多数认为人类已经认识了自然，可以向大自然发号施令了；已经认识了自己，可以掌握人类自身的命运了。其实这是一种自欺欺人的、不求甚解的说法。因为，①作为科学大厦基石的物理学中的最基本内容——引力与引力场的实质尚未清楚；②事物的整体形成机制尚一无所知；③人的生命本质——尤其是意识活动的类本质这个领域，还是未开垦的处女地。凡此种种，不一而足。正是由于人类对自身生命活动的类本质特性不了解、不认识，故只能一味追求外在的物质以满足生命需要，因而不可避免地再现出属于动物本性的弱肉强食的竞

争特性。人类间的互相残杀是动物间互相残杀的余绪与发展。人类的愚昧、无知、贫穷与残忍总是相关而行的，这一切表明人类离自由、幸福的高级境界还差得很远。

2. 人的类本质被扭曲

人的类本质是什么？马克思指出：

> “一个种的全部特性、种的类特性，就在于生命活动的性质，而人的类特性恰恰就是自由的自觉的活动。”又说：“人则使自己的生命活动本身变成自己的意识和意识的对象。”还说：“他自己的生活对他是对象。”（《马克思恩格斯全集》卷42第96页）

意思是说，人这个种的类特性在于有独立的意识活动，人体中的各种新陈代谢活动（细胞层次）虽然是自然地进行的，但是建立在此基础上的一切生命活动都是在意识的支配下进行的。人的一切活动的主宰是意识活动，意识活动把肉体的生命活动作为支配的对象，作为实现主观意志与意识活动的手段。人相对于外界客观事物（客体）来说，人的肉体与意识是一不可分割的整体——即主体；但对自己来说，意识属主观世界，形体属客观世界。人的一切生命活动都是人的意识指挥人这个主体的客观世界与客体的客观世界相互作用的过程。这个过程，应该是人的意识（或意志）自由、自觉地发布命令，使自己的生活内容成为自己的意识活动的对象。这是人的类本质特性所决定的。然而人的这种类本质特性虽然在人类形成时就已具备了，但在整个人类历史上却从未完全被实现。这是因为人诞生以后，尤其是私有制产生以后，人的意识活动本身受到生命的物质需要的威胁，也就是说，意识活动不再是自由地、自觉地活动，而是必须要服从于谋生这一需要，使意识活动发生了扭曲、异化，其结果是使人的生命活动不再是体现意识或意志的对象，而仅仅成了维持生命需要的手段，意识受到物欲“奴役”。私有制越是发展，这种扭曲、异化也就越是显著。今日之物欲横流就是人的类本质特性被扭曲、异化的结果。

3. 意识活动的偏执

意元体是产生人类的意识活动的内在物质基础，在人类发生史上，当意元体一经形成，就具备了展现出人类全部特质的可能性。然而，在人类的全部发展过程中，只能一部分一部分地将可能展现为现实。常态智能先被展示出来，意元体也依此而建立了参照系。其结果一方面建立了今日的文明（精神的与物质的），

形成了人类的偏执意元体；这固然是人类的一大进步，然而这一进步却带来了另一方面的副作用，即抑制了超常智能的展现，使人类不能进入更广阔的自由天地、使人们不能彻底摆脱愚昧无知的境地，因而使人的本质发生扭曲（如前述）。这一切使人得出了错误结论，认为人类经历了蒙昧、发展阶段以后，现在的人类已经进入了享受阶段。岂不知现在的文明仅是人类常态智能的部分应用的结果，今日所谓的幸福，只是人的本质被扭曲状态下的感受，在一定意义上说，是对人的本质的亵渎，在超常智能状态下的人我天地是别有洞天的，因而今日人类的迫切任务是开发超常智能，打破偏执参照系，从而使人类进入真正幸福自由的生命王国。

（二）认识当今人类的病态

意元体理论指出，自我意元体的体性可以接受各种信息以充实、发展自身，能全面地指挥生命活动。但是在人的现实生活中，意元体的这种健康的活动被私欲和因私欲而产生的各种欲望与情绪所侵占，使之不能发挥其应有的作用，呈现出人类的类本质层次上的严重的病态（我们称此为意元病，详见《智能气功科学基础》），它是人体的各种疾病的根源。如：1.意元病能衰减意元体的灵明程度，使之不能接受客观世界的高层次（如超常智能层次）的信息，阻遏高层次智慧的开发。2.意元病能衰减意元体的意念驱动力，使之不能有效地作用于自身生命的与客观世界的物质运动过程，使人类应有的才能不得展现。这一状态直接的后果是，使人不能除人体疾患于顷刻，化灾伤于瞬间。3.意元病能衰减意识活动的自制力，从而使情绪易于紊乱，而紊乱的情绪直接导致人体中气的紊乱，从而呈现出人体的各种病态。凡此种种，都是人类奔向生命自由王国的拦路虎。

Ⅱ、要在意识的自我层次修养

在《主动运用意识》一章中讲到，刚出生的尚未剪断脐带的婴儿，他们的意元体是虚灵明净的整体，它虽然能接收人体内外的各种信息，但由于它尚未和人体各组织器官建立起有机的生命活动的联系，其内部也没有对各种事物的分辨标准，它还不能对客观世界起反应。这时的意元体处在混沌状态。随着婴儿独立的生命活动的进行，大脑的神经细胞逐步和人体各部的生命活动联系起来，因而意

元体中的人体的各种生命信息，也随着生命活动的进行被固定下来。当人体的全部生命信息反映到意元体后，各个局部（或单元）的信息与初始意元体混化成一个社会的人的（精、气、神）整体的生命意元体，即自我。 自我成了人体生命——精、气、神的整体的主宰，它是建立社会自然道德的依附点。在此过程中，自然界各种信息进入意元体，意识、语言也在逐步形成，参照系也逐步形成，某些信息被固定形成偏执的我，并占据参照系，生命意元体的本来面目被掩遮，意元体的灵明之性遭到染污。人们通常把我执的这种精神活动误认为我。常人的精神活动（包括各种思维活动）就是在这个偏执的我这个层次上进行的。

修养意识的目的之一是清除偏执的我，要求把精神活动建立在生命意元体（自我）层次上，所以修养应从自我层次修养。如何认识或寻找自我呢？其实偏执也是自我功能的表现，但不是全体功能的表现，只是功能发轫处偏离了正轨并形成了习惯而已。需知自我的功能活动与偏执的活动本是一体之动，偏执只是蒙到自我外面的一层面纱，所以自我的活动时时都可透过偏执显现出来。一般来说，未加思维而自然出现的精神活动，如听到别人喊叫自己的名字，会不自觉地答应，这种精神活动大多是从自我层次发出来的。如果能认真体会这种精神活动的“发轫点”，就可慢慢体会到自我层次的所在处。修养意识、陶冶性情时主动调节自己的精神活动，就要从该层次上进行。错误的东西要从自我处消除，正确的东西要从自我处建立，这样就会从根本上解决问题。如果产生了情绪不从自我处解决问题，而从我执层次力图压抑，往往问题不但不能解决，反而加重对人体健康的影响。

从自我层次用功是练好气功、使气功进入高层次的根本。古来佛道都非常重视。儒家讲“主人翁惺惺否”；佛家有“当头棒喝”，喝出本来面目；道家的“此神不是思虑神，可与元始相比肩”……都是指自我而言。

III、从有为到无为

有人看到前贤有修道要遵循自然无为的垂训，就认为我们提出种种修养规范，并要求努力、自觉地按规范修养是违背了修炼的自然原则，主张无所事事。其实这是对古人垂训的谬解，因为修养意识、陶冶性情是关系到改变自己的习气、

性格等方面的问题。俗话说“江山易改，本性难移”，是因为它已经成了习惯的势力。要完成陶冶性情、修养意识的全过程，必须从有为到无为。所谓有为，是有意地强迫自己就范于修养规范，从实事上做起，一件一件地做，然后再进展到思想领域。这么做是否违背了练功要顺应自然的要求呢？否。因为习气、情绪、偏颇的性格是把自我本来具有的光明正大之性扭曲了，已经把自我的自然之性破坏了。因此，强制清除对自我的污染，正是恢复自我自然之性的必要手段。只有改变了旧习惯，才能按照自我的固有规律办事；只有把后天形成的偏执清除净尽，而且对客观也掌握了它的规律，才能达到“从心所欲不逾矩”的无为境界，才能使功夫达到上乘水平。无为不是什么事也不做，而是不无缘无故地做事。《淮南子·原道训》中说：

> “是故圣人内修其本而不外饰其末，保其精神偃其智，故漠然无为而无不为也，澹然无治也而无不治也。所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为；所谓无治者，不易自然也；所谓无不治者，因物相然也。万物有所生，而独知守其根；百事有所出，而独知守其门。故穷无穷，极无极，照物而不眩，响应而不乏。此之谓天解。故得道者，志弱而事强，心虚而应当。”

这一段引文不仅把无为无不为、无治无不治的辩证关系作了精辟的阐述，而且对得道以后应有的表现，作出了明确的规定性的描述，即“志弱而事强，心虚而应当”。这些观点对我们修养仍有着现实的指导意义。

Ⅳ、要在社会中修养意识

古今修炼者，大多认为修养需于静处修养，甚至主张到深山老林修养，美其名曰不染尘世。其实修养意识必须在尘世中修炼，尤其处于现代社会中，更是如此。混元整体观指出，人与社会、与自然是一整体，智能气功修养的目的就是要完复这一整体，离开社会去修炼岂不是割裂这一整体吗？征诸实际，古往今来，很多人在山中修炼多年，一入尘世，却不能在花花世界中站稳脚跟而跌跤。这不能不引以为训。其实，古之修炼有成者，对于尘世中修炼是深有体会的，“静处养气，闹处炼神”，就是被古气功家称誉的名言。至于要重视尘世修养的教诲就更多了。明朝的王阳明指出：

“人须在事上磨炼方立得住，方能静亦定，动亦定。”又说：“汝若以厌外物之心去求之静是反养成一个骄惰之气。”

黄元吉曾引用邱长春如下的话：

“吾于静处修炼，不胜大益。及后游行于廛市，应酬于事为，始知动处之炼胜过静处之炼多矣。”（《乐育堂语录》）

因为在社会中修养，是在人世间的各种联系过程中修养，是在人们互相作用的动态过程中的修养，是较个人独处只与大自然联系难度更大的修养。不仅如此，只有通过自己与社会联系，才能检验自己的修养所达到的正确反映客观的水平。

Ⅴ、正确对待公与私的关系

智能气功是开放性功法，练智能功尤其注重和体现融一己于气功事业和气功集体之中，融利己于利他人之中。你为大家教功，置自身于气功事业这个集体之中，从中得到愉快与力量。你心里装的人越来越多，一己之念越来越少，心胸开阔，容量大了，外面自然之气进来越来越多，气机就充盈、和畅。你为大家组场教功，自己也得到互相振动、互相激励之效益。我们很多辅导员本来身体并不好，带着疾病奔波教功，身体反倒越来越好，功夫提高得也很快，就是这个道理。自觉地跳出小“我”，逐渐变成大“我”，长久磨炼，就可以有效地克服一己之私，破除“我”字了。

在教练气功的过程中，似乎容易把利己与利他人结合起来，公私利益也是一致的。但是社会领域中如何解决公与私的矛盾呢？这必须从公和私对立的历史背景谈起。

公与私的概念产生于生产方式低下的私有制经济。我国的经济，在很长时间里是小农经济，一家一户是一个生产单位，也是消费单位。生产的目的是为了满足自家的需要，也只能仅仅满足自家的基本生活需要，没有什么剩余，甚至还不能维持自家的温饱。但是，庞大的国家机器，靠人民大众来养活，统治阶级的生活资料是取之于人民大众的。不能维持自家温饱的人民大众，要拿出一部分自己的生活必需资料交给统治者，即国家，就等于从他身上割肉，于是形成了公与私的对立。在小农经济基础上的公私是完全对立的，为了公——国家，必然要损私，要牺牲私。这种公私对立的观念，是几千年来的传统观念。“大道之行也，天下

为公”，这是古气功家对未来美好远景的憧憬。但在私有制的社会里，是不可实现的。

随着公有制经济的建立，社会化大生产的生产方式的形成，公和私的内涵也变化了。我们的经济是公有制的经济，我们的社会是社会主义社会，我们的生产方式是现代化和社会化的大生产。而生产的目的是不断地满足个体社会成员物质和文化的需要。国家的利益、集体的利益和生产者（工作人员）的利益是一致的，因而消除了公与私的对立。在我们的公有制社会主义国家里，一切产品都不是为生产者自己生产的。例如生产皮鞋，不是为生产者自己穿用而生产的，是为全体社会成员生产的。农民生产的粮食，也不是为自己家食用的，也是为全体社会成员生产的。每个人生活中所必需的各种产品，都是由各种不同的生产者生产出来的。这种社会化的生产方式和公有制的经济，把整个社会和所有的社会成员都联系在一起了，成为一个大集体了。你中有我，我中有你，我为人人，人人为我，这就在实际上形成了为公的条件了。在发达的资本主义国家里，生产是社会化大生产了，但是为私人所占有，最后也必然是发展到公有制上来。我们国家具有了为公的基本条件，但是，几千年来公与私对立的传统观念还没有完全改变，还在起作用。在不少人的意识里还是为自己生活而生产的传统观念。上班拿工资是为了维持自家的生活，甚至有的人上班消极怠工，偷懒，留着精力下班干私事……或许我人会问，既然社会大生产化与公有制为人们建立为公的思想奠定了基础，为何还会出现上述的公私矛盾呢？这是因为人们的社会意识虽然决定于人们的社会实践，但它一经形成，就有了一定的独立性。它的改变总是落后于生产方式的变更，而且旧意识对新的生产方式还有一定的破坏作用。

不过应该清醒地看到，在我们社会主义国家里，解决公与私的矛盾是比较容易的。只要有了发达的生产力，当物质比较丰富后，对人民进行社会化大生产的生产实质——满足人民需要的教育，改变过去那种“劳动就是维持自己生存”的为私的思想，从而能尽职尽责地工作，本身就是为公了。鉴于此，在我们社会主义国家，只要对人们进行公有观念的教育，再加上气功造福人民的特殊的作用，天下为公的局面就很快降临人间。

懂得了公私对立产生的历史背景，懂得了社会化大生产的生产特性后，就能认识到在我们公有制的社会主义国家里，每一个工作岗位的工作，都具备着为公

的性质。只要能从思想——意识领域中，破除旧的生产目的——为私的传统观念，时刻想到自己的工作是在为广大人民群众（包括自己）服务，从而兢兢业业地认真工作，就是为公了。如果把练气功的助人为乐的精神贯彻到工作中，把气功生活化、生活气功化的内容“化”到工作中去，就可以得到更大的乐趣了。因为不仅做好了工作，而且提高了练功水平，高尚了精神境界。在这里，个人的利益与公众的（包括国家、集体的）的利益，融合到一起了，这就是我们常说的“气功事业的发展，对社会主义的物质、精神文明的建设将起到一定促进作用”的道理所在。

第三章　调身是智能气功的基础

现代科学与全息论认为，人刚刚出生时，体内已经蕴藏着种族发生史中的全部信息。换句话说，人体中包含着向各个方面（包括各种机能）发展并使之完善的可能性。然而征诸实际，人在发育过程中，学会使用的功能是有限的。这一方面是人的生理结构（包括各组织器官）的特殊性限止了功能的应用，而更重要的是，人自出生以后，接受到的外界信息与能量受到了限制，致使体内的很多信息由于得不到相应的发展条件而被“静置”起来，只有那些得到外界信息与能量的那部分得以发展以至成熟。人体内这部分功能（包括与之相应的实体）的发展，往往是对其他功能的抑制，人的各方面的偏颇都是在此基础上逐步形成的。

练气功一方面要纠正偏颇的机能，一方面强化正常的机能，更重要的则是激发人体中的那些被潜藏、静置起来的机能。这是一个学习、锻炼过程，它和人类在婴幼儿时期学走路、吃饭、说话……在本质上是一样的。只不过一是在无识无知的孩童时期，一是在有识有知的成熟时期罢了。练气功就是要使人学会使用人体自身的更多的功能，使人臻于完美的境地。前面讲的运用意识与修养意识，是使人从心（精神）的方面趋于完美；本章的调身的内容，则着重人的形体方面，克服有生以来形成的不利于气血流通的错误姿势，建立起合乎气功要求的体势，从而使人从身的方面趋于完美。只有人的身心两个方面都臻于完美境地，人才有可能真正的克服偏执、卑陋、愚鲁……趋于完人的境界。本章讲述的主要内容是通过对身形的调整，纠正偏颇的身形，使之符合练气功的要求，包括练气功身体各部的静态要求、动态要求以及各种练功体式。为了加深对调形的理解，让我们先从调整身形的一般概念谈起。

第一节　调身综述

Ⅰ、调身的含义

从字义上讲，调是调整，身指身形。而调身是气功的一个特定术语，是指对身形进行调整，使之符合练功量度的要求，又称为身形合度。这里说的身形，不仅限于人的躯体、四肢。内而五脏六腑，外而四肢百骸；筋、膜、骨、血、肉以

至于人生三宝之一的精，都属于形的范畴。气功理论中所谓调整身形，主要是指筋、膜、骨、肉之间的相对运动。因而，无论是动功、站庄，还是坐功、卧功，都有一个调整身形的问题。例如，打坐、站庄以及卧功，都要放松形体，在放松过程中，各部关节、肌肉、腱、膜、筋等都需调整，这说明调整身形并非动功所特有。

Ⅱ、调整身形是智能气功的一大要旨

如果说运用意识、修养意识是智能气功第一、二要旨，那么调整身形则是智能气功的第三要旨，智能气功为何重视调整身形呢？这是因为：

一、形神是不可分割的统一整体

古人把人的精神与人的肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动。古人认为人是精气神（也称形气神）三者的统一，《淮南子·原道训》中有：

> “夫形者，生之舍也。气者，生之充也。神者，生之制也。一失位则三者伤矣，是故圣人使人各处其位，守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之，则废；气不当其所充而用之，则泄；神非其所宜而行之，则昧。此三者，不可不慎守也。”

就是说，形体（精）是人的生命活动的基础；神是人生命活动的主宰；气是人生命活动的特殊物质，它充斥周身，把形和神结合成一个统一体。要保持人的身心健康；三者必须保持平衡。对于形、气、神并重的观点，在专业气功书中也是有不同记述的。《长生胎元神用经》中说：“精微炁结为形，形是受炁之本宗，炁是形之根也。”《道枢·胎息篇》中说：

> “神者生形者也，形者成神者也，形神合同，更相生，更相成。神无形则不住，形无炁则不变，气无形则不立。故知，神形者，受气之本也；气者，养形之根也。”

《道家养生药言辑要》中说：

> “气者形之根，形者气之宅，神形之具，令人相因而立，若一事有失，即不合于理，安能久立哉。”

于此可见，形、气、神三者是互相联系、相互依存的整体，没有形则神气无所依附，人的生命也就无从谈起了。

二、调身与调心是辩证的统一

如前所述，人的生命是神、气、形三者统一体。在生命运动中：神主意、意帅气、气引形。对于形体来说，无形的神、意、气占主导地位。因此，在气功学里，调神与调身相比，占主导地位的是调神。古人说："抱神以静，形将自正。"意思是说，只要使神达到真正的静，形体就自然中正了。但这并不是说，练气功只着意练入静，而不管其它就可以达到练功目的。因为精神若达不到真正的静，"形"是不会自正的。我们在运用意识章中讲了，达到真正入静是需要相当的练功过程的。不是一蹴而就的。因此对每个尚未达到"神静"、"形正"的练功者来说，不能以调神（心）代替调身。需知调整身形使之符合练功要求后能促进气血正常循行，有助于神的安静，所以调神、调身两者不能偏废。《易筋经》指出：

> "证正果者，其初基有二：一曰，清虚；二曰，脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍，无障无碍，始可出定入定矣。知乎此，则进道有基矣。所谓清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。"又说："精气神无形之物也，筋骨肉有形之身也，必先练有形者为无形之佐，培无形为有形之辅。若专培无形而弃有形既不可，专练有形而弃无形则更不可。所以有形之身必得无形之气相依而不想违，乃成不坏之体。"

或谓《易筋经》所言乃指动功而言，不足为凭。下面让我们再引证几段道家功专著中的论述：《赤凤髓·跋》中说：

> "夫善摄生者，导其血脉，强其筋骨，使营卫贯通，脉络通畅，自能合天地运行之晷度、阴阳阖之机宜。"

古人说的："借假修真"即指此而言。《嵩山太无先生炁经》中说："是以摄生之士，莫不练形养气以保其生，未有形而无气者，即气之与形，相须而成。"由此可以看出，古气功家虽然重神、气，但从未忽视形。对此，陆彦浮真人说得最为透彻："神者生之本，形者神之容。道以全神，术以固形，神全而形固，则去留得以自如矣。"这与《易筋经》的讲法是完全吻合的。

三、身心合一是练气功的全部内容

道家正宗世匠李道纯在他著的《中和集》中说：

> "身心两字是药也是火，所谓天魂、地魄、乾马坤牛、阳铅阴汞、坎男坤女、日乌月兔，无出身心两字也。"又说："身心合一，神气混融、性情成片，谓之丹成，喻为圣胎。"

陈泥丸亦说：

> “以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火，在片晌之间可以结胎，此乃上品炼丹之法，本无卦爻，亦无片两。”

可见丹道正宗所谓练丹之高级境界，不过是身心合一，进而达到形神俱妙之境地而已。

III、克服对调整身形（尤其是动功）的偏见

当前气功界有一种思潮，认为练功只有练无形的神、气，才是高级的，涉及到身形或有形的——尤其有形体运动的功法都是初级的。有鉴于神意在人的生命运动中的主导作用，这种说法似乎颇有道理，其实不然，这是一种偏见，是有害的。

首先，如前所说，对人的生命来说，神、气、形三者是一个统一的整体，缺一则不成其为人。此三者本身功能不同，但并无高低贵贱之分。我们不是宗教徒，我们练气功的目的在于强健心身，发挥潜在智能，为人类多做事情，而不是为了扔掉“臭皮囊”（指人的形体）。既云强健心身，形体的锻炼对于当代气功来说就是必不可少的，对青少年来说尤其如此。

其次，和办一切事情一样，练气功讲究循序渐进，由浅入深，由初级到高级。突变只能是渐变的积累，“顿悟”是以渐进为基础的。对大多数人来讲，练气功最困难的是入不了静，是觉得“静”字太玄妙了，无从下手，因为无迹可循，成为在群众中普及气功的一大难题，而人的形体是看得见、摸得着的，形体的运动是有迹可循的。因此，如果从形体运动入手，在引动形体的过程中合理地运用意识，使人们逐渐地体会、理解气功要义，这正是普及气功的一个好方法，也是初学入门的捷径。如果认为这是“大路货”，因而不屑一顾，那就大错而特错了。因为，大众化，正是当今时代对于气功的要求。把气功从神秘的禁锢中解脱出来，变为社会的财富，为全人类所公有，这是我们当代气功工作者的责任。若因其“初级”而耻为之，这本身就违背了“道”的本性，本身就落于下乘了。

如前所述，一个人练气功能否臻至上乘，其关键在于道德与意识的修养，而不在于有形还是无形。实际上，在日常生活中时时注意调整自己的身形，使之符合练功的要求，也可以说是道德修养的一部分。《管子》说得好，“形不正，德

不来”“正形摄德，天仁地义，则淫然而自至。”又说：“德全于中，则形全于外”。因此，古人修身，是很讲究自身日常威仪的。“坐如钟，站如松”，“眼观鼻、鼻观口、口观心”之类的描述，正是人在日常生活中练功的仪态。

Ⅳ、调整身形的效用

1、调整身形的过程也是主动运用意识的过程，是使意识活动与自己的身形和动作结合起来的过程。

练功开始时，认真调整身形，便不知不觉地从常态意识过渡到练气功的意识状态中来。

2、正确的姿势可促进人体内的气血沿着正确的轨道运行；错误的姿势（包括动作）可导致人体气血的阻滞。

古人说：“气随庄（庄字作姿势解）动”就是这个意思。不仅如此，通过练功对身形的调整，可以形成健康体态的习惯，使人呈现气宇轩昂的恢宏气度。

3、适当地引动形体，有利于入静。

由于正确地调整身形，可以畅通气血的运行，生发真气，减少不正常的干扰，故易于达到形安神静。所以，卧功、坐功和站庄功都要求“调身”。不仅如此，练动功时，意念集中在运动着的形体上，起了收摄心神的作用，人们常说：“动中求静，外动内静”，就是这个意思。初练气功者不易入静。若先练动功，则免去不能入静的焦躁心理，而易于收到练功效果。

4、正确地调整身形是调动、生发自身真气的手段。

一般而言，虽然重以神意调动气机之气多属混元气，重以姿势、呼吸调动之气多属经脉之气。但征诸实际，两者是难以截然分开的。如姿势的开合，应该牵动经脉之气，然而姿势的开合，必须是以神意为主导的，所以调动之气，亦必然有混元气参与其中。

5、对形体的引动、调整，能使全身各部分变得灵活，使神意对形的控制、调整变得更为灵敏有效。

由于筋脉通利，气血和畅，故稍有外邪干犯，即可感知而引起反应将病邪排除，以保证强健的身躯。而这是做好一切工作的前提。

6、正确地调身可收开关通窍之效。

气功古法肘后飞金晶，即借助调整身形以积气开关（详见《灵宝毕法》）。

第二节　练功静态的身形各部要求

本节所讲的身形要求，是练气功的基本内容，各功法（除自发功外）都需依此而行。即使练动功时，动的部分也要结合动势体现之，而不动的部分则需保持身形的正确姿势。

另外，由于错误的姿势可以导致气脉阻碍，因此当练功者出现一些病理现象，切不可归结为练功反应，应检查身形是否合度，若有不合则需纠正之，否则，症状是难以靠调气来解决的。

下面分别讲述身形各部的要求：

Ⅰ、头部

一、姿势要求

中正、虚凌，即古说之“头顶悬”，“头如悬磬”、“悬命于天”。所谓中正，确切地说，是指头昆仑（两耳连线中点后一厘米处），头需要保持中位，不前俯后仰，不左右倾斜。要使头能符合上述要求，就需要将头昆仑虚凌向上，有似于用一根绳子系住昆仑部位，把人悬于空中。

二、具体作法

过去练功主张用竖顶的办法来保证头的中正，此练法于武功是可行的，但于气功则稍有僵硬之嫌。智能气功的作法是：

（一）把头放正以后使下颏回收，收向喉头部，同时喉头亦回收内含（旧称“锁住喜鹊关”），意念喉头向后直收到玉枕骨，再转向上找百会，从百会处向上提（同时注意展眉落腮），这样颈项自然后凸，顶呈虚凌之状。

（二）平时练习头部姿势的方法：将一小玻璃球放于头昆仑之凹陷处，转身走路，保持玻璃球不落即头部之正确姿势。如此反复领会即能使头脑始终处于中正虚凌之势。

三、要领

调形时要轻松、虚凌向上，不可用力。注意喉头回收，上提，要面带微笑，自然呈现展眉落腮。

四、作用

头为至高清虚之地，脑在其中，《黄帝内经·灵枢·海论篇》中说：

> “脑为髓之海，髓海有余则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩晕，目无所见，懈怠安卧。”又“脑为元神之府”。

故头正，顶虚悬，不仅是周身中正之关键，而且诱导气机上升以养脑营神，使神主宰全身活动之机能增强，而呈现精神抖擞，若头倾失悬则精神易萎靡，身体难以达到平衡的要求。当出现前俯、后仰、左右倾斜时，应于头顶求之。如果头向后仰，容易招致颈项部发紧发木，这是督脉气升不起来的结果，下颏上翘可引起血压高、头晕，这是任脉气下降受阻之故。解决办法都应从头部的中正、虚凌求之。

Ⅱ、眼睛

一、要求

目似垂帘，含光默默。实即眼睑下垂，仅留一线光线或完全闭合，眼球在内保持平视位置，目光回收。尔后将此内收之目光集中到练功部位。

二、具体作法

两眼光平视前方直到天地交合处，中间不要受具体景物的影响，把意念放出去，然后用意念带着目光慢慢地向回收，同时眼睑轻轻地匀速闭合。眼睛的闭合动作要从外眦开始，初练者可用食指按着外眼角（外眦），而后使上眼皮缓慢下落与下眼睑相合。相合有两种情况：一为留一线光，即两眼睑闭合后不完全闭死，通过此一线光，可使身体内之气与大自然之气沟通、连结，以广收天地大自然之气，有利于集中精神和调动气机；二为完全闭合，不留光线，有利于精神的宁静。应用哪种方法更好，可以通过个人体会选用。

三、要领

闭合眼睑时要缓慢地、匀速地闭合。闭合后眼球不要转动，这是闭合眼睛、收摄心神的重要手段。要达到眼睑匀速闭合，必须把注意力放在外眦部位，使之带动上睑下落，下睑上合，这样自可呈笑意。切勿着力于上睑使之下落，这样易

于压抑生机。

四、作用

古练功家认为“目为心之先锋”，“其机在目”，且“五脏六腑之精皆上注于目”。故闭目垂帘的作用是：

（一）宁神内守、集中精神的重要手段（关键在于慢慢地匀速地闭合眼睑）。中医认为“目为肝之窍”，魂由之出入，故闭目又是安魂寄魄的重要方法。练功（尤其入静后）受惊，很容易出现心悸不安、烦躁、出汗……这就是中医所说的“惊则气乱”。这时，不要中止练功，也不要睁眼，目珠慢慢向左看（头不要扭动），至极点后恢复正视前方，连续三次。尔后向右看，至极点后恢复正视前方，连续四次，这样即可恢复宁静状态。

（二）目光有役使气行之功能。“目为心之先锋”，主要指练功之目光所到之处，气亦随之而至。《性命圭旨》中说：

> “夫行气用眼者何也？昔施肩吾曰：气是添年药，心为使气神，能知使气者，便是得道人。昔人谓：目之所至，心亦至焉，心之所至，气亦至焉。”

这是因为，目是阴跷脉、阳跷脉二脉交会之所，是卫气内外出入必由之路。故练功家均重视目之调摄：习武者要求怒目扬眉，目的使卫气散于外而强筋壮骨以迎敌；养生者要求含光默默，使卫气和敛于中，充养五脏以长寿。即使是养生家各门派中，对目要求也不同。初练功者切勿执此非彼，以其皆有师承也。

（三）闭目垂帘的过程，也是收摄凝练神光的过程。用意念把目光从大自然收敛回来，在眼里意念和目光相合，闭眼或垂帘后均可感到尚有一线光芒在眼里，这就是神光。经过锻炼后神光可以有治疗疾病、清除杂念等作用。在练功中有守上丹田者，可将神光寄于上；有守下丹田者，可将神光寄于下。寄上者古称“面南观北斗”，是收视返听之良法；寄下者古称“神光下照元海”，是益气添精之妙术。此即《庄子》所说的“以神遇而不以目视”。目视（包括闭目观看）之意守，守上则眼珠上翻视顶门；守下则眼珠下转视元海。因为都是以形动而运用目光，故实为意与形合，意随形动，故守上守下气机变化与效果均不相同。神光意守是“光随神动”，神气相随，所动之气连及先天（混元气），故如何守法对身体均无害。

（四）治疗眼疾之妙法。当目视前方天地交接处后，目光不再回收而是瞠目凝神，全神贯注地平视远方，而且不要眨眼，圆睁两、三分钟后，会有眼泪等分泌物流出，不要管它。如此坚持习练可治疗近视、远视、白内障、青光眼、视网膜病等多种眼病。身体内在疾病亦可得到治疗。

（五）不匀速缓慢地闭合两眼时，练功易杂念纷芸。遇此则缓慢匀速睁眼，平视远方，尔后再依法闭合之。杂念未排净，再反复行之，一般三次即可心安神宁。

Ⅲ、口腔

一、要求

上下唇轻闭；上下门齿似接非接，两侧臼齿似咬物状；舌尖轻抵上腭（初练可抵在上门齿根与齿龈交界处）。

二、具体作法

上下唇放松，承浆穴（在下唇下的凹陷中）微微回收，人中穴（上唇上的沟——鼻唇沟的上三分之一处）微有绷意，两唇闭合，无透气处。上下门齿对合轻轻接触，勿用力，两边臼齿若嚼物状，而后舌尖轻轻抵在上门齿内侧之牙根处的内龈交穴。随舌之卷曲能力之提高，可逐渐抵至软腭交界处。若仍能轻松自如的抵住该处，则进一步把舌平伸，舌尖抵上下门齿交合处，舌面上拱，使舌体贴于上腭。

三、要领

唇齿闭合勿用力，舌抵上腭勿勉强。

四、作用

唇齿相合，舌抵上腭主要是为了接通任督二脉的运行，使任督二脉之气脉环流。唇齿相合、舌抵内龈交，此接通之气属皮表膜络的范畴；舌抵上腭（软硬腭交界处）则是接通经脉。初练功舌抵内龈交，待督脉气充足后，难以下降会出现眉间跳动感，影响入静，此时把舌尖后移，其气自下，眉间跳动自除。督脉真气充足时，可化成气液，从软硬腭交界处涌下，通常多是当中一穴开，有时可三穴（两旁0.3厘米处）同时开，涌下之气液清香甘如蜜，但不粘滞，此属任督通，

气凝为液之征验。一般练功者不呈现此象，而是口腔唾液增多，状如清水。遇此，切勿张口吐出，而要轻轻回收喉头，头微后仰，待清液满口时，将液推向咽喉，有如气呛之感，而后轻轻送下，似入肺中而实未入肺（仅有少许津液入肺），以意送至肚脐之深部。

舌抵门齿后之硬腭，易显昏沉之象，练功需注意之（失眠者可试用此法催眠）。

另外，也有舌抵下腭的，这也有它的意义，因为舌下有两个金津玉液穴，它是通肾的。舌抵下腭，用舌头往下一压，搅一搅唾液就出得多些。津液不足的人，肾阴比较亏损的人可舌抵下腭，让舌头在底下转一转，有了津液咽下去，再舌抵上腭。还有的门派讲吸顶呼放，其目的安定心神，同时可降心火。并借助舌的运动引动气机升降。其中无别的奥妙，不要被某些夸张说法所迷惑。

Ⅳ、颈项

一、要求

颈部勿前塌，要松直。

二、具体作法

百会上领，颈部喉头回收，配合顶头悬的动作，自然合乎要求。但有的人，赋弱而颈椎前曲太甚，遇此，需有意识使项后突，引气上升。

三、作用

使清阳之气上升于脑，若前塌过甚，易出现项与头后部麻木，玉枕关不易开通。

Ⅴ、胸、背

一、要求

总体讲就是含胸拔背、开胸落膀。详细点说，对背的要求是拔背，使背与脊柱上拔伸直，克服脊柱的过度弯曲；对胸部要求放松内含，使胸部解除紧张与压力。

二、具体作法

（一）拔背：百会上领，以大椎（颈后高骨）带动颈椎、胸椎上拔，尾闾与

腰骶椎下沉，把脊柱尽量提直。在此上拔过程中，只拔背不能拱肩，否则就有上拔过度招致气血上壅而出现耳根、头后发胀、上冲、头痛等不适。解决办法是与落膀相配合；拔背时先把肩上耸，尔后肩头向后划一圆弧下沉，两膀相随而动并同时外开放松，则可达到拔背落膀的要求。

（二）含胸：关键是含胸和开胸相结合。含胸是指胸前部胸骨柄（颈前正中凹陷下有穴名叫天突穴之骨）与两乳头之间的三角地带稍微内含。作法：先挺起胸，胸部放松，先大吸一口气，而后呼气，胸脯放松下落，即属合度。含胸过度可能带来胸部憋闷，两肋闷疼，心口疼，喘不过气等现象。为使含胸合度，就要含胸与开胸相结合，这就有效地避免了因含胸不当造成的弊病。开胸方法，吸气后使胸向两侧外开，用两个腋窝、两个肩头向外上方一拉，把胸廓拉向两侧，然后自然放松即可。

三、要领

拔背与落膀结合；含胸与开胸结合。

四、作用

心肺并居胸中，心主神明又主一身血脉之运行，肺主一身之气，又有“朝百脉”之功能。含胸与开胸结合，可使胸腔开扩，心肺安于胸中，则气血流通畅快。而且胸背放松，利于任督二脉通达。又大椎穴旧称“上天梯”，谓其气难上行，拔背可助其行。且胸部是六阴经交会之所。胸背放松，可使连于五脏（实际上还有心包——应称六脏）的六条阴经保持交接的通畅，从而保证五脏机能之正常。另外，拔背落膀（尤其是两膀外开），可松动背部膏肓穴（在第四胸椎下旁开1.5寸）。此穴一开，夹脊关之气不仅可以破关而过，而且可以内通于心肺与腹内之肓膜。若拔背不及，影响脊部气机上升，可出现背部凉冷、麻木、颈椎骨质增生等病。含胸不够（挺胸），易使气沿肾经、任脉上升，使气血上充于头面，高血压是招致的病症之一。试看平素仰头挺胸之人，多患高血压病。

Ⅵ、肩部

一、要求

主要的就是松肩、空腋（或称虚腋）。

二、具体作法

把肩关节、肩锁关节（锁骨外端与肩胛骨喙突连接处——肩外前后两骨相连处）放松而自然下垂。不端肩，不缩肩，不沉肩，而是臂自然下垂，上臂稍稍内转，同时把腋窝部虚撑，使腋窝空虚，似乎夹着一个“气饼子”——臂与腋下距2-3厘米，使腋下的极泉穴（属心经在腋前缘）打开。然后，肩部微微向外提耸，再放松即可（与开胸互相配合）。

三、要领

做好松肩空腋的关键是肩部的肩髃穴（肩头的凹陷处）、肩窌穴（肩髃后的凹陷处）放松，轻轻向外、上提，臂自然下垂。

四、作用

松肩使气血畅行于臂，空腋可免除极泉穴（属心经）的阻滞，为气达肘腕、神门穴创造了条件。另外，由于松肩与空腋结合，还避免了一味沉肩的“溜肩膀”，保证了身形的健美。

Ⅶ、肘部

一、要求

总体要求就是肘坠（垂）而悬。

二、具体作法

对肘部要求坠而悬，是为了使肘部关节和肘关节周围都放松，不阻碍气血的通畅。办法是使肘尖有下垂之意，关窍在天井穴（肘后大骨正中）和小海穴（肘后麻筋处），但下垂之意不能过重，否则肩肘会感重滞；在垂肘同时还要悬肘，关窍在曲池穴（肘部横纹头）与肘窌穴，使二穴部位有虚悬之意。这样肘关节上下都有意念了，肘关节内气血流通的通道加大，气机不沉不浮，浑浑厚厚。气血也容易通畅。古人说：“肘中窍”，就是指这些关窍都要开张。为此，必须保持上肢的一定弯曲度，不要伸的太直。

三、要领

肘关节勿用力，不要伸直，要有向四外圆撑之意。

四、作用

上肢好比一张弓，腕与肩关节是弓梢，肘是弓背，统管上肢气血之畅通，肘能松而不僵，则上肢轻灵，运用自如。

Ⅷ、腕

一、要求

坐腕。

二、具体作法

手腕放松，意注神门穴（在腕横纹的小指端的高骨下之凹陷处），微有下沉之意，使腕成下坐之势，同时腕的背侧要有上提之意。

三、作用

坐腕意注神门，使神气易流行，配合肩肘，上臂气机浑然一体，练静功则觉上臂轻松舒适，练动功则可飘然自得。

Ⅸ、掌、指

一、要求

掌要含，指要舒。

二、具体作法

含掌是将掌心内含，好似持一气球，倘一张手，则气球掉下。如此用意，则含掌自然适度。舒指是五指自然舒开，四个指头间留有一定间隙，指缝间要有圆撑之意。大指与小指用意念在掌外方（约距一手掌的距离）会合。五个手指指端都要有往回抽缩之势。

三、作用

含掌、舒指，尤其是大小指内扣，用意念将两指在掌前相接，可使掌周围之气内聚、内收为我所用。更重要的是：上肢有六条经脉：手三阴经、手三阳经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经），作好松肩、空腋、垂肘、悬肘、坐腕，则六经和畅，气机流通，气感可直达手指。又手在人生中（包括练功）的地位十分重要。《阴符经》中说：“宇宙在乎手。”说得是练功人，可以通过手把握宇宙万事万物的变化。这是因为在

人类发展史上，手与脑的发展互相促进，形成了重要联系。现代科学也证明意识活动对手的生物电影响最显著。因此在练功中，锻炼的手的机能是非常重要的，作好肩、肘、腕的姿势，为实现手的妙用，奠定了基础。

Ⅹ、腹部

一、要求

小腹回收，不可外腆。

二、具体作法

收腹不是使腹肌紧张，应该从髂前上棘（胯骨前面的小突起）处向背部阳关穴（骶骨上）回缩，腰部直撑。两侧胁肋向上、向后轻提，腹部放松，姿势作正确后，开始时往往觉得腰部有酸感。

三、要领

腹部切勿用力回缩。

四、作用

（一）收腹可帮助丹田元气内敛，加强内压，促进向周身运行。练功均重“实其腹”，欲“实其腹”，固然要通过全身锻炼使精气充足于腹，然而收腹也是其中重要一环。练功不收腹，则有大腹便便之可能。

（二）有助于气机升腾运转。古诀有云“腹胁空松气腾然”。这里所述是其内容之一部分。

ⅩⅠ、腰

腰部是练功的关键部位，故详述之。

一、要求

腰部要放松，松腰、腰椎及其韧带，腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。达到站立时腰部伸直乃至后突；坐时腰部伸直乃至前塌。伸直时不要硬挺，而是上下牵拉，好似各脊椎骨轻轻重叠在一起，古谓“形如九曲球”，就指放松的脊椎而言。

二、具体作法

一般练功者，可先将腰自然伸直，而后微耸两肩，使后背圆直，再将两肩轻轻下放即可，同时头脑中应有腰部放松的意念引导。但此种方法收效甚微，故需专门锻炼。现介绍最简易的方法供选用。

（一）站庄松腰法

全身松静站立，两脚踩气分开，呈后八字（详见功法篇三心并站庄）；两膝微屈下蹲，膝不过足尖；髋后收，使大腿根之鼠蹊部成空虚之三角；腰部命门穴向后突，尾闾下垂呈似坐非坐状；尾闾尖指向两脚跟连线之等边三角形之中点，同是调裆提会阴。全身身形按前述要求，松膝微内扣，踝放松，足平铺，手抱球或合十，置腹前、胸前均可。要采用腹式呼吸，吸气时意念收向命门，吸满气，微微向下一坐，同时腰放松，可反复进行3—5个呼吸。每次站半小时。此法不仅能松腰胯，亦为松尾闾之捷法。

（二）转胯松腰法

周身中正站立，两脚平行分开，略宽于肩，两手叉腰，适度下蹲，躯干与大腿成钝角，膝不过足尖。髋关节放松，以尾闾骨为动点带动髋部划圆（正转、反转详见形神庄）。以此活动腰部之关节、肌肉、韧带等。习练久久，腰胯不仅能平转划圆，而且要能立转划圆即转“立圈”，甚至能转平、立相合之“混旋圈”。

（三）面壁蹲墙松腰法

面壁而立，全身放松，周身中正，两脚并拢，脚尖顶墙根，两肩前扣，含胸收腹，鼻尖贴墙，腰后突下蹲，头不可倾斜，如此反复。初练者脚尖顶墙下蹲有困难，可以稍离寸许，两脚分开平行站立下蹲。每次下蹲30为一组，每日蹲一组以上。待熟练后，鼻尖可离墙下蹲；再进一步可将腿蹲平后耗时间。此法不仅可以松腰，而且可以治疗练气功出偏造成的多种不适，为古不传之秘法。

三、作用

腰为肾之外府，肾中藏有元阴、元阳化生元气，注于气海以滋养全身。又腰为支撑人体的重要支柱。故练功家特别重视之。松腰可使腰部灵活，不仅要能转平圈，而且要能转“立圈”与“混旋圈”。这一方面可增强肾的功能，使人元气充足，此即古人谓“命意源头在腰隙”之意。另一方面，腰部放松，可使气血流通，从而保证主宰一身活动的职能，古人说“力发于足，主宰于腰，形于四肢”，又说“力由脊发”。腰部不能放松，是达不到此境界的。

腰部如不能放松，弊病甚多：

（一）腰部前塌（尤其体弱丹田气不足者前塌更甚），一方面影响丹田蓄气，另一方面阻滞背部河车运转与气机上升，轻则背部酸痛，背部呆滞、头晕、眉间闷胀、腹满、腹胀等，重则气机走窜，甚至发展到不能自控（这是气不能纳入河车大路，而别出少阳、太阳之故。若能予以调整腰部身形，与引气归经，则气自顺矣）。

（二）影响命门火对水液的蒸腾，男人可现遗精，白浊，甚至癃淋；女人则白带增多，月经不调，小便频数等。

（三）练动功者（尤其往复转身频繁者），易使阴阳升降失衡，浮阳上腾于面，多呈满面红光而欠涵蓄，甚至中风半身不遂。

欲解上述诸弊端，均需着意于松腰的练习

ⅩⅡ、胯部

一、要求

松胯。松胯有两层含义，其一是髋关节放松；其二是骶髂关节放松（旧称泛臀）。

松胯的专门练法有松前、后胯之分。

松前胯：松静站立，两脚分开，略宽于肩，脚尖外撇成一字；手可叉腰，胸前合十或左右平举；曲膝、曲髋下蹲，大腿、手、两膝尽量向外后开张。

松后胯：第一个动作是松静站立，两脚分开，脚尖内扣成一字，上身微前倾，两腿向后绷直，泛臀塌腰，两臂前伸环抱，掌与额平，含胸向两侧外展，颏内含，头上顶；第二个动作是两膝微曲下蹲，臀部外翻，收小腹，两手同时向上前方划弧分开，掌心向上如托物，头后仰观天（可参看形神庄）。

二、作用

髋关节放松则下肢运用自如。另外骶髂关节在常人是一不能活动的假关节，唯妇女怀孕晚期，此关节方能松张。练功者通过泛臀锻炼及丹田气充足时，可冲开这一关节。此关节冲开后，丹田域界也可扩充，元气之蓄积也可加大，为全身关节的通关奠定基础。

ⅩⅢ、尾闾

一、要求

第一步：下垂；第二步：前扣；第三步：尾闾转动。

二、具体作法

继松胯、臀部下蹲后，意念中尾闾部似连着一根棍子，柱于地上，如此久久行之，尾闾则可下垂。初练垂尾闾要注意提肛相合，否则一味下垂易招致脱肛、疝气等气下陷的疾病。

专门松尾闾之方法，则有“垂、泛、扣、转”四步功诀，现分述如下：

第一步，垂尾闾。见站庄松腰法。注意初练功者，由于下蹲的程度小，尾闾与指地点的连线为一向后的斜线，随下蹲程度的加大，其线渐趋垂直，待成垂直直线后即可转入第二步。

第二步，泛臀。接上式，上身不动，髋关节部之两股骨头向外后撑，膝微内扣内收，大腿根内侧放松向后收，臀向后面凸出（勿上翘），以此抻开腰骶关节，松开臀后面的骶髂关节，从而使臀向后、外泛（翻）张，使骶髂关节松动。

第三步，扣尾闾。随着泛臀与下蹲程度的增加，尾闾逐渐移到指地点的后面，尾闾从下垂状变成前扣，指地点则可从等边三角形中点逐渐前移至两足连线中点，同时身体继续下蹲至大腿呈水平状。

第四步，转尾闾（尾闾划圈）。接上式，两足尖稍向外撇，尾闾做前后划弧摆动，做左右划弧摆动，最后尾闾做转圈动作。此法与前述转胯松腰法之转腰涮胯动作似同实异。转胯松腰虽也要求以尾闾骨为动点带动骨盆转动，但主要是力催形动。此是丹田气动，转动仅在尾闾。古人把尾闾转动喻为钟锤、钟摆。一是表明其重视程度；二是为了保密。须知这是腰胯全松以后之事：尾闾灵动自如，气机圆活无滞，已达周身一家、意气合一的境界。与开始即以意念为用而调动一些膜络混元气不可混语也。

上述松尾闾的四步练法，由于各家功法对尾闾的要求不同，因而有所侧重。一般练太极、形意等内家拳，要求垂尾闾；练少林拳要求泛臀，即松后胯；练八卦掌则要求缩臀靠胯。为什么要求不同？因尾闾在不同的形式下有不同的作用。尾闾下垂，使气机容易收归丹田，向外发力时，从丹田叫力较易，对初学者也容

易做到。太极拳讲太极推手，尾闾下垂就不易被推动，因此要求尾闾下垂。在尾闾下垂后丹田气充足了，就要冲开后胯，使骶髂关节能够活动，做法就是泛臀。骨盆后的骶髂关节是假关节，一般不会动。练气功就要把此处练活，使骨盆、骶髂关节能活动，如果把耻骨连合处练松开，把臀泛开，活动范围就更大，丹田气就会更加充足，如果发力打人，力气会更大。因此，少林拳练功强调泛臀。八卦掌讲究轻灵，只泛臀不行，尾闾要向前扣。尾闾向前扣，不仅封住海底以炼精化气，而且能把气调起来，使动作轻灵。因此八卦掌练功要求尾闾前扣，即缩臀靠胯。

太极拳、少林拳、八卦掌等不同功法看起来对尾闾的要求不同，实际上也是练习松尾闾不同阶段的要求，从垂尾闾、泛臀、扣尾闾到转尾闾，直到尾闾能划圈了，灵动自如，气机就达到圆活无滞，能随自己指挥，也就达到周身一家、意气合一的境界了。但在练功时，须从垂尾闾练起，循序渐进，欲速则不达。如果把某一阶段的要求局限化，当作整体或当作唯一正确的姿势，则属以偏概全。

另外有所谓“尾闾如钟锤”，“尾闾如钟摆”的说法。实际就是第四步的尾闾会动、会摆、会转。会转以后就能调动周身的气机，尾闾往那儿动，气就往那儿冲，象一口大钟，它不会自动响，怎样才能响呢？一拉钟锤，撞到钟上就响了。尾闾就象钟锤，尾闾往那边一靠，气马上就往那儿去。使丹田发气，用尾闾扣激，把气发到周身各个地方。但这仍是初级的调气发功，功夫高时则“周身处处是丹田”，不需要再从丹田去调。

三、作用

尾骨上与骶骨相接，前扣之骶骨与后翘之尾骨相接处有微隙可活动，有穴名腰俞（即腰部气血转输之处），尾闾处非常重要。动功与内家拳都注重松腰胯，但罕有谈及松尾闾者，然而尾闾之活动，关系到周身阳气的发生和发动。尾闾能运动周身之阳气（张紫阳八脉经称阳维脉即在此处），尾闾不松则气难以灵动。龟、鹿长寿，其尾闾均能灵活转动。尾闾松动后则气机易于流通，故古有“尾闾中正神贯顶，气透三关入泥丸”之说。需知这只是尾闾松动后的初级效用罢了。

ⅩⅣ、裆部

一、要求

吊裆、调裆、圆裆、阴囊不要接触到大腿内侧皮肤。

二、具体作法

古称“束腰下气把裆撑”，即把裆撑圆。包括三个动作。

（一）吊裆：使会阴部上提。完成这一动作有三部分内容：①肛门（亦称后阴、谷道）：肛门外括约肌轻轻收缩，使肛门微微上提，如忍大便状；②前阴（尿道部）：前阴部肌肉轻轻收缩，如忍小便，呈似尿非尿状；③会阴部（旧称海底）：会阴部肌肉微微收缩，连及两大腿根内侧。

（二）调裆：把裆调圆。此动作与松胯、泛臀、垂尾闾相结合，以会阴收缩为中心，形成四周圆活而开阔的裆。

（三）扣膝：膝内扣是做好圆裆的又一条件（作法见膝部）。

三、作用

会阴部是任脉、督脉、冲脉的起始点，裆调好，可使会阴不受压迫（注意：其他部位只有放松，才可使气机畅通，而会阴部只有保持一定的紧张度，才能保证其不受压迫），从而保持任督气机的流通，会阴穴旧称阴跷库、地户穴、虚危穴等。吊裆不仅防止前后二阴漏气，积蓄阴精，若能结合呼吸锻炼，又是练精化气的关键，能否打通周天，冲开阴跷库是决定因素。因此古人要求：“天门常开，地户常闭”，即指此而言。另外，会阴上缩又是帮助开胸的关窍。

ⅩⅤ、膝部

一、要求

松膝、内扣。

二、具体作法

膝部的放松，关系到全身经脉气血能否与足部相通。一般要求站是膝髌自然弯曲，微微下蹲并轻轻内扣，结合膝向前微屈，放松下沉。髌骨要有微微上提之意念，否则会有垂滞之嫌。扣膝与泛臀结合，可使下肢内劲从外向内呈螺旋状下降至足，增加下盘的稳定度。

但真正使膝部放松，须有专门练法：两脚交拢，两手叉腰，松静站立。裹臀靠胯（两臀内缩，两胯向前并向中间靠紧），含胸收腹，膝部放松慢慢跪向足面，躯干后倾与大腿成一直线，百会上领，下颏回收，持续时间由短到长，久久自然能松。

三、作用

扣膝、股骨头外翻乃至与泛臀结合，下肢的内劲则从外向内呈螺旋型下降至足。另外，扣膝又是圆裆的辅助动作，提髌则是保持下肢轻灵的要素。诸气功、武术的书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，气难以贯通于足，足在武功中的作用则难以发挥。本式膝向前跪，移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好似河水决口，直冲而下。踝部乃至足趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习，下肢三节自可连成一体。

ⅩⅥ、足

一、要求

两足平铺地面，全身重量均匀地放在两脚，勿偏于一处。

二、具体作法

一般练功人都以为两足平铺地面无甚难处，殊不知要正直达到“平铺”绝非易事，非一日可臻。做法首先调整周身使之中正，而后大趾轻轻用意收缩，引气下行，周身重量从百会沿两耳、两肩、体侧、大腿外侧而降至足心。配合提膝，重力平均布于踵至足掌至五趾，长此练习，再配合以脚腕关节囊的放松，慢慢可使足弓松开，脚心可以着地，这才是真正的“平铺”。这种平铺不会变成“扁平足”，只是足弓部弹性加强。这与武功的“五趾抓地”不同，练武者重在威风杀气，必须练“四梢”（爪为筋梢，舌为肉梢，齿为骨梢，发为血梢），养生则可不必于此用功。气功要求两足平铺达到“力合五趾与涌泉”（不是形动的五趾抓地）是周身放松的重要标志之一，只有这时，气才能真正下通于足与地气相接，周身之气才能贯通。古人谓“力发于足”，“真人呼吸在踵”正指此而言。

上述只就身形中的主要部位的一般要求作了叙述，其中有些部位的要求一般书中少见或平时不易练习者，作了较为详细的说明。这些要求，有些不是一下就能够做得合度，需经反复锻炼而后才能达到。至于正确的身形能够导致身体内部的细微变化，如经络内景（经穴、关窍……）的变化，只能在锻炼中逐渐去体会，而且每个人情况不同，发生的变化也不尽相同，故未作详述。

第三节　练功的动态要求

动态要求主要指练动功时的要求。智能气功目前教练的动功部分，具体动作如何练法是功法部分解决的问题，但是不论何种动作，甚至不论何种动功功法，在动作时都有一些共同性的态势要求，本节着重就这些共同要求作简要的讲解。

Ⅰ、形松意充

一、形松意充的内涵

形松意充从字意上讲，形松指形体放松，意充指意念要充斥于周身。它是练智能气功的根本性的指导原则。无论是在调整身形时，还是在做具体动作时，都是必须遵守的原则。

（一）形松：谈形松时神松则在其中。因为没有轻松的神情，形是不能放松的。请想想看在情绪紧张的状态下，身形能放松吗？形松是以神松为前提的，所以我们这里只谈形松。形松包括皮、肉、筋、脉、骨、膜、关节、内脏等的放松。开始时先从肌肉、肌腱、韧带等处于相对稳定、松驰、平衡状态入手。放松不是松松垮垮，而是“松而不懈”，其中保持有一定的紧张度。但此紧张度不是用拙力，而是“紧而不僵”。幼儿清醒时的那种骨弱筋柔的天真活泼状态，可称是放松的模式。

（二）意充：指调整身形与练动功时，意念要贯充于形体之中。谈意充则气充在其中，因气随意动，当意充于形体之时，气即随之充盈。所以放松形体时，不仅需要意念引导形体放松，而且需要于形松后继续以意念贯注之，这是做到“松而不懈”的关键。所谓意充，实际上是意念和形体的结合，与意守法的守身法相近似，所不同的是，意守之守身，可以守在形体的表面（初练时多是如此），而

意充则是从内部贯充之。

二、形松意充的作用

（一）在一般练功层次而言，形松不需用力，减少气的消耗。同时形体放松，减少了对血管的压迫，易于血液的周流。意充可引起气随之而至，气充足可使各组织器官物质之功能得以强化，血液濡养之功得以体现，形松而意不充，若形静不动时则为“空瘪”，若形体运动则为“空描”，属有体而无用，是难以练出功夫的。唯形松意充，才能够神形兼备、体用两全。

（二）就高级练功层次而言，则要求形神俱妙，形臻妙境则能包容万物，与物兼容，而无阻碍。欲达此境则需从松、透二字上下功夫。神臻妙境则能察万物、能入万物，欲达此需从充、透二字上下功夫，形神俱妙则能入、所入为一：能容、所容为一。当神意充透到形中时，则形已被贯透而松通。两者是一事物的两个不同方面，两者俱臻妙境则二妙合一：显则神气入于形，隐则形气入于神，隐显自如，超然自在。

三、形松意充的方法

（一）意想放松法。这是意识用放松的指令使形体放松的方法。因为人在正常生命活动中对松是有感受的。所以当意念发出放松指令后，相关部位就会在一定程度上呈现出放松现象。有两种方法：

1.三线放松法

三线即体前中线、体后中线、体侧线。先从体前中线放松，意念从百会沿任脉下降，随意念下降使形体放松；再从百会沿督脉（后线）自上而下放松；再从百会沿体侧两耳、两臂、两腿外侧到脚放松。如此反复两三次身体就放松了。

2.自上而下的分部放松法

闭目凝神，意识中发出放松的命令，尔后自上而下分头项部、胸背部、腰胯部、肩肘部、指掌部、膝足部顺次意想，令其放松，依次行毕反复数次，形体即可放松。这个方法不仅是一种形体放松的方法，由于开始要求闭目凝神，用松的意念贯通全身，实际上是以松为拴住心猿意马的“桩”，在放松形体的同时，使意念活动集中、归一，进而以此单一意念命令形体放松，因而易能达到松静两臻，把神和形直接地、自觉地结合起来。久练不怠，不仅可以身形放松，有时还可获

得意想不到的良效。

意想放松法，是各种放松法的根本与实质，由于有些人不善于这样单纯地运用意想，于是借用一些有形方法，寓意想作用于其中，后面介绍的方法均属于这些方法。若无松的主观意识，仅凭方法往往是事倍功半，于此需特别着意领会之。明了此意后，方可应用下法。

（二）深呼吸放松法。先深吸一口气，然而再深呼气，再深吸气深呼气，气息宜匀缓，一般做三个深呼吸，身体就容易放松了。

（三）发声放松法。练功准备就绪后，先自然吸气，而后张口呼气发“松”字音，继而转成“送”字音，即由阴平（第一声）转为去声（第四声），随发音，气往下降，意念亦随呼气下降，从头至胸至腹至脚，好象要把僵劲和浊气都送出去。随着气机下降，身体相应部位跟着一齐放松，如此反复几次身体就放松了。

（四）贯气放松法。练功准备就绪后，先将两手置于小腹前，掌心相对，十指舒张，指尖似接非接如捧球状，而后徐徐上升，掌心渐渐对向身体，当手举过头顶时，两掌似覆于头顶，距顶约20—30厘米，意念中两掌心发出气贯入头顶（囟门），做三个呼吸，然后两手经身前，慢慢下降到小腹前，意念亦随之由身侧下降至小腹。如此反复三次。第二次下降时两手由身侧下降，意念亦随之从身侧下降；第三次两手由身侧下降，意念由后身下降。意念下降切勿沿体表而行，应从身体内部下降。此法可作为练功前的预备功，也可作为练功后的收功，还可作为小功法的单独练习。这不仅能收放松形体之效，而且能很快产生气感，对健身亦有裨益（此式降血压效果卓著）。

Ⅱ、神为主宰

这是另一个根本性指导原则。讲的是整个练功过程，神对形、气的主导作用，即使在形松意充的过程中，形松和意充似乎是平行的，而且是互相影响的，但其内在的机制却是神为主宰。试分析之。神意放出的放松指令是指挥放松的原始动因，放松后神意贯注其中并予体察，使气随之而入，使放松的成果得以巩固发展。神意的主宰作用在调整身形时尚且如此，在练功过程中尤其应该如此。有下面两种形式。

一、神与形合

形受命于神，在练功时把精神和形体动作紧密地结合到一起，用精神支配形体动作。神与形合有四个不同层次的内容：

神合于宏观的形，这是较低层次的神与形合的要求。在熟练地掌握练功要领与动作规范化要求的基础上进行。练功时每做一个动作都要发出做动作的意念命令，全神贯注于形体及其运动过程，这是气功锻炼和体育锻炼的根本差别。气功的特点在于意念活动和生命活动的结合，由此才能产生气功的独特效应。这样的神与形合，是概念性指令与形体运动的结合。当这一步达到熟练、自然后，可进一步用形像思维与形体运动相结合，神意中不是发概念性指令，而是意识中想像形体运动的形象，以此带动形体运动，或者是闭着眼“看”自己练功的全过程，这也是神与形合。以上这两步练法，都是神从形体的外面与之相结合。第三步则要求意识和形体运动合而为一，即运动思维，意识中无任何念头，只是全神贯注于形体动作。第四步是神与微观的形相合，这是神合于气并能体察气的运行、变化之后的练法。

二、神与气合

人的形体运动的机理，气功学认为都经历意引气、气引形这样一个过程。此过程中的气随意动是自然发生的。由于常人感觉不到气的变化，故于开始练动功都讲神与形合，而不谈及气。当练功达到一定水平后，神即可察知气的存在与变化，这时就需神与气合了。把意念主动地与气结合起来。这样就把气听命于意的性能增强了。由于意念专注于气，对气的聚散能力也就相应提高了，意念只注意支配气的运动，形体会自然地相应的运动，这时意引气、气引形的运动过程是主动运用意识，并把意识贯注到每一运动环节中去的结果。它和常人的意引气、气引形不同，和自发功似同而实异，真正自发功的动作，不是由意识中的指挥形体运动的指令形成的，而是由气的定向冲动形成的。它的运动形式和内容，是按气的运行规律和体内状况进行的。需要指出的是，绝大多数人在内气发动时，意念都会不自觉地与之相合，这似乎也是神与气合了，但它的运动形式与内容，都不是听命于意，而是意被气役。此时，意若不能做到真正的“静观”态度，若或喜或忧或有意念，都可导致气机的变态而脱离常轨，不仅导致气乱冲乱窜，而且有

神被激荡不能自控——旧说之“中宫闯黄”的危害，而我们这里所讲的神与气合的全部运动，都是在意识的主导下，按智能气功的常轨进行的，这是两者的根本区别。神与气合也有两个层次的内容：第一层次是能感觉（体察）到气的存在时，这时神意与气的关系还是能感知与被感知的关系，此时的神与气合，是神从“外面”合于气的，这时神仍是主动的指挥者，气是被指挥者。到此阶段后，传统功法则需绵密用功，神气混融达到“神入气中”以结胎婴的第二层次。智能气功不搞结胎，当神与气合后，神气混融而再合于形的微观层次，以便更高层次的形神合一。

Ⅲ、调整虚实

这一原则是针对练功在初、中阶段而言的，常人的神气形都有一定的缺欠，还不能充实于全部生命活动中，因而产生了各部的虚实不平衡。练功者随着意气形的运动，身体各部虚实也会相应地发生变化。如随着体态的运动而引起身体重心和力点的变化，使身体产生重心和力点的不平衡，重心所在处为实，重心不在处为虚。这其中还有气机的虚实与意念的虚实变化，对于这些虚实变化，只有分辨清楚，才能调节使之平衡，才能使神气形步入高级阶段的充实完美境界。怎样分辨虚实呢？

一、从重心（或中心）分虚实

一般情况下，凡重心（中心）所在处或靠近的部位为实，偏离重心（中心）部位为虚。如站庄时，一脚前一脚后，把重心放在正中，前后脚同样吃力，就没有虚实之分，称为“双重”。如果把身体重心挪前或移后，不在正中，就有了虚实。重心所在处为实，重心不在处为虚。如果重心不全部移于一脚，根据重心移动的多少可以有不同的比例，或四、六，或三、七，甚至可能二、八或一、九。当前脚全部抬起时，重心全部落于后脚，就成为前全虚，后全实。练功中的虚实变化多在四、六或三、七之间，不主张二、八或一、九或全实全虚，出现这种情况叫偏重或偏实，应加以避免。克服实为全实、虚为全虚的措施是用意念活动来调节，把意念放在抬起的虚脚的脚心，就变成虚中有实，实中有虚，使虚实臻于平衡。

二、从意念分虚实

意念所注之处为实，意念未注之处（指意注的反方向或垂直方向）为虚。如武术技击时，出拳打人，意念往前冲，前边实而后边虚，这时后边有人轻轻一推就倒了。这是因为意念能牵动气机，意到气到、气到力到，意念前冲，力点前移，从后面稍加些力就会使人失去平衡。

分清虚实是掌握练功中人体平衡的关键。如何通过虚实掌握全身平衡，办法在于：①通过两脚重心的调整；②通过脚掌和脚跟重心的调整；③通过整个体态的平衡调整；④通过意念调整。

在练动功时，形体的虚实和意念的虚实、气机的虚实往往是相并而行或交互作用。每一个动作都有形体的虚实变化和气机的虚实变化，气、意在经脉中的虚实变化。这种虚实变化有时很细微，但很重要，只有在练功中细心地加以体会，才能探得其中的奥妙。但是当从体察虚实中感觉到了身体里边气脉的流动以后，要注意不能把精神专注到局部气机的流动或体内的内景变化上，还应该按照神气相合的要求去做。

以上三点，讲的是调身的带根本性的原则。下面讲做动作时的具体要求。

Ⅳ、动势要圆活、绵连、和柔

一、圆活

圆活指每个动作的过程要圆，动作运行要圆，动作中肢体转动的角度要圆。圆则气机活泼，否则气机易僵滞，此即古说的“圆空法生”。如果动作是直线的，或动作的棱角比较明显，则要求直中求曲，外方内圆。即动作虽然是方的、直的、有棱角的，但里面的气机要圆活。如肘一曲，从外边看是一个角，是方的，从身体里边应有一个圆撑的力，意念中是圆的，形体是圆着撑出去的。曲肘时气机不是从外向里挤，而是从内向外圆撑，使气机往外走。有了圆撑力，从外边一看气势磅礴，每个动作都一样。

另外，圆的含义还有旋转之意，任何运动的运行过程，都不是纯直线运行，而是有一定的旋转的运动，其动势或显于形之外动，或隐于形内之意动。动作的往复过程，不是直去直回，是呈圆而旋之势。

二、绵连

（一）动作的绵连。每个动作要均匀地展开，不能忽快忽慢；动作与动作之间不能分割、停顿、间断，要有机地连在一起。万一有些动作断了，不是连续的，则要做到形断气不断；万一气断了，则要求意不断以补救之。

（二）气的绵连。肢体动作的内气要与丹田、腰脊绵连不断，不能一股一股地往外冲，有断有续，而是均匀的。两只手的气要连在一起（除非两手反向而行），两手之间似乎有一个气球连接着两手，两手与躯体之间，也是以气相连，动作时应细心体会之。

（三）意的绵连。它是通过主动作意、想象实现的。意想形体似乎有被微丝牵动之意，并认真体会之。当形体运动时，即要牵动微丝同时运行，又不能将微丝拉断，这就需要运行均匀、快慢适度，所谓快而不断，慢而不停。同时还需注意不要把微丝丢掉，此即意之绵连，但需在练功中慢慢体会。

三、和柔

在练动功时动作要和柔，形体要柔软，身体任何部位都不僵直，不绷劲，不用猛劲，动作轻灵而不浮泛，浑厚而不重浊迟滞。注意和柔不是绵软无力，而是敛气入内不发于外的表现，所谓“柔若无骨”，“柔似婴儿”。

Ⅴ、周身一家

练动功时必须注意周身一家，保持全身的整体性。任何局部动作都应照应全身，不能做某个局部动作就只管这个局部，要全身一体。办法是用意念把全身照住，在意念中全身是一个整体，可从三方面入手练起。

一、身形的整体性

把身躯的上下左右前后都要联系起来，除去意念锻炼外，练功时要注意肩与胯相合，肘与膝相合，手与足相合，上下合为一体，其中关键则是“三圈相摞”：与胯骨尖相平之体圈为底圈，与肩胛骨下角相平之体圈为中圈，与眉相平之头圈为上圈。当腰能放松后，则可行“三圈相摞”。底圈固定不动，百会上领牵动肩颈上拔而中圈随上圈上拔，尔后中圈下落，上圈下落，要注意从身内以气相连，

则全身成整体矣。

二、局部带动全身

全身各部完全放松后，局部动作可牵动全身。这里的局部牵动全身是通过形体与经络影响全身的有关部分，和高层次武功之“以手带身”不是一回事。

三、以腰带动全身的形体运动

腰部前对肚脐，后为命门，在体内正当下丹田位置。身体各部运动所需之气多由此发出。常人未练功者气从丹田外行多从膜络而出。这一径路运输气量较小，练气功则要敛气入骨，使气力由脊外发，这又必须以腰部放松为前提，腰松后，无论身躯四肢的哪里运动，都要注意与腰部相连。进而以意气贯穿相连属。古有“一身备五弓”之说。即脊柱是一张弓（是总弓），腰部是弓背，尾闾与颈部为弓梢；两上肢是两张弓，肘部是弓背，手与肩（至大椎）为弓梢；两下肢是两张弓，膝是弓背，足与胯至骶部为弓梢。腰部一动，即可牵动这五张弓，此时之气是从筋骨向外传出的。至高级层次，气从骨头外泛到筋肉皮，全身各处气机完全充足，周身浑成一家，达到古说的“全身无处不丹田”（或“全身处处是丹田”）的境界了。

Ⅵ、大关节如蛇行，小关节如蛹动

蛇行和蛹动是练动功的一种体态，指相邻的两个关节做相反方面的屈伸运动。如通臂时是蛇行运动；小关节的这种屈伸运动叫蛹动，如手指的关节、脊柱的关节。蛇行和蛹动，是使练动功中避免关节的僵直，且使气易达于肢体的末梢。习练时先从蛇行着手，蛹动较难，要做为一项基本功练习，习此以放松为前提，可先练手指蛹动：两手相合，两腿并合微曲，尔后将相合之双手夹在两大腿中，两腿用力夹住，尔后相合之两手，摇晃着抽出，反复进行，再练手指的屈伸，则蛹动易于出现。

Ⅶ、目光的应用

在人的整个生命过程中，眼接受的外界事物的信息量最多，因而神意和眼睛

结合得也最紧密，俗语说“眼能传神”。古气功也认为“目为心之先锋”，“心，生于物，死于物，其机在目”（《阴符经》）。目光是蕴含、表达神意的最好媒介。鉴于此，神意役使气的机能也可借目力来完成。古语云：“气是添年药，心为使气神，能知使气者，便是得道人。”初练功之使气，可靠目光，气功对目光的运用，不像武术要锐利目光，要目光外射以应敌；而是含光默默以察照自身，要求意念与目光合而为一——称为“神光”。以此神光来指挥、察照身体各部的内外运动，神光所到之处，气即随之而到。若身体有触动影响了练功，可用神光向该处贯注，动触自解。有了杂念也可用神光进行“扫射”冲击，杂念自除。即使有了各种病痛，也可用神光“照射”，使气充足畅通而痛苦自然消失。开始不会用神光，就先集中目光，随目光的集中，精神也会自然集中，然后慢慢闭目（参看各部身形中目的要求），使目光和意念结合并收归体内即可。开始只是用意想，久久练习，自有意光——可感到之光——出现。当意光光体出现后，再运用就大不一样了。即使意光未出现以前，仅是目光集中，就可影响气机的聚散开合，故练功者不可把目力经常专注于外，而应反观自身，以收身心合一之效。

第四节　练功体式简介

无论练那种功法，都必须采取一定的体式，归纳起来有坐式、跪式、卧式、站式四种。根据练功的需要，每式中又有很多差别，下面分别介绍之。

Ⅰ、坐式

本式是练静功的最常用的功式，其中又分：

一、座具坐

坐在座具上练功，如坐在椅子上或凳子上。一般要求座具高度与小腿等高，坐时小腿垂直，两足平踏于地，大腿保持水平位，臀部坐稳，腰部直伸或稍微前塌，但不可腆肚子，含胸拔背，收下颏，百会上领，身体保持中正，符合身形各部要求，两手可自然放在腿上，或置于小腹前。这是坐式或跪式的躯干的基本身形的要求。各式的分别主要决定于腿的姿势。（图3-1）

座具的优点是比较容易放松，耗力少，可长时间练功，每个人都可以练，随

时随地可以练。如听课时把身体坐正直，放松，就具备了练功的条件了。

二、自然盘膝坐

这种方法是随便一坐，双腿一盘，两足放在大腿下面，哪条腿放在里边都可以。一般是男左、女右，即男人左腿放在里边，右腿放在外边；女人右腿放在里边，左腿放在外边。（图3-2）这种坐法的优点是可以使膝、胯放松。严格要求应把两脚压在臀下，压的越多时对增强人体的气血流通越有利。从辩证的观点看，两腿随便一盘，体内气血流通的力量比较小。压住以后，开始气血流通受阻，练一段时间以后，体内气血通了，这种通说明气血的冲力大了。盘坐比坐椅子的气血冲压力要大，可以促进气血往深层流通。



图3—1　图3—2　图3—3　图3—4　图3—5

自然盘膝坐有两种变通坐法：一是散盘。左足趾端抵于右腿腘窝处，右足置左小腿外面（反之亦可），（图3-3）两手也可十指交叉，置于小腹前。二是“合十”盘。两足心相对，两腿尽量回收，两手于胸前呈“合十”状。（图3-4）这两种坐法对培益肾气较自然盘为优。

三、单盘

亦称单跏趺，密宗称莲花坐，一足跟抵于会阴穴，一足加于另一大腿之根部。（图3-5），注意两膝要贴于座具上，否则一腿翘着不着于座具，不仅影响气机的平衡，而且也不能久坐，此现象多为初练者膝胯关节未松之故。另一坐法是一足跟抵会阴穴，另一足跟抵于耻骨部（男人此式正好两足夹住生殖器，又称夹龙坐）。

单盘又演化出真武坐与跨鹤坐。

真武坐，右足跟紧抵会阴穴，左腿前伸微曲。（图3-6）亦有左膝弯曲，小腿直立者）左手掌心向内握拳，右手掌心向上握拳，两小指相勾连。

跨鹤坐，左腿弯曲，左足跟置右大腿根部，右腿腘窝盖于左膝上，小腿伸向左前方，此式对封住阴门作用显著。

四、双盘

又称双跏趺坐。一腿弯曲，足放到另一腿的大腿上，然后再把被压腿之足放到对侧大腿上，常人多称此法为“五心朝天坐”。其实只有两手心朝天时，才能称“五心（手心、足心、顶心）朝天坐”。（图3-8）

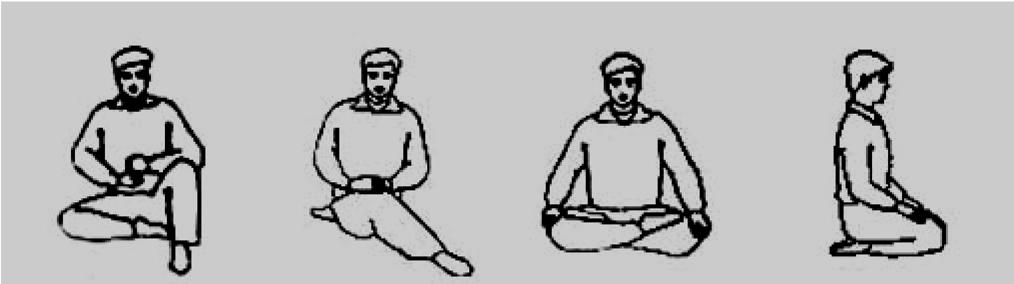


图3—6　图3—7　图3—8　图3—9

盘腿坐时，都应该把臀部垫高约三寸左右，单盘与双盘尤其要两膝着床，身体微前倾。

双盘坐是难度最大的一种坐功姿式。它要求腰、胯、膝、脚腕都要松开，在某些方面比练动功对身体各部的抻拉作用还要大，对周身气血的调动作用较强，激发人体内能量的强度较大。它在几种坐式里稳定度最大。过去有人讲练功能够发光，以发光来比喻，如果自然盘坐发光可照射出五尺远，同等功夫单跏趺可达十尺远，而双跏趺坐可以照射四十尺远。由此也可以说明几种坐法对体内气血的内压的影响是各自不同的，虽然如此，初学者亦不可盲目追求双盘。否则，即使没有拉伤韧带、关节等，也影响气血的流通而延缓练功的进程。

五、跪坐

跪坐也叫金刚坐（此式可列入坐式，也可列入跪式）。其方法：先用两膝着地，大腿及上体起直，两脚与小腿平行或重叠双足放在身后，然后臀部下坐压在两脚上。跪坐要求胯后收，腰前塌，臀放松后泛，胸内含拔背。此式抻动脚部的力量要强些。日本也叫这种跪法为“三折式”。（图3-9）

Ⅱ、跪式

一、单跪

一条腿跪在地上，另一条腿的小腿垂直而立，上身中正，要符合各部身形要求，以小腿和膝盖为支点，微放松，身体与大腿成直角，脚背放松。（图3-10）它的作用是强腰壮肾，其力量往往比站庄的力量还要强大。

二、双跪

也叫长跪。双跪的要求是小腿与足背平放在地上，大腿直立起来，身体与大腿成一直线，保持中正。要符合各部身形要求。（图3-11）

前述之坐式与跪式，主要讲了躯干与腿姿势。对于手的姿势，每一坐式或跪式都可有不同的姿势。下面介绍几种常用的手式。

1.定印。掌心向上，一手的手指重叠于另一手的指掌上，两大拇指轻轻接触，向上微拱，指腹向掌心。（图3-12）此印法，安神定志作用明显。

2.太极印。一手拇指按于另一掌心劳宫穴，其余四指敷于手的背面，两手的指根大致处于重合状态，另一手大拇指捏在本手中指中节，将按于劳宫之拇指轻轻握住，两虎口向上。（图3-13）

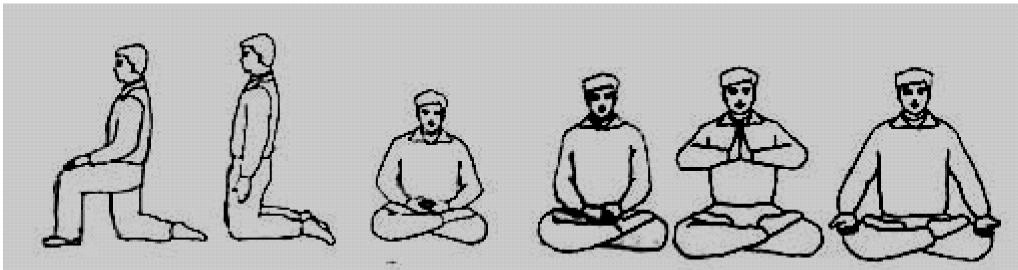


图3—10　图3—11　图3—12　图3—13　图3—14　图3—15

3.合十手。俗称作揖。两手掌心相对相合，指掌贴在一起，向上直立，两臂成水平一字，手与臂呈“十”字状，故称合十手。（图3-14）

4.无像手。两手心向上手指微曲，分别置于腿上或小腹两侧。（图3-15）

5.子午连环诀。左手拇指捏中指尖成环形，右拇指插入左手指环捏于第四指指根，右中指尖按于第四指背之根部，余指自然敷布。（图3-16）

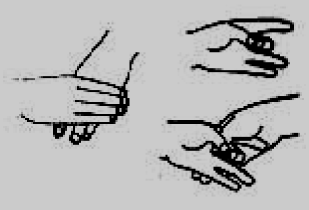


图 3— 16



图 3— 17

6.大力金刚印。两手拇指端相连，其余四指交叉。（图3-17）

III、卧式

一、仰卧

过去有人认为仰卧式不好，所谓“仰卧如尸”。但从气功的角度看，仰卧身体容易放松，但心肺病患者易憋气。

（一）自然仰卧式

人体平躺在床上，两手放于体侧，枕头的高度要合适，一般三寸左右，头和躯干基本持平。（图3-18）

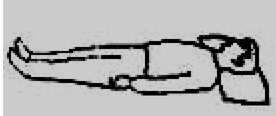


图 3-18



图 3-19

（二）仰卧还阳式

仰卧，两脚心相对，腿似环，两手心放于大腿根部或下丹田。（图3-19）此练法对补肾的作用明显。

（三）混元卧

仰卧，两脚心相对，腿似环，两手重叠或交叉捂在头上。（图3-20）它的作用是补肾气又可强神。

还阳卧与混元卧由于补肾的作用强，容易出现性兴奋，即活子时。一旦出现这种情况，要宁心定意，不要让其化为浊精（女人化为白带跑掉）。这是练功的最好时机。要用“吸、抵、撮、闭”的口诀。吸是吸气，同时意念从肛门处随吸气上升；抵是舌抵上腭；撮也可为提，指提肛；闭是闭目上视头顶，闭住气，手

脚蜷曲。当“活子时”出现时，以上做法可以还精补脑。

二、侧卧

（一）脐向左躺称为“青龙式”。（图3-21）

（二）脐向右躺称为“白虎式”。（图3-22）



图 3-20　　图 3-21　　图 3-22

以上两种卧式腿的放法：下边一条腿蜷曲起来，上边的腿微伸展。上边腿的脚腕前面抵住下边腿的脚跟上，或下边腿的脚背在上边腿的腘窝处。青龙卧左手拇指按于左耳门或置于耳后，小指按于眉间印堂穴，其余三指自然贴于头侧，右手掌心敷于右胯后的环跳穴。白虎卧右手拇指安于右耳门，小指按于眉间印堂穴，其余三指自然贴于头侧，左手贴右乳房上方，也可左手掌心敷于左侧环跳穴。

（三）蛰龙卧。此卧只用于男人。左右侧卧均可，在下面一侧的手同青龙、白虎卧，上面一侧的手握住睾丸。

Ⅳ、站式

站式姿式繁杂，尤其武术气功多讲究站式。站式虽多，究其要，不外乎由下肢脚、腿，上肢掌、臂演变而来。只要掌握了这些要领，即可变化由心了。

一、站庄时下肢有三种基本形式

（一）两脚平行站立。1.两足平行站立在人体横断面的一字线上，称为“马庄”，两脚距离与肩等宽，为小马步庄（图3-23）。两足距离横开增加一倍称为大马步庄（图3-24）。2.两足平行站立，一足在前，一足在后，两足间距离约足长的二倍，称为“川水庄”（也叫“长三庄”，因其像牌中的长三形状而得名）。左手前伸与肩平，掌心向前，右手置于右胯前（图3-25）。

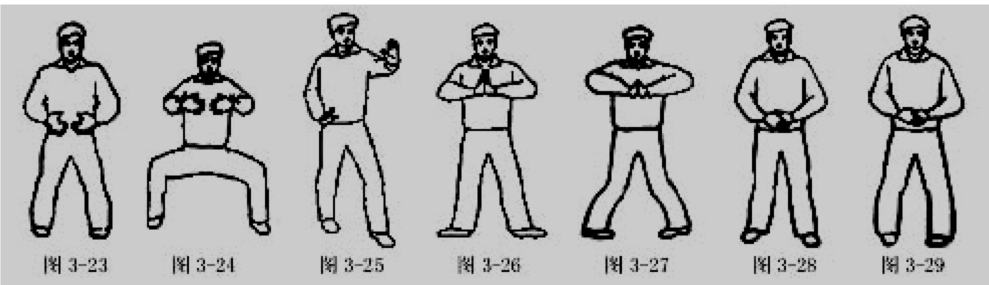
（二）两足在一横线上，足尖外撇，两足形成外一字，两手多成合十手，称外一字庄（图3-26）。它是松前胯的有效庄法。

（三）两足在一横线上，足尖内扣，两足形成内一字，两手多呈内向合十手，称童子拜佛庄（图3-27）。这是抻筋拔骨最全面、最有效的庄法。

上述庄式是下肢的基本式，由此又演化不同庄式：

外八字式。两足在一横线上，足尖外撇，呈外“八”字形，是平行脚式与外一字脚式结合的变式，做法是由小马步庄两足尖外撇而成（图3-28）。

内八字式。两足在一横线上，足尖内扣，呈内“八”字形，是两脚平行式与内一字脚式结合的变式（图3-29）。做法是由小马步庄两足尖内扣而成。



丁八步。由外一字与川水庄结合变化而成，很像外八字，只是两足是一前一后，两足间距离在一足之长以内。若前足直向前、后足外撇则是形意拳三体式的步法，重心放在两足称双重，前脚虚后脚实为单重。左手前伸与肩平掌心向前，右手置于右侧小腹前（图3-30A、图3-30B）。若前足亦外撇，脚尖点地面而上肢改为内圈手，则是含机式的步法（图3-31）。

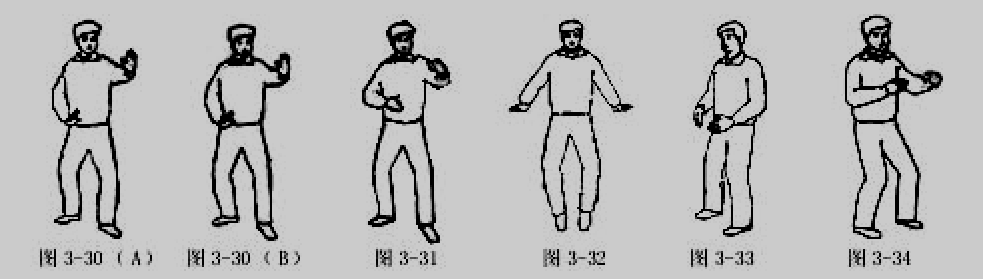
武术中还有凌空式的站法，似小马庄式，两足跟提起，只以足尖着地，这是难度最大的站庄（图3-32）。

站庄是动功(包括武术气功)的基本功，它不仅是强身壮体的有效方法，而且是打通关窍的有效方法。身形要按各部身形正确姿势来调整。站庄有高站与矮站两种，高站是开始练功的姿势，一般是臀部下坐、膝曲（可参看垂尾闾四步功法之前二步方法）；矮庄是大腿保持水平态，膝不要过足尖，上身要直立，不可前倾，能完成这一动作，需长时间下苦功锻炼方可。

二、站庄时上肢有三种基本形式

（一）环抱式。两臂圈成一环状，但不相接，掌心向着心的方向，利于气机内收，气整而不易散，可练臂之弹性力。其中又分：

1.养生式。两腿成小马步庄高庄式，两手置于下丹田，形成向上抱的环。（图3-33）



2.抱月式。两腿站成小马步庄，两臂略低于肩，在胸前形成向内抱的环，形如抱着一轮圆月。（图3-34）

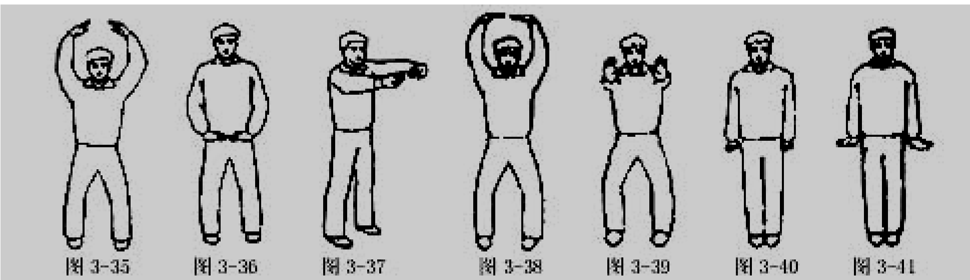
3.贯气式：足呈小马步庄式，或两足并拢直立，两臂在头顶上方环抱，掌心对向头顶，似向头顶贯气。（图3-35）

（二）外开式。两臂内圈如环，但不相接，掌心向外，此式引气充固，练臂之“二争力”。此中又分：

1.拄地式。腿呈马庄，两臂于小腹前圈如环，掌心向地下按，两手中指似接非接。（图3-36）

2.排云式。腿呈马庄，两臂在胸前圈如环，与肩等高，掌心向外，两中指距离寸许，两目注视两手中间的空间。（图3-37）

3.举鼎式：腿呈马步庄，两臂在头顶上方圈如环状，掌心向上，两手中指似接非接。（图3-38）



（三）直撑式。两臂伸直撑力。此中又分：

1.推山式：腿呈马庄，两臂与肩等宽等高向前直撑，坐腕、立掌，掌心向外腆，指尖指背向内收。（图3-39）

2.立地式。两足并拢，两腿直立，两臂下垂伸直，掌翘起与臂成90度角，掌下按，指尖向前（图3-40）。若指尖向两侧两掌左右成一字，叫立地一字式。（图3-41）

3.排山式：两腿呈马庄或腿直立，两臂左右平举成一字，坐腕、立掌，指尖向上，掌心外腆，指尖指背往回拉（图3-42）。若五指分开称五丁开山式。（图

3-43）若掌心向下，手指卷如钩，手腕上提，称二郎担山式。（图3-44）

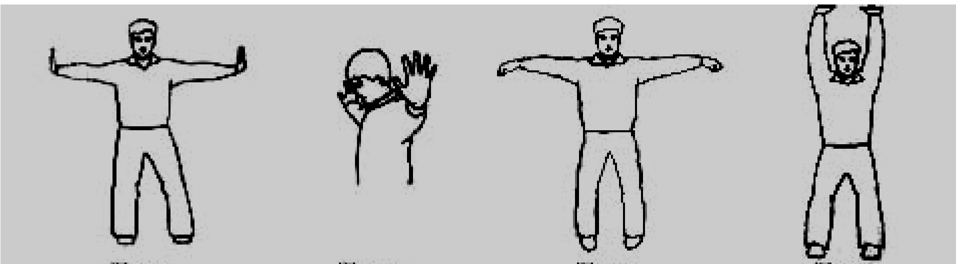


图 3-42　图 3-43　图 3-44　图 3-45

4.托天式。腿呈马步或直立，两臂上举伸直，掌心向上，指尖向后，如托物（图3-45）。若改指尖向内，两中指似接非接，则称开天式。（图3-46）

5.伏虎式。腿成川水庄，两臂向前下45度直伸，翘掌掌心下按，指尖向内相对。（图3-47）

6.拄地撑天式。两脚平行站立，腿伸直，与肩等宽，一臂下撑、翘掌，指尖向内于大腿根前，掌心下按。一臂上举直伸，掌心向上撑，指尖向内。（图3-48）

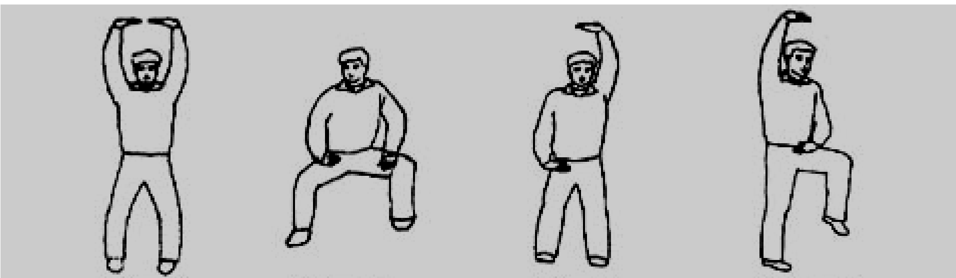


图 3—46　图 3—47　图 3—48　图 3—49

7.独立撑天式。与上式同，唯一不同的是一腿抬起，大腿抬平，小腿下垂，脚尖朝下。（图3-49）

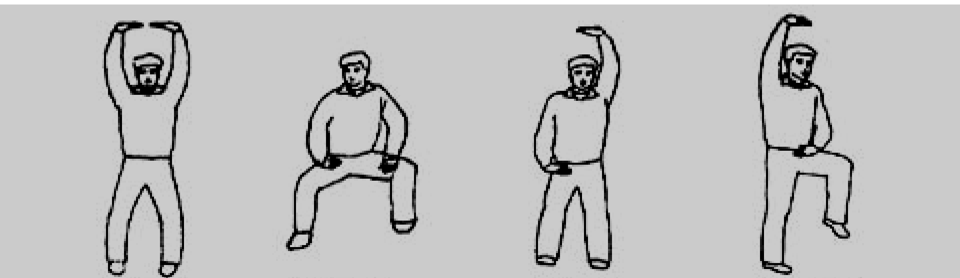


图 3—46　图 3—47　图 3—48　图 3—49

以上各种庄式作用各有不同，由于智能功已不练这些庄法了，故这里不再一一介绍。

第四章　调息秘要

练功体态属于调身范畴，调整身体姿势使之符合于练功要求；运用意识、修养意识属于调心范畴，调整神经活动使之符合于练功要求；加上本章的调息，就是古人说的“三调”。“三调”是随唐时期佛家大师　提出来的。他所著《天台止观》中有练功要注意“三调”（调身、身心、调息）的提法，以后“三调”一词遂被一般练功家所引用并被重视。智能动功虽然不注重调息，但在五元庄中有发声法，也需进行调息，而且息能调是每门功法练功后都应呈现的一种境界。文中介绍了很多调息秘法可以作为暇时练功的辅助内容，不仅如此，其中一些调息方法也可以作为对治性格上的不足或调理情绪的方法，成为生活气功化的一部分内容。将来习练中脉混元则以调息为主要内容。因此，在本教材中还是对调息做专章系统介绍。

第一节　调息综述

Ⅰ、调息的含意

为什么不叫定义而叫含意？因为“息”字有很多意思，“调息”之“息”仅是息的含义之一。“调息”一词虽始于唐代，但练气功却不是自唐始，因此要探求“息”之含义就必须追溯到唐以前。

讲“息”之前，先简单讲一下“调”字。调是调和、调整、调治、调理之意。调是动词，是通过往复规范使之符合要求。关键是“息”的含义。

“息”字含义有三：一指精神；二指呼吸；三指气息。

一、息指精神的安宁

息字可分解为上自下心，即自立于心之意。自己立在心上就是息了。这个自己不是指肉体的我，而是意识这个我，把意识这个我放在心里，隔开与外界的联系，不与外界发生作用，不受各种影响干扰。当把意识这个我放在心上，意识与心一连接，精神就会安宁，这就是息。古息字还有长的意思。《易经》中称：阳退阴进为消，阳进阴退为息。自己与心一结合，阳气就会生长，生命力就会增强。

严格说息字的这一古意，不属于后世调息的范畴，而属于调神的范畴。古气功家李道纯说：“息缘返观禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相需无不克。”说明佛家、道家三家练功都非常重视息字。佛家讲：“息缘返观禅之机”，佛家一般讲参禅，虚灵宁静，把外缘（外在事物称作缘）都摒弃掉，不受外界影响，把神收回来，把精神返观自身就是禅。虚灵宁静，一尘不染，本性出现就是“圆陀陀，光灼灼”，禅的机窍、关要就在于此。儒家讲“息心明理儒之极”，把心安定下来去考察事物的理，最后能明了自身，也能明了外界的理。安静以后身体里发生变化，对各种事物就能观察非常详细、细致、微妙，这时功夫就到了极点，即“尽性致命”的道理。道家讲“息气凝神道之玄”，把气凝聚住，神注意在气上，更深点讲是把气停止。通过神与气结合，气凝聚起来，神也随之而凝，这就是大道的奥妙所在。道家讲息就有气在里面，息在气上，这个息与前面两个息字不完全相同。佛家着重在外缘，关键是摒弃外缘只管自身；儒家是不要外缘后再把心调到体内来，再进一步体察周围事物；道家不仅把气归到自身来解决自身问题，还要进一步改善自身。因李道纯是道家人，对道家功夫写得最好。最后一句“三息相需无不克”，即把三者不要互相排斥而是相辅相成地结合在一起，练功就能无攻不克，无坚不摧，一定能得到成功。因为从道家观点讲，不受外界干扰，一心宁静，悟出哲理来，再到气凝、神凝就结胎了。说明三家都强调了“息”字。

日常生活说的“休息”，“休”字从木从人，即木头人，木头人没有思想活动，也不受外界影响刺激。“息”字还有生息之意，代表有生机在里面。不休息，人就要受伤，生机慢慢就要殁灭，人就活不成了。所以古人非常强调息字。古人讲“心不息则劳心，神不息则伤神，气不息则气损，精不息则精亏，行不息则形羸（消瘦虚弱之意）。”由此可以看出。古人认为心与神不完全等同。虽然是心藏神，在一定意义上心和神是相通的，但不等同。神一动就有意念活动，心可以没有意念活动。譬如你心上有一个人，他出去了，你虽然没有具体地想他是死了还是活着，但老惦记着他，老提着心放不下来。心不休息就受损伤，神不息，总考虑问题，念头不断，神也受损伤。气不息总在运气，用力呼吸，气也受到耗损。因此干什么事都要有休有止，有进有退。张而不驰，文武不能也；驰而不张，文武不为也；一张一弛，文武之道也。驰就是休息。张弛之间的气非常关键，总是

张着气就耗散出去了。《黄帝内经》中讲："阳气者烦劳则张，静则神藏，躁则消亡（意为无）"。气不息就耗损，精不息（此处精不仅是生殖之精，还包括身体内各种精华之物），精也要耗损，形不息总是动则虚弱。日常生活中动得多睡得少的人精力都消耗了，大都羸瘦，睡得多的人大多发胖。鉴于对息的重要性认识，古人对调息强调得较多。其中对息讲得最多而且比较全面，据现有资料看，推亢仓子"息字诀"为最佳：

> "凡修炼之道，息心勿乱，息精勿泄，息神勿惕，息汗勿出，息口勿言，息目勿视，息耳勿听，息血勿滞，息唾勿远，息涕勿泣，息嗔勿恼，息情勿忧，息怒勿愤，息贪勿求，息痴勿迷，息怨勿念，息仇勿报，息害勿记，息事勿竞，息我勿争，若人行住坐卧，十二时中常行如是，则心自宽，神自守、丹自成，而道自得。"

这些息字，基本上是指精神安宁而言，没有调气、调整呼吸的含意，而且讲的大都是在生活中如何练好功的内容。如：

息心勿乱：心要安宁，不要乱七八糟的想问题。"方寸已乱"这句成语中，方寸就是心，心不能乱。

息精勿泄：精指气、血、津、精、液、涕、唾。精要安宁，不要耗损。

息神勿惕：精神要安宁，不要害怕、心慌。

息汗勿出：不要大汗淋漓，尤其冬天不宜出大汗。此文书于战国前，那时室内无御寒设施，出大汗毛孔开，受凉后风寒内侵易病。医书上讲："冬不藏精，春必病瘟"。出大汗易精气外泄。

息口勿言：不说话或少说话。当然此处应取其意，练功人最好不要多说话。《西游记》中讲："口开神气散，舌动是非生"。勿言做不到也要慎言。练功者嘴上都要有个把门的，不能随便讲话，想说什么就说什么，要非常珍惜自己的这一点气。什么小广播、传闲话这类事不要做。说话时都不能舌抵上腭，一张嘴气从口里跑出去了，不能上升头部去营养脑子。

息目勿视：孔子讲"非礼忽视"，不看不合于礼法的事物。练功就要时刻注意精神内守，不受外界干扰。在上大学的期间，虽然不能什么都不看，但要懂得不要把自己的精力全都放出去。这与息耳勿听一样，意思是不要让外界事物把自己的精力更多的牵扯出去。如果经常把精力外放，对外界事物总是全神贯注，这就叫"拔一于情"。自己的精神就是那么一个一，是守住自己，保护自己，还是

把一拿出去放到外边，我们的意识应将其放到守住自己。精气凝聚身体就能健康，总关注外面的花花世界精气神就会耗散。过去练功人很重视天地之气。元气（正气）在天地之间的三个部分往复循环，人占去其中一部分，大自然中万物占去一部分，天地自然又占去一部分。由于元气在三者之间环流不息，万事万物才能有生机变化，表现出生老壮死。有人对环流不相信，认为植物没有主观性、目的性，因而没有情志活动。其实植物也有自身的反映性。例如现在的科学研究表明，植物对于人加于它的凶杀的情绪会作出反映，过去对此认为是神话，现在看是生物场的作用。植物的茂盛与凋谢和人的心情也有关。一家人心情愉快高兴，花开得大，心情不好养的花也不景气，这也是生物场的作用。天、人、万物之气互相循环，最后都到大自然中来。人偷（取）大自然的元气，万物却偷人的元气，大自然再把万物的气收回去。因此，人一方面要从大自然中多拿点气来，另一方面又不要让万物偷我们的气。说万物偷人的气，实际不如说人在送气，通过耳、眼、口都把气放出去了。例如我们练一天功不觉累，但参观一天则很疲乏，身上酸痛。为什么参观劳动量小反而累呢？因为参观的时候看什么都好，把精神注意外边事物，精神总外放就容易疲乏。在读书时欣赏文娱节目、看电视、参观书画展览时，要把美的事物、赏心悦目的东西都收回眼内，在心里欣赏，使精神内收。息目勿视、息耳勿听就是这个意思。遇到好看的就目不转睛的盯着看，这不是欣赏而是把精神都放出去了。练功到一定程度就做到旁边有声音都听不到。孔子说："视而不见，听而不闻，食而不知其味，心不在焉。"就是这个意思。

息血勿滞：意念注意在气血上，不要停滞，让气血流通。

息唾勿远：有人喜欢吐痰，一吐老远，这是毛病。唾液不要吐，应把它咽下去，一吐伤气，即使有病也是吐出即可，不要吐远。

息涕勿泣：不是有鼻涕不擤，而是要心神安宁，不要悲哀，不要哭泣，因为哭时鼻涕眼泪一起出，说明精气不能收敛，从上窍跑出去了。

息嗔勿恼：嗔是脸一耷拉不高兴。勿恼，是遇到什么事情也不要不高兴，不要恼人家。

息情勿忧：情绪里不要有忧愁。

息怒勿愤：有怒息下去不要气愤。息嗔勿恼与息怒勿愤有程度的不同。怒字是奴在心上，心应该是主，心受了奴才（情绪）的支配，恼怒了，就失去了自主

性。自己不能支配自己的心就休息不了。

息贪勿求：不要贪求与奢求，不求与身不相干的东西。不要幻想明天当百万富翁，千方百计去弄钱，没钱去偷就犯法了，当然，正常的求知还是需要的。

息痴勿迷：古人说痴指不懂事的人，不是今天说的傻子。明道理才叫明，愚昧与痴相关。明道理则不迷惑。怎样才能息痴勿迷呢？不能盲目去做事情，当你不了解，什么都不清楚时硬蛮干，非干坏不可，不明则安静，使心显清朗，再慢慢体察事物，对事物有了了解，不迷了再去干。

息怨勿念：有了恩怨不要总记住别人对自己不好。

息仇勿报：有仇不报，既往不咎。

息害勿记：是前三点的层层深入。矛盾更大了，害了你也不记仇，过去就完了。练功人讲实事求是，你已受了损伤，把胳膊打断了，即使你宰了他，自己的胳膊能好吗？不要去做两败俱伤的事，这是聪明人的做法。一怒之下，奴才占心就不对了。一句话刺激了你，过去就完了，练功的人不应去计较这些。

息事勿竞：遇事不要去争高低。心往高处走，不要去比吃穿。

息我勿争：不要争谁行谁不行。如果我们行住坐卧十二时长行如是，则心自宽、神自宁、丹自结、道自得。

以上即息字之古意，主要指精神安宁而言。

二、息指呼吸

中医认为，一呼一吸谓之一息，含有气往来之意，中医讲一吸脉行三寸，一呼脉行三寸，呼吸定息脉行六寸。呼吸时人体的毛窍气机也随着开（呼）、合（吸），气息亦随之变化。本章的调息主要指此而言，不作“自心”讲。

一呼一吸谓之息，可以说是人体的呼吸，也可以说是大自然的呼吸，是彼此的气机都在开张。人通过呼吸与宇宙万物进行交换，除氧气、二氧化碳等气的交换以外，还有各种信息的交换。通过呼吸人和大自然相联在一起，这种联系也叫嘘吸，吹呴。通过呼吸使大自然万物互相联系，即庄子所说的：“生物之以息相吹也。”老子亦讲“天地之间其犹橐籥（指风箱）乎。”古人认为，吸、呼及其间的停顿各有其特定的作用，所谓呼出心与肺，吸入肾与肝，停顿则是脾为之斡旋。懂此理，练功时每一呼吸大自然也一起动，气感就不一样了。

三、息指呼吸之间的停顿

气息从字义上讲有两个意思，气字指呼吸之意，息字是休息之意，指呼吸之间的停顿。人一降生就开始有了自主呼吸。后天的自然呼吸，吸气是主动的，因而呈现出吸、呼、停，再吸气、再呼气、再停……如果我们能把精神注意到停的一刹那的几秒钟，即能很好的调整身体。吸与呼之间的停顿虽也有，但更短促，故一般不易注意到吸呼之间的停顿。根据现在一般正常人每分钟呼吸18次计算，一昼夜是二万五千九百多个呼吸。由于呼吸与大自然紧密相连，所以呼吸转起来也是一大周天之数。古人认为若能把每个呼吸都能带着意念走，意念注视呼与吸之间的停顿，天地之间的精气就能被你所用。注意呼吸之间的停顿非常重要，它可以引发练功者直入上乘静境，古人讲调息没讲这一点。

这一节所讲的“息”的含义，主要讲了精神安宁的“息”字，它虽然不是我们调息的主要内容，但于练功是有助益的，于此虽似赘文，但不得不叙。本章所讲的调息的主要内容是“息”字的第二、三个含义，即调节呼吸或呼吸之间的停顿。因此要掌握、运用调息，必须对呼吸有所了解。

Ⅱ、呼吸的种类

一、以呼吸的粗细分：有风、喘、气、息四种呼吸

（一）风呼吸（息）：呼吸带有声音谓之风呼吸。由于这种呼吸气息比较粗，出入量比较大，往往呼、吸气都带有声音，故称风呼吸。大的呼吸动量不易使人入静。过去练气功者都不主张用这种呼吸。但近年来气功的实践表明，这种呼吸对于一些病邪较重的患者来说却有一定的疗效。

如郭林的新气功，用风呼吸二吸一呼或四吸一呼办法来疗癌症、重症、病邪比较实的疾病。风呼吸一般指用鼻子呼吸，有声音，气的出入量比较大，这种呼吸虽然能引起脑神经的兴奋，但这种呼吸练功法不需入静，只要把精神集中到呼吸上来，反而容易减少杂念，同时吸入大量氧气。对实性病效果较好，虚中加实可以用，感冒鼻子不通气的做风呼吸鼻子也可以很快好起来。但体虚的病人用此应注意补养，征之临床效果也很好，这是把古人所说的禁忌打破了，因为他们过去是要成仙，此法不易入静不能用来练功。而我们现在利用它的兴奋度高，不需

入静这点来治病，就可以为人民解除病痛，为民造福。

（二）喘呼吸（息）：是指呼吸深度比较表浅的呼吸，而且气息较粗，似乎在喉部换气，吸不能达于下焦，呼亦无力送出，因而喘之急促，神不易安定。过去气功中不用这种呼吸。但喘息与有意识的吐气不等同。

喘息多属病态，如老年性气管炎，气喘息得比较粗，大部分用口呼吸，换气量小且短，达不到一呼气、一吸气而气通五脏的作用。

（三）气呼吸（息）：一般指正常人的呼吸，没有声音，只是气出入于肺之间。日常生活中每个人都在呼吸，但感觉不到。人出生后第一个后天运动哭就是呼气，是自然而然带来的。在练功时，老师提醒不让注意呼吸，反而总觉得自己在呼吸，散不开，丢不掉。有的竟因此而出现急躁，这是因为入静后，感觉功能被敏锐了，虽然是轻轻的活动已成了可感知的兴奋内容，若能神与呼吸相合一的呼吸，则能逐步神安心静而息得调。

（四）息呼吸：指深细匀长的呼吸，这是练气功所需要的呼吸，具体内容待讲调息时详述。

二、以呼吸的部位分：有喉、肺、肩、腹四种

（一）喉呼吸：①指表浅的呼吸，似在喉部呼吸，此在过去是贬意词。庄子讲："众人之息在喉，真人之息在踵。"②指喉头的缩张作动力的呼吸，是一种特殊的呼吸方法：吸气时开始张着嘴发"喝儿"音，呼气用鼻子也发"喝儿"音，这是吃气法的练法。吃气法也叫服气法，具体的待讲调息时再详述。这是练功中的秘传功法，饿了也可以吃气，只要意念过得去，光吃气也行，只是有些人不吃饭舍不得。以增加力气为目的，吃气法是关键，这是过去一般不讲的。

（二）肩呼吸：不是指用肩来呼吸，而是指换气部位在肺尖部，说明呼吸比较表浅，借助抬肩来完成呼吸动作，一般练气功不用肩呼吸，因其换气量小。肩呼吸与喘呼吸相接近。

另一方面，虽然呼吸只限于在肺尖部是不可取的，但如果掌握了深呼吸，再借助于抬肩来增加吸量，如搞竞走时，借用肩的抖动，既是呼吸又帮助走路，则是一种帮助运动的方法。

（三）肺呼吸：通过胸廓的扩张与收缩来完成呼吸，也叫胸式呼吸。这是一

般人的呼吸方式，尤其女性以肺呼吸为多（男性以腹呼吸为多）。肺呼吸的动力在胸廓处，胸廓一扩张肺形成负压空气就进去了，一般是从肺中叶开始，而后至肺尖、肺底，至肺中、肺尖、肺底吸气皆满。则称为满息。运用肺呼吸的方法练气功，一吸气能使气上升，一呼气能使气下降，通过呼吸的升降来促使身体内真气的升降。

（四）腹呼吸：通过膈膜的运动来完成呼吸，又分二种：

1.顺呼吸：是正常人的呼吸方式。吸气膈膜下降，把腹内脏器向下推，腹部向前膨出；呼气膈膜上升，恢复原来位置，腹内脏器上来，腹部凹进。这种呼吸符合正常生理机制，所以叫顺呼吸。它不仅可以加大肺的换气量，而且对腹腔内脏起到按摩作用。更为重要的是：上下往复运动，推动中宫起到加强斡旋中气的作用。一般气功中调息用的呼吸主要指此。

2.逆呼吸：也是腹式呼吸，吸气时小腹收缩，呼气时小腹突出。吸气是膈膜下降，腹部要收缩，实际增加了腹压。开始多练顺呼吸，有一定基础后才允许练逆呼吸。逆呼吸的好处是能使上、下二气往一块聚，呼气时后天气往下，吸气时小腹收缩，会阴上提，先天气往上提，两个气往一块挤，能使丹田气更集中、更加强。

三、以呼吸性质分：有后天呼吸、先天呼吸二种

（一）后天呼吸：指一般人通过口、鼻、肺进行的呼吸。由于它主要是与外界进行气的交换，因此又可称之为外呼吸。古人讲鼻通天气，口通地气。鼻通天气，右鼻孔通天气的阳气，左鼻孔通天的阴气，根据时辰（六个阴时与六个阳时）与男女性别而变化。实践证明，阳时通右面，阴时通左面，后天呼吸顺应阴阳，而身体一旦发生变化需要与外界保持平衡时也可能会反过来。

（二）先天呼吸：古人认为是胎儿的呼吸形式。胎儿在母体内肺不能呼吸，通过脐带胎盘与母体气血进行营养交换。可以理解为先天气的出入交换方式。此中又分为两种形式：

1.胎息：按道家气功的根本理论认为，胎息是在人体内气达到一定程度（结胎）后，胎内气机自动开张进行的呼吸才叫胎息。这时肺的呼吸基本停止，但不是完全停止，肺与皮肤粘膜部分都有一定程度的呼吸作用，人体内练得结胎后，

内呼吸状况、细胞层次的呼吸状况就明显了。

现在有以腹式呼吸为胎息者，有以闭息为胎息者（闭息就是不喘气，能憋很长时间，不是停止呼吸。现代医学讲，一般脑细胞5—6分钟没有氧气就要受损伤，而练功者可以把这个时间延长到7—8分钟、10分钟甚至半小时。闭息不是胎息，胎息是结胎了用内呼吸而肺呼吸自动停止）。有以体呼吸为胎息者，有以踵息为胎息者。庄子说真人之息在踵。所谓踵息即一吸气意念引气到脚后跟，一呼气从脚后跟引上来再吐出去。还有一种解释一吸气意念引气从踵到肺，一呼气从肺到踵，这些都可做为一家之言吧！

2.体呼吸：用意念在体表进行呼吸。吸气，气从外面透过皮肤毛孔而入；呼气，从毛孔而出，这时肺呼吸若有若无。（把鹅毛放到鼻孔处，鹅毛不动就是若有若无，有人用此法测量呼吸的深、细、匀、长。）此亦称先天呼吸的一种方式，因为它对细胞间的呼吸也起到了巨大的推动作用。

现将古人所述之胎息，摘录几则如下：达摩祖师《胎息经》：

“胎从伏气中结，气从有胎中息，气入身中为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气，神行则气行，神住则气住。若欲长生，神气相住。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住，勤而行之，是真道路。”

此《胎息经》属道家正宗炼丹之胎息观。张景和胎息诀：

“真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰，灏气融融，灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本还元，是真胎息。”

此述丹道胎息之景象。赤松子胎息诀：

“气穴之间，昔人名之曰生门死户，又谓之天地之根，凝神于此，久之元气日充，元神日旺，神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻捷，动作不疲，四肢康健，颜色如桃，去仙不远矣。”

幻真先生胎息诀：

“三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然，戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹，非只治病，决定延年，久久行之，名列上仙。”

此二诀，则指腹式呼吸为胎息，后者重在述其练法，前者重在述其效验。太始氏胎息诀：

“夫道，太虚而已矣，天地日月皆从太虚中来。故天地者，太虚之真胎也；日月者，太虚之真息也，人能与太虚同体，则天地即我之胎，日月即我之息，太虚之包罗，即我之包罗，岂非所谓超出天地日月之外，而为混虚氏其人欤。”

性空子胎息诀：

“我之本体，本自圆明，圆明者，是我身中天地之真胎也；我之本体，本自空寂，空寂是我身中日月之息也。惟吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎相为混合，而胎我之胎。惟吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息相为混合，而息我之息，惟吾之本体既虚空矣，而后虚空之虚空，与我之虚空，相为混合，而虚空我之虚空。”

此二诀，指体呼吸为胎息，行此诀之窍要在于自身与太虚混融。

第二节　调息方法

我国气功，千门百派，形成各派功法的独特风格的内容之一，就是调息方法。在本节中，我们将介绍多种调息法。这些方法有的是受之师传，有的是采自古气功典籍，有的是在实践中编创的。古人对调息很重视，方法也很具体，但很少给调息的具体方法命名，为了教学方便，本书中对每种调息根据其特征进行了命名，虽然力争使名实相符，但未必能做到尽善尽美，望读者勿以文害意，着重领会、掌握其内容可也。因其中很多方法是前贤大德视为“不传之秘”的内容，切勿等闲视之。本章拟从生活中的调息、练功中的调息、服气三方面介绍。

Ⅰ、生活中的调息

这里介绍的调息方法非为练气功所特有，而是结合日常生活、工作、学习中碰到的各种情况，通过调息调整身体各部机能。这种调息目的是为了培养生活习惯，进行性格锻炼，及调剂工作劳逸，提高工作效率等。

一、增加精力的调息

疲劳与否均可以练，以使精力充足。方法是利用满吸的呼吸形式，当吸气完毕后意念注意到会阴，而后上升到肚脐的深部，停留在此处，（图4-1）停留的时间一般要达到10秒至14秒以上。如果加上意念在肚脐中转一下，正转、反转均

可，则更好一点，当有了一定基础以后（即停留14秒后不觉得憋得慌了），再加一个短促的吸气加发“嘶”字音，舌尖低住门齿，做时会觉得丹田一鼓，猛然间壮紧，这即道家的“倒吸嘶字加气罡”，即吸气加罡劲。用此办法可增强精力。若有意识的同时将肛门、会阴一收缩，效果则更好。如愿意配合姿势，吸气时抬手也可以。忍不住14秒时，则先不要发嘶字音。做此功法需选择空气新鲜的地方。

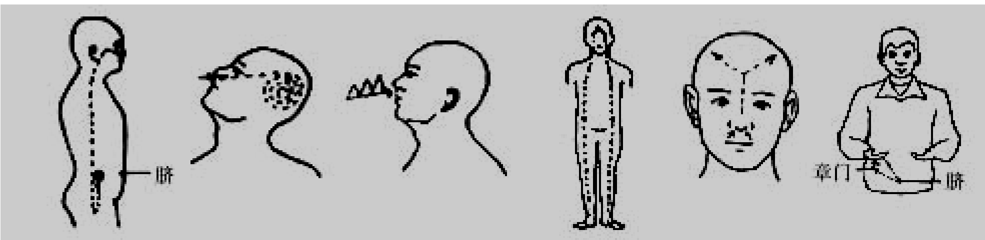


图4-1　图4-2　图4-3　图4-4　图4-5　图4-6

二、增强脑力的呼吸

头脑疲倦时及平时学习中均可用此法。与述方法有相同之处，但不停吸。具体方法：用满吸法，吸气时腹部膨隆，当胸部开张，肺底、肺中、肺尖充满后称满吸，尔后头上抬后仰，直到不能抬时随吸气意念从前头到后枕部再绕至鼻，一个吸气意念在里面转三圈半，停在百会穴深一寸处（图4-2），此时默念“头脑清新”（心念），百会穴处会觉得动一下，呼气时慢慢还原。此法可在开始看书时做，也可在学习半小时后做一次，养成习惯，不仅可以提高记忆力，思维能力也会增强，做完此功看书倍觉头脑清醒。如每次练功收功时做一次效果会更好。注意：这种呼吸法每次做三、五个就可以了，做多了气冲的可能会不舒服。

三、增强勇气的调息

有些人胆小，不敢走夜路，碰到悲惨景象难受，精神对外界刺激承受能力小，有人甚至呆着就有恐惧心理，这属于肝胆气、肾气虚弱的表现，除以内脏着手外还要从神经着手配合呼吸调理。方法：用满吸法挺胸吸气，一个吸气当中加上几个强度。（图4-3）一般一个吸气用三股吸气办法，吸完后忍住气，不得少于10秒，一般14秒以上，20秒则更好，呼气时发“啊——”字音。胆小的人如果想增加勇气，呼气时发短促的“嘿”字音，余气再慢慢吐出。一般连续练7至10口气，最少不低于5口气。这是降气法可充盈肾气。注意要在没人的地方练，集体练功时会影响别人。

四、祛除害羞怯懦心理的调气

有的人在人多的违场合说话脸红，有的人上台说话手心、腋窝出汗继而脸红，有的人不敢去和生人办事，有的人性格太内向，过于压抑。这是心、肾阴虚的表现。如何改变这种气质而使性格开放点，办法是自然吸气，吸气时收缩肛门与会阴，吸满后用力吐气，一口气分三次吐，吐完后不要马上吸气，最少停5至7至10秒。呼气时加上发“撑”字音，发音时舌尖顶贴于上腭，同时意想把自己撑大。发三个“撑”字音后口腔唾液出来，闭住气咽掉再吸气。此法平时练可以，遇到事情胆怯了，练几个这种调息，情绪就平稳了，自己精神镇静，气机充斥，说话表达就准确了，做事就顺利了，其实有些事并不是事情本身难办，而是自己觉得难办，把自己的气给拴住了。用此法呼气发“撑”字音把自己支撑起来，就不再怵头了。

五、克服骄傲调息

有的人总想表现自己，总以为自己知道的多，含不住，体内有点兴奋度就受不了，不自觉地用语言把这能量散发出去，这也是不健康的、心阴虚的表现。办法是用自然呼吸，吸气时不要舌抵上腭，而舌抵下腭，吸满了停5—7秒。呼气时舌抵上腭，要慢、要细、要弱、要含胸、低头，这样任脉的气容易往下降。总的说是多吸少呼，意即吸气意念紧跟着，呼气时意念轻点，往往有不少爱表现的人平时就喜欢昂头阔步、神气十足，这是心阴不足，任脉下不去的缘故。如督脉升起来降不下来，或任脉升的多自然会出现血压高，若不是病态，从小习惯了，就会爱表现自己，把气往上冲，过不去，任、督二脉交通不了，多余的能量就从嘴里放出来，这是任脉降不下来的缘故。用多吸气把气补起来，呼气时慢一点使里面充足，再含胸低头，把任脉气降下来，气从正常道走了，虚也补了，往上升的逆气也降下去了，任督二脉就容易平衡了。

六、快速入睡的调息

当你要睡之前做几个调息。侧卧、仰卧都可以，坐着想睡也行。方法是先从意识中发出睡觉的指令，而后慢慢吸气，腹要放松，不要达到满吸，胸微微一动张一半时就可以呼气了，呼气时默念“喝、哩（li）”音，同时配合意念从印堂深处向上一转，从眼球分开向下一落，从两乳头一直到涌泉（图4-4），做几个

呼吸，做不完即可入睡。此法有似于催眠术自我催眠。睡不醒的再用增强精力的办法。

七、治懒惰不想起床的呼吸

取急促风呼吸法，用风呼吸冲两个头角（图4-5）急促的二吸，憋住10秒钟以上再呼一次，使头脑清醒。

八、克服饥饿的调息

用满呼吸法，用鼻吸口呼。先搞一呼一吸，到第二个吸气完了舌头一裹连唾液一起咽下，没唾液就把气咽下（咽不好可能会打噎），这时用手在胃部顺时针揉一下，一般咽五口气肚子就鼓了。注意：咽下去的是空气，但不是空气在起作用，一方面咽下去的气有真气、元气，通过消化道壁进去使里面生命力更强，从西医讲，吃进空气、胃撑起来，饥饿感就没有了，揉后不仅不饿，精力还会好些。作体力劳动饥饿时吃5—7口气就可以挺起腰来。过去吃气还要背天干地支，看起来很神秘，实际上是让你精神集中，延长时间。懂此道理就自然吸气，吸气完了咽气，如果不舒服，做几个自然呼吸法，然后再做此呼吸法。

九、身上没劲的调息法

吸气腹膨后先勿满胸，而是收缩肛门、会阴，这样做相当于隔膜往下压，会阴、肛门往上挤，停在这里不再扩胸。关键是上、下两层气集中肚脐处，意念集中在肚脐深处一寸半处，可以消除疲劳。

十、食欲不振的调息

两手置于两肋，手心向上，吸气时自然呼吸，呼气时发“哥”字音，左臂不动，右臂往下降，掌心往内到肚脐，吸气时再从肚脐沿带脉至章门，转掌心向上，上升到期门，回原位（图4-6），发“哥”字音把肝胆震动，胆汁就出来了。胆属甲木，胃属己土，甲乙合而化土，土得木而达，胃功能就好了。

以上所讲日常生活中的调息方法，应根据自己情况灵活运用，练气功首先是解决自身问题，而后才能解决学问问题，以前念书人都是端身正坐、眼观鼻、鼻观口、口观心（儒家不意守丹田，到心就止），把心神往内收。明朝王阳明教书

就是半天念书，半天做功，不做功出不了真学问。我们也应时刻注意把自身调整好。如有的人老实有余，可以练增加勇气的调息法；有的人有骄傲情绪好表现自己是个毛病，应通过练气功努力克服它，否则有点功夫也不会高上去。总之，应根据自己情况很好地运用，解决好自身问题。

Ⅱ、练气功的调息

一、神息相依调息法

精神、呼吸互相依存，此类方法总的原则是使意念与呼吸结合起来，神息互相依恋，内又分为：

（一）数息：一般讲此问题属运用意识范畴，从调息角度讲也属于调息的范畴。调息的目的是使呼吸深细匀长，数息怎么能够达到这个目的呢？由于把精神与呼吸结合到一起，精神就能渐趋安定，呼吸自然平静下来，慢慢变得不急促了，再进而使呼吸均匀节律化。数息的作法：可以在吸气时默数一字，呼气时默数一字，也可以一个呼吸默数一字，数到十再从头开始，周而往复。上述两种办法均用自然呼吸，第一种方法使精神与呼吸结合作用更强一点。此法的注意事项是呼吸要自然，不要勉强，数数字完全服务于呼吸，不要用意念来改变呼吸的速度。一般说来，能够做到自然数，便可做到不自觉地使呼吸匀静，这时精神与呼吸完全结合，精神就不往外散了，这也是内向性运用意识的方法。精神与呼吸结合起来，加强了呼吸本身的功能，并使之逐步变得深细匀长。一旦达到数与息紧密结合了，就进入第二种即随息。

（二）随息：通过数息使呼吸改变得自然了，就不再数了，总停留在数息功夫就不能往上长了。一旦数与息结合紧密了就要进入随息，这个过程就是“弃数从随”，即意念要跟随呼吸、气流进入体内气所达之处，呼气时意念跟随气流而出，这是一种形式。另一种形式为吸气时意念随着胸和腹的呼吸运动而动，这种运动可以是顺呼吸也可以是逆呼吸。腹式呼吸或胸式呼吸均可以。一般练功搞随息应用腹式呼吸，不采用胸式呼吸。如能反复这样做，呼吸会自然变得深细匀长，但绝对不要人为地制造这种深细匀长，如勉强行之，则有可能出现胸闷、气憋或内脏下垂的可能性。久久行之，能达到意念与呼吸或气相结合，这时要进入第三

种即观息。

（三）观息：当练随息到一定程度后，意念与呼吸结合得很好了，就不要老随着呼吸运动，而要观察体内的气息出入运行情况，以至皮肤、毛孔开张的情况，叫“弃随从观”。因练数息、随息到一定程度后，除气机吞吐量增大以外，对内感觉功能也敏感了，精神注意里面以后，对内的各种功能就增强了，有了随息的基础，里面呼吸怎么走，气怎么运，先看肺气怎么走，再感觉气怎么运动到周身，感到皮肤与体内气息相结合及皮肤怎么呼吸，这时就达到神息相依。能达到观息的程度，练命功就达到高级境界了。

实际这是一种功法，也可以说是一种功法的三个不同阶段，三种方法由浅入深逐层深入。若开始不搞数息，就搞随息，可能体会不到随息之妙，因数息一跑神能觉察到，而随息跑神不易被发觉，气也随之跑了，跑了多长时间不知道。从数息开始练，对于把精神拴在呼吸上作用更强，把精神更好的和息结合起来，最后达到观息、神息相依。

神息相依还有另种方法即听息法，与前三种不是一体的。

（四）听息：这是较早由庄子提出的。把自己的听力集中到呼吸上、仔细分辨呼吸的声音，当练功开始时用耳听呼吸声音，即使不练功呼吸声音再微细也能听到，慢慢听着它，慢慢能使呼吸变得深细匀长了，当呼吸变得深细匀长后，声音就要消失了，再用耳听就听不到了，这时可以会听到心脏跳动的声音，这时就要改用听心音法。

听心音法古人没提出过，我们加在此处作一介绍。当出现心脏通通的跳动声后（耳听的血管跳动声不算），就不要去听声音了，而用意念去跟着并体察心脏的收缩跳动，心脏又和全身血管连在一起，又去体会全身血管的跳动，如未出现上述现象，就用精神来分辨呼吸出入的动静，这就叫做“无听之以耳，耳听之以心”。随着呼吸的平稳用耳听不到了（因耳听的是机械频率的振动，呼吸小了振动的强度不够，耳就分辨不出来了），就用意识去注意它、听它，以后用意识也感觉不到了，再用气去听。当呼吸气机进一步深化和深细时，意念和气就结合到一起了，这时只有从气本身的运动和活动进行气的自我体察。当意念与气完全结合到一起后，这时气已不全是呼吸之气，而和身体内的气机结合到一起，就达到神守一如了。这时气动就和大自然结合到一起了。过去认为听息是高级功法，不

易出偏，这是最简便的练功方法，只要把精神集中起来后，慢慢就可以引导你达到高级功法，不需要再改动功法，只是一门心思听就行了，从耳听到意听再到气机听，一步步自己深入。过去气功界认为此法是保密的，可是公开出售的庄子书中就有，明明白白地写着，庄子的听息法道家功仍认为是上乘功法。

二、平调阴阳调息法

一般从阴阳立论的多用此法，通过呼吸达到体内阴阳平衡。上述方法是走真气、元气的层次，此法是走阴阳的层次，复杂一些，现介绍两种：

（一）鼻孔阴阳交替法：此法先用右手大拇指按住右鼻孔，食指按在鼻根，中指或四指按住左鼻孔（图4-7）。吸气时大拇指闭塞右鼻孔（左鼻孔放开，使气从左鼻孔吸出）；呼气时，堵左鼻孔，放右鼻孔，使气从右鼻孔呼出，连续做24或36个呼吸，然后再换左手，方法同前，只是吸气从左鼻孔而入，呼气从右鼻孔而出，这样起到平调阴阳的作用。

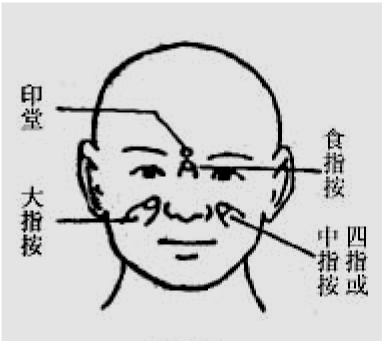


图 4-7

此属佛家密宗的呼吸法。根据佛家密宗中脉观点，中脉内有一通真气的管，此管右面为红的，通阳气，左面为黄的，通阴气。此两管与鼻孔相连，一开始用右鼻孔吸，左鼻孔呼，即阳进阴出，再换左鼻孔，阴进阳出，这样阴阳平衡，全身功能也就平衡了（密宗练此，尚有特殊内容）。我们的老祖宗经过练功对此体会的非常深刻。虽然现代解剖生命学对此尚无所发现，但我们稍加注意就可以体会到一天中每个时辰两个鼻孔呼吸不一样，好像在“轮流执政”。此法看起来很烦琐，但对开始练功不能掌握入静的人，可用此法帮助入静，使身体生命活动节律化。此法限制性强，非常具体，逼着你非集中精神不可。当会入静以后即可不用此法。如用此法还不能入静，再加憋气法，即吸完气后憋住然后再用上述方法。因憋住气后，会稍感难受，杂念就不易产生。但也不要憋得太狠，否则更容易出

杂念。这一方法虽然较烦琐，但动作简单、利于普及，可改为集体练的呼吸操。

（二）上、下气机离合法：用来交通天地阴阳之气，有两个方法：

1.以鼻吸气，上腹膨隆，意念从头顶至肚脐，同时脚趾微微卷曲，脚心回缩，提肛，小腹收缩，意念从脚心回归肚脐。呼气时上腹回缩，随着呼气意念返还头顶乃至虚空，同时脐以下全部放松复原，意念从肚脐返还脚心乃至地下。（图4-8）肚脐旁二寸有天枢穴，使天地之气在脐部交合，呼气时气往两头拉，使身体气机一张一缩，慢慢天人就合一了。这是练功中达到天人合一的承始承终的方法。

2.指按鼻孔如（一）所述，吸气时从右鼻孔而入喉头转入左胸而下，绕到肚脐，同时意念从右足上升至肚脐；呼气时从肚脐经右胸，过喉头自左鼻孔而出，意念从肚脐下达左脚。（图4-9）如此行12至18个呼吸，然后再反而行之。

此法的好处是一方面用手摁住一个鼻孔，精神易集中，另一方面是气从喉头通过易激发身体之敏感度。此法实际是瑜伽功法。在日常生活中如谈话时都可做此呼吸，亦可做鼻部按摩，因从鼻根向下是五脏肺、心、肝、脾、肾，按摩后即可改善五脏功能。平时多练呼吸，把精神注意到呼吸上，易使精神内向，把能量集中到身体里面来，使身体气机发生变化。

三、意气引动调息法

这种调息方法是利用呼吸的节律进行意念导引，使内气发生变化的一种方法。也是气功家较为重视的，是在练静功中使用较多的一种，也是从初级阶段向高级阶段过渡的方法。

（一）丹田翕（音息，当合讲）张调息法：这是在练功过程中使丹田气充足，用后天的呼吸之气引动先天气产生的一种调息方法。此法与腹式呼吸不等同。作法是闭眼，从意念中把鼻子和丹田结合起来，丹田有如气囊，吸则张，呼则合。鼻吸时丹田是向四外张，而不单是肚皮向前鼓。注意：①意念不要注意在腹壁运动，不要注意外部形体变化，而是着眼于丹田内部的翕张。做到似守非守，若有若无；②丹田开合的动点在肚脐以下，不是用膈肌来推动，这样动才能做到意气引动，不是用呼吸运动来引动，只是借助呼吸的节律。此呼吸法可以使气沉丹田，集聚内气，有时可以直接引发息住，直入高级境界。

（二）混元中丹田调息法：此法与上法同样重要，只是由于不同门派所强调

重点不同。上法强调下田调息，此法强调中田调息，有的叫玄关调息。调息的位置在心口（剑突到中脘中间），吸气时气从心口降到中脘深处，呼气时从中脘到心口，此法既不强调胸式呼吸，也不强调腹式呼吸，只是在心口处来回运动。这种调息法最好先意守鼻根的山根穴，待杂念静除以后再随着呼吸进行中田的往复运动。有时入静后会自动出现中田的气机往复运动，这也叫玄关窍开。如能自动开张就自然入静了，甚至肺也跟着上下运动，道家文始派过去用此法较多。此法的好处在于不勉强，不搞运动，从意守进入调息，不易出弊病，直接打开玄关，进入高深境界。注意：气机的上下往复要均匀缓慢，悠悠扬扬。

（三）回风混合调息法：此法为打开中丹田的玄关，可以增加元气。做时把注意力集中到夹脊穴，吸气时意念从鼻孔上升到额颅到巅顶百会穴，沿后头而下，顺脊柱下行，到脊中穴的前面，呼气时逆路而回（图4-10）。据说此法是古人“退藏于密”的简单行法，是否这样无法考证。《易经》中有一卦属于艮卦，有“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人”的讲法，艮当止讲，止到脊背上感觉不到自己的身体，庭是中庭的庭，即呼吸在里面走，也感觉不到人的存在。这就是练功入静到一定程度感觉不到自身的存在了。对古人的功法无文字记载，属口耳流传，多为后人附会。

此法之所以叫回风混合调息法，因其不同于一般的呼吸运动。一般的呼吸运动，吸气时向下走，呼气时上来。而回风混合调息法吸气时气先往上而后向下，呼气时先上而后下行回来。风即气的意思，一吸气气往上冲，不是用膈膜下降产生呼吸运动，而是意念带着走。从现代医学讲，吸气时气通过鼻腔上之筛板，刺激筛板上之筛孔，通过压力的传递刺激脑，脑脊液发生变化，顺第三、四脑室下至脊髓的中，再往下传递至脊中，此处于腹部相当太阳神经丛，使身体内部发生变化。这也是古人较好的调息方法。以上三种方法均可意守山根穴。

（四）“添油益精”调息法：一般人元气虚弱，精气不足，或老年人元气耗损，则用“添油益精”调息法把元气补过来。古气功理论讲，人到64岁元气就剩下不多了，再想修仙成道则用“添油益精”调息法来增加元气。此法与回风混合调息法差不多，只是较之延长了路线。具体作法：吸气时同混合回风，气至脊中后继续下行至尾闾，前行至会阴，经前阴而后入下丹田（图4-11）。至此忍住气暂不吐气，而后再自然呼气。实际是多吸（吸气长）少呼（呼气短）。这种调息

方法是用后天来培补先天的办法。一般练功是督脉上升，任脉下降，而此法是吸气督脉下降（逆行督脉），让后天气充足了由后天转化成先天。此法实际是把大自然之气收回自身，不到一个月体弱的就可强壮。有的书上说这种方法是“不传之密”。

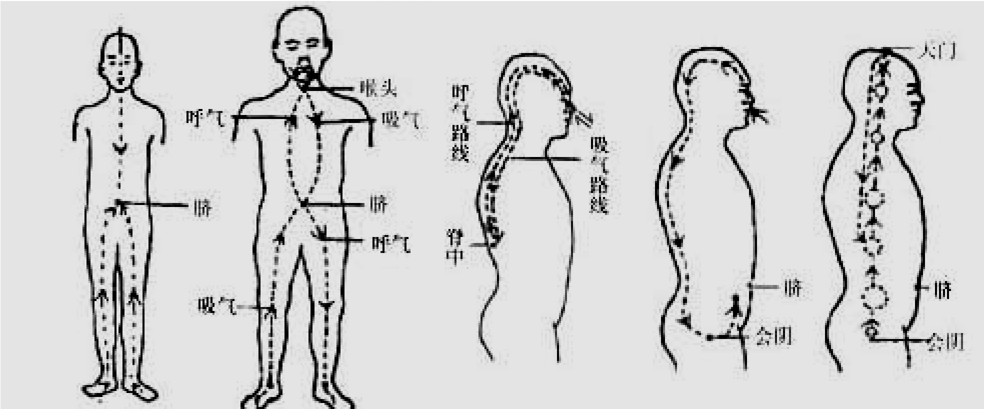


图4-8　图4-9　图4-10　图4-11　图4-12

（五）中道七门调息法：中道是指头顶至会阴之间的空间而言，相当于人体的中轴。在这轴上有七个部位与人体生命活动有紧要关系，称为七门：即一为在会阴内一寸半的水平上；二为脐下三寸的水平（应在脐下三寸至肚脐这一个整体）；三为胃的后方处，相当于中脘穴深处；四为第二到第四肋骨相连的水平上；五为相当于喉部甲状腺后面的水平上；六为眉间的水平上；七为头顶内一寸处。对头顶至会阴之间这一空间的气柱不练功体会不到。练功后即感觉到此气柱，在不同的部位上还与身体周围有着密切的联系，这些与生命相联的脉络称为门，门一开气即出去，调息即利用此。具体作法是：利用满吸法，吸满后停气，意念从会阴逐门向上，上升至头顶，再向下返回至胃脘（图4-12），而后停留，最后自然呼气。此一方法对增强生命力打通中脉有明显作用。不过行此法在逐门依次上升时不要太快，也不能慢慢悠悠，开始时每门有一秒钟的时间即可，如果闭气不能忍受，就停在所到之处喘口气，再接着满吸后继续进行，切勿勉强，最后达到自然升降。此法不是练功的全过程用，而是练功开始时用，最多不超过18个呼吸。

（六）天门出入调息法：天门指与大脑相通的穴位，鼻尖称中天门，头顶称南天门，有的门派对头顶直称天门，但从不介绍天门的位置。具体作法是：吸气时从鼻尖到脑中，脑中在眉间正中线水平向内与百会向下垂直交点上方的圆球体，呼气时从脑中至头顶而出，第二次吸气从头顶至脑中，第二次呼气从脑中至鼻出来（图4-13）。别的呼吸法都是一个呼吸，唯独此法是二个呼吸一个周期。

此法强调的是天门的气机出入，吸气时从鼻尖进气，不是从鼻孔走而是从鼻柱向里走，呼气从头顶出。反复做可以帮助调神，开发智慧，而且还可出特异功能。看起来很简单但它有无穷玄妙。呼吸与意念结合直接走脑子，直修上田，一开始就神气合一，走浑化归一，此法师徒口传已有四百多年历史，据说《黄庭经》中记载的“呼吸出入在庐间”即此，但无可考证资料。

（七）炼丹调息法：属道家采药炼丹呼吸法。由于道家练丹门派不同，提法也不一样。一般主张在炼丹的采药运行周天中都要求神注既炁穴（下丹田），根据不同情况利用呼吸进行吹嘘，这即古人所说风火相煽之意。以道家的龙门派炼丹而言，在运周天过程中督脉上升阶段称为进阳火，任脉下降阶段称为退阴符。进阳火时呼吸，用吸而不用呼，退阴符时只用呼而不用吸。道家出现活子时就要采药归炉，用“吸、提、搓、闭”口诀。运小周天时督脉上升分为六规，任脉也分六规，一吸气行一规。有的门派有一吸气直到百会，也有的说进阳火为九，退阴符为六，即吸九呼六，有的说是周天，督脉为216，任脉为114，正好360。过去都说自己的功法好，别人的结不了丹，究竟哪种功法对，按《伍柳仙宗》讲，别的都不对，48才对，前后各24。所谓“四揲”，而真正的内容——呼吸方法，却秘而不宣，实则非常简单。

四、观想调息法

所谓观想调息法实际已不是调息，而是借助呼吸运动进行想象的一种方法，用来加强身体气机的开合，故也可以称作运动意识的一种方法。然而古人却称此为高级的调息方法。

（一）脐轮调息法

1.脐轮开合出入法：意识中要忘掉呼吸道的气息出入运动，只注意脐轮的开合，这是入静后的自我感觉，吸气时气从脐入，脐轮微微有内缩的感觉，呼气时气从脐而出，脐轮有开张的感觉。古人称之为神阙呼吸。注意：如果意念和呼吸运动（含胸式或腹式呼吸）结合在一起，就不称为神阙呼吸了。

2.脐轮旋转法：当吸气时意念围绕着肚脐旋转，方向是左下右上；呼气时右下左上（图4-14）。注意：作此意念运转时是整个肚脐的平面在转，而不是某一点转，不是在皮肤表面，而是在脐深约二寸处，用此呼吸法多配合用目似垂帘，

留有一线光线，内视着旋转部位，当调息好时可能会觉有光芒，这时需要安心继续调息，不可分辨光芒的大小强弱，如果光球过大（如拳头大）则须在旋转时逐渐令其缩小，直至比脐轮稍小为止，过去称此为气丹，也有些门派称之为金丹。

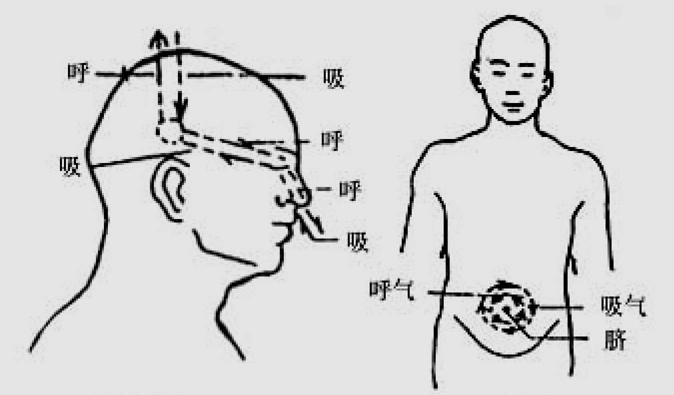


图4-13　图4-14

（二）体表开合调息法：当调息到忘却了呼吸运动及气流的出入以后，通过意念活动进行皮肤、毛窍的开合出入运动。吸气时（指意念中的感觉）气息从毛窍、腠理而入，直达天地混元地带（在脐上三寸至四寸八处，身体前后径的中央），呼气时气从中央通过毛窍腠理而出，此调息法可使人与大自然融为一体，逐步体会一吸天地与之俱吸，一呼天地与之俱呼。

此调息法练的比较好以后，开始是皮肤、毛窍的开合出入，继而人和大自然融为一体。此时人体内的天地之心就成为宇宙的中心，即不再是我们人的自身，而是整个宇宙都和我们合到一起了，至此即可体会古人说人是天地之中心。这个学说即是从这个层次立论的。人即宇宙的中心，宇宙是无限的，没有中心点，而又无处不是中心，中心即是运动点。做好了是球体的感觉，无处不在往里面缩，那是“天地之间其犹橐籥乎”。这一张缩运动即形成万物之生机。练功者通过观想（体察）加强这种开合，使自身在大自然中起到主导作用，大自然的气来我们身上多了，反之我们对大自然的影响也就大了。实际此亦气功场的作用。通过体表开合可以加强气功场的强度。

（三）体内十字中点调息法：此亦系直练先天的方法，在国内外均无书籍介绍。此法假想体内有一十字，具体位置有二：一是身体正中线从百会到会阴与两臂平伸中指尖连线之交叉点（图4-15A）。二是身体正中线与两内眦连线中点水平向后的中线交叉点（图4-15B）。调息时可任选其一。具体作法：用此法可不要求高度入静，吸气时意念想十字中点，气从十字的端头向中心合拢，呼气时意

想从十字中心向四端放散。行此方法时切忌着相（即把身体的实体太具体化了），如追求十字点的具体位置在哪，吸气时气从哪儿走的等等；应该是若有若无。十字中点即自身之中，也是宇宙之中心。古人说：十字街前一座楼，楼上点灯不用油。“楼”即脑袋，“灯”即亮点，即用意念集中以后产生的明亮感。此即简单的开通中脉的功法。此法即先练中脉而不先练任督二脉。

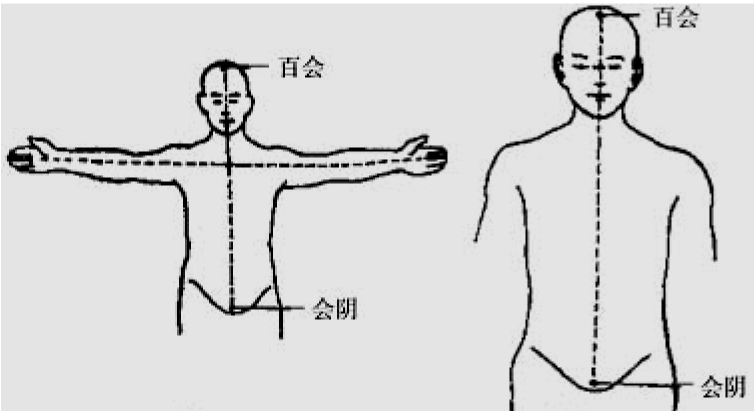


图 4-15A　图 4-15B

体内十字中点调息法是一特殊功门，较实用简单，与其它功门均无矛盾。欲练此功者，可以试着做：先体会到十字后，睁眼安静呆着，想我要练功了，等脑内什么念头都没有了，再闭眼向十字中点集中，调息时如果一下做不到四端向中心合拢、放散，也可以先从两头来。做此调息一小时后体内就有变化，什么感觉都不要害怕，也不要高兴，也不要不高兴。

（四）玄关调息法：是一种简捷的练功方法。玄即深妙莫测，关即进入此的关口。此调息法与前面所讲的混元中田调息法不同，后者是有呼吸的，前者纯系观想。玄关呼吸多指性功玄关，如念动玄关、呼的一觉玄关。玄关调息法有三：

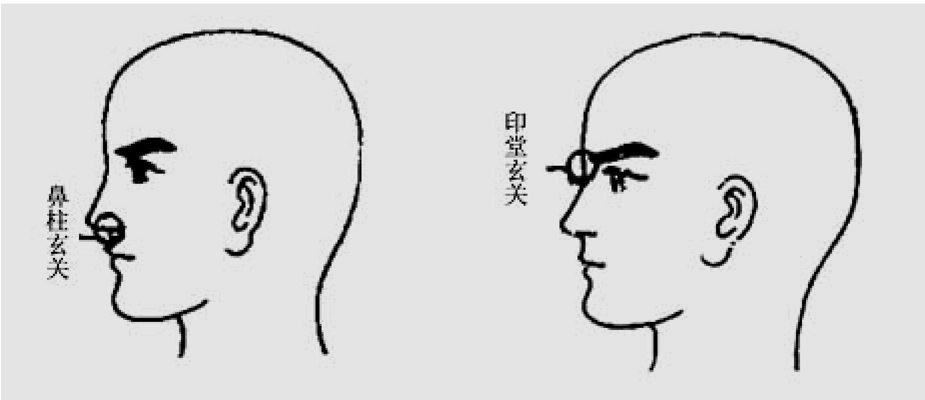


图 4-16　图 4-17

1.以鼻柱为中心，方圆一寸的球体，内外各有一半（图4-16）。吸气时天地

之气从四面八方向中心集结，呼气时向天地十方（八卦加上、下）放散。

2.以两内眦连线之中点、两眉间连线之中点的连线之中点（医学上讲此系筛板的位置，可直通脑子）为中点，以两内眦距离为直径的球体（图4-17），吸气时天地十方之气向中心集中，呼气时气由中点散向十方。

注意：行上述两种调息方法，一是要在玄关假想成功以后方能进行。方法是：先假想体外一空球，此球距身体不超过一尺，空球感明显以后将空球感移入玄关对应的体内，待有感觉后将球心移至玄关中心，即空球在体内一半，体外一半（注意千万不要着相，不是真有球，而是意念中的，也不必追求一半是多少）。

3.离头顶五丈远的高处有一不超过0.5公分大小的亮点（或圆珠），即“原始天尊”头顶悬的宝珠，此珠有一口，闭目看着自己身体就在珠子内。观想此成功后才能进行调息。吸气时气从全身各部流于中脘内部，呼气时从中脘内部流散全身。注意：应把宝珠内的自我和实我从意念中连通起来。

此系练功到高级阶段全身气脉通畅以后使用的一种调息方法，用此法时想珠内之我的气息出入，而又与实在我联合在一起，觉得有气把自己罩起来了。最后调到珠子变成实体，把人圈起来，慢慢下来把珠子吃掉，吃后身体会发生很大变化。过去练脱胎换骨即非吃掉此“天元大丹”不可，实际是自己精神和气的凝结。同志们以后看书会看到“原始宝珠”，但没有此调息法，故在此作一介绍。

玄关调息法以前两种尤其第二种为常用，可将此做为一个小功法，经常体会。运用此法即可出特异功能。第三种若常人练易头晕、跑气，不到一定水平不能随便用。

至此，调息方法全部讲完，同志们以后练功中，完全入静以后可能会出现呼吸停止现象，遇此千万要安静对待，安然自得，绝憋不坏。最后恢复呼吸时则完全是丹田里面自己动，丹田内有一线连着鼻孔，一张一合，这才叫真正的胎息。

III、服气

服气是一种练功方法，不属调息范畴。服气就是吃气，借助吃气的动作，用意念把大自然中更广泛的气吃进去，使之在体内起作用，服气的方法很多，简介数种如下：

一、服日精法（属于中天门派服气法）

一般服早上日出金黄色或红色的太阳，以阴历三十、初一、初二为最好。方法是：两手插腰，面向太阳正立，全身放松，用眼注视太阳，凝视片刻后，头微微后仰，最好达到眼、鼻尖、太阳三点一线、眯着眼看使光芒连成一片，以舌在口内搅动待津生后，使口、咽湿润而后咽下，张大口用口吸气同时发"喝"字音，意想将太阳之光芒吸入腹内，送归丹田至会阴，停一下眼闭上，意想红太阳从会阴至丹田转立圈（图4-18），然后自然呼气把眼睁开。继而再吸气再转，如此反复咽三口气为一度。一般三度即可。然后身体恢复正常。双手揉腹，先从下丹田开始，先左侧升起至胸后右侧落下，转九大圈，然后右侧升起至胸后左侧下落，转六大圈。此为服食太阳的纯阳之气，身体正常的人服后更加健壮，如果阴虚的人服后可能会有上火发烧的现象，只要减少服食次数（只做一度）即可避免。若坚持下来只练此一功法就可出功夫。但要注意练到一定程度后有时会出现幻觉。吃气以后太阳开始是红的，继而变蓝、变绿、变紫，这都是正常现象，往往变深蓝后就出现人物形象等等很多不可思议的现象，此即幻觉，出现什么都不要理它，不要把它当真的，若理它就容易出毛病了。体弱气不足的人早上吃点太阳很快就能壮起来，尤其对阳虚的人效果则更好。即使普通人用中天门服食法也绝不会有任何问题。一般服食太阳法就是对着太阳吃，而不是中天门服食法。

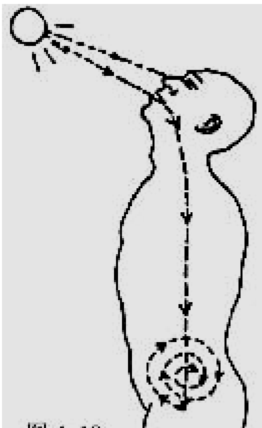


图 4-18

二、服月华法（也可叫服月精法）

该法基本上与服日精法相同，只是对象是月亮。服食时间以阴历十四到十六为最好。初做从夜间开始，当服食有基础后可在月刚出，金色的月亮则更好，若开始即服金色月亮往往服不好。三口气为一度。服食完以后揉腹，转的次数与日

精法相反，左上右下六次，右上左下九次。服食月亮为太阴之气，日精月华两者最好同时配合服食，易于阴阳平衡。也可根据自身情况调剂平衡，若阳气不足可多服太阳，阴气不足可多服月亮，怕冷多吃太阳，怕热多吃月亮。要注意吃进后的意念活动要转，若专练此功，还可做周身循环。吃得有基础后吃进太阳就有红球进去，吃进月亮就有白球进去跟着走。以后再慢慢练得有基础后吃一个就来两个，吃太阳，月亮也来了，红球转，白球也跟着转，两个也碰不上，反之吃月亮亦一样。再熟了以后此球放在丹田内自己会动，这跑那跑。只练日精、月华法，坚持三年也可出全面的特异功能。但必须三点一线，太阳、月亮光芒都要接上，月亮光芒不易接上，若练熟了以后，月亮光可以一直不断，此时再服食就有另外意味了。做不到一线光芒联上服食效果则小。眯眼看一线光芒越小越好，看太阳有如一条大红布联在一起，看月亮是白白的一条这样才好。怎样才能练到这一点呢？可以在服完了以后，再多看一会，慢慢光芒就联上了。

关键还在于吃炁后把炁运开，待所有服食法讲完后再作介绍。

三、服五方气

五方即东、南、西、北、中。此法很多，现介绍一种。服气顺序为北、南、东、西、中。何谓北方，即北极星方向。面向北方，松静站立，意念与目共同注视着极远方天地交合处，心宁气静，然后将两手大拇指压住二、三、四指，用小指（取气法手指代表内脏，不代表经络。下同，小指为肾）取气，两手向前平伸，掌心相对，身体微微后仰，顺势两手回收，意念从天边取回气送入口中，同时张口发“喝”字音服气，服一口或六口，服完后身体恢复，双手放在背后肾俞穴。注意：做此法注视远方必须睁眼不许眨眼，若眨眼则闭眼静呆一会再睁眼重做，服各方气均不许眨眼。

服完北方后将体转向南方，转时从右面转过来，身体要保持平稳，向南方服气方法与上相同，只是用中指（代表心）取气，大拇指压住二、四、五指，服二口或七口，手放下时一手放在膻中，一手放在鸠尾穴（剑突下）。

然后取东方气，从右转一圈，顺着太阳转的路线转，不允许逆转。用食指（代表肝）取气，大拇指压住三、四、五指，服三口或八口，服气后两手落在期门穴（代表肝脏，在第九肋端）。服完后转向南方（从南方转向西方）方法与上同，

用四指取气，拇指压住二、三、五指。手放下时一般在云门穴（锁骨外缘最凹陷处，通肝气的）。服四口或九口。

最后服中央气，身体转一周，等于又面向西方了。仰头看天正当中，两手握拳、大拇指向上，手从两侧平举大拇指冲天，一直向上举至头顶从天上拿下来服气。注意：双手沿中线下来，大拇指不要相碰，到肚脐，然后平走至第十一肋端的章门穴（脾脏），服五口或十口。

五方气是分补五脏的，某一脏虚弱就可增加一次，或单服这一脏气也可以。过去写书取气时还带上颜色，东方是青色，南方是红色，西方是白色，北方是黑色（注意服气时不要黑气，而是蓝黑气，黑中带蓝），中央是黄色。我们不想气的颜色也可以。以前强调服气入内脏，我们强调体外穴位，手往这一放，气就导入内脏了。过去为集中精神，要求咽入气后要运转，还说各脏器有神仙，每一脏器内各一小孩接气，一咽气送入小孩嘴内，小孩还要蹦跳、蹦跳。其实所谓神仙及小孩表示内脏的精气。用的数字一至十代表五脏的生成数，天一生水，水是肾、北方；天二生火，天三生木，东方；天五生土，南方是七；西方是九；当中差五，一加五等于六……。当然不用这些数字也可以。五方气是五行的层次，以前还有服八方气，是八卦的层次。

过去服气法中不单纯是服气，在服气前要求叩齿36次，其中门齿叩9次，左面臼齿9次，右面臼齿9次，再叩门齿9次。门齿是擂鼓聚将，召集众神，体内泥丸百节皆有神，叩门齿是召集这些神的。叩左齿是安魂，右面是定魂。服气以前先叩齿实际是为了精神集中，头脑清醒。

四、服水气

服水气就是遇到环境好的清新宜人的水（如大海、山泉等）可服食，也叫“仙鹤服水气法”。具体方法：两手握拳，拇指压住二、三指，用手背贴住命门旁边腰眼处，头向前下方45°探出，吸气发“喝”字音，同时头上抬后仰收下颏往下咽，相当于形神庄第一节“反鹤首”的动作。若平时渴得厉害时，也这样喝几口水，特别能解渴，把水化成精气。平时叩齿漱津唾液多了也这样咽，能灌溉百脉五脏六腑，开发上焦。

服气以后要让气在全身流转，用循经导引法：左臂前伸，掌心向上，右手掌

心向体，从右侧肋弓向上升经胸骨到左侧肩头，沿手三阴经向下导引至手，左手翻转至右手背上，掌心向下，沿右臂手三阳经向上导引，至颈部意送至头，而后手落右侧锁骨下，外行至右肩，沿右臂手三阴经向下导引至手指端，而后右手翻转至左手掌心向下，沿左臂手三阳经向上导引至颈部意念至头，而后落至左锁骨下，沿胸退至右侧肋弓，然后右臂向前下方伸出，掌心向上，左手掌心向体。顺左侧肋弓上升至右侧肩头进行导引同右手，唯方向相反。导引完毕还原时两手掌心向内放至肋弓内侧上腹部，而后沿体前上升至头部，越过头顶从后头下降，两手下送至背，手掌转肩前从腋下绕至背后，四指在背，大指在侧，沿膀胱经、胆经向下导引至足，绕至脚前方而后沿足、腿内侧（三阴经）向上导引至腹，而后重复一遍，返回腹前两手还原。

注意：导引时手轻按皮肤，微微振颤，其速度为每秒钟4次左右为宜。

第三节　怎样搞好调息

要想有效地通过调息改变自身的生命运动，一要选择有效的调息方法，方法的选择应根据自身的需要，而正确地运用调息方法，又需掌握调息中的诸要素。二是明了调息的目的和作用，特别是正确把握调息的本质。三要认真遵照调息的固有规律进行锻炼。为此，本节分五个问题对此作一阐述。

Ⅰ、正确掌握调息要素

任何一种调息都包含如下诸内容的选择与运用。

一、呼吸通道

主要为口、鼻、全身毛孔、穴道。一般而言呼吸道主要借助口、鼻两者。

（一）口：主要用来通地阴之气，对任脉作用较明显，对聚津成精作用较突出。口呼吸中又有舌的运动的配合，有舌抵上腭（能接通任、督二脉之气）与舌抵下腭之区别，根据目的来选择适当部位。

（二）鼻：主要用来通天阳之气，对督脉作用较明显。鼻中又有左、右鼻孔之分，左鼻孔通阴，有镇静作用，一般来说白天宜用左鼻孔呼吸；右鼻孔通阳，有升发阳气作用，晚上宜用右鼻孔呼吸。只用此呼吸法就有强身作用，是很好的

练气功的方法。中国的呼吸法讲左、右鼻孔的少，而佛教密宗讲左、右鼻孔交替使用方法多。

根据口、鼻的作用又分出鼻呼鼻吸，口呼口吸，鼻吸口呼，鼻呼口吸四种方法。一般练气功用第一种方法多；体弱、阳气虚弱、浊气多不好入静的用第二种；做大运动量时两者都用；第三种方法为交通任督二脉，有的门派运周天用得也较多，用发音法时往往也用鼻吸口呼；用口吸鼻呼的多为服气法，有人阴虚任脉弱，用来调整任督二脉也用此法。

（三）全身毛孔、穴道：刚开始练功者不易体会到，要借助意念来完成。吸时意念将外边气引入，呼时将气放出。一般选择百会、膻中、神阙、会阴、命门、劳宫、涌泉等穴位，开始选择得少些，多了不易掌握。用意念帮助呼吸可把大自然的元气吸入体内来。

二、呼吸深度

选择某种呼吸必须配合一定深度。练功中要求满吸。满吸是一吸气腹部膨隆，膈膜下降，肺底部开张，而后扩胸，胸肺张开，最后抬肩，肺尖部张开，整个肺部都拉开来，成为最大的呼吸量。注意一开始千万不要太勉强，每次都想做满吸，往往不易做到。呼气时身体微微前倾，抱肩，腹凹陷至不能再凹的程度。做满吸时先呼尽再吸效果才好。在深度中又有强烈的呼吸及匀细的呼吸之分。在日常生活中及练功中运用满吸又有所不同。在日常生活中以浅些为多，练功中之满吸则要求深（指呼吸的深度）、细（指出入的气流）、匀（指气流出入的速度）、长（指一个呼吸的时间）。这些经过锻炼是可以做到的。浅呼吸在练功中很少用及。

三、呼吸节律的停顿

吸呼之间有停顿，呼完到吸也有停顿，如：

$$\text{吸}\xrightarrow{\text{停}}\text{呼}\xrightarrow{\text{停}}\text{吸}$$

通过延长其中某个停顿的时间可以改善体内的功能。停顿的作用为加强神的稳定性。

四、呼和吸的强度

可以用加强呼或吸的办法来改变身体气机状况。一般的说，加强吸气的强度能使身体气机合（气机内收）的功能加强，呼能使气机外开的功能加强。气机主要指神和气的结合而产生的运动与变化而言。

五、气的纳入

有真气纳入与空气纳入之区别。呼吸不光是吸进氧气，呼出二氧化碳，更主要的是把空气中的真气、最根本的元气纳入体内，随着气息的出入，加上意念，就能加强真气的纳入量。

调息要素主要讲上述五点。前人创编的各种调息法都是从这五个要素中衍生而来的。我们也可以据此编创所需要的调息方法。

此外，还有特殊的方法叫吃气法，是把空气吃入肚内。此法的关键点是通过吃气的动作，使气沿着整个消化道壁与呼吸道壁来起作用。方法是先自然吸气，待气吸满后把腹部放松，突然发“喝”或“害”字音。发“害”字音时同时伴着吸气往下咽，把气吃进去。发“喝”字音时正好喉头一颤动往下咽气，可以从食道振动到肠管。若一般的张嘴吃气，会觉得胃胀不舒服。而发“喝”字音时吃气，量虽不大，但它能对整个消化道壁起作用。

Ⅱ、正确选择调息方法

根据上述要素不同的搭配可以解决身体某一部分之需要，因此在选择调息方法时，除已有方法外，自己还可以创造一些方法。要进行正确的选择，正确与否主要看对自己是否合适。例如可举出两种最通用的方法：

一、吐纳法

主要通过对空气的呼和吸，或伴随着吐音来调和（调整）身体各部之机能。做法是用满吸的呼吸法，先把气呼净，腹部自然放松，然后吸气使肺部开张，再慢慢把气呼出去。开始可以一个满吸后休息三、五分钟再做。实际就是用满吸的呼吸法来加强吐纳的过程，关键是为了换气。此方法对解除疲劳、清新头脑有较

明显的作用，对五脏偏颇之调整作用亦较明显。在调整五脏之偏颇时，还往往配合着方向以顺应五脏之性，如肝主东方、心主南方、肺主西方、肾主北方、脾在中央。又如“太上玉轴六字真言”（即养生气功六字诀），就是用这种方法的典型例子：嘘（肝）、呵（心）、呼（脾）、呬（音嘶、肺）、吹（肾）、哂（三焦，一说是胆，都属少阳），此系很古老的功法，始于晋，在智顗大师《天台止观》及孙思邈的《道林养性》中都有记载。练此功时需根据五脏之虚实补泄来做，一般说吸气时头微上抬，呼气时非常缓慢地发音；发音时出声为泄，不出音（自己闻到，他人闻不到）为补。有人练“六字诀”出了毛病，多为未注意此问题。吐纳法中“六字真言”实际是个综合功法，它不完全是空气吐纳问题，通过发声已有音符密部，音声振动在内，还可配合不同的姿势。唯应注意练此功不要选在空气污浊的地方。因此功法很简单，很普通，且将来不专门讲具体功法，故做为一例介绍。

二、呼吸节制法

呼吸节制可有多种方法，如呼——停——吸或吸——停——呼。节制即呼或吸后把气憋住，到不能再憋时再呼或吸。这是增加体内真气的一种方法。因为真气吸进后要用意念带着走，憋住后增加气的吸收，还可以加强体内真气之运行，使气机充足。这是过去密宗宝瓶气的呼吸法。练硬气功、蛤蟆气的多用此法，对强壮身体有效。

还有一种节制办法，即把一个呼吸分作几个节奏来做。如一个呼气、一个吸气合分成四揲，也叫呼吸四顿法。但在旧气功中用呼即不用吸，用吸即不用呼。

III、明了调息的目的和作用

一、用于止念

只要把精神全部集中到呼吸上，随着呼吸的出入，就把意念系住了。练功时如果安静不下来，可以把精神集中到呼吸上，借助呼吸来入静。因此，它可以做为调心的辅助手段。方法是当你意念随着呼吸运动时，一开始可以集中到形体运动上，注意一吸气、一呼气身体怎样运动，是腹部运动还是肠壁运动。再进一步须把意念集中到呼吸出入的气流上，意念随气流而上下。

二、改变人的气质

通过调整呼吸，可以改变人的性格。吸气帮助内向，呼气帮助外向。深呼吸可使人生命旺盛，浅呼吸易使人疲倦。呼吸还可以改变与周围人的关系。如与双方谈话不投机，是因为生命活动没有同步。同步的最好方法是呼吸一致，呼吸一致了易与周围的人和谐相处。如果你在生活中容易急躁，在对方说话时你就多吸气少喘气，别人说够了，你也把他的呼吸节律把握了，再与他同用一频率呼吸，谈话则气氛容易融合。当然若为严重的利益冲突则不在此例。有的人为培养自己坚毅果断的性格，专练一吸三吐，一弱三强三更强，这种呼吸法节律非常强，意识性也强，行动上指挥决断敏锐。

三、促进体内真气运行

《黄帝内经》讲：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也，”又说：“真气者经气也”。在经络中运行的气主要就是真气，它通过两个动力来运行：一方面靠上焦之宗气，而宗气直接与呼吸有关系，也叫胸中大气；另一方面靠丹田的翕（合）张来进行。呼吸可加强这两方面的作用，从而推动真气的运行。中医所说一吸脉行三寸，一呼脉行三寸，即指此而言。

四、促进气机的升降开合

此气机是身体内之气。一般说吸气时气机是升、合，即真气（先天气）上升，而体外之气从穴位毛窍内合于体内，呼吸气（后天气）下降；呼气时是降、开，即真气（先天气）下降，而混元气随毛窍穴位开张而外溢，呼吸气（后天气）上升。一般升走督脉、降走任脉，通常身形的外开下降都是呼，内收上升都是吸，呼吸与姿势配合好也能加强体内气机之开合。至于有的说吸是升和开，呼是降和合，这是指体内经络之气而言，是真气在体内之动态趋势，它不透到体外去。

五、是炼精化气的重要手段

炼精化气是周天功的一个层次，有多种练法。道家功在这个层次中，为了更好地由后天返先天，强调风、火、药合炼，因此特别强调调息。调息属于风火的内容。古时练气功中讲到风即指呼吸的气，火即意念活动集中以后真聚集体内产生的温热感。对药的提法各门派不同，总的说是练功时体内会产生一种动态，这

种动向是体内物质作用的结果，这种物质可在练功过程中增强生命力，改变体内的不健康状况。药的古写字为囗，即自家水或自家火，指体内的水或火。水是津液、精血水，火是真气、精神，药即体内真阴真阳发生变化后出现的情况。药一旦发生后就要采回来。古老的气字是炁，四点（灬）是火的另一种写法。从写法上看就是用火烧，烧没了就成了气。用火烧必须借助风来吹。因之用风来吹火，火旺了烧药化成气就成为练精化气过程中十分关键的问题。火候中还有文火、武火之分。武火即指意念与呼吸结合紧密，呼吸急促，真气结合得好；文火即意念与呼吸结合得不特别紧密，似守非守，真气聚合得慢。达到息气守神的作用，即古说的“沐浴”。懂得了风、火、药，就知道了调整呼吸在练气功中的重要性。练气功都会产生药，所以中国大部分功法都较注重采药，要采药就要靠呼吸来调剂，调息的重要性自然不言自明。

六、完成吐故纳新

人体生命活动需从体外摄取营养，其一为水谷之气，也还是要有废物排出，其中气体从肺排出。中医讲水谷之气到中焦后分为三燧，一个燧道为营气，一个隧道为卫气，另一进入肺气，成为元气之海，呼气之气常出三入一。它符合科学道理，因空气中氧气是有限的，吸进去的约有五分之一是氧气，出多进少。另外肺的呼吸不是每次都吸满才吐的。一般呼吸量为二千到四千毫升，吸进来再吐出去一部分，实际是吐故纳新。从气功理论讲，吸进的不单是氧气，还有大自然中的精微之气，吐出的也不单是二氧化碳，还有很多人体内的生命信息（如用手掌带着意念向黑板打一下，气功师可以分辨出是谁打的，因为带有信息）。呼吸虽不带意念，但它带有生命信息。

七、焕发先天之气

通过呼吸将后天的水谷之气转化成先天的元气、精。怎样焕发先天之气是调息的重要内容。

以上即调息的主要目的和作用。调息一般在练功的高级阶段还存用，直至精气全部化尽了，呼吸可以自然停止，这时可以不调息了。一般的气功门派都极为重视调息，因为人的生命活动与呼吸是相并而行的，只要有生命活动就得有呼吸，

这是普通人所必须的。不呼吸的一为死人，二为超人。如何才能达到超人？人呼出气不再吸就死了，若吸进一口气不再呼则死不了。因此要想达到高级水平，要从呼吸着手，吸进一口气，不呼，保持下去，生命就达到高级层次了。但不呼不是故意把气憋住，这样憋一会就非喘气不可。吸完气后安静呆着，让气往组织细胞中渗，然后每个组织细胞中的生物电就会发生变化。要懂得呼吸是伴随生命活动而进行的，呼吸的深浅粗细变化能改变生命活动，呼吸对神经、真气、气机的升降、开合都有作用。通过后天呼吸还可以改变体内的先天呼吸。每个人的精神活动、生命活动都在这些气机的影响下而起作用。这就是调息在气功锻炼的重要所在。当然也有人练功不讲究调息，那就要走另外的法门了。

Ⅳ、调息的注意事项

在懂得了调息方法，掌握了搞好调息的诸要素，并且明确了调息的目的、作用以后，要进行调息锻炼，还必须把握进行调息锻炼中的一些规律性东西，否则就会事倍功半甚至事与愿违。

一、在松静的基础上调息

调息必须在松静的基础上进行，如果形体不放松（尤其是腰部），气就不容易下沉，此时若强行腹式呼吸则易出现气憋、胸闷等现象，若神不安静进行调息，气就不容易做到深、细、匀、长的要求。气功中讲平心静气或心平气和即指此言。松静和调息结合得好，才能使真气更好生长。练功中讲“腹胁空松气腾然”。最稳妥的办法是不要把松静和调息齐头并进地练习，而是先练松静，待有基础后再行调息。气功家郭林1970年提出“三关分度”：先练松静，再练调息，再意守。这个提法很好，把普及气功放在了安全可靠的基础上。但是如果调息是为了入静，那就要遵守下面的规律。

二、不要盲目追求

所谓不能盲目追求，有两方面含义：一是指调息的方法，不能随意地选择与自身水平不相符合的所谓高级调息方法；二是指调息的境界与效果，不能要求即刻收效，有了贪的思想，进行不切实际的追求，反而没有效果。应按照自身情况

和需要选择调息方法，所选方法不一定是很高级的，但只要适用就会有好的效果。

三、不能强求深、细、匀、长

深、细、匀、长的景况是练出来的，要有一个过程，不可能一蹴而就。如何才能达到呢？要从自然呼吸调起。自然呼吸是每个人无时无刻不在进行的，在进行自然呼吸时，慢慢把意念与呼吸结合在一起，随呼吸而出入，即做到心安气自调。心静以后呼吸也会逐渐变得深、细、匀、长。因此调息和入静是相辅相成的，两者都是功夫加深的表现。如果违背了这个自然规律，就会使得息不调、神不静，甚至会出现憋气等现象。

四、神息相合

气功中调息不是要做呼吸运动，而是着眼于呼吸的气息出入及意念集中到呼吸运动的节律上，即把自己的意念活动和呼吸运动或气息的出入紧密结合起来，这样不但可以收摄心神，而且可以激发真气产生。

古人之所以把调息当做练功中非常重要的内容，并视为能否从后天转先天的一项指标，就因为他们认为只要还有呼吸，命就还在后天里，没有一点气了，才能转化成先天。因为只要有呼吸，神就不可能真正做到安静。有呼吸肌肉一颤动就产生肌电位，传至神经产生神经电位，再传至脑中产生脑电位，脑就安静不下来。只有呼吸停断后才能达到“我命由我不由天”。要想做到这点，开始必须要神息相合，只有神息相合得越来越深，才能做到神入气中，气包神外。这时才达到高级境界。

五、注意呼吸道的调整

呼吸道的调整主要指喉部而言。喉头回缩，下颏贴胸，两腮微微下落，使得喉咙通气道变小，呼吸气流变细。过去称之为“锁住喜鹊关”。除特殊要求以外一般都不要仰头，风呼吸及服气则要求呼吸道越通畅越好。要注意一定要把调息与服气分开。

六、发音的调息

一般说不发音的调息要注意呼或吸的气息调整，而发音的呼或吸的动作要严格注意发音的口型。

贯穿上述六条的总的要求是活泼自然。活泼就是不要把精神死死扣在呼吸运动上，而是自然地调理呼吸运动和气息，此时若能安静地体会气息运动，身体内的生机就会旺盛。

Ⅴ、调息的实质

我们从各个方面对调息做了讲述，最后还要把调息的实质进一步加以阐明。

在历史上我国气功的门派很多，功法也很多，实际上气功很多功法都是从形式上讲述的。尽管方法很多，可是练起来仍然不会入静，不会产生真气，不懂得从后天返先天，虽然告诉了你很多方法，但是归根结蒂这些方法的实质是什么，古人却没有述说。我们学习，就要善于从纷纭复杂的方法中把握其实质，如此才能一通百通。

在运用意识一章中讲过，运用意识的目的就是使精神能驾驭生命活动，从而改善身体的功能状况。那么调息的最终的目的是什么呢？调息的最终目的也是为了锻炼精神，增强神对形体的驾驭能力，改变精神状况。各种调息方法都是拐棍，不是目的，目的是为了使精神集中。精神集中了就能产生真气，真气充足了，身体健康状况就能改变，神的功能也能得到相应的加强。正是由于这个缘故，有些门派才特别注意呼吸的调整，甚至于把它做为全部练功内容。由此我们可以知道，调息只是增强身体机能的一种方法，是气功中提高生命力的一种手段。正因为还有其它方法也可以达到同一目的，所以有个别门派不注重调息也是有道理的。古人之所以特别强调调息，因古人多练静功，静坐以后身体各个部位都安静下来了，只有呼吸还在运动，因此须把精神注意到呼吸上，慢慢地把呼吸调得深、细、匀、长，使精神与呼吸结合到一起，慢慢再把精神内守，真气足了就能祛病强身。练功本是很简单的事，练功一静，“心月孤圆，迥脱根尘”，可顿入上乘法门。但这不是一般人马上能做到的，故仍需有方法，以使精神集中，神的功能增强。直到精神能入静了，会支配形体了，各种方法手段均可不要了，即“过河弃船”，“得意忘形”。“得意忘形”现在把它做为贬意词，但在气功上是褒意词，练得气机很活泼，得到意了，进而把形体忘了，这是很高级的水平了。

本书引用书目

（以出现先后为序）

1.《唱道真言》	43.《定观经》
2.《丹亭真人传道秘集》	44.《大道指要》
3.《黄帝内经・灵枢经》	45.《性命法诀明指》
4.《俱舍论》	46.《大成捷要》
5.《大乘义章》	47.《三宝现象天机》
6.《脉望》	48.《魔境危险详谈》
7.《黄庭外景经——石注》	49.《盘山栖云王真人语录》
8.《伍柳仙宗》	50.《正念除魔秘诀》
9.《胎息经》	51.《三乘秘密口诀并注》
10.《青华秘文》	52.《荀子》
11.《道枢》	53.《礼记正义》
12.《管子》	54.《老子》
13.《性命圭旨》	55.《黄帝内经・素问》
14.《七部名数要记》	56.《孟子》
15.《听心斋客问》	57.《乐育堂语录》
16.《清静经图注》	58.《大学》
17.《清静经》	59.《崔子玉座右铭》
18.《中和集》	60.《坐忘歌》
19.《资治通鉴》	61.《道家养生药言辑要》
20.《直心直说》	62.《智度论》
21.《内功图说》	63.《唯识论》
22.《淮南子》	64.《起信论》
23.《韩非子》	65.《三藏法教》
24.《金液还丹内篇》	66.《维摩经》
25.《灵宝毕法》	67.《论语》
26.《易经》	68.《尚书》
27.《中庸》	69.《太平经》
28.《摄生三要》	70.《化书》
29.《史证・乐记》	71.《金仙证论》
30.《吕氏春秋》	72.《天仙正理》
31.《六祖坛经》	73.《长生胎元神用经》
32.《重阳立教十五论》	74.《易筋经》
33.《道书一贯真机》	75.《赤凤髓・跋》
34.《庄子》	76.《嵩山太无先生炁经》
35.《道家养生学概要》	77.《自然辩证法》
36.《太上老君说常清静经》	78.《学习方法及在教育上的应用》
37.《金刚经》	79.《毛泽东给王观澜的信》
38.《楞严经》	80.《辩证唯物主义原理》
39.《摩诃止观》	81.《马克思恩格斯全集》
40.《禅学随笔》	82.《辩证唯物主义与历史唯物主义》
41.《顿悟入道要门论》	83.《辩证法唯物论提纲》
42.《传心法要》	84.《列宁全集》

函授辅导材料

智能气功科学精义

（根据 1993 年 3 月 ～1993 年 6 月庞明先生给师资班讲课录音整理）

前　　言 4

第一章　主动运用意识..4

第一节　意识和意元体简述..6
I、意识的含义 6
Ⅱ、意元体简介..10
Ⅲ、意识活动的形成及其进一步完善 23
Ⅳ、意识活动分类..31
Ⅴ、意识活动在人体生命活动中的地位 39
Ⅵ、意元体理论的特点..40
第二节 意识的作用 51
I、意识对人体生命活动的作用 51
Ⅱ、意识对外界物质的作用..63
第三节 运用意识综述 64
I、虚静模式 65
II、导引模式..74
第四节 智能气功的运用意识 88
I、积极主动地运用意识 88
Ⅱ、智能气功主动地导引生命运动的升降开合 90
Ⅲ、智能气功运用意识要求意念专一、集中 94
Ⅳ、正确对待杂念..101
V、病人（包括病人家属）如何运用意识 104
Ⅵ、如何搞好主动运用意识..106
第五节　 正确对待幻觉与真妄相攻 110
I、何谓幻景、真妄相攻 110
Ⅱ、古典论述摘记..111
Ⅲ、幻景、真妄相攻是怎样产生的..117
第六节 意识的物质性 125
I、辩证唯物主义大师们从来没有否定意识的物质性......................126
Ⅱ、从自然科学的高度看意识的物质性..127
Ⅲ、从哲学的高度看意识的物质性..128

第二章 修养意识..132

第一节　　修养意识综述 134
Ⅰ、修养的含义..134
Ⅱ、修养意识与意识修养的含义 137

Ⅲ、修养意识的范围......141
Ⅳ、修养之目的......158
第二节 修养意识的内容、理论和方法......159
I、对道德方面的修养......162
Ⅱ、对中和之性的修养......198
Ⅲ、对情趣方面的修养......210
Ⅳ、克除偏执方面的修养......223
V、建立大我......244
第三节 修养意识是练智能气功的根本......250
Ⅰ、修养意识是取得良好练功效应的保证......250
Ⅱ、修养意识是练好气功的基础......254
Ⅲ、修养意识是完善人的类本质的锻炼，是高层次的气功......257
Ⅳ、修养意识与运用意识的关系......261
第四节 怎样搞好修养意识......263
I、自觉修养意识......263
Ⅱ、要在意识的自我层次修养......275
Ⅲ、从有为到无为......280
Ⅳ、要在社会中修养意识......285
V、正确对待公与私的关系......287

第三章 调身是智能气功的基础......289

第一节 调身综述......290
Ⅰ、调身的含义......290
Ⅱ、调整身形是智能气功的一大要旨......290
Ⅲ、克服对调整身形(尤其是动功)的偏见......295
Ⅳ、调整身形的效用......298
第二节 练功静态的身形各部要求......300
Ⅰ、头部......300
Ⅱ、眼睛......301
Ⅲ、口腔......304
Ⅳ、颈项......306
Ⅴ、胸、背......307
Ⅵ、肩部......307
Ⅷ、腕......309
Ⅸ、掌、指......309
Ⅹ、腹部......309
Ⅺ、腰......310
Ⅻ、胯部......312
ⅩⅢ、尾闾......314
ⅩⅣ、裆部......316
ⅩⅤ、膝盖......318
ⅩⅥ、足......318
第三节 练功的动态要求......320
Ⅰ、形松意充......321
Ⅱ、神为主宰......325

Ⅲ、调整虚实......329
Ⅳ、开合出入......331
Ⅴ、动势要圆活、绵连、和柔......332
Ⅵ、周身一家......334
Ⅶ、大关节如蛇行，小关节如蛹动......337
Ⅷ、目光的应用......337
第四节 练功体式简介......338
Ⅰ、坐式......338
Ⅱ、跪式......340
Ⅲ、卧式......343
Ⅳ、站式......344

第四章 调 息 秘 要......350

第一节 调息综述......350
Ⅰ、调息的含义......350
Ⅱ、呼吸的种类......354
第二节 调息方法......358
Ⅰ、生活中的调息......358
Ⅱ、练气功的调息......363
Ⅲ、服气......376
第三节 怎样搞好调息......382
I、正确掌握调息要素......383
Ⅱ、正确选择调息方法......386
Ⅲ、明了调息的目的和作用......387
Ⅳ、调息的注意事项......391
Ⅴ、调息的实质......393

鸣谢：

原书扫描：ammiao

OCR 录入、校对、整理：dlucky

感谢江行健老师和 june 老师参与后期校对工作

PDF 版本制作：grant

函授辅导材料之《智能气功科学精义》PDF ver1.0

灵通站_智能气功资料库 www.hylt.org 发布于 2005 年 11 月 02 日

谨以此祝贺 灵通站_智能气功资料库 成立 4 周年！

任何意见和建议，欢迎 E-mail: netgrant@163.com

前　　言

《智能气功科学精义》讲的是智能气功的基础道理。也可以说是整个气功的最根本的道理。练气功最根本、最重要的有四部分内容，智能功称之为“四大要旨”，即运用意识、涵养道德、调整形体和调整呼吸，现在把它扩展开叫《智能气功科学精义》。它里面不是具体的练功方法，而是从四个大的方面把气功这门学问作了分析、讲解。当然，练气功应该是个整体的，但是必须要从这四方面入手。无论哪一个门派、哪一种功法，都逃不出这四大要旨的范围。当然有的功法对其中某一部分比较重视，有的功法也可能对这几部分同时都重视。智能气功以前不讲调息，而在这本书里面有调息这一章。实际上智能气功对这本书的四章内容都要涉及到，只是在刚开始的时候不搞调息，等练功到了一定的水平必然还要搞调息。这是我讲课之前要讲的第一点。

第二点，这本书既要讲智能气功基础知识，又要讲具体练功的内容，因此它属于功法和基础理论结合到一起的过渡性内容，相当于气功这门学问当中的一个桥梁。所以学这本书的时候要注意基础，但是又不能把基础抠得太细，因为以后《混元整体理论》还要作进一步的展开。所以当讲课涉及到基础理论时，只要求同学们把书一般地看一看就行了，至于里面还有很多问题不懂可以暂时放着，以后咱们还会深入地讲。

同学们会问：为什么不先讲混元整体观啊？因整体观都是新东西，可能比精义还难懂。前面同学们已经学了三个月的进修班，学了一些知识，再学《精义》又深入了一点，然后再学《混元整体理论》又深入了一点。这样一点点深入，一点点扩展，可能会在理解的基础上领会得更透彻。

第一章　主动运用意识

我们在《概论》一书中给气功下定义时指出：气功是通过主动地内向性运用意识，来达到改变、增强人们的身心健康水平或者说提高我们的身心平衡度。这个定义就突出了要主动运用意识。这样下定义是不是独出心裁？我们在《概论》里讲到佛家的明心见性，道家的修心炼性，儒家的存心养性，这个心和性都是指的意识活动。也许有人会问，我们强调运用意识是不是在练气功整个过程中都必须运用意识？这个问题在这一章将进一步展开讲。实际上传统气功的关键就在于练意识，每一个门派都强调它。

在传统气功典籍里，《唱道真言》对练心、练意这些问题写得比较突出，我们在书本上引用了，它讲练气功关键要运用意识。不过它说的这个意识活动不是我们一般人所说的这个意识。它讲：“泛意非意也。”泛泛的、没有一定规程的、随随便便的意念活动不是练气功的意念。这就是说练气功的意识和普通的意识不一样。古人那时没有智能气功讲的“内向性运用意识”这个词。他说什么呢？“意者的的确确从心发”，这个意识必须是真真正正地从心里边发出来的，就是说你得感觉到、意识到这个意念，心里边清清楚楚。如果随随便便地想个东西，没有意识到，自己内心里边没有感觉到它，这就不算。咱们平时的意念活动，随随便便一动就走了，这样的意念不是练气功的意念。对“的的确确”应该这样领会。这也是练

气功的重点，从这儿突出练气功的意念。比方说咱们练捧气贯顶法的推拉，意念是“推——拉——”，对自己发出的这个意念自己心里边得能感觉到它，并且感觉得很清楚，这才叫练气功的意念。“意发而心空”，意念发出去之后就完了，就不管了。如一说“推”，推和意念一结合，结合到一起之后，那个意念就没了，就不要再想推了。一发的时候感觉清清楚楚，了解得清清楚楚，意念一动“推”,“推”的意念完之后，过去就完了，和动作结合上就不再留恋。因古书讲得很确切，也很简练，不经过解释理解不了它真正的内容。“有意若无意”，这样的意念，“有意”，你得知道它，可是你又不能留恋这个意念，所以又是无意的。“意之为用大矣哉”，这样的意念在练气功中的作用是比较大的。因为这样的意念可以聚集人体里边的真气。真气一聚集，身体里边就可以发热，热气一升，阳气就升发出来了。这样的意念可统帅气。阳气出来后就生药、采药、结丹，再去阴阳配合，最后结胎儿、开天门，开天门以后出游，再返回来，这一切也都属于意念活动。后一段说的是传统气功的东西，就不多讲它。

从引用《唱道真言》的这段话来看，传统气功里边关键是用意念。有些门派说：“我们不用意识。”不对，每个门派都必然要运用意识，并且要主动运用意识。像《唱道真言》这本书，虽然它讲的是丹道功，讲性命双修，但是它强调的是先修性功、先修意识。它先修意识，也还需要强调意识活动，那么真正的练命功的功法也必然强调运用意识了。在《唱道真言》里面讲了意念在整个练功过程当中的作用，在每一步功当中都必须通过意念引导着气来发生作用。产生气也好，结丹也好，结胎也好，以及武术气功的“剑”也好，其实这都是真气的不同表现形式。意念把气聚起来了，聚到不同程度，就有不同的表现形式。由此可以看出，传统气功是很注重意识的作用的。

《丹亭真人传道秘集》对意识的作用与重要意义阐述得更加深刻，更加确切。“凡百作为，皆主于意”，凡是我们人体生命活动当中的各种作为、各种行为、各种行动，都是用意念来主宰的。它这样讲，就把日常生活也包括在里边了。我们日常生活当中的一举一动、一言一行，都是受意念的支配。(《混元整体理论》)的整体观讲，精气神是三位一体的，一切生命活动都在神的统帅之下。它这里把这一点突出来了。)它接着举例子说，“声色嗅味皆关于意”，闻到声音，看到颜色，各种嗅觉、味觉，这都和意念相关。听到声音，是意念听到的：看到东西，眼睛看到，意念里也有活动；嗅觉、味觉都是和意念结合在一起的。他把意念的活动就更加展开了。这就是说，意念活动在人的整个生命活动当中都起作用，练气功自然也不例外。“意为即为，意止即止”，念头一动要去做事情，人的生命活动就去做；念头一止，生命活动也就不去做了。咱们走路、拿东西、看东西等各种举动都受到意念活动的支配。当然，它讲的主要还是宏观的生命活动，微观里面的生命活动就不是这样了。在普通人当中还做不到使意念渗透到细胞层次中去。(在整体观中将讲到，生命活动有不同的层次，一层一层的，细胞是一个层次，常人的意念活动还渗入不进去。)但练气功之后，通过采药、结丹、结胎，慢慢就变了，意念渗透的层次就越来越微细了。最后一句话对咱们现在和以后的练功都是非常有益的，即“一日内，十二时，意所到，皆可为”。一天十二个时辰(子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥)当中，意念一动，意念往那儿去，随时随地都可以用它来练功。比如我这儿说话，你们听我说话，当一听的时候，意念一集中，内、外混元气一结合就是练功。《关尹子》中说：“唯其来于我者，皆摄之以一息”、“唯圣人能敛万有于一息”；后世则有“万物付之以息”之说，碰到万物，意念一动，往回一收，这就是最好的功夫了，就是“意所到，皆可为”。当然它里面还有炼丹的含义，那就是意念一动，就有气动，气一动就不能把它放跑了，要把它收到里边去。古人讲，道家的功都得靠意念，时时事事把意念往回收就是练功，守住自己的心就是练功了。所以我们智能功讲主动运用意识和

古人、道家讲的一样，没有区别。

佛家功的说法呢？佛家似乎是不要意识，一说到意识，认为是个累赘，不是本性，应该把它丢掉。可是认真地看一看佛家的功法，哪一个功法也没丢了意识。大乘功法、小乘功法、世间法、出世间法，都是在意念的支配下练功的。最简单、最常见的是练禅宗、练四禅八定，当然它是世间法。出世间法也可以用它。在过去讲，练四禅八定是练人世间这一套，要出世间还做不到，出世间要把这个丢掉才行。但是出世间法又离不开这四禅八定的基本功夫。一禅，一开始练功慢慢能安静下来了，能察觉身体里边，很舒服。舒服之后呢，心里面有高高兴兴、欢喜的感觉。把欢喜加大，把全身充斥起来，全身各处都欢喜了，好像每个汗毛眼儿都带着美劲，高兴舒服。实际上这是气足了，等到真正高兴了，相当于练道家功活子时的时候。佛家活子时不像道家功，道家活子时注重肾气、肾阳，容易出现性兴奋。佛家不是，佛家是把全身都用气充起来，全身各处都舒服，甚至于有的时候练着功都笑起来，美啊，从心眼里面就想笑。当一出现这种感觉，就应“呵弃”，把它扔了，心里不要它。而这不也是主动运用意识吗？要是不把它舍弃，功夫就不容易向上走，就有着魔(喜魔、乐魔)的可能。有的练自发功的人，练练心里觉得美，就笑。如果老这么笑，就控制不住，着了“魔”了。佛家每练功一步，出来个感觉，不要它，主动扔了。一直到了最后一步“非想非非想”——也不想、也不不想，到了那个景象，还得有点意念活动。所以佛家也是要运用意识的。

智能气功把主动运用意识作为第一要旨，这样，我们就把古人练气功最根本的内容抓住了。你不论练什么功，都必须要运用意识，而且用意识不是一般地用，要主动地去运用。可是古人谁也不敢提主动运用意识。他们怎么讲呢？“把意识沉伏下去。”脑子里有好多意识在活动，他不说主动运用，而说要把它沉下去。你要把它沉下去，你的意念不就往沉那儿走吗？这沉伏意识的过程就是主动运用意识的过程。“我要练气功，我要使思想符合练气功的要求”，这本身就是主动地运用意识。把智能气功以运用意识为第一要旨的道理领会、理解了，大家练气功的时候，就要会去主动运用意识。讲这一章的目的就是要同学们会主动运用意识，以符合气功的要求。练气功如此，日常生活当中也是如此。你使一日当中的一切生命活动都符合练气功的要求，这就是主动运用意识。能做到这一点，那咱们的目的就达到了。这一章书挺长，一百多页，如这个目的达到了，这一百多页书的实质就算掌握了。“就这么简单？”就这么简单!但是你要真正解决这个问题，可就不这么简单了。那还必须对意识的所有内容都认真地了解一番。因为我们在日常生活当中脑子里各种意识活动都在动弹，脑子里也打上了很多烙印，如果不用气功知识把脑子里这些已有的知识“清除”出去，你要想使生命活动符合练气功的要求，做不到。所以，就得认真学一学气功中关于意识活动的知识。

第一节　意识和意元体简述

这一节为什么叫简述？因为在《混元整体理论》一书中有一章叫《意识论》，比这一节的内容要多得多。这里边有些问题因为时间关系不可能讲得很细致、很透彻，只是作一般的简单扼要的介绍，只把和主动运用意识有关的部分尽量讲得详细一点。

I、意识的含义

意识这个词是在佛教进入中国以后才有的，中国以前叫精神或者称为神。佛教文化对中

国文化影响比较深，各个方面都有渗透。以后佛教文化和哲学结合到一起，意识这个名词就用得更加广泛了。而现在各个学科里面都开始用了。一般来说，意识就泛指大脑皮层的功能活动，高级神经活动。为了正确理解智能气功科学的意识观，我们首先把其它各个领域里对意识的认识介绍一下。

一、各学科的意识观

(一)辩证唯物主义哲学：哲学有唯物主义哲学和唯心主义哲学。唯心主义哲学说精神是一种特殊的存在，黑格尔就讲绝对精神，认为宇宙是由绝对精神衍化出来的。唯心主义就不介绍了。从唯物主义哲学来讲，意识是相对于外界客观物质来说的。实实在在的物质是一个存在，精神是一个存在。精神是人的主观世界，外在的物质属于客观世界，主观世界和客观世界是两相对立的。而精神、意识是人脑的产物，是脑子的活动状态。它为什么能活动？它是对外在客观存在的反映，这个反映在人有了社会活动之后才能产生。把社会、客观世界反映在脑子里的这种活动就叫意识。思想活动、精神活动就是意识。马克思讲，客观世界怎么能够证明它存在？因为它能在人的精神里复现出来，得到确证，我们人的精神能够认识客观存在。所以它是存在的。而精神和客观世界是两相对立的。哲学是这么来认识。实际来讲，我们不应该这么把它们对立起来。人的精神也是物质运动的特殊运动形式，和物质不是截然对立的，只是在我们认识世界的时候，它们两者才是对立的。

(二)心理学：心理学对意识的认识应该说与辩证唯物主义哲学的认识基本上是相同的。它认为意识是人的一切心理活动的总和，是一切心理活动的背景。情志、情趣、性格、学习、记忆、联想等，这一切都是心理活动，这些心理活动都属于意识。所以，对意识活动的认识，心理学与哲学基本上差不多。它们都认为意识是人的神经系统功能内在活动的表现，这个心理活动它只能在人体自身里边存在，只能对人在一定程度上和在一定范围内发挥作用。心理学和哲学认为精神不是一个客观存在，人们没法直接认识它，只能通过一般的行动间接地来认识。人们的意识活动可以通过人们的一切行为包括情绪、言语和行为而间接表现出来。在这一点上和气功的观点是不完全一样的。因为你一旦情绪发作，有了行为，意识已经转化了。从心理学来讲，意识包括的内容比较多，而且和人的生理直接联系在一起。虽然神经的某些活动或者神经细胞的兴奋，它不能算作意识活动、心理活动，但是它与心理活动有直接的关系。因此讲心理学或讲生理心理学的时候，往往把神经系统、神经系统的活动也和心理或者意识联系在一起。心理学认为生理反射、感知也都属于心理活动的范畴。实际上它应该属于生理解剖的内容。比如，我们眼睛看东西，眼睛的视神经细胞一兴奋，往里边一传递，里边就有了意识活动的内容。那一般低等动物也有感觉，是不是它也有了精神活动？”不能这么讲，因为低等动物刚刚有了感觉的时候，这种感觉还不能叫意识。

可是人就不一样，到了人这个层次已经有意识活动了，有了意识活动后的所有生命活动就贯穿了意识的内容。这一点同学们必须要搞清楚。现在很多书对这个问题都写得不确切。说一个种族发生史，从低等动物一点一点地发展到高等动物，一开始低等动物从反应性到感受性，到了对刺激的应激性，以后慢慢有了神经系统，有了感觉、知觉，再以后能形成表象，到人类就有了意识，人的意识是这么发展过来的。其实刚刚有了感觉的时候(还属于低等动物阶段)，还谈不上意识。可是到了人这个阶段，一旦有了意识活动，比如你这手，轻轻地一碰东西，感觉到了，脑子里意识马上就跟上了。有了意识活动后，意识就统帅了身体各部分。所以我们人的简单的感觉，它已经是意识的表现形式了。这也是整体观的特殊内容。感觉是意识的一部分，感觉这个部分当中还包含有整个的意识。还不要说搞气功了，搞艺术的

人，他的意识、感觉、理解以至于他的知觉、他的体会是融合到一起的。实际我们每一个人的感觉、理解这些意识活动也是融合到一起的。人和低等动物的不同就在这一点上。我们之所以把心理学讲的生理反射、感知、意识以至于本体意识都归为意识的内容，道理就在于此。书上把精神活动分为四个层次，其中本体意识层实际上相当于我们练气功的更深层的意识。这个深层意识虽然和古气功所说的元神不一样，但是它已经和普通意识不同了。心理活动或者神经的各种活动有不同层次，其中还有一个本体意识层。大家知道了这一点，对后面道家、佛家关于意识层次的内容就好领会一点。

(三)医学：医学有西医和中医。西医对意识的理解就和心理学不一样了，心理学把一切都包括了，西医学不是。西医认为意识是人在清醒状态当中能对外界各种事物进行反映的这一部分神经功能。人昏迷了就叫意识昏迷，意识昏迷了就不是正常的了。当你不能对外界起反映的时候，就不叫意识了。这一点和气功就不一样了。古典气功中练功一入定，人对外界就不起反映，但可以对人体里边起反映。医学的意识观和气功的意识观距离更大一点。我以前跟同学们讲过，练功入大定的时候，你割他一块肉，他也不流血，也没反应，也不知道。这时意识对人体里边起作用，对外面形体不起作用。

中医的意识观比较复杂。古人讲，“所以任物者谓之心”，任是动词，可以做担任讲，能承荷、担负各种事物的这一部分功能就是心。“心有所忆谓之意”，心中对过去能形成概念的东西的回忆叫意。“意之所存谓之志”，一个念头存着不动了，脑子里有个概念把它停起来，作为指导前进的动力，这就叫志。“因志而存变谓之思”，你围绕着这个志向去考虑问题，根据它去变化、去活动，这称为思。“因思而远慕谓之虑”，思是粗的变动，虑是更细微的变动。在中医和佛学里边思和虑不完全相同，有程度上的差别。思比较粗糙，虑比较细微、精细，但都是围绕着一个念头，或围绕着一件事情去变化、去考虑。经过考虑以后再处理事情称为智——智慧。所以，心、意、志、思、虑、智这几个层次的内容都属于意识活动的范畴。

(四)佛教：讲意识讲到佛教就找到根了。佛教有一个宗派叫唯识宗，他们认为人体生命活动甚至包括一切生物，之所以能够生，能够活着，关键就在有这个“识”，一切就是这个“识”变化出来的，所以叫唯识——唯独有这么个识，这个派有很多著作，其中有一本书叫《唯识论》。《唯识论》认为人的生命活动有八识，叫八识心王。人的感觉器官眼、耳、鼻、舌、身再加上个意，每一个都在人体上起一定的作用，都对一定的事物起反应。眼睛本身称为根，能对外界各种有形的物体(外界有形物体称为色，人身也称为色)起反应的那部分功能称为眼识。耳朵本身称为根，通过耳朵能够对外界事物起反应的那部分功能，称为耳识。耳朵是听觉，舌头是味觉，鼻子是嗅觉，周身各部分称为触觉，而且还有个意念。咱们说的这个意念活动，他们不叫意念活动。叫做什么呢？人体里边有这么一部分内容，它可以对外界各种“法”起作用。什么叫“法”呢？比方说黑板、桌子、教鞭等，它们不都有个名字吗？有名相的东西，或能叫的概念就称为法。一个桌子，它本身称为色；一摸，挺光滑的，称为触；桌子这个概念称为法。法指的是一定的具体实物，它又通过不同的内容表现出来。眼耳鼻舌身意，人体就是这么几种东西和外界事物起反应而形成的。当然人体内还有“五蕴”的内容，这个就不多讲了。

如果从智能气功的整体观来看，它就是把人和外界形成一个整体了。外界的东西通过各种感觉器官和人体发生作用，人能接收它、能感觉到它、能知道它的那部分功能称为识，这就是眼、耳、鼻、舌、身五种识，再加上意识。意识能接受无形的东西。如我说“桌子”，你怎么知道是桌子啊？能领会桌子含义的里面那个功能就称为意识——意念这个识。当然在

佛教里边，意和识这两个字也还并不完全等同。意是接受法的那个东西，识是能明了它的那个东西。意，要有思维、思考，但思而不辨；识是分辨，咱们常说认识这个词，你要认，才能识，认了以后把各个东西分开。当然意和识从佛教来讲都是心的作用或神的作用。有的书讲，心、意、识三者没什么大区别，其实是一回事情，一个表现。那么意识是怎么产生的？佛教讲是从意根，是从第七识——我执那里产生出来的。(以后在讲意元体的时候还会讲这些问题)佛教讲的这个意识，实际就是讲的我们人的一般的思维、思考和分辨、识别的能力。

我附带说几句。佛家认为这些都是假的，都是虚妄的、没有的东西，都是人们自己瞎编的，自己给自己找麻烦，这东西根本就没有。什么桌子、粉笔……都没有，只要叫得上名来的都是假的，没真的。因为只要叫得上名来的东西，就有一定的性质、一定的形态，它们都要坏、都要变，这一变不就没有了吗？不就是假的吗？其实这个讲法是错的，他们只是指出了事物的可变性。

(五)道教

在真正道教的典籍里没意识这个词，因道教它要维护他的所谓正统性。不过近年出版的道教书就另外说了，都混了。在道教里相关的有识神、元神、真意等说法，同时它也借用了中医学的一些名词：神、魂、意、魄、志。这些东西也应该是属于意识活动的范畴，但有些东西还不能往里边归，道家也没往里边归。只是讲到了有真意、有元神、有识神。为了使大家将来看古典气功书比较方便，我们把元神、识神和真意简单地说一说。

1、识神：就是一般的意识活动。有心去做的都叫识神。

2、元神：指的是没有心念的意识活动，或者说是识神的最原始、最本初的那种状态。当各种思念还没有活动的时候，那种特殊的状况就称为元神。通过练功慢慢可以感觉、认识到它。元神是精神活动什么都没有的那种原来的、本然的精神境界。“喜怒哀乐之未发谓之中”的那个中就是元神的状况。

3、真意：当真感觉到元神那种什么都没有的状况时，感觉到它的那部分功能就叫真意。书上引文中的“真意感通为用”，这句话不太确切。“故真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。”这句话是对的。当你非常虚、非常安静的时候你能感觉到那个意识状态的那部分功能即叫做真意。

简单领会可以这么讲：我们精神活动里边没有各种杂念、没有各种精神活动的时候，那个状态称为元神；在日常生活当中的各种思维、分辨心称为识神；能感觉到元神那种安静状态的那部分精神活动称为真意。一般地说，元神在我们日常生活当中不易起作用。只要意念一动，就被意识掩盖住，就不是元神了，而称为识神。但是当你精神非常专一的时候，专一到这个念头和生命活动结合到一起了，这种状态就是元神和真意合到一起了。其实元神、识神、真意这三者之间没有一个真正的或者说非常明显的界限。识神本身就带着元神，不能离开识神找元神，因为元神一动就变成识神了，识神和元神本是一个，元神并没有离开识神。离开识神找元神，那是骑着驴找驴，找也找不着。骑着驴向外面找驴去，没有，一回头就是。我经常这样打比喻：元神好比是水，识神好比是波浪。起的波浪有许多动态，可是水的波浪是借着水来波动的，离开波浪哪找水去？水跟波浪是一个东西，把波浪平静下来，就是水的原貌了。而只要一起伏、一动弹，就称为波浪。识神和元神也是一样，你精神活动很复杂、

变化起伏很大的时候，称为识神，一平静就称为元神，就这么简单。古人对这个问题领会、了解得不够，说练气功现出元神来，元神大显像。这么说就把很多练功人给搞糊涂了。其实你只要意念活动一动，元神就显不了象了。

二、智能气功科学的意识观

关于智能气功科学的意识观，书本上的内容须补充一点，将来讲意识论时还要再讲。意识有广义和狭义之分。广义的意识，指人的各种情绪、情志、思维、联想，包括性格、概念的形成过程、感觉、知觉这一切。而狭义的意识呢，只是指的概念活动。概念活动是用词汇来抽象事物本质的。用词汇来思维的过程，就成为狭义的意识活动。智能功把意识活动分为两个层次，但是我们一般讲意识主要讲狭义的意识活动。在书本上是综合地讲的。

智能气功认为，意识是意元体里面的一种特殊的活动内容和活动过程。它来源于人体内环境和外环境的各种信息。内环境指人体里面生命活动的信息，外环境指人体之外的信息。这些信息到意元体里面产生活动，这些信息活动，就是意识。至于是怎么样的活动，咱们后面还要用专题来讲它。

在人的整个生命活动的不同阶段，意识活动的表现形式也不一样。在婴幼儿时期，意识活动还不是真正的概念活动，它属于感觉、运动的意识活动，感觉和运动结合在一起了，或者是感觉和意识结合在一起、运动和意识结合在一起。到了幼儿后期和儿童前期才成为形象的意识活动——形象思维，到了成年人则转为逻辑思维——运用概念进行思维。练气功呢？它又不一样了，将来还要出现特异的意识活动。所以，智能气功认为意识是一种特殊的运动形式，是意元体的活动内容、活动过程。它包括现在人们认识到的感觉运动思维、形象思维、逻辑思维，而气功里面还有特异思维。由于讲到意识要联系到意元体这个概念，如果不对意元体有所了解，对意识还不能很好理解。

Ⅱ、意元体简介

一、意元体概念介绍

(一)意元体的体性。意元体是什么呢？意元体是人体混元气的一种特殊表现形式，或者说它是人体混元气的一部分。人体里有躯体混元气、脏真混元气，还有意元体。意元体是人体混元气当中的一部分内容。躯体混元气，拉拉气、摸一摸，能感觉到了；看一看，也可以看见。可意元体就不然了，意元体是一种特殊的混元气，看不见、摸不着，拉拉气，拉不出气来，也感觉不到它，也看不着它。等你真正看到意元体了，那就了不得了，就有本事了。将来只有达到“见性”的时候，你才能“看”到、感觉到意元体，到“明心”还都不行。说是看，也不是看，只是一种特殊感觉。所以意元体是人体混元气的特殊表现形式，看不见，摸不到，无形无象，而且非常均匀，它的均匀性达到了没法形容的程度，它里边一点区别也没有。这就是意元体的特性、体象。它的性质和混元气一样，可以和各种东西包括咱们脑子兼容。大脑皮层有非常多的脑细胞，意元体是脑细胞的混元气融合到一起而形成的，而它又和脑细胞呈兼容。但它不是脑细胞本身，而是那个气。人体里面每一处的混元气都是和有形的形体成为兼容的。

在这儿给同学说一说古人讲的“玄关”。古人说最根本的玄关不在体内也不在体外，不

在体内也不离体内，又在体内又不在体内，不即不离。那怎么领会、怎么理解？那时古人没有“兼容”这个词，实质上是讲人体的混元气，而混元气实际上就是和实物在一起的。你一想，把那个实物抛开，里面那个窍古人叫“虚悬一窍”。你不管这个窍是在下丹田也好，中丹田也好，上丹田也好，它都在里面“虚悬一窍”。那个窍是怎么虚悬着呢？把脑子、肚子挖个窟窿？不是。实际是混元气和实体物呈兼容的。当你考虑它的时候，脑子里把那个实体物排掉，想它是一个气。所以过去讲，这个玄关窍经过老师一点、一句话一说——成了，你就会了。不过按照古人的说法，也不是这么容易，也不是那么好说，一千人当中也不一定能碰上几个人一说就懂。过去只有对上根人才这样讲。咱们书本上也写了很多玄关窍。有的老师讲得比较具体，比方说上玄关，老师用手指在眼前晃荡晃荡，划一个圈，说：“看这儿(眼前不远处)，一个小球是空的（庞老师用手晃晃，这么一划，有点气感，模模糊糊的)，看见了吗？感觉到了吗？感觉着了往回想，想里面，把那个球搁到里面去，想、想……”其实就是把意识往里面放，实际用一个“兼容”(脑子里面是兼容的，是空的，那是气)，不就完了吗？那时没兼容这个词，只好作这种比喻，但好多人还是不会。“感觉到了吗？”“没有。”“回去悟去。”悟一年、十年也悟不着。有的恍恍惚惚感觉着小球了。老师说：往回收，想里面，看里面……学生一想里边就是空的。其实这也是想玄关窍。实际上，意元体本来是无形无象的，它和脑子呈兼容，脑子里都有它。你往当中一想就在当中，往旁边一想就在旁边，想九个就九个，想七个就七个，想三就三，想一个就一个，怎么想都行。懂得了这个道理以后，将来修玄关窍、修身体里面各种功能，就往那一想，气往那一聚，就好说了。所以，以前咱们上课讲的流珠宫这些就不需要了，说了也是白说，你往里面想就可以了。

另外，意元体的中心就是脑中心。因为脑实体本身有一个向心性，它不散开，所以气也往那聚。那么这个中心相当于什么地方呢？在大脑皮层里面有个丘脑，丘脑上边有个松果腺，松果腺下前方相当于第三脑室，在第三脑室顶那个地方结合着松果腺的那一块就相当于脑子的中心点。有的搞气功的说松果腺就是脑中心，其实松果腺还不是真正的脑中心，还要靠前一点，是一片的。同学们看解剖图的时候可以看看那个位置。实际上，我们人的各种意识活动都要往那儿集中，意识和各部分的变化都要从那儿发生变化，从功能到形态变化都是以它为中心点的。意元体里的气变成有形的物体，然后到脑细胞里面去，是从这儿形成的；然后有形物质再从这儿散出去，也是从这个地方形成；人的各种功能，如记忆，短期记忆和长期记忆，也都是从这儿发生变化的。因为是中心点嘛。

意元体的中心点虽然在那了，可它是无形无象、非常细微的，它不光在脑子里边，而且应该是充满整个宇宙的。但是，我们一般不这么说，而说它是以脑为中心，可以弥散到人体以外。因为意元体它本身的能量不够，在头脑里面的这部分意元体可以受脑细胞混元气的营养，而在体外的意元体由于不能够及时得到脑子混元气的营养，它就没有力量了。意元体混元气和脑细胞混元气还不完全等同。脑细胞混元气可分为两部分：一部分供脑细胞本身的新陈代谢使用；还有一部分可以对外起反应，这部分混元气才是意元体。供脑细胞新陈代谢的混元气不是意元体，但是它可以供意元体来使唤，供给能量、力量，可以营养意元体。所以在外面的意元体虽弥散得很远很远，但它不能起到像脑子里面意元体那样的反应事物的功能。当你练功到一定程度，能够聚能量了，意念往外一放，意元体这儿能量一集中，好了，体外边的意元体也能够感知到外界事物了，也可以对外界起作用了。遥感、遥控都是把外面的意元体集合起来起作用的。

概要地说，意元体是脑细胞的混元气形成的一种非常均匀，看不见、摸不到的特殊物态，它和脑细胞兼容，包括了脑细胞本身(脑细胞本身也是凝聚起来的混元气，脑细胞它附近的

气融合到一起了，而且弥散周围。脑细胞的各种变化可以供意元体使用，供它能量使唤)。这么讲的言外之意，是说意元体和脑细胞不相等。这是当代医学、科学和哲学没能解决的问题。医学认为意识就是神经细胞的活动，智能功认为不是。它来源于脑细胞，但是和脑细胞不等同。(在“意识的物质性”里面还要讲这个问题)就好比发射天线发放电磁波，电流一去一来，随着电流强度的变化就产生电磁场，电磁场出去就是电磁波。电磁波和发射天线的往返电流直接相关，有什么强度的电流，就有什么强度的电磁波，完全一致。它们是因果关系，发射天线的电流是产生电磁波的一个因，但又不是很明显的因果关系。有时间上的因果，但它们的性质可以转化，电流和电磁波可以相互转换，两者不相等又密切相关。意识活动也是一样，意元体的活动和脑细胞有关，脑细胞一兴奋，影响了意元体，就产生出意识活动。意识活动来源于脑细胞的兴奋、脑细胞的能量变化，但是它们不相等。咱们智能功把这个问题讲开了，应该说是对人体生命科学的一个贡献，是个创举，也是个创造。将来谁证明了这个说法，肯定能得诺贝尔奖金。咱们得不到，因为只是说了说，没有证明。

意元体里面含有人体生命活动的全部信息。为什么？可以从两方面来说。首先，从种族发生史来讲，人是从低等动物发展起来的，从单细胞、多细胞，然后一步一步到了高等动物，到了人。每前进一步，它的整个生命活动的各种信息都必然要凝聚到实体物里面来。随着动物的进化，神经细胞聚合的信息越来越多，最后形成的中枢神经系统是各种神经细胞集合起来的，这样就把从低等动物进化到高等动物的全部信息都淀积(沉淀、积累)到一起了。所以，人身体里面就应该包括了各种低等生物的各种信息，当然有些信息还得不到显现。有根据吗？人体的遗传工程 DNA 所含的基因就有这个情况：低等动物里面有的，人体里也有这一部分；动物往前发展一步，基因就多了一块；再发展，基因就又多了一块……人的细胞基因基本上包括了从低等动物的基因发展起来的内容，当然也还有许多高等生物和低等生物共同的基因。所以从种族发展史来说，人体里面淀积着不仅是人的而且是整个生物界的各种信息。

另一方面，从人的个体发展史来说，人是从一个简单的受精卵单细胞发展起来的，一个单细胞慢慢分化成为一个复杂的人。我们每一个细胞里面都包括着整个人的全部基因，因为它们都是由一个细胞分化过来的，只是有的细胞把这一部分发展了，有的把那一部分发展了。细胞里面有一部分基因潜伏起来了，它不起作用，但不等于没有，只是没有展开而已。而脑子又是人体里各种细胞堆积最多、密度最大的地方，人体里没有一个脏器比脑子更大了。脑子里这么多细胞堆到一起，里面信息量就非常充足，人体里面各种信息，脑子里都有。当脑细胞安安静静、人的精神活动也不受外界刺激的时候，意元体也很宁静，有个东西一刺激就显出来了。就好像一个空空的镜子，来个东西就照出来了。所以，它里面有动有静，这个动、静是多方面的。它为什么动，怎么动？突然起个念头，怎么起来的？在《智能气功科学基础——混元整体理论·意识论》这章中讲意识活动的形成、规律及意识活动的过程的时候再具体论述。这个意元体，当它不动的时候叫意元体；当它一活动(有活动就有内容、有过程)，那就是意识活动，就叫意识了。所以，意元体和意识是不等同的，有了意元体不等于有意识活动。有了意元体，意识非常宁静的时候也不叫做意识活动。意元体一形成，本来它是很空、很静的，它能反映外界事物，能接收信息。一旦它有了接收信息的功能，人体内外的信息“啪”一下进来了，一进来就不是什么都没有的那种状况了。所以，意元体刚一形成的一刹那，就把它原来的体性丢了，它形成的时候就是丧失的时候。它丧失之后有了东西，有东西但它没活动，也不叫意识活动。咱们脑子进去很多信息，信息不运动不叫意识活动，它定在那儿只能叫参照系。将来讲意识的时候再更深一步来领会它。不过想一下全清楚也清楚不了，因为全世界只有咱们才这样讲呢。哪里也没有这个词，没有这个内容。就和本世纪初爱因斯坦讲相对论一样，他讲了几十场相对论，能有几个人听懂那就不错。不过我们现在讲，总比爱因

斯坦讲相对论能听懂的人多点，讲不了一年，基本上能懂。

(二)意元体和神经系统的关系。前面已经讲过它了，现在再讲是一步一步地深化它。咱们讲课中有很多理论似乎老在重复，可是每次重复的时候它都有新的内容，每讲一步就又深化了一点，这是逐步深入的讲法。

说意元体是由神经细胞混元气所决定的，但为什么普通细胞的混元气就不叫意元体，而脑细胞的混元气才叫意元体？这是因为神经细胞和普通细胞不一样。普通的细胞只是进行新陈代谢，它的生命性就表现在新陈代谢上，可以把物质、能量吸收进来，通过内部加工再把废物排泄出去。它的功能主要是通过有形的物质(比如氨基酸、糖、脂肪或者各种离子)在细胞里来回出入，以此维持新陈代谢，不论动物细胞或植物细胞都是这样。而神经细胞不仅有这些功能，它还可以直接对信息起作用。打个比喻：视神经细胞可以对电磁波起作用，电磁波一刺激，视神经细胞就兴奋，这里面电磁波不是实体性物质；电磁波通过神经细胞进行内部的能量转化而传到脑子里面去，在脑子里面通过神经细胞的变化(是一些化学物质起电变化)，刺激了脑细胞，脑细胞兴奋了，而这其中又不是实体物质在起作用；到脑细胞里面又不一样了，脑细胞一兴奋，就使它周围那一部分混元气变化了，那一部分混元气就到了意元体里边来了，而这里边的变化又和在细胞里的电变化不一样子，就似乎是与发射天线发放出一定波形的电磁波的原理差不多，但实际上是气在起变化。意元体就是这样起作用的。在这个传递过程中不是对具体东西起反应，而是里面经过几次转变，最后使脑细胞混元气发生变化，从而影响了意元体的均匀性。意元体本来是非常均匀，现在它里面这儿多一点，那儿多一点，把不均匀连到一块儿，就把原来的东西显示出来了。显出来的不是实物，而是信息。这就是说，脑细胞除了对实体物起反映外，它还可以对信息起反映。既可以把信息接收过来，还可以把信息发放出去。当神经细胞密集到一定程度就慢慢形成很大的一团，大量的细胞连到一起了，而分布在神经细胞周围的混元气也连在一起了，意元体就形成了。意元体和神经细胞就是如此的关系。

如果神经细胞没达到一定密度，细胞的分工没达到一定层次，意元体也还形不成。比如说，低等动物只有神经细胞，还没完全形成神经系统，它还不能形成意元体。到了什么情况之下才能形成意元体呢？细胞密集、集合到一起，不是形成一般的神经系统，而是形成脑。虽然低等动物也有脑，但它还不能叫意元体，我们给它起个名叫脑元体。因为低等动物的脑虽然可以对外界事物起反映，有初步的综合能力，可以有一般的思维，但它不能形成概念，没有概念活动。形不成概念就不是“意”，就只能叫脑元体。像蜜蜂，它没神经活动吗？你要一捅它的窝，它非追着蜇你不可，你跑也蜇你，可它分不清谁捅的，你一捅，别人过来它也一块蜇，它分不确切。蜜蜂看见哪儿有蜜，采了回到窝前，它会一蹦一跳一转悠——告诉同伴蜜从哪儿采来的。可见它也有一定思维，但是它的思维不叫意识。只有到了人，手发达了，发音器官发达了，脑发达了，发音器官发达促进脑发达，它们互相作用。脑细胞分化越来越精细，功能分化越来越精确，结构的建构越来越完善，越来越密集。达到一定水平之后，脑细胞的脑元体的密度、精细度发生了质的变化，它不仅能反映外面，还能反映里面，在里面你反映我，我反映你，互相反映。里面能互相反映了，就可以对信息进行多次加工而形成意念，它就叫意元体了。意元体和镜子反映事物不一样，镜子只有一个平面，而意元体有无数个层面，互相重叠，横的、竖的，它可以反映无数个层次，不仅是立体的、动态的，各个方面都可以反映。为什么这样呢？就因为脑细胞太多了。

人的脑细胞，医学讲约有 140 亿(当然谁也没数过，只是推测)，一个脑细胞还可以有数

以百计的树突。本来光脑细胞连通就不得了，现在彼此间又通过突触来互相连着，这么一连就更不得了。而且每一个神经细胞里面的DNA含有 10^{10}个碱基对，一般三个碱基对形成一个氨基酸。一个细胞有这么多碱基对，再加上140亿脑细胞、上百位数的树突，它们一连通的话，信息量最少达到了 10^{50}以上，那不得了!所以脑细胞的结构特点决定了意元体的性质，它里面非常均匀，处于混沌状态。神经细胞联系人体各个部分，当感觉器官接受外面信息，传到脑子里面去，通过脑细胞本身来改变脑细胞周围的混元气，混元气的变化就影响整个意元体了。

反过来，意元体变化到一定程度，它又可以凝聚成有形之物。混元气不是有聚则成形的特性吗？一凝聚就变成有形的了。所以，当意元体里的形象、内容、信息变化到一定程度之后，经过反复重复，它就慢慢聚成有形物质，沉淀到神经细胞上。这个过程，一般来说，在婴幼儿时期比较明显。因为婴幼儿脑细胞还未发育成熟，许多内容如树突也还没有展开，他脑子里是空的。外界事物通过各种渠道反映到脑子里边去，意元体就打上了很多烙印、形象。形象一聚成物质，就凝聚到有关的神经细胞上去，有关神经细胞就发生变化；脑细胞的形态变化、脑树突的生长等等。为什么小孩子在五岁之前学语言(不管哪国语言)都学得特别快？有的说人的脑子里有个先天结构。其实哪有先天结构，他们就是弄不清有这样一个意元体在里面。意元体非常空虚，外面进来的信息是个整体的，它在脑子里无限重复，就把“基本点”固定了。一固定，它周围的混元气就有了这个信息的内容了。打个比喻，我们学了意识这个词，意识、意识……不断复重，在脑子里的某个地方总动弹，这儿混元气动得厉害了，就变成物质，长到细胞上来了。长到细胞上，这儿“活动量”就小了，它周围的混元气里边就有意识这个词的内容了，等于把它固定了。小孩子脑子里是空的，空的好固定。信息一固定后，固定点周围有它的混元气了，当再来个别的它就不好接收了，因为前边固定了的信息占住这个地方了。等脑子里面的好多地方都被占上了，发育开了，你再学别的就不好学了。小孩子意元体刚刚展开，脑细胞还未发育好，所以许多外界事物信息进到意元体之后，它只要一凝聚成物就定到脑细胞里边去了。

所以，脑细胞和意元体是双向互相影响的。脑细胞周围的能够接受信息的混元气聚合到一起了，这就是意元体。如果脑细胞的营养非常充足，那么它周围的混元气就充足，意元体也就比较充足；如脑细胞营养不足、能量不够，疲乏了，混元气的力量不够了，思考问题就觉得累，就影响意元体了。如果脑细胞发育不好或突触少，相对的周围的信息密度就小，精细度不够，信息量比较粗糙，分化得不够，认识事物也就少，所以有的人笨点。反过来，如果意元体本身有了变化，变到一定程度也能凝聚成物质沉淀到细胞上。这就是脑细胞和意元体的关系。

(三)意元体内含有生命的全部信息。这个小题前面讲了，这里就不说它了。

(四)意元体是一种特殊的物质存在形式。这个问题咱们学了混元气理论就比较好领会了：脑细胞周围的混元气融合到一起成为意元体，它无形无象，看不到、摸不着。意元体就是这么个特殊存在形式。

意元体和一切物质(包括电磁波)的存在形式都不一样。现在科学认识到三维空间是长、宽、高，实体性物质是三维的。对于电磁场，有的说它是平面的，属两维，实际也应是三维，真正两维的物质不存在。数学讲平面是两维的，线一移动就是个面。智能功的《混元整体理论》把这些都打破了，认为点、线、面都是体，而不是现在几何说的那个样子。现代科学讲，

有一维存在的线、二维存在的面、三维存在的体，相对论还说时间加空间是四维——四维时空，这些都是物质存在的形式。而意元体不是一维，不是二维，也不是三维或四维，咱们叫它“思维”——属于思这一维的。思维这个词，可能最早见于《尹文子》不过它不是作动词讲的，它就是当作“维”来说。意元体是我们在思考时意识活动的存在形式，它和现在的物理存在形式不一样，它的运动是超光速的。怎么知道它是超光速的？你自己安安静静地想太阳，一想你就觉得到太阳上去了。光到太阳得 8 分多钟，你这儿一想就到了。这不就超光速了吗？想北极星，一想就到了。“那是想到的，真到了吗？”你练功到一定程度，真觉得一想就有个东西过去了。将来功夫再高了，像激光一样，一过去还能再回来，你能把它接收了，就知道是什么样了。咱们方才讲了，脑子里有 140 亿个脑细胞，每个脑细胞里又有 10^{10}个碱基对，3 个碱基对决定一个密码子，若把它们都展开互相连通，信息量太大了，没数了!我们任何一个意念活动，它的产生都是脑子里边众多的信息彼此作用、互相兼并、互相竞争的结果，到最后有的联合，有的抵消，然后形成一个意念。在一刹那，一个念头就出来了。脑子里信息的活动复杂极了，如果不是超光速，根本就完成不了。另外，现在科学把超光速的物质叫做虚物质、负物质、虚粒子。一般物质速度越大，能量越大，遇阻力运动变慢，加力运动增快。可虚物质、虚粒子速度越大，能量就越小。若加阻力，它运动就快，而推它运动就慢。现在科学推论负物质有这么个特征。咱们想想看，意识有没有这个特殊性？当来杂念，“出去吧!”可越推它，它越不走。当你不理它，一会儿就过去了。这是不是具备负物质的特殊性？所以意念活动拿现代科学来分析，它有一定的超光速的特性。因此，我们把意识叫做特殊的维。我们为什么不称之为超物质呢？一说超物质别人容易想到神上去。咱们就讲意识、意元体是特殊的维，是一种特殊存在。它既是人的主观世界，又是一种客观存在。客观存在是明摆着的，它是一种特殊的混元气嘛。现在一般人还感觉不到它，因为咱们还没有学习、掌握这种功能。其实，人认识、学会任何东西都要有个学习过程，等你学会或者掌握了认识意元体的技能，就能认识它了。以前给大家讲过，你这里意念一动，王友成能知道。其实对简单的意念活动好多人也能感觉着。将来你有感知功能以后，慢慢感知感知，实验实验，感知意识的功能就出来了。

二、意元体的功能

对意元体的功能，这儿只是作简单介绍。意元体除了具备一般混元气的聚则成形、散则成气、保留信息等等这些功能之外，它还能对信息起作用，包括接收信息，贮存、加工信息，发放信息三部分功能。

(一)接收信息

1．常态智能接收信息。这是通过人的普通感觉器官来接收外界事物的信息。常态智能认知事物是靠我们的眼、耳、鼻、舌、身这五种感觉器官，来接收外界事物不同性质的信息。而这些不同性质往往是一个事物的局部的、侧面的特征。比如眼睛，它接受物质的电磁波特性：电磁波通过视神经传递到脑子里边(意元体的神经细胞包括脑神经细胞，也包括体神经细胞)，脑子一变化就反映到意元体里边去。耳朵接收机械振动——声波，皮肤可以感觉温度、光滑度、硬度，味觉、嗅觉接收的是化学方面的特性。这样就通过我们的感觉器官把一个整体事物分解开了。这些器官接收的各种信息，通过脑细胞兴奋的变化传到意元体里边来，在意元体中又还原成一个整体。比如这个教鞭，用手一摸挺硬；眼睛一看，是一个长杆，挺亮；再一摁，这个长杆还会缩……这些信息的性质、内容都不一样，是一个事物不同的侧面的信息。可是脑子里边怎么能反映出一个整体的事物呢？原来脑子里边接收信息之后，它还有一个加工信息、整合信息的过程。这个教鞭，它有这么多变化，其实都是我们人为加给它的(在这一点上，佛家说都是假的)。我们通过不同的感觉器官把这个事物的整体特性分解成了不同的局部特性，可意元体本身是一个整体，所以这些局部特性进入意元体后又联系到一

起了。如果这个带圆珠笔的伸缩教鞭谁也没见过，也不认识，要想了解它的性质，就需经过反复观察研究，把与它有关的信息都收进来；进来之后，意元体里边一整合，通过思维才能得出一个正确的概念。在《概论》中讲到灵感的时候就这么讲：必须是全部信息都进来，意元体一整合连在一块儿，事物的整体性质才出来了。这其中，接收信息和加工信息是紧密相联的。

常态智能用眼、耳、鼻、舌、身接收的是局部信息：这儿进来一个，那儿进来一个……如果光是神经细胞，那每个信息跟其它的都连不上，所以现在的心理学对好多问题就讲不清了。脑子里边这儿一堆脑神经细胞，那儿一堆，怎么连到一块儿成为一个整体？不好连。说什么通过条件反射连起来。那样的话整体也出不来呀!整体怎么出来？思维怎么出来？解决不了。我们智能功就有词了：脑细胞周围都有混元气，外面来个声音传进来，这堆脑细胞起反应，它周围的混元气跟着变化；来个颜色，那堆脑细胞起反应，它的气也跟着变化……来多少个特性就有多少个变化，而每个气可以互相连起来，这样就形成一个整体了。是这么个问题。所以，意元体通过常态智能把不同的内容接收进去后还要再整合，而整合的本身已属于加工信息的内容。为了讲好接收信息，我把加工信息也一块儿讲了。不过这一部分的整合还不是真正的加工，只是初步的整合，它自己复原的。

2．超常智能接收信息。超常智能就是特异功能了。超常智能是接收整体信息的，整体接收，一下子进来，不需要经过耳、眼、鼻、舌、皮肤，意元体直接反映进来。咱们讲意元体时，讲了脑外面还有很稀疏的意元体，它可以直接把这些信息一下子整体地反映到里边来，不需要加工了。比如，这个伸缩的教鞭，不了解的人不知道它是教鞭，而超常智能可以一下子把它的整体信息感觉着。里边的重叠状况，他都能感觉出来，一下得出正确结论。如果拿来两支外形相同的笔，一支是普通圆珠笔，一支是带教鞭的圆珠笔，你说哪个是普通的圆珠笔，哪个是两用圆珠笔？有特异功能的一看就看出来了，整体信息是一下直接进去的。而普通人不行，得局部看一下，掂一掂，摸一摸，拉拉试试才知道。所以，用超常智能一察照，全部信息都有了，一下就是个整的。

(二)加工、贮存、提取信息

1．信息加工。信息进到意元体里边后要经过加工。一般来说，反映进去本身就应该有一定的加工，它是一个自然过程。以这个保温杯来说，第一次进来的信息是这个杯子的外观，圆柱形，塑料的；一拧盖，它还能打开，又一个信息；一看里面，还装着水，又一个信息；喝一口，还挺热，又一个信息……这么多不同信息到脑里之后连成一个整的，这个杯子的表象就有了，而表象是整体的。当你对它有了表象之后，就仅看到那个盖子：噢!这是庞老师的保温杯——通过盖子这个局部就能想到整体了。这就是形象思维，从形象的一部分可以想到形象的整体。这就说明信息在脑子里边加工了。本来盖子是个局部，杯身是个局部，联合到一起就是一个整体形象。当你有了形象整体的时候，它已是经过加工了，而且可以通过它进行联想。这就是第一步加工。

第二步加工。有了杯子的形象整体后，隔一段时间后你再喝水，水还是热的：这个杯子可以保温。盖子拧好，倒过来它不洒：这个保温杯是个密闭的。最后你可以加上几个限制词，得出正确的结论：塑料的密闭保温杯。这个结论已离开了杯子的形象，是抽象后才得出的概念。这个概念的内容、本质说得很清楚，而且限制得也很明确，一说你也能理解。而说庞老师的保温杯是什么样的，你可以不知道，因为这个概念已离开这个事物的形象了。把具体事物的形象脱离开，这称为抽象；把表象拿掉，把象抽出去，一抽象得出概念，这属第二步加工。

第一步加工是形成表象，第二步加工叫抽象。“塑料的封闭的保温杯”是个复合概念，也可以说是个小的句子，它是个用词汇来表示具体事物的概念，这个概念就把保温杯具体的形象抽掉了。这一步才真正是意元体的加工，意元体加工信息的特殊性就在这一点上。关键

是把具体事物进行抽象，赋予名称概念。当然，我们运用词汇进行思维或运算，这也是加工。但是，主要的而且对人类认识世界更有意义的加工是形成概念。概念的运算也是在概念的基础上进行的。概念的形成在意元体里边是有另外一个层次的，相当于意元体的第一映象空间，第一映象空间就是经过脑细胞的变化，在意元体里形成一定的具体变化。这个具体变化一抽，似乎是离开了意元体实物的空间而到了第二映象空间，进行第二次映象、第二次集中。咱们讲《混元整体理论》的时候，再详细讲这些过程。

2．信息贮存。一般来说，意元体本身不能把信息贮存很长时间，就相当于在医学里讲的短时记忆、短暂记忆。长时间的记忆怎么形成？意元体整个一集中，贮存有信息的气就一凝聚，化成有形之物固定起来，这才能真正把信息贮存到实物当中去，形成长时间的记忆。

3．提取信息。即把贮存到实物当中的信息提取出来（不是把信息丢掉)。比如一个形象被贮存到脑子里的 A 处，在它周围有很少一丁点的实体物质了，这个实体物质周围的混元气就有了这个信息(本来是挺大的一块，一集中、一凝聚就变成一丁点了)。提取时，意元体有个搜索、观察的主动性，一找，就找到 A 这儿了。意念往 A 处一集中，再把这个信息往外一散，散开了，这个信息就成为意元体的活动内容了。比如说，脑子里有个人名或一个事情，它不能老是在意识里飘浮着，它就被固定起来了，很小的。等到一找时就把它扩大放出来了。因为身体里边的各种神经系统都有级联放大效应(医学已经证明了的)，在意元体里同样也有这个扩大效应。通过神经系统的级联放大，功能放大开了，在意元体里边的信息量就加大了。信息量大了，就成了意识活动的内容了。

(三)发放信息

发放信息是意元体本身作为一个信息源，把信息发放出去作用到外界事物上。发放信息也有两种形式，一种是常态智能发放，一种是超常智能发放。

1．发放常人信息。把信息取出来、集中起来之后，信息结合着能量传导到神经细胞，然后作用到效应器官，再作用到客观事物。常态智能发放信息，一般来说，要通过神经系统和肌肉系统传出去，再在外面转化成各种力而发生作用。在这个过程中，必须要遵循物质的各种特性；认识物质时接收有什么特性，发放信息时就要遵循这种特性。比如，和硬的物质起作用所遵循的特性就与和软的物质作用所遵循的特性不一样。这是因为事物的信息量你接收进去以后，你和它建立的是这么个联系，当你发放信息的时候，同样还是这种信息作用到客观物质，就必然要符合你接收的这种信息的性质。这是常态智能的发放信息。

2．发放特异信息。超常智能接收的是整体信息，发放的也是整体信息。这个整体信息就不通过神经系统和运动器官了，它直接从意元体发出去，直接作用到事物的整体。这样做，事物的整体就不是常态智能认识到的事物的特性了。比如说，对一个桌子，常态智能接收信息，一摸有个硬度，有不可入的刚体特性；当你发放信息时，拿个东西往桌子上一放，桌子能把它托住——刚体的不可人性。这是你的意识的信息和事物的局部特性起作用。整体特性就不一样了。接收桌子的信息时，它是个整体的，是混元气，刚体特性不存在；发放信息的时候，往外一放，跟整体信息起作用，刚体特性不存在了——往桌子上一放东西，“啪”就掉下去了。所以，你用常态智能接收、发放信息，就和事物起常态的作用；你用超常智能接收、发放信息，就和事物起超常态的作用。这样，人对事物的机能状态不同，相互作用的关系也不同。正是由于这一点，佛家就把它扩大了，说“一切唯心造”，认为世界上的任何东西都不存在，只是你的心、你的意识的作用。其实这两种都是客观存在，你用不同的机能，你和物质发生作用的通道不一样，因此表现也不一样。

三、意元体的形成和变化

(一)意元体的形成。意元体的形成有种族发生史的形成，也有个体发生史的形成。从种族发生史来看，它是从动物的神经系统慢慢进化过来的。如果深入地细究，意元体来源于神经细胞的感觉功能及其对外界反应的功能。再往前追，那就连神经细胞都没有了，就是一个

简单的生物体的反应。比如说，一个细胞碰到外面环境的改变和刺激时，就发生变化，这个变化也是一种反应性。这种反应也是属于生物性的。再往前追，那就没有生物了，是无机物了。无机物彼此之间也可以起反应，如各种化学反应。再往前，更基本的物质有涨落运动，不同的环节发生不同的运动，这也算是反应。换言之，微细物质有简单的涨落反应；到了无机物，有化学反应；到了生物，有对外界的反应；到了有神经细胞的动物，有神经细胞的反应；再以后有了脑，脑细胞集合到一起了，这才是形成了人的意元体的反映。

正是因为在大自然界中这些物质的变化有这么多联系，所以有的科学家，或者是有的研究心理的人就认为万物都有精神，这种主张称为泛神论。我们智能气功认为，任何一个事物都有它自己独特的特殊矛盾。它的独特性质，决定这个事物的内涵与外延。智能气功对意元体的内涵与外延是怎样规定的呢？它是众多的脑细胞混元气结合到一起，而且能够对概念起反映，概念在里面能发生运动，这样的一种特殊物质才叫意元体，这是它的内涵；它的功能表现如接收信息、发放信息等则属外延范畴。

那么，意元体是如何形成的呢？从动物的种族发生学来讲(只限于高等动物)，它是在高等动物有了比较发达的中枢神经系统，脑细胞的定位、分化等各种功能都比较发达、精确了的基础之上，伴随着语言、劳动的发展而逐渐形成起来的。脑细胞分化得更加精细、功能更加完备(这种完备是与手的劳动及技巧的运用，以至于和发声发音一起互相影响而进化来的)，就使脑细胞的混元气越来越充足，越来越精细。每一个脑细胞的周围都有这个细胞弥散存在的混元气，许许多多的脑细胞重叠起来，就使脑细胞周围众多的混元气结合到一起，从而形成层次非常多的整体了。这一点同学们要特别注意，如果只有一个脑细胞，它周围的混元气，只能充斥脑子里一小点的空间，而人脑里面有 100 多亿脑细胞，它们密集在一起，结构非常致密，就使得它们的混元气混融了，这样形成的混元气整体的结构就非常的精细、非常的复杂，层面就非常多。如果层面不够多，就不能很好地形成意元体了。动物也有脑，但是它很多功能还没有激发出来，它的生命活动和神经活动还统一在一起。为什么？就是因为它的混元气层面还不够多，彼此之间的互相映照还做得不够，所以脑细胞的混元气还独立不出来。它只能有一般的模仿和意识加工，即只能有形成表象、知觉的功能，而抽象出概念、形成概念性运动还做不到。只有当意元体里的混元气密集到一定程度，形成多层面之后，才能进行抽象和形成概念运动，一旦有了这些功能，就不再是动物的脑元体，而形成人的意元体了。

从个体发生史来说，胎儿在它生长发育过程当中，从一个受精卵(单细胞，又叫胚卵)桑椹胚(多细胞)→囊胚(胚泡)，一直到形成神经管。神经管形成以后，胎儿身体的各组织器官都在发育。脑神经细胞到了完成了发育、分化(一般相当于胎儿在第七个月的时候。神经细胞个体就不再分裂了，成人具有的脑细胞的数目，胎儿差不多都有了。人脑细胞的数量从那个时候定下来之后，脑细胞在人的一生当中基本都不变了，不再进行另外的分裂。它们虽然是从一个细胞长起来的，但是从遗传理论来讲，它保留了上一代一定的遗传信息，已经具备成人的特殊性了。这时脑细胞的功能一具备，脑细胞的混元气一充，一结合，里面除了非常细密的脑细胞混元气之外，不存在别的东西了。对这个虚灵明净、质地非常非常均匀、非常纯粹，又具有上述能反映事物的功能的物质，我们把它叫做初始意元体——最根本、最早的意元体。由于意元体有了反映性，当它一形成的时候就能接收外界的信息，它一接收外界的信息也就不是初始的了。所以说初始意元体的存在，就是在它刚一形成的一刹那。不过这时候它对接收进来的信息，还不能分辨，它具有的一切功能还没有展开，还不能起作用，所以这时候的意元体是非常虚灵明净的。就相当于佛家的白净识(佛家一般讲有八识，《楞伽经》讲有九识，在阿赖耶识前有个白净识)。

这个空空荡荡的初始意元体。有好多方面和最早的混元气即初始混元气很相似，初始混元气是空空荡荡的。不过两者也有点区别，信息量不同：初始混元气里面的信息量少。而初

始意元体里面的信息量非常多。初始混元气里面有很多简单的信息，但是它还没有进行排列，信息还不能呈现出来；初始意元体里面也有许多信息，但是由于还不能区别，还没有把这些信息检出来，所以信息也处于一种潜伏状态。因此初始意元体与初始混元气有很多相同的地方。附带说一下，宇宙万物是从初始混元气慢慢演化过来的，而我们主观世界里的各种各样的复杂的思想，是从最简单的初始意元体变化过来的。这里边，一个是客观大自然界的万事万物的生成，它是从初始混元气来的；一个是我们人的主观世界里的万事万物，它是从初始意元体来的。当然随着人类的发展，主观世界和客观世界可以统一起来。这个问题在以后还要详细讲。当初始意元体形成的时候，它本身所应具有的特性也就形成了。

(二)意元体的变化。初始意元体有接收外界信息的功能；婴儿出生以后，与外界事物接触，接收外界信息，使意元体发生变化。因此初始意元体在它形成以后，马上就改变了它那种初始状态，原来的白净状态也就不白净了。随之先后发生自我意元体、偏执意元体的变化。今天的人类基本上就处在偏执意元体阶段。偏执意元体将来还要向圆满意元体和浑化意元体发展。

1、自我意元体。自我意元体就是意元体里面有了内容，不再是初始意元体的那种空空荡荡、非常均匀、没有分别的状态了。这时，在自我意元体里面有个“我”了，不是什么都没有了。这个“我”是什么呢？它是客观世界反映到意元体中去而形成的一个参照系，这个参照系是将来判断、处理事物的根据。意元体要跟外界发生作用，一发生作用里面有个感觉，觉得是“我”在跟外界发生作用，这个感觉就叫自我。但是这时的自我还没有像我们现在人的“噢，这是我”这样的感觉。而只是在与外界事物发生作用的时候，它自己本能地起这个作用：“噢，这是我跟外面在起作用。”它跟咱们现在感觉的这个我不一样，我们现在感觉的这个我是在偏执意元体里的。而自我意元体是在生命活动过程中，自己维持生命的本能在意元体中的体现。比如，婴幼儿饿了，在他嘴里放个东西，他就能嘬，就能吃；你一碰他或打他，他就会动会跑。类似这样的各种反应，都属于在意元体里面体现的自我。

意元体形成(在胎儿七个月)以后，胎儿在子宫里面的生活环境有这么两个特殊性：一个是温度变化比较小，基本上都是在恒温——人体体温 37℃多的状态；再一个是子宫里都是羊水，胎儿在子宫里面飘浮着，身体各个部位接触到的东西都是一样的，都是比较柔软的均匀的羊水。这说明它周围环境的空间都是温度一样的羊水。当然也不会完全一样，比如子宫壁的挤压，但毕竟很少。因此反映到意元体里边去，觉得外环境也就是一样的。那么胎儿的内环境呢？七个月以后，虽然胎儿的内脏都已经形成，但是内脏的功能(如肺的呼吸、消化道的消化、内分泌腺的分泌和泌尿生殖系统的功能)还都没有行使，内脏的形体也还处在进行自身发育的状态。这样，胎儿身体里面各部分的功能状态也比较均匀、一致，反映到意元体里面的印象也是没有区别的。因此，在胎儿期间，意元体虽然接收了外界的很多信息，但是由于具体的、有区别的信息进来得不太多，所以这个时候的意元体也还是比较一致的。在胎儿期间，意元体能够接收外界事物的信息：胎儿自身的生命信息，母亲的生命信息，以至于周围大自然的各种信息。但是由于没有很多简单的反复刺激、反复强化，意元体的功能还没有发生作用，这个时候自身生命和周围环境还区别不开，所以胎儿期间的意元体基本上还没有完全脱离开初始意元体的诸多特征，还有初始意元体的很多内容。

当胎儿出生之后外环境就变了。首先温度变得不一样了，而且身体周围也不是羊水了。接触的有固体的实物，有空气的空间等等，这些对胎儿来说是非常大的一个变化。这样就在意元体里打上环境不一样的信息了。随着初生婴儿的独立生活，每个内脏不同的功能(如肺脏的呼吸、泌尿系统的排泄、消化道的消化)行使起来。心脏在胎儿时期虽然已有活动，但和出生后功能全面行使的情况也不一样了。因此，婴幼儿的内脏器官就不仅仅是与胎儿期间一样，处在生长状态了；出生之后，虽然形体和内脏还要继续生长、发育，但不同的内脏已有它的功能区别了。像这一切，也都会反映到意元体里面来。这样意元体里面就有了众多的

不同信息的区别。随着婴儿生活的一步步展开，他可以广泛地接触外界的客观事物了，不仅有周围人的信息，还有大自然的信息，他的生活内容增多了。自己要进行生命活动(如吃、拉、撒)，要接触周围的人，接触周围的环境，人们的语言和别人对他的照顾，以至稍大一点对大自然的接触，等等，所有这些都会在婴幼儿的脑中打下一个一个的烙印。当然这个过程不是一下完成的，往往需要经过一二年的时间。这样一来，意元体里面的东西就多了，大自然的映象进来了，人的映象也进来了。但是这些映象在脑中还没分开——生命的我、内脏的我、肉体的我和周围环境还是一个整的，打进去的都是自然存在的映象。就好比一个大镜子能照天照地，把天地都照进去了，把人自己也照进去了，自己就是天地整个映象当中的一部分，自己和外面还没有分开。对于这种状态的意元体，就称之为自我意元体。这时候自己和周围环境是一致的，虽然也有了主观世界，脑子里面开始想点东西了，但是除了维持自己生命活动之外，还没有更多的区别，和动物差不多。只有当他一旦饿了想吃东西而去找吃的时候，才与自然有点区别。动物脑子里有个脑元体，它把周围客观世界的信息以及它自身的生命信息都反映进去，它自身和外界是统一的。比如说老虎，都说老虎吃人，其实老虎不饿的时候也不吃人，只有饿了才去寻找能吃的对象，不饿就不找了。它和自然界是一样的，都是自然的一部分，两者(主体和客体)分不开。这是自我的第一个特征。自我的第二个特征，是对外面事物的好坏也分不开。这时他还会维持自己的生命活动，但他的一切活动的动机只是出于一种“利生”(不是利己)的目的。生命需要什么，他就采取一切活动来利于自身的生命活动。在这一点上和动物是相同的。

初生的婴儿不需要像原始人那样经历从无到有的变化，因为他脑子里已经有了可以发展成人的遗传信息。而且周围的环境有很多人，他的初始意元体就可以打进去很多人的信息了。即便还是在胎儿期间，初始意元体和动物的脑元体也不一样了。像七个月的早产胎儿，虽然他还没有发育成熟，但他已经具备了人的特征，已经能接收人的信息了。所以婴儿很早的时候就能认识人了。以前认为婴儿得四五个月才能认识人，现代的心理学研究认为婴儿生下来三天就可以了。也可能是现代的人比过去的发育得早了。以前搞心理学研究的对周围环境对婴儿的影响注意不够，现在对这方面研究得更多了。婴儿的意元体本来是空的，你给它加信息，加得多了，参照系的烙印就打得多。以前没有这么早就给婴幼儿加各种信息的，尤其在农村，孩子饿了喂喂奶，喂过奶把孩子一捆一绑，就不大理他了。几个月过去，他对周围环境接触得少，信息进去得就少，当然发育就慢一点。现在就不同了，很多妈妈在怀孕时就开始进行胎教了，胎儿接收的信息，就比以前早而且多。所以在婴儿期间他就可以对周围事物有初步的分辨能力了。比如，妈妈经常来给他喂奶，信息反复重复，一两个月或更短时间的婴儿看见妈妈来了就可以显示出高兴来(谁喂多了，婴儿看到他也会笑)，而把奶瓶拿走他就不高兴。这个高兴和不高兴的表情，实际这已经开始有了处理人与人之间的关系的道德基础了。这怎么能叫道德呢？婴幼儿在最早期处理人与人之间的关系，只会表现出高兴与不高兴。你来了，感到高兴，就对你笑；他来了，感到不高兴，就对他不笑。这不就是最早期的处理人际关系的道德吗？当然，这个道德和咱们现在所说的社会道德不是一回事，它属于自然道德。这就是自我意元体的体现。初始意元体本是个空的白净状态，随着小孩子的成长，大自然界的不同信息反映进去了。有实的，有虚的，有物体的，有空间的，还有时间的，而且把自身的也反映到里面来了。这样，打进去的内容就越来越多，外界的信息包括自然的和社会的信息都反映在里边，而且和自身的生命信息结合在一起。以后再进来的信息都拿它作背景，这个背景是以后处理事物的根据和模式。这一部分就叫做自我意元体。这个意元体和原来空的状况不一样了，它有了反映进来的各种信息包括自身的生命信息，并以之作背景了。

2、偏执意元体(常态智能意元体)。以自我意元体作为背景，外界的东西反映进来，都可以在里面起作用，打上烙印。随着婴儿继续发育，到了二三岁之后，意元体慢慢就开始发生变化了。随着接触的外界事物越来越多，在意元体中反复重复，打上的烙印也就越来越多。

差不多到了青年时代，就把外界的很多东西都反映进去了。但是由于每个人接收事物信息的范围和层次不同，内容也就不一样。这样，自我意元体里面慢慢就发展偏了，成为偏执意元体了。意元体就不是原来的状态，不正常了。

它是怎么发展成偏的呢？自我意元体把客观世界和自身生命活动都反映进去了，而由于自身生命是自然进行的，大自然也是自然进行的，所以那都是自然的。不过需要说一下，自我意元体在形成的时候，由于受了父母遗传的影响就已经偏了一点。因为父母的意元体是偏的，所以遗传给下一代就偏了点。这个偏倒不是在最早形成初始意元体时偏的，刚一形成的时候是个空的，它不存在偏的问题，而是在它往里面接收信息的时候偏的。这里边有胎儿自身的生命信息，也有妈妈的生命信息，还有周围环境的信息。婴儿出生以后，家长灌输的一般都是诸如“可别冻着呀，盖上棉被吧”，“饿了，快吃点奶吧”等这些常态信息。没哪个家长在小孩饿了的时候就让吃气。因为家长脑子里只有常态智能的信息，而没有“饿了吃气就行，可以不吃饭”这样的超常智能信息，而且周围的人也都是常态意识的。所以说，自我意元体在形成的时候就偏了。1992 年来中心学习的刘英桃，她生了四个孩子，而她在这二十多年中没有吃过饭，她来练功就是为了能吃饭。如果她懂得这个道理，教育孩子：“跟妈妈一样，咱们什么都不吃。”这样孩子的意元体就有了超常智能信息了，超常智能在自我意元体里就可以得到强化。随着小孩的成长，打进去的常态智能信息越来越多，而超常智能信息却很少，这样就走偏了。这个偏，首先是从利生的观点上偏的。很小的孩子的自我意元体本来是个空的，对事物没有分别，他要吃东西只是出于利于生命的目的。所以，你给他什么吃他就吃什么，他也不会挑好的。不过你要给他好吃的习惯了，再给他不好的，他就不吃了。随着小孩子的年龄增长，以后就会挑东西了：这个是好的、那个是坏的，这个是我的、那个是你的。有了这个区别之后，好吃的东西自己吃完之后还会装兜里带回家去：“给我妈妈带去”“给我弟弟带去”。吃饱了还要占多点。这就不仅仅是为了自己的生命了。有了这个偏之后，慢慢就对好的东西和坏的东西产生高兴和不高兴的情绪。在这个基础上对很多事物也就可以分别了。

其实，这是意元体的功能开始分化了。自我意元体原来是浑浑噩噩、没有分别的。随着越长越大，到了青年时代，意元体逐渐发展、变化，功能一点一点具体化，并且开始分开了。首先是自我分成三部分。一部分是生理需要的我。生理需要在意元体里反映出来，这是最基本的需要，从小时候就有它了。自我意元体和生理需要的我是一体的，就这么一个我。以后又有客观需要的我、理智需要的我。在主观世界里就分成这三部分来支配意元体。以后又再分化成情感的我、理智的我……一个自我就分化开了，而且分化的各个部分也被固定起来了。这就对整个意元体都会有影响。本来自我意元体所反映进去的周围环境都是均匀地满布着，自我和周围环境都是连在一起的。自我是在意元体的中心，整个意元体是“圆”的。随着意元体的发展、变化，自我偏离了原来的中心点，不在意元体的中心了。这样一来意元体就变样子了，不圆了，形成了一个偏执意元体。而且把自己从周围环境中孤立起来，以我为核心，要求周围的环境都要为自己服务，我怎么想就得怎么符合于我。

我们之所以把这个时候的意元体称为偏执意元体，是因为它有这两个方面的特点。一方面，自我在这个时候开始把自己从自然界当中孤立出来，孤立到一个不适当的位置。本来自我意元体对周围没有很多区别，“我”在里面占的位置就非常少，它具有的本性是利生——利于自己的生命。而到了偏执意元体就不一样了，“我”从大自然中被孤立出来，以我为核心，周围的人和物都要为我服务，我要占有周围的各种物质，从原来利生的本性变成利私了。同学们会问：原始公社的时候的成年人不是没私吗？大家要知道，那个时候的人还非常幼稚，智力就相当于现在的人的幼年时期的智力状况，意元体处于自我意元体阶段。那时候的人就跟动物差不多，大伙集体去干活，干完了活就吃，能够吃饱肚子就完了。生产力非常低下，没有剩余的东西可供占有。所以原始社会的人倒是更纯朴一些，不过那是一种没有开化的蒙

昧的纯朴。从无私的原始公社到有了部落，随着生产力的提高，开始有了剩余的产品可供占有，就开始有了私了，人的意元体也就向前发展变化了一步。随着社会的发展，人的意元体逐渐走偏了。偏了之后，人们的思想就发生了很多变化。产生了财产的私、生命方面的私以及神鬼的观念等，意识也就发生了变化，不是很纯朴了。这样，意元体本身和生命活动更多地离开了，改变了自我与环境是一致的、自我是分不开的、意元体和整个生命活动是统一的那种自我意元体的状态了。到了偏执意元体，它独立出来，逐渐地离开生命活动了。意元体里面的活动，即脑子里面想的东西可以和生命活动不一样了，没关系了。不同于婴幼儿的自我意元体那样，一想动马上就动。婴幼儿想一个东西，他的感觉跟意元体立即结合到一起了，是感觉意识；要动立即就动，又是个运动意识。小孩子干什么事都非常专一，比如看电视，精神非常集中专一，可以愣着不动。咱们说要恢复“赤子之心”，就是要使意识恢复到专一，使它和生命活动结合到一起。而偏执意元体发展到有了独立性，就不同了。比如脑子想看电视，虽然眼睛没有去看，但可以回忆，可以想象，可以造形。意识活动有了独立性，可以和生命活动离开，不统一了，和大自然也不统一了。

另一方面，意元体里面打上的都是常态智能的信息。因为周围的人给孩子打进去的信息总是常态的。比如大人在小孩面前摇一个能响的东西，小孩听到声音，开始不知道东西在哪，慢慢用眼睛找。看见了，就把声音和这个事物的形象结合到一起了。逐渐地脑子里面开始能综合了。这是常态智能接受信息。常态智能不断地在意元体里打上无数的烙印，就把超常智能挤得起不来了，受到抑制了。家长给婴幼儿玩具，小孩老远就伸手去够。他本来没有个空间概念，一开始看到一种比如是红颜色的东西时，从他眼前到那个具体东西之间的空间都是红的，以为东西就在跟前，所以隔老远他就在近处抓。经过多少次的重复，才有了空间的概念，而事物和眼睛之间的这部分红色(电磁波)在意元体里就不反映了。这是一个常态智能。这个常态智能在脑子里固定起来了，能接受事物与眼睛之间的电磁波的这个功能就被抑制下去了。

接受信息是这样，发放信息也是这样。没有这样的家长，告诉小孩：这儿有个粉笔，给你玩，别过来用手拿，你用脑袋想它就过去了。也没有这样的妈妈，给小孩一说：“给你玩具。”玩具就自己飞过去了。如果婴幼儿从小时候看着家中的东西都会飞，他长大之后也会让东西飞。过去农村有好多闹鬼、闹神的，家里的孩子长大后好多也有特异功能。我老家就有那样的，来了客人，水壶会自己倒水，水杯会自动过去。都说他们家闹什么鬼怪。文化大革命时候的工作组上他家去也看到了这种情况。其实，那就是意念致动。不过他们有了这种功能，也还是不自觉，不懂得。来了客人，他想招待客人喝口水，脑子那么一动弹，水杯就来了；来的人他特别讨厌，不想招待，水杯就不会自己过去。如果小孩子从生下来就有这样的环境：一说要吃奶，奶瓶呼呼就来到嘴边；吃饱了，奶瓶呼呼又回去了。孩子长大之后，妈妈再教他，饿了吃东西别伸手去拿，你想让它过来就过来了，慢慢孩子就可以做到了。可是我们都没有从小接受这样的信息，认为拿东西就得用手才能拿。现在我给大家讲了这个道理之后，大家也做不到让东西自己过来。因为意元体参照系里边没这些概念，脑子还不会发那样的命令，身体里面就不会发生那样的变化。由于我们人从小时候没打上这些超常信息，成了偏的意元体，只能和大自然发生物理性的接触。

人类发展到现在还处于偏执意元体层次。从动物的脑元体发展到原始人的自我意元体，又经过几千年，变成偏执意元体。偏执意元体也有层次的分别。古人考虑问题非常片面，不会辩证地、全面地看问题；随着社会的发展，现在的人就比古人看问题全面多了。看《三国演义》里的诸葛亮，不就是会动点心眼吗？他的那些用兵方法，现在许多指挥员都会。在周朝，就是画地为牢：人犯了法，画个圈，不让出圈，这个人就不走出去了。虽然那个时候的人也会用概念了，但是比较简单、片面，意元体比现在人更偏。而随着科学的进一步发展，人们的知识越来越多，越来越复杂，越来越全面。现在科学已经慢慢走向整体地、全方位地

看问题了。但是还没有达到超常智能看问题的层次。虽然当代科学搞的一些技术，比如电视机、收音机、电话机等等，不次于古人的千里眼、顺风耳这些，有的地方甚至更厉害，但它也只是利用了物理世界的能量来完成的，仍然算不上人的超常智能。因此，人类不能总停留在这种偏执意元体的境地。随着科学技术的空前发展，人类认识事物的广度和深度将得到进一步提高，意元体里面的信息越来越丰富、全面，意元体将要圆满起来。人类再往前走，就要走向圆满意元体了。

3、圆满意元体。现在的人类虽然还没有形成圆满意元体，但是，圆满意元体是人类发展的一个必然进程。从原始人→愚昧人→农业文明人→现代文明人，发展到当今阶段，人类还得再继续向前进步。人类最根本的特征就在于意元体的功能与内容。最早的意元体是空的，慢慢发展有了内容，形成了自我意元体；然后发展成偏执意元体；再一发展就是圆满意元体。要把缺的给补上，才能成为圆满意元体。怎么补？首先就得有超常智能，把超常智能的信息打进意元体里面去。超常智能信息如果进不去，那么偏执就解决不了。超常智能补进去以后，意识里很多原来是分开的东西，如客观需要的我、生理需要的我、理智需要的我、情感需要的我……这一切慢慢就会发生变化，而且对于神学思想也解决了。精神本来是意元体的活动，可以前把精神给了外面的“神”了，现在慢慢懂得之后，又返回到自身里面了。由于意元体的变化，人和外界的大自然的关系也发生变化了，私慢慢也就没有了。因为私是人们在生活资料比较少，还不能充分满足每一个人需要的时候，有些人想把生活资料占为己有，让自己生活得好点而产生的。将来，一方面随着现代科学的向前发展，生产力提高了，物质就丰富了；另一方面，有了超常智能之后，人可以不用吃很多甚至可不吃了，吃气就行了。这样，把我突出的自私的意识就减少了。到那时候，就成为圆满意元体了。不过，这种情况的实现，虽说仅有少数人做到还不行，但得从少数人先做起，因为这是关系到整个社会意识问题。我们讲过有一个二十多年不吃饭的学员叫刘英桃，来中心练功就是为了想吃点饭，认为不吃饭不像话。因为现在整个社会的意识水平还达不到相应的层次，常态意识认为人一定要吃饭，不吃饭不行。只有到了气功被很多人领会、理解了，意元体打进了超常智能信息才行。那时的人不但可以不吃饭，一件衣服一发气，还可以穿几百年。据说李八百现在还活着，他冬夏就那一身衣服，衣服不破也不坏。

圆满意元体只有当超常智能出来了，把人和自然的关系改变了，我消除了，才能够建立起来了。当然还得要练功，要修养意识，否则有了特异功能也还不行。许多有特异功能的人，意元体的参照系并没有变化，还是常态的。有许多有特异功能的人，表演功能以后就累得受不了，道理就在于此。只有把常态智能参照系改变了以后，那才能真正形成圆满意元体。实际上，我们讲的意元体要变化，其实不是意元体本身起变化，而是意元体里面的内容有了变化。外界事物反映进去的内容增多，逐渐满起来了，里面发生质的变化，那才是圆满意元体。

4、浑化意元体。圆满意元体只是意元体里面满了，在此基础上，还得再进一步把意元体的功能贯彻到整个生命里面去，就是浑化意元体了。浑化意元体是意元体和人本身以及自然界都混化成为一体了。

Ⅲ、意识活动的形成及其进一步完善

意识的形成与意元体的变化过程是有着直接关系的，意识就是意元体的活动内容和活动过程，意元体的变化就是意元体的内容在逐步增多。所以意识的形成就是意元体从初始意元体到自我意元体，再到偏执意元体的这么个变化过程。说得更简明、更确切点，自我意元体、偏执意元体的形成，就是意识形成的过程。那么到底意识是怎么形成的呢？这就是下面要讲的内容。希望大家结合着意元体来理解。

一、意识活动的形成

我们在这里讲的意识是广义的意识，而一般讲的意识是狭义的意识，是指运用概念的过程。广义的意识包括了感觉、知觉、表象、概念的形成、运用概念以及情绪、情志、性格等等。如果单纯地去看，感觉、知觉这些精神活动，还不能算作意识，因为低等动物也有这些东西，它只能称作思维。但是，人有了高级的意识活动，和低等动物不一样了。意识在最高层，往下一统帅，把感觉、知觉、表象都统帅到意识活动里面来了，就使得感觉、知觉、表象都成了意识活动里根本的基础、内容了。因此，讲意识的形成过程，就需要把感觉、知觉、表象的形成也讲一下。

前面讲了初始意元体是一个叫非常均匀的、没有分别的特殊存在。到了自我意元体的时候，它就把客观世界的一些信息和自身生命的信息，都反映到里面去了。反映进去的信息非常多，进去后要经过简择。外面的信息进入意元体，在里面引起刺激。经常反复刺激，外界事物的信息才能和意元体建立起联系。外界信息反复刺激，建立起联系，那就成为感觉。没有反复刺激形成不了感觉。一个事物可以有多种信息，多个信息反复联合刺激脑子，在里面形成一个复合性的信息的反映，就成为知觉。人的感觉和知觉很难区分，因为人只感不知是做不到的，低等动物可以做到，一碰起反映，可以没有知觉。而人接触到的这些信息，基本上没有非常单一的信息，往往都是复合的信息，因此它在意元体里一反映就是知觉。但是这个知觉是没有经过主观分析的，只是个生理反映的知觉。意元体经常接受外界刺激，里面的烙印打多了，背景上有了明显的烙印。这个烙印就成了认识外界事物的参照系。

小孩子生下来以后，躺在床上，周围空气的“空”和床的“实着”总在刺激他：经常吃东西碰嘴唇，又有了软和硬的区别，等等。慢慢就有了一个空间和具体实物的区别。这些都是感觉。这之后，看东西，听声音这些最基本的信息打进去，都烙在脑子里面了。最早烙进脑子里去的东西形成了背景，称为参照系。而这个参照系便成为衡量别的事物的模式。比如小孩子刚生下来的时候，为了解胎毒，有的地方习惯在吃奶之前给喂黄连水。小孩不知道苦，没有一点抵抗。什么道理？他意元体里面是空的，没有比较，不知道酸、甜、苦、辣的区别。或问：“成人懂得这个区别，不是可以遗传吗？”因为刚生下来的婴儿的意元体是空的，所以没有对比区别。如果老给吃、喝苦味的饭和水，吃、喝上一年，再让他吃甜的，他就不爱吃了。但是如果吃过几次甜的之后，他就不吃苦的了，因为有遗传性。遗传里面苦、辣、酸、甜的感觉都有，他吃了甜的，再吃苦的就有了比较。没吃甜的之前，他没有比较，意元体里只有苦的信息，吃苦的也就成了自然的了。先打进意元体里的东西，成了参照系，别的东西再进去，就拿它来衡量。但是，如果这个先进去的东西和人们已经形成的模式的差异太大，也不行。因为有遗传性在里面。如果小孩一生下来就让他吃玻璃渣，就会把孩子的肠胃拉破。如果大人有特异功能，脑子里认为吃了没事，那么孩子吃了也没事。因为大人的信息加进去了。如果大人没这个功能，孩子吃进去就不行。不过遗传性里面有的信息，你想要让它变化，也是可以变过来的。变过来了，接收进来就是感觉，这个感觉就成为以后认识和处理事物的一个模式。所以，先进入意元体的是感觉和知觉所认识的东西，以后慢慢进去的东西就多了。

意元体里面进去的东西越来越多，而混元气有聚散性，这样进去的东西就可以化成有形的物质而化到脑细胞上去了。于是脑细胞就出现变化，在脑中心产生蛋白质，然后根据功能定位，把它运到不同功能的脑细胞区域，并淀积在脑细胞里。这样，脑细胞的混元气(意元体)也就随之发生变化。混元气又反过来影响脑细胞。混元气发生变化之后，产生物质，使脑细胞发生变化。所以说脑细胞和脑细胞的混元气，它们之间是互相影响的。

俗话说“江山易改，本性难移”。小时候打进脑子里的东西，有的为什么不好改呢？就是这个原因。细胞有很多树突，这是遗传下来的。以后随着发展，这个气进来，一刺激，这个树突长了；那个气进来，刺激那个树突，那个树突长起来。反复接受刺激，蛋白质淀积到树突上，树突就发育生长(本来有很多脑细胞树突，有的长起来，有的没有接受到刺激没长起来)。信息被固定在脑细胞上，改变这些内容就比较困难。小孩生下来后就被狼、虎叼走，

由于没有接收到人的信息，意元体就没有向人这个方向去变化，就不能像人那样长成许多树突。因为树突要经过刺激来发育。他只接收了动物诸如用四条腿跑和会叫唤的刺激，这些刺激所产生的物质变化，只能有几个树突长起来，别的树突都没长起来，都萎缩了。在脑细胞发生这样变化的发育期，接收不到人的信息的刺激而变化不了，他以后再回到人群来，就很难变成人了。

在自我意元体形成的时候，自我意元体和生命活动是一体的。自我意元体一变化，脑细胞的树突也就发生变化。有很多感觉进来，刺激脑细胞发生变化。这么一变化，脑细胞的气就越来越多，固定在脑细胞上的物质也就越多，反过来又影响意元体的变化。虽然这些都是常态信息，但众多的常态信息在脑子里聚合多了，也就促进了脑细胞的发育，使每个细胞的树突进一步发育。树突的分支多起来了，混元气的层次就更多了，反映问题也就更全面了。以后进来的单纯信息可以联合到一起，形成一个完整的形象。有了完整的形象，就可以更好地记忆了(记住某个形象，里面就已经有了加工，已经是意识活动比较高级层次了)。一旦形成表象，就可以记忆了。一般地来说，单纯回忆一个感觉是比较困难的，但根据某一个形象的特征，就可以把那个整体回忆起来。回忆已经成了比较明显的意识活动了。这是意识活动形成的第一个层次。

形象有了，反过来它的气一变化，还是上述这么一个变化过程。脑细胞的气发生了变化，又促进细胞的树突越长越多。脑细胞之间的气互相联系上了，这样一来就和形象的整体相对应了。再进一步发展，越来越复杂，细胞之间的联系也越来越密切，树突的分支越来越多，这就促使气的层次越来越多。层次多到一定程度，里面就互相渗透，这样就出现抽象。古人在进化过程中，多少年抽象不出来。现在小孩的抽象的形成不像古人那么难。因为小孩抽象是把成人教给他的语言和具体事物相结合而形成的。在这过程中，小孩脑中既有具体实物的信息。又有语言的信息，加上遗传信息，所以比较容易形成。一开始接受语言的时候，比如你拿一支铅笔和一支粉笔，你一说粉笔他可以给你挑出粉笔，知道这个是粉笔，可粉笔干什么用的，他不知道，粉笔是怎么一回事情他也不知道。在他脑子里这个“粉笔”名词和具体实物是紧密结合到一起的，一说“粉笔”就知道指的是粉笔。他为什么能分出它呢？他就是从形象上分的，粉笔是这个形象，铅笔是那个形象，是从形象思维来判别的。粉笔这个概念只是作为一个代替符号，他不是真正从意思上来进行分辨的。再向前发展，意元体越来越复杂，层次越来越多，它里面互相渗透，互相反映，就形成逻辑的概念思维。在这个过程中又必须有语言在里面起作用。

二、成人的语言在婴儿的意识形成中的作用

言语是说话声音的不同符号，它能代表着一个词汇、一个事物、一件事情，但是，对不懂事的、还没有建立起意识的婴幼儿来说，并不是作为一个词汇来出现的，而是外面进到脑子里的一个刺激物。但是人说话的时候，有他内心的含义，即有意识活动。现在搞心理研究的都不懂得为什么小孩子听不懂话，却能领会讲话人的意思；其实小孩子的意元体可以不通过耳朵和眼睛，直接接收人的意识信息。当大人给小孩说一个词时，它里面含有一定的信息，而且是一个完整的信息。比如你叫他“乖乖”，经常这样反复地刺激，大人的意识状态跟这个词的信息在他脑子里打下印象，虽然不是很明确的，但他已经把二者联系到一起了，所以大人一叫“乖乖”，他就知道是叫他。这就是小孩子为什么学语言学得非常快的原因。现在西方对这个问题一直不了解。一般小孩子学说话，总是先说那个最主要的词，或一个词的词根。一开始叫“爸爸”“妈妈”叫不上来，就叫“爸”“妈”。再大一点，要吃东西，就叫“妈妈吃”，告诉妈妈他要吃；他要拿东西，就叫“妈妈拿”。虽然主、谓、宾不完整，但是他把要表达的主要意思概括出来了。因为他接收大人的意识是整体的，大人跟他说话的时候，每一句话的主题内容是整体的，并带着信息过去，小孩子接收了信息，知道关键是这个。所以他反映的是整体中最关键的东西。如果讲的语言是一大片，他先接中心这一点。慢慢他有了力量之后，

再向外延展。所以小孩学语言是从中心向外展开的。他是把语言和信息连接到一起，语言和信息是同步进行的。

小孩子开始学说话时，他说的话还不能表达他真正的意思。因为他还不会概括。他开始只会发单音，会说一个词，而这个词概括性不强。小孩子往往先学会说具体事情，后来才学会说抽象的东西。原始人就是这个样子。给小孩红的东西，他会说"红花、红碗……"，但要他单说个红就难了一点，具体的红颜色的东西他好说，抽象的他不好说。要问他红是什么，他就不知道。在苏联靠北部比较早的原始部落里也有这种情况，他们可以说雪人、雪地、雪熊……但他不会说一个雪。因为说"红"和"雪"需要抽象概括。一个具体的名词对着一个具体事物，要在很多的名词中抽出他们的共性来，那就难了一点。学习语言的抽象概括也是如此。当然成年人可以经常教他。所以小孩在这方面不是完全重复古人，但有相似的地方。

当成人使用语言和小孩说话的时候，小孩就把语言和具体实物联系到一起了，这一联系就把具体事物的信息量加大了。如果光去接触实际，而没有语言，那么就不能刺激语言中枢的发育；同时他听不到声音，耳朵和意元体联系得就少，信息对听觉中枢的刺激量就小，加上看不到大人说话的口型变化，模仿不了，将来发音就会有困难。所以有人跟他说话，一方面可以使他的听觉发生变化，一方面他看到别人的口型，可以模仿，同时还可以接受大人的意念活动。这几方面结合到一起，就使得他整个的身体发生了变化。身体各个部位起变化反映，就进入意元体里去，意元体也往外反映，这样反来复去就加强了意元体和生命的联系以及支配生命活动的功能。如果大人的声音进去得很少，小孩对声音的高低不能分辨，看不到别人说话，自己就不会发音。发音发得对不对、支配发音那个地方怎么动，没有这些信息的反馈，发音的运动也就掌握不了。小孩发音是从简单开始，其实他也想发全音，就是意元体还支配不了他的发音动作。就像小孩子用手拿东西一样，用小手去拿的时候，手不听使唤，拿不准。发音也是一样，脑子要支配发音的地方动，可它们配合得不那么协调，发那个音就不好发。经过大人反复教之后，发音的口型、声带、音量等发音的要素的信息在意元体里面就有了，整体性的一套协调规律就都有了。为什么中国的小孩放到外国人的家庭里，他照样学会外语。有人认为是遗传，我们认为不是。一个小孩生下来之后，把他放到哪种语言环境中，他就学会使用哪种语言。什么道理呢？因为意元体本来是空的，通过那种声音刺激，在意元体里就打上了烙印，然后看大人的口型，他再反复支配自己的发音系统。这样，就逐渐形成了发音规律的整体性了。

这一切对意识的形成又非常关键。在这个变化过程中，语言和具体事物相结合。具体事物反映到意元体的信息，虽然不是从语言信息抽象出来的，但是里面有个语言的东西。意元体把语言和反映进去的事物(如一个三角形△)的信息向一块连，这两个基础的东西连上了，反映进去的事物的信息(△)就有个整体性的信息在里面。能认识语言了，将来别的和它相关的东西也就能认识了，这就为以后长大认识新事物奠定了基础。如意元体里面已有了个△的烙印，再来个和它相似的东西，脑子里就会先反映出△的概念，概念和这个事物一连就认识了。这就是概念和意识的形成。年龄再长大一些，学习这个，学习那个，不认识的事物就反映到意元体里面来。把多个事物的内容一抽象，先形成概念。意元体里面实体性物质形成以后，多种信息结合到一块，再一抽象变成意识了。在这个过程中语言对意识的形成是非常关键的。可以说，如果没有语言，意识就形不成。就说先天性聋哑，这个哑不是什么先天的，只有先天性耳聋，耳聋听不到声音，意元体里面就没有声音高低不同的变化区别。只有能听得清楚，意元体把外面声音的信息接收进来了，才能把接收到的信息发出去。现在脑子里没有这么个信息，就发不出这种有不同区别的信息来。所以有的哑巴就会直声"噢噢""啊啊"叫，甚至有的连声音都发不出来，只能"哈哈"这个样子。所以先天性聋哑其实是先天性耳聋。"庞老师，您不是说意元体有超常智能可以直接接收信息吗？"是有这个功能，但是没有哪个妈妈给孩子讲：你自己想意元体是整体的，脑子能接收信息。一般的家长一看孩子老也不会说

话，就不爱教了，就埋怨："这孩子怎么回事？他老也不叫，真讨厌!"看别人的孩子会说话了，就着急，再教孩子，还不会说，就打孩子。一不高兴信息就不好了。父母就不知道，其实孩子是能把信息接进去的。但得慢慢来，要有意识地耐心地去带着孩子学。在一两岁的时候，只要认真教，小孩子是完全可以恢复的。懂得这个道理了，根本就出不了聋哑人，拿意识通一通就完了，很简单。在《智能气功科学基础——混元整体理论》中最后一章讲优化生命，分别从人的形成、成长等各个不同时期阐述了如何优化人的生命，这里不赘述。

语言是常态的信息，常态信息好接收，因为它可以非常具体，它是通过遗传下来的，并养成了习惯的功能，如去触摸、去看、去听等，这样来接收信息，去影响意元体。在这个基础上再加上超常智能，那就更好了。语言对形成意识非常关键。如果你不教小孩语言，让他自己慢慢去认识一个东西，他这一辈子，可能很多东西是干什么的就都不知道了。我们通过语言，把一个事物的概念传给他，让他把这个理论(概念)和实践(物)一结合，这样认识事物就快了。另外，大人跟孩子说话，一般都是用比较简单的、带有形象的语言，当你和孩子说某一事物时，你脑子就不知不觉地把这个事物的信息也放出去了。比如，一岁多或稍大一点的孩子，也懂点事了，妈妈下班回来，给他说"乖乖，妈妈给你买什么什么吃的了"，或者说"给买玩具了"。当你一说这个东西的时候它的形象也就出现了，小孩子有超常智能，他就把形象的信息接收到了，再和你告诉他的这个东西的名字及具体实物一结合，他就知道，"这是个花绿棒"。人们现在不懂得脑子里有这一套活动，说一个词，比如，粉笔、桌子、水杯、糖水，我们在说这个词的过程，脑子里都是经过加了工的。好比使用电子计算机，先要把普通的语言，转换成电脑语言，再通过键码输入电脑，然后又变成普通的语言。咱们看到一条毛巾，它的信息就进入意元体了，进去之后在里面一加工，出来了个"毛巾"。其实脑子里并没有这个毛巾的概念，它只有非常多信息在里面。当我们说毛巾的时候脑子里边有一整套的运动过程，在这个运动过程中有信息出来，儿童他就能够接收到。接收到毛巾的信息以后，和这个词一对，对起来了。所以儿童学得比较快，意识建立比较快，道理就在这里。意识的建立过程实际上是先感受信息，然后和具体实物、语言三者一结合，这样意识很快就建立起来了，语言也就形成了。

同学们会问："人的好多功能，比如看东西、听声音，不都是本能吗？怎么说是教的呢？"本能是指这种生物生下来后，所具备了的能够产生的功能。往往有些功能不需要经过特殊的教、特殊的学，他一模仿就可以了。因为人的意元体可以接收信息、发放信息与加工信息，这是它的本能。但是认识具体的事物，还需要外界的刺激，还需要一个锻炼的过程。其实动物也是一样。动物生下来就会走，会运动，那是它的本能，是它的运动机能。但是它还有一种特殊性的东西。比如，一般说小鸡或小鹅孵出来就会跟着母鸡或母鹅走，这是它的本能。在中国农村一般都是用母鸡孵小鸡，但也有用暖坑孵的，还有老太太自己孵的。后两种情况孵的鸡出来以后，把它放在家里边养，它就不会跟着母鸡走。咱们书本上讲的洛伦兹实验，是个最典型的本能实验。科学家洛伦兹用个木头鹅放在刚孵出的小鹅面前让它走，小鹅也跟木头鹅走。以前认为大鹅和小鹅有亲缘关系，它能影响小鹅，所以小鹅会跟着大鹅走。可是木头鹅只是个鹅的形象，小鹅也跟着走。还有一个实验，把孵出的鹅放在黑处，不让它见天日，过一天一夜再拿出来，这时再有木头鹅或真鹅，小鹅也不跟着走了。这些实验说明一个新生的生命，拿动物来说，它的脑元体有反映的功能。刚生下来时，鹅的脑元体里面是空的，如果小鹅的视力是正常的话，它一生下来就看见母鹅在走。这样，打进去的第一个信息就是母鹅在那走，脑子里就接收了那个走的信息，往外一发也就是走的信息，就跟母鹅走了。同样是一个接收信息、反映信息的过程。如果你要把它放到黑箱里面，打进去的信息是黑的、没有区别的信息。这些就在它脑子里固定下来了。再把它放出来，就不会跟母鹅走了。可见，小鹅生下来后跟母鹅走这个功能不是与生俱来的，需要有早期经验(印记)的引发。而且多种动物都有一定的印记期，在印记期内得不到一定的外界信息刺激，本能功能就不能展现。拿

高等动物猴子来说，它有各种分辨功能，眼睛看能辨东西，耳听能辨东西。但也并不是生下来这些功能就有了，也需要有一个反映过程。书本上写的瑞森做的剥夺实验，就说明这一点。他把刚生下来的猴子的周围环境剥夺了，把它装在黑箱子里喂养。三个月后，把它放出来，它对各种东西都不会分辨了。脑元体里没有通过感觉系统传进去东西，就反映不出来。不过再把它训练一下，也能恢复。如果在箱里装七至九个月，再放出来即使对它进行锻炼，也恢复不了了。那是什么道理呢？因为脑元体的气没得到外界许多的刺激，就没能内化成物质，没有内化到脑细胞里，这样它就分辨不出来。所以，动物刚生下来，需要有环境以及其它各种信息反映到脑元体里边去，使脑元体里的这些内容变成动物的思维。脑元体有了这些思维的内容，反过来影响脑细胞的变化；细胞变化之后，增加了脑细胞的功能，从而促进脑元体进一步发展。动物如此，人也是一样，信息进去之后，影响意元体，意元体又影响脑细胞，脑细胞反过来又影响意元体。这么一步步发展起来、复杂起来，使功能强化起来；上述的实验和现在许多科学实验，虽然对一些问题没有做出非常确切的结论来，但在我们看来，这些实验，对意元体理论非常有意义。

意元体和意识是紧密相关，结合成一体的。意元体是产生意识的物质基础、内在的条件；而意识是各种信息反映到意元体之后引起的各种活动的内容和过程。意元体一活动，就是里边有了内容，有内容就有意识。意识是对外界的反映，是各种信息进入意元体里边积累起来的信息运动。如果没有意元体这样的物质，外边信息反映不进来，也产生不了运动。所以意识与意元体是难以分开的，但又不能划等号，不能说意元体就是意识，或意识就是意元体。初始意元体刚开始形成的一刹那，里面是空空洞洞的，什么都没有，那是意元体，还没有意识。当初始意元体刚刚有变化，要从初始意元体变成自我意元体，而自我意元体还没有形成时，在这一变化过程里，虽然意元体里有了很少的内容了，但还没有形成意识活动，它里边只是有了参照系(客观事物打进意元体里的烙印，它将成为衡量后进来的事物的一个模式。关于参照系问题以后还要详细讲)。意元体、意识、参照系这三者不能划等号，但又是在意识活动当中互相紧密联系着起作用的。

三、意识活动还需要进一步完善

从意识的分类(在后面将讲到)可以看出：普通人的意识活动有运动感觉思维、形象思维和概念思维，按意识活动内容的分类来说，五种有了三种；按意识的指向来分类，有内向和外向之分，普通人只是有了外向意识，而内向性的意识活动还没有。由此可以看出，人们的意识活动还有许多不足与欠缺，因此人的意识还需要进一步向前发展、完善。

人类有文字记载的文明史只有几千年，最多也不超过五六千年。再早一点没有文字。史前时期、野蛮时间、蒙昧时期，那更谈不到了。但是那时已经不是动物了，已经成为原始人了。人脱离开动物界最少有 300 万年以上了，有人通过考察甚至认为应有 2700 多万年。经过这么长时间的发展，人的思维才刚刚到了逻辑思维，而现在很多人就以为“人为万物之灵”，思维能力很强了。其实，我们才掌握了思维形式的一部分内容，还有很多没掌握。有文字记载的几千年以来，人类发展很快，但人能不能到此就不再向前发展了？我们的思维形式是不是已到顶端了？不是。现在人们的思维方式不仅种类还不够，而且在很大程度上是偏了。

现在许多人都觉得自己非常了不起，对于很多新的知识不愿意接受，这本身就是偏狭的表现，而且往往是文化水平越低、知识面越窄的人，这个“偏”就越厉害。我在农村生活多年，在农村很多人都特别爱抬杠，一说个事，他说：“不对。”就跟你抬。什么道理呢？他仅知道一点东西，另一个也一样，好了，一碰上，谁也不让谁，你说这不对，他说那不对。抬杠的人往往都是知识很少、知识面很狭窄的，以偏概全，就看到局部这一点，整体都不要了。这就是偏执意元体的表现。现在很多的科学家、大科学家，他们一样在很大程度上进入了偏执状况。在《修养意识》章中将要全面论述这个问题。科学修养和科学意识修养是不能划等号的。一个科学家，他脑子里面科学知识很多，但是科学意识修养就不一定够了。因为科学本

身的实质是在不断前进、不断革新，总在进步的。要发现新的东西，发现宇宙新的规律，一定要突破已有的框框，这是科学本身的规律。科学有实践性和革命性。你能真正了解了科学本身的实质——具备革命性和实践性，你真正用这种意识来支配你的行动，支配你的思想，这算科学意识修养；你在科学上有了成绩，算科学修养。我们好多科学家一旦自己做出了成绩，就总喜欢用自己这点成绩去解释一切，把什么事情都拿到自己的框架之中来衡量，不符合自己的就认为是不科学的。这种人科学成绩再大，科学意识修养的水平也不高，他偏了。即使以辩证法(它要求全面地辩证地看问题)来要求，从辩证法的高度看问题，那也还是不够的。智能气功讲人的意识活动有偏狭性，这个“偏”是认识上、思想方法上的偏。这个问题要解决，可以学学哲学，学点辩证唯物主义哲学、辩证唯物主义逻辑，而光学形式逻辑还不行。这是从思想方法上去解决偏执。

在偏执意元体中还存在着常态智能和超常智能的偏，偏到常态智能里面来了。因为常人只习惯于用眼、耳、鼻、舌、身来认识客观世界，用我们的手、用我们的身体和客观世界打交道，养成了以常态智能认识、改造世界的习惯；这么一来，把超常智能认识世界，把超常智能和客观世界发生作用这方面忽略了，这也就偏了。很多人为什么对超常智能，对特异功能接受不了呢？像耳朵识字、意念致动、预知未来、了解过去等，就是囿于常态智能这个小圈子，跳不出去。我们都讲“人之常情”，拿平常的心情、感情作为衡量标准了，而对于超出正常的那些情况都不大容易接受，也不愿意承认，这也是个偏。

再有一个就是根本上的偏，就是我们对自己常说的“我”。同学们想过没有：“我是谁？我是什么？什么是我？”我们说的那个“我”是不是我？来个人办件事，你不高兴，一看：“我对你有意见。”这个“我”是谁？这个我是真正精神的那个“我”吗？我们讲，人的本质是在于精神，人是自由自觉的人；意元体有这种功能，能够自由自觉地处理事物，能够自由自觉地来支配我们生命活动；生命活动成了精神活动支配的对象(马克思是这样讲的，当然智能气功也是这么讲)。那么，那个真正的意元体的我、那个精神的“我”和“我对你有意见”这个“我”是一回事情吗？实际上，平常讲的那个“我”不是内在的精神、本质的我。是什么呢？是意元体的参照系——周围客观事物反映到脑子里面去，打上烙印了，而以它作为衡量事物的标准。在初始意元体时，里面空空荡荡什么都没有。当生下来之后，大自然的万事万物、人的活动、语言等等这一切打到脑子里面去形成了一个认识事物的背景，称为参照系。然后，先打进去的内容，就成了衡量后面来的事物的一个标准。“我对你有意见”，这是个什么问题呢？别人干的事，你用脑子里面的参照系给衡量一下，当不符合你的参照系时，你那个参照系就说：“我对你有意见。”所以这个“我”不是真正的我，只是后天形成的参照系。我们原来的意元体，就好比一条白毛巾，本是空的，无颜色(实际毛巾是白的)，当以后把各种颜色、图案，往上染后，它就不是无颜色了，变成各种款色了。意元体也一样，客观世界内化到里边来，慢慢就形成了各种各样的参照系。以后再进来别的东西，用参照系一衡量，两者相合了就认为它是正确的。这样，参照系作为衡量的标准了。参照系的内容并不是意元体本来的东西，而是后天加上的，意元体本身有它自己的活动，这个活动是我们人本身，是精神本身。我们平常说的那个“我”，“我”如何如何，过去练气功称此为“错认主人”，把主人认错了。什么道理呢？就是说人生下来之后，外界给你加上一些东西，将来你就以这个去认识、去衡量周围事物。按道理来说，认识事物本是意元体的功能，意元体能反映客观事物，但是意元体被打上种种烙印了，被染了，而以已被染的意元体参照系去衡量事物，这就是“错认主人”。当然，要真正了解“主人”那是高级层次的功夫，佛家说要“明心见性”。如果我执这一关过不去，参照系突不破，看东西都是戴着眼镜去看，那是绝对到不了高级层次上去的，还都在后天所谓识神里面转圈子。当然这个“眼镜”还有好多的“我”在里面，这涉及到意识的异化问题。马克思在讲了财富的异化之后，对精神的异化也讲了一些内容，人类从过去的为了生命活动而变成为己为私，这属于精神和意识的异化问题，将来在《意识论》还要展开讲这些问题。

错认了主人，就不能够真正地体现出我们人本身的本质功能。现在，我们的思想实际上是在做着奴隶，这不是说做了社会上谁的奴隶，而是意元体做了参照系的奴隶。我们人本来就有人这个类的本质特性——人是自由、自觉、自主的人(“自由自觉”是马克思讲的，“自主”是我们添的)，人应该真正要由自己做主，参照系应该受人支配，可现在的人就没能做到这一点。有时候自己觉得“我做了主啦。”是你做的主吗？“我做的决定。”是你做的决定吗？是意元体参照系做的决定。现在的人，从感觉到知觉，实际上都已失去了自主性，几千年以来就如此了。这是精神异化的结果。在私有制产生之后，人的生命活动就被私有化了。这个私有化不是马克思讲的私有财产的私有化，是什么呢？你对周围事物要占有它，它同时也占有你。你占有了它，“这是我的”，你就得保护它；你一保护它，它不就占有了你吗？这是第一点，从意识方面来讲的。第二点，由于现在物质财富不丰富，总想着要归自己，就是说人已经被各种占有思想、占有欲望统帅了，成了占有欲的奴隶。因为当想占有一个东西时，你的思想就已被支配了，就不再是自由的了。在这一点上，人的思想仍是做不到自由，占有欲望、私有欲望把它的自由性掩遮住了。所以只有到了真正扬弃了私有和私有观念，而且一切占有和拥有的思想都不再在社会当中起作用的时候，人的各种机能才能被彻底解放出来。马克思曾讲，现在我们人的各种机能都处在非常贫困的状况。这个贫困不是讲物质财富，而是指人的感觉机能在对周围事物的认识方面是贫困的。现在讲这些理论还为时太早了一点，不过得一点一点的来吧。这不仅是个思想方法，不仅是个哲学的思想，而且是气功这门学问的最根本的内容。佛家讲“要成佛”、“解脱”。怎么能解脱出来，真正进入自由境地？说有个西方极乐世界在那儿是自由的，什么什么都好，要穿有穿，要吃有吃。一说吃，马上吃的就来了，吃的都自动来，吃完了就走了。私有没有了，感觉就得到解放了。所以真正的宗教所说的自由、天堂里的幸福，它是从人的本质上、从人的本质所具有的功能上得出的这么一种认识。但是他们把人间的幸福，把人间的希望，把人本应该有的本质，升到了幻想的天堂。马克思这么讲：如果能够真正认真地去推求，当我们推求天堂幸福的时候，只是找到人的一个幻影；当发现是一个幻影的时候，我们就不再幻想天堂，而要真正落实到人间了。懂得这个道理之后，我们就要真正在人间实现幸福与自由，而不再注意天堂，因为天堂只是一个幻影。以前讲要两个决裂：与私有观念决裂，与私有制决裂。看来还不是那么简单，应该包括与一切传统观念的决裂，而且还必须要有超常智能的出现才行。没有超常智能的出现，生命的解放自由是不可能真正实现的。所以我们讲意元体、意识活动需要完善、需要克除偏执，还需要向更高层次的意识活动发展，向着体察思维、特异思维这样的活动形式、这样的意识内容去发展，通过内向性运用意识去发展。

古人认为常态智能和超常智能两者是对立的，彼此不相容。智能气功不这么认为，在讲“意元体理论的特点”时还要讲这个问题。智能气功认为常态智能和超常智能都是人本来就具有的功能，只是由于人们在幼儿、儿童期间，周围环境没给打上超常智能的烙印而已。你看，在小时候，哪个家长也不这么讲：“乖乖，别哭，张嘴，妈妈给你贯气，你吃点气。”或者，“娃娃，隔着墙看墙外有什么。”有这么说的吗？都不这么讲。有事都是冲小娃娃：“你出去看看怎么回事？”而不会说“坐在这儿，闭着眼睛看外面来了谁。”所以脑子里就没这些概念。没学习的机会，这样，超常智能就显现不出来了。我上次讲过，有一家人，谁一说喝水，水就会自动端过来了，一想开门，门“吱——”自己就开了；他们把特异功能显现出来了。而我们周围的人，在家里都没这种功能。你就显不出它来了。所以，一般人只能和大自然建立常态的关系，用常态智能互相交往：接收声音，用耳朵听；颜色形状，用眼睛看；拿手摸一摸，用感觉触觉……就建立起这样的联系。这也是个偏。100 斤的东西能拿得起，1000 斤你就拿不起来。为什么呢？你知道事物是这个样子的，你想搬它。发信息的时候，就把进去的信息在脑子里面转个圈才出来了。我们知道，一般细胞可以进行物质的新陈代谢，而神经细胞呢，还可以处理各种信息，外面来的信息在里边转转圈才出去，感觉器官接收的信息是通过运动

器官再发出去，而且信息来时是什么样子，出去还是什么样子。感觉器官进来的是普通常态信息，发出去的同样还是常态信息。所以一般人和外界事物建立的就只是常态智能，而不是超常智能的关系。明白了这一点，我们现在就需要克服意识上的偏执而使之趋于完善。一方面开发出超常智能，一方面用超常智能来改变我们脑子里面的参照系。这样进来的信息是超常智能信息，到脑子里面一加工、一发出去还是超常信息。这样一变化，和外界事物的关系就不一样了。

给同学们讲些实例。上次我上北京，有一个领导同志跟我说："老庞，你认识一个姓王的吗？东北的。有特异功能。"我说："是不是叫王友成？""哎，对。"我说认识。"他给我表演，拿一个硬币，往桌上一撒手，硬币'呜呜'就转起来，说'小点'，转的圈就小点，'大点'就转大点。"与事物能建立起这样的关系来。当然。有了这种功能，只会接收信息和发放信息还不够，还得真正把脑子里面的参照系改变了。现在很多有特异功能的人也会接收信息，如不用眼睛看，隔着老远，能看到封闭着的物体，而且。还可以发放信息。培训中心的刘军老师，她做过几回表演，一根针在小瓶里面装着，她闭着眼睛呆一会儿，就把针看断了，等一会儿那针又可以接上。这也是超常智能的发放信息。但是，他们的参照系同样还没变化，做个实验也累得很。因为他们脑子里面还是用常态智能参照系，还不能算作超常特异思维。虽然功能有了，但还是普通人的思维形式，按着内向性和外向性运用意识的分类来说，他们同样还是属于外向性运用意识；接收外面的东西，发放信息到外面。所以这些人同样也还需要进一步提高、改变、完善自己的意识状态。当然，首先要克除偏执，然后再完善超常智能和常态智能；有了超常智能之后，还必须真正解决意元体参照系的问题。将来讲《意识论》的时候，讲内向性运用意识和外向性运用意识在常态智能里面有四种形式：外向性运用意识的外之外、外之内，内向性运用意识的内之外和内之内；超常智能也同样分四种形式。

现在许多问题不能讲得很细，但是同学们一定要知道我们现在的意识活动需要进一步完善。这就要求我们要自觉地提高意识水平，自觉地、主动地使我们意识活动的方式、方法和内容，向更高级层次前进。可以大言不惭地说，人类向前进步，人类运用意识的方法向前进步，我们现在就先走了一步。在人类向前发展的历史长河里，就是有的地方走得快，有的就走得慢。几千年来，我们的祖先就是走得靠前一点，在 5000 年前，五行、八卦理论就开始有了，文化也比较昌明；在 3000 年前到 2500 年前，那时的文化就已很了不起了。从整个世界上来讲，中国在很多方面是领先的。欧洲"爱琴海文化"，那是古希腊、古埃及的一些东西，印度文明也比中国要晚。古希腊文化有记载才 2700 多年，再前面没什么东西了。美洲和非洲就更晚一些了。中华民族在很多方面是先走一步的，现在我们也是一部分人先走，这都是可能的。以前人类前进是一个自然的前进，现在我们要自觉前进——认识规律，然后，按照规律往前走，这样就会快一点。自然前进、自然淘汰那就慢了，需要多少年才能前进一步：事物通过内外相互作用，使混元气发生变化，再凝聚成有形物体，有形物体再影响混元气，这是自然变化的，很慢。而现在，我们用意识的主观能动作用直接去搞，认识、改造自然，这就把整个大自然的变化进程改变了。恩格斯讲，人类有了意识之后，自然界、宇宙就开始认识自身，开始自我觉醒了。但是，以前的人只认识了人以外的一部分自然，没能认识人自身这个自然，因此，恩格斯讲的自身认识、自身觉醒，应该说还很不完善，还很简单。而只有搞了智能气功(不光只是智能气功)，搞了气功科学，开发出了超常智能，把人自身这个自然存在的规律认识了，人类对整个自然界的认识就在更高层次上、在更广阔的领域里自觉了，这才是真正的宇宙自身的自我觉醒和认识。

Ⅳ、意识活动分类

对于意识活动分类，站在不同立场上有不同的分法。对于其它的各个门派，各个学科对

意识的分类，就不介绍了。我们只是站在气功的高度和立场上，对我们学练气功、理解气功怎么样方便就怎么讲。智能气功把意识作如下分类。

一、从意识活动内容分

书本上写的这一部分内容，说更确切一点，应该叫做从意识活动的形式内容分。意识活动有形式的内容，还有对象的内容，意识活动对象的内容这里就没讲。我们在讲《智能气功科学概论》的时候，曾经谈到过科学、意识、艺术等问题，在这本书的第二章《修养意识》里边，又进一步谈到意识有科学意识、道德意识、艺术意识、气功意识，那是讲意识活动的对象内容。我们今天从智能气功科学的高度来讲一下意识活动的形式内容。按意识活动的不同形式，可以简单的分为五种类型。这么分类是咱们智能功自己安排的，其中好多名称也是我们自己起的，当然结合了一点《心理学》的知识。

(一)直观的运动、感觉意识活动。这主要是指婴幼儿还没有建立起概念性的意识活动。成年人思考问题都是用概念用词汇来思考的。斯大林就说过；“意识是以词汇或者以概念为基础的。”一思考问题，就必须要有概念，有词汇，没词汇进行不了思考。可是这种思维呢？它不借助概念，没有词汇，我们正常人觉得不可理解，没概念，没词汇，怎么思维呀？这种思想方法，其特征是意识活动和身体的运动或感觉结合在一起。比如说，他想抬腿，他脑子里边没抬腿这词。咱们上次讲的时候，说意识活动的真正内容，并不是靠词汇运动来进行思维的，它里边还有一套活动的方法，就好比是电子计算机那样的语言。所以我们人脑子里边真正思考的时候，还有一些预备性的思考，有无限的信息在运动，那个信息的运动更细微、更精确。当小孩子还没有形成概念的时候，他没有抬腿、伸胳膊这些词汇，但是他里边有相当于抬腿、伸胳膊那样词汇的那些信息，刚一动，好了，马上就变成指令。一说抬腿，脑子里没概念，直接指挥腿就抬。咱们教小孩子走路，说迈腿，迈、迈、迈，走、走、走，小孩子脑子里面没有迈、走这样的词汇，但是他要迈腿，一发出这个命令，腿一动弹，这就是意识活动。这样小孩子的精神活动和生命活动是直接结合到一起了。这相当于咱们在处理事情非常紧张的时候，脑子里边还没形成要干什么的概念，但是从行动上一下子就做出来了。比如说：你正呆着，前面来个很生的人，到跟前对着你“哐”一下打你一拳，在这个时候你脑子里没有“他打我啦，我要挡回他去”这个概念。他一打你，你马上就做出了反应。这是脑子里边概念直接和行动结合到一起了。像这样的活动就叫做直观的运动思维。运动和思维结合到一起了。而普通人不是这样，“我要去拿这个”，“我渴了，我要喝水”……有这么多概念。在紧急的时候，就直接变成运动了。你看司机，经常有这种情况：一看前面有什么特殊情况，手赶紧打方向盘，同时脚又是把油门松开，又是踩制动闸，动作非常快，直接把脑子里的命令和运动结合到一起了。大家好好想一想，都可以有这种体会。而那些还没有建立起概念思维的婴幼儿，他还没概念，所有的思维都是把思维活动和生命活动、形体运动直接结合到一起了，这样一结合就叫做运动思维。

“感觉运动思维呢？”感觉是脑子里边概念和感觉结合到一起了。成年人平时开玩笑，用手一摸别人腋窝，他一痒痒，就连说痒痒且同时起反应，以后一说痒痒这个词痒痒的感觉就有了。或者你看到一个东西之后脑子有了概念，比如看到黑板写上字了，用眼睛看到的是个感觉，脑子产生个知觉，还进一步直接联想到概念。你看到一个具体问题，如你看到张三一扬眉，眼睛一立，脸上肉也紧张起来了，一看这个形象，“噢，他生气了”，你脑子里就有概念。可是感觉思维呢，就不是这样了。感觉思维就是一个感觉，没有这么多概念活动。比如说，小孩子他看到一个东西，即便是他说一个词(我们在讲意元体谈了这些问题)，比如他看到一只猫说“猫咪”，他说的这个“猫咪”和成年人说“猫咪”的意思是不一样的。成年人说猫咪无非从这么两种意义上说：一种是这猫咪会逮耗子，一是作为一个玩具、玩物来对待，一说这个猫，代表了一种美。婴幼儿不然，他一说猫咪的时候，就指一个形象，一种感觉，像这种思维就叫感觉思维。在他脑子里边没很多的概念性的内容，这是一种简单的思维方式，而

且把我们的精神和生命活动直接结合到一起了。

咱们练气功，有时候就是需要形成这种简单的思维。运动与意念活动结合在一起，就形成了一个精神和生命活动的合一，就是神形合一了，这是好事情。像类人猿脱离开动物变成人了，那时候他们虽然也有简单的词汇，但是词汇的概念性不太大。那种思维方式就是精神和形体直接合到一起的。哥伦布在登上美洲新大陆时，发现当地的很多土著民族，他们身体非常健康，非常灵活。跑山、上树，从这树往那树窜着跑，就跟猴子一样。你看猴子上树，离着十米八米远，攒着树，一悠，“呜”就飞过去了；往那儿一抓，“唰”就抓过去了；“突”一下又上那儿去了，非常灵活敏捷。这是什么情况呢？那就是精神和形体运动直接结合到一起，神形结合了。如果懂得这个道理了，再想一想古代有很多不可思议的事情，现在就好理解了。例如在南美洲发现很多古迹，有的大石头非常重，现在几十个人都搬不动，古人没起重机怎么弄上去的？其实就是古人神形结合了，一结合有了力量，一搬就起来了，就那么简单。古人是神和形直接结合，能力就比我们现代的人要强大得多。咱们练气功就要练得神形结合。不过那个时候，他们没能自觉去运用这个规律。同学们就想，小孩子能不能这样子啊？小孩子虽然也是神形结合，但是小孩子身体各个部分还处在发育阶段，还没有发育完善。因此，没能表现出那么强大的力量。但是有一点，同学们要是注意观察，就可以发现，小孩子当他不注意，从内心想干一件事的时候，他的力量也是很强的，干出的事情也是很漂亮的。有很多三四岁、二三岁的孩子，拿起笔来写上那么一两笔，甚至于书法家也比不上他，写得真叫好；你从各方面来看都非常美妙，但是写多了这种韵味就出不来了，一个整字都完成不了，一个字中可能一两笔行。因他还处在一个发育时期，还不够完善。对这个问题有些名人也注意到了。另外，有时二三岁的小孩子打你一拳，打得你还真难受。怎么一个小孩有这么大的劲头？他形神合一了。感觉运动思维是在整个意识发展过程当中最初建立起来的。很多动物也是感觉运动思维，所以那些动物有很强的生命本能。它们的力量很强，可是你看它们的四肢也并不粗。同学们会讲“它们经常锻炼，它就是这种动物。”可它的肌肉不也是蛋白质形成的吗？为什么力量那么强大？实际上在动物阶段，它们也有思维，虽然不像人那么明确、那么自觉地来支配自己的思维活动，但它的思维直接和生命活动结合到一起了。它经常这样活动，就使得这种活动形式的能力逐步提高了。在这一点上，它同样也属于运动思维，但还不是感觉思维。感觉运动思维属于高等动物初步建立起来的一种思维形式。人也有这种思维，那是从动物那儿继承下来的。

(二)与事物形象相关的意识活动。这是形象思维了，是第二种思维形式。这种思维形式，高等动物已经开始有了。现在的马戏团拿高等动物做演员，它是慢慢慢慢通过形象建立起条件反射而训练出来的。看狗表演算术，两个球，它会“汪汪”叫两声；三个，“汪汪汪”叫三声；加在一起，叫五声。一般都以为这狗会逻辑运算，其实不是，那是一种形象思维，因为它只是看到这个整体形象而进行反应的。在训练时，来个刺激，拿电打它，一个球电一下，让它叫唤一声，对了就喂它东西。两个就电两下。是通过这种形式慢慢使它的思维跟形象结合到一起，而不是逻辑运算。形象思维比感觉运动思维提高了一个层次，它是客观世界很多的信息反映到脑子里面去、反映到意元体里去之后，这些信息一结合而变成了一个整体的形象，这个完整的形象和客观事物基本上是一致的。对于这样的形象如果不进行思维的加工(虽然这个加工是初步的)是完不成的，是出不来的。这种形象的思维就比感觉运动思维在脑子里面的信息量多了，反映事物也比较具体，同时它是一个全面的信息，而感觉运动思维是单纯的、局部的思维形式。比如，这个教鞭，是圆珠笔、教鞭两用的，这是它的概念。没这个概念之前，只知道它能当圆珠笔使唤，可以写字，这是圆珠笔的概念。一拉开，可以当教鞭使唤，是教鞭的用途。这是一个事物从形象、结构、外表到它的功能的展现，我们由此可抽象出它的概念——两用的圆珠笔教鞭。在这个过程中，首先是形成一个表象——外在的事物的形象：一拉开，一节比一节细。再一个形象是动态形象，动态平衡：能够重叠起来。这样，

对一个完整的形象，脑子里面就有了概念了。当脑子里面反映这个具体事物的过程的时候，就称为形象思维。有了形象思维，当你一看到教鞭中某一节一动，马上就可以帮助你回忆起整个形象来，所以形象思维是整体的。看到整体的一部分，就能帮助你进行独立的思维，能想到整体。形象思维也是高级思维的一种形式，它可以直接反映客观事物的整体，比着感觉运动思维提高了一个层次。形象思维在脑子里边、在意元体里边有了一个独立的形象，不是和外界事物直接联系到一起了。一般来说，艺术性的思维多是形象思维，因为创作艺术时，在脑子里面形象的具体的东西比较多，整体的比较多。所以说，形象思维和艺术思维它们是直接相关的。

练气功也要求有这种整体性思维。一般来说，搞艺术、搞文艺的人，其整体性比较强，练气功的时候气感就容易产生。为什么呢？他的思维形式是整体思维、形象思维，而形象思维包容的信息量比较多，一想具体形象，就能够牵动和那个形象相关的气，把气带起来了，这样气感就比较强。对形象思维，可不要“哎哟，它还不是最高级的，不要它。”它是一种很好的整体思维的形式，有的时候形象思维比逻辑思维效果还要快，还要好。学过逻辑学的人一听，可能觉得有点矛盾。逻辑思维，一想概念，这多快；形象思维都想着具体形象，那多慢!如果我给大家出个题，你要拿逻辑思维去思维，就很难解决。一般讲心理学都讲这么一个题。说具体点吧，你第一天从培训中心走到秦皇岛市，一路磕磕碰碰的；第二天在同一时间，用同样的速度从秦皇岛走回来。问什么时间经过同一地点？逻辑思维就难于解决这问题了，拿解析几何甚至高等数学都不好算，非常难。如果用形象思维呢？就好说了。怎么走呢？这样走：一个人从秦皇岛，另一个人从中心，两个人同时对头走，不就完了吗!速度是一样的，他走了几个钟头，你也走了几个钟头，碰上了，正好就是那个点。用形象思维一想就可以想出来。所以有的时候形象思维比着逻辑思维还要快，但是现在很多人都不善于运用形象思维了，都喜欢搞逻辑思维，以为形象思维是落后的。其实有的情况形象思维要更加直接。运算上如此，从练气功来说，它牵动的信息量更大一点，所以练气功往往用形象思维要更快一些。当然，搞艺术、搞文艺的人，他们不懂得精神内守，有时候把神搞乱了。不少有成就的艺术家，都相当于半个精神病人，精神都不正常。因他的形象思维太活跃了，气不够使唤了，神容易乱。我们搞气功就要懂得各种思维形式有什么长处、特点与不足，以利于更好地发挥思维作用。

一般来说，儿童到了四五岁之后，基本上都进入了形象思维的阶段，而此时的形象思维和逻辑思维还接不上口。比如说，拿直径一大一小的两个杯子，两个都装上十个玻璃球，小口径杯显得满，高一些；大口径杯就矮了一点。你问二三岁的孩子：“哪个多，要哪个？”他一般都要那装得高的。他就以为那个装得高的是多的，他是形象思维嘛。如果你把两个杯子里的玻璃球对换一下，他也以为装得高的是多的。因为小孩子还没有体积感，对粗这个感觉少一点。他脑子里面不知不觉形成印象：有小孩、大人，而大人是高的，所以高一点就多一点，就大一点。他们的形象思维还不会还原回来，他不懂得这是一般多，就看形象，你调装了还是要显得高的那个杯。所以，当还没有逻辑思维，有时候形象思维会给人这样的错觉，因为脑子里面对形象的分辨能力还没全面建立起来。对小孩子来说，形象思维是他思维发展过程当中的一个阶段，从感觉运动思维发展到形象思维。如果真正把逻辑思维建立起来了，再有形象思维那就不一样了，逻辑思维可以统帅它了。现在心理学也证明了，形象思维在脑子里面是有定位的。感觉运动思维是全脑的，而形象思维主要在右脑。左利手(左撇子)的人，形象思维就比较强一点，而一般的人由于要学各种概念，就常用逻辑，这样右手使唤得多，左脑的逻辑思维就发达一些。当然，这不是绝对的，通过锻炼也是可以改变的。

(三)运用概念的意识活动。这属于逻辑思维了。在前面讲过，外界事物反映到脑子里面来，从感觉到知觉，从知觉到表象，表象经过意元体的功能抽象以后，把具体形象丢掉了，就出现概念了。意元体不是有贮存信息、加工信息、提取信息的功能吗？意元体对外界信息

进行加工，关键在于抽象。通过抽象，把事物的现象、表象抽出去了，给事物赋予了真正的本质的内涵，赋予了它一个名称。抽象后就形成概念了，这才是意元体的真正的加工信息过程。看一个桌子，有一个面，几条腿，上面可以放东西，说明桌子能承受物质，我们管它叫："桌子"。小一点的，它也是四个腿，一个面，那叫"凳子"。管凳子叫桌子行不行？也不是不可以，只不过凳子矮了一点，可供人坐着。实际上桌子和凳子是属于同一类物品，只是人们根据习惯、功用给它取了个名字，桌子就叫桌子，凳子就叫凳子，外国人就不这样叫了。取这个名就叫做概念，一个词汇就标志一个概念。这个概念标志着事物的实质，因为有个概念了就需要规定它的内涵，这个名称就把事物的内容包括在里面了。

在讲意元体时讲了，当把事物的表象抽象成概念的时候，它就不在意元体的具体的参照系空间里面，而成为一个代表具体形象的、更加抽象的符号了，它和第一类具体形象有了区别。跟照像一样，外界有个什么东西，就进来个什么东西，在脑子里烙上个像，这是对具体事物的反映信号。这个信号跟具体事物的形象是相连的，称为第一信号。而当进入概念就不一样了，例如，"教鞭圆珠笔"这一概念，它的形象、具体内容不一样了，外面可以是镀着铬的，可以是不锈钢的，也可以是塑料的。这个笔的颜色可以是红的，也可以是蓝的。但是这个概念把事物的根本特性抓住了——是一个教鞭圆珠笔两用的器械。你要做教鞭，把它拉开就是，而折叠起来就是圆珠笔。概念把那些具体的形象丢掉了，但抓住了最本质的东西，它在一定程度上更能反映这个事物的本质。所谓概念性思维就是抓住了事物的本质，而把具体形象、现象抛掉了。"圆珠笔教鞭"跟具体形象、实物不一样了，这是抽象了的。抽象以后变成了词汇，是一个总的名称，是代表具体事物的一个信号、一个符号，跟第一个形象的符号不一样了。第一形象叫第一信号，而这是信号的信号，叫做第二信号，成为概念性的东西了。所以运用概念思维，那就是进入巴甫洛夫学说所讲的，用语言词汇来表达事物特征的第二信号系统了。当你思考问题的时候，就是根据这些词汇来进行的。别人一说"圆珠笔教鞭"，你脑子里面一下就把它想起来了，回忆也好，记忆也好，都靠词汇、概念去进行。这样的意识活动就叫做概念性思维。

一般来说，人在发育过程当中，到六岁以后(这是按过去的心理学的说法，现在又有新的看法)，就开始慢慢慢慢学会这种概念性思维了。在六岁之前，虽然也会说话，但说的那些概念，有的时候对它本身所含的内容并不理解，只是背、记，而真正地去理解是比较困难的。还不要说小孩子了，就是十几岁的儿童、少年，对事物的记、背能力强，而真正领会、理解，以至于融会贯通就难一些了。而年岁大了(约 45 岁)以后，要记东西背东西虽然困难了，可对事物的领会能力却更强了。一般而言，年岁越大，逻辑思维、整体思维就强一些，而对具体的内容的记忆就反而要困难一点。逻辑思维、概念性思维、数学运算都是一类内容，这样的思维方式都是在第二信号系统里面进行的。而对意元体及参照系来说，它就有了不同的映象空间(这个名也是智能功取的，将来讲《智能气功科学基础——混元整体理论》在意元体那一节还要讲它)，有第一、第二映象空间。形象思维或者感觉运动思维是在意元体第一映象空间进行的，对意元体里面直接反映形象的那一部分内容就称为第一映象空间。事物在意元体里面的具体成像就如同照像一样，通过眼睛聚焦，到了视神经，然后在脑子里面、在第一映象空间形成的。然后在意元体里面，再抽象成概念、词汇，形成第二信号系统，这一次加工在意元体中所处的层面就称为第二映象空间。实际上第二次就不是映象了，而是抽象——把事物的象抽出去了。这样第二映象空间就比第一映象空间"虚"点了，第一空间还有"实在"，第二空间虚的东西就多了。所以当我们进行逻辑思维、概念性思维的时候，它是在意元体里面更高、更虚的层次进行的。这样，概念性思维对身体里面气的影响就小了。你看有很多科学家，动脑子、搞计算或者哲学家进行逻辑推演、逻辑推导，他们的思维进行得很快，也很复杂，但是它不怎么影响身体里面的气。什么道理？它不是在第一映象空间进行的，从而不能直接影响到神经系统和生命活动。在第二信号系统进行的概念运动，那是以概念为

中介的辩证运动，它是粉碎了感性知识，而又依靠感性知识建立起来的理性运动，它不能或者很少能牵动我们的气。这就是很多科学家练气功不容易出气感的原因所在。口令词说“推——拉——”，虽然他也跟着一推一拉，可他是用概念性思维去推拉的，没加上形象而仅是个意念。有一搭无一搭地去练，就不易起作用，不易与气连上。但艺术家就不一样，搞舞蹈的，搞戏剧的，搞电影的，你给一讲：“进入角色，演练气功。”他习惯于先体验生活找感觉，就会想：练气功怎么练，怎么动，意念和形体怎么结合，一动有什么感觉。“噢，练气功得有感觉，得有气。”这样他一入角色，一比划气就来了。艺术家们是靠形象思维，而科学家们靠逻辑思维，这两种人在事业上都很有成绩，但是思维方式不一样，对气功领会、理解、接受的程度也就不一样。当然，有一些科学家也会形象思维，也可以做到这一点；反过来说，有些艺术家能演普通生活，他一般的形象思维可以，而真要进人气功角色也还进不去，也做不到。这是一般和个别的区别。对逻辑思维也好，形象思维也好，都不能把它绝对化。

(四)体察生命活动的意识活动。在心理学中，有感觉运动思维、形象思维和逻辑思维，而没有体察思维。体察思维这个名称是智能功起的。你认真地去体会、观察身体里边的种种变化，精神注意到里边，这样的思维活动就叫做体察思维。它是在练气功的时候才有的，这就是内向性运用意识。说是观察，但不是真正去看，而是动员我们一种特殊的感觉，去感觉感觉里面的状况。以前练气功说“内视”，要观、要观察，真是去看吗？一开始不是看，就是感觉。这种感觉一动，觉得里边有冷、热、轻、重等感觉。它和人们普通的感觉没什么更大的本质区别。平常别人摸你一下，有感觉，对冷热、疼痛也感觉到了，这些都是感觉器官感觉着的。现在一感觉，感觉到里面的气，这就叫做体察了。普通的感觉是感觉外面的变化，虽然有的时候也觉得肌肉酸痛，或者有了病，里面有不舒服的感觉，这些感觉常人也没有认真去体察。而体察就不是这样了，从脑子里面发个命令，要求自己认真地去体会身体里边每一部分是什么样子，精神注意它，通过注意的增加，使得局部功能敏感起来，而感到里面的东西。

练气功关键就是要体察，体察过去就称为观(guàn)，繁写为觀，两个口，是两个佳人，两个人互相见，就叫做觀。你自己是主体，要体察一下里边，这不也是两个吗？一个主动去看，一个是被看的对象。你脑子里面发出个概念，“我要体察去”，这是能察的；身体里边是被察的。两个一结合，这叫体察。中国好多古字若从气功角度去分析都有意义，当然过去古人是不是按照气功观点去编的，不敢说，反正我们都可以从中找出“歪”词来。观就是智慧，静称为止，也称为定，止和观对着，定和慧对着。脑子没杂念了，称为止，称为定，称为静；体察称为观，称为慧。你体察的时候，就已经安静下来了，从这里面产生了智慧。产生出什么样的智慧呢？你一体察就能感觉到里边的变化，这是一种新的认识，和普通的认识是不一样的。普通知识，看看书本懂得了，这就是知识。而人的生命活动真正是什么样子？科学家也不知道。有的心理学家通过搞内省，也可以内省出一点内容，如情绪、感觉等，而别的如肉体里面怎么动弹，什么感觉，就感觉不出来。通过练气功的体察感觉到的，过去称为真智慧、真知识，也叫“真知灼见”。为什么叫做“真知灼见”呢？就在这个地方，看得很清楚，看到根本了。练气功的时候你一安静了，赶紧体察，体察得越细致，精神越容易集中，越不容易跑神；越不跑神反过来体会得更详细、更深入。这就是定和慧，定慧匀等。有些人光追求静，练功静起来了，慢慢什么都不知道了，那就称为“顽空”，那就走错了，功夫上不去；有的人光想体会，心静不下来，那也体会不进去。因此，有定没慧不行，也就是有止没观不行，而有观没有止和定也不行。所以我们不提止、观，就提体察二字。能懂得这种思维方式了，那么练气功就比较好练了，就容易掌握住练功的窍门了。

古人不懂得这些道理，就说“只可意会，不可言传”。问他什么叫做慧？就说：“慧嘛，就是智慧，一练功就有智慧了，有了智慧你就知道里面什么样子了。”“智慧怎么来呀？”“悟去吧！”让你去悟去。所以古人他们练功不易练成，多少年也练不出来，因为老师也讲不出

来呀，到了关键的时候就不会讲了。过去老师都有词，都能逃避一下："这是高级东西，只能意会，说不出来，大道无言。"大道无言？那些老祖师爷们写这么多书干什么？一摞一摞的。其实他只是到了一定的时候说不出来了，他不会说了。当他能说的时候，他绝不讲大道无言。当学生问他，把老师问住了，没词的时候，他就找个词："大道无言。"学生一听，倒也对，老师给我们讲的是大道，十分高深的，无言。等他们碰到他的学生问他的时候，他也这么讲。"到底什么叫大道？""大道无言嘛。"他就不说不知道了。现在还有很多气功师拿这个当遁词。释迦牟尼佛活着的时候讲了几个大道无言？不过他不讲大道无言，当别人问了他几个问题后，他往那一呆，不说了。这是什么呢？这是"默为无上法门"。所以谁也胜不了他。他没词了就沉默，不言语了，不理会了。这一来把对方弄得没底了，就看不清他有多高的学问了。要一说多了露了底，别人就跟你辩论。古人辩论，把你说得没词了，你就算输了。而要辩论吧，提个问题他不言语，再提问题还不言语，再提他还挺自得，一自得就把对方弄得心里没谱了："哎，怎么回事啊？这家伙可有本事，动不了人家。"这就是默为无上法门。咱们现在不能这么干，得讲出点道理来。当然，不学气功的，他可以不承认这些道理。对第一、第二映象空间，搞心理学的就可能不承认。不承认没关系，慢慢来，我们先讲出来。

(五)特异的意识活动。它里面也有很多层次，我们这儿就不多讲它：这是当练功有了超常智能之后，和常人的思维方法、接收信息、发放指令都不一样了的一种境界。特异思维往往不借助于逻辑，也不借助于一般的形象，而是借助"实象"。形象，一般来说反映进去的都是个平面象。即使现在的全息照相术，它也只是通过平面透光来显出立体像，而看不着的那一边，照样显不出来。因为在形成全息图的过程中，用个适当的相干波(激光)，使它与物体衍射、散射的光相干涉，把这干涉场记录下来，即可得到一张全息图。而相干波过不去的、里面藏着的那部分就照不上了。实象则不然，实象对这边可以有形象，对那边也可以有形象；看着外边形象了，要看里边，里边的也能出现。一看这桌子，里边外边都有。这叫实象。在这里，形象和实象只能简单地说一点。现在讲这个问题还稍稍早了些，就不多讲了。真正特异思维属于实象思维，当然这里面有等级差别。如有特异功能的人给你透视，你里面有个病灶，靠后面。他要给你透视，没注意的话，可能就透视不出来。透视的程度有不同的层次。有的功能强的人，你给他二本书，可以问他："27 页，第五行第五字是什么？"把书合上他能说出来了。可你要不给他说这个具体的位置，他肯定就说不上来。他必须按照你发的指令、具体要求来进行思维，得用意识来选择来找。他这个形象和咱们一般所说的形象不一样，管这个情况就称为实象。虽然他脑子里面这一本书几百页都有，但是他也不能把同位置的几百个字串起来，都清楚了，他得一个一个的来辨认。但是如果把道理告诉他，他就会了。怎么看呢？假如一本书一共是 320 页，一拉开，好了，这 320 个字都拉开在那摆着了。透过去看，看不着，拉开一看就完了嘛。怎么样从整体抓住局部，怎么样从局部看全体？这在超常智能特异思维里都有很多的规律。目前这些东西还不是我们要讲的主要内容，将来讲意元体的认知过程时，也只是一般的讲一下。因为过早的讲这些问题，同学们脑子就会搞乱。特异功能还没出来，不学吧，这儿又已经讲了；学吧，干巴巴的一点意思没有，反而是想追特异功能去了，而越追功能出来得越慢。也可能再过几年搞特异功能班时再讲点。因功能没丢的小孩子，给他们讲道理，他们领会得深一点，就省点劲了。或者将来把大专班改为本科，到那时也许就搞这些研究了。而我们目前重点还是放在搞国民经济上。

二、从意识活动的指向分

意识活动的箭头往哪儿去指？怎么去用？根据这个指向来分意识活动的性质和种类。这种分法也是智能气功新创的内容。不过我最近看了好几本气功书，都开始这么说了："内向性运用意识""意识要指向里面"。咱们创的词，别人跟着用，使用的人多了，也就成了科学词汇了。象这样分就分两大类：一类是内向性运用意识；一类是外向性运用意识。

(一)外向性运用意识。这种运用意识的方法就是普通人的思维活动方式，普通人的思维

基本上都属于外向性运用意识。所谓外向，就是说意识活动箭头是往外指着的。我们知道，意元体是以脑中心为中心的一个实体存在，当人的意识从意元体当中一产生就往外散了，总的来说这就叫做外向性运用意识。那么具体来说呢？外向的第一层含义是：意识的指向离开意元体本身。意元体是以脑中心为中心的，意识一活动，一想问题，离开脑中心了。比如说今晚要上课，下午别人捎来了一个信，说庞老师白天上外面去了，晚上讲课可能晚一点。同学们会想："庞老师讲课回得来回不来呀？今天 7 点钟能不能讲课呀？"你这么一想，这种思维方式那不就是从脑中心产生意念活动，想到外面来了？"庞老师讲课能不能来"，想外面的东西，这就是外向性运用意识。同学们想想看，我们哪一个思想活动不是外向的呢？你什么时候想过"我想脑浆里边，我就想里边"？没练功之前你懂得想里边吗？谁也不想里边。想的事情都是离开脑中心，往外跑的。你想胳膊想腿，也是离开意元体中心了，也都是外向性运用意识。第二层含义：当你想一个问题的时候，一开始念头很单纯、很具体，范围很小，可是想着想着，围绕这一个问题，慢慢地越转越大，想得很多这也叫外向。不练功的人基本上都是这种思想方法，都是这样进行思维活动。这样的思维活动，对维持人的生命活动来说是非常必要的。如果没有这样的思维活动，这个人不会想外面，老想着里面，吃饭穿衣都不知道了，那怎么行？最起码的生活条件都没有了。人和外界需要进行各种的物质交换、能量交换以至于信息交换，人与人之间需要彼此交换信息，需要联系，这是人生活的必要内容，这一切都属于外向性运用意识的内容。但是我们应该知道，这种运用意识的方法毕竟有很多的不足之处。什么缘故呢？因为意念和气有着紧密的连带关系，意念往外面一跑，气也跑出来了，外向性运用意识就容易把气丢了。意念经常往外散，总是注意外面的人，气散失得就多。过去讲："天地者万物之盗，万物者人之盗，人者万物之盗。"谁来偷人的精气呢？万物。万物怎么偷人的精气呢？不知不觉就拿走了。你一看这个东西很好，真喜爱它——你喜爱它就把你的精神注到它上面去了。这东西要是自己十分珍惜的，就老惦记着它，"可别坏了"，手里拿着怕坏了，装在兜里也怕坏了。这样，你把意念把气都给它了，它不把你的精气都偷走了吗？这就是"万物者人之盗也"的道理。比如去参观，参观也不干什么活，就这么晃晃荡荡地慢慢走。参观半天，绝大部分人回家以后觉得非常疲乏，劳动半天也没这么累。同学们想想看是不是这个样子？当然有的人把参观当作玩，那就不是。为什么呢？这一看这好，那一看也好，都睁大眼睛全神贯注地去看，让精气都跑出去了。这就是外向性运用意识的结果。现在的人对这些问题还不了解，尤其是眼睛，往外放气放得最厉害。你看小说描述剑仙，两道白光走了。那是眼睛的气散出来了。从这些就可以看出外向性运用意识的缺欠之处，所以过去讲，虽然睁着眼看，也要把目光收回来。外面有什么没看着，睁着眼睛想着里边，这样就把眼睛往外放气的状况调整过来了。

(二)内向性运用意识活动。普通人都是外向性运用意识，而练气功就要反其道而行之，要内向性运用意识。内向性运用意识正好与外向的相反。第一点，你想问题想得很多，一天之中什么事情脑子里都想，这些思绪得集中。想一个问题，就集中到一点上来，不能往外散，要往一块儿集中，往里边来。这是最起码的最初步的内向。有了这个基础了，然后再慢慢往身体里边集中，身体与意念相结合，神与形合。这是第二步。一般人"为身体里边是主观世界了，其实对形体我们称之为主体，它还不是主观世界。什么是主观呢？精神才是主观的。我们的肉体叫主体，肉体以外的具体事物叫客体。这个肉体对精神来讲，它同样也是客体，也是客观。意元体自身才是主观的东西，那才是内。到了第三步就应该把精神完全集中到精神领域里面来。内向性运用意识最根本的是要把意识运用到精神里边，就想到自己精神，这是高级层次的练功。佛家从精神入手，道家从气上入手，武术气功从形体入手，儒家从止念入手，门派不一样，练功的方法也不一样，但是内向性运用意识是一致的。

Ⅴ、意识活动在人体生命活动中的地位

人体是个复杂的生命体，它是在意识的主导下进行的。这无形中就说明了意识在人体生命中的地位是个主导地位。为什么呢？因为它在人体所有生命活动中是最高级的运动形式。

一、意识活动是物质运动的最高形式

意识活动不只是人体里面的，而且也是整个宇宙物质运动形式的最高形式。大自然界有不同的物质运动内容，有一般的物理运动、化学运动、生命运动，还有意识活动。

物理运动，包括微观世界，量子世界里的运动，从各种场(电场、磁场、引力场)，到粒子、元素，到宏观的机械运动，这些都属于物理运动，它是宇宙里面最基本的物质运动形式。然而这些物质运动不仅是物理的，当一旦形成元素之后，元素之间互相化合，就产生化学运动。当然化学运动里面本身也包括着物理运动。比如化合物是怎么化合的？电子转移，而电子转移本身又属于物理运动。所以化学运动里面，形式是化合的，属于化学运动，但是它里面包括着比较低级的、在它下面那个层次的运动形式。再向前发展一步，没有生命的化合物慢慢就变成有生命的化合物了。有生命的物质就包括了植物、动物，当然低级的生物，如单细胞就很不好分了，但是它们和没有生命的物质还是不一样的。没有生命的物质要保持它自身的特性就必须不和外界发生作用，这是非生命物质的特性。而生命物质要保持它自身特性，就必须和外界进行物质交换，在交换过程——新陈代谢过程当中保持自身平衡而体现它自身特性。在生命运动的基础之上，慢慢慢慢又产生了神经的活动。因为生物和外界互相作用以保持平衡，为了能够更好地和外界起反映，从反应性开始，逐渐就产生了神经细胞，神经细胞结合起来产生神经系统。神经系统从一般的感觉运动功能，以后慢慢产生情绪。有了情绪，它和本能结合到一起，再向前发展一步，就产生了人的意识。人的意识是在脑神经高度发达的基础上建立起来的，它的运动形式是宇宙当中已知的物质运动形式中最高级的，也是最晚出现的。因此这种运动形式就必然地综合了、包括了以前各种运动形式的特征。

既然意识活动在物质当中是最高的运动形式，那么在人体里边呢？人体里边也有这么多物质变化、物质运动，有物理的、化学的、生命的与意识的运动。人的肉体的各种活动属于生命运动形式，而大脑皮层的内部运动状态，则是精神活动，是意识的。这样，人本身就把宇宙的各种物质运动层次都包括进来了。所以说，人是最复杂的生命运动形式，而人的意识活动，它站在了当今宇宙的各种物质运动形式的最高峰。从整体要这么来认识意识活动，它是高层次的。正因如此，它才能包括了前面的低层次。方才讲，化学运动里包括物理运动，那么生命运动就包括了化学运动、物理运动。人体里有各种化合物的化合与分解，有各种的电子变化、能量变化，人体里边的物理变化、化学变化结合到一起，就出现了一种特殊形式——生命运动。生命运动的特殊表现再提高一步，就成了意识运动。这样意识运动里边既包括了生命运动、化学运动与物理运动，它还有这三者所没有的运动特征，神经细胞还可以和信息起作用。意识在生命当中是最高层次的运动形式。

二、意识活动对人体生命的主导作用

由于意识活动是最高级的运动形式，它站在了统帅的地位，能够主导人体生命活动。为什么能主导呢？因为意识活动是脑细胞混元气形成的意元体内部的运动状态，运动内容和过程，意元体与脑细胞是密不可分的。脑细胞里边既包括了含有每一种细胞的新陈代谢功能，同时它还可以把信息、指令传出去，而且每一个神经细胞与周身不同的部位都有联系。我们脑子虽然处在局部位置，但通过神经纤维和全身连在了一体。因此，通过脑细胞的各种作用就能支配全身。

另外，有形的细胞是混元气的一种实体性存在形式，它本身也是混元气(混元气有无形的、有有形的，这是广义的混元气)。所以同样是气在起作用，在支配生命活动。(在讲《整体观》时，精、气、神怎么形成的，在人体起什么作用，彼此间怎么联系，等等，这些问题

都要作全面论述。)精神活动影响生命活动，是通过神经细胞、通过激素、通过意元体本身这几个层次来支配生命活动。即是说，人的整个生命活动是受精神支配的，可以用意念来支配，也可以靠情绪来支配，也可以通过精神一动，使身体的内分泌发生变化来支配。一般地说内分泌的调节是慢速的，意念支配是快速的，快速调节和慢速调节起着不同作用。再有，意识活动对生命活动是全面起作用，从智能功角度来讲，除了通过有形的物质如神经细胞和激素来影响生命活动以外，还有意元体和全身的气的联系这一条途径。因为意元体也是气，只不过是更加精细的气，它可以通过神经细胞周围的气，直接和周身各部位的气混化到一起；当神经细胞一动弹的时候，周身的气都跟着变化。这样，用意念用精神就能直接改变周身各部位的气。为什么一想“手长、长、长”，就长了；“手短、短、短”，就短了，瘤子，想它“化了，没了”，它就没了？这都是意念直接对气起作用。意念可以使气聚起来，也可以使气散开；可以使气进一步聚成有形物质，也可以使有形物质散成气。聚散都由意念起原始动力的作用。意念对气、形的影响，都是靠着它本身的主动作用。当然，没有意识的时候，身体里边也会起作用，那是按照人的规律、按照遗传性质、按照物质结构的需要来自然变化的。这里讲的是超出了结构的需要，超出了结构的自然功能，而是用意念的主动性直接改变我们身体的各种功能。

Ⅵ、意元体理论的特点

意识和意元体是一而二、二而一的，两者既不能分又不能等同。如果同学们将来认真地学习一下佛家的《唯识论》、儒家的唯理论、道家的元神识神学说，会觉得我们的意元体理论和这三大家的理论有仿佛的地方，所以意元体理论不是哪一家的了。我们对传统气功各家的关于精神的论述，都作了全面的考查，看一看它们的论述有哪些是合理的与不合理的。合理不合理以什么来衡量呢？我们首先是从哲学观点来考查。哲学有很多家，佛家算一家，道家也算一家。而我们是站在辩证唯物主义立场，用辩证唯物主义、历史唯物主义的观点，对传统气功进行了考查。为什么不站在唯心主义的立场？因为辩证唯物主义强调实践。古人论述问题的正确与否并没有结合实践。过去的哲学就光靠辩论，谁说赢了就算谁对，而对“实践是检验真理的唯一标准”这个基本观点是不明确的。唯心主义和不可知论就这么问：你怎么证明某个实践是成功的？比如，我们通过一套方法制造出了水杯，这就证明这套方法是对的。他就讲：水杯是水杯，方法是方法，你制造出水杯是对的，可你造出水杯怎么能证明那个方法是对的？普通人一听，都认为这是不言而喻的问题：以这个理论去指导实践，实践成功了就证明它是对的。因为很多人虽然没有认真地去学哲学，可是中国在解放之后这几十年里都学辩证唯物主义，在一切方面都贯穿着唯物主义观点，在日常生活当中处处可以体现出很多哲学观点，所以大家对这些道理都习以为常了，觉得很自然了。可是到现在国外很多人在哲学理论层次里面还在争论这个问题，有从语义上、从语言结构上抠，有从逻辑上去推，等等。而辩证唯物主义它的观点就是实践的观点，以实践来证明事物的正确与否。我们对古人的传统气功理论用辩证唯物主义和历史唯物主义、用实践来检验它，这样，就把其合理的、正确的部分拿过来，加以继承和发扬光大。

一、意元体理论是向前发展的混元气理论

佛家认为精神是亘古长存、不生不灭的。佛家也不像天主教，天主教讲上帝是个客观的精神，上帝创造人。佛家不这么讲，而说世界就是世界，精神也是世界中的一个东西，但精神为主，精神是不灭的，没有人之前就有精神，没地球之前就有精神。“有了地球还没人，那精神哪去了？”它说上别的星球去了。佛家讲，地球也要破灭，破灭之后，人都飞到别的星球上去；等过了多少亿年之后又将形成地球，人们又回来。

黑格尔的唯心辩证法认为，在没有出现世界之前就存在一个绝对精神。有具体事物之前是个无，无里面有个绝对精神，绝对精神不是绝对的无，无是没有具体事物。绝对精神一外化、一变，就展现出一个有。一出现有之后，绝对精神就慢慢展现、化出来了。有了东西之后就有个质——本质，有个量——本质的多少，还有个度——量度它，叫质、量、度。然后再到了无机、有机、生命，生命里面有植物、动物、人(按照康德所说的人，有感性、知性、理性)。到人这个阶段又返回到绝对精神上去。从绝对精神开始，精神→现象→本质→国家→政治→宗教、哲学，最后又回到绝对精神上来，这样经过一系列否定，成为一个封闭的圆圈。很多宗教的精神观点被黑格尔的唯心辩证法统一起来了。从哲学上来讲，宗教的理论都站不住脚，而黑格尔的观点是哲学的论述方法，有更高的概括性，但它是个封闭的圆圈。

智能气功的意元体理论不是这个样子，而是一个螺旋式的上升，是向前发展的混元气理论。下面简单地从两个方面讲。

1、意元体的内容较初始混元气丰富

这是指意元体这种物质形式比最原始的初始混元气上升了一个螺旋。

智能气功的混元气理论把混元气分了不同的层次。最初的层次叫混元子，混元子是个绝对无分别状态，它只有刹那间的开合变化。一进人物理世界，先形成初始混元气，初始混元气是变化万事万物的根本。初始混元气非常均匀，它里面有了微细的变化，它是混元子“张开”了而形成的，故又称为时空复合子。时间和空间打开之后，初始混元气里就有了很多具体的小的单位，但各种事物都还没有展开，只是具备了最最原始的信息量。初始混元气充满了整个宇宙，整个宇宙非常均匀，每一处都一样。如果从中拿出一点，这一点是非常单纯的，宇宙中处处都被这单纯的东西充满了。实际上它只是个单元，是极细微的一丁点，相当于一个点，初始混元气里面只是有了极简单的“线”。几何学认为线不占位置，只有长度，没有高、宽；而点有位置，没有长、宽、高。其实点有一定的长度，只是非常小，它是最原始的东西。数学讲点的运动成为线，线是点的集合，线一变化就成为面，而点要变成什么样子的线都可以。初始混元气里面有无限个点，就可以有无限个联系，这样什么样的形状都连出来了，因此有些人就叫它全息。其实，这些点，没连之前，还没有任何东西，所以我们不同意把它叫全息，而称之为混沌。最原始的初始混元气就是这种混沌状态，它里面碰啊撞啊，一变化，这些点就形成各式各样的东西，就进入了万物层次。犹如你拿意念一“沟通”，意念一动加了个力，把无数个点连了起来，就出现了各种的形象图案，但你意念没连之前它是个混沌的。

打个比喻。英文 26 个字母的不同排列可以形成不同的语义。如果把这些字母连同标点随便排，只要每次排的不一样，一直排下去，就能把各种小说、各种科学著作等等都能排出来了。所以有的说懂得概率论后我们不必去搞科学研究了，这么排就排出所有著作来了。实际上，那是绝对排不出来、排不完的，因为这得从无量纲里面去选择某个顺序，是无数的。我们能不能因为这 26 个字母可以排出各种书来，就说这 26 个字母把各种学问的信息都包括在里面了？很多搞全息论的就这么讲。其实，这样说等于没说。

同样，原始混元气也是如此。有人说，宇宙开始的时候，一切信息(包括人的信息)都有了。我们说不对。一开始，宇宙就只有这么一点点简单的信息，这些信息连结、变化之后，才从初始混元气慢慢化生出时间、空间，成为场，出来粒子，生成万物，再变化到高级动物、人，人里面又出来人的精神，也就到了人的意元体。发展到人，由于脑细胞的特殊性，脑细胞里又具备了最简单的信息量。一般生物细胞主要对实体性物质起反应，而脑细胞有了对信息起反映的特性。一个实体性物质就比较具体，以一个离子来讲，阴离子或阳离子都有其具体规定性；而光一个信息，没有实物，这信息量就非常单纯了。所以每一个脑细胞接收的信息是单纯的。而人脑有 140 亿个脑细胞，每个脑细胞有 1010 个碱基对，三个碱基对成为一个氨基酸(一个信息量)。如果这个细胞和那个细胞连，这个信息和那个信息连，都互相连，

前前后后一变化，这样脑细胞所包容的信息，实际上也可以说是个无量纲。如同 26 个英文字母的组合变化一样，意元体也进入了无量纲的混沌状态，在某些方面又恢复到了初始混元气那种状态。意元体也是无形无象的，里面也含有无限多的信息。正是因为人的精神里面是个混沌状态，初始混元气也是个混沌状态，两者相仿佛，所以有的人就把这两个混沌状态划了等号。道家讲修道，说大自然这个道和人体里面的道是一样的；佛家说大自然里有个真性，人里面也有个真性，这两个是相等的；黑格尔说，绝对精神是一个精神，到了人的精神它也是个绝对精神，两个是相等的。黑格尔研究过佛学的小乘经典，也读过《易经》、《老子》。他们为什么这么说？因为他们在练功当中(或用内省的办法，或有的人没练过功，但有特异功能)，感觉到人的精神——无形无象，再体察大自然界或追察往古——也是无形无象的，从理性上或自己体会上来说，都觉得两者是无形无象的东西，所以就认为两者是相等的。在以前没有信息论、控制论、系统论这些东西，古人是从一般事物上来说相等的，但他们也不是随便说的。如果现在没有信息论这门科学，我也讲不上来。智能功理论之所以能创出来，就是因为首先接触了老三论(信息论、控制论、系统论)，认识到信息可以超越时间和空间，它没能量、体积和质量，只有一个结构的时空特征。所以说初始混元气只是个简单的时空特征，而到了人，脑细胞有它的特殊性，意元体的结构特征比初始混元气要复杂些了。

2、意元体有了主动性，而初始混元气的变化完全是自然的

当自然界的万事万物都变化到了最根本的物质状态即回归到黑洞时，黑洞它里面聚、聚……往里集中，而外面的物质非常均匀，到最后引力消失，出现混元子，那一刹那就称为大爆炸的开始。现代科学现在不知道大爆炸以前是什么样子，我们这里就从混元气理论来讲这些问题。那一瞬间物质没有区别了，电子、中子早就没有了，只有非常单纯的信息。爆炸的刹那间，引力消失，出现斥力(在爱因斯坦的早期理论中有个带有斥力的力学公式，大爆炸理论把这个斥力排除开了)，各种信息在斥力作用下互相碰、碰、碰……然后出现实体性物质，这是个自然的过程。意元体不是，它有主动性了。在初始意元体那种非常均匀的状态，它里面也有主动性，有反映性。初始混元气没有反映性，也没有主动性，它的变化是自然的。所以说初始意元体比初始混元气上升了一个螺旋，两者不能划等号。初始混元气经过万物的变化到了意元体，这相当转了一个万物圈，升了一个螺旋，到上面来了。初始混元气发展到意元体，意元体又和它有了相似性，它里面又含有无量信息。但意元体有了反映性、主动性，因此，意元体内也可以生万物了。初始混元气的变化是自然的，生的万物是客观的自然界里的万物；而意元体可以把客观事物反映进去生成各种概念、思想，这是主观世界的精神万物。自然界的万物之间可以互相作用，互相联系；意识里面的万物(各种概念、思想)也可以互相作用，互相联系。这是上升了一个螺旋。将来再上升一个螺旋，意元体里的万物还可以作用到自然界的万物，可以和自然界的万物相结合，这就是内外相结合了。意元体与万物相结合有常态智能和超常智能两种方式。人类有史以来，通过劳动改造自然，那都是常态智能和万物相结合的。现在的自然界已经不是原来的自然界了，人类在它里面加上了常态智能的信息。但这仅仅是意元体的功能只发挥了常态智能这一部分，将来超常智能被发挥出来，意元体里面的整体信息和万物相结合，那时自然就会发生更大的改观。第二个方面这是结合着气功来说了。传统气功认为，在宇宙大自然里边，有个精神、有个元始，道家称为道，道教称为气，佛家叫元始祖性，也叫真如性海。佛家认为，真如性海客观上有，自身上也有，人的真如性海是大自然界中普遍的真如性海的一部分。认为人是大自然界的一部分，这是对的。但是他们认为到了人的精神，就完了，你想修道，就得往回返。道家要求返回到最原始的道，即初始混元气上来。到了初始混元气，按道理说，还不是究竟，还要返到咱们讲的混元子上去。他们说，道经过发生、繁衍，最后生出万物、天地、人；人为万物之灵，能体察道，实践德，叫“体道而践德”，由德返回到道上来，这叫“返朴归真”，也叫“返先天”。所以要沉默，要寂而又寂、静而又静。佛家也称返还，把自己最原始的灵明祖性(相当于智能功说的初始意元

体)修炼出来，佛家认为人类这个精神都被污染了，须把染的抹掉，再返回到元始祖性上去。

智能功不讲返还，而讲螺旋上升。初始混元气通过万物衍化到人，人有了高级的大脑，由此出现了这种特殊的混元气状态——意元体。现代人已经能够从初始意元体变成自我意元体，然后又变成偏执意元体。我们练功不是返回到自我意元体、初始意元体，而是要从偏执意元体走向圆满意元体，再走向浑化意元体(即意识混元)。是往前发展，而不是往回倒。

为了把“意元体理论是向前发展的混元气理论”这个问题说得清楚一点，就得接触到哲学。虽然同学们对唯心主义了解不多，但是我们现在不能不讲它。因为这些年全息论一出现，黑格尔哲学就探头探脑地企图出世。正式把黑格尔哲学拿出来是不行的，他们就变换一种形式。一些书基本讲的就是黑格尔哲学的绝对精神，从绝对精神，通过自身否定，转化成万事万物，万事万物再经过自身否定，又到了绝对精神的境界，成为一个封闭的圆圈。因为现在有了全息论，他们就讲：在宇宙大爆炸的时候，是全息的，都有了；那时属潜伏状态，现在展现出来了，然后再回归全息。这实际上与黑格尔的绝对精神再转化为绝对精神是一样的。这种讲法似乎是对的，也符合辩证观点(因为黑格尔哲学属于唯心辩证法)，但解决点具体问题试试看!解决不了。比如说，一支粉笔里边，把你、我、大家都包括了，把全世界都包在里面了。讲得对不对呢？若从理性上分析，也不能说它不对，但这样说有什么意义？能解决什么问题？说了等于没说，你就说得天花乱坠，这个理论等于没有。这个情况，在佛家《华严经》里面曾经讲过。其实这是因为他们不了解一个具体事物的全息是怎么产生的，不了解整体和局部的关系。局部包含着整体，但是必须在有了整体之后，整体当中的部分才包含这个整体，没有这个整体之前不可能存在这种关系。

怎么领会圆圈与螺旋这个问题呢？同学们想想看，在运动当中，能不能有圆圈？“地球绕着太阳转，月亮绕着地球转，多少年不变化，这不是一个封闭的圆圈吗？”如果把它们放到整个宇宙空间中去看，就不是个封闭的圆圈了。月亮围着地球转，可地球同时围着太阳在转着呢，在大的空间里看，月球转的圈就成了一个螺旋式前进的轨道了。地球围着太阳转，太阳也还围着银河系的银心转，地球围着太阳转的圈也是一个螺旋。而银河系也在不停地运动着。所以说(不从理论上讲，而从宇宙中的物质运动形式这个客观实在来说)，在整个宇宙空间里面，没有真正的封闭的圆圈。任何局部的封闭，在广泛的空间当中都是开放的。在纸上随便画一个圈，好像闭上了，实际从整个空间上看就没闭上。毛泽东在一首诗中写道“坐地日行八万里”，你坐着不动，一天就行八万里，因为地球在转圈。屋子是不动的，这是相对于周围环境这个参照系来说的。如果你在火车上画圈，等你画成了，火车已跑出老远了，你画的圈在空间中没有封闭上。实际上，在宇宙空间里的各种运动都不存在封闭的圆圈。

智能气功讲要运用辩证唯物主义，要从实践、从科学上去论证一个问题，而不是光从思辩上。学智能气功就得慢慢地学会宏观地看问题，打破局域的思想方法，把思想境界展开。这个圆圈和螺旋问题是哲学的一个基本命题。我们要有这个明确的概念：任何局部的圆圈在开放的整体当中都不是封闭的，而是开放的螺旋；而任何开放的螺旋在局部当中又呈现出局部的圆圈。这就是圆圈和螺旋的辩证关系。把这个基本命题的本质定下来之后，就容易理解从初始混元气发展到意元体这个整的更大的发展过程，它也不是一个封闭的圆圈，而是个开放的向上发展的螺旋了。

二、正确对待常态智能意识活动与超常智能意识活动

传统气功把常态智能和超常智能看作是对立的。普通人通过眼、耳、鼻、舌、身这些感觉器官建立起来的意识活动，佛家认为是虚假的，不能要；道家认为是识神，要想修道，就得把它沉下去，泯灭掉。而智能功认为两者不对立。

其实古人这种说法，应该说是不负责任的，而且对他自身也是不实用的。你说常态智能是虚假的也好，是识神也好，那么，你佛家、道家修炼功夫拿什么来修？你们说话、讲经、说法用什么来讲，用什么来说？讲经说法的功能不都是常态智能吗？写的那些书，书上的那

些内容不也是常态智能吗？你讲法讲的东西都是常态智能，大家就是通过你用常态智能讲的法、写的经而懂得你这个法，再按照你这个法来修炼，你怎么能说这常态智能是不能要的，要泯灭它？如果是这样，那白痴(如小时候患脑积水，长大了成为白痴)就是最好的修佛、修道的材料。他不需要泯灭常态智能，他脑袋最空虚，什么都没有。他们能修吗？他们什么都不懂，根本就不可能。

过去还讲“大道无言”，这句话本身就是谬论。这是那些气功师(现代的或过去的)被徒弟们问得没词了，就来了一句：大道无言。真是大道无言的话，那佛家的经典《中华大藏经》七千多卷、正统《道藏》五千多卷，都不是大道了？有这样的书吗，一本书就写“大道无言”四个字？没有。都是一本一本的，只是到了讲理讲不出来的时候就来个“大道无言”。那么你前面的言算什么呢？都是废话吗？其实大道无言的含意是讲大道的高级层次不是凭说能达得到的，必须通过练功有了体会，有些理论你才能懂。大道无言是从这个意义上说的，而不是说大道讲不出道理，没话说。佛家经常讲“释尊拈花，迦叶微笑”，释迦牟尼佛手拿着花，一举，大弟子迦叶一笑，这就完成了心传，说大道是这样的。讲这个讲得最多的是六祖以后南派的禅宗，六祖以前的禅宗也不多讲这些东西。六祖讲心传，可是六祖还有一本多少万字的《坛经》呢，他说有《坛经》的才算正门弟子。六祖也讲了不少年的法，既是大道无言，讲这么多干什么？六祖也没有讲大道无言，还讲了很多道理。所以佛家不存在大道无言。那么道家呢？老子的《道德经》五千言，他也不是无言。道藏就更多了。

所以从实际来讲，过去他们把常态智能的意识和超常态的意识完全对立起来，说个不客气话，好多地方是自欺欺人的。不过他们不是故意的，这是由于历史的缘故。当时的人类文化水平还不可能把人们的精神剖析得很彻底、很深刻，而现在人类文化已经到了二十世纪九十年代，脑科学、心理学等都发展起来了，有好多古人讲不出的心理活动都可以讲明白了。以前，佛家就讲个佛性、八识，道家就讲个元神、识神、真意、心，再没别的了。因为古人的意识分辨不了那么多东西，只好笼统地说：普通人的思想练功不行，得把它泯灭掉。实际是让你练功时改变一下运用意识的方法，但是那时语言表达得不确切，这样就造成了语言性的误差。我们读古书不要以文害意，应该领会它的精神。那我们怎么正确对待常态智能和超常智能的意识？智能功意元体理论认为：

(一)常态智能和超常智能都是意元体功能的表现，只有微小差别。不是说常态智能是假的、坏的、错误的，超常智能是真的、好的、正确的，不是这样。它们都是意元体的功能，都是人认识世界的不同手段，认识的内容都是对客观事物的反映。佛家认为我们眼睛看到的东西、耳朵听到的声音都是假的。他们讲，明心见性之后，“看山不是山，看水不是水”所以日常生活中的所听、所见都是假的。其实，明心见性之后还有另外一层功夫，功夫再上长，“山仍是山，水仍是水”，那就是超常智能和常态智能合一了。到那时才是高层次境界，相当于意识混元的层次。

智能功认为，用常态智能认识的是客观世界的物理特性，用超常智能认识的是客观世界的超物理特性。一个事物有物理表现和超物理表现，物理表现是事物局部属性互相结合而反映出来的表现，超物理表现是事物超物理时空的整体性的表现，两者都是客观事物的属性。你用哪一种功能认识它，它就表现出哪一种功能特性来。而且，用常态智能认识事物的那个结果也在一定程度上反映了客观事物的整体特性。事物的各个局部特性在脑子里结合、加工后也可以形成一个整体，当然这不是简单的叠加。但这样得到的整体是不全的，一定会对那个事物真正的整体有所疏漏，当中还有很多的联系接不上。因为眼睛看的是这方面的特性，耳朵听的是那方面的特性……这些局部特性本来连不上，没有共同点，往一块一连的时候，这个契合点一定不会接得非常的合乎实际情况，一定会有丢了的地方。比如这个教鞭圆珠笔两用器械，常态下我们只是看到了它的形状、内容，它可以伸缩，可以写字等方面。我们看到这样的整体了，这是常态智能了解的整体，但它含有疏漏，不是完全的整体。超常智能呢，

它直接接收事物的时空结构整体特性——时间和空间结合到一起的那个整体结构特性，一下进去一个整的，而我们常态智能只是看到它的空间结构特性。教鞭的伸缩，你看到的是个空间变化，但是这个变化过程是在时间里面完成的，而且这个空间表现不是一下出来的，有个时间过程。事物运动时前后联系的变化过程是个时间结构，展现出来的是个空间结构。时间和空间都是物质的表现形式，而且它有它的结构特性。因此，常态智能和超常智能都能反映、认知客观事物，都能在脑子里边得到整体特性，但是常态智能对整体有疏漏，不完全、不完善，而超常智能反映的整体较为完善、全面。列宁曾经讲：辩证唯物主义要全面地认识问题，但是要想掌握一切事物的各个环节和锁链是不可能的。列宁不是讲气的，是讲辩证法的，他也懂得这个道理。

不过，虽然常态智能不能掌握事物的全部特征，但是我们要力求全面地把握事物的各个特性，不要片面地、形而上学地看问题。列宁在辩证法里面也讲了这个问题，实际上他指出了常态智能不足的地方，而超常智能能一下子认识事物的整体特性。所以常态智能意识和超常智能意识都是意元体的功能，都能认识客观事物的整体特性，但是两者有区别。

(二)发放信息的过程、途径不同。佛家、道家讲，常态智能这些都是假的，没用处，不解决问题，不要它。他们讲要脱离尘世不染红尘。其实，常态智能与超常智能都能改造客观世界，都是人们在改造客观世界过程当中应用的方法，只不过超常智能，人们现在还没有掌握，还不会用。因为用常态智能接收事物的信息，是以局部信息反映整体，因此当用常态智能和客观事物起作用的时候，就又把脑子里面事物的整体信息分解开而作用到事物的局部上去，从局部和客观事物起作用，人和事物建立的关系也就是和局部特征相联系的关系。比方说，这个桌子，有形状、结构这些信息，拿手接触有硬度，加点力量它有承受力(反作用力)，你给这个桌子加一百斤力量就把它破坏了，等等。这些信息就在参照系里边就打上烙印了。以后当你用常态智能跟它发生作用的时候，参照系里边就发出这样的命令：得用一百斤力来破坏它，否则破坏不了。意元体参照系里边把桌子的这些性质固定了。意元体的参照系就好比是个平面的东西，进来的东西在上面打上一道一道的痕迹，当往外发指令的时候，它就从这个地方以这样的形式发出去，因参照系里边每一道印记都已固定好了。这是怎么固定好了？比如说，你给这个桌子加了 100 斤力量，才把它压坏了，这说明桌子的抵抗力也是 100 斤，这样在意元体里面就把这个前后互相作用的一种混元关系打上了烙印，就这样固定下来了。若你所加的力不够一百斤，它就断不了。这里边它们密切结合着呢。所以，常态智能接收的信息是什么样子，发出信息就是什么样子，是建立起常态智能的关系。

咱们说蝎子蜇人，可刚刚会爬的孩子基本不会挨蝎子蜇。即使他拿起蝎子，只要周围没有成年人，蝎子也不蜇他。俗话说，吃屎的孩子蝎子尾巴也敢摸一摸。为什么呢？你看蝎子在地上爬着，它怎么不蜇地啊？钻墙窟窿的时候挤不过去，它怎么不蜇墙啊？同理，由于小孩子意元体参照系里边没“蝎子会蜇人”这个概念，蝎子的神经系统感觉到小孩跟自然界的物是一样性质的，小孩拿起它就与蝎子自己爬上去是差不多的呀!而成人有了许多偏执意识，跟自然性不一样了，你要一动它，它就蜇你。小孩子翻身把蝎子压死，它也不蜇小孩，它的感觉就像被墙挤压死一样。成年人一压它，即使你睡着了它也蜇你，因你意元体参照系打上了烙印，一动弹就带着这些信息。所以，通过这些实例，要把我们意元体过去那些概念都打破。同学们得要随时随地去领悟气功的道理，建立起新的参照系才行啊!这些道理很难懂，跟日常生活的常识格格不入，跟我们脑子里的概念格格不入，所以我只好用日常生活当中的许多实例来冲淡大家脑袋里的那些僵化的概念。对于一个新的理论得通过实践来印证它。

超常态智能接收和发放信息是事物的整体时空结构——整体信息，整体信息就是事物的本质。如果你能够把事物的全部信息掌握了，在意元体里边全部印上了，那么它里边的全部信息既不是一种能量关系也不是一种质量关系，既不是柔体特性也不是刚体特性，它是一种特殊的物质存在形式。你把那个性质抓住了，当意念往外发信息的时候，就以那种性质和事

物起作用，它就不呈现常态智能所认识的事物的特性了。我曾讲过一个特异功能者，他可以让一个钱币随便转动；在这儿手一拍，便跑到另外一个地方了，可以随便变化。这是以超常智能建立起超常智能的关系。“庞老师，咱们也建立起超常智能关系吧。”好是好，就是气场还不够!气场不够，你要想建立超常智能关系，靠自己力量不知得下多少的功夫才行呀!而且即使下了多少年的功夫也只是个别人行，不是都行。气场强了之后，大家也弄懂理论了，脑子一动弹就可以起作用。所以智能功就非常强调群体场。如果就那么很少的一部分人懂得，他可以干很多不好的事情，你管不了他。他干了坏事，你还要惩罚他，多费劲。所以不教不练不是更好？将来整个人群一齐来开发功能，就像咱们学发放外气一样，一组场都会搞了。其实咱们组场就是要通过超常智能来改变客观世界的，用组场把细菌杀死，使分子结构发生变化，这不也是超常智能在改变客观事物吗？我只是没有引导大家往那方面走，没鼓励大家干这个：一拍桌子，“啪”，粉笔透下去了。而是鼓舞大家发气增产，让庄稼长快点、长好点，让水泥板硬点……这不也是使物质发生变化吗？你也没摸它，这也是超常智能嘛!对于这些问题同学们想想就可以想过来了。智能气功要先搞应用，真正把功能用于造福人类上来。而宗教所谓让人上天堂、上极乐世界去享福，这就搞错了。马克思讲，宗教的那个幸福自由绝对得不到实现，只有把他那个想要幸福自由的精神变成以世俗的形式出现的时候，宗教的精神才能得到实现。一些宗教反对我们，其实我们是把宗教说的那个天堂挪到了人间来，把他们想干而做不到的事办了。所以我们先把功能用于给人类造福，用于工农业生产上来。

如果你只会接收常态信息，你就只能建立起常态关系；而会接收超常信息，也就会发放超常信息了。但这两者在一定条件下也可以转化。智能功就依靠组场，气场强了，意识一动就起作用。方才我讲了，常态智能认识的事物也是全息的，只不过全息性差一点。如果你自己气少，全息量又少，起的作用就小；而全息量虽小，可是气足，你的意识和强的气结合，也可以对外界起一定程度的全息作用。当起全息作用之后，又可以反馈回来：噢，我发气能起作用!这样，你发气几次成功了，信息反馈回来，在意元体里打上了烙印，就会发气了。越发越会发，越干越会干，你不知不觉就会接收超常信息了。智能功是先发后接，过去是练到一定程度后，先接后发。先发后接没弊病，而先接后发有弊病。过去他们靠自己，现在咱们靠群体。靠自己，先接收，功夫强了再发；靠群体，先发，慢慢练熟了再收。就这么个区别。这是讲练功夫的问题了。同学们老想透视、预知，可如果你现在有了预知功能，有点坏事就愁死你了。你还没认识到自己是个自然的，当知道了自己明天将被汽车把胳膊、腿撞断，今天就先哭上了。还不愁死了？所以先有了那些功能也还不行，先得解决意识，先得把发气能力强化起来，这个强化起来之后再解决问题。

再给同学们讲个例子。1991 年在石家庄进修部，面包房的赵老师她一家子连同两个小外甥都在那儿练功。她那个小外甥从四楼上掉到地上来了，可一点都没摔伤。我已经碰到几个这样的孩子啦! 1960 年我还在药厂，药厂工会主席两三岁的二女儿，爬上三楼凉台掉下来，没有事，一点没摔着。在药厂另外一个宿舍，一个小孩从四楼沿楼梯往下掉，“咣铛咣铛”一直掉到底下也没摔坏。北京南郊一个厂子也有一个这样的事例。我听了这些事就特高兴。这能说明什么呢？小孩子往外爬的时候，他就认为是平地，往下一爬下去了，到底下照样爬。当中碰一下，若没有成人喊“摔坏啦”，他就摔不着。在农村，小孩子从炕上掉下来，若有大人一接没接住，好，骨折了，而他自己掉到地下去，没一个摔骨折的。什么道理？小孩子没这个意念。有时候掉到地下去了，在地下他还爬着玩。若大人“哎呀”一喊，“哇——”他就哭了。要没“哎呀”这声刺激，他连哭都不哭。再有，有人睡觉做梦夜游，夜游的可以从房子上走下来、跳下来(这样的人我都见过)，也没事，摔不着。清醒人不行。在农村起大早收庄稼时，拉麦子装车有的装得很高。装了车，人也困得不行了，上车就睡，车开动后从车上“轱辘辘”摔下来也摔不坏。而要是醒着，或是迷迷瞪瞪没睡实，一般得骨折。当然成年人也有摔坏了的，也有摔不坏了。这是什么道理？关键在于意识状态。

这就是常态智能和超常智能与外界建立起来的两种不同关系，但这两种关系都是人的功能，不能说哪一个是假的。为什么会有这两种不同的关系？就是因为在参照系里边打上的万事万物关系不一样。在属于主观世界的意元体参照系里边，内化进来的万事万物也都有个联系。常态智能是通过感觉器官把信息接收进去连起来的，超常智能是直接进来的。这里边主观世界和客观世界建立起什么样的联系，它反映到外边就起什么样的作用。如果里边是整的，外边也是整的，那么它们的关系也是整的。

我们和唯心主义的区别在哪呢？唯心主义看到了意识的作用，但是他不知道这作用是怎么来的，不懂得在多大范围内起作用。说“我心里怎么想，宇宙就是什么样”，他就把主客观之间的联系忽略了。他只知道意念一发就可以起作用，尤其有了超常智能，一想外面，起变化了，“噢，我心能支配外界事物，心怎么想外界就怎么变”。他们不懂得这个“心想”有个物质连带关系。物质世界里有多少，主观世界里也有多少，但这里边有一种内在的关系。你心一动，外界事物的整体会变，但是你要把意元体里边的这个整体都变了，就做不到了。比方有个人，他想：“我把整个地球毁了”。毁得了吗？毁不了。有些人就刚刚有了点功能，意识一动，会动意元体里事物的整体信息，使外边客观事物变了，就以为自己的心什么都可以弄。1988 年我到西安教功，有一个人(他是 1963 年毕业的大学生)跟我聊。他说：“庞老师，我功夫很高了，已经创造出七个宇宙了。”我说：“你那七个宇宙都怎么创造的呀？什么时候创造的？是什么样子？”最后他没说了。他说：我这个心就是个宇宙；我再加个意念，就又有个宇宙。有些人有了点功能之后，不知道天高地厚了。其实那个宇宙是没有的。你意识里边的那些东西都是外面客观世界反映进来，内化到里边来的，也叫做客观世界得到主观世界的确证。确证之后，一方面能从意识里面认识它，同时再把主观世界反映到客观世界中去。从客观到主观，再从主观到客观，得有这么个变化过程。这里边，客观是个主体，而意识里边的这些内容虽然对我们人本身来说是主观世界，但是它却是客观存在在主观世界里的客体，是附属的。这也是认识论的一个根本观点。而现在许多搞哲学的也不研究这些基本问题了。“气功讲运用意识，而现在离题这么远干什么？”这些问题都是基础问题，不把这些东西在脑子里打上烙印，你以后就没法运用意识。懂得这些道理以后，慢慢把参照系变了，将来说不定哪一天里边一动，“突——”就开了——顿悟了。顿悟得从渐修来，修是渐，悟是顿。悟不是像挤牙膏似的，今天领悟一点，明天领悟一点，而是靠积累到一定阶段，到了一个关节点一下子发生质的变化，就到一个新的境界了。如果脑子里不想改变常态意识，总让它占着统治地位，不能容纳超常智能，那任何时候也不能解决问题。所以我们现在就反复地讲道理，超常智能和常态智能都是人的功能，两个都要，而且超常智能更有优越性。但你想获得它，非得从常态智能入手不行。

(三)两种意识状态之间没有一条不可逾越的鸿沟。常态智能发展到了一定层次，慢慢会在一定程度上向超常智能过渡。怎么样去过渡呢？常态智能认识事物，它也要得出一个完整的结论，逐渐认识事物的本质。以前认识事物都是局部的，近些年情况发生了变化。现在的系统论不是要全面地看问题吗？系统论包括了信息论、控制论，控制论讲事物互相作用的机制；信息论讲事物作用的内容，讲怎样保持整体的联系。系统论讲要全面地、整体地去分析、认识问题，那不就是快到了智能气功说的混元整体了吗？所以说常态智能和超常智能之间没有一个不可逾越的鸿沟。但是古人把常态智能局限化了，说这是坏的，不能要，使得人们觉得常态智能解决不了问题。现在搞科学的人如果能真正去钻、去体会那个整体，出功能就比常人快。比如，在一般人的头脑中，一个电子就是简单的一个“子”，其实它并不仅仅如此。在原子里有一个原子核，电子以几率的形式出现在核周围，它具有波粒二象性。它并不是孤立的，而是一个整体的表现形式。再微细的粒子就更不好说了。因此我曾对搞科学的说，你能不能使劲琢磨琢磨粒子是什么样的？一般是用仪器测定了之后，经过数学公式演算一番，然后得出结果。可我要他们想，把它放大多少倍，想它是什么样子的。如果真能结合着仪器

反复想，他们出特异功能肯定比一般人还要快。为什么呢？因为那个波总是整体的，他脑子里边已打上这种烙印了，脑子里琢磨、琢磨，不定哪天“突——”出来个形象——看到原子结构了。不过这是要真显出来而不是假显出来，那他们认识原子结构就比我们要快。我们脑袋里没那个参照系，因为我们对原子之类的东西了解得太少，不好分辨它。而他们整天在琢磨这些原子、基本粒子等的特性，从理上有了许多东西，就是还没形象。他琢磨琢磨，经常用意识想，当把原子的信息量统起来之后，原子的结构就反映出来了。这就是我和别的气功师讲得不同的地方。别的气功师讲，越有知识，学气功越难，越大老粗越快。我说对。对在哪？没文化的人出一般的宏观领域的功能出得快(如治病)，他脑子参照系里边常态智能的烙印打得少，信息不那么牢固，所以拿气一冲，就起作用了。但是这种人的本事也不会太大，不容易到精细领域去，让他用功能查，也查不出什么来。

搞气功需要借助常态智能，但如果把常态智能僵化了，可就坏了。“庞老师说了，常态智能越多越好。”你的常态智能一圈一圈地把自己封得很牢固，就变成顽固了。一顽固，就破不开了。这种情况就是知识越多越糟糕、越顽固，越顽固就越不好开化。你有了知识，但你不把它定住，那你的知识越多越好。智能功是辩证地看待这个问题的。我们通过修炼，使常态智能逐步深入、全面、完善，慢慢就可以过渡到超常智能。

将来也许有了新的仪器，用它就可以开发特异功能。也许到不了那一天，也不需要仪器了，人类好多功能也都出来了。咱们就甭说别的，就现在这一代练智能功的青年人，以后有了孩子，保证和上一代不一样。我在北京有几个朋友，他们的孙子才二三岁，就会发气。爷爷牙疼，他就给爷爷发气，嘴里嚷：“不疼了!不疼了！”，发气是这个样子，别的功能也是一样。从小拉气、看气，他们大了，发气、看气绝对不成问题。这不是很简单吗？现在这一代人的孩子会发气了，再过上 25 年又一代，那一代孩子就会看气了；又再过上 25 年又一代人，孩子一生下来，可能就会吃气了。不过，只是几个人不行，得一个人群。中国如果有一亿人练功，气场更强，他们又教育后代，用不了几代人就解决问题了。人类走向自由解放不是那么遥遥无期的，生命科学一搞，慢慢人也不用吃饭了，就吃气，也不必为了争夺资源而去打仗了。如果 25 年算一代，四代才 100 年，咱们每个人还都赶得上。

所以，同学们要有这个概念，要从常态智能过渡到超常智能，绝不能像前人那样只重超常智能，要学理论，学知识。为什么要求师资班学员须有高中以上文化程度？为什么不从小学招生呀？从小学六七岁练功不比成年人快吗？不错，他们是可以出点特异功能，但出了特异功能没有科学文化知识，坏了!我给小孩讲参照系行吗？你看咱们讲的课联系着这么广泛的知识，他懂吗？有了知识，可以借助常态智能来讲超常智能，这么转过来。我们现在必须要从常态智能入手，变得聪明、敏感、稳定，在这个基础上出了功能就好了。从常态智能过渡到超常智能必须得有一个稳定的基础，精神不稳定不行。练功都练成像剁尾巴猴似的蹦蹦钻钻，精神安定不住，那不就成了半个精神病了？这样什么事情也干不了了。社会要是那样子，那就不成其为社会了。必须是越走越高，越走越大方、稳重，从常态智能最后变过来。怎么变？咱们学这些理论就是不知不觉在变，你以为一下就变啦？现在正在磨那!身上长了很多“锈”，不知哪一天把锈磨得一点没有了，那个“大镜子”放光了，一放光就会照天照地，洞彻无遗了。这就是佛家说的大圆镜智。佛家有些道理不是完全讲错了，有的还是很深奥的，但是它和黑格尔的辩证法一样，是头倒立的。

我们要变得更聪明、更会控制自己，要精神集中就能集中，要分散就分散。自控能力提高了，能够静下来(其实静是集中了)，能够非常非常地集中，这样常态智能就变成超常智能了。而现在人们的意识属于分裂态。常态意识本来是个整的，却被眼睛牵走了一块，耳朵牵了走一块，鼻子、舌头、身体也牵了去，这叫“五马分尸”，把它分开了。本来一个整体不分开多好!精神一集中，出来个整体念头，往外一扩展，整体地发出去，整体概念就是超常智能。可是意念一出来，被五马分尸了，整的念头变得七零八落，犹如强弩之末，意识作用到

客观事物的力量就小了。本来意元体可以直接对外界起作用，谁都可以，一想就可以起作用。有超常智能的人一想，能把黑板搬过来，而普通人把一根粉笔也搬不过来。不过，不管是谁，想搬黑板，它也会动一动，只是动得非常微小。美国有一个搞魔术的人叫大卫，他把庞大的飞机蒙上，一掀开就没了，他藏去哪儿了？把自由女神也变没了，他弄哪去了？香港报道说他骗了世界观众。其实他搞的本来是特异功能，只不过他自己说是魔术。他把信息一抽，就没有了，他精神可以集中了，所以能进入超常智能状态。而一般人的心态是分裂的，精神集中不了。如果能把它集中了，不乱七八糟的，力量就大了。一集中就是超常智能了。

当然，达到精神集中要有个锻炼过程，我们现在还做不到。让你想个如针尖的小东西，周围一点都不想，你的意念就想不了，意识放不进去。这说明意识集中得不好。古人练功夫，如纪昌学箭，吊一个虱子，天天看，就是练精神集中、集中、集中，慢慢意念就可以集中到一起不散了，就变成超常智能了。从常态智能变成超常智能，关键是精神集中。当然参照系得变，参照系不变，光练集中也还是不行，也解决不了问题。

第一节小结：

这一节首先讲了意识的含义，介绍了哲学、心理学、医学、佛学、道学和智能气功的意识观；智能气功的意识观有许多方面和辩证唯物主义哲学和现代的心理学是相通的。我们也认为意识是对客观世界的反映，同时这个客观世界包括了人体生命活动自身，这一点哲学没注意到，心理学也只简单地提了一下，但提的不多。而智能气功认为人的生命活动本身在主观世界里的反映，这一点对意识的形成来说非常的重要。为什么意元体一样，反映进来的情况却不一样呢？跟每个人的身体健康状况、生命活动进行的状况有关系。以前讲意识是社会存在的反映，是自然的反映，我们智能气功再加上一个“是人体生命活动的反映”。意识的来源是对客观事物的反映，那么它是怎么活动的？现代心理学认为它是脑细胞的活动，智能气功则认为它是脑细胞混元气的集合体——意元体的活动。对此，还要再讲透一点。

脑细胞的特殊功能就是能接收信息，它周围的混元气融合到一起，形成一种特殊的无形无象的物质存在。就好比是一个物理场(任何物质外面都有个场)，脑细胞外面也有个“场”，但这个“场”和物理场不一样，它有反映性。脑细胞的混元气有两部分：一部分是用来维持脑细胞新陈代谢的混元气；一部分是来完成脑细胞反映事物的功能的混元气。反映事物的混元气集合到一起就叫意元体，意识活动是意元体里边的运动内容、运动过程。如果不这么来领会，那怎么解释眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官，传递进来的信息都是电兴奋？传递进来后，脑细胞一兴奋，电位提高了，为什么由这些电位点就能得出不同的意识内容来？诸如此类，当代心理学它只能研究一下动物的生理生化过程，一到了意识领域就没法解释了，而有了意元体理论就好说了。脑细胞与意元体是兼容的，脑细胞一兴奋(电兴奋)，脑细胞周围的能对信息起反映的那一部分混元气一下就传到意元体中来。本来意元体是很均匀的，某些脑细胞一兴奋，就影响它周围的混元气，混元气是很弥漫的，就互相连上了，事物的形象就出来了。否则，一个一个的细胞，它们怎么能反映出一个整体来？它们本身显不出来，整体是由混元气连成的。整体形象形成后，再经意元体不同的层面互相反映，就产生了意识活动。意识活动的产生是由意元体这种非常均匀的特性决定的。非常均匀了，只要进来一点信息，使它不均匀了，就可以显示出来，就跟镜子一样，镜子面非常平，其反射率比较平均，当光线有一点不一样时，就反映出来了。但镜子只是一个平面，只能有一个反映，而意元体有无数个平面，无数个平面互相反映，就能认识事物。

打个现代科学的比喻。声音、形象通过电的变化可以转换为电磁波，电磁波被电视机接收后，又可以变换为声音、形象再显示出来。这样，把意元体可比作电视机，它可以接收每一个脑细胞发放出来的信息(犹如电磁波)，同时又可以把这些信息直接转换成意念活动。之后，这些意念活动再反过来又可以作用到脑细胞。所以意元体有许多功能，而转换功能属于

意元体的参照系，参照系本身既可接收又可发放，像雷达一样。通过这样的比喻，大家可以更好地来领会脑细胞活动和意元体活动的实质。这里边，空间中的电磁波还可以互相重叠，脑子里也如此，意元体它有无数个反映层面(相当于频道)，意识活动也可以互相重叠，如同你开哪个频道就可以接收那个电台的信号一样。

同学们要经常把意识活动认真地想一想，琢磨琢磨。“意元体里脑细胞被挤到哪去了？”哪也没有挤，两者是兼容的，意元体就在脑细胞处“晃晃荡荡”的，脑细胞也不影响意元体。脑细胞占了位置，意元体照样还可以存在。打个比喻，普通空气里面来点水蒸气，空气和水蒸气兼容，也没有发生更大的变化(实际还是有点变化，水分子占了位置，氧气、二氧化碳等就占不上了)。同学们没事就经常琢磨意元体：意元体是个怎么样的状况，兼容是什么样的，它里边怎么活动呀？总这么去琢磨，脑子不知不觉就会发生很大的变化。这就是“悟”。意识的含义和意元体简介这两部分内容是联系到一起的，讲意元体的特性就是为了让大家更好地领会意识的含义。

这一节讲了意识活动的形成以及意识活动还需要进一步完善。从人类发展史上看，意识活动是逐步形成的。通过劳动、脑的发达、手的劳动技巧更加精细化、发音器官的逐步完善等因素的作用，而慢慢发展起来。从一般的发声到简单语言，从简单语言到复杂语言，意识和语言相并而行逐步向前发展。从个人来说，就不是这样了。他(她)首先接收了遗传下来的现成的脑子，这个脑子是发达的，功能是完善的。它所具备的特征就是人类几百万年以及现代几千年的文明积累的成果，这样的脑子已经具备了思维和支配发音的功能。而且，人体各组织器官也有了各种功能。个体的人就在这样的基础上开始建立起意识活动。一个受精卵只有生物特性；慢慢发育成一个胎儿，有了人的特性；生下来之后才变成一个独立的人；在此之后，通过语言的学习而逐步形成意识活动。在人类发展史上，语言和意识是同步进行的，而且意识、语言的发展以实践、劳动为主体，以形体的变化为根本。先有形体，后有功能。而现在的人，是以意识为主体，接收成人语言后而内化到里面去。当然这其中也有物质，语言和具体物质相结合(即主体和客体相结合)建立起意识，是这样一个过程。现在的心理学家、哲学家没有把这个问题搞清楚，认为人里面存在一个先天的文化结构、先天的语言结构、先天的意识结构及先天的意念结构(我说话，你能听懂)。但是，不同的国家，词汇、语法以及发音法的符号等都不一样，如中国的语法和德文语法有明显区别，和各国语法也都不一样，那先天的语言结构是怎么一回事？就没法解释了。其实，人所具备的先天条件是什么呢？只是有了意元体，意元体能够反映客观世界，以及人体还具备了发音的条件，但如果没有外来的因素参与混化，也不行。外来的因素——语言、客观事物的信息进来和意元体一混一化，才形成意识。而到现在为止，一般人的意元体还不能接收超常智能的信息而进行混化，还是个偏执的意元体，认识世界仍局限在常态智能里面，还需要进一步向前发展。从偏执意元体进步到圆满意元体、浑化意元体，意识活动从常态智能进入到超常智能的境地，这就是意识活动尚需进一步完善的问题。

在意识分类里面讲了感觉运动思维、形象思维、逻辑思维、体察思维和特异思维。这五种意识是有区别的，它们在人类发展史上有个从低级到高级的进化过程。感觉运动思维在动物身上就有了，这种思维形式是意识和感觉直接结合在一起的。人处在婴儿时期也以这个为主，而且成年人在非常紧急的情况下，出现的感觉和运动意识也是感觉运动思维。如叫一声“小李”，“唉”，小李一听就答应，没有更多的分辨，这个过程就是感觉运动思维。形象思维也是人和动物都有的，但动物不是很完善，只是初步的、很简单的。形象思维已是作为人的正式思维方式了，它比运动思维前进了一步。练气功在一定阶段上、一定程度上、一定意义上要强调形象思维和感觉运动思维，而逻辑思维也是要用的(以前对这一点没多讲，是怕大家搞混了)。比如来了杂念，要去除它、对治它，这本身不也是属于逻辑的吗？所以搞气功完全丢掉逻辑也不对。实际上一开始只是把逻辑思维脱离开逻辑性，让它和形象思维、感觉

运动思维去结合，使逻辑思维有了新的内容。这也是逻辑。然后是体察思维，它把感觉思维变得更自觉了。体察当中需要有指令，而对指令本身也是要体察的，所以体察就把感觉和运动结合到一起了。最后到特异思维——有超常智能之后的思维方式，普通人的灵感也属于特异思维。实际这五种思维方式在普通人当中都有。感觉运动思维、形象思维、逻辑思维，在成年人中都有；体察思维有时也有，哪儿一疼，"这么疼啊"，这就是体察思维；超常思维，如灵感，也有。所以，练气功只是把常有的思维活动的常规掌握了并加以自觉运用，而不是说哪种思维没有，把它创造出来。把这些道理懂了之后，练气功就容易了。内向性运用意识也是一样，正常人也有内向性运用意识。琢磨个事，一闭眼睛，这不是内向吗？把这些问题举一反三地想通了，你就会不知不觉上升一个层次了。练气功可不能光练，到高级层次，理即是法，法即是理，理法圆融，理法不二。想想意识活动，想想意元体，这一想本身就是法。我讲的道理你一琢磨、一实践，这又是法。用这个法再返回去体会理，一体会又是理，理和法是一致的。这样的话就变成自己的东西了。反复体会、反复体会……里面就起变化了，就长本事了。这是真本事，属于高层次的。佛家禅宗六祖搞的是从理上入，神秀是从事上入。从事上入，做具体事，是一般的；从理上入，一下开了，是高级的，无形的。要懂得从理上入也要从事上入，理、事圆通才行。懂得了理，一琢磨就是法，法就是事。你要光懂理，不去琢磨、体会，就没有这个法，这个事了。有理而没法没事，那是纯理，偏了；有法没理，也偏了。前者佛家称为理障(又叫文字障)，理把你障住了；后者叫事障；这都过不去了。我反复讲，你反复去体会、去琢磨，这样来增加悟性，来解决问题。我说的这些都是打基础的基本理论，把它搞懂了，做一做，就是高级层次了。

第二节 意识的作用

这一节书本上写得比较详细，我们就讲简单点，不过同学们可要认真地去想，去体会。在培训部学习也讲意识的作用，和在师资班讲的内容差不多，甚至培训部辅导员班讲意识的作用占的比例数也比较大，就因为这一点很关键。我们必须通过具体的事例，让练智能功的人都懂得意识怎么样起作用，在哪些方面起作用。要让大家通过学习，慢慢一步步把原来脑子里打上的烙印去掉，即认为意识只能在身体里边起作用，而对外面的物质，只能是物质对它起作用，人的精神活动不能改变它。既然这样，我们师资班为什么不更多地讲呢？因为再讲更多的也不好讲了。但是今天我要把意识的作用补充点新的内容，要从意识怎么样起作用这个角度来讲一讲。

I、意识对人体生命活动的作用

对意识的作用，书本上讲了一般的人体内部的生理活动。意识对宏观的人体生命怎么样起作用？一句话：就是简单地起支配作用。我们人有社会交往、生活、劳动，劳动里有体力劳动和脑力劳动，生活里有衣食住行这么多内容，这些都属于生命活动，而我们每一个人的生命活动都是在意识支配下进行的，而不是独立的。同学们想想看，你走路、吃饭能不用意识指挥而独立干吗？不能。如一听吃饭铃响，脑子里边不管你明确不明确，都有一个意识在支配着你："要去吃饭"。就是受习惯势力主使的吃饭也是有潜在的意识活动在支配，脑子里面已经有这个命令了。即使随随便便一伸手、一抬腿，都受到了意识活动的支配，只是这些活动我们已经习惯了，就不知不觉了。从智能气功学来讲，身体里边的变化过程，都是意念

一动气就动，气动了之后引起形体动，即意引气、气引形。脑子里面意念活动怎么动，气就跟着怎么动，气一动形体就跟着动。我们的生命活动就是这样在意识的支配下，不知不觉地进行着。大家可能想，我感觉不到气。是的，甚至我们连意识活动也没有自觉地认识到，它是在身体里边潜在地进行的，而我们只是感觉到了形体的运动。至于说意念一动怎么样引起气动，在《意识论》里还要详细讲这些问题。因为气的运动是很微细的，我们身体里边各部分感触机能又还不敏感，所以还觉察不出来。

气可以调动到身体任何一个地方去，供应这个地方的新陈代谢、运动等各方面所需的能量。形体运动需要能量，这个能量一方面从运动的局部来，用局部的气通过气化或者化气作用产生能量。但是动作大，需要能量多的时候，光局部就不够了，还必须从丹田调气。丹田的气要调过来，就需要有意识活动来起作用。意念一动，要动哪儿，丹田气自己就跑过来了，而且身体各部分的气都往主要运动的这个局部去集中。比如，用力往前推，不仅丹田气往手这儿来变成力，全身的气都往这个地方去集中。这就是意念一动气就动，进而形体动。同学们骑自行车骑得比较快的时候，精神往哪边一注意，就觉得气往哪边冲一下。那是练功之后比较敏感了，意念往这边一集中，气就往这边集中，整个身体外边的气场也往这儿跑。这就是我们要讲的，意识活动从宏观上对人体生命活动的支配作用，也就是马克思讲的“生命活动成了意识活动的对象”的含义。关于肉体的生命活动，动物的运动是和神经的兴奋直接结合到一起的，而人就不然了，因为人有了意识活动。意识活动可以支配形体活动。也可以想别的，干别的，这就是意识活动的独立性。所以意识活动和肉体的生命活动成为两家了。这两者之中，意识活动是主人，它发出命令，然后形体生命活动起作用，当中拿气来联系。如果我们更深一步想一想，意识活动是主体的、精神的，肉体的生命活动是客体的、物质的，即通常所说的那种具体的物质。比如，我的意念支配手来拿教鞭，我这个手跟教鞭起作用了。这是意念支配我这个肉体，使肉体和教鞭连上，也就是意念把这个肉体和教鞭结合到一块了。在这个拿教鞭的过程里边，教鞭是客体的，去拿教鞭其实不是“你”来拿这个教鞭，而是意念活动支配客观存在的肉体来拿这个客观存在的教鞭。发命令的主人、这个主体是意识，肉体和教鞭都是客体，都是客观存在。所以同学们要慢慢领会到，肉体和精神有连带关系，但是肉体不等于精神。精神的产生没肉体不行，但肉体产生精神之后，精神就有了独立性，就可以主宰生命活动，支配生命活动。但是，我们现在的人只是做到了支配宏观的生命运动这一层。如挪挪这儿，动动那儿，有什么表情，看什么东西等等。

其实整个人的精神所起的作用，绝不仅限于此，对于精神支配宏观的生命活动，人们现在已经承认了，哲学和医学都没什么异议。但是从气功学来讲，这是最皮毛的。这是我们人已经掌握了的东西，而且是从人成为人的那一天起，就已经掌握了这些内容，只不过我们支配得越来越细致而已。比如人刚脱离开动物(类人猿)的时候，像我们现在“哈哈哈”的这样笑，恐怕就不会。同学们想想看，猴会这样笑吗？大猩猩可以有有关的表情，但会哈哈笑吗？也不会。发音器官还不行，脑子支配生命活动各个部位分工的精确度还不行。猴子、大猩猩很聪明，但它做不到人那样精细的劳动。现在很多人不认真观察分析这个问题，就以为人支配生命活动是天经地义的，应该是这个样子的。其实它是一步一步进化，一步一步变得精确的，不是一下子完成的。懂得这个道理之后就应该知道，人的精神支配生命活动还应该逐步深化、逐步细致、逐步精确。我们现在能支配宏观运动了，那么能不能再往更深的层次去支配呢？讲《混元整体理论•整体论》的时候，将讲人有七个生命层次(那是我根据现代科学简单归纳划分的)。我们现在人仅处在主要支配随意肌的肌肉运动这个层次，而其他部分还都支配不了。人类就应该进一步为能用精神支配所有宏观与微观的，一般肉体及生理层次的，各个系统到器官、组织、细胞的，等等不同的生命层次的活动。同学们一听，觉得这是不可能的。实际我们现在的人已经在一定程度上在这些方面起作用了，只是我们还没有认真地去研究它，还没有把它总结成规律。下面从生理层次上来讲一讲精神怎么支配生命活动。

一、意识活动可以改变人的力量的强度

这不是宏观的外面可见的运动，而是身体里边变化的问题。当精神比较集中或者高度兴奋、愉快的时候，能使力量增强；精神意志比较消沉、悲观时，力量就可以减弱。这是双向的变化。书本上举了不少例子。咱们正常的人，如果在高度紧张的时候还能有积极性，有个向上的力量，就会变成精神集中而产生出强大的力量，平时干不了的事情，这时可以干好。在比较激烈的角逐竞赛场合，素质好的运动员，场合越大，他兴奋度越高，求胜心、竞争意识越强。就因为有这样的精神因素，就能创造出平时达不到的好成绩。反过来，如果这个运动员精神素质不行，在这种大的场合，紧张的情绪不是变成高度的集中，不是变成必胜的信心和高度竞争的意识，而变成压抑了，那么，连平时的水平也可能都达不到。因为运动员搞运动创造成绩，都与力量的强度有关，力量强度大，你创造的成绩就好，力量强度小，就创造不出好成绩。从智能气功的混元气理论来讲，精神高度集中，就使得气随着发生变化。因为人体里面是一个协调的整体，做哪些运动怎么去配合，已经有了个模式或者说成定式了。比如跳高、跳远、扔标枪、掷铁饼，它们都有各自一整套运动组合的特殊内容。有了平时训练的彼此之间协调作用的基础，当你精神一集中，就把全部的气合理地、均匀地分配到这个运动或动作的整体定式系统里面来了，这样才能创造出成绩。为什么平时需要训练呢？正确的姿势能够更合理地利用能量，使气能合理地分布。精神集中不是集中到一点上去，意元体是个整体的，一集中一下子就分布到整体上去了。在精神集中或者是紧急的场合之下，气一集中，就发挥出一个整体协同作用，而产生出强大能量；这就是这个过程的变化机制。高度紧张的时候，引起精神高度集中，但是你必须有个斗争性，如果没斗争性，你这个向上冲的力量就没有。

精神涣散就恰恰相反。精神一涣散，气不能调动，到处散着不能统一，不能集中；不能够及时地分配到需要气变成力的地方去，所以就展现不出力量。气散开之后，各处都有，成为“散兵”了。就像打仗没有指挥一样，你有一万兵，全部都打乱套了，乱七八糟的，谁也不知道该怎么办，人家一千兵也许就把你打胜了。你们看很多武侠小说写的，有的人一急，把城门的闸门拿手托住了，让自己的人往外跑，等这些人跑过去了，他精神一松一下子自己就被砸死了。但他精神高度集中时却能产生出强大的力量。当然他那是练武术的，有武术的功底。练硬气功就是练这个精神集中，用精神集中来调动气。精神集中后，和气相结合，让气快点动、快点变、快点集中。练硬气功关键就在于集中，在于意和气结合的程度。所以不练气功，你总练一个动作也行。其实练一个动作，你的意念和它结合、结合，即意识和生命运动结合，这就叫内向性运用意识，这本身就叫气功。虽然他们不管它叫气功，但从我们给气功下的定义来说，这就叫气功。否则就没法理解搞杂技的有些动作了。你看练蹬技的，他们最多练点呼吸，总这么蹬啊、蹬啊，有些年龄不太大，两脚却可以蹬起以前农村的那种大车轱辘，还可以上去几个人在上面边唱边舞的，这最少得有四五百斤，那得多大力量啊!怎么搞起来的？意识集中把气结合起来，就能产生出强大的力量。同学们要愿意练，把形神庄的动作稍稍变一变就是硬气功。如立掌分指那一节，就包含有红砂掌(也叫朱砂掌)、大力金刚掌、须弥掌以至于无相掌的内容。红砂掌就是用点力气，动作基本是一样的；用意念转手上二十四节，那就是无相掌的功夫。只是我们现在不练武功、硬气功，不去多搞它。但我们要懂得这些道理：就是意念集中，把气调动起来而产生力量。

练功的状态是这样，正常状态是这样，病了之后也是这样。有的疯子能跳上一丈多高的房，从房子上跳下来也没事。以前我讲过这个例子：我们 1959 年返校节时，毕业后分配在北京安定医院里的同学们，讲他们去精神病院后，一年出现的两个情况。1958 年什么都搞解放思想，以前精神病人都捆着，现在不捆着，给他们做思想工作，也讲精神作用(这一点跟智能功倒是相仿佛)，有的精神病人的确比锁着的好得快。而有的属于狂躁型的就不行。有一个正给他讲，他听着听着就跑了，护士们拿着电棍就追(他要不老实、打人，就用电棍

把他电休克)。精神病院的围墙比普通的围墙要高，有三四米高，他一蹦就蹦到墙上去了。再追怕他跳到外面跑了，就赶紧叫来个和他熟的人哄他跳下来。他跳下来又跑，跑到医院锅炉大烟囱那儿，“咚咚咚”跑到顶上去了，跑得飞快。跑到顶上就再也叫不下来了。最后护士拿来他的衣服，他才“噔噔噔”跑下来。这种情况以前都认为是着了魔，妖魔鬼怪附体了，其实就是精神集中使气统一之后变成力量了。还有一个病人，不知跑到哪去了，把护士都急坏了，在医院里到处找啊。过了三天，从食堂的天花板那儿伸出一只手，这一下可把人吓坏了。有个大夫说：“准是那个病人，拉住他。”捉住手拉出来一看，果然是他。原来他是从附近一个楼里面钻到天花板里跑不出来了，饿了，看到馒头，手伸下来想抓馒头吃。这样的例子说明什么呢？病态的精神集中也会产生强大的力量。我就讲，好多精神病如果能自我控制就是特异功能，特异功能不能控制就是精神病。

在 1982 年底 1983 年初，北京通县一个人练自发功出了点本事，一蹦就一丈多高，管不住自己了，没事就蹦。有时一蹦就蹦到房檐上去，脚踩着房檐子，身子往外斜着。那得多大功夫、多大本事!当时就说这是着了魔，是从东北来了个狐狸附体了，闹了三天，总跳，要不就不定往哪儿一躺，要不一蹦蹦到房上去，半个身子在房里边，半个身子在房外边，不动了，那得多大力量!把家里都急坏了，最后请了个扎针的，一下在他身上扎了七百多针，都扎成个刺猬了。扎了三天，每天七八百针，倒是不跳了，可什么也没有了，把气都放跑了。这太可惜了!其实给他导引导引就可以了。后来他们问我：“庞老师，这是不是附体了？”我说：“什么附体了，这是自发功。他碰了以前叫‘玄关摆’的地方，控制不了了。实际那个地方是一个玄关窍。”这个玄关窍在哪呢？意念从下丹田脐下二寸左右的地方往回收，小肚往回瘪，命门再往前送，两个点稍稍斜着，一碰就出自发功。若碰不上那个点，气发动不了，光知道方法也不行。当然练这些东西是可以的，却只能是练成武术气功的轻功。武术气功无非是本事大了点，真正要改变人体状况，这都解决不了问题。过去许多练武术气功的，也不就活个七八十岁、六七十岁？不要说别的，你看绿林好汉，“你再不然，我就口出不逊了”，一听难听的话，就气得三魂暴跳，七窍生烟。这个样子还叫练功夫？所以光一个方法不行。为什么我给同学们讲意识作用而讲这些东西？要想改变人的本质，必须改变参照系，参照系不变，人没法变，解决不了问题，那不是根本。有的同学没事就搞辟谷，这些东西不行!不要以为辟辟谷就能出本事，解决不了问题，大家现在不要搞它。如果那样行，我何不带着大家一块来辟谷，还给你们讲课干什么？以为有个简单方法就行了？没那个事，那是个简单的术，不是道。意识不解决，成不了高级的人。向高层次跃迁，根本就不行!只有和解决意识问题结合在一起，你再搞才行!

二、精神可以使人体内物质发生变化

其实物质的变化和力量的变化并没什么区别。一般的人对意识改变力量容易领会，如干活时常说“精神集中，再攒点劲!”这劲怎么攒？其实就是动员动员你的意识。而意识能让物质变化一般人就不好理解了。物质怎么能变呢？从智能气功来讲，物质变化和力量变化一样。在 1979 年我和几个朋友在一块讨论时，他们就问：“气能不能说成是个能？”我说：“可以。”“什么样的能？”“可以叫作一个全能，要不叫个混合能。”“这是什么意思？”“它里边什么能都有，混和着的，它可以变成力，或变成电、磁、热、光。碰到什么环境，你给它什么条件，它就变成什么。在没给它条件之前，它什么都不显，就是个气。”咱们讲混元气，这个气如果用能量来形容，就把它叫做混元能——混合到一起的能量。你集中精神的时候，就给了它一个条件，让它转化为力，力量就强大了。如果同学们慢慢想，让它变成电，变成磁……都应该行。平时咱们身体对热和力量比较清楚，净干活，习惯了，一动就变成力量了。气变成热也行。同学们可以试试，到室外冷的地方站着，手冷了，你想手热、热、热……一会儿手就热了。因为身体内有温度，平时经常用力气，所以变力、变热都好变。而对电、磁、光不清楚，要变电、变磁、变光就难一些。如果弄个小变压器，经常摸摸电，体会体会电，感觉电是什

么样子，身体就会变电了。然后让它升压降压，电流变强、变小，慢慢练，就都可以了。将来，我们也要搞电气功，但不像他们拿 220 伏的电变成低压或变成低电流那样。他们要用220 伏电烤羊肉串，我们用手就能烤出羊肉串。他们是弄一个并联电路，由于人体的电阻很高，而外边是个导体，电阻非常低，电流都从导线电阻低处跑了，人体内通过的电流很少。这些一看好像了不得，其实通过人体里面的电流强度没多大。如果把人串联在电路里，从旁边串联着的一头烤羊肉串，那电流才是从身上走的。变力我们好懂，变电就不好懂了。有的同学有时候一摸人一有电，可一想要电人，又不电了。什么道理呢？医学里面有个心电反应，精神和皮肤与电有关，你一紧张要冒汗，一冒汗电阻就低了，电压也就低了，你再电人就电不上了。所以这里面还有很多规律。练练功，有时一动"啪啪"放火花，所以练气功变电也是好变的。许多老师经常会电人、电自己，这就是气变成电了。

气变成有形的物质比变电还难理解。其实变成有形物质也得通过意念集中把气聚起来，气集中之后不转化成力，再集中再聚、再聚……聚到一块，无形的气就变成有形的物质了。练硬气功一运气，出了个包，那个包一摸硬得很，能在胳膊上滑动；他管这叫运气，有时叫丹球，现在叫气丹(丹有好多种)。气集中后能聚成有形物质，普通人行不行呢？普通人也有这种现象。你一想吃好的，就出唾液，这就是精神变物质。有些人在安全期里边交合之后，也出现怀孕。本来卵子还没成熟呢，高度的精神兴奋使卵子提前成熟，就怀孕了。这个情况在正常人当中属于典型的精神因素使物质发生变化。我在以前讲课讲过这个例子，有人对我说："庞老师，这个例子你最好别讲它了。""怎么了？""别人一听好像有点不文明。"在中国过去封建社会，你要讲吃饭没事，要说拉屎、撒尿就不文明，而讲生殖过程，更是不能启齿，不能登大雅之堂。其实，要研究生命奥秘，你不从生殖研究起来，人的来源就没了，从哪研究去？以后讲课好多地方都得讲怎么样很好地发挥精气的作用。这是个基本点，是生物最基本的生命活动。这个生命活动应有的作用发挥不出来，生命活动就不能很好地存在了。我们学气功，更应该实事求是，要敢于正视一切。当然我们这里搞的是科学研究，就根本不存在别的问题。这是正常人和一般练功人精神影响物质变化的状况。

再就是病态的情况。病态除了病，精神因素不好也使人消瘦。在《西厢记》里边，崔莺莺送张生走的时候就有这么一句：听了一声去也，松了金钏。她听了张生要去，镯子都松了，就瘦了那么多。当然这是艺术的夸张，但它总有点事实根据。说明我们日常生活当中一发愁，就是能使人消瘦。精神因素影响人的物质变化，不管是常态的、病态的，都比较常见。如果从微观的分子层次上说，精神一紧张，身体里边的血管加压素、付肾素分泌就多了。这不也是精神改变物质的一种变化吗？不要以为一说物质就是大块物质，大块物质也是由分子变成细胞，细胞再变成组织这么来的。精神一紧张，紧张素就出来了，那么心情一高兴，有没有愉快素啊？还真有愉快素。这是医学新的进展，说你高兴的时候，心脏能分泌一种激素，使人愉快。大伙说"从心眼里高兴"，高兴是一个情绪，应该从脑子里面，怎么从心眼里高兴呢？同学们有过这个体会没有：一高兴，心里面觉得痒痒的。中医讲内脏与情绪有关系，实际上内脏跟激素有关系。一高兴，心脏分泌出一些愉快素，使你高兴、愉快、舒服，这都是精神影响物质的变化。当然，激素产生之后，会引起身体各方面的变化。拿现在话来说，精神首先是影响到激素。有人问：激素是怎么影响的啊？同样是混元气。激素的产生也是"无生有"，从没有激素而产生出激素来。蛋白质的产生受酶的催化，酶是怎么产生的啊？同样还是个"有无相生"，由无形的气生成有形的物质，是混元气凝聚而成的。讲《基础》的《混元论•混化理论》时这些问题还都要讲。

智能功治病，就是靠精神变物质来指挥气。治骨折就是指挥气聚成物质；散瘤子就是使有形的物质散开。因为有形的物质是混元气凝聚成的实体性存在，是混元气被一些物质的结构信息固定起来了，把它一散开就行了。现在科学讲结合能，原子有结合能，原子核里面有结合能，分子有结合能，物质都有结合能。体积越大，结合能越小。瘤子是由细胞组成的，

里边也有结合能。原子一爆炸，放出很大能量。分子分解时也放出很多能量，可是普通物质的结合能量就小了，人体组织的结合能就更小了。所以用意识把那个结构一冲，结构不连续了，它的时空结构(信息)不结合它，结合能散了，那个气就散开了，物质就没了。智能功就靠意念改变物质状况，治病是它，练功也是它。所以练功、治病都是通过意识使力量或物质发生变化，来改变我们的生命活动。当然练功改变肉体那算简单的了，关键还是在意识里边。要不练意识，光改变肉体，使人超越层次往上升不容易。武术界里面，有些人武术轻功功夫很高，也会点穴，把人能点昏了，或用点穴给人调气治病，搞这个行。而咱们不接触人，光说“好了，好了”就能治病他不信，离一百里能治病他更不信。什么道理呢？他意识里面参照系没变。意识不变，只能停留在形这个层次。他打出一拳头，不要说木头桌子，就是铁桌子也能打个窟窿。可以解决形对形这个层次的问题，一超出这个层次就不行了。同学们要懂得这个意识、气、物质、意识力量之间的关系，慢慢学会用它。

今年(1993 年)刚开学，康复一部、二部都出了许多奇迹，有的学员一到咱们气场里病就好了。康复二部从一号报到，到四号晚上有十六个高血压病人，因为想给中央电视台来的人作个治病表演，所以准备表演降血压，可是治疗前一量血压，一个都不高。可能其中有四五个人吃了点药，但其他人都没有吃药。原来最高血压 230mmHg，到这儿降到了 160mmHg。这里边也是气变物质，身体里的血管紧张素等好多激素，一到气场里边就变了，正常了。有的瘤子到大气场里边就没了。因为老师、学员们总想“瘤子要消散”，气场中保留有这个信息。现在全体职工通过学习，统一了意识，提高了认识，积极性也提高了，意志往一块想得多了(以前有些人总是身在曹营心在汉，现在都开始琢磨智能功了)，这是个精神因素啊!大家这么一想，气场就变样子了。昨天我对副主任讲，咱们很多老师还没有意识到气场的巨大变化。可是从外面新来的一些人，他的气跟这儿的气有点不适应，比较敏感，到这儿后就感觉到变化比较大了。而在这儿呆习惯了，意识里边麻痹了，所以感觉就少了点。因此，我们脑子里面得重视它：气场变了，我自己也要变，个子矮的要长个子，瘦的要长胖，胖子要变瘦，还得长本事……经常加这些意念。有这些气场，你要用它。同学们不要以为在这儿跟以前上学一样，也是老师讲课，有点不同无非就是练练功。要意识到我们气场跟别处不一样，这儿有气，你要用意念，得有要变的心情。

三、意识可以改变人体感觉的灵敏度

精神可以改变我们对周围事物的感觉灵敏度，这就关系到练功，关系到我们对整个外界事物怎么去反应，怎么去处理。如果掌握这个规律了，就应该对好的，想办法提高敏感度；对不好的，千方百计降低敏感度，而不受它影响。把这个规律用到我们日常生活当中去，时时刻刻接受好信息。一般的人都这么讲：“你不管怎么说，这叫客观存在，你不能够否认客观现实。”我们搞了气功就不这么说了。其实什么叫客观存在？谁定的它叫客观存在？这个粉笔有 3 克重，这 3 克重不就是拿天平称出来的吗？而特异功能人就认为它连一毫克重也没有。所以，这个“客观存在”是你先给定个衡量标准，然后按照你定的衡量标准，说这个客观实在是个什么什么样子。实际来说，这个客观存在，不错，是个存在，但它对你能不能起作用，可就不光取决于它，还取决于你。一方面，它的存在怎么样取决于它的本性；另一方面，你若跟它发生作用，还要取决于你。人是有主动性的。它是被动的，外面来个刺激，起不起反应却取决于我们自己。对外面的事物怎么样，也取决于我们自己。我们自己是关键。所以，我们的敏感度不光只指接收而言。对外面事物的刺激起反应的程度称为敏感度。这是接收刺激。同时，能不能使外面的事物起反应，对它起作用，也是敏感度问题。比如这儿有个东西，“我想把它掰断”，这就是你看到这个事物之后，要怎么对它起作用，这也是敏感度问题。下面主要讲在接收刺激时的敏感度都有哪些变化。

(一)降低感觉量度

受到外界一定量的刺激，一般人都应该起反应，起的反应应该和受到的刺激成正比。但

是，从现在医学上讲，不一定是这样。如果两个刺激连得很近，一个刺激使身体里正在起反应的时候，在它的不应期，对另一个刺激也可以不起反应。医学上也有这种情况，一起反应全都起反应，没起反应就不起反应了。这是第一点。第二点就是你刺激太强了，也可以不起反应，这叫超限抑制。当然，我们讲的反应，是指在普通层次应该起反应的范畴里面，通过精神作用，能够降低对事物的反应强度或量度。那怎么样去降低呢？

1、分散注意力能降低感觉量度

分散注意力也可以叫作移情作用。不注意它，想别的去，把你精神、情绪转移开这个地方，这个事物的刺激起的作用就小了。古人经常讲精神因素。孔子讲：听而不闻，视而不见，食而不知其味，心不在焉。他给你就讲心，讲心一个是集中，一个是心不在。古人讲若精神不集中，干活没有效率。如《诗经》里面讲，一个人去采食物，漫不经心，采了半天筐也没满。我们对外界起反应也是一样，来了刺激，精神不在那儿，你就可以感觉不到它。从医学上来讲，注意到另一个地方去，产生了外抑制。但如果精神还没有达到外抑制的程度，对这儿也反应不过来。为什么？精神不往这儿注意，这儿混元气就少(智能功得处处讲这个混元气)；这儿气少，外来的刺激和原来的气发生的混元变化量就少。我们得讲出点物质因素来。比如说身体里很多气，一注意都聚到这儿来了。这儿气比较多，你来个刺激，这气跟着混化的量就大，起的变化就大，神经反应就大。如果那儿气很少，也来个刺激，跟它混化的就少了，变化到人体里边去的混元物质就少。一个混元物总得是自身的和外界的发生混化了，才能变成自己的。你经常往这儿集中，这儿气多，就容易混化。你不往这儿集中，虽然外面东西来得很多，可是和它化不上，它就又回到自然界，进不了里边了。进去十个，脑子里感觉就是十个；进来一个，脑子就感觉到一个。智能功不是讲空的，它有物质基础在里面。而这些物质基础，现在科学还没认识到。

将来搞智能功的人多了，我们提出个科研方案，拿现代的科学技术就可以突破好多东西。现在搞科研的不懂得气功，他的思想方法不对，设计出来的东西也不对。比如，进来一个刺激，被神经细胞接收了。接收得多，它里边的混元气就多，就会变成为物质。这样就会出现有的神经细胞颗粒多、有的神经细胞颗粒少的现象。一般脑细胞里边，负责感觉的颗粒多，负责运动的颗粒少。因为负责运动的是往外发放的，它里面都是本来有的信息。而负责感觉的，外面一刺激，混元气一变化，产生新的东西，新的东西一多就变成物质，到里边形成颗粒。他们将来研究的话，从细胞的分子生物学的角度去查这些东西，一定是这个样子。可是有的科学家不听我们的，说这是谬论。对这个物质变化，当你分散精力的时候，精神一分散，你这气少了，外界来了刺激以后，变不成自身的混元气，到里边少，所以神经反应就小。书本上没有这么讲。书本上讲的是例子，我现在讲的是这些例子的机理。比如你看书的时候，别人叫你，这个声音你可以听不到，因为你集中看书去了，把看书加强了，而对听声音放松、减低了。如果你想减低的时候，就从减低的方面注意，把精神移开，分散注意。当然有时可以不是集中分散，就随随便便把精神涣散了，那样分散也可以。像集中看书，那个集中就属于对别人呼唤的移情。不过移情和分散这两个东西还不能相等同。

2、对抗意识能降低感觉量度

你意识对抗它，“我不要”、“我不怕”、“我没关系”，从内在的精神里面定下来，发挥意识的主观能动作用，这个能动作用就成为定向化。比如说各种感觉，在外面和刺激混化了，进来了，可你把内在的意志固定住并以之对抗它(因为意元体有随意性)，你这儿一对抗，意识一集中，把意元体的力量增强了，它可以变成物质，把外界刺激对抗没了，和它相抵消了。在辅导员班讲课光讲例子，这儿我们讲它的机制。具体例子像什么关公刮骨疗毒、解放军切除阑尾等等，有很多。过去有些“地头蛇”争地盘，比谁是硬汉，这个拿刀削身上一块肉，那个把火炭搁到腿上，“滋拉，滋拉”冒油，直到火炭慢慢熄灭。你这用火炭烙，他那就拿棍子打腿；把腿都打断了。就这样拼骨头硬。再就是为了给他这一伙或儿子争地盘，他自己跳油

锅，在油锅里边把自己炸了都不动弹，不带声响的。当然，这都属于旧社会里边黑社会的流氓无产者的玩意，但从这里可以看到对抗意识的力量。我们一听，手上烫一下还火烧火燎地疼，这跳进去不就炸死了？解放前在北京得胜门外“晓市”那边，为了争地盘，就真炸死过人。这个意志的力量是什么样子!讲这个大家听得有点惊心动魄，那咱们讲点好的。朝鲜战场的时候，邱少云他们为了发起突然进攻，就预先埋伏在离敌人阵地很近的地方，可一个燃烧弹正好落在邱少云旁边。如果他一动弹，就暴露目标了。为了战争的胜利，革命的需要，邱少云就是不动弹!到最后被活活地烧死了。这是中国人民解放军的骨气，是革命英雄主义的骨气。像杨根思孤胆斗敌，在三八线打仗受了伤，腿都断了，大部队已离开阵地，他用了几天几夜自己爬了回来。在革命战争的困难时期，在艰苦的环境中，那些人有怎样的一个顽强斗志，精神怎么起作用，精神因素怎么样改变生命活动的状况，咱们搞智能功的人，应该看看这方面的书，从中可以汲取很多有益的东西。同学们应该会从各个方面来学习。它不是气功，但可以学它里面气功的内容，把那些东西为气功所用。这些都是精神因素降低感觉量度。本来应该有的疼痛、痛苦感觉，被精神因素降低了。我想，如果邱少云那时懂气功，他在那一烧的时候，脑子一安静，意念“没火”，“什么都没有”，也许那火就灭了。因为他当时有那么顽强的意志，那个火可能就灭了。

曾经有一个学员，他是 1985 年学功的，当时他学得并不太好，但是这人挺爱钻。1987 年春天他参加别的功法学习班，那个功法的大师就吹他的功法怎么怎么好，治病要请什么神仙、星外人，什么请七十岁的、八十岁的，请二百岁的。他说：“你看我这二十多岁的怎么样？”就给人去治病。一个老教授说：“你治病比他们请的神还要好。”“我们智能功不请神，他的功法还没有我们功法好呢!”他去参加学习班还说人家功法不好。下课后，学这个功法的学员想找他茬儿。他说：“找茬我也不怕，老子不在乎!”一说不在乎就出门。门口有个压水给树喷药的机器，那些学员就要来喷他。他说：“你压不了，再弄机器就坏了!”他们就怎么也扳不动，压不出水来了，“哎呀，这家伙真是有本事。”压了半天压不动，他就往出走：“怎么样？说让你们压不动就压不动!”他刚说完这句话，人家“咕噜咕噜”就把水压出来了。到了 1988 年他问我这是怎么回事，我说：“一开始，你精神非常集中，而且当时真有点惊天动地的劲头，‘我这儿不在乎’，心里面非常专一，他就动不了。你刚一洋洋得意，意识松开了，就不行了。”因为现在那些功法也是开放性功法，他们在那练功也会有气场，只不过他们不懂得主动去运用。另外，好多人看着热闹，都注意着他，给他加了个气场，无形之中把力量都集中到了他那儿，还有这个因素在里边。这就告诉大家，意识起作用很了不得。你要想去对抗，就会产生出对抗物质，就能产生对抗力量。来一个物质 A，是这个样子的[如图 1—(a)]，意元体要接收它，就是这个样子的[如图 1—(b)]。两个刚好那么一结合。这个过程和生化中的酶起作用相仿，酶起催化作用，要在生物大分子里边有个“镶嵌”作用的过程。你意识一对抗，意元体保持着原来状态[如图 1—(c)]，全面对抗，物质 A 在意元体中就不能被认同。这个过程是自然形成的，实际意识里面并不懂得怎么去对抗，怎么把它消灭了。你只是想：我不怕，我对抗它。你脑子里面很多信息就自己加工，加工以后对外界客观事物就整个抵消了，是这样通过意识，再结合上混元气一块起作用的。同学们要懂得这方面的机理。

比如有的人意识里就“我不信”，“不可能”，你怎么能够解决他的病呢？有的病人就讲：我不信气功，你给我治好病我才信。这就跟你对抗上了。有的人虽然没说不信，可脑子里边不信。所以他脑子里面也不知不觉就跟你对抗上了。很多气功师不懂得这一道理，所以他们出去治病净栽跟头。来几个病人，农村的、一般信气功的，治一治，效果挺好。治好百十个就牛气上了，走路都不知怎么走了，也想给什么高级领导，给什么名人治病，可一到那去治不了。本来气功界就互相骂，你骂我骗子，我骂你骗子，所以最后外人骂你们都是骗子。气功界好多人都想上中央领导那走走，让他们支持支持气功，而基本都没得到支持的。他们对什么样的支持呢？去个气功师这样说：没外气，要想身体好自己练练。领导认为这是实事求

是，没说瞎话。别练气功，就练练跑步、游泳、打网球身体也好呀。说练他信，一说外气，“你给我治治病，治不好，我不信。”他就不懂得意识对抗在里边起作用呢。我们懂得这方面道理后要会应用它。治病的时候，你先给他讲怎么怎么有效，讲成果，讲得他听得心眼里都痒痒了，“你快给我治吧”，到那时再给他治，弧拉弧拉就好了。你要不那么搞，保证没效果，这是我多年的临床经验。过去讲有教养没教养，我们就讲有气功修养没有。有了这个修养，你出去就不会碰钉子，还能给人讲点道理：为什么你要不信就不起作用？就好像跟敌人拼刺刀的时候，你自己一鼓劲要拼，你这儿就有力量了；你现在不相信，要跟我“拼刺刀”了，你是个领导，指挥着好几万军队，那我打不过你，你“拼刺刀”倒是挺勇敢的，可你就保护了你的病。这种情况，慢慢给他讲清楚道理之后，问题就好解决了。

(二)提高感觉量度

1、注意能提高感觉量度

有的人在读书时听不到别人的说话，把注意力集中于读书上了，这就是把读书这方面的敏感度提高了。为什么注意就能提高敏感度？现代医学讲，一注意，就把神经的兴奋度提高了。为什么注意能使神经兴奋度提高呀？又讲不出来了。现代心理学讲什么有意注意、无意注意，内向注意、外向注意，很多的注意形式。咱们气功不讲那些，咱们就讲注意。你看注意的注字有个三点水，把这个水注进去，注到里边去。注意是把意念注到里边去。你注意什么，就把意念注到什么里边去了。你注意他，就把你的意注到他身体里去了，他里边也有气，气也会活动，你自然地把这气给拉回来了。拿现在电子学来讲，一个物质的电子呼吸系数在保持正常状态下，出去和进来的电子数是一样的，这样才能保持物质平衡，意念往里面一注，就能把它的气接回来，这就是为什么你一注意，脑子里打的印象就深的原因。你去参观时，意念往外一注意，把气带过去了，可是你没注意把气收回来，所以你就非常累、非常疲乏。这是第一点。

再一个，你一注意的时候，意元体那儿也集中了。往哪注意气就往哪集中，从哪来的信息就好混化，反映性就强，所以感觉就大，在脑子里面的印象就深。可是你要是太注意了，都是往外注意，往里去把它转换成记忆就没有了。同学们想想看，有时有的事情，自己提醒，可别忘了，怕忘还是忘了。有时有一搭无一搭地随便聊天，过几天还能记得清清楚楚。什么道理呢？太往外去注意，没注意往回收，把记忆封闭上了，把注意转化成记忆就不好转了。而且注意的时候，不仅仅是自己的感觉增加了，你意念往那儿一注，把它的能量、它的气也加强了，这样，它对你的刺激也加强了。比如一说“注意”，你脑子里边集中起来，紧张起来了，来什么事就好接了。再说“注意这个笔”，大家意念都注到这个笔上来，把笔上的气给增多了，它对你的刺激也就增多了。实际是这两方面的缘故。现在的心理学和医学只说明了一点，说注意是内在的神经系统兴奋度增强了，没有讲一注意能把气加到那事物上去。

我曾讲过这个例子，1980 年在莫干山开会，杭州的朋友区汉荣就讲：“你们不要接触那个墙，用手对着那个墙空打一下就走开，我能知道是谁打的。”如果“啪”打在墙上，有个指纹在那儿还好理解，可不接触就能知道，这怎么解释？因为普通人要想打，把“要打”这个意念通过一拍都过去了。你不拿手拍，一注意，这儿一样也有你的印记了。你不带意念瞎比划一下，意念注意相反的方向，有一搭、无一搭地一弄，意念的信息不够，你本身的信息没出去，气过不去，他就看不出来了。所以讲，现在宇宙、大自然里边，处处都是人的信息，将来你敏感之后，就能看到了。过去讲鬼、讲神、讲魂，其实就是人的信息留在这儿了。当然你轻轻从这走一遍，留下的只是气的影子，几个月就没有了。若一加意念留下的那个信息时间很长掉不了。同学们懂得这个道理之后，你得经常注意自己，别去注意别人，别把你自己都分给别人了。经常注意自己、精气神都到自己身上来，那你就圆满了，气就不容易跑了，对外面事物也敏感了。就是由于里边就那么点气，把神都分了、散了。我们才不完整不完善，对外界事物才不敏感。比如你里边有十个气，能反映出十个东西来。当你一注意外面，外向

性运用意识，气向外边跑，没收回来，里边还剩五个气，对外界信息只能反映出五个，另外五个感觉不到。所以好多外界信息你就感觉不着，里边气足才好感觉。想真正把这些问题解决，就要自己经常注意里边。

“那我们不成了事不关己，高高挂起了吗？”“对别人都漠不关心了吗？”俗话都讲“爹死娘嫁人，各人顾各人”，就是自己管自己。但真是到了关键时候，同学们还要互相帮一帮忙。其实生活中不就是自己管自己吗？你关心别人什么了？关心别人怎么着了？无非是互相聊聊天，那纯粹是互相干扰。注意能把你的意念、你的气发到外边去，也能使你的精神集中，把里面的气集聚起来，能提高感觉外界事物的感觉量度。

2、心理暗示可提高感觉敏感度

比如害怕的人，精神越集中气越多，因为他害怕，一反映就反映得比较厉害。害怕疼痛的人，你轻轻一碰他，他就受不了。记得解放前我很小的时候，还闹土匪，把我们村一个人的腿打断了，他到我家让我的一个亲戚给治疗。刚要给他上药，轻轻碰了他，“疼死我了!”“还没碰你疼什么呢!”“是吗？”“给你上点麻药再弄吧。”然后慢慢给他上药，都完了他还问：“你不是才打麻药吗，怎么就弄完了？”像这个情况，就是因为精神特别紧张、害怕，给自己暗示：“这一碰就疼。”才刚刚一碰他，他就感觉很疼了。别人给暗示也是一样，暗示给他打麻药，让他精神分散了，就感觉不到疼了。有时候别人暗示：“这里边特别难受呀!”你一听，还没接触汗毛都立起来了，心里非常害怕，稍稍一碰就激灵一下受不了。真正催眠以后的暗示表现得更明显。外国做过这样的试验，把人催眠之后，在胳膊上放个冰块，说：“拿火炭在烧你。”一分钟之后，放冰块的地方起泡了。一个冰块怎么能起得了泡呢？就是心理暗示，精神作用。他脑子被催眠了，别的信息他都不接受，只接受催眠师一个人的信息。催眠师说是火炭，而拿冰一刺激，这个凉的刺激很突然，他脑子里边把过去火烧的感觉一下子反映出来，就起泡了。这里边也包括了精神变物质的情况。还有在催眠之后．指着一块烧红了的铁板(十米长)，对他说：“走过去吧，这是个木头桥。”他走过去了，可脚连糊都没糊。平时讲，客观存在就是客观存在。什么是客观存在？客观得通过你主观起作用。人有神经反应，而且有反映，这些冷、热的刺激，在你脑子一反映，一起变化，有了经验以后脑子里面就按这个格式进行反应了。比如有的小孩子爬着从楼上掉下来，在地上还照样爬呢。他意识里边没这个高度变化的概念，由此可知意识的作用很不得了。懂得这个道理之后，如果我们醒着就成为催眠状态不也一样吗？脑子就一个单一，一拿火炭，“冰块”，脑子里想它就是一块冰；拿了个冰块，“火炭”，这就“唉呀，不能摸，烫得了不得!”可是人们脑子里状态一般是分裂的，意识被“五马分尸”了。五马分尸也有点好处：你摸冰块就是冰块，而成不了火炭。意识按局部去反映，没有按整个意识往外反应。这一点同学们要作正面领会、正面理解，要从它好的方面来运用。对意识作用．必须把它的机理和内容搞清楚。意识怎么支配自己起变化，我们怎么来集中精神，怎么样把过去的习惯势力打掉，诸如这些问题都非常关键。

四、意识活动对健康的影响

意识对健康的作用。实际上就是通过意识对力量、意识对物质、意识对各种事物刺激的反应敏感度这几个因素来影响人体健康，是对前边三项意识作用的一个综合性的体现与说明。意识对健康的作用就是通过前面三个因素来实现的。健康的精神因素，就起健康的作用；不健康的精神因素，就起不到健康的作用。一般说，慢性病、精神性疾病和精神有很大的关系。其实，就是体现最根本的病理非常明显的这些病，同样也跟精神因素有关系。方才讲过在催眠状态，本来是个冰块，你给他说是个火炭，能烧起泡；本来是烧红的铁板，能把脚烫伤，可一说是木头板，他就没事。开水浇到人的皮肤上可以烫起泡，而对死了几天的人，拿开水浇他皮肤也不起泡。活着的猪拿开水一浇也照样起泡，死猪在锅里边被水煮着刮毛的时候，也不起泡。皮肤不都是蛋白质的胶凝质吗？为什么活着就起泡，死了就不起泡了？身体没这些反应过程了。好多搞医的都没问过这个为什么，咱们搞气功就是找出好多当代科学还

没解决的问题，用气功来解释它。对这个问题大家看看书也就懂得了，我在这里就讲得稍稍深一点，讲点道理。

对于疾病，人、动物一样，动物是通过神经起作用，而不是通过意识。我们能懂得神经对病、对健康有很大的影响，再讲意识活动对健康的影响就好说了。同学们可千千万万别光认为病就是细菌、毒素、物理因素所致，不完全是这个样子。方才讲心理暗示已经讲过物理因素致病，对冷、热都讲过了。咱们再讲细菌，毒素。有种病叫破伤风，现在认为破伤风是一种破伤风杆菌感染所致，一般在比较陈旧的地方，在土地里边有破伤风杆菌的芽胞，它可以多年不死，很顽固。破伤风杆菌是厌氧菌，一到组织里边没有氧气，它长起来了，然后分泌很多毒素。这种毒素能使人痉挛，直至抽死。人是这个样子，动物也是一样。如给青蛙打进一定量破伤风毒素，青蛙就会痉挛抽死。现在研究的结果认为，这种死亡不在于毒素毒死神经，也不在于循环衰竭，就是由于毒素能使得肌肉强直收缩，神经因之高度兴奋，传到脑子里面又出现一个病理的神经反应，之后又高度收缩，到最后抽死。人是那么死的。后来拿青蛙搞试验，把青蛙四条腿钉在木板上固定，然后再打破伤风毒素，不仅达到致病量，而且达到致死量，甚至超过十倍的致死量，可是青蛙仍不死。因为它肌肉虽然要收缩，可是被拉着缩不回。破伤风杆菌的毒素对肌肉不能发挥作用，不能引起肌肉收缩、痉挛，传进去的信息是没有病的，所以传出的信息也是没病的，这样它就不呈现病理的恶性循环，青蛙就死不了。这些不是咱们国家做的试验，我讲的好多例子都是五十年代苏联搞巴甫洛夫学说时发表的试验。巴甫洛夫学说里面有好多都是正确的，可是他的学生们没能把真正的神经学说继承下来，有的继承的也只是消极的一方面，如搞睡眠疗法、组织疗法等。这是毒素方面的试验。再举一个试验是关于细菌的。搞医的同学知道，有一种非常厉害的感染病毒叫炭疽，一感染上炭疽杆菌就坏死。青蛙对这种杆菌非常敏感，一沾粘膜很快就能够形成坏死，而引起死亡。现在让青蛙进入冬眠状态，生命力很低，神经系统对外界不起反应了。在这种状态下，不要说让外界的皮肤接触上炭疽杆菌，就是让它血里边有很多炭疽杆菌，形成菌血症，它照样不坏死，不得病。动物得病要通过神经系统起作用，而人不仅有神经系统，意识也在起作用。因为意元体是建立在神经细胞的混元气基础上的，懂得动物神经系统对病理起主导作用，那么我们对人的意识对病起主导作用也就能领会了。

一般西医说不得病有这么几种形式。一种是去除病源，把细菌消灭了。再一种是有了细菌、毒素，不让它往神经那传，像五十年代的封闭疗法。现在打封闭还加点氢化考的松，原来就是打点 0.25％的普鲁卡因。比如手发炎很厉害，化脓了，在指根打一圈封闭，不用消炎药就能好，这叫封闭疗法。意思就是把病灶用麻药封闭上，使它不能往里传信息了，脑子里对它没有病态的反应，这样，很快就好了。封闭疗法是苏联继承巴甫洛夫学说中积极的一方面，他们把巴甫洛夫学说用到临床上就唯独这一项是好的，其他都不够。可是现代很多医生都忽略它了，不搞了。我们懂得意识对人的病起主导作用的道理之后，我们一个是祛除细菌，用气功消灭它。另一个，有细菌使它的信息不往里传，阻断它。第三个就是也不阻断，也不杀灭，脑子里面就是“我不管它，没有”，这是增加神经稳定性的方法，像苏联原来搞的睡眠疗法。当然那是消极的办法，睡觉之后就只大脑皮层休息了，好多下层的神经还在起作用，丘脑下的活动基本还都保持着，所以睡眠疗法对有些病起作用，对有些病则不起作用，我们搞气功不去睡眠，而让精神安定，不起反应，就解决问题了。为什么安定后局部就不起反应？这里边还有个气在起作用，气跟神经系统有很大的关系。懂得这个基本道理(如果讲病理学，我讲的这个就是站在神经系统立场的神经病理学)，再理解气功就好说了。用巴甫洛夫神经学说来讲气功比较好讲，用西方的神经、体液学说来讲气功就比较难一点。

懂得意识活动对健康的影响的道理之后，如果精神是稳定的、健康的，外界有致病的因素，你也可以得不了病，若你已经得病了，病也可以好起来，如果你精神不健康、不稳定，外界没有致病因素，你自己也可以招神弄鬼地得点病来，比如一出门：“唉哟，这么冷啊，

可别冻着！”本来那点冷没关系，不会成为致病因素，就是因为病理的精神状态，也可以致病，得了点小病，精神一紊乱，可以得大病，并走向恶性循环，本来这有一个病，神经系统传进来“得病了”，你这精神不稳定，“哎哟，病了”，一个病在脑子中起了十个病的反应，往外传出十个病的信息，那一个病可能变成五个病了，五个病往里一传，比原来信息量大了，“坏了”，脑子里往外一传又变成十五个病的信息，这样形成恶性循环。从混元气来讲，因为你脑子一乱，脑子的结构信息就不是正常的了，发出的支配整个身体的气，就完全是个病态结构。因为意识的信息量有很多，病的不正常的气和正常的气的时空结构是不一样的。如果意识里边乱了，就制造出病的时空结构，意元体本身也是特殊的混元气，它本身的混元气于整个的神经细胞中都是存在着的，这个病的时空结构可以顺着神经细胞到各个地方、各个组织，用这个结构把混元气一聚，就变成了病态的混元气，就这么个问题，(在讲《混元整体理论•整体论》时会讲到智能功对信息的理解。)所以懂得这个道理之后，自己要经常保持健康的情绪。脑子一不健康，就制造出病的时空结构来了，时空结构好比是模子，那个气装到模子里边去，病的时空结构就加工出病的气。气装到病模子里边就是病态，装到健康模子里边就是健康态，就看你制作出什么样的模子来，而意识相当于制模具的板钳工，所以我们平时总愉快着、健康着，你制的模子总健康着，气就都是健康的，意识就是这么影响健康的，书里面讲了些例子，你懂得道理后，可以自己想，别人给你拿出事例来，你就能解释了。

这儿我给你们讲个吓死的例子，刚解放时间不长，在我们上中学的时候，同学们每个礼拜都回家，返校时都拿点什么吃的来，到校后你也吃我的，我也吃你的。有一个同学特别馋，就在学校大门口把着，每来一个同学他都要吃。每次都那么做。有一次他看见来了个同学就问：“拿什么吃的没有？”那个同学说：“拿了香肠。”“我吃点。”那个同学说“不给!”然后就跑，他在后面追，追上一下子抢过来。农村过去买肠、油条什么的，外头都用蓖麻叶包起来，他抓着就跑，那个同学就追：“你别吃我的!”他边跑边咬，一咬一看是条蛇，一下吓死了，因为他是谁拿吃的都抢，那个同学想来个恶作剧。实际上那蛇也不是活蛇，他太馋了，隔着蓖麻叶就咬，给吓死了。后来赶紧找医务室的大夫，抢救抢救又活了。实际那不是真死，属于休克，可是比虚脱还重，重度的休克也可以死人的。这就是精神高度紧张，精神因素使气全部散乱，对整个人的生命活动起到非常非常巨大的作用。当然这些是通过气、力、物质、敏感度这么几方面来互相起的作用。

现代科学讲如果人不跟社会接触，人就能孤独死。其实如果自己精神很健康，也没有关系。可能是 1967 年，就在河北省燕山山脉这地方，红卫兵到处跑，看哪有庙就去扒。找到山里没有庙，找着个小房子，有个老头光着膀子，连个整裤子也没有，就扎着两个破布片，拿个长长的大剪子冲着红卫兵：“谁敢来我扎死你们。”小孩们说：“我们不抓你。”然后他问现在是光绪多少年了。这就说明他是光绪年间入的山。就他一个人，活得也挺好。如果一个人精神健康状况好，也孤独不死。中国人比较内向，加上躲世修行，练练气功，活得更好。唐山地震时把几个工人埋在地底下了，那个洞里电也没有了，原来头上还有个矿灯，慢慢灯也不亮了，黑灯瞎火也不知过了多少天，一个老工人给他们作思想工作：“要鼓足勇气，顶住困难，我们能爬出去。”小青年们就跟着找出口，到最后实在都爬不动了。在地下共呆了十五天，才被救出来。他们不懂辟谷，可也没死。

按过去讲，只要七天不吃饭就会产生不可逆转的病理性的营养不良，可现在十五天也没事。你只要不紧张，没有“哎呀，要饿死了”这样的概念，再练点气功，一、两个月不吃也没关系。《解放日报》登载过南美洲一个叫柏斯佳的聋哑人死后又复活的故事。其实他是得了个普通的高烧，退烧太快，大汗一出产生重度虚脱，加上周围的人没文化，他们就认为他死了，放进公墓里了。第二年修公墓，发现他在里边坐着，在里边呆了一年还没死，轰动整个南美洲。当时医学界去考查，原来柏斯佳醒了后感觉很黑，一摸四周都是墙，知道被埋起来了，开始非常紧张就哭，后来就安定下来，不着急了，等着别人来刨他。饿了就吃一点自己

的衣服，有时在潮湿的地方，摸出条蚯蚓吃，不知不觉就过了一年。同学们想一想，这样的意识状态多厉害!如果当时有人给他引导引导，他肯定能出特异功能。这些都是用意识引导生命力向好的方面去转换。他本来是哑巴，平时也不跟人打交道，也没人跟他说话，习惯于孤独了。在那儿黑灯瞎火呆着觉得时间不长一年也就过去了，真有点"洞中方一日，世上几千年"的意味。如果净觉得孤独，越盼心越着急，越着急感觉时间过得越慢，能量就消耗越多。好像我们练功，腿疼了，盼啊："到点了没有？快到吧!"越想到点腿越难受，有时短短几秒钟都觉得时间非常长，这是用意识把时间延展了，消耗气了。如果精神一放松，那个气没消耗，时间也很快就过去了。这就是意识对健康的影响。

Ⅱ、意识对外界物质的作用

讲了意识能使气发生变化，那个"我"——真正的意识是独立的，肉体是个客观存在；意识支配人的生命活动和物起作用，实际就等于物和物起作用——意识支配肉体这个客观存在和非肉体这个客观存在起作用。因此，意识对外面和对人的肉体起作用基本是相仿佛的，只不过在肉体各个部分里面分布着和意元体直接联系的神经细胞，而外面的物质没有和神经细胞之间的联系。神经细胞跟各部分的联系也是通过神经细胞里边意元体混元气来起作用的。体内细胞的联系好像一个导线传电一样，而对外界事物是意元体混元气直接去起作用。两者就这么点区别。所以对外界客观事物，意识同样能发挥出和对人体一样的作用。对人可以发生力的改变，对外界事物也可以让它发生力的改变，对人可以发生形体改变，对外界事物也可以让它发生形体改变；对人可以使敏感度发生变化，对外界事物也可以使它敏感度发生变化。在这一点上，同学们要能够理解它，练功出了功能就更好说了。外界事物是个具体物，人也是个具体的。如果外界是个活物，一个小动物，那支配它就跟支配人差不多。人里边精神是个精神，人的肉体也是动物的。所以你同样也可以支配动物。

咱们 1987 年在北京办班的时候，本溪结核病防治所的一个同志在那练功。他们休息时出去玩，从西山的 XX 军区一个用铁丝网拦着的训练军犬的地方过，军犬冲着他们叫，要咬他们。他们去了四五个人，就对着军犬组场："发气、发气，睡觉、睡觉。"那个军犬不一会不跳也不叫了，趴下睡了 (这儿指挥狗睡眠不是和自我催眠指挥自己相仿佛吗？)。后来他们就走了，一会儿一个小军犬从那小缝缝钻出来跟着他们跑。他们到门口把小狗送回给站岗的。站岗的一下可恼了："你们偷军犬！""谁偷军犬了？""不偷怎么上你们这来了，我们养着从小就训练，你给它吃它都不吃。" "你们这犬我们偷得了吗？铁丝网拦着，我们手伸进去，这么多大军犬不把手咬坏了？"站岗的一听，对呀。"你们是怎么弄出来的？" "我们能弄出来吗？ 我们是用气把它引出来的，我们一组场发气，气一足，它自己就跟着我们跑出来了。"所以支配客观事物和支配人一样。这是个活物，支配死的不也这样吗？动物是这样，植物不也一样吗？细胞、细菌不也这样吗？用意念加气、加力让它变，不都可以变吗？其实就那么简单。对书上的例子要懂得，对这个机理也要懂得，而且我们要展开，将来搞科学试验就懂得，我意念一动力量变了，那个外物的力量也就变了。怎样才能让客观事物起变化？意念、精神一想变就变。《混元整体理论•意识论》中讲，意识有个贯穿性，你这么一想就穿透了，你别想了物质再穿它，这样你想那个物质时，意识就把它固定了，就不好穿了。我要穿这个墙，你别想墙，一想墙外头，就把它穿了。一想这个墙，意识把墙固定了，就穿不过去。那样穿也是气穿而不是意念穿。意念具有贯穿性、选择性，超光速的，无阻拦。对物质起作用就是这么起的。我要穿，意念一想就过去。"那不起作用怎么办？"不起作用你得慢慢练，因为你没集中。练集中，练选择性，能集中并把目标选择好了就可以了。意念对外界物体起作用和对人体起作用是一个道理。

书上例子中还讲了气功美容术，说意念作用能使人变美。练练功变双眼皮咱们好多同学

都知道了，其实形象也是可以变的。经常想我要变成谁，慢慢就变成那个样子了。你看小孩子，他生下来脑子是空的，见到谁脑子里就将谁照成像，再经常接触，那个像反复刺激，他脑子里有这个人的形象，发出来的信息就是那个形象，慢慢长得就像那个人了。以前说长得像妈妈是遗传，有没有遗传因素？有。但刚生下的时候，不少孩子是谁也不像，你看一般的健康孩子，那脸都差不多是圆圆乎乎的，整个形象都很可爱。往往是慢慢长大了才这多一块，那少一块，就是脑袋打烙印多了，打上谁的就像谁。1958 年我在药厂搞过托儿所的保健工作，那时托儿所的阿姨还没有晨检的常识，得医生去。我在那搞了三个月，看到四五个抱养的孩子，到两三岁时跟他妈妈长得非常相像。有一个妇女长得像狮子脸，疙疙瘩瘩的，她抱的这个孩子也长了个狮子脸。因为抱的孩子，妈妈对他更亲热、更喜爱，所以孩子就都像妈妈。这就叫做是定向发育，是脑神经、脑子意元体里的烙印在起作用。比如你看哪个电影明星长得好，天天想长得像他，过不了两三年，你的脸就像他了。人体的生命活动也是物质的，意识给它个作用，它就给你起反应。如果妈妈从小就对孩子这么说："你长得别像我"。可能孩子就很麻烦。他心里很不平衡，脑子里打上了这个烙印，可又加了个"不要像"的信息，精神乱套了，就不好支配了。他虽然还不知道，还不自觉，但矛盾的信息在他意元体自然要起这个反应。一次我上包头去，练智能功的一个女孩子，十几岁挺可爱的，说："庞爷爷，你看我怎么长得这么丑啊!"其实她并不丑，她想再漂亮点。我说："你妈长得挺漂亮，那你就想你妈就行了嘛。" "我要想我妈，我就成了我妈，就不是我了。"这小孩挺有意思，是要"我自己"，不能想"我妈"，把"我"给丢了，意识可以起很多作用。以前我讲过，原来北京的一个法师经常搞什么："你看我是老太太"，"你看我是小姑娘"，"我是毛泽东"，"我是蒋介石"。她说是谁你看她就有点像谁。那是一加意念，用意识去改变气来改变形象，谁都会。

意识的作用这一节课，主要是讲机理，你要认真领会，琢磨。这些事都是日常生活的事，你可不能小看它，得多想，再总结总结自己在日常生活中有哪些体会，有没有类似的变化，有这类变化回忆当时的状况，如果你找着一个，力也好，形也好，敏感也好，把当时的情景回忆起来之后，对你练功掌握意识活动的作用一下就能提高一大步。同学们要多去实践，在实践当中琢磨、去领会。

第三节 运用意识综述

这一节主要把传统气功怎么运用意识综合地叙述一下。

运用意识就是主动地去主宰意识，使它符合练气功的要求。其实在日常生活中，我们都在不知不觉地运用着意识。意识本身就是自由地、自觉自主地自己活动着的。谁来运用它呢？咱们在讲"意识活动尚需进一步完善"的时候，讲了"错认主人公"，普通人就把一般的这个意识、意识模式认为是"我"，其实它只是"我"的一种具体表现。"那还有个抽象的我吗？"意识活动里最原始的动机，它比意识更深了一层，抽象的我就是这个东西。意识活动有一个发动过程，当一发动的瞬间，还没有成为意识，发动起来之后才是意识。讲得深刻一点，运用意识就是用发动意识的那一部分功能来主宰意识，不让意识胡思乱想，让它一动就符合练气功的要求。在日常生活当中，其实也是里边那个深层的动机、那个"我"在运用意识。那个动机就是你的整个生命活动最根本、最重要的那一部分因素聚合起来而形成的，它驱使你如何去做。但那是不自觉的，是根据生命活动的需要而决定出来的。我们现在讲运用(而且要主动运用)意识，就是说通过锻炼，使得我们身体发生变化了，使意识的发轫点、起始点、立脚点真正立到气功上，一动就是气功。这个发轫点对意识的发动过程很关键、很重要，可它是一个生命的综合表现。综合到一起之后，不知不觉地就动起来的。

讲这些问题，同学们可能觉得很抽象，因为我们平时没有注意内省，没问过自己为什么会有这个念头，为什么想去干这个事。有些人觉得自己很聪明，善于考虑事情。其实，你这些思

想、这些活动为什么是这样，却没有分析过。我们现在人就是这么稀里糊涂地活着。练气功后就要慢慢增加自觉性。要自觉地来支配自己。头脑里面有个什么概念、什么念头，自己都很清楚，很明了。运用意识也就是要使自己能够清醒、自觉地去做。而现在我们练气功，实际不是自觉的，是被动的。同学们平时一看到好玩的东西，心里真高兴，“真好啊”——从心里面出来的。而对练功就没有这个劲头，还没有从内心里发出来“我要去练功”。同学们现在练功就是“要我练”，不是“我要练”，不是自己千方百计创造条件去练、去拼。这都属于运用意识的内容。不过在此不讲这些问题，主要叙述传统气功怎么运用意识的。把古人众多的方法归拢归拢，归纳归纳，提纲挈领地给大家讲一讲，但不是讲具体方法。

I、虚静模式

虚静就是要求在练功时脑子不想任何东西，更确切地说是不想什么具体东西，完全针对意识用功夫。怎么下功夫呢？就是什么都不想，脑子里面很虚，不起念头，也不着于一个事物上。比如咱们智能功一练功，脑子里面没有别的念头了，让你“推、拉……”你意念就想推拉。这是具体事物，就不是虚静模式了。虚静就是里面什么也不想，它有这么个念头，但那个念头就想这个念头自己。虚静模式是很复杂的。古人都认为虚静模式是最高级功法，说能真正虚静下来之后，一切功夫都可以有了。虚静之后，练周天、练丹、练佛可以，甚至练各种武功也可以。你真是完全虚静了，应该想什么有什么。所以古人就说这是最高级的功法，“一得永得”，得到以后就再也丢不了，功不会退了。实际上这种功法是非常难的。从古书里面写的情况来看，没有一个人真正从虚静模式解决了问题。佛家虽然有很多东西属于虚静模式，但是他于此没能出来最根本的东西，基本上只是达到明心见性，没有达到更高层次上去。虚静模式包括的内容很多，这里先介绍其类型。

一、虚静模式包容的法门

(一)清静法门。过去有清静法门这个词，也叫清静自然无为法门，而没有虚静法门这个名词。但是虚静法门和清静法门这两个名词在一定意义上是相通的，我们把它概括一下：虚静法门是个总的，而把清静法门作为正统的虚静法门。清静法门是什么意思呢？它练功的精神是真正的自然无为。这个无为就是自己不有意地去干事情(按道理讲，自然应该指的是自然规律)。自然无为法门的自然讲的不是宇宙大自然，而讲的是我们人体的精神活动这个自然，但也并不是说咱们日常生活这样的精神活动就叫自然了。古人认为人们日常生活的精神活动已经被扭曲了，偏了，不自然了。他们讲的自然指的是什么呢？是元神的活动状态。而按照智能气功的理论来解释，这个自然是什么呢？是意元体的虚静状态，即它本身具有的功能状态。意元体这种非常均匀、没有什么特殊运动的，但是又能反映事物的状态，就称为自然。这个自然性有诸多功能——意元体的功能，有接收信息、发放信息等功能。而这些功能都是自然进行的，不是人为的。不过现在的人接收也好，发放也好，实际上都不自然。怎么不自然呢？咱们脑子里面总是想“我怎么怎么着”，拿这个“我”把意元体自然之性遮盖了。接收信息是这个我，“我想去接收”；发放信息也是“我去发放”。比如，你安安静静地练功，按道理来说是自然的，也是很正常的，是做了件正确的事情。这时候突然来了一个你感兴趣的事情，你就不知不觉地把自己的注意力放到这个事情上去了，接收那个信息去了。这样，意元体接收信息的本来性质受到了“我”的欲望的支配。你这个欲望可能是个健康的，也可能是个比较庸俗的。你把意念一下注意到它去，意元体的自然之性就被破坏了，受到这个“我”的支配了。发放信息也是这个样子。发放信息应该自然去发放，客观需要什么就发放什么，并且把我和自然结合到一起成为一个整体，都能够健康生长，生命力很旺盛，因大自然本身就具有生生之性。发放信息、接收信息都应该从这个高度去发、去接，这才是自然之性。如

果不是这样，而被污染了的"我"、庸俗了的"我"支配了，就不是自然之性了。一般人还没有达到自然之性，虽然觉得我这儿想个问题是自自然然想的，其实我们想问题时的那个意识已经被日常生活中许多庸俗的东西污染了。自然法门就是要求我们恢复意元体那种能够接收信息、能够发放信息的自然之性。接收信息的时候，外面来了就显出来，外面走了就不显了；发放信息的时候，应该作用就往外发放，不应该作用就不发放。不预想，不牵留，没这些思想就叫做自然。自然无为法不是什么都不想，什么都不干，只是不让你分析、揣摩。可是我们在日常生活当中一碰到事，就想它是怎么个问题，有时候就想歪了。各方面都如此。比如搞科学的，思考什么事情都往他那门科学理论上去想。这不是想歪了吗？违背自然了。自然无为法门特别关键的地方就在于不去多想，不去联想，来了事情只是反映，和镜子一样，有什么就反映什么，而不是要你把耳朵、眼睛等感觉器官都闭塞住。需要运动，彼此间一作用就产生运动。要这样去自然。一说练功，有"我要练功"的念头都不行；有杂念，想"不要这个杂念"也不行。你说练功的念头都不要，我就胡来行不行？那叫放荡不羁。放荡不羁，不管着它，任它随便去，那又错了。以前的狂禅就是这样。禅宗是从心性上来练功的，但这些人不知道怎么练。认为精神本来是自然活泼的，一管它，就错了。这个讲法跟庄子讲的"天之性"差不多。庄子讲，有"天之性"和"人之性"。按照伦理的观点去管它，那是人之性。所以庄子讲孔夫子是"人之君子，天之小人"。孔夫子讲的伦理道德是人的，他是人之君子。可是从天性来讲，那么管就把天性淹没了。所以《庄子》里面有很多地方是骂孔子的。有的说《庄子》里有孔子功法，其实那是庄子借孔子骂孔子的。孔子是从人的伦理入手，庄子是从自然本性入手。但他们都没有把自然本性和人性结合起来。有史以来，自然主义和人道主义(人道主义包括着伦理)之间一直存在着情感和理智的矛盾。在讲《概论》的时候我们把它统一起来了。

自然无为法门讲，一说练功，别的什么都不管。这才叫自然。自然是什么呢？就是咱们说的意元体里的自然之性。不符合意元体自然之性的念头一出来，觉察到这个念头，一觉就放。"哎呀，我不要它"，没这个想法。一觉察到这个念头，不要排遣它，它自己就走了。练这个功夫，"不怕念起，只怕觉迟"。念头起来了没有关系。脑子里面自然这么一觉，"噢，它不对"，就在那"忽地一觉"(那个觉是意元体本性)的过程当中，自然之性显示出来了。你正练着功，出来个念头，"什么叫虚静？"本来的虚静状态就被破坏了。一有念头，一觉得有，当时那个一觉就是真念。你不要想"我不要这个念头"，因为你一觉得有念头，本来那一觉就已经把那个念头排除了。如你再来个"我得入静啦，我得虚呀"，这个念头又续上前边的念头了，又不对了。所以一觉就是，一觉就放。黄元吉讲，"忽地一觉"，就是真正的性功的活子时。而当你平常安安静静时都还不是它。安静的时候是脑子里面"我要静"，这个"静"的念头使身体发生变化，但还不是意元体里真正的那个功能的变化。当时那一动，感觉到了，那一觉本身才是自然无为法门真正所要的东西。你当时感觉到了——本来就是它，这就对了。你再来一个"怎么有杂念了"的念头，这却是贼，偷宝贝来了。你那一感觉到它，好，主人出来了，把贼赶跑了。你又想"哎呀，我得入静"，又是个念头，把主人掩盖了。同学们在这个地方可能一下听不懂，领会不清，这是比较高深层次的练功的理，它涉及意识活动里面最根本的东西。我讲的这些都是真东西，你要慢慢去体会。有的门派从一开始练到功夫成，就讲这么一句话。就在这一点上下功夫。这是清静法门的练性功的根本诀窍，属于所谓上乘功法。有个别人，你这儿一说，他脑子里面一动，感觉到了。感觉到是感觉到了，能不能把它延续下来？让里面感觉到的那个"点"老这么明明白白地在那儿呆着，这就难了。你可千万别闭着眼睛看里面，想看里面是什么样的就错了。从外往里看，那不是里面的动弹。一说动，脑子里从里边往外动，那才是真动，才是意元体那个本我的动。这是比较深层的运用意识。修清静无为法门，需要老师给你讲道理，然后让你"呆着吧"。你就呆着去。或让你去看看书。而明天讲还是这个，只是讲的话不会完全一样。老师给讲点理，然后自己看书、修炼去。这个

东西就得靠从理上来悟。理上悟不了，入不了这个门。有个别人随便看到风花雪月、山河湖海等景物，脑子里一动，“哎”，就悟了。这叫独觉，也叫缘觉，自己觉悟了。有的人病了一场，或者摔了个跤，有功能了，这在过去就属于独觉的范畴。里面已经有了功能，但他不懂道理，对自己不了解，不认识，这个独觉实为不觉。

2．观空无法。在过去这也是一个大乘法门。观空无就是看什么都没有，自己没有，周围自然没有；观意识，意识也没有。明明是个有，怎么想成没有呢？过去就让你观大自然，看看虚空，看虚空有什么东西。远处的天是蓝色(那是蓝光散射的缘故)，而附近的空间有颜色吗？都是透明的，没有颜色了。然后闭上眼睛观想，观是体会、体察之意。过去的功法没有讲想虚空的，但有几种别的方法。《调息秘要》里面还要讲玄关调息。其中一种就是要你看眼前，“大道看眼前，一尺二寸”。先看前面一尺二寸的地方，然后闭着眼睛想这个空，没有；想脑子里面，也是个空。比较多见的是：端身正坐，两眼眯条缝，斜 45°往下看。过去称之为观牛眠之地。眼睛留一线光线，注意眼前 45°，通过上眼皮往下看，眼前模模糊糊的。这么搞是为了往印堂聚气，气足后可以出光，自然而然对开天目有帮助。大乘功法里的具体方法有这个内容。当然很多古书上都没有写这些具体的诀窍。一开始练功，你掌握了具体的诀窍，很快就上层次。过去说有没有真传，道理就在这里。比如说，不给你讲具体练功诀窍，就告诉你“观牛眠之地”，你怎么观？闭着眼睛吗？不是。要眯缝着眼睛看鼻尖。如果你通过这一线光线往外看，就什么都没有。因为你把意识集中到光上去了，通过这个光把意念和气放出去了，天目这儿动不了了。你应通过上眼皮观牛眠之地，这么斜着下去，模模糊糊地看见那儿躺着一块黑糊糊的东西。这样才能够往天目聚光。观牛眠之地是观空无，过去叫观光法门。这样练以后印堂就出光了。对这些问题古人只讲一般，不讲具体的。练此法时你把意念拴到一个地方了，把人拴到“牛”上去了。而自然应该是一点不着，哪儿都不着。这儿着了，按道理说不是真正的自然法门。但是由于它没着于具体东西，所以也还算作清静模式里面的东西。由于这个观空无的方法不好练，人们就把它变通了一下，从观有入手，而后到观无。一般在眼前三尺远的地方(跟眼睛平着)吊起一个直径约一厘米的圆球(最好是金色的，黑色、青色的也可)，瞪眼看着它。(催眠术把这当作凝神的办法，它要求看清楚才行。)集中精力看看，看看看……眼睛看一会就酸麻流眼泪，流眼泪也不许眨眼。一眨眼从头再来。一开始，眼泪“哗哗”地往下流，慢慢不流了，再继续瞪着眼看，这个球便会模模糊糊，模模糊糊……“突？一下看不着了。再接着看，球便被看空了。一开始练很长时间才能看空，以后稍微一定神就把东西看空了。这也叫远观其物、物无其物，是一种变相的观法。而催眠术不允许看模糊了，一模糊得赶紧集中，老瞪着看，总是清楚的才行。这个练法和催眠术的观球法就有这点不同。催眠术练意志集中是为了催眠(催眠术也还是外向性运用意识)，我们把东西看空是为了返到里面去(是内向性运用意识)。

3．守中法。这也是大乘功法。守中法也可以放到意守里面去，我们为什么把它放到清静法门里面？说守中法是意守，是把意念放到中上去了。这个中不是中外的中，而是“喜怒哀乐之未发谓之中”的中。喜怒哀乐等各种情绪没有发作、表现出来时的那种精神状态就叫做中。实际上练自然法门，没有事的时候，要求你里面不动弹。里边不动弹，儒家就叫中。在这个意义上说，中也可以叫做自然。来了事，来了什么东西都显出来(即反映)；走了，就没了。所以自然法门不是让你什么事情都不管，而是随来随去，来了就来了，走就走了。你来了也是我，你走了也还是我，总那么自然。中的精神境界和自然的精神境界实际上差不多，只是守中有一个走到中上去的入门方法，而自然没有方法，一放就完。守中是让你先注意一下身体里面，觉得里面那儿是空空荡荡什么都没有。具体注意哪儿呢？就注意混元窍后边，那儿空空荡荡，喜怒哀乐等什么都没有。而自然无为法门，哪儿也不放。一说练功(等熟练以后连说练功这个念头都没有)，脑子里面空空荡荡，说话就说，干事就干，写字就写。脑子里面总那么空空荡荡的，自自然然的。不动声色，总是这个状态。守中法，一说练功了，

意念往混元窍后面那个中那儿一放，就不动弹了。就是这么一点区别。

实际上，观空无也好，守中也好，清静自然无为也好，都是为了明了意元体无形无象、没有任何活动的体性。懂得这个道理以后，这一切都统一到我们意元体上来了。只要对意元体的体象、性质了解了解，琢磨琢磨，悟出点道理后，一通就是。就这么简单。古人没有意元体理论，不明理，所以成功者如凤毛麟角。搞心理学的只是从神经细胞上去考虑功能，这样很多整体规律理不出来。智能功把传统气功统一起来了，把现代心理学、生理学统一起来了，并且往前走了一步。我们认为脑细胞外面还有一层混元气，意元体是个整体的，而且它与脑细胞呈兼容。这样整体性就出来了。意元体和有形之体兼容，它可以在身体各处起支配作用。它无形无象，哪儿都可以去。这样，观大自然空无可以，守中空无也可以。

我们讲过去的理论是为了加深对智能功理论的领会和理解，让大家通过了解传统气功的方法来更灵活地运用智能功的东西。讲过去的东西不是把它当作古董，把古人的东西都和盘拿出来，我们的目的是以宾定主，用传统气功这个宾来定我们智能功这个主，而不能喧宾夺主。我们学各方面都应这么搞。

(二)止念入静法门

止念入静法门按道理来讲不应该归入虚静法门，因为它里面已经有东西了，不过它也没有别的具体东西，也只是对念头下功夫。实际练功的时候，无论哪种法门都有一个止念过程。如果你止不住念头？放荡不羁，就练不了功了。你要止住念头，你一觉就止属于止，用方法止也属于止。而一般的人做不到一觉就止。练功中来了杂念，本来一觉之后杂念就走了，可有的人意元体控制力不够，觉察之后定不住。这就需用止念的方法把念头止一止，不能让它延续下去。“不怕念起，只怕觉迟”，“念起是病，不续是药”。念头起来了，你不往下延续就对了。做不到这一点就得加上止念。没念头，我清静；有了念头，我就止。所以，可以把止念看作是清静法门里面的一个辅助手段，也可以把它作为一个单独的清静法门。但按原则来讲它不属于清静的范畴，不过为了解决实际问题，也还得用一用。普通的人都得用这个东西，不用它解决不了问题。

1．反客为主法。对此法我们介绍了三种情况。前面两种是普通人在低水平练功时的低水平的处理方法，只是一个应急措施，不是真正的功夫上的内容。

①与具体实事有关之念头：比如咱们在教室里练功，外面刮风下雨。“哎哟，我洗的衣服还在外面晾着!”你放不下心来，怎么办？先把衣服收回来，再接着练功嘛!先解决这个念头。这是从实际上去解决，这是最最下策的办法。有些事你可以不管也没事，但有些大事，动心的事压在心里你怎么办？先把它解决了再说。有些不是具体事，不能处理，脑子里的念头总是干扰着自己，怎么办呢？索性就按这个念头想。“我这病怎么办呢？”病人这么想。一般人则想：“就这么练行吗？我练几年功，练不出本事怎么办？”像这些念头，练功和不练功时都可以有。平时的念头你解决不了，在练功的时候就容易出来。因此，不管是在练功的时候也好，不练功的时候也好，碰到这些念头，就得用功夫。(按道理来讲，清静法门就不存在练功与不练功的时候，只要一动念，就是在用功夫。一天早晚都是这个样子，时时刻刻都这么对待。)如“我练一辈子功练不出来怎么办？我还不如去做点买卖。”从这儿一下想到底，想到两个极端：一个是练出来——好的发展，好到头是什么样子；一个想最坏是什么样子。看自己要哪一个。你想到头了，就不想了。病人也是这个样子。“哎哟，我这病练不好怎么办？”你就想，练不好就死呗，而练好就健康了。这两个选择哪一个？都想到头了，下次就不想了。你再想没别的了，想想想还是这个，来回瞎晃悠，一晃悠就到头。一到头，物极必反，就过来了。这是没办法的办法。

②如果是个理性的念头，那你就想吧!不过练功的时候也不要故意想它。它出来了就顺着它想，想想想……练两个钟头功，可以想两个钟头。过去管这个叫做“猕猴跳窗”：意元体里面通着很多“门”，六耳猕猴(意识)不往里面跳，跳到外面去了。跑到哪儿去了呢？离开原

座跑到念头里面去了。眼、耳、鼻、舌、身、意是六个“窗户”，它跑到意念那个“窗户”不走了，就在里面玩。那怎么办呢？玩就让它玩吧!《封神榜》梅山七兄弟中不是有个白猿吗？怎么逮住它？用山河社稷图。山河社稷图是什么呢？就是大自然的一切。大自然这一切你随便看吧，看什么都行，这都是自然的嘛。这就是让你意识和自然相结合。现在是让那个意识和理性的念头去结合想……想……一套理论就出来了。理论出来之后就不再想了，可以把它记下来写成书。沿理性的念头顺着往下想，出灵感、出知识往往就在这个时候。但过去真正练功的人和宗教家不让这么干；其实许多宗教家都有过这个过程。他们说的“经”、写的“论”，很多都是这么出来的。不过光这样还不行，需要再安静安静。过去讲，到了这个时候怎么办呢？最好的办法：睡觉，躺着就睡。比如说，你一练功，来了写书的内容，影响你练功和长功。怎么办呢？放下，也别写书，去睡觉，大休息一场。可现在的人谁干哪？灵感来了，真好，我快点写吧：一挥而就，出来一本书正合适。理性的念头来了就想下去，想的时候得安静，不烦躁，这也是可以的。这是没办法的办法，在生活当中练功可以这么做，平时碰到事就这么处理。你不会老有这么多发明创造，慢慢脑子里就不出理性念头了，空了，然后练去吧。

③念头体察法。念头体察是真正的练功内容了。比如，出现“我想亲人了”这个念头，你就想这个念头本身：一起念头，这个念头是什么样？不想这个亲人本身，体察“我想他”这么一想的时候，脑子一动，里面是什么样的状态。这是念头体察法，体察念头，捉住这个念头。“我要干什么去呢？”这么一想，马上抓住这个念头，感觉、追查里边是什么动静、什么体象。你看杂念是什么样，一看念头，意识是空的。这么一追就追到空处去了，杂念就没有了。据说达摩给二祖安心(那时慧可还不是二祖呢)，慧可站在雪地里，雪下得老深，他也不动。达摩问他：“你当徒弟，拿什么给我？”以前徒弟得孝敬老师啊。慧可砍下自己一个胳膊交给达摩。达摩说：“你心很诚，跟我想干什么？”意思是你想学什么，让老师给你办什么事情。慧可就说：“我这个心不安，请老师给我安心。”意思是说心里面有杂念，定不下来。达摩就说：“把心拿来我看看。”慧可练功很多年了，他想拿这个心，一想，说：“我找不着那个心。”“好了，把心给你安好了。”慧可当时就开悟了。慧可这么一想，意识一找自己的心，心和心相合了，杂念就没有了，心就安了。慧可那一找是个什么情况呢？很多人以为这个过程就是个理。不对，这靠的是老师的功夫。达摩说“把心拿来”，慧可找那个心，意识往里面一去，达摩的意识往里面一跟，就行了。二祖内向性往里面一走，达摩往里面一送，给他搁在那儿动不了了。这是功夫。很多人不懂这个公案的机理，光看看书。光从理上这么走不行，一般人说三千句话也解决不了问题。达摩问慧可，慧可这么一察，意识往里面一走，达摩的意识往里面一跟，气、力、意识三个都被加进去了。这段公案是这样的过程。现在宗教界没有几个人懂得这个公案当时是怎么个情况。现在好多人就会跟着学，说食解饱，功夫层次达不到，解决不了问题。有一次开气功会议，一个老气功师拿了一朵花在台上走了一圈，也算一个节目，以为这是高层次的，是心传。其实世尊拈花时的一举一动里面都有一个气场(一个时空结构)，谁领会、接受了这个时空结构，感受到了这个场，谁的心就和世尊的心相印了，问题也就解决了。而你这是木偶衣冠，手拿一朵花，举一辈子也不解决问题。我们结合念头体察法讲了慧可开悟的情况，实际上起作用的都是功夫。自己不去内向走，老师也不好帮你。里边固执力量很强，打碎了也开不了。自己往里走，把通道打开了，这时再加外力跟进去就容易解决问题。不这样的话，一加力，他有个副作用来抵抗。这就是为什么他人给创造条件反而不容易培养人的道理。在困难情况下，有的人被压垮了，有的人往前冲，最后磨炼出来了。创造条件培养人是你要他学，培养出的人往往水平不高。而他在困难条件下努力钻的时候是我要学。情况不一样，动力也不一样，产生的成就也不一样。

2．注意念头之间的精神状态。念头不是连续的，前一个念头和后一个念头之间有间隔。此方法就是要你注意念头之间的这种间隔——它什么都没有。这也是无为法。真能注意这种

间隔，杂念自然出不来。在此就是告诉你一个方法，牵着不让你起杂念。脑子里出个念头："今天到哪去呢？到礼堂听课。听谁讲课？……"这是一句话一句话去想的。上句想完了，下句还没出，注意当中的间隔(什么都没有)，抓住使其延续下去，就到了意识的空境。

古人把从精神、意识用功夫的法门称为心地法门。智讷和尚把心地功夫分为十类。下面给同学们简单讲一讲(引文见教材 56 页)。

"从来诸师说……略明十种。"许多有功德的大法师说，做无为功夫，种类各不相同，现把它大义总合到一起，简明分作十种说一说。

"一曰觉察……此是觉察息妄功夫也。"第一是觉察功夫。什么叫觉察功夫呢？做功夫的时候，平常不要念头，不要使念头起来。一个念头刚产生时，就要觉察到。一觉察。妄念就没有了，后念就起不来了。即使能够觉察到杂念的这种智慧也不要用，这样觉悟的心和妄念的妄心都没有了，这个情况称为无心。真正的东西不用去求，它自然而然会来，唯一要做的是平息念头里边的东西。能把妄念平息，真的东西就自然而然来了。这就称为觉察息妄功夫。

"二曰休歇……此休歇息妄功夫也。"休歇功夫和前面的觉察功夫是连续的。觉察功夫是起了念头要觉察，休歇就不觉察了，一起念头就放，不管起什么念头都不要。可是有一个问题：一起念你觉察不到呀。所以还是"不怕念起，只恐觉迟"。念头自然而然产生，却不会自然而然消灭。所以要想达到一起念头就歇、一起念头就放，得把功夫练到一定程度才行。脑子里什么都不想，总保持灵明，内心总是个惺惺、明了的状态。一有念头——停——放下了。这是佛家到了一定层次才用的功夫。古代佛家禅宗大德们说的"一条白练去，冷湫湫地去，古庙里香炉去"是什么意思？就是让你保持意元体的灵明状态。对脑子里那种单一的、独立的存在，古人没有语言表达，只好说了许多令人莫名其妙的话，让你去想去体会。自己脑子里一动，把这种状态保持下去，"如痴似兀"，就好像傻了一样(浑然不觉就是兀)。不过，如果完全走到这一点，也是不对的。因为那样里面就丢了灵觉，只是一种顽空断灭见。一起便休，那须有个明觉在里面，否则是做不到的。

"三曰泯心存境……此是泯心存境息妄功夫也。"第三种是泯心存境。说做功夫的时候，一切妄念都不要，外面一切动静都不管，只管自己的念头。毛主席年轻的时候，为了锻炼意志力，也曾到人多嘈杂、车水马龙的地方去看书。外面乱外边的，自己只管集中精神看书。把这种精神集中到练功上来，任周围乱七八糟，只管息心。自己妄心没有了，外面不管有什么景象都没关系。这就是古人夺人不夺境法门。古时老师教徒弟，从哪儿给徒弟讲东西、加功夫？意识给徒弟往哪打？讲的就是这些东西。老师给徒弟开示的时候，根据徒弟谈话的内容了解他的情况，他的精神世界。徒弟的毛病出在哪儿就从哪儿给徒弟讲，去解决徒弟的具体问题。信息打到徒弟脑子里边，徒弟脑子一动，明了了，即开悟了，问题也解决了。

"四曰泯境存心……此是泯境存心息妄功夫也。"和第三种正相反。说做功夫的时候把外面看空，只保存脑子里的一个精神，这样妄念也就没有了。"不与万法为侣，不与诸尘作对"。什么方法、各种有名相的东西都不要；不和各种有形的东西作对，把它们看作无。我们的精神如果和外面景象结合在一起，就是妄念。外面的境空了，没有了，心就没地方着了，心就是真心。这是古人夺境不夺人法门。"上园花已谢，车马尚骈阗。"外面的花已经没有了，可来看花的人还很多。这启示我们要领悟精神是存在着，而外面世界是空的。

"五曰泯心泯境……此泯心泯境息妄功夫也。"就是做功夫时把外面看空，自己意念也不要。内外都空了，妄从何有呢？后边的引文就是告诉你什么都没有，内外均空，哪儿都不着。

"六曰存境存心……此是存境存心息妄功夫也"。把心、境都存起来，心、境同时存在。什么意思呢？我们的意识在里面，周围的客观东西是客观的。你是你，我是我，井水不犯河水，互不相干。这样妄念也就没有了。法住在法位上，而世间的东西也还在。这就是祖师人境俱不夺法门。"月生海"指周围的东西，"人上楼"指自己意识里的东西。这几句诗是让你从外面的事来领会意识里的变化。大家看书的时候一定要把字面打开，不要光看字面，不要以

词害意，要从精神上领会。

“七曰内外全体……此是内外全体息妄功夫也。”第七种是里面和外面都是体。这种情况跟第六种存境存心的情况有点相似，所不同的是第六种存境存心讲心和境都是一种存在，而这儿说里和外都是真正的体，跟虚无法门的内外空虚差不多，但这个空虚又不是什么都没有。这样功夫就到了高层次，内外湛然虚明，都一样了。《谭子化书》上说：“虚实相通，谓之大同。”虚的东西和实的东西部一样了(同即均匀、一样之意)。“天地与我同根，万物与我同体。”理论上讲人和万物来源于最原始的混元气，只要我们能体察到混元气，就会明了内外都是一个整体。

“八曰内外全用……此是内外全用息妄功夫也。”前面第七种讲了体，这儿讲用。做功夫的时候，把什么都看作是妙用。说一句话是妙用，骂一句人也是妙用。佛家狂禅就是从这个法门来的，他们认为呵佛骂祖也是妙用。我的一个朋友跟爱人吵架，我问他：“怎么吵架呢？”他说：“我不作是念！”“生气没有？”我反问。“我不作是念!”“不起念头？你脸都变青了，气得你都哆嗦了！”“我不作是念，我没想我哆嗦！”“你看看你哆嗦没有!”“我不作是念，连看也不看！”这种作法，似乎是内外全用，其实是身在错中不知错、不觉错，是无明在作怪，是狂禅的一种表现。永嘉大师说的“无明实性即佛性，幻化空身即法身”，其实是对高层次的人说的。你没到那个层次，还得吃饭，不吃饭就饿死你。这个方法是到根本层次上用的根本息妄功夫，是无为大用、真体大用。佛家平时是不用此法门的，只有高层次的人在破除根本无明的时候才用。很多人不懂得这个道理。刚刚剃了脑袋的小和尚就给老师瞪眼，以为这就是佛性。这样一来，师傅不管徒弟，徒弟也不尊重师傅。有的庙经济条件不好，冬天就把庙门、佛像劈了生火，认为这也是佛性。李卓吾评《水浒》，说鲁智深在五台山推了佛庙是真实佛性的表现，“凡人难于到此”。一般人都认为“无明即佛性”，说糊里糊涂就是佛性，而忽略了无明实性才是佛性。无明是什么？佛家讲无明就是不明真理。真理是有了超常智能并把参照系改变之后看到的东西。普通人不明白事物真正的实性，是无明的。无明附在佛性上，佛性被无明所占据，只有把无明去掉，显出净裸裸、赤洒洒、圆陀陀、光烁烁、一尘不染的性质才是佛性。佛性和无明之性不是两个，而是一体的。比附来说，白布是佛性，染黑了的布就是无明，离开这个染了的黑布哪找白布呢？把黑颜色漂了去，白布就显现出来了。“无明实性即佛性”染黑了的布本身就是原来的那个白布。但我们不能说染黑了的布是白布，黑布只是染过了的白布。“幻化空身即法身”，具体有形的东西称为虚幻，实着的人是虚幻的，里边那个空身才是法身，而幻身不是法身。本来永嘉大师说的不错，后人理解的时候少了中间两个字，理解成了“无明是佛性，幻身即法身”，这样就出现了狂禅。佛教徒都骂佛骂祖，别人还能不骂？这样佛教就走向衰落了。这就是内外全用。里边是佛法的用、真用、佛性大用；外边也是个用。一切都是真如，体用不分。

“九曰即体即用……此是即体即用灭妄功夫也。”真正做到了内外俱体、内外俱用，就应该是体用不分的。智讷为了讲述方便才分开讲，做功夫时则分不开。说做功夫的时候，自己要安安静静符合真正的本性。里边是空的，但不是什么都没有，里边有灵明。实际上做任何功夫的时候都要有灵觉。这就是即体即用。“灵明中内隐空寂，乃用即体也。”灵明是个用，里面是空的，体就显现出来了。“惺惺寂寂是，惺惺妄想非”，里面很清楚、很明了、很安静，里边什么都没有，这是对的；而里面很清楚，却有很多妄想，这就错了。“寂寂惺惺是”，什么都没有而其中有灵明，这是对的；“无记寂寂非”，自己不清楚，不知道了，那样的安静就错了。寂寂中不能无记，如果无记就成为顽空断灭见；而惺惺中也不能有妄想。

“十曰透出体用……此乃透出体用息妄功夫也”。把体用透出来，不从体用来考虑事物了，里里外外就是这么一个整体。是一个什么样的整体呢？无形无象，但又不是什么都没有。即意元体混元气把全身罩起来，成为一个整体混元气。“通身无缝罅，上下忒团圆”，说周身是一个整体。

以上是十种用心功夫。虽然分十种说，实际练功的时候也就只能分以下几方面。首先是直接对念头：一有念便觉，一觉便放，放下就完了。再就是看空：把里面看空了，行，把外面看空了，也行，而只要空一个就能解决问题。空一个，另一个也就跟着空了。练功夫时这十种情况是结合在一起的，不会有那么多的分别。练功时那种安安静静之中又有一个灵明的感觉，过去不容易讲出来，就只好从不同侧面来让人们领会。我们学习了意元体理论讲起来就方便了。其实就是保持意元体那种独立自在的感觉。

二、虚静模式的生命活动的变化

(一)何谓静。虚静模式要求练功时首先得安静，一念不起。真要做到静可不是那么简单、容易。按过去传统气功讲静分为“五候”：一开始都是杂念；第二步是静少杂念多；第三步是静妄均等；第四步是静多妄念少；第五步完全是静。练气功需要安静，同时还要有灵觉。真正什么也不想就错了，称为傻坐。咱们智能功静功里边有个傻坐静等，但那不是要你光傻坐着，练功时脑子里边还要有个灵明之觉。虚静模式的静和抑制不一样。如果说静和抑制等同，那昏迷了或吃安眠药深度睡眠不就最好吗？不行。静是一种特殊的灵明感觉，它里边是一种非常协调、非常均匀的高速运动，因为动得非常快，所以反而看不出是在动。真正的静既不是抑制也不是兴奋。(如图 2)兴奋是从左向右越来越大，是正数；抑制是从右向左越来越小，是负数。正数(兴奋)和负数(抑制)都不是静，当中不正不负的零处才是静。要真正达到静非常难，所以静功不好练。

－　　　　　0　　　　　＋

————————————┴——————————→

抑制　　　　　静　　　　　兴奋

图 2 兴奋与抑制区别示意图

(二)静的层次

1．念住。念住就是要把念头止住，包括“我想练功”这样的念头都没有。这种情况很难做到。不要说日常生活中，就是练功的时候没杂念也比较难。比如，一个数接一个数地往下数。一开始数，1、2、3、4……脑子里非常清楚，说明念头没有跑。数着数着，70 下面本来应该是 71，可你 80，90，100……这么数下来了。这是跑神了。念住是虚静的第一步，拿一个念头拴着你，你都做不到不跑神，要达到别的程度就更困难了。念住能起什么作用？没有念头，脑子里就自然了。意元体本来有很多活动，打个比喻，意元体是一个一万赫兹的基础波，我们平常的意识活动是一个一个的大波，一分钟也许振动三次、八次，没准儿，基础波跟着大波活动。身体里边跟着意识一起一伏，比较乱。现在把大波都去掉，就剩一个平的基础波，意元体活动恢复到自然状态。这样，用意元体的自然功能影响人自身功能，那么身体整个功能就自然了，生命活动便旺盛起来。这是第一步，念头停了。但至此还不行，还得走第二步。

2．与生命活动相关的思维中止。身体受到刺激，信息反映到脑子里面形成兴奋点，意元体里面就亮了一个“灯”，意元体就不平了，“高”了一块。比如练功的时候，局部的酸痛在脑子里虽然没有形成概念，却会形成感觉，脑子里仍有兴奋点。有人练盘腿，腿又胀又麻，难受得要命，还能静得了？那是练受罪功。虚静要求没有这些刺激，身体很通畅，连呼吸也得停住，因为一呼吸，呼吸中枢——延髓那儿有兴奋，意元体这儿有个兴奋点。而呼吸停了

(息住)，心脏还跳呢。心脏是受自律神经控制的自律器官，可脑子里边还有管心脏的东西，心脏一跳，脑子也起反应。要进一步安静，使心跳也停止了(脉住)。念住、息住、脉住，这个时候才达到了真正的安静，意元体才真正是自然的了。这种状态和死不一样。死就是死了，一了百了，而念住、息住、脉住之后身体里面完全进入了自然的状态，这个时候人要发生质变。接下去有两种不同的练功方法。

①佛家的练法。通过渐修达到了念住、息住、脉住这个层次，相当于参禅达到了三禅。这个时候意念一转，完全针对意识本身做功夫，体察意识是什么东西，把意元体参照系破开，直接走明心见性。到了脉住的时候，道家看到体内圆陀陀、光烁烁，认为这是明心见性。他们讲错了，那只是结了大丹，明心见性是直接对意识用功夫。过去不懂得参照系，他就想这个意识，“我在哪儿？”意识往回一收，一下都没有了。意元体往那儿集中一聚，整个都聚到一起，就把参照系上原来打的烙印破除掉，原来的习惯就改了，人也就进入到新层次了。达到三禅，意元体里已经非常均匀了，意识往回一收，就发生了质的变化。意元体往一块一凝聚，就感觉到意元体里一个东西，那叫做明心见性。明心见性后，看山不是山，看水不是水，内外无别，内外一致了，看什么都是圆陀陀、光烁烁的这么一个虚灵明净，都是透明的。但明心见性后还不是到了顶点，后面还有功夫。《道枢•坐忘论》中说：“虚无之道有浅深焉，深则兼被于形，浅则惟及于心。被形者，神也；及心者，慧觉也。慧觉者，身不免于谢焉。”当你明心见性以后，就进入虚无之道了。如果意识只是返回自己意识里边明心见性，意元体还没把整个身体、整个气都统率了，没进入到每个细胞、毛孔里边去，那么还可以死人。光意识里边有感觉，那还是慧觉。佛家有些和尚明心见性了，不也一样死了吗？佛家也有托词，人死了说是投胎去了。投胎管什么事？佛家说五祖投了胎，转成了苏东坡。禅宗一代祖师爷，没有成佛，倒变成了苏东坡。苏东坡整年遭贬，挺惨的。祖师投胎成大学士，那当不了祖师的和尚们，投胎成什么去了？佛家本来是想宣传轮回道理，有心计的人一分析，想一想这个道理，就不修佛了。

②道家的练法。不直接走意识，继续静观自身，把精神注入身体里边和混元气结合，即到了道家所说的采大药结大丹的时候。意识在上面往下一照，内外气结合，中下二田结合成一个大的虚空，然后一凝聚，意识到了气里边，就是所谓结大丹了。这个时候，能不能把意识放到气里边是个关键。意识一观，注意身体，体内先天气大显像，里边的气都动起来，这个时候意识还是一方面(观察的部分)，气还是被观察的一部分。这实际上属于神观内气阶段，还有能观和被观的差异。如果这时精神集中了，但没有注到气里面去，一不注意，注意到外面去了，意元体和身体混元气分家了，人就死了。道家采大药、结大丹时，昏迷七天，这时可以死人，就是这个道理。意识没有注到气里面去，攀缘别的去了，人就死了。所以道家练功到了这个时候要非常小心，“如猫捕鼠，如龙含珠”。猫要抓耗子时，精神非常集中，爪子往前一扑，脑袋一低，脊背一拱，把气集中了(在武术气功里有这个姿势)。传说龙嘴里都含个珠子，珠子里有个小龙。这也是精神集中后的形象写照。结了大丹，意识还是旧的，参照系没有变化。道家说的那个圆陀陀、光烁烁，是丹母(大丹之母)，是先天气大显像、先天气凝聚的表现。道家不了解佛家功夫不同层次的不同表现，只知道圆陀陀、光烁烁、一尘不染是一个独立的、内在的东西，他们练功看到这个圆陀陀、光烁烁的东西就以为是明心见性了。赵璧尘也好，柳华阳也好，都把这个当做明心见性。柳华阳本来是个和尚，却不懂佛家功，他想把佛家功、道家功掺和到一块，掺和了半天，还是道家功，没有半点佛家功夫。《慧命经》、《金仙证论》写的都是些道家功夫。(道家功有道家功的诀窍。有些根本真诀不告诉你，你就甭想猜对。不过这个时代不是那个时代了，那个功夫没法普及，功法再好也没用。我们研究了这么多功法后，提出了智能功，也不比他们那些东西差。)道、佛两家前面有许多功夫是一致的，而到了后面，道家就走结胎，意识到气里边去了，“神入气中，气包神外”。结胎之后再去演神、开天门，但演神还是凡人的意识。演神时说是个婴儿，其实根本就没个婴

儿。王重阳也说没个真正的婴儿，就是意念一动，意识造形出了个婴儿。演神时出一步回来养着，出两步回来……为什么要演神三年，才让你的神随便出去？说怕你走错路。实际上是意识的控制力还不够，意识和气的凝聚力还不够。你的意念和气一放出去，万一碰上空间中很厉害的阴阳二电，雷气、电气把你的气冲散了，你就得死。而功夫到这一步，意念还是普通凡人的意念，所以演神之后还要做九年面壁之功来打开意念。因为前面这么一搞，拿那么强的气把凡人的意念固定起来了。常态参照系还没变，就被包在气里面了。气越练越强，想打掉包在里面的意念也越来越难。道家练成高功夫后可以几百年不死(古称之为仙人)，但他们的个人偏见也很厉害。因为旧的参照系没有改变，凡夫之性没有改变，还得练九年面壁。可好多人不去面壁。面壁之后的人绝不写书，也不出来了。为什么？他说世人不可救，人心不古了。这是什么道理呢？我们智能功分析后认为：虽然古代那时各方面功能都很强，但也不是万能的神和仙，也只是层次更高一点的人。在那个时代古人不可能深刻地揭示出社会发展规律、科学规律，不懂得我们人怎么去改造世界，他们见社会风气不行，以为这是社会意识的总的变化规律，变不了，于是他们便隐藏起来。

清静模式也可以出现气的变化，出现周天。像自然周天功，不需要到“脉住”，“念住”之后把元神那儿定住，安静，对元神做功夫。这叫修上一关，可以自己出现自然周天变化。这个不是道家的。像柳华阳，他不是从虚静修过来的，而是从炼精气练过来的，他的功法属于意识和导引模式的结合。

我们讲虚静模式就不讲具体功法，而只是讲讲它的精神实质与所起的作用。

II、导引模式

导引模式比较简单。虚静模式是要安安静静呆着，而导引模式和虚静模式正好相反。它积极主动地用意识来导引形、气、声音、呼吸，用意识导引着生命活动发生变化。这种积极主动地运用意识模式能够发挥意识的主动强化作用，但古人却把这类方法看成小术或左道旁门，属于最低层次，认为清静模式才是最高层次的。我们先不管是什么层次的，凡是古人有的，我们就给介绍。

一、导引气机

导引气机即意识引导着气的机能(气的产生、流行、功用)起变化。混元气理论认为，人的混元气能够受意念的引导，意念怎么动，混元气就跟着怎么动。古书上有“元气者，身中混元之气，人之根本也”的说法，咱们说的混元气就是古人说的元气。一般来说，导引气机就是导引元气(混元气)。导引气机可以导引人体里面的气，也可以导引人体外面的气。导引气机可以作为一个功法来用。第一类是把气服进去之后再进行导引。像过去的服气法门，如服天气、服太阳气、服日月气、服北斗气、服五方气……实际上都是作为一个单纯的功法来用的。第二类是所谓的意念周天，即用意念转周天，一想气就跟着转。这也属于气机导引形式，是单纯的功法。武术气功运周天基本都属于意念周天。以后出现的意气功就专门用意念转周天，这样的周天是通过意念把混元气集合后转起来的。另外，意念导引气机还可以作为其它功法的辅助功法来用。比如，“龙门派”一开始练小丹，子时阳生，肾阳发动。出现性兴奋(活子时)，会阴一收缩就开始运周天。意念想着从督脉上升，从任脉下降，这种变化不是自然发生的，这本身就是意念导引气机。龙门正宗对导引骂得最狠，但他们一开始也在用意念导引(我说他们是偷着用)，别的功法就可想而知了。(咱们搞气功科学。对哪个门派都公公正正地评述一番，指出它好在什么地方，不足是什么，把它的实质拿出来交给大家。这样我们对古人的东西就能正确认识了。)还有搞奇经八脉周天和十二经脉周天的，一开始基本上都是意念导引。(如赵璧尘写的《性命法诀明指》里面就有奇经八脉周天。)不过意念导引气机有一套很繁杂的功法。拿意念周天来说，一开始，意念导引任、督二脉周天，一导，通了，

感觉任督二脉一转有热气，有了周天感觉。这叫转法轮。它仅仅是练功的最最基础的功夫。会转法轮之后，得通过第二步功法练法轮自转——你不管它，它自己转。这时不仅有热感，还能看到光球(气丹)。等自己会转了，那还在躯体上呢，还得把丹光往里收，叫丹光内敛。丹光内敛后面还有丹光照身、光照天地。现在外面搞搞组扬，说小周天通了，有本事了。其实这仅是意念周天最初的一点儿皮毛功夫，后面的功夫还多着呢!当然你会这样转周天后，老转，转一年两年，有些病也能转好，但不能从根本上解决病的问题。因为那样转只是混元气转个圈，帮你把意念集中了一下。它走的是皮下，并不是走脉道里边。光这么转，气不能入到里边去。(所以古人抨击导引气机也不是无缘无故的。)但是人家后面还有功夫呢!其实哪一种法门都有一整套东西，它们的过程、路程都不一样。有的人只看见人家那一点，“哎呀，你这不好!”他不知道人家还有一整套的呢。

将来我们讲各家功法的时候，虽然不能点名道姓地讲哪一家是什么什么样，但有些具体内容得说一说。比如周天，这么练的怎么开始、怎么搞，那么练的怎么开始、怎么搞，最少得讲几种。同学们不是想要具体方法吗？别着急，那时方法多得可以把你围起来，让你目不暇接。你挑来挑去，还是认为智能功好，还得练智能功。

其实导引气机是气机和意念互相导引。意念领着气走，气一走就把意念拴住了，意念想跑也跑不了。所以意念导引气机的时候，实际上气机也导引了意念，使意念集中了。一开始练小周天，意念导引把气往小周天路线上聚了聚，聚的这点气本身对人的生命力影响并不大，关键是他在聚气转周天的过程中会集中精神了。意念转周天实际所起的作用是帮助你入静。现在社会上转小周天的，有的治好了病，那不是小周天的作用，而是组场的功劳。

二、导引呼吸和声音

导引呼吸就是用意念来指挥呼吸，使之按照一定的程式运动。呼吸是非常关键、重要的生命活动。人一生下来，伴随着“哇”第一声哭声，呼吸就与人作伴了。如果新生儿生下来之后，没有呼吸，就完了。呼吸和生命是结合到一起的，伴随着人的一生，人一死，呼吸也就停止了。所以呼吸是很关键的。呼吸运动能影响人体里边的气：按照过去讲，特定的呼吸能够影响经脉之气；另外，呼吸也能够影响混元气。相比之下，对混元气的影响作用更大一些，一吸气，混元气就往里边合，往里聚；一呼气混元气就往外开，往外散。自然情况下，是这么影响混元气。如果主动用意念，一呼气用意念往回收，那也行。因为呼吸还抗不过意识，意识的主动性更强，力量更大一点。因为通过导引呼吸能够导致身体里气的变化，所以古人很多功门都比较重视呼吸。有的功门从一开始练功一直到结大丹之前，都一直在练呼吸(结大丹之后，呼吸停了，不呼吸了)。咱们智能功也不是绝对不练呼吸，到了后面就练呼吸了。我们为什么一开始不练呼吸呢？捧气贯顶法加上呼吸不是挺好吗？练智能功，自然配上呼吸也没什么不可以。但身体如果没有达到放松的要求——一吸的时候，呼吸气还不能往丹田上接；一呼，丹田气也接不上呼吸气——这时硬接弄不好会发憋，出毛病。所以智能功一开始练不讲究呼吸，只是让你自然呼吸、周身放松。捧气贯顶法着重解决放松的问题，形神庄相当于练意守，到了五元庄开始有呼吸了(发音)，而中脉混元不用呼吸就没法练了。我们智能功不是不练呼吸，只是把呼吸放在了第三个层次才用，这样可以避免出毛病。在放松的基础上，意念有了一定的控制力，一说要守住呼吸，能老这么一开一合而不跑神，具备了这样的条件，方可练呼吸。平时呼吸本身很自然，而你在身体放松不了、意志控制力不够的情况下用意念导引呼吸，“呼—呼—……下课了、下课了，哎哟，跑神了，错了，重来……”这样，呼吸运动不规律，反而造成脑子里面不规律，脑子乱套了。古人练功，把松静、意守、呼吸放在一块搞。1971 年郭林提出“三关分度”，但具体怎么分度并未解决。不过这个提法当时对我影响很大。我们把传统功法集合起来加以扬弃，在前人基础上一层一层搞起来。入手不管呼吸，用捧气贯顶法练松静，然后用形神庄练意守，到五元庄再慢慢调呼吸。有了前面松静和意守的基础，一吸一呼很规律了，就没弊病了。

导引呼吸再加上发声就是导引声音。导引声音必须和导引呼吸结合在一起。发音有声腔共振的作用，也有音意的作用，也还有发音口形本身对神经的影响作用、对气的开合的作用。过去讲集中精神要心、眼、口三到。儒家读书要求眼睛要看着、心里要想着、嘴里要念着。其实这也是儒家的一种功夫。现在气功界把发音法说得很神，什么这个密音、那个密音，其实就是一个共振作用。有的人把它搞得神秘一点，以它来练周天。像佛家用“南、无、阿、弥、陀、佛，唵、嘛、呢、叭、咪、吽”这十二字来练周天。按十二规程，后面六规是从会阴到尾闾、命门、夹脊、陶道、玉枕这么上来，对应的六个字是“南、无、阿、弥、陀、佛”；前面和六规相对应的发音就是“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”。也有在头里面来念“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”的，最后以“吽”来开天门。还有意念在肚子里边转圈，当中是“唵”，左边是“嘛”，前边是“呢”，右边是“叭”，后面是“咪”，再从当中以“吽”冲天门。道家开天门有的这么搞。其实就是意念加上几个字的发音。有的转周天十二宫(前三关、后三关，当中上田、中田、下田，加上百会、会阴和体中一个动点)，加上一些发音。其实就是发音法加上意念导引，意念导引气机和意念导引声音两个结合到一起了。这属于导引法门的东西。为什么说它是小道小术呢？就是因为它见效快，成功难。一开始入手得气快，真要到高层次就难了。它太繁琐，后天意识太重，根本就没有考虑如何打破后天参照系的问题。

三、导引形体

古气功书里或一般医学书里所说的导引就是指的导引形体。一般书都这么写：导气令和，引体令柔，就是用意念引导形体活动，以改变身体里气的运动，保持形体正确的姿势使得身体里的气正确地运行。武术气功和动功都属于这个类型。导引的效果和以下几个方面的因素相关：①动作的安排是否合理；②姿势是否合度，是否符合功法的要求；③意念是不是和形体结合到一起了。如果动作、姿势、意念配合得好，气就能够随动作来运动，形体怎么动气就怎么动。过去练功都讲“神注庄中，气随庄动”，把你的精神注意到姿势里面，气就随着姿势动。智能动功有许多地方都符合形体导引的要求。不过在过去很多门派都认为形体导引是最小的小术，是最低级的。其实除了真正的自然无为派以外，其他没有一个门派不搞形体导引。比如盘腿打坐练静功，有身体姿势和手印姿势，这些都属于形体导引的范畴。像有人听课歪着脑袋，身体往后仰着，那样随便坐不行，必须保持正确的姿势。坐有坐的姿势，站有站的姿势，只有姿势正确了，气才能正确地运行。道家周天功里面有本书叫《灵宝毕法》，传说是吕洞宾和汉钟离写的。这本书是唐朝的著作，比明清以后的道家著作要早多了。《灵宝毕法》里讲运周天，过尾闾关、夹脊关和玉枕关都有动作，叫肘后飞金晶。尤其过夹脊关和玉枕关的时候，胳膊使劲往后挤，脑袋往后仰；前面气往下一降，必须舌顶上腭把气接下来。这不都是姿势导引吗？其实许多功法是偷着用了形体导引，但他们却明着骂以导引立派的，说着重搞形体导引是小道、小术，走形的，不是根本大道。其实哪一门派也离不开形，没有形就全完了。

四、导引意识

导引意识，就是练功的时候完全用意念去做，把自己的意念活动引导到练功的要求上去，用一个正确的念头把一般的日常生活中的念头引导到练功的念头上来。其中最简单、最突出的方法就是“以一念代万念”。具体怎么做呢？你随便规定一个念头，这个念头就成为一个练功的念头。比如以前讲河南那个“傻”姑娘，老师傅告诉小和尚“不要理她”，她听了就以为“不要理她”是练功口诀，经常念叨它也练出了本事。你脑子里头认为什么是练功的念头，那么，你就把意念集中到这个内容上，这就是意念导引。比如没事经常念“混元灵通”。佛家的净土宗认为念“阿弥陀佛”是练功，那也行。有的念着念着就成了“我弥陀佛”。其实念成谐音“我没头发”也是练功。它的实质就是精神专一，都定到一个念头上来。有的功法不讲“不要有杂念，不要想别的”，而是让你念“观音菩萨”，说如果你能把你心中的观音菩萨叫应了，你什么时候一叫观音菩萨，她就会来帮你救苦救难。实际叫应了是什么呢？不就是让我们从内心

里面发出意念吗？如果念"阿弥陀佛"或者"观音菩萨"不是光嘴上念，而是从里边念出来，经常这么念，里面慢慢通了，意念能收进去并能返回来。这时别人有病或者自己身体不好，或者谁有什么困难，你就能一下解决问题了。这是自己的意识起的作用，跟练功不是一样的吗？因为很多人都不相信自己，所以过去老师不给你这么讲，而告诉你一个口诀，让你跟念咒一样念它，就拿这一个念头代替了其它的念头，以一念代万念。禅宗也是一样，让你参诸如"我是谁"这些。什么时候找出"我"是谁了，那就行了。你就问自己："我是谁？"过一段时间你还得去老师那里破参去，让老师帮助你开悟。老师问：胳膊是你？腿是你？或眼睛是你？说眼睛是你的话，那些瞎子还有没有自己？说胳膊是你，把胳膊砍了，你不还在这儿吗？你说谁是你都不对。于是你对什么都疑惑，不知不觉中就拿这个疑问导引自己练功去了。你安安静静从意念中找"我"，找、找……"噢，我是这个。胳膊也不是，腿也不是，身体也不是。但是身体也就是，腿也就是，胳膊也就是。"意念和里面的气一结合，感觉到这个无形无象的东西了。胳膊没有了，可胳膊的气还在(现在拿生物光照像法可以照得出来)，这个才是我。这样把你的意念导引到符合练功的内容上来，这就是导引意识。老师找点方法，让你自己去想。

而同学们就缺乏导引意识。因为日常生活中各种知识、思想已经在我们的参照系里打下了很深的烙印，脑子里总有些乱七八糟的东西。那些东西就把你牵走了，你不知不觉就把意识导引到那边去了。要想真正导引它，你里面要有一个非常非常明确的目标，而且还必须建立起一股强大的势力，把以前的旧有习惯势力打掉。现在同学们总以为练功就那么练练就行了。不行!必须从意念里边用功夫，真正要在意识里边加重它(过去叫道心)才行。以前有句俗话叫"人情浓厚道情微"，如果人情一厚，道情就少。你总是按照日常生活当中所谓人之常情去考虑问题，一干这个，"人家看不习惯呀"；一干那个，"哎呀，人家说我什么呀？我们练功，会不会说我们是疯子呀？"人之常情占主导地位。那么你的意识就不知不觉地被引导到常态里面来了。练功就是要提高层次，跳出这个人之常情的圈子。你要想跳出这个圈，里面就得有"我要跳"的意识。你没有往外跳的意识，那就总留在那个泥坑里。我经常举这个例子：尤其三四岁的小男孩，夏天下雨后，院里到处是水坑，就在泥坑里打滚，你给我抹泥，我给你抹泥，还越抹越美。你要拉他上来，告诉他很脏呀，他反而不干。现在的人之常情就跟小孩抹泥一样，自己觉得挺理智：看我多好，看我多美呀!有好多所谓会穿服装的，一看什么时髦就赶什么。我说这些人最不会穿服装，这完全是在跟着别人跑。你就不会自己首先创一个新鲜点的？人家穿喇叭口的裤子，说是从外国传过来的，有人听了挺高兴，也跟着穿。到最后说中国唐朝的壁画上就有穿喇叭腿的，中国老祖宗早就穿了，不到二三年，又都不穿了。这些人总想赶新潮，总想凑份子，凑热闹。因此，要慢慢慢慢把这些世情看透了。这一点你透不过去，要想导引意识，那比拉两头牛还费力气。所以佛家练功一开始要先"牵牛"，给牛拴个鼻拘把牛牵住，比喻要把自己的意识立住。要牵住牛就得有力量，首先得在意识里面对这个问题有正确的认识。若没有认识，总在那个凡从俗见里面，你就导不过去。你练功能练多长时间？练不了几个钟头。一处理周围的事情，还都是世态炎凉这一套东西，那你怎么去导引意识呢？所以导引意识，必须要在意识里面立定脚跟，得立住一个"主"意，这样你才能看到哪些是应该丢掉的。这些应该属于"陶冶性情"、"涵养道德"的内容，但是讲到导引意识的时候，也必须把这个根本道理讲清楚。哪一派功门练功不知不觉都要导引意识，意识不导引怎么能让意识符合练功状态呢？所以导引意识可以作为一个功法存在，但它又是练功的一个基础，没这个基础就练不了功。你对练功的根本是什么不认识，也不想练，那怎么能练好气功呢？有人找我说："庞老师，我对气功倒没有什么反感，我就是没时间练。"我问他："你找我干什么？""我有病。""你有病，如果死了有没有时间练？""死了就算了呗。"我说："你找我是想治治病？对吗？""对。""连你自己都不怕死，把你的病都不当回事，我能把你那个病当回事吗？"如果你自己对你那个病非常重视，那我可以重视它。你自己都不重视它，死

了都无所谓，宁愿死都不愿耽误那一点时间，那我给你发气干什么？我拿那气养养我自己不好吗？我给那种轻生的人服务干什么？我跟好多人都这么讲：不要先靠别人“喂”，自己要先练练功。导引意识要看你脑子里面以什么为重，摆好了位置再导引意识就容易导引了。你不能做到这一点，总觉得人之常情可以留恋，“人情浓厚道情微”，那就没办法了。

导引模式自古以来都被认为是小术、左道旁门。其实，各个门派都在用导引，只是他们不敢明说。他们为了说自己是大道、清静无为，就赶紧避开有形的，因为他们认为形体、有形象的是属于形而下的。认为“一说就是”才是高级的。尤其是清静法门。像禅宗，老师这里一说“行了”，我就行了，就成了佛。以后杀人宰人都不怕，打爹骂娘也不怕，呵佛骂祖也不怕，认为自己真成佛了。过去有好多文人墨客就这个样子，以为自己成佛了，大笔一挥，写上几首诗，自己觉得挺美。其实什么问题也没解决，有的三四十岁就死了，连身体都没练好。同学们去看看庙里的和尚，年岁大一点的(40～60 岁)和尚有几个身体好的？都是黄皮寡瘦的。20 多岁的小和尚，在家时干活，到庙里还得干活，所以身体倒还可以，再过上十年八年，身体也快不行了。什么道理呢？我有时候去庙里随便跟和尚们聊聊(国内的、香港的，我都看了看)，去了以后，他们还都挺牛气，大袈裟一穿，端着架子。一跟他们谈些东西，他们就老实了。石家庄某一个大佛寺里有一个六十多岁的老和尚，我和他聊天，他说你们在家人不懂这个，我说我就要“这个”(佛家禅宗讲“这个”代表里面那个“我”)，把他唬得一愣。现在许多和尚，佛法也好，其它功法也好，都丢掉了。高的做不到，低的又瞧不起，在当中晃荡，晃荡晃荡就晃荡下来了。所以咱们智能气功就得从看不起的地方走，从这里边出究竟。有的人认为自己素质好，要从高处走。从高处走，虽然不能说全世界没有一个走成功的，但也走不成几个。

III、意守模式

意守模式比虚静模式进了一步。虚静模式完全自然，一切都是自然的。意守模式，就是把意念导引到—个地方。比如守丹田，正确的意守方法是意念往丹田一放就完，在那“自然”去。这就比自然法门具体了一点，有了个位置。实际这里面也有个意识导引。比如把意识导引到丹田，这本身就是导引意识。其实意守在一定程度上相当于虚静法门和导引法门的结合，而且意守可以作为广义的气功运用意识的指导思想。可以说任何一种气功的运用意识的方法和内容都是意守。清静法门，练功就是让你意守“什么都不想”；观空法门，就是让你意守空；形体导引，就是让你意守形体动作；声音导引，就是让你意守声音和呼吸。这些都可以看作是意守的内容，但是古人没这么称呼。我们为了讲解的方便，把它分了分类，分别起了不同的名称，把它分开了。意守就是指意念和一个具体的东西相结合。

一、意守方法

意守方法共分为三种：内视意守、纯意念意守和神光意守。

内视意守，就是闭着眼睛看。闭着眼睛看，随着向上、向下、向内、向外看，会伴随着眼珠的上下翻动和内外转动，眼睛一动就成为形动——形体的动。过去很多功门都是用这种意守方法，但是他们没有进行认真的分析、推敲。同学们摸着眼珠，感觉感觉往外看和往里看的感觉是不是一样？不一样。古人基本上都是按照往里看的方法来搞意守的。收回去向里面看，必然有许多肌肉连带神经功能都得往回返，这样眼珠也必定会有很多动作。同学们为什么往里面看不进去呢？就是总往外看，眼睛里面很多肌肉、瞳孔上的很多肌肉只会往外活动，光线也是往外走的。一说往内收，都收不进去。现在咱们借助眼睛体会体会。开始闭着眼睛，用手摸着眼珠去感受往内收的那种感觉，以后可以不摸它，自己经常加强那个感觉，慢慢就容易往里面收了。这种形动的内视意守都是用来守人体里面的部位，守人体外面的东西不能用它。比如说，你意守外边的电风扇，看着守一会儿，头脑就冲得难受。因为这种意

守不但能带动气，还能带动血：你往上守气血往上走，往下守气血往下走。比如老用这种方法守头顶就能守出高血压来。懂得了这个道理，如你的天门会动弹，一跳一跳的，你可以不看着它，想着就行了。这样，眼珠没动就不是内视意守，变成纯意念意守了。

纯意念意守就没有上述之弊病。有很多人学过不少功法，但他没有认真地分析、体察、对比，因此他就不知其奥妙在什么地方。为什么有的功法守头顶，守一会就头昏脑涨；有的功法守头顶就没问题？我们经过体会，才发现里面有内视意守、纯意念意守和神光意守的区别。其实过去也没有这些名称，这是我们根据练功体会，把古人的东西总结一下，分分类，归纳出来的。了解其实质，再根据练功需要选择不同的意守方法就没问题了。内视意守眼睛一动，容易带动气和血，容易出问题，那练周天功的用眼睛看着，为什么就行呢？因为它在转圈呢。从下面上来，再从上面下去，这么来回转圈，血压就高不了，也低不了。赵璧尘的《性命法诀明指》就写得很清楚，往上一升的时候，眼睛看着后面，从脊梁骨一二三上来，又从前面一二三下去(他就不告诉具体练功方法)。这么转就没问题，老守着一个地方就不行了。内视意守的调动力量强，气和血都跟着动弹。纯意念意守，光用意念想，就随随便便，若有若无，轻轻地想。这种方法由于没有形体的动，所以对血动得少，对混元气动得多。讲到这里同学们要注意，咱们已经讲了意元体理论，讲了祖窍，有的同学练功就守祖窍。如果你用内视意守守祖窍，头会晕；用纯意念守祖窍，守得太紧了，血压不高，但容易头涨。这是由于把丹田混元气升得太多了，而躯体混元气充养头部又太浊，所以就容易出上述现象。那怎么才能不让它进去呢？就是“知而不守是功夫”。守祖窍一想就放下，不管它了，这样就行了。不能老守着那儿，老守着那儿把躯体混元气聚过去太多就不舒服。后面讲意守原则还要讲这个问题。把大自然界天空的混元气收到祖窍里面，这样行，因为那种气非常精细。人体里面躯体混元气非常粗糙，这样的气进去头部太多，头闷得慌。只能是“气养神，气化神”。气养神，就是让它自然而然去养脑细胞，不能让它上到脑细胞的混元气里来；气化神，相当于用脑细胞分泌的一些物质化成意元体里面的气。所以现在不让同学们去多守意元体，你守紧了，躯体混元气进去得多，头脑就不舒服，得慢慢去变。我们一开始先守肚脐下丹田，以后再守混元窍，什么道理？就是要让身体里面自然起变化。当躯体混元气被脏真混元气同化得多了，慢慢躯体混元气也就发生了变化。有了脏真混元气的性质，再升到头上就不一样。智能功安排这些功程的时候，是从多方面考虑的，包括古人好的东西。古人练功是一层一层地练的，第一步炼精化气，第二步炼气化神。炼气化神是从中田(相当于咱们混元窍的位置)那儿练气来化神，就是通过脏真混元气(内脏的一些内分泌物质的气)去化成神。养身体的、有力气的气上脑子里面去没什么用处。有许多人健壮如牛，可脑子不灵活。你让他想头里边，想想，脑子就冲得不舒服。他的脏真混元气比较少，躯体混元气比较多。

纯意念意守似乎调动气机量少一些，这是因为咱们在生活当中没有更多地主动运用意识和气相结合，都是用意念和形体相结合来引动气走的。现在要完全用意念来调动气，因为平时没这么练过，没这个习惯，光用意念这么一想，它和气接触得少，联系得也少。但是，你一旦掌握了窍门，做起来又很容易。尤其智能气功现在有了大气场，就容易解决这个问题了。培训中心办公室的樊志诚曾对我说：“庞老师，有个中学校长，我们几个人光用意想就治好了他三个病中的两个。他尾闾处起了个包，比核桃还大，发炎，练不了功。我和他们同宿舍的四个人一起想：消炎，包消了、消了……想了两分钟，小了一半。第二天，四个人又一块儿想了两分钟，全没了。”咱们有这个气场，意念怎么想，它就怎么起作用。纯意念意守既可以想身体里面，也可以想身体外面，天上地下、山南海北……想哪都可以。不过还是要知而不守。因为你一想上边，血虽然不跟着上去，可气跟着走啊。你想外面，气就往外走得多，你想里面气就进得多。所以捧气贯顶法的一推一拉也就带动气的一出一人。意念可以改变气的性质，也可以改变气的分布。

神光意守比纯意念意守多了点物质内容，比内视意守少了点形体的动作，介于纯意念意

守和内视意守之间。神光要靠眼睛的光，这个光不是用眼往外看的光，其实往外看也有光，用全波段电磁波接收仪可以测量它。你先闭着眼睛，过一会儿，你睁眼一看，仪器马上起变化。气表现为气的时候什么能(量)都不呈现，但里面什么能也都有，是个“混元能”。一碰上不同的条件就可以转变成(电、磁、热等)不同形式的能。神光是意念和目光的结合。因为目光本来是电磁波，所以机械地说，神光相当于意念和电磁波的结合。过去认为神光和心是一样的，其实这两个并不等同。因为神光的速度是一定的，而意念是可以超光速的，也可以等光速。以前就知道意念非常快，一下子就到了，而光也是一下子就到的，就认为神光和意念是等同的。用纯意念治病就等于意守病人，意识一到，病一下子就好了；神光治病，用眼睛那么一扫也好了。神光和纯意念都非常快，两者几乎是相等，但并不相等，也不是一回事。用神光的时候(闭着眼睛也行)，拿那个光一扫，觉得有个东西出去了。神光的“颗粒”要比纯意念的大。

收取神光，要注意眼皮，慢慢闭眼睛，眼睛渐渐眯成了一条缝，外面模模糊糊，有个虚的内容。把那个印象记住，往脑子里面收，收进去。(即意念和那个虚的影子相合，把虚的影子往回收，意念和光就容易结合了。)经常这么练，慢慢眼睛就有光了。尤其晚上在宿舍，没事把灯一关，点燃一支线香，拿着这支香转圈，要快。一快，香的余光就连成圈圈。眯着眼睛盯着香火头，意念往回一收，香火头那点光就和眼睛连上了。晚上经常这么练，时间长了，就是不看香火头，一看人的时候，眼睛就出一条线，别人能看得着。这也是过去秘密的练功方法，又有咒又有符。其实符和咒都无关紧要，关键是你精神要集中。你真正每天晚上转一个钟头，眯着眼睛看，慢慢这个光线跟眼睛就连上了。再以后睁着眼睛看。以前说快的 49 天能练出来，慢的 81 天也就出来了。慢慢还要再把这个线练没了。其实练出的这么一条线无非就是神光，而且距离远了这条线也不好使。如果同学们用这种精神，花这么大的时间，收它 49 天神光试试看，保证比练这个“秘密功法”还好。我把这些东西的底给剖开了，也就没有什么奥秘了。这样虽然有个好处——科学化了，但也有个坏处——人们都不重视它了。“就这么转行？农村的小孩都会玩这个。‘正月十五逛油灯，逛了油灯不眼痛’。拿这么简单的东西能练出功夫来？”谁也不练了。所以现在好多人说我：你把许多东西都说出来，都没人专心去练了。我说不对，还是练的人多。以前一个老师一辈子教不了三五个徒弟，我这么一说，全国练功的三五千也不止。他们虽然不练那一个线，可也练了神光。练收取神光，眼睛慢慢地、轻轻地匀速闭合，这时你得注意眼皮那点气(这一点书上没写明)。咱们看手周围有一层气，在收神光的时候，要注意眼皮那点气。一开始闭合的时候注意不着，慢慢两个眼睛快完全闭合的时候，气就碰上了，一碰上那就模模糊糊的，收神光要注意把这个气往回收。收进去后脑子非常清凉，眼睛也清凉。这是我自己慢慢体会出来的，古人没有这个东西。所以智能功不都是旧的，也有很多是过去老师也没有的，是我们自己体会出来的新东西。当然，也接收了众多老前辈的诀窍。大家经常这么收神光，慢慢“道情”(按：指练功的心情)重了以后走道就眯着眼走，就只看眼前两三步远，走路不栽着、不碰着人就行。我在 1962～1964 年间就这么走的。那时对周围的一切世态炎凉都不管了，无论干活、看病人，还是上街，都是眯缝着眼，只看眼前一米多远的范围，经常注意把气往里收。不过现在咱们搞开放性功法了，不要求同学们这么做了，但是你们要注意收取神光。慢慢闭上眼睛，再睁开，意念跟这个气光结合上，再闭上收回来。经常拿眼皮这两扇“百叶窗”一开一合、一开一合，经常这么注意，就会看气了。

二、意守原则

意守是练气功运用意识的根本方法。如果讲广义的意守，各种意念都可以算是意守。那么搞意守的原则是什么？过去一共有三条：似守非守，若有若无，一聚一散。这三句话在黄元吉的书上就有。我们又加了一条：神守一如。

(一)似守非守。过去搞意守必须是似守非守，你不管守什么都应如此。守身体里边(如守丹田)要似守非守；守外面，诸如山川、湖面，也得如此。什么叫做似守非守呢？即似乎是守着它，又没守着它。古人对它不好讲。有个别的老师这么讲过：似守非守就像让一个小孩看家，他可不是老看着家，不会老盯着门：别让人进来偷东西。他把门一关，在里边随随便便待着就行了。想要出门去，“我看着家呢，不能出去”。意守也是一样，杂念一来：唉哟，不行，不能跑神。有这个意念管着自己不跑出去就行了。没跑出去的时候，在里边自自然然、随随便便。这种状态就叫似守非守。我也打一个比方，让你值班守电话，但你不能老守着电话，老看着电话，这样守着也没用处。守电话就是这样，当想要干别的事：“这不行，来电话怎么办？”你守里边的丹田也是一样。一说守丹田，把意念放到丹田后就不再管它了。“知而不守是功夫”，一定要知道——就在那个地方，但是意念往那儿一放就完了。这一点很关键。我们在意守的时候，可不能死气白赖地守着它，守哪儿也不能死守。“意有余便是火，气有余便是火。”意有余本来不是火，可你意念往那一集中，气往那儿集中，过分了，化成火了。为什么有的人练功时口干、舌燥、心烦呢？就是意守时守住不放，守得太紧。再打个比喻。你很喜欢玩鸟，但能把鸟用手老攥着，不让它跑吗？你把它放在笼子里，它可以在里边蹦蹦哒哒，随随便便，只要不跑出去就行。要么弄个杆子，把鸟用绳子拴在杆子上，它很自然，会飞一飞，活动活动，但是跑不掉。意守也是一样的。守丹田时在丹田里边动动也没关系，不是定在那儿死守。守混元窍、守祖窍，都是如此，不能死守，里边应该灵通活泼，随随便便。这样搞就似守非守了。不然的话，有的人守得太厉害了，就长出个瘤子来。我们在国内碰到过这种情况。台湾有本书就讲搞意守不对，说守着守着就能长出个痞块来。其实这不是搞意守的毛病，而是守得太死了，违背了似守非守的原则。

另外，有的人老守着一个地方，守得挺紧，引起心烦。这样烦不了一会，就忘了，跑神了。越想死守越容易出杂念。什么道理呢？从医学上来讲，死守一个地方，脑子里边的神经就容易产生疲劳，一疲劳，控制力不够，就控制不住了。所以越是死守，越怕跑神，就越容易出杂念。

(二)若有若无。似守非守是指我们的主观精神境界，若有若无是指我们守的那个对象。所谓若有若无，即要求守任何一个地方、任何一个东西都不能守成是具体的东西。守外面的东西，比如守一支圆珠笔，脑子想着圆珠笔，但不能想成实实在在的东西。想的东西不是像拿手一摸那样实在的。不管体内体外的，如果你非要把它想得非常非常具体，那非闹出毛病不行。想得非常具体，往往眼神就跟上了，倒是容易使人精神集中，但这就违背了意守原则。我记得可能是 1975 年，还在药厂卫生科工作的时候，治过各种慢性病。我们厂子里一个工人患有高血压，高压 240mmHg，他什么药吃了都不管事，血压降不下来。他找我学练气功，我就教他搞意守，告诉他意守身体里面可以，意守身体外面的也可以，只要精神集中就行。练练功，血压从原来的 240mmHg 一下降到 160mmHg。我问：“你守的什么？”他说：“我家有个胖胖的小孙子，我挺喜欢他，每次练功我就闭着眼睛看着他。”又过了一个半月，他来找我：“庞大夫，我怎么眼底出血了呢？”我说：“你还练功吗？”“练功呀。”“怎么练的？”“我练功时看我小孙子，觉得他比平时还漂亮，而且越看越漂亮。我越看越爱看，越看越细致，真想亲亲他。我就在孙子旁边练，虽然不睁开眼睛，有时我还扭头看看。”他这就不是若有若无了，精神都集中过来，变成真有了。他集中精神往孙子那一放，全部气血向眼睛集中而造成眼底出血。

当你意守的时候，守的有个具体部位，但不是具体的实体。比如守丹田，丹田里边有这个具体部位，可里边又没有具体的东西。很多搞西医的问我守丹田是守小肠，还是守膀胱。我说让你守膀胱里面的尿。他问这是什么意思。我说，你要是守膀胱，慢慢膀胱长瘤子怎么办？膀胱里边的尿是空的，守尿不就没事了吗。他听了哈哈大笑，当然这是玩笑话。其实你守里边任何一个地方都是一样。“有气则成窍，无气则渺茫。”当有气以后它才能是个窍。我

们都讲丹田，搞西医的摸摸肚子：哪有个丹田呢？没练功之前，丹田也有气，但气不多，你感觉不到它。我们只能感觉到有形的实体物，当然有的实体物我们也没感觉到(如内脏)。可是练功以后里面有气了，老守那个地方，气往那聚得多了，就感到有个气球。一般的球有球壁，这个气球则不然，它周围没那个壁，就这么一团，空空荡荡的。被你感觉着了，就成了窍。你还没把气凝聚起来，意识还没那么敏感，你上哪儿找窍去？只有当我们通过练功，那个地方的气多了，它和实体物兼容，我们感觉到具体气的存在，到那个时候，才有窍。平时你知道那个位置，意识往那一放就行了。这样才是若有若无。关键是守那个位置的无形的气，而不是那个形。这句话同学们一定要明确。懂得这句话后似守非守也好，若有若无也好，都容易理解了。如果画龙不点睛，你怎么也不好理解这两句话。一开始守那个气，那儿没气，你不似守非守怎么办？你不知道气在哪儿，就找那个气，找、找、找，那就活动开了。有气也罢，无气也罢，那个地方是空空荡荡的，气也是无形无象的。你说它无，有气；你说它有，无形。这就是若有若无。古人虽然处处讲气，但不知道意守的目的就是要意念和气相结合，而没结合之前产生不了效应。古人对此讲不清。我们现在把它讲清了，而且具体落实下来了。我记得也是七十年代，一个练功的问我："庞大夫，我现在练功练得肚子胀。这是怎么回事？"他还不是练智能功，练的是过去老师的功法。我问："你怎么练的？""守丹田。""你怎么守的？""老也守不住。我想了一个辙：量了量，在脐下一寸三分贴了块橡皮膏。贴了近一个月也不换，肚子直痒痒，一痒位置就更明确了。一练功就想橡皮膏。"我说："你再想橡皮膏，就成大肚弥勒佛了。"他问这是什么道理，我说："你守丹田，丹田在肚皮里面，你一想橡皮膏，不就想到肚皮上了？没想到腹腔里边去，那你肚子还不胀？慢慢肚子大了，肉皮也厚了。把它揭了吧。想橡皮膏向里四寸半的位置。"他问："庞大夫，那里是什么样？""你别管什么样，想橡皮膏在里边痒痒就行了。"又练了不到一个月，肚子不胀了。他原来肚子真是有点鼓起来了。小肚子本来就容易聚脂肪，再用意念往那儿一聚，聚、聚……气往外一来，肚子就发胀，鼓起来了，这就违反了若有若无的原则了。

似守非守和若有若无这两个原则，有的人一听就能领会，而有的人听了半天还不行。我讲守那个气，他仍不能领会(书上没有写守气这个问题)，精神还集中不了，那就用书本上写的三元归一：闭着眼睛，似乎看着那个地方；耳朵听着那个地方有什么响动没有；意念想着那个地方。还可以再加点内容：不论守什么地方；守下边混元窍、丹田也好，守上面丹田也好，都可以用意念通过舌尖作指向，指向它。守上丹田、舌尖往上顶，想着上边；守下丹田，舌尖往下顶，想着下边。这样就容易把意念往那儿集中，把三元归到一个地方，效果自然很好。

(三)一聚一散。这是对初学者来说的。初学者守东西往往守不住，老守着容易跑神。怎么办呢？一聚一散。守一下，放松一下(不守)；再守，再放松。不是老守着它，这样反而不容易跑神。比如守丹田，守一下丹田，不管它了；再想丹田，又不管它了。这儿一下一下来，每次有点信息量。没杂念这么做，有杂念更要这么做。三心并站庄就可以这么练。一开始顶心向下归丹田，手心向内归丹田，脚心向上归丹田，三心都归丹田了；再从丹田到顶心、到手心、到脚心，这样放出去；然后再往回归……这就是一聚一散。实际就是把意念稍稍变动变动，这对初学者来说是很有意义的。如果你一聚，不管它了，一有杂念，我再聚，那也可以。当你还没有杂念的时候，就反复练习一聚一散，慢慢习惯了，就不再需要聚和散了。一聚，放下，知而不守，里面能够安静了，那功夫就上长了。没长之前，可以这么一聚一散、一松一放地搞起来。

(四)神守一如。如果说一聚一散是初级的练功方法，那么神守一如就是高级练功方法了。当你练功到了高水平，不需要一聚一散了，守丹田的气，守着守着，就分不清能守的意识和被守的部位，两者成为一个了。如守的是气，那就进入了神人气中、气包神外的境界；如守的是形，这时的境界就是形无形、意无意；如守的是神(意念)，神守一如的境界应该是明心

见性。神守一如是根据你所守的内容的性质定的，但都到了高层次，这时就分不出能守的精神和所守的对象。这一点就不多讲了。

三、意守对象的选择

书上把意守对象分了两大类：一个体内的对象，一个体外的对象。实际上应该分三类：体内对象、体外对象和不在体内外的对象。体外对象是指不在人体里边，不在人体身上，与人体无关的东西。

(一)体外对象：这里面又有实体与非实体之分。

1、实体存在

实体对象是指实实在在的真正的东西。像艺术品、工艺品、花草树木、山水等，都行。像这样具体的体外实物很多，但是你在选择这类对象的时候，要注意选择有生命力的、对你有吸引力的物质。有病的人，如果懂得药，守一味中药或守这味中药的产地也可以。但是，无论你守什么，被守对象必须是生机旺盛、有生命力的东西。守树木，要守根深叶茂的，别守干枯的；守花草，要守旺盛的、美丽的，别守枯萎的；守山，要守气势磅礴、雄伟壮观的，别守让人一看就讨厌的秃山；守虚空、守日月星辰都可以。另外根据我近几年对天文学的研究和体会，大家可以想宇宙总星系的中心——非常遥远、幽静、深邃、空空荡荡的地方。慢慢这么一想会觉得有个东西过去了。想想北斗星，和想总星系中心的感觉又不一样；再想想太阳，跟想北斗星的感觉也不一样。它们的远近不一样，意识接的气也不一样。智能气功虽然不搞意守，但是我们强调练开合，一推一下推到全国、推到银河系中心去，意念要远，要往这个大处去开合。一般守体外对象，最好用纯意念意守。比较具体的东西可以用神光意守，但是绝对不能用内视形动意守。摸摸眼珠，想什么东西，眼珠不动则可以，眼珠一动，说明意念用得不对，就要调整、放松。

2、非实体存在

非实体存在一般指不是真实的东西。例如：照片、语言、文字等等。严格地说，照片也算作实体，它是一张有图案的实体性纸张，但是图案上的东西不是实在的。一朵花是实体，一张花的照片不也是实体吗？这实体是照片，而不是花的实体。同学们一定要搞清楚这个问题。你看到真正的实在和看到它的照片是大不一样的。什么道理呢？你看到的真正实在是全方位的信息，你看到的照片或录像都是平面光信息，即便是立体的所谓全息照相同样也是平面光信息。全息照相照不到被挡住的东西，物体里边的内容也照不到。它只是通过两束光一干涉而出现立体感。正是因为实体物和相片的信息不一样，所以给人的感受就不一样。为什么有不少人对气功不相信，在咱们中心最多待三四天就相信了？第一天开学典礼，第二天老师和学员握手交换信息，然后给他们搞两个表演，再找几位学员座谈座谈。之后，他们绝大多数会说：气功不信不行，是真的。但是你让他们光看看录像和照片，听听学员座谈的录音，虽然也看了、也听了，但他们基本上还是认为不可能。相片有形象没有声音，录音没形象有声音，录像里有形象有声音，为什么同是这些场合与病人，他们只是看了、听了就不容易相信呢？因为它的信息不真，信息不全。为什么不真呢？说话只是声音信息，而没有意识信息，也没有其他方面的信息；照片只有光学信息，也没有别的信息。它们的信息被局部化，不完整，也就不真实了。所以，实体性物质和看到的录像、照片、文字，以及听到的声音这些，都是不一样的。因此，我们把语言、文字以至于声音、照片等都归到了非实体性意守对象范围当中。对于非实体性存在，纯意念意守、神光意守都可以，只是不能搞形动意守。

对于体外对象的选择，要注意：第一，要简单；第二，对你要有吸引力。你选的意守对象没吸引力，你根本不想守它，想着想着就烦了，就起不到意守的作用。另外，意守对象还要相对地安静。在 1973 年，一个星期天的早上，一位同志在公园练站庄，都快到十点了，他还在晃晃荡荡地站着。我一看，不对劲，他收不了功了。我拍拍他的命门、丹田，轻轻告诉他：注意，我帮你收功，想丹田，收功、收功。收了半个钟头才收了。我问："怎么回事？"

他说：“我守风筝，风筝越飘越远，越飘越远……我在天空跟着风筝飘呀飘呀，觉得身体晃晃悠悠，真美，可就是回不来。”他站了四个钟头，意念跑到外面去，气不够使唤了，脸都变颜色了，再站下去就会虚脱。所以练功不能守那些飘飘荡荡的东西。还有一位同志，有一次练完功，心慌、气短、心跳。我问他怎么回事。他说：我守坐火车，我想明天回家的路上，坐着火车晃晃荡荡的。这种情况也不行。第一，动态太大；第二，不安宁。那风筝倒是安宁的，但它是飘飘荡荡往外跑的。所以，教功教多了，很多事都碰到过。我在以前教功的时候，让每个学员都写练功体会，一个礼拜写一份。这样做，一方面对学员负责任；一方面积累我们的经验；要不怎么学习？我就是在教学员当中学习提高的。你对人家认真负责，认真了解他怎么练功，有什么体会和感受，而这些东西你不一定都体验过。你教了一百人，就有一百份体会，里面就有不同的类型，你把它总结出来，这就是在实践当中学习。拿学员当老师是我的亲身体会。有很多东西，很多知识，过去书本上都没有，我就是从这些里面看到苗头，找出许多规律性的东西，在实践当中总结过来的。大家都这么善于总结经验，那你做一个事情，就收获一百；不会这么做，你做一百，也许只有一个收获。有的人教功教了几千人，问他有什么规律没有，他说反正我们智能功效果就是好，感觉身体舒服。怎么舒服？气血流通，内气外放，外气内收，畅通身体。什么感觉？酥酥的。为什么体会这么简单、干瘪呢？因为他没有更好地看看学员的体会。他自己练功觉得酥酥的，气晃晃荡荡的，所以就这两句话就完了。当然有的人体会多点，说的可能就多点。如果你搞上几百份练功的体会，这样的、那样的体会就都有了。而且他们写的都是自己练功的真正感受，他写的时候加上了意念，那里面都有信息。当你看别人练功体会的时候，要一边看，一边往里收。他怎么提示，你就怎么体会。比如他说一练功某处有感觉，一拱一拱的。当你一看到这个地方，你就和他一块拱，这就能帮助你那儿气的动弹。这里边的信息量是很好的。经常这样去体会，你身体里边的信息也就多了。在 70 年代有一个人看气看得非常好，他对我说：“你可坏了，你身上什么气都有!”我说：“有坏气没有？”他说：“坏气倒没有，都是练功的气，你这个气太杂呀。”我说：“我就是杂，是个杂家。”大家也可以一个礼拜写一次练功体会，你们彼此交流，你看看我的，我看看你的。这有很多好处。过去很多人都怕这个——气杂了。咱们练智能功，形体一动不就调整过来了吗？再一外放内收，一下就是混沌状态。智能功好就好在这个地方，集思广益，广开气源，把各种信息都拿来，都体会。有的人写了劳宫穴通了有什么感觉，涌泉穴通了有什么感觉，百会穴通了有什么感觉。你稍稍看慢点，往回收，收到里边去看，就变成了意元体的信息。意元体的信息一支配你全身，那长功就长得快多了。这一点是古人没有料到的，他们也没这个经验，也不可能这么教。这是我们从实践当中摸索出来的东西。

(二)体内对象：体内对象就是守身体里边，守身体里边什么地方都行。一般守三丹田的比较多。这三丹田怎么划分？由于功门不同，怎么划分的都有，谁和谁都不一样。下丹田，有的说在肚脐里面一寸三，有的说在肚脐和命门连线的中点，有的说在肚脐和命门连线前七后三的地方，有的说在肚脐下一寸三，有的说在肚脐下二寸，有的说在肚脐下三寸，有的说在肚脐下四寸，有的说会阴是下丹田。这么一来，从肚脐到会阴都是下丹田了。中丹田，有的说在脐上二寸，有的说在脐上二寸四分黄金鼎这个地方，有的说在脐上四寸中脘的地方——混元窍，有的还说再往上一点——绛宫，有的说在膻中，还有的说在膻中上面。一说中丹田，相当于从天突一直到下脘这一大块都叫中丹田。上丹田，有鼻尖、山根、印堂、天目、天门等位置。从鼻尖到百会都叫上丹田。门派不一样，位置也不一样。我们这是作一般的介绍。当然，也有的守穴位(哪个穴位都可以守)，如会阴、尾闾、命门、印堂等等，一般开始练功守任督二脉上的穴位比较多。也有个别门派开始守劳宫，也有个别的守大脚趾头，还有的守病灶……其实身体里边一开始守是个点，慢慢连成一体了，是个整的。所以守哪儿都行，没有一个地方不行。守指甲盖行不行？真守指甲盖也行。守眉毛也行。说守眉毛守到外面来了，守眉毛的芯不就上里边了吗？只要集中意念守哪儿都行。像符箓派有一个门派守眼角玄

关，就是守左眼角处的一个大圈圈。说守出红球来，里边站着一个人，拿着一把宝剑。当一看到北斗七星拿着宝剑上这儿来了，一念咒就行，雷法玄关就解决了。(还有中丹田的雷法玄关，比较特殊。)要用时，就掐诀念咒，如治病，一笔一画，有的代表脑袋，有的代表上丹田、下丹田、肠子、胃……都代表着不同的位置。意念一动，一个符就画出来了，自然而然就和病的部位相对应，病就好了。其实，不画符也是一样。

守体内对象守哪儿都行。不过要提醒大家：守的部位不是点不是面，而是体腔里边的体，要守到里面去。像方才讲的贴个橡皮膏，那就不行。守体内对象，神光意守、纯意念意守和内视意守都行。不过用内视意守时要注意：机能比较亢进的(高血压、心动过速、火气太重等)不能守上丹田；阳气下陷的(经常拉肚子的、子宫脱垂、胃下垂、游走肾等)都不能守下丹田。智能功不搞古人这一套东西，就都无所谓了。

书上这段引文把各个常见的意守部位，意守这些地方有什么好处，守不好有什么坏处，都作了精辟的论述，把目前气功界搞意守的各个门派的主张基本上都囊括了。对这方面的论述，这是我所看过的书中写得最简单、最全面的。下面简单地解释一下。

“道宗观妙观窍，总是聚念之方，非存神之道。”说观妙观窍的就是聚念，不是存神。(按道理讲，存神即守窍。)“然攀缘既熟，念虑难忘，只得从此用功，渐入佳境。”你只要这么去想那个地方，杂念没有了，集中了，从这用功，慢慢就会渐入佳境。下面就讲具体位置了。“有存泥丸一窍者，谓神居最上顶，贯百脉，存之可以出有入无，神游八极。”过去修神通的，尤其是搞意念神游的，可以存泥丸。其实，存泥丸开发智慧也很好。但是守不好呢？“而失则使人善眩晕。”守不好就头晕了。(为什么头晕？有两个原因：①运用的是形动意守，意念往上看了；②纯意念意守“不纯”，不是知而不守，而是违背了意守原则。气血涌上来，产生头晕，甚至血压高了，有的人甚至可以脑出血。)“有存眉间一窍者”，为什么存眉间呢？“谓无位真人在面门出入，存之可以收摄圆光”，神光在此出入，意念往这儿放，可以收神光。(收摄圆光，过去有几个内容：其一，神光就是圆光。另外，有的在练功坛上放一个镜子，收了圆光的人看镜子，里面本来没东西，他用意念一想，里面能出现所想的东西，甚至可以出现有人在教功法。功夫高的话，可以让别人也看到。实际是根据你自己的意念把气聚起来的结果，是你自己意识的反映。)“失则使人火浮而面赤。”如果做得不对，火上涌，脸红红的，眼也红了，厉害的可出高血压。这也是违反了意守原则，不是“似守非守，若有若无”这样守的。“有存上腭者”，存上腭就是守上腭。“谓齿缝元珠”，齿里边有精髓，有真气，管它叫元珠。“三关齐透”，这个地方很关键，一守这个地方前三关后三田就能通了。“存之可以通贯鹊桥，任督飞渡。”传说牛郎织女七月七见面，那天，喜鹊都飞到天上为他们过河搭桥去了。练气功把舌头往上一贴，使任督二脉(阴阳二气)接到一起，叫鹊桥。经常用意念想着这个地方，也能够接通鹊桥。“而失则使人精不归源。”做不好，老守着这个地方，唾液多了，也不知道往下咽，精气不能归于下丹田，不能归于肾。“有存心中正穴者”，守心口这个地方。“谓百骸万窍，总通于心”，身体各个部分、各个窍、各个穴都与心相通。“存之可以养神摄念，须发常玄”，守它不光可以养神，还可以养血，使全身气血通调。“而失则使人局而不畅”，做得不好，局部发闷发胀，这都是守得太死的缘故。“有存心下寸许皮肉际者”，这相当于中脘那个地方，不过守的是皮肉之间，不是守里边。相当于少林功练膜揉中、守中的中。“谓卫气起于上焦，行于脉外，生身所奉，莫贵于此，”由于卫气起于上焦，行于脉外，可以充斥到人体各个部分来养身体，所以非常贵重。“存之可以倏忽圆连，祛痰去垢”，守这儿可以使气豁然变化，使身体里边的痰气、津液能够充分应用，不至于停留变成痰。“而失则使卫胜荣弱，或生疮疖。”做不好会使得卫胜荣弱，生疥子，生疮。这也是火多了。“有存心下脐上者，谓脾宫正位，四象相从，存之可以实中通理”，所守位置在中脘下面、建里穴里边，其后面相当于脊中穴。“实中通里”也称为“黄中通理”，是通黄中脾道祖气的很好的练功方法。“而失则使人善食而易饥。”如果做不好，一守就饿，想吃东西，好像得糖尿病一样。其实是

消化太快了。“有存脐内者，谓命蒂所系、呼吸所通”，脐是命蒂，在胎儿期间真气在这个地方和母体相联系，呼吸也通这个地方。“存之可以养元神，厚肠开窍。”存它可以养元神，还可以健脾开胃。“而失则使人气沉滞。”要做不好呢，使气血停滞，肚子发胀。“有存下丹田者，谓气归元海，药在坤乡”，下丹田属于真元所在地，药也在这个地方。“存之可以鼓动元阳，回精入肾”，守这个地方，肾阴、肾阳都得到充足，容易出现性兴奋的活子时，出现药。“而失则使人阳易兴而妄泄。”做得不好呢，阳气比较旺盛，容易出现遗精的现象。“有存外肾一窍，以目观阳事者，谓心肾相交，其机在目”，男人注意阴茎头，女人守子宫颈口，因为意念属于心，生殖器官属于肾，所以，这样做就是心肾相交。“其机在目”，神的机关在眼睛，神意役使气的机能可以借助它来完成。“存之取坎填离”，这么守就是坎离交媾，阴阳既济。“而失则使人精液妄行。”可是做不好呢，让精液都流跑了。

守这么多的意守部位，都有它的益处。过去有些功门就会一个，就教这一个。说我这功怎么怎么好。而不会守这个窍的，就说守这个窍怎么怎么坏。《摄生三要》里边讲的是综合性的。守哪儿，守好了，起什么作用；守不好，有什么坏处。都做了论述，写得很全面。所以《摄生三要》的作者懂的东西也很多。一开始守窍、守点，当守的时间长了，气足了，它就要环转流行，变成周天的动态意守了。各个窍连起来成为脉，变成守经脉了。功法不一样，守的脉也不一样。

(三)不在体内外的对象

1、意守自己的声音。声音是从体内发出来，在体外面听着的。那它是在里面，还是在外面？其实它哪也不占，又哪都占上。意守自己的声音有个好处，就是方便，在哪都可以练，哪都可以用。可以作为一个普通的辅助功法随时随地用。守声音就是念，像“恬淡虚无”、“混元灵通”等都可以念。念的时候要念得清清楚楚，听得也清清楚楚。后面在声音导引中还要讲述，这里就这么简单地说说。一开始要出声念，把字念清楚，以后脑子打上烙印了再默念。这是一个不在体内外，又在体内外的意守对象。

2、意守玄关。玄关也是不在体内外，又在体内外的意守对象。玄关有很多种，这里不作着重介绍，将来在《调息秘要》中再作详细讲解。

三大类型的意守对象讲完了，其实这里面不光是讲的智能功，我们讲的是气功这门学问。这本书里面虽然不是讲的传统气功某一门派的功法，但把气功的知识综合起来了。作为气功知识，你哪个门派看都行。不过我们还是偏重于智能功。

四、意守引起的人体生命活动的变化

下面这些内容大家要认真学习。“咱们智能功不是不搞意守吗，学这些干嘛？”精神集中不也是意守吗？所以照样可以有诸多变化。练武术的守形体，形体的功能就加强了；道家守气，气的功能就增强了；佛家守意念，意念的功能也增强了。虽然精气神三者是统一的，可是由于不同功门的侧重点不同，所以各自在某一方面比较突出。像武术气功，可以飞檐走壁，力大无穷，那是把功能落实到形上了；道家注重炼精化气、结丹去了，形体的功能就比不上武术气功，但是他里面的气练得好；佛家连丹也没有，他从意识上走，就为了明心见性。所以意识和哪方面结合，哪方面就起变化。下面主要讲练功之后身体一些部位、穴位所起的变化。智能功不搞周天，不守这些穴位，气足后同样起这些变化。这些变化都相当于智能功的练功反应。这里简单地给大家说说。

(一)会阴。会阴的气一足，会发热、跳动。如果经脉向尾闾那儿通，走的是脊柱里面这条道，不是外面的那条道，尾闾那儿就会像椎子钻似的，坐也坐不住，痛得厉害。过尾闾关如果是从里面通的，尾闾没痛，头顶先痒痒。脑袋一痒的时候，心一定，尾阎闾那痛痛……一咬牙就过去了。可不要认为会阴的气一足，就只从督脉上升，也可以从任脉上升。转周天有后升前降的，也有前升后降的；有前后这两种转法同时进行的；还有从后面上去，从当中下来，再从前面上去，再从当中下来，这么转周天的；还有从当中直走中脉上头顶的。

(二)背部。腰部旧称辘轳关，是“拧辘轳”的地方。气冲的时候腰酸痛、胀痛、发热，背部发紧、发麻。夹脊关有几种讲法，一种夹脊关在脊中；辘轳关也叫夹脊关，叫夹脊下关；肩胛骨当中叫夹脊上关。有少数人过夹脊上关的时候，气不往上走，往前冲到心脏里面去了，心疼。本来它是从当中和两边三点一齐前冲通心脏的，有些人认为这是心脏病发作，一紧张，也许就冲死了。

(三)后头。头后部气足的时候，头可能非常沉。有的转周天，气从后头上来以后，没往上走，从玉枕这往前穿，可以出现幻觉或听到声音。有的人做龙头鹤首往上一拔，感觉挺好，不动弹了，气没往上走，往前走了，也能出幻觉，如发暗，出黑东西。碰到这种情况，赶紧往前引，把气引到前面来，或者从头顶出去，幻觉就没有了。照常练功不理它更好。

(四)头顶。这儿气足了以后，可能听到噼噼啪啪的声音。当气足到要开天门的时候，头前面的骨缝有裂开的感觉。开骨缝好开，我们一组场，很多人就开了。一开始就开个骨缝，摸摸有条缝缝，过几天又合上了；摸摸又开开了，再摸摸缝又开大了。只开个骨缝，气压再大也不会出毛病。有的连骨膜都开开，那就痛得难受。

(五)眉间。眉间的气足了以后，可以看到眼前有光。它和哪个内脏相连就出哪种颜色：肺是白的，心是红的，脾是黄的，肝是青的(不是真正的绿)，肾是黑蓝的(出现像锅烟那样真正的黑，属于病态)。一般出现红的、黄的、白的多一些，有的出金光、紫光也对。出现杂光说明意念杂。出现了光不管也行，往里收也行。往里收容易出功能，有时候能看到自己的身体。往里怎么收呢？有的一开始出现的是光点，这时注意它，光点就越变越大，慢慢就变成光团了。成了光团以后才能往回收。从山根一直往回收，收、收、收……就觉得里边“啪”一亮；就好像有个镜子一样，就放到那儿。如果不亮就一直还往里收，都到玉枕了还没感觉，那就放到玉枕那儿。那个亮的地方就相当于透视的“荧光屏”。眉间的气足了以后，有的人会出现一种没有咸味的非常稀的鼻涕，像流水一样。那是头脑里边的津液一化没从里面那个窍走，而是从外面鼻子出来了。真是非常稀没咸味的鼻涕，你要把它吃了；这种鼻涕和津液是一样的。

督脉上的穴位就讲这么多。下面介绍任脉上的窍点。

(六)膻中。膻中的气足了以后，会影响里面的心和肺，可能要咳嗽吐痰，把里面的旧东西排出去，再以后就觉得里面有空空荡荡的感觉。往外排痰是正常的，空荡的感觉也是正常的。同学们可不要有一点反应就认为是得病了。

(七)中脘。再往下到中脘。练智能功，中脘经常出反应。有不少人的混元窍要开之前，胃就像胃痉挛一样痛，吃不了饭、呕吐、吐酸水、打嗝，这都是气冲到里面清理肠胃道而出现的反应。练智能功后面背部反应比较少。练了形神庄，再练五元庄，很多人都从胃里痛，向上下两边拉开，上面到头顶，下面到会阴；最后上面到手指尖，下面到脚趾尖。智能功是这么个反应法。将来开混元窍的时候，大部分都痛。如果不痛，也一定要难受，不难受混元窍开不了。“不经一番寒彻骨，哪得梅花喷鼻香”，非得吃了苦，中脘这一关才能冲过去。再往下就是肚脐，气足后，有的肚子发胀，有的人肚子比平时长得大些，脂肪多了，也丰满了。女同学也不要害怕，那是在给你往大网膜里面蓄气呢，蓄满了将来还要收回去。肚子要长出来，收回去；再长出来，再收回去，要这么反复几回。同学们要注意这一点，将来长胖子，可不要管它难看不难看：我这在长气呢。好多同学都会肚皮大一点，但练了形神庄，肚皮也不会太大。肚皮大了就加意念：肚皮往回缩，肚皮往回挤，往回瘪，同时配合吸气，用减肥的方法，往回一收一吸就行了。要等到肚皮胖了以后再收，没胖就收把气都挤跑了。中脘气充足后，如果气往下冲，会出现高度的性兴奋，这种性兴奋比平时不知要强多少倍。在这个时候一定注意，绝对不能把精气随便放跑。气冲生死窍(会阴穴)的时候，头顶也在冲，两头一块儿冲(智能功表现得更为明显)，弄不好能冲死人。这个时候非得安安静静不行，当你精神一安定，生死窍也就快过去了。这种高度性兴奋使人觉得全身每一个毛孔都那么痒痒地“难

受”，那种舒服、高兴劲难以控制住。这时候一定要安静、安静!心定下来以后，那个生命力(气)一下通到全身，把全身的气都通开了。多少天不洗澡，一洗澡“呼——呼——”热水一冲，全身舒泰，这只是体表的感觉。气通全身时，从里面一直到手指端、脚趾端，似乎汗毛都有感觉。智能功不练下丹田，不练下窍，直接从混元窍往上提，可以改变这种情况。不过就是不练下窍，气足了从这儿走，也会出现这种情况，当然不是每个人都有。一旦出现这种情况，一定要注意把神定住。

练功搞意守可以有以上各种反应。有的不练气，也不练形，直接练神，这些反应可能少点或没有或有其他现象。尤其是练符篆派的，他们练的神本来是我们人这个神，为什么去画符，说有鬼有神呢？他们一练功脑子里就出现各种鬼神的幻觉，而且到了一定程度，真能让别人看到鬼神。他可以告诉小孩：看，这儿有一个大头鬼。小孩一看：“唉哟，真有个大头鬼。”实际这就是意念造形。大头鬼是他脑子里的东西，他意念一动弹，以意会气就聚出个大头鬼来。有好多人这一关过不去，到最后死的时候，有 95％以上都是鬼哭狼嚎的。他曾在这儿降过妖，那儿斩过蛇……临死的时候，妖魔鬼怪都来跟他算账，吓得他瞪着眼睛连哭带喊的，死得很惨。这一关过不去，不但功能上不去，到死的时候都不能平平静静地死。所以有些降魔捉怪的到老了都不敢捉了，就怕鬼怪找他们算账。可你以前降的鬼怪不干呀，还要跟你算账。其实这都是自己的意识问题。给大家讲了这些道理之后，我们就要真正从思想深处解除掉鬼神的概念。以后出去，可能会看见降妖的一动弹，手一晃就拿出一条蛇的影子，这其实是意识造形(有的也可能是魔术)。虽然有这种功夫的人还不多，但毕竟还是有的。甚至有的能达到无中生有的高层次，一说一条蛇，一动弹拿出条真蛇来。这是“以意会气，以气会形”。意念一动，他脑子里的时空结构有一条蛇的信息，用这个信息聚集气，气再聚就变成形。我三岁的时候看见过有人真从“咕嘟咕嘟”的开油锅里拿出一条蛇。当然有的是魔术，是走方郎中，跑江湖骗人的。他把明矾磨碎后加上点醋往油锅里一倒，油很快就会“咕嘟咕嘟”往外冒泡，其实油的温度连 80 度都不到。手上再涂上些中药，在油锅里怎么拿东西也没事。若真到开油锅里拿东西，事先要把指甲剪得秃秃的，不剪秃的指甲放到油锅里再拿出来是焦的，而贴着肉的指甲是正常的。这才是真功夫。但这照样也不是真有蛇有鬼。

第四节 智能气功的运用意识

前面我们把传统气功运用意识的模式讲了不少，将来在《传统气功知识综述》中还要讲各家功法。为什么要这么讲？这是为了让大家了解智能气功的运用意识的优越性，认识到智能气功提出来的这种运用意识的方法，是把传统气功的运用意识作了全面分析、比较，找到它最根本的实质内容而后确立起来的。如果我们不介绍传统气功运用意识的模式，直接就讲智能气功的运用意识，大家可能会觉得不好理解。智能气功的运用意识和古人的运用意识有许多地方已经不相同了。我们为什么要这么搞，讲了传统气功运用意识的模式之后，再看智能气功的运用意识，就比较容易领会了。智能气功怎么运用意识呢？

I、积极主动地运用意识

这是智能气功运用意识的一个大的原则和总的指导思想。传统气功所有的运用意识模式，没有哪一个不是积极主动地运用意识的，只是程度不一而已。如导引功法，导引声音、导引形体、导引气等，就是典型的积极主动运用意识。意守模式也如此，意识里边想守丹田，就把意念活动完全倾注到守丹田上去了。诸如此类，都是主动地使自己的意念活动集中到练功的对象、练功要求上去。在日常生活当中，当自己的思想方法不符合练功要求时，就必须主动地改变这种意识状态，使它符合练功要求。这个改变过程，也就是主动运用意识的过程。

有人说，自然法门不是要求自然、清静无为吗？自然法门是要求自然、不去强求，可并

不是要求你不去做，让你随随便便。你得按照练功的原则去做，这样去使自己自然。传统气功没有讲清楚这一点，只是说修自然法门应从理上悟入。怎么叫从道理上悟进去呀？你把气功的道理、理论在脑子里扎了根，懂得应该怎么去做，然后就不知不觉地使得自己的意识活动符合练功的要求，逐渐达到自觉。一说练功，你把意念一放就是；甚至不说练功，你脑子里随时随地、不知不觉地也在潜意识里边“练功了，安静”，这样自觉去练。从理上悟入，实际上就是通过学习，真正在意元体参照系里边把练功的要求和内容打上了深深的烙印。比如别人突然拍你一下，你立刻“哎哟”一声。谁让你哎哟的？你脑子里想哎哟了吗？没有。这是个习惯，自然了。自然法门就是让你这样去练功：脑子里打上了深深的烙印，怎么动都是自然的。我经常讲，有人一受惊吓，就“哎哟”或“妈哟”，就不会叫“气哟”。为什么不能立刻从气上来反应呢？在意元体里边气的印象不深。有的人通过学习悟出来了，脑子里边打下的烙印非常非常的深。其实任何一个练功法门都应该是自然的。如意守丹田，“守丹田、守丹田……”老这么嚷行吗？那样守不下去。意识得有个驱动力，一驱动就到了目标上去。这个力量的强弱在于重视不重视，在于你自己意识里边的状况。重视了以后，在脑子里就打上了一个非常强的信号。举个例子。有不少年轻的女同志睡觉睡得非常死，叫都叫不醒，还经常打滚。可一旦她做了妈妈之后，孩子一哭，一动弹就醒了；另外也没有妈妈一打滚把孩子压死的。什么道理？“娃娃在旁边呢!”她脑子里产生了很深的警觉点。这个警觉点就看你的注意力如何了，而注意力的大小取决于重视程度。我听原来搞地下工作的同志讲，他们原本睡觉睡得也很死，但到了敌占区去，好了，只要稍稍有点动静，马上就醒了。这就是意识活动可以改变对外界事物反应的敏感程度。注意力集中之后，就能够改变我们精神的自觉程度。有些人说：“哎呀，我就是一想气功的事、一练功就定不下来呀!”大家想一想，是这样吗？比如有的同学喜欢化妆品，一听到哪儿有自己喜欢的，就千方百计抓紧时间去买。她怎么精神那么集中呢？重视它了。“在哪买的？多少钱？”没杂念了。对某个东西的重视程度，就看在意元体当中它被摆在什么位置了。有些人一学气功理论，它在脑子里边一下就占据主宰位置了。而有的人一学，气功理论和旧的东西却激烈地打架了：谁来坐意元体中的这个宝座呀？是气功还是具体事？一旦气功坐了宝座，一发命令就是属于气功的；日常生活坐了宝座，发出的命令就是日常生活的。这就是清静法门须从理上悟入的道理。这也是主动运用意识。你首先得用气功意识把脑子里面被日常生活意识占据的阵地夺过来。有的夺得好，一下全夺了，一说话都带着气功味，遇到什么事都是“三句不离本行”，脑子一动就是气功。别人说：“这个化妆品真好!”“是呀，可气功一发气比它还好呢!”“这个衣服真好啊！”“好啊，但我们练功人的衣服一辈子也不坏!”得这样处处用气功意识来统帅自己的一切生命活动。以前讲，学毛泽东思想要“落实到行动上，融化在血液里”。要融化起来，真正地把它化了，化了之后就自然了，就不是强迫的了。清静法门并不是说随随便便的，也是要按照练功的要求去做。所以，传统气功里边都是要主动运用意识的，只不过有的是一下解决，有的是慢慢解决。清静法门之所以不好练，自古以来很少有人能在清静法门取得成果，就是这个道理。因气功意识不够，一下过不去。一下过不去就得经常注意管束自己，出了杂念就排除它。而这就不叫清静法门了，就不能再走清静法门，得走有具体方法的了。但是清静法门也要主动运用意识，它只是不让你有“为虚”的念头。“我要练气功，我要练气功……”光有这个念头行吗？你得真练，化成行动呀!你要练气功，马上练起来；你要虚，脑子里马上什么都不想了。“我要虚，我要虚；可虚不了怎么办呀？”这本身就是念头，这就错了。智能功分析了古人的传统练功模式之后，发现其实质就是主动运用意识。因此，我们就非常明确地提出，练智能功或练其它任何一家功法，都必须积极主动地运用意识。

前面讲的那些课都是为智能功提出主张埋下伏笔的。清静法门主动运用意识，意守法门主动运用意识，导引法门也主动运用意识。但是他们都不敢公开讲，智能功敢公开讲。主动运用意识怎么去主动？那就是把意念直接贯彻到你的生命活动当中去。这是一个原则。一般

的意识和练功的意识有什么区别？怎么把练功的意识贯穿到行动里边去？“我要练功了，我要练功了……”你不能光那么嚷。一想要练功了，马上停掉别的，立刻把“我要练功”这个念头变成行动，要运用运动思维，还有体察思维。一说练功马上就把全付精力投入到练功的内容去。这就叫做主动运用意识。任何法门都是集中在这个根本点上的，哪一个法门的诀窍都是这个。古人没有更多词，只是说“当下就是”。什么叫“当下就是”？一说动，马上用意识支配活动，用运动思维、体察思维去运动、体察。比如说，今天下午六点半有个精彩的大汇演，一看表，都五点了。怎么办？赶紧做饭，做完了赶紧吃，吃了饭赶紧往演出地点跑。这些行动都是在“我要去看表演”这个思想支配下来做的。而行动的时候，“快做、快煮，我得看表演去；快吃、快吃，吃完了我得看表演去……”还想这些东西吗？当时没这些念头了，那个念头被化成动力了。练功也应该这样，“我要练功”，把它化成动力，就马上拼命去练。并不是老让你去想，“我要练功了，我要练功了……不能有杂念，不能有杂念……”那就错了。“不能有杂念”这只是个意念，要从这个意念产生出念力——任何一个念头都要让它产生出力量才行。这里边有个转化过程。“我要练功了”，产生个力量支使你去练功；“不要有杂念”，产生个力量来控制杂念。在日常中有什么急事，马上急着去干。在这个急的过程当中，就是那个急的念头化成了念的力量，转化成实际的力量干事去了。这就叫做积极主动运用意识。如果不积极主动运用意识，随随便便，那怎么长功夫？！而咱们从小就没有养成对超常智能这种知识的学习习惯，都是普普通通的常态智能、外用的东西。练气功就是要学会使用超常智能，这是个学习的过程。任何学习过程都是主动运用意识的过程，学气功、练气功也是如此。能这样领会、理解，能这样去做了，就解决问题了。

可是古人都说，清静法门是大乘，道家周天功是正宗，而说主动运用意识是小乘，是左道旁门、旁门小术。为什么会这样？因为以前练功讲究修根本大道，而主动运用意识往往只注重在局部下功夫。比如说导引形体，“引体令柔，导气令和”，导引的是局部。说这样成功快，容易起作用，但是要成大道就比较困难了。前面曾经讲过，如果把注意力把精气神集中到形体上，就把形体的功能强化了，像武术气功。健美亦如此，它基本上也属于内向性运用意识。你看印度搞健美的效果比较好，因为它有瑜珈术，用瑜珈来搞健美就快了。精神总注意形体，肌肉块儿长得很快很大。可只注意形体是局部的，根本大道就忽略了。所以过去主动运用意识之所以被看作是旁门小术，并不在于主动运用意识本身(因为清静法门、意守法门和导引法门都主动运用意识，只不过清静法门和意守法门不敢承认就是了)，而是在于主动用意识的对象与结果。懂得这个道理之后，怎么办呢？进行积极导引，把导引内容改变到大道上去。我们所说的大道和古人所说的又不一样。古人说的大道是清静、自然、无为，其实这个说法并不对。万事万物最根本的变化规律、运动规律，不是清静，不是无为，它是自然变化，但它有它本身的规律。我们找到规律，把我们的意识、运用意识的方法放到这个规律上就行了。什么规律呢？那就是第二个大题要讲的。

Ⅱ、智能气功主动地导引生命运动的升降开合

一、升降开合是万物的——也是人体生命的根本运动形式

智能功主动运用意识往哪儿去用？用在生命运动过程当中的升降开合。什么叫做升降开合？一个具体的事物当中，它里面的气有升有降，有开有合，这是任何一种有新陈代谢的物质和外界起作用时的一个共同的规律。实际升降本身并不是非常重要。人体里面有升有降，当站着的时候，从上面下去叫降，从下面上来叫升。而躺着时，还叫升降吗？所以智能气功对升降就不是非常的重视了，而只注重开合。开合是人体生命活动和外界事物进行接触、交换物质、发生作用时必须要具备的过程。一开，气出去；一合，气进来。智能气功就把古人

讲的升降开合统一到开合出入上了。身体里边要动，里边这个动也无所谓升降不升降，它只是个运转，也是一聚一散、一开一合。从当中往外一散就是开，往里一聚就是合。打个比喻。血管中的血液有往上走的，有往下走的。往下走叫降，往上走叫升，往两边走的呢？也不升也不降，在里边运转，和外面进行开合。一开，里边和外边通了；一合，外面的东西又进去了。对外是一出一入，里边有开有合，这是生命活动过程中的必然规律、根本规律。这个规律古人也讲过，不是智能功的发明创造。一个具体事物只有通过升降开合才能完成它和大自然界的混元气之间的交换。正常人是这个样子，练功也是这个样子；人是这个样子，万事万物也是这个样子。人和大自然时时刻刻都在一出一入进行物质交换，有有形的物质，有无形的能量，还有更细微的无形的信息。我说话放出去了。你们一说我又听进来，这不也是一出一入吗？极细微的如原子有开合没有？原子里边有涨落，一涨一落，也是一开一合嘛!原子里边，还可以进来或出去电子(出去没回来，电子少了，就变成离子；一般正常情况下，出和入是等数的，这叫电子呼吸系数)，也是一开一合。物体的热胀冷缩，普通人的喘气、呼吸，练功的开天门，婴儿出窍，把内气往外放、外气引进来，等等，这些也都是开合出入。

大家练功有进展以后，也会感觉到穴位、毛孔在冒气——出去、进来。“庞老师，我怎么感觉不着？”，现在感觉不着，就因为我们脑子里没有经常多想，没去主动运用这个意识，没和这个活动相合。大家平时都喘气，这一天的喘气你都感觉着了吗？晚上睡着了不算，从醒了以后一天之中你喘了多少口气，每喘一口气里面有什么感觉，你知道么？谁也不知道。喘气这么明显你都不知道，毛孔的出入你就更难感觉到了。如果一个人能把一天的呼吸都数出来，甭多了，能数 10 天，功夫那就了不得了。甭说一天，你什么也不干，就坐着数呼吸，数两个钟头试试看——也不行，数着数着就跑了。真能注意到毛孔、毛窍的气的开合，就了不得了!关键是我们精神不集中、不注意。现在学习这么忙这么紧，我听说有的同学还经常聊天呢!这倒不是说让同学们都变成木头疙瘩。你开个玩笑可以，但得不失本态才行。“嘿嘿，你怎么回事？”开着玩笑，还想着丹田和气呢，这样行啊。而把气都忘了，还练气功？过去老师带的徒弟很少，到山里边，一个徒弟一个地方，你想说话没人理。老师拿着藤子棍看着，徒弟精神不集中，“梆”就是一下。这就是练功夫，练集中。我们集中到哪去？升降开合。你真这么做了，总注意里边，大自然的元气都进来了，都归你了，气还能不足？我现在没办法，得讲课，得往外放，不过肚子总往回抽着点。写书的时候，边写边抽着点，但有时也忘了。这一年多，头发都白了不少。什么道理呢？我好多地方也做不到。但毕竟同学们比我省点劲。你们是看书，我得编书。看书可以把书“吸”在脑子里这么看；编书得在脑子里边像织布那样赶紧织啊，赶紧往外出啊!你们是往里边想，脑子里一边琢磨一边体会，是往里边收信息的；我得往外放信息，信息连带着能量一起往外放。当然我是老师，要求应该高。事再多，脑子里也应该是清清亮亮，心里总像明镜似的。

开合出入是万事万物的根本规律，智能功抓住这个根本规律去主动运用意识，也就是属于大道的范畴了。

二、智能气功运用意识的模式

主动运用意识是智能功的一个指导思想。主动运用意识运用到哪去呢？用到升降开合上去。怎么做？下面具体地谈这个问题。

(一)神与气合，以意引气

咱们是用意念来引动气，而不是用意念导引去转周天。古人称之为“炉中若无真种子，犹如猛火煮空铛”，里边没东西，光用意念转周天，这就像烧干锅。所以以前把意念导引转周天也列入左道旁门里边。智能功不搞周天，而是以意引气用于开合。开合引气分两种情况。

1、意念与大自然界混元气结合。大自然界混元气有很多种类，如山河湖海、日月星辰、花草树木和人，我们是与大自然界最根本的混元气结合。怎么结合？同学们现在做个实验。大家先闭着眼睛想庞老师，体会体会，想庞老师是什么感觉；停，想太阳；把太阳停掉，又

想北斗星；再一步，想银河系的深处，想非常非常深远、无限远的地方。想以上四个对象的时候，身体的感觉都不一样，意识里边的感觉也不一样。为什么？想庞老师是意念和人的混元气相结合；想太阳呢，意念和具有强大能量的混元气相结合了；而北斗星的能量很弱，一想北斗星，意念开始和比较微弱的引力、电磁力等相结合了；当想非常深、无限遥远遥远的地方时，光没有了，引力、电磁波不存在了，因此意念想的就跟宇宙的原始混元气差不多了。所以以意引气要引大自然界的混元气。练捧气贯顶中的推揉，就不仅仅是到天边了，而要一下到了无限远的银河系深处，到了宇宙的极深处，那儿空空洞洞的。得这样去和大自然界混元气相结合。

大家现在试试看，安静坐好，随便一推，意念想银河系深处，黑幽幽的一层，“呜——”过去了；又从那往回一收，收到身体里边来。把人放到这么一个大背景中去，体会体会这个意境、感觉是不一样的。一开始练，要求一推推向天边。天边在哪？天地交合处。其实有个天地交合处吗？没有。因此你脑子不能总想着天地交合处，否则把你限制住了。逐渐要会想无限远处、空幽幽的。对这些同学们要慢慢去琢磨，它都属于最高无上法门的。一下想到宇宙深处，再拉回到身体里边。而身体里边也是无限深的!想身体里边，往回收，收到身体里边很小的一点；再分还小，再分还小……更细更小，更小更细，最后无形了——层次是无穷尽的。内外一结合，这就是“空空相印”——两个空相印到一起了，内外都空了。过去讲，真正悟到空门——悟到那个空处——就解决问题了。当你具体那么想，慢慢拿意念接触，接、接……一接上就能上一个层次了。意念来回地想，大自然界混元气就被带着来回地动，动、动……慢慢里边就通了。内外一致了。一开始感觉不到没关系，慢慢这么想：想太阳系，想银河系，想星系团……越来越大，越来越远，越来越深远……到宇宙深处去了，意念和初始混元气就结合上了。如果一下子能领会到内外一致的空无——这个空无不是什么都没有——这就是真正的原始混元气了，混元气、意元体就把身体通开了。做不到这一点，就想外面、想里边；想里边、想外边……拿意念引着无形无象的混元气反复出来进去，这样来使身体慢慢发生变化。

2、意念和弥散在身体周围的自身混元气结合。即引动人体皮表周围的混元气一开一合。一般来说，用意念往外一开，整个人往外一涨，毛孔就扩大了，使得人体里边的气弥散出来，周围的混元气也就往外扩大了。再一合、一缩，又回来了。因此，推揉时，前面一推，后面也要往后推，整个圆着往外挣，这么一挣就把身体拉开了；往后一缩，后边、侧面也往回挤，圆着往回缩。这样，身体周围的气随着我们的形体和意念一起开合，一步一步就会发生变化。如果你的混元窍有感觉，还可以以混元窍为中心做开合。 一开，从混元窍开出去；一合，合回到混元窍。天门有感觉了，也可以从开门处开合，如形神庄的开顶。意念从大的穴位来开合也可以呀!一开始照顾不到全身，怎么办呢？先注意穴位，如天门、肚脐、命门、劳宫、涌泉等。练九宫十三门的时候，每点一个穴位，意想穴位开合。一开，把气引出来；一合，手往里一送，把气送进去。同学们要会活用，在这些方面有点发明创造没关系， 自己要去体会，多去做。甚至于还可以这样来练。过去讲，修炼的人要“贵于食母”。胎儿在子宫里边呆着，他的脐带连着胎盘，胎盘又和子宫连着，胎儿通过胎盘“吃母亲”。练功时就可以这样意念造形，想虚空中有一个大胎盘。有“脐带”和肚脐连着(和天门或混元窍连着也行)，这脐带略长于自己的身高，不要想得太长。我们通过胎盘就把大自然的气源源不断地吸到身体里面来了。这也是以意引气的方法。它加上了点形象，而且有点恢复了先天的那种状态。

(二)神与形合，以形引气

就是把精神和形体结合起来。这属于练形神庄的内容了。精神和形体相结合，就把精神集中到形体上来了。但是要注意一点，精神和形体相结合，这是为了通过形体动作来引动气，连着气动，你可不能死死地想着形体。形一动，气就动。经络里边有气，那个气也会动。例如立掌分指，发出意念指令做动作的时候。你要认真地体察一下里面的感觉，这样才能做到

以形引气。如果你光注意动作，只有运动思维，没有体察思维，那就不行了。只有体察思维才能真正做到神与形合。为什么练功到一定程度之后，就要求动作做慢点呢？就是让你一边做一边体会。而体会也不是让你去瞎想，要体会里边有什么感觉。这样精神就更加集中地注意到形体上来，动作也会更加自然，不勉强了，牵动气的作用也会更明显。

“形神庄这么多动作。怎么专一呀？”其实同学们把这个问题仔细想一想就明白了。比如做动作，“曲、伸，曲、伸……”脑子里面并不是要有曲伸的概念，而是一发出指令就曲、就伸。精神很集中地做这个动作，意识就和生命活动、和形相结合了。再做另外一个动作，又体会它了。而精神始终是非常清静、非常寂静的。做某个动作，脑子并没有“我要动”这个概念，意识一动形体就动起来了。身体在动弹，脑子里并没概念，脑子总是直接发命令，直接变成行动的指令。同时一边行动一边体察，但心里面又总是安安静静的。这样就使神与形合到一起了。所以形神庄这么多动作，看起来好像很复杂，实际上是更专一了，比做单一的动作效果还要好。可是现在很多人还离不开发口令。总这样不行。应该是做每一个动作心里都知道，但是没概念。如一做通臂，总全神贯注地在通。形神庄里面就唯独通臂这个动作难发概念，别的都易发。你可以多做通臂，慢慢体会，看不跑神能做多少。你要想体会做动作时直接发出的运动思维还要体察它，就反复练通臂。通臂需诸多动作同时协调进行，有一些动作还是对抗的，多组肌肉同时运动。你脑子就不容易发出一个统一的概念来，只好直接变成形动。再做慢点，体会这个关节动连带着那个关节动有什么感觉。这样做慢慢就容易体会神与形合，体会里边气的变化了。而且还要注意别绷着劲，放松了，自自然然、舒舒服服地练。快了也不行，要慢一点，这样反复体会，就把精神集中起来了。当杂念多的时候，反复使劲做通臂，体会体会里面什么感觉。当你一旦对臂里边的气有感觉了，杂念也没有了。你再放开去做，气感就明显了，对里边的气的体会就深刻了。

(三)神合音声，音声导气

这儿对发音不多讲。声和乐(发声和音乐)不等同，乐音里面有谐音振动的问题，而普通发声中的谐音振动就少一点。再有，人们发的声音和情绪、心情都有关系。同是一个声音、一个字，可以用不同的表情、不同的感情把它发出来。如一个“啊”字，用不同的语气和表情发出来，可以反映出许多种情况，如询问、回答、惊叹、害怕、喜、怒、哀、乐等。心情不同，情志不同，发出的音是不同的。练五元庄，为什么发音的时候要带着表情、带着情感呢？就是因为不同的情感联系着不同的精神活动和不同的内脏，而且还可以影响人体里边的内分泌素。现在医学也已经认识到，每个内脏都有内分泌的功能。另外有些音声，你无论怎么发，它也还会带有它本质的特色。智能功懂得这些道理以后，就用一些合适的音声来导引气机的升降开合。在五元庄功法里也讲了这些问题，这里就不多讲。

五元庄用的发音法已经和古人有了不同。古人只讲到五脏、情志，而五元庄指出了神、气、形不同的音有其不同的影响。实际上智能功已把发音法的引动气机向前推进了一步。我们倒不敢说超过了古人，但起码在古人的基础之上把它细致了、系统化了。前述的以形引气、以意引气也如此，也是把古人的东西具体化了，发展了。如古人只是笼统地讲“神注庄中，气随庄动”，而我们已深入地讲怎么去做，讲神与形合，讲运动思维、体察思维这些内容了。这些具体方法，古人有，但是都没讲这么细，这么深刻。

以上三种运用意识的模式主要用于练动功，因为智能功就强调动功嘛。“动功能达到上乘境界吗？”本来上乘功夫就无所谓动静。针对这个问题，书中引用了儒释道三家的一些论述，有王阳明的、六祖的、王重阳的。由这些引文可以说明，智能气功注重动功、积极主动运用意识，是符合上乘功法要求的，即使按传统功法来说也是属于上乘功法的。在《智能气功科学功法学》一书中对每一层功夫讲得更深刻一点。当然这些话在内部讲可以，在外面可不能这么讲。1993 年初我在外地讲课，我说：“智能功是普及功法，搞普及的。”不过在后面又说了一句：“普及发放外气，普及外气于农业增产，集体带功普及开天门。”外边有的学习班

收了 350 块钱，磕磕头，就仅仅是摩摩顶。而我们就普及这些，我们说的普及是在这个层次上的普及，但是我们说这是初级的普及，因为它本来就是初级的嘛。我在第 14 期教练员班讲混化时空观时说：“你们可不要以为混元气理论这么简单!现在的人就只是到了一般的物质混化层次，吃东西、呼吸空气、生育后代，而动物也会这个。人跟动物有什么区别？人还应有个意识混化。现在人们一说话、一听声音——意识混化了。将来与混元气直接混化，就甭吃饭了，人就不是现在这样的人了。将来还种什么地？食母——吃气就行了。你挑一身自己喜欢的好衣服，发气后它就不坏了，一下穿它几百年、几千年!”跟这些高层次比，现在我们学练的当然就是初级的了。我曾对同学们说过：清朝时有个李八百，现在该有一千多岁了。将来咱们就来个张八百、赵八百……不都行吗？我们倒不想活几亿年，但起码活几百年不成问题呀!当然你不愿意活，想死了，把气一放就完了。想活着就活着吧，死了再想活就比较麻烦了。你把丹田气、脑子的气一散开，如果没人给你聚，就活不了。希望同学们将来有了本事也别试，还是活着好。所以同学们要认识到智能功是属于上乘功法的，但从气功的整个学问来讲，目前搞的这些内容又是普及的、初级的。

Ⅲ、智能气功运用意识要求意念专一、集中

一、意念集中、专一的含义

智能气功运用意识要求意念集中专一，不像别的气功那样要求入静、什么都不想。专一、集中有不同层次的内容，而集中和专一是两层意思，但它们有着密切的联系。集中，专一；专一，集中……两者这么交替着往前走。一般来说，开始练功时要求精神集中，把意识里很大、很散、乱七八糟的念头往当中聚，使得念头减少，这个过程叫集中。当集中到一个念头时，这种状态就叫做专一。专一是集中的结果。练形神庄时，一会儿变手，一会儿就变脚，那怎么专一呢？意识里面发出一个念头，始终没别的干扰它，这么连续下来就叫专一。念头不管怎么变，但始终就一条“线”很主动地延续下来，中间不分杈，没分散。这是一层意思。一旦念头专一了，就又要集中了。因为意识活动有运动思维、感觉思维、逻辑思维和体察思维(练功有本事后还有特异思维)，练功到一定水平要求把这四层的念头往一块聚，聚成一个。第一层含义的集中专一是把很多念头、概念往一块集中，成为一个概念。之后，这个概念也不要了，直接就变成体察思维，体察、运动、感觉结合到一块。这又是一层集中，集中成一个没有念头的念头了。

譬如练捧气贯顶法，没练功之前脑子很乱，开始练功时先体会八句口诀，让你从不练功状态转入到练功状态，最后“周身融融，开始练功”，变成一个念头了。接着“按地拉气，推、拉……”集中到一个念头上，就是一个推拉了。这就从乱七八糟的状态集中成一个念头往下练功了。另外，有“推”的概念，同时还要体会身体里面，体察思维、运动思维结合到一起，意念和形体、运动分不开了。集中、专一有这么个反复的过程。当真正能结合到一块了，人的生命活动就会发生变化了。其实现在同学们还不能很好地做到这些。练着练着功，“推、拉，推、拉……”意念就不注意这个推拉了，跑了。

同学们练捧气贯顶法，应注意什么呢？一开始应该注意手，注意手与外面接触的地方，想虚空。但等练熟了，就可不能认为捧气贯顶法就是一个简单的外混元。捧气贯顶法是可以直入上乘，可以直接通透全身的!你现在通透不了，但这个概念你不能没有。在《智能气功科学功法学》中讲了，捧气贯顶法里面包含了高层次的练法。而且并不光是一个九宫十三门，九宫十三门只是一个形式，应该是每一个动作你都应该注意体察全身。不是说练推揉和捧气的时候要想着有一圈手吗？按地拉气也是一样，周身的呀!所以同学们要逐步走向会体察全身，每一个动作都要照顾全身。当然，一开始练手还注意不到，就先别注意全身。“按地拉气……”——我注意脊背开合吧，却把手忘了，那不行。应该是把手注意好了之后，就不能光注意手了，整个一按，全身都要起作用。练五元庄，应该每处一动，混元窍里面就起变化。

如果有人天门会动弹了，那每处一动，天门里边都要动弹。不过同学们现在最好先体会混元窍，把我们身体的本固住。混元窍有体会之后再到天门。任何一个变化，一开一合，混元窍都动弹。如果先注意天门，神、智慧开发得快一点，身体这个本固得就不够了。

而且同学们也可以随时随地注意，一走路就按着地、拉着气走，抱着气走。手按着地，百会一个大气柱子接着天。你精神还集中不了，就要随时随地加强练习。你时刻能警觉，能提醒自己，警觉性慢慢就有了。“唉哟!怎么忘了。”就赶紧做。说不定将来别人“嗵”，打你一拳，一激灵，往里边一收气——气整了。过去佛家不是“当头棒喝”吗？打你一棒子，神没跑，里边一拘，整了。平常人开玩笑，“嗵”一拳。“你怎么回事？”好了，气跑了。他一打，里边一激灵，进去了。你只有平时经常那么做，才能进得去。你要平常没那观念，一棒子把胳膊打断了，那也不解决问题。要经常警觉，经常往神那儿去集中。“那样人活着还有什么意思呢？”等你精神会集中了，就觉得有意思了。“唉呀，真是美呀!真舒服啊!”所以过去讲，只有把手伸进水里，冷暖才自知。是烫是凉，舒服不舒服，要真得摸一摸才能知道。又想进又不想进，这个时候最麻烦。又想集中，但一转念，还是觉得开几句玩笑舒服。听个相声，心里面一乐，心花怒放。其实这个心花怒放，并没有从周身焕发起你更大的生命力。有的人一听别人说笑话，心里面痒痒的直想笑，这的确能给你点生命力，但这生命力不能传布到周身各部。只有通过练功，内气聚到一定程度，它才能传到周身各部去了。到那时候真觉得每个汗毛眼都是在高兴舒服的。当然有这个感受后，还应该再把它收起来，那就更好了。但是会有这么一个过程。没事的时候，肉皮也都想笑。而你没到那个份上，就感觉不着。大家可以体会体会，别人说个笑话逗得你开心，你内心是什么感觉？你内心里真有个特别高兴的事，又是什么感觉？这两种感觉不一样!一般的高兴劲，面部表情和内心里面的感受大家可能想象得出来，而气充到周身各处那个感觉，你绝对想象不出来。因为你从来没有这种体验。

我们练气功就要把精力放到这些上来，要超越现在这个层次才行。而有的人又舍不得低层次的东西，又想着往上走。这样走着走着就觉得累了，觉得没意思不想干了。如盘腿坐着，腿坐麻了，也还是一个姿势呆着不动弹，慢慢它就不麻了。你挺过一次，有过一次的舒服劲，以后碰到同样的情况就容易坚持了。现在我们虽然经常念“周身融融”，其实周身热热乎乎的，那还不是真正的舒服，不是真正的真气充沛，而只是一般的气血流通。

精神集中之后，神就不往外跑，收到里边去了。慢慢往里面收、往里面收，整天若有所思似的，总像有什么心事，别人叫他，他连扭脑袋都是挺稳重的。后面还要讲这些问题。一开始变得非常的沉稳，以后再活泼起来；活泼以后再沉稳，慢慢就随便了。

二、气功的“意念集中”与心理学“注意”的区别

两者有相同的地方，但是不相等。现在气功界里面很多人说意守就是注意，这就不对了。练气功精神要由集中到专一，注意也有精神集中——注意哪儿就往哪儿去集中；但它们集中的机制、结果都不一样。至于两者具体的差别，书上写得比较清楚，同学们看看就行了。

三、意念集中、专一的作用

意念集中、专一首先是对我们的精神活动起作用。不练功的时候，精神活动是杂乱无章、漫无边际，游移不定的。即便是学习、搞科学研究，对气功来说，他的精神也属于乱的——展开了，越展越大。而且普通的意念活动，它是属于概念层次里边的。情绪虽然不属于概念，但是它已经和人的理智结合到一起了。练气功就要把这样的精神活动改过来。一开始挺乱，集中、集中，专一、专一，好了，不乱了，最后就成为一个念头了。比如推拉，“推——，拉——……”很规律的。有规律地变化，这个跟那个一样，那个跟另一个一样，看着似乎很多，其实每个都一样，实际上还是一个，因为它是一个不断的重复。意念活动专一之后，里面便简单化了。简单化就易于无限的重复。重复的次数越多，印象越深，脑子里面越容易形成规律性，而产生出强大的力量。统帅生命活动的力量强了，精神和生命活动就结合得紧，生命活动变化就快。

古人讲练气功需要真意，其实大家用不着把它看得很神秘。真意就是一个单一的专一的练功念头。普通的思想称为人心，练功的念头称为道心(修道的心)。道心是符合练功要求的一种专一的心理状态，而人心是日常生活中的心理状态。古人是怎么搞专一的呢？普通人的思想乱七八糟，把它安静下来，什么也不想了，如平静的水面没有一丝波纹，然后在此基础上，出个念头：练功。这个情况好不好呢？非常好，因为他脑子里面非常安静，一说练功，这个影响就传开了。就好比往宁静的水面扔进一个石头，一石激起千层浪，很快传开了，脑子里面都被练功的念头统帅了。这么练效果很好。可是静下来不容易啊!发命令："安静，什么都没有。"他一转念，"怎么叫做什么都没有？"出来别的念头了，麻烦了——没静下来呀!仅仅是静还做不到呢，单一的练功念头更不容易做到了。所以用真意练功好是好，但是十分难。很多古人练不了，就是这个缘故。

智能功就不然了。意识活动不是乱七八糟吗？往一块聚。这不就变得集中了吗？再集中、集中，变成很小的一点，这不就成一个了吗？当乱七八糟的思想变成一个的时候，它也可以传开了，因为周围都没东西了。这跟入静的效果是一样的，只不过它是直接从乱里面集中成一个，而不需要经过入静——使什么都没有了，再出来一个练功的念头。不需要达到那种什么都没有的状态，直接凝聚成一个就容易做到。如体会八句口诀，这也是个念头，但它是一个练功的念头。当然，你心里想："一念不起，起什么呀？"这就不对了。你发个意念，马上就变成行动，里面没念头了。一念不起——脑子里没别的念头了；神注太空——和虚空结合了；神意照体——从太空一下又想到身体里，气也被裹挟过来了；周身融融——身体起变化了。这样就从不练功的状态过渡到练功的状态了。八句口诀要这么去领会。当然还能领会到更多的也更好，但如果你想得太多了，反而念头多。"方才您不是讲要体会吗？"是要体会，不能傻呆着，可体会并没念头呀!"外敬内静，心澄貌恭……"恭敬下来了；"一念不起……"没念头了；"神注太空……"想到太空上；"神意照体……"照回来了；"周身融融……"体会里面去了。但是没念头。这样从正常的、普通人的状态直接转化成练功的念头，那和真意没有更大的区别。但是我们往往不能把这种境界延长下去。你念"空蓝来里"，得把它直接变成行动，得想那个蔚蓝的天空、那一片蓝进到身体里来。光念空蓝来里，而没加意想，那样不行。你想蔚蓝的天空一无所有、空空荡荡，能有杂念吗？没具体的内容，你能想到哪儿去呀？你得领会口诀的实质，不能光念。按实质去做它就起作用了，和传统气功也就不矛盾了。

另外，智能气功不讲入静，只讲集中精神，还有另外一层意义。很多人讲，练气功关键在入静，不入静不起作用。这一句话要了命了!一般人一开始练功很难入静。他老入不了静，心里就着急；"唉呀，老入不了静，不起作用，白练了!快入静吧!"越着急越入不了静，越入不了静越着急，急、急……就不练功了。智能功不强调入静，不入静也没关系，集中精神就可以了。一说集中谁都懂。跑了神了，集中回来就行。这样给予他心理安慰，他就不那么着急，也起到入静的作用了。前面讲过静有五个层次，哪能一下子静了？一下子静了，那成了高级气功师了!一开始他还做不到静，你非要他入静就坏了。我们要求集中专一，而不说入静，这里面还带有"语言游戏"的味道，实质是让念头少下来。

四、意念集中、专一的锻炼层次

智能气功的运用意识，从始从终都是要求意念集中和专一。一开始是这么练，到了最高级层次仍不离这个指导思想。咱们结合传统气功把意念集中、专一总共分了四个层次。我为什么不按照智能功的形神结合、意元体理论来写呢？因为咱们这方面的实例还不多，不容易写，只好结合着过去功法的层次来写。但是我们用集中的方法把它统一起来了，从浅到深地讲下来。将来甭用多了，如果有那么十个八个能达到第三层次之后，我就可以完全用智能功的语言来描述它了。现在还不行，有的地方还需要借助传统气功的东西来讲述它，但它仍是属于智能气功的内容。这部分理论就跟《简明智能气功学》中的混元气理论和整体观理论一样，也是个过渡性的。而到了现在，混元整体理论已完全变成智能功的了。智能功的书写得

都是很慎重的，因为是要改革传统的东西，每一步都要建立在实践的基础之上，要走得牢靠一点。

(一)意念集中阶段。在这儿主要讲初练功的时候，除了练智能功的功法之外，怎么去集中精神。这个阶段比较简单，给同学们举两个例子。

1、观球法；在眼前三尺远(最近也不能超过一尺二)的地方吊一个球，与眼睛平着。可以用金黄色的，也可以用黑的，当然用白的也可以。直径约一公分，太大了不好。吊好，然后瞪着眼睛看着。若闭着眼，脑子里面不受刺激了，精神不容易集中，就跑了。我们在日常生活当中习惯了往外看，看着一个东西，定住它，这样精神容易集中。一开始用力量压着来集中，集中看，慢慢脑子就累了。一犯累，精神反而容易安静了。看时不许眨眼，一眨眼重新来，要瞪住。初次练一般看不了三分钟就流眼泪了。它要流就让它流，这能够帮助排泄身体里面的病，还能够调节情绪，清脑子。有时候流出的眼泪还有味。你不用管它，一会儿就不流了。有的人可以从一开始流到练功结束，那也甭理它。这样，瞪着眼看，有时看着看着就会看到那个球一圈一圈地往外冒气，最后球体消失。尤其是看黑球，看、看、看，前面什么也没有了，就整个一片都是黑的。这时有人可能会看到屋子外面的东西了，但不要紧张，不要害怕。所以观球还能看出功能。这是锻炼集中的一个方法。它还可以练力量，还可以练催眠术。不过练催眠术不允许一看看没有了。练催眠术须把那个球看得清清楚楚，就那么一点。球“呜”一冒气，一变大，立刻定住，还让它就这么一点。它是属于常态智能的。练气功的观球法和练催眠术的观球法的根本不同就在这个地方上。

2、观线香法：一开始看粗点的香，用屋子里插的香就行。睡觉之前坐在床上，不用盘腿，把屋里灯一关，把窗帘拉上，屋内黑黑的。然后拿着线香晃圈(双手平拿着转也行)，一般转斜圈，也可以平着转。一开始转慢点，以后快；再快了慢、慢了快。眼睛盯着香火头，这个亮头跑多快你也跟着。黑暗里香火头那一点亮光更容易把眼神连上，这是从眼里面出来的一条光线。闭着一只眼睛看也行。过去还要掐诀，闭哪个眼睛掐什么诀。手上有 12 个地方，避老虎掐哪儿，避蛇掐哪儿……一掐诀老虎不动弹了，蛇也不动弹了。怎么回事？其实这是意念力(意念集中后产生的力量)的作用，不在于掐什么地方，掐诀只是形式。

(二)意念专一阶段。这比集中阶段深入了一层，它不仅是念头集中了。

1、何谓收视返听：把我们身体的各种感觉功能结合起来，集中到一点上去。耳朵听里边，闭着眼睛看里边，意念想里边，有时还可以加上舌头指向里边。一般练动功不用舌头来指，练静功的时候守上丹田或中丹田，可以用舌头尖来指向所守部位。这种练功方法即称为收视返听。

2、收视返听的锻炼方法：一般在安静的时候，就守混元窍——默念“灵——灵”(由一声转为二声)里面一动的地方。里边一动耳朵听听里边有什么动静，闭着眼睛看里边，舌尖点下腭也找动的地方，这样去集中、专一，空空荡荡地到里面去。一念“灵”，里面一动弹，实际上那个位置是个窍。一开始感觉不着，以后气多了把里面冲开了，就会很明显地感觉到空空荡荡的。当下边的气足了，你也可以守上丹田，即神机宫——一念“神机”，山根里面动弹的地方(这个地方比意元体中心点稍稍低一点)。念“神(SHEN)机(JI)时不发出音来，要默念。念好了还能从眉弓底下出去。因为这两个音正好是舌尖顶上腭往头顶上冲，它从里边振动，两边一拉开，上腭一开一合往上送。有的人一下体会不到，要反复多练，安静下来就体会到了。找到位置后，就耳朵听，闭着眼睛看，舌尖往那儿顶，往那送，心里想着那，这样练专一。一定要注意，知道那个地方以后，就不能死皮赖脸地往那去想，但又不能不想。怎么办？要按意守的原则“似守非守，若有若无”去做。这就是过去讲的“知而不守是功夫”。

当收视返听(守混元窍也好，守神机宫也好)，守到一定程度，往里面返、返、返，突然觉得里面(尤其是守神机宫)非常空空荡荡的——不过说空了，也不是什么都没有。有不少人收视返听时可以直接达到这种状况。一旦出现这种状况就叫“明心”。原来念“灵”或神机的“机”，

里面一动，有个动的感觉；而现在里边一空，觉得里面有个地空了——意识往那一放，就那个样子了。当你明心之后，再往里边收意念就容易收了。平时我们是从外面往里压的，而明心后，里面有个位置了，意念往那一放，从里面拉外面了。但是明心也不是那么简单、那么容易。我说：“明心——那么一想，里面就空了。”有的一听说就行，而绝大部分人还得慢慢练。怎么叫一想就是呢？因为我们平时一发意念活动，它就习惯于出来了，往外跑了，而现在要一想进去，就进不去了。如图 3，圆圈喻为参照系，里面是“空”的意元体。我一说：“往里边去。”动点 C 处就不是往外发，而是向里边走了。“我要体会里面去。”这一句话不生出概念，要体会什么就直接变成体察行为体察里面。这样感到空，那就是明心(还不是见性)。“我想进去看看里边。”这一看是从外面往里看，这样有堵“墙”，你就进不去。就在“墙”那儿，念头一动就返到里头去，不往外跑。我这么讲，应该说是已经讲明白了，但是你仍体会不着，因为你对脑子里面活动的位置并不清楚。只有慢慢琢磨，不知哪一天琢磨透了，“噢”!一下就开了，“啊，原来是它呀!原来就是自己。”佛教的老前辈只会这么讲：明心，发处就是收处，收处就是发处，收发一如。我们讲意元体有外向与内向，比古人多点词，多点内容，但实质还是一个。一下领会不了，就用收视返听来练它。

要想练它，平时该怎么做呢？在日常生活、行动当中，各种感觉器官都要受意念的支配，说话、处事、举动及对周围事情的关注等等，都要庄重沉稳。过去讲，女孩子带两个大耳环，就是让她们不要把头转得太快，转慢点，稳重点；男的戴帽，上面有缨子，也是不让转得太快了。有文化、有修养的人一举一动都很稳重。练收视返听往明心上走，就得稳重。书本上写了，在日常生活当中，要加强对眼、耳、口的控制，眼睛看东西、耳朵听东西、口说话，都要注意神机宫或混元窍里面。如果你守混元窍，耳朵听、眼睛看、口说话都要注意混元窍，就好像眼睛长在混元窍上，耳朵、嘴以至于胳膊、腿也长在混元窍上了；守神机宫亦如此。当年我练拳的时候，老师问：“鹤鸣，手长在哪儿了？”这一问把我问愣了。我说：“长在胳膊上了。”“我还不知道长胳膊上了？手出去是从哪儿出的!”“老师，从丹田出的。”“这还差不多。”手随便出去那还行？那就不叫练拳了。以前说“力由脊发”，就是从脊梁骨窜过来。“一身备五弓”，那是走形体的整体，是形而下的练法；形而上的练法，一动就是丹田，手跟丹田直接“说话”了。我们身体各个器官都得与练功的窍结合到一块儿，这样才能够锻炼出收视返听的结果。同学们要琢磨琢磨：看东西怎么和混元窍连住？说话、听东西、手一动怎么和混元窍连？这就得靠平时练开合，收气往混元窍里收，出气也从混元窍出去。慢慢手一比划就会直接“打”到混元窍，耳朵听东西、眼睛看东西、口说话，都和混元窍连起来了。这么一点一点地就进步了。不过说话和混元窍往一块连的时候，可能会费点气、费点劲，习惯了就行了。说相声的侯宝林，他是语言大师，他的口腔运用语音用得非常好。因为侯宝林唱过京剧，而且唱得不错，他会京剧的发音法，以后才改说相声。所以到目前为止，相声界没有一个人超过他的。他虽然不懂得混元窍，但他懂得唱京剧的桶子音。桶子音用丹田气发，又叫膛音。唱京剧虽然是从上牙膛的前口腔处振动，不像唱花腔的喉音从喉腔振动，但它口腔的振动是和丹田连着的，所以音质、音量很好。我们不是为了搞音乐，而是练气的，用混元窍把身体各部结合到一起，这样就把神往回收了。收得多了，气也足了。

收视返听是传统功门里边运用意识的一个关键的阶段。佛家讲，能不能出功夫，就看你能不能达到明心层次。过去参禅，最常见的方法是参话头。老师给你一句话，让你参是什么道理，这话各式各样都有。比如问：“什么是佛？”“你出生以前是什么样子？”“我是谁？”等等，让你自己练功参去。其实是给你个具体的东西，让你以一念代万念——用一个念头代替各种念头，慢慢不知不觉精神就集中专一了，就入静了。我们现在讲收视返听，是告诉你在专一的过程当中，身体各个有关的部位该怎么去做。让你闭着眼睛想身体里边，意念注意那儿，耳朵听着那儿，舌头也顶向那儿，这样使精神更容易专一。但是，虽然你能真正专一到一个地儿去，那还做不到明心见性。比如说集中精神守丹田，这样意元体发出的意念都跑出

来，离开意元体了，就没法明心见性了。应该是什么样子呢？当精神专一没杂念后，还要继续收视返听往回收。这个往回收是佛家的方法，它不是往意守的对象(如丹田)里收，而是往意识上收，“我要收视返听”这个意念一发，不发出去，马上就收视返听，返回到意念本身来。

意元体往外一发命令——收视返听，听、视、想本身都是意念。这三个念头该怎么办呢？老师一般是让你集中到一点上去。视，闭着眼睛看着这个地方；听，听这个地方；心念想着这个地方；舌头还可以对着这地方；这样就能专一了。本来这些念头都是从一个地方发出来的，而里边也是一个整的。当一旦外面也专一了，然后再收视返听。在它要向外发的时候，不出来，而直接往里走，回到意元体的念头上来。若直接感觉到意元体的念头本身是非常空空荡荡的，这就叫做明心。如果你想：“向意元体里边收进去。”坏了，念头就出来了。念头只要一出来，再进去就不行了。那只得慢慢专一、专一……念头非常专一之后，再返回来。如果遇上有的人会用脑子。我跟他一说“想里边”，他意念一下到里边去，感觉到里面空空荡荡，当时就是明心。所以过去讲：原来就是自家里边的东西，就是自己呀。即使范围再大点，也没有在外面的概念，它怎么动都是在里边的。因为意元体非常宽广，意念一回照，你不要去找里边什么样子，里边空空荡荡就是它。所以。如果能懂得了，明心一说就是。

我们只是自己把意识分了，在眼睛，在耳朵，在舌头，“故意”把它分开了，再想里边，就想不进去了。本来眼睛、耳朵、舌头都在意元体里边“包”着，往里边一想就是，感觉到的那个东西就是。佛家认为明心非常难，可有的人你一说，他马上领会了，就非常简单。禅宗的“接引上基人”，一说就是，他一动就是空空荡荡的。哪还有什么去除杂念的说法？因为要往里边收？先要集中成一个了才能收。原来杂念很多，乱七八糟的，我们这个心(意识)是四分五裂的，现在你要集中起来，集中之后再恢复它去。如果你能懂得，一回就是它本身。就解决问题。现在只能给同学们讲到这个水平，将来在讲《混元整体理论•意识论》的时候。再讲详细一点。我这么讲，你会那么收了，自自然然地一想里边就是。你可千万别皱着眉往里面看哪、想啊，看里边是什么样，那就错了——心分了，意念都跑到外面来了。所以明心说简单就简单。而一下做不到，想找窍门，这可没窍门，就还得走慢的路子，走专一。

(三)内视阶段。这个内视和收视返听、闭目内视不一样，不是返观内视的意思。而是当你做到明心之后，通过收视返听。把精神集中到里边去，觉得里边空空洞洞，感觉到它的位置了，然后从那个地方往外看，这才叫内视。当没达到明心的时候。谈不上我们所说的内视。光会收视返听、意念专一了，还不行。必须得达到明心的程度，把意识总放到那个位置，才能从内往外看。明心并不是太难。当你明心以后，你感觉到意识状态了，就能够更好地集中了。这是从佛家来讲的。道家也有内视，指到了神入气中、气包神外的阶段，感觉到气在外面了，然后从里往外看。不过，这个从里往外看和明心的从里往外看的层次是不一样的。若从整体功夫来说，后者比前者要高一个层次。但是，道家的神入气中、气包神外得到了结大丹的程度才能达到。而那个时候，它的命功比佛家的明心要强。这两者，一个是从气上走的，一个是从神上走的。内视阶段说得比较简单，因为它不是非常关键、非常重要的内容。明心之后不走内视，直接往上走也可以。

(四)收视意元体阶段。收视返听是意念(念头)专一，内视阶段是从里边看外面的气、外面的形体，这都还属于外向。而到了这一阶段，是返过来看意元体了。看意元体怎么看、谁在看、谁在内视？内视阶段是往外看，现在不往外看，而要看“我”自己。从发念头那儿往回一收，“我”要观看自己，查自己。那跟明心有什么区别？明心是念头返回来，发念头“我要收视”，是把念头收回来，它还有念头。而收视意元体呢，是当你有了念头之后，意元体就变成你自己的念头了。这时意念一说要往回收，就得看着这个念头，看这个念头是怎么产生的。它收视是往念头里面收视：一收，一旦那个具体念头没有了，只是有来收视的这个体察思维——“我要看”。没这个看的念头而直接往里面看，看到自己了——那就是收视意元体了。这个情况就称为见性。明心和见性是两个层次。明心是念头返回本身来，见性是看到念头本

身，体察到意元体里面产生一般念头的活动背景。意元体和念头就好像是水和波浪。水本来是平的，有了念头就等于起了波浪了，可那个波浪本身也还是水，离开水哪儿找波浪去呀？你一旦能看到波浪本身的体性了，那水的体性也看着了。见性是看到念头本身，而念头本身就是意元体。也就是说，收视意元体后，看到意元体本身的体性了，这就称为见性。

我们结合了传统气功在意识领域的高层次练功的实质，把集中、专一的层次分了这么四部分。当然，这些道理懂了，真要做起来，真要领悟它，还是非常难的。因为咱们的意识活动已经习惯于乱、散、精神分裂(倒不是神经病的精神分裂症)，每个人的精神都处于一个分裂状态，不是统一的。让你集中起来都难，想进到里面去就更难了。但也并不是说非得能专一之后才能进得去。有的不走专一，我们这儿一说，他当下即是，一说就是。等真正明心之后，再养得里边神气充足了，那时念头一动就发生变化了。这个变化就比较大，身体里边和意元体本身，能量和体性都更充实了。一开始明心，里边是瘪的，空空荡荡，一旦见性了，就不然了。虽然不是光芒四射，但是它有个体了，有实实在在的一个东西。过去佛家说是“圆陀陀、光烁烁”“无头无尾、柱天柱地”等，形容词很多。为什么这么讲呢？他们体察到了意元体的体性，看到它无边无际、无限广大的这么个状况。可就一句“圆陀陀、光烁烁”不知误了多少千载古人!道家的，练大丹，采大药，转周天，一看里边，一片白光光的亮团，说就是明心见性了。你看《伍柳仙宗》、赵壁尘的《性命法诀明指》、《钟吕传道集》都讲，看到这个情况，就是明心见性了。错了，不是。他们那些书里，似乎把佛家道理也说了，把佛家理论也引了，但是，真正佛家功夫他们不懂，他们没有修持过。其实他们那个“圆陀陀、光烁烁”是气，是下丹田的气和中丹田的气合成一体了，看到的是真气，是意识和气结合的表现。虽然也是很大，但与性不是一个东西，性是意识本身，所以不是明心见性。这时候意识的功夫还没突破局部特征，意识的局限性、偏执性还没去掉。因此，即使他们结婴儿之后，以至于到了开天门、演神，同样还避免不了庸俗之气。所以，结婴儿、出阳神之后，还要有九年面壁之功，还得把神再收回来，再一念不起地养着，到最后把精神当中的我执破掉。只是面壁之功，还达不到真正破除意识的偏执性。而一旦见了性，偏执性就没有了，各种功能自然也都出来了。所以走佛家的功夫比较费劲，而一旦成功了，就一得永得、不会丢。所以，佛、道两家都有它特殊的内容。

讲到这个地方，同学们应该懂得智能功的实质了。我们的功法，捧气贯顶法、三心并站庄、形神庄、五元庄等，是从形体、从气入手的，属于道家的内容；练功具体的要求，气功生活化，生活气功化，属于儒家的内容(儒家要求在日常生活当中，在一切行为当中去练，不离世间、不在世间、不弃世间，所谓不即不离)；佛家强调在意识里面用功夫，智能功的主动运用意识则是把佛家的精髓拿过来了。同学们要懂得，咱们智能功不是这儿一点那儿一点的七拼八凑，而是把各家最根本的东西拿过来了——混元了。我们不能像佛家的完全走意识，完全走意识那样练功非常慢，不到见性，人体的健康状况不好变。而达到明心都非常难，见性谈何容易。光走道家，身体练得很好，而脑子不开化也不行。所以，我们整个功法的安排，就体现了儒释道三家的最根本的特征：用了佛家的意识、道家的命(形和气)，再加上儒家在日常生活当中练功的思想。将来大家看道家功，像王重阳讲：我们用佛家的性、用道家的命。实际他们不懂佛家的性是什么，以为一静就成为性了。这根本就不是。他对明心见性没体会，也不懂得。他们实际走的是道家功，只是变成从入静入手，使气发生变化，而后把这个气练得更加精纯再去养神。神养得很厉害了，而意元体的偏执并没破。到最后才再去明心见性。但道家练功有一个好处，练练功使身体好了，小丹结了，大丹结了，可以几十年、几百年不死，争取了时间，一年不行练二年，或者再多练几年，有时间练功了，比较保险点。否则光练佛家功有点冒险。很多练佛家功的，身体也不好，几十岁就死了。上极乐世界？没那个事，哪有那么便宜的事，你自己心还没乐呢，能上得了极乐世界？你心里还尽是痛苦，能极乐吗？你脑子里面还乱七八糟，还想上极乐世界？没那事，拿“滤布”一过滤，你就留在

这儿了。所以，很多搞佛学的，他真要坐下来跟我谈，听我讲、讲、讲，慢慢就把他讲得不信佛了。

我们搞气功，就是要实事求是。咱们国内有几个气功师，活着时不可一世，自诩什么都懂，到最后功夫也没上去，年岁不大也死啦。死的时候，也还是哼哼唧唧的。所以我想，练功首先要把身体搞好了，但我们搞智能功不能一味地搞身体，还要从意识上走。这一段是在写《精义》的时候加进去的，以前都没这个内容。将来我们都得这么练，要这么走，这么做。慢慢你们真懂得了往里面收，一说收视返听，一想就行了，脑子里空空荡荡就完。你可别皱眉，也别使劲往里边看，也别琢磨，一说就是，就不再往外放了。我这儿一说话，你也可以往里边收，也可以体会里边。你这么一做，里边空空荡荡这个样子就是。什么感觉？那儿没感觉，一有感觉就错了。有的说看到意元体了：在嘣嘣直跳。哪儿是意元体呀，那是肉皮、脑瓜皮跳。他说是里边跳的。那也是里边血管在跳，连混元气都不是。还有密宗的所谓明点。前几年在《东方气功》发表过一个修佛家的气功前辈写的一篇文章，他说明点是意念一活动，在大脑皮层中有个运动的亮点。其实不是佛家说的，是巴甫洛夫说的。在巴甫洛夫文集上是这么说：如果我们的意识活动能用电显示，同时也有机会把脑袋打开的话，当意念活动的时候，一定会有个亮点围绕大脑皮层的沟和回在运动。那位老先生研究这些东西四十多年，一定看过巴甫洛夫这些东西。他说在练功的时候，觉得自己有个亮点，嘣嘣在跳。其实他是受了巴甫洛夫这个观点的影响，心理暗示使自己出现的意识造形。意识活动不是这个样子。当时为什么发表他那篇文章呢？因为当时好多人都不懂这个，他这么写一下，说意识活动还有这样一个活动，说明他练气功还有点体会。我的目的是想借此招引出一些练功有体会的人写写自己的体会。可往后也没谁寄文章来。所以以后他的文章我也不再给登了。意识活动不是他说的那个样子。虽然自己感觉里面有个亮点，那也是意识造形，是意元体的气结合起来的表现，而不是意识活动。练密宗是先修中脉，中脉修通了，出明点，明点修出来之后，还得再破除它。到那个时候，才能谈得上解决意识问题。看到明点不是明心，也不是见性。意识能一收，收到明点里面去，到里面又是空空荡荡，那才是明心。从里边看到的那个东西，才是见性。不破除明点，根本谈不上明心见性。这是佛家密宗的功夫，给同学们随便那么说一说。

Ⅳ、正确对待杂念

前面讲的意念集中、专一的锻炼的第四个层次，是比较高级的内容，而正确对待杂念就是集中、专一意念锻炼的最初级的层次了。智能功的书里面高层次的和初级层次的都有，高水平的人看了之后觉得有收获；低水平的人，也有很多具体内容可以学习。咱们这是兼收并蓄，谁看都行。因为看一本书，真正能从里面找到你需要的一点，也就够了。而咱们的书，谁看都能找到自己有用的，而且不止一点，可能是很多点。正确对待杂念是对初练功的人来说的。初练功杂念很多，怎么对待它呢？

一、对杂念要正确对待

首先从思想上对杂念要有个正确的认识。练功有杂念，本身就是功夫在进步，应该有这个思想才行。大伙会说，别人说一练功有杂念就坏了，智能功怎么这么说？其实就是这个样子，谁要不能这样认识这个问题，就说明谁对练气功没有真正的体会。真正一练功就安静了，一万个人当中也找不着一个，十万个人当中也找不到一两个。一练功什么都不想，非常安静，做到那样不太容易。一般人不练功的时候，脑子里边那个背景是乱七八糟的，出个杂念也显不出来。我经常讲，你在垃圾堆上放一泡臭狗屎，没人嫌脏，而谁在家里粮食屯上放上一泡臭狗屎，就显脏了。因为背景不一样，这是粮食，而垃圾堆就是装臭东西的，有臭也不显。一练功，安静了，脑子里有个概念，“要安静”，这样只要来一个念头，就显出来了；再来一

个，又显出来："唉哟，杂念太多了。"没练功时满脑袋都是念头，也显不出来；现在有练功对比了，就显得多了。你虽然感觉杂念多了，其实那是与那个静的背景比较而显出来的。慢慢安静、安静，杂念已经变得少多了。再以后，一练功都集中了，功夫也长了，气也足了。当然过一段时间以后，杂念又会再来，但这和原来的情况就不一样了，已经是升了一个层次了。

一开始练功，三四个月或者半年，感觉很好，觉得长功夫很快。以后练着练着出现心烦，练不下去。比如开始练三心并站庄，你站得挺好，以后站三四十分钟、一个钟头，就不想站了，烦得慌，有时就是非想走不行，要不收功就烦得厉害。什么道理呢？意识活动又深了一层，把深层的刺激又反映出来、显出来了。浮在上面的浅表的一层安静下去后，深层的东西显出来了——其实是你进步了，长本事了。同学们要有这个概念：开始练功安静了，过一段又烦躁了；以后又安静，过一段又出现各种欲望……要这么反复好几次，而每反复一次就进步一次。所以，在安静不了的时候能定下心来就进步了。有时平日想不到的事，一练功想出来了，甚至想入非非的事都来了。这说明你安静了，敏感度提高了，这时要把心定下来，就要求你的精神控制能力要强。对杂念要这样认识。每出现一个杂念，都是促进你练功的。杂念来了，赶紧安静!集中!像贼来一样，赶紧提起警觉。意念一警觉，眼睛神光一扫，就杀了它，杂念就没了。神光是"尚方宝剑"嘛。每当出现杂念，精神都要提起来，提高警觉，这就是所谓的"提起正念"。正念一起，功夫就好上长。有的人一练功来杂念了："现在我还练不练功啊？现在都下海呢，我也下海去吧。"，慢慢意念就跑了，这就不行了。来个念头，自己能不能战胜它，正念能不能提起来，如能正确对待了，意识的自控能力就强化起来了。这就得经过一番磨炼。如果杂念来了，你不能正确对待，不能很快清除它，那就着"魔"了。你这次不能战胜它，下次来得更快、更厉害，反应更强烈。因为当你入静之后，对杂念一放纵，它一起反应，阵地就扩大了。因此，应该这么看，杂念来了是帮助自己练功的。你应该：第一，快点扫除它；第二，知道杂念出来是功夫在进展，但不能放纵它。"庞老师说了，杂念来了表明功夫在进展，那就让杂念来多点吧，我进展快一点。"这又错了，你一放纵它就坏了。发现有了杂念，主动除掉它："我得往深处走，我得把它除掉。"但是又不能急躁，"唉呀，我练不了功了。"不要有这个概念。当然，"这是帮助我练功的，我除不去也没关系，随它便"，这样的念头也不应该有。怎么办呢？当时一发现，马上"停"，这是最好的办法。要使自己精神灵明，发现杂念，马上清除，功夫就前进了。这是从思想上对杂念的对待方法。

二、对杂念要会正确处理

一旦杂念来了。光用意识不容易除去，这里就介绍些驱除杂念的方法。

(一)万缘放下。来了杂念放下不管，一说"我不要它"就完了，脑子里边不想了，马上停。这是最直接、最简单的办法，叫万缘放下。你实在放不下怎么办呢？有人会这么想："我要死了还想这事吗？"佛家就有观死的练法。杂念实在丢不开了，就当自己已经死了，一个死尸躺着，那也可以。当然最好是连观死也不用，就是万缘放下。

(二)可以在练功时加点用力的动作，做快点。坐功、动功、站功都可以用。像百米赛跑，要冲刺了，你还能有杂念？长跑快到了闯线的时候，有的人还回头看看后面赶上来没有，可是这一看说不定就让别人闯了个第一。所以，一开始练功有杂念了，就可以做些快动作，用点力气，使点劲，这样会好一点。

(三)用智能功的基本功，把眼睛慢慢睁开，慢慢闭合，反复几次。这个方法最简单，往往也最有效果。

(四)结合着睁眼闭眼加上转眼球。把眼球正转几圈，反转几圈。转完后，闭着眼睛想百会。这也是个很好的方法。

(五)就是什么也不管它，爱怎么着就怎么着，爱想什么就想什么。反正杂念也是念、道念也是念，这些念头本来就没什么区别，心里面安安定定就算了。这也可以。

不过古人都不这样讲。说杂念来了是魔，你得把魔斩了。怎么斩呢？道家的方法比较多，比如用七星北斗剑诀。说北斗七星原来是七个大魔王，天王把他们收了，成了神，所以一切魔都得听他们的。斗诀有三种：阴台斗、阳台斗、寅申斗诀。阴台斗和阳台斗是按日子算的，阴日用阴台斗，阳日用阳台斗。有的人知道一个斗诀就觉得了不起，其实知道两个那才叫全了。过去怎么对付杂念呢？比如他们用子午斗诀(阳台斗)，从四指根纹开始掐，然后到中指根纹→中指中纹→四指中纹→四指上纹→中指上纹，最后落到中指尖。手指一边这样掐诀，口里一边念着咒语：“魁、 （音勺，斗星名，杓字之伪）、 （音欢，星名）、 、魓（音毕，斗星名，今作毕 ）、 、魒，斩尽鬼怪杀尽妖。”手掐到中指尖的时候，指头是蜷着的，然后往外，一弹，拇指压往四、五指指甲盖。就拿成了剑诀。一有杂念，按这样的方法掐成剑诀，然后一挥“斩了!”有人这么一搞，杂念果然很少了。其实这是因为以前搞宗教，老师把它说得很神秘、很高贵，学生非常非常重视的原因。学生练功有了杂念：“老师，我杂念除不去。”“魔气太重，回家好好练去!”……“老师，还是除不去。”“心不诚，练去!”要等到学生非常急切、诚心、重视了，才给教这个方法：“这是最灵验的尚方宝剑。”以后学生用这个方法觉得很神秘，掐诀时把精神都集中到这儿了，掐诀念咒完了一停，就安定了，实质就是给你转换意念。我们智能功这些都会，都懂，但是不用它了。知道了它的道理，有杂念后你就念“混元灵通”不也一样吗？当然，过去那种神秘的传功方法有它的意义，就是能引起你的重视，帮你把正念提起来，把杂念就打掉了。关键是这个问题。

不过，现在同学们道理懂得越多，练功来了杂念反而没办法了。因为你都懂，意识中没有一个非常重视的东西，没有一个你可以依赖的东西，“这个方法非常好，一用就灵”，没这个概念了。你想，“这个方法我试试吧”，这样，你心里那个秤砣很轻，脑子里面那个正念就起不来。不过，我们若真是从理论上懂得生命科学的重要意义这个根本问题之后，你再做就容易了。一练功：“别的东西都排除出去，以后再说，现在就是练功。”能做到这点，意志力就更强了，就把练功建立在气功科学这个基础上了。因为现在社会变了，不能像以前那样都讲神、讲佛，弄几个方法，搞些诀和咒就不行了。其实还有很多复杂的诀和咒，什么这个诀是玉皇大帝，这个诀是九天玄女娘娘，这个是太上老君……那时候因为还没有更多的知识，老师每说一个都是特别认真地学。以后慢慢学多了，知道多了，感觉那些诀都差不太多，不就是两个手那么胡抠缠吗？变变样就是个诀，都是手在起作用。慢慢慢慢就破了这个东西了。现在都讲科学，气功也现代化了，再搞那一套就不行了。

即使有那么一部分信神信鬼的人，说什么能请神请鬼，什么让鬼附体、拜孤女坟(在农村，说没结婚死去的女孩子叫孤女，孤女有灵气，去拜孤女坟能帮助你附体，能帮你长气)。若在他拜孤女坟的时候，真从里面蹦出一个人来，非把他吓坏了不可。这些人说拜鬼、求鬼，真有鬼一出来就害怕了，他精神不行。实际上也并不是真正信，假装着信，都是自欺欺人。还不要说是在荒坟野地，就在一个屋子，夜里黑灯瞎火的，让他一个人在那里呆着。一会儿那儿梆当梆当地响，一会儿这里梆当梆当地响；一睁眼，看到一个大黑个子直晃荡，一下子就吓坏了。你应该问：“是冤死鬼还是好鬼？冤死的我给你报仇。”你怕什么呢？要有这个勇气就行了。没事同学们就得经常这么去想，就敢想那个难看的鬼来锻炼自己的精神。不要说咱们练气功的，搞特务的还有这种锻炼内容，训练胆量，当然还要学技术、学反应这一大套东西。我们不学他们那个，但要经常练自己的意识，脑子里要经常给自己意识造形，自我训练。想“这儿出来个鬼要掐死我”，“没事，我不怕!”要这样才行。你真是这么练了，要碰上调皮捣蛋的来吓唬你一下，你就敢对付他了。他来了以后，你就敢找个棍子去打他，而不是被吓死了，当然也可能有的故意搞个伪装，蹬个高跷腿子，用纸糊着，他人在上面。你打下面，“梆”，打在棍子上了，“哎哟，鬼这么厉害呀！”其实打的是个木头腿子。惊险小说看多了，你就知道这些问题了，脑子里就都有数了，“别跟我来这一套”。练气功就是要练胆量、练胆识。你平时有这个胆识了，练功的时候有了杂念，一动就没有了。这都是意识锻炼，你

自己意志不坚强，练气功就练不好。

有时候练着功一看镜子，里面人都变样子了，鼻子不是鼻子，脸也不是脸。为什么变样子呢？脑子里有杂念，这个变化是你自己的意识造形。有的人刚一睁眼，看到自己变样子了，吓了一跳，一下就精神失常了。以前不让照镜子，说照镜子容易着魔。哪儿是着魔呀？那是杂念。这里结合着对待杂念，给同学们随便说一点东西，这都是练功的小事情。不过我们自己要会在日常生活当中锻炼自己，将来真要出本事的时候，就不会怕了。比如你在屋里练功，刚一想门，门“吱哼”一声自己开了；一想东西、这东西跑过来了；一想书，书飘过来就这么悬着，一页一页地自己翻。这可能是你的意念致动。但若书一动弹就把你吓晕了，那还行啊？那是自己本事出来了，害怕什么？同学们都得有这个概念。不然气场很强以后，说不定哪天谁练着练着功，刚想拿书，还没伸手书就过来了；有时候不知不觉意念一动，东西就跑了。或者你心里一想“我要吃饭去”，外面就有个说话的：“我要吃饭去。”这一想外面就听到那个声音，而且听得清清楚楚，你不害怕？对这些问题我们都要知道它是怎么回事，要知道是自己意识在起作用。脑子念头一动，出来声音，出来形象，这些是可能的，不能害怕。这是对待杂念的方法。

V、病人（包括病人家属）如何运用意识

这个问题按道理不应该在师资班来讲，应该是给病人讲的，但同学们将来要给别人讲课，所以，也应知道。这个问题一共讲了五个方面，在这儿简单说一说，大家可以认真看看书。将来会给病人讲，能够动员病人的积极性就行了。

总的来说，同学们应该懂得意识对病起着决定作用。因为意识属于意元体的活动内容和过程，意元体是混元气的特殊部分。意识一动，它可以穿透全身的混元气。意识冲过去了，就把病也冲过去了。至于怎样用意识去攻穿病，要想办法，要千方百计动员病人。这五个方面只是我想的，其实还可以有很多的方法。我们要认识一个最根本的问题，就是人的各种病都是身体里面混元气的流通、变化受到影响，身体各个部分混元气不能很好地充斥，被病气阻塞了的结果。人的混元气要出来进去，有形变无形、无形变有形的这些变化，被堵住了，这就是病。若能把它穿透，就解决问题了。要教会病人这样去用意识。在《混元整体理论•病理生理观》中还要讲这些问题。本来人是个整体，都是混元气，外界进来任何东西都要化成人的混元气。如果进来的东西化不成人的混元气，还保持它自己本身的特性，它就占了个位置，人的混元气就充斥不了啦，这就是病态。如果用人的气把它穿透了，使其转化成人的气了，就正常了！就这么简单。我们怎么样去发挥意识的作用，使病态转归正常？那就要调动病人的主观能动性。让他自己积极地去想，用意识去穿。因为意识非常细，容易穿透它，把气带进去就穿破它了。对病人来讲，一方面要千方百计地多长混元气，把病气化成正常的气；一方面少消耗气。这一切都是必要的。总的目的是让病人气血平衡、气血充足，让意识把病气也统帅了。要调动病人这样去用意识。

“病人不会用意识怎么办？”书本上写了几个方法，至于怎么调动起病人的意识，就需要你多想辙。像“心死神活法”，有的人你怎么说他心也不死，神也不活。你说：“你这么想：我要是死了怎么办？”他说：“我就怕死，你还让我想死？你真不像话，我来治病你非让我想死干什么？我死了，家里谁管？”他放不下。所以就得学会千方百计地找方法，光说这些词还不够。怎么找方法呢？根据具体情况具体分析。举个例子。明末清初的大医学家、温病学家叶天士，治杂病的医术也很好，在中医里是一大学派。一个病人手心长了一个疮，两年多了，好多名医都看过也好不了，最后找到叶天士。叶天士一看一摸脉：“哎呀！你这病我治不了，你走吧!”“怎么了？”“你这病已毒气归心了。十指连心，长在手心病就入心里去了。再有七天就死了，没有办法了。”“啊，你瞧出来七天就死，那你怎么也得给我治治!”“不行，

治不了，回去吧!”病人就磕头：“你想办法给治治吧!”“那好，我还有个偏方试试，能好你就来，七天若不好，你就死了，也别来了。回家后把这药涂在手背上，这药把毒气拔出来，手上就起泡泡。这七天你得总看着它，一起泡马上用针挑破了，得赶紧挑。如果泡一起来没看到它，没及时挑出，那个泡长足了，毒水一渗进去马上就死。”病人回家，涂了药之后就看着，吃饭也一手拿着针，睡觉的时候让别人看着。看了七天手背也没起泡，手心的疮却好了。“这叶天士说我七天就死了，而我好了!泡没起，找他算账去！”这人有点权势，到那儿把叶天士门口的匾就砸了。叶天士就对他说：你这个病本来就不大，因为你家有点钱，第一次看病请了一个当地不太高明的医生，吃了几付药没好，他就说你这个病不好治。本来你对这个医生挺信任，一说治不好了，脑子就打上个“我的病不好治”的印象。又找到当时一个最有名的外科医生，外科医生说“这病没问题，好治。”本来那个外科医生很有名，一般的病用他的药很快就好。可是，给你吃一付药不见效，上一付外敷药又不见效，因为你嫌一上药很痒，就把它挠掉了。过去的医生都很自信，不听话不给治了。以后这么一拖再拖，老也不好，就中了心病。我一摸脉，知道你病并不重，但有郁闷心理，思想负担太重。若说病好治你不信，索性说你要死，吓得你够呛，才真听医生的话。然后把药给涂在手背上，说应该如何如何。其实是让你把意念集中在手背上，不想手心了，气通了，不用药也好了。这叫“移情”。病人听完赶紧磕头，“你真是好医生!”

当医生要懂点心理学，得会动员病人。中医讲七情为用。七情指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。恐能胜喜，悲能胜怒，思能胜悲……在这一点上，我不妨讲两个中医怎样动员病人积极性的例子。一个是《金元四大家医案》里记载的。说有个年轻少妇，丈夫出去多年，她在家受婆婆气，又思念丈夫，精神忧郁而得了病。医生来一摸脉，脾脉沉弦，是思虑得的病。“二阳疾病发心脾，有不得隐曲”，由于不好说这话，就跟家属说：这个病吃药不好治，心和脾思虑得的病，必须用情志才能好得了，我得说几句侮辱她的话才行。因为医生必须尊重病人呀!家属说：随你的便吧!医生摸了摸脉之后，就对病人说：你这个年轻的妇道，想这想那……说了好些亵渎下流的话。这个少妇本来病得吃不下饭，动弹不了，一听这些话气得蹦起来了，“你侮辱我”。医生一看她有力气了，然后对家属说：你们假装给她写封信，说外头有信了，丈夫要回来了。这么一搞病就好了。这是用怒胜思。你若一般的动员是不行的，还要想点办法。再一个例子，就是范进中举之后，一高兴疯了。这是过于喜而神不守舍。大喜伤阳，伤阳则狂。因精神造成的病，还得用精神来解决，调动病人的积极因素。恐能胜喜，用恐来吓他。医生一摸脉说：你家在哪儿？离这儿多远？你还有一天一夜就得死，骑马赶快往家跑吧。过去人害怕死在外面，落个外乡鬼。因为医生一摸脉还说得挺对，所以范进一听赶紧骑马往家跑，跑到家病也好了。像这种情况都有案例。1973 年我给北京的一个朋友的亲属看病。他妈妈一生气，不会说话了，哑巴了。半个多月，到哪儿也看不好。我一摸脉，肝脉弦数而急，生气起火了，吃药治不好，非得哭不行。我就想个词说：“你这个病一扎针就好了。”拿个针就扎肺经的少商穴(肺经的木穴)，从肺中泻木。我一扎使劲一捻，说：“你要想哭就哭吧!”我这么一暗示，她一痛，“哇”就哭了，声音出来了。像这些都得会积极调动病人，用情志、意识来治病。你要是光说：“向疾病作斗争!”不行，还不够。所以搞医的人还得有多方面的智慧才行。知识渊博了之后，处理事才能左右逢源。当然你功夫真强了之后，病人不想，你意念一发，他就得想。我们 1988 年去阜阳办班，带着海大的学生实习。天气比较热，几个都是女同学，我想让她们开开肺气，就说：“这天多热呀，你爸你妈看你们受这个罪多难过呀!你们掉眼泪了吧？”然后发意念“哭了!哭了！”六个女同学“呜—呜—呜”都哭起来了。那是用意识让哭。用意念让笑也可以，情绪容易控制。但是，真要叫病人想具体内容，叫他去想“把病战胜了”，他就不那么好想了。这就需要你多想办法，调动病人主动用意识。有的人从正面讲能行，就从正面讲；不能从正面讲的就从侧面敲，鼓励他、帮助他建立起与疾病斗争的信念。这是个根本。

Ⅵ、如何搞好主动运用意识

这一部分内容也是重点，同学们得加深领会。正确对待杂念，是对一般的、初练功的人讲的，而怎样搞好主动运用意识，无论对初级、对高级，都有很大意义。而且这里讲的五种方法，从开始一直贯穿到高层次练功，都需要注意。同学们要把这些方法化到日常生活当中，随时随地作为练功、作为运用意识的指南才行。不是学完了光会背，得会用。

一、充分发挥神意对形气的主宰作用

智能功和传统功法有很多不同的地方，我们搞的是形气神三位一体的整体。所以，在练功过程中一定要用意识更多地去统帅形和气。这就和传统功法不一样了。佛家功直接走意识，练丹道周天的，管气不管形；练武术的多管形，而管气就少一点。而智能功强调从意识入手，充分发挥神意对形气的主宰作用。前面讲过了，意识对形、气有主导、统帅、支配作用，以至于意识能变为物质，能使物质发生改变、发生运动，能产生灵感等等。所以，我们要多练意识主动支配、统帅形气的能力。这一条是关键。没事就拉气，两手短距离拉有气，再拉远些有气吗？两个人站远点对着拉气，还拉得起来吗？还有没有气？所以，同学们就得从最基本的、最简单的方法练起来，才能够真正把形(精)气神统一起来。就练拉气，就能够练得你周身统一。就练一个睁眼闭眼，先慢慢闭合，再慢慢睁开，这样反复练，神气形的统一可以练得非常好。有时一练，眼皮嘣嘣直跳，说明神对眼皮还统帅不好，神还不够静。就要多练，有时间就练，练到什么时候能随便就行了。当然这“随便”的层次深无止境，怎么练也不过分。“意气君来骨肉臣”，这句话谁都会说，形体是被支配的，神意是统帅的，但要做到可不容易。不过应该是“神意君来形气臣”，形和气都是被指挥的。而一拉气又有形又有气。我给同学们说了好多次了，闭上眼睛拉气，别人伸手进来能不能知道？来个人，身体晃晃，能不能感觉出来？想出本事，就得苦练，练拉气，练晃气。我练晃气是在 1960 年去支援农业的时候，练了两个月，让别人将手放在背部，一般离开一尺远，高点，低点，晃晃，手的位置都可以感觉出来。同学们总想找诀窍，“庞老师，你说个……”我说的方法太多了，但你们不下功夫练怎么行？大家要从基本的东西去努力。如果有最好的，我一定会讲，费那么大的劲写这么多，讲这么多，能让你学个最次的吗？这么多方法，为什么就推荐这个？因为这个谁练谁行。从最基本的练起来，有了基础，再练高级的就好练了。形气和神怎么结合？通过练才行。另外，练形气神结合的时候，一定要注意神的灵活，注意神的体察。譬如说拉气，绷着劲不行，形体要放松，意念要集中。开始集中到手上，注意手中间的气，以后渐渐一边拉，一边注意从身体里边感觉它，把神收在体内，好像手在里边拉气似的。这样，内外气就容易一致了，神气形的统一就快一点。你若把意念都放到手上，瞪着眼睛看，这儿气感倒大，可是神容易死。

二、智能气功主动运用意识的着眼点是生命活动的根本——升降开合

前面讲过了，升降开合的关键在开合。因为按智能功理论来说，每一个事物里边的气都不是封闭的，都要和外边进行交换。以前练气功虽然也讲升降开合，但他们没注意到人体本质是开放性的，认为要让它开才开，不让它开它就是封闭的；封闭了里面要运动，里面的运动就叫升降变化。智能气功讲人体是个开放的系统，人体任何部分的气都会和外边进行交换。所以智能功说生命活动的根本是升降开合，但着重于开合。这个开合，有形体的开合、动作的开合，还有气的开合、意念的开合。练功的动作往外开，往里合，这是动作开合；身体往外涨，皮表开出去，这是形的开。形开的本身就容易牵着气往外开。所以，智能功往往是形、气、意三个结合在一起进行开合。光有气开，这只是气本身具有的开合规律：内在的气压大了，向外开；里边气压小了，外面气向里面走。而这是被动的。我们人现在就不是靠身体里的气自然去变化了，而是用意识来支配形和气，共同配合起来进行开合。混元气的运动形式

有开合、出入、聚散、化。开合、出入、聚散这三大对，关键是在开合上，出入和聚散是伴随着开合进行的。所以练智能功，就要主动用意识来增加生命运动的开合能力，通过意念的开合来使形、气开合。而仅练拉气，开合都有了。一开，你的手、关节、皮肤都要张开出去，有这个意念才行；形一合，也得有“气都进去了”的概念。当然一开始想不了那么多，一想多都绷着劲，就死在形上了，但意识应懂得。练捧气贯顶法，手掌的一突一含，不就是一开一合吗？要把我们这个基本观点用到一切练功中去，在练功中都注意开合。

其实每个动作都可以有若干个开合，只是我们太迟钝，变换不了那么快而已。如一个按地拉气，一按，掌心一突一含，一转圈，一突一含，做这么四下还觉得挺费劲，要有若干个开合，就顾不过来了。意识还不那么灵敏，所以要练。现在同学们手指一转圈(五个手指依次动弹)，还不会转呢，更不要说将来每个手指头都要转一下了。又比如手掌转二十四节，一开始想位置都想不着，数哪节都不知道，说明意识还不够敏感，气不够足。这些都是以前非常保密的练功诀窍，但说多少遍也没有用，你自己得要拼命练。过去老师为什么不讲这么多方法，就怕你知道太多不专了。可咱们是大学生，一个转手掌动作就转三年，什么也不干，行吗？不过，可以告诉同学们，真要是转三年，每天转几个钟头，一压东西就压碎了。这是“无相掌”的功夫：豆腐在上面，石头在下面，隔着豆腐把石头压碎了，而豆腐坏不了。不过现在咱们不能像过去那样一个方法练几年。像过去真要练“无相掌”，三年都不行，最少得练六年，而且还需要配合练别的，还要有几个运气的方法。

所以同学们得拼命练，我总觉得你们练功的概念太少了。我在 60 年代练功的时候，也才 22、23 岁，走路眯着眼睛，也不管别人说什么，每天的时间我都规定好了，走路练什么，吃完饭到办公室这一段路练什么，上班摸脉看病怎么安排……那时候是困难时期，我吃得多，早上一顿饭就把一天的定量吃完了，中午别人吃饭，我就练功。晚上买两个菜，用水一冲就当一顿饭吃。就这么搞。而我看同学们的刻苦劲还是不够，比较散漫。“都是大学生，看别的大学比咱们好多了。咱们多紧啊，一天又上课又练功夫，安排这么多课，还得出操、站队！”你们现在还有人管你们站队，我那个时候谁管我站队？应该把严格的生活作为练功的内容才行。你可不要认为排队是个约束，这都是关系到意识里面的开合问题!得主动运用意识，时时刻刻去做。要想我是练功的，脑子经常要动。原先我练扎针灸，没事就拿着火柴棍捻，捻碎一根再换一根。要不然从哪儿出本事，怎么出本事呀？!我曾扎针灸治疟疾，后溪、间使、大椎、陶道扎进针捻几捻，一个钟头后一验血，血里面的疟原虫就没有了。这是通过扎针调动气，把病的气(疟原虫是独立的，有它自己的混元气)用人的混元气一冲，变成人的混元气，疟原虫马上就没有了。乳腺炎，挺大的肿块，扎冲阳穴，一个钟头就下去了。扎支正、养老穴治瘊子，有的扎上去“扒拉扒拉”马上就掉。要不然，我这个基层医生怎么会参加卫生部的学术会去？得凭真本事。真本事不练怎么行啊？“那你怎么不行医？”我行医还搞气功啊？气功一弧拉，对着几百几千人“瘤子没啦!没啦!”就没有了，比扎针快多了，而且大家一学就会，比较简单。同学们现在有这么好的机会，讲啊、教啊，可越是来得容易却越不珍惜。“又让练，歇会儿吧！”那个时候我就是没有时间练，一天上班八个小时，星期二至星期五每天都有会，星期三还有组织活动，要学习、找老师、练功夫、治病、看书，哪找时间去？只能挤时间去练功，一出门打着通臂，跑着就走了。吃着饭还念口诀哩！到医务室上班，通过课间操练功夫。上班是休息，不上班了看书也是休息呀。所以我一天总是“休息”。

这也是意识的开合问题了。你如果干什么事情，意识总是合就坏了：“我去干活。累死了!”这就不行。一看书——休息；看一会儿书，练功——休息；练了一个钟头功，我休息——看书……这样会开合了，一开一合总是在休息。我拿这个休那个，拿那个休这个。给大家举个例子。如有人爱下棋，上班一天挺累，下了班杀两盘，很开心。如果是专业棋手，下了一天棋了，你说：“老李，咱们杀一盘。”“杀什么，我脑子够累的了!”同样是下棋，专业棋手把它看成是工作，而业余棋手则把它当作消遣，棋也下了，这一天的工作疲劳也休息过来了。

这就是巴甫洛夫的积极的休息，这本身也是意识开合的内容。意识一开一合，解决问题了。师资班一天安排很多课，把一天的学习错开，就是让你在意识里有开有合。如果我们从精神上认识到这个问题，应该看到我们严格、紧张的生活是好的。如果不这样练功，我们的时间很短，你要想练出真本事来是非常难的。同学们脱产二年学习很难得，一定要抓住。那时我是业余时间去学，追着老师跑。而同学们现在不一样了。因此，只有你脑子里会一开一合，老师一教，一要求，马上合到你这儿来。这样，功夫很快就起来了。

这里讲的不是一般的开合，而是结合同学们的思想情绪讲了一下，我讲的开合是全面的，从生活到练功到思想方法。希望同学们要会大开大合，一开开到天空深深的地方去；一合，合回身体里面来。学习也是一样，意识透到里面去，那就掌握得牢固了。练功有个好的体会、好的感受，马上抓住它，让它往意识深层去，在意元体打上烙印，这也是开合。经常这么做，就起作用了。将来同学们懂得点医学知识：如穴位、经络，就要把大的穴位开一开。那个开也得用意念，用意念从里往外开、从里往外冲，而从外往里开就不好开。我说个很简单的办法，同学们就好领会了。在天冷的时候摸个凉东西，手就发冷了，体会手发冷是什么样感觉。然后把手垂下来运动运动，一会儿血液过来了，气也多了，就胀起来了。那个胀的感觉，就是从里往外胀的。同理，用意念从里往外冲就好冲了。当然，这与气充足的程度也有关系。比如洗衣服，如果把手都洗瘪了，那时候再从里往外冲就不好冲了，气不足冲不过来。这两种体会，明显感觉不一样。这就是从里向外冲的体会，也是我以前练功时感觉到的东西。我讲的好多东西都是过去我练功有所体会的，我是碰到什么事情都琢磨琢磨。比如，洗衣服手指肚瘪了，怎么瘪了？从医学上讲，什么也不少啊？肉也不少啊？慢慢一想，哦！洗衣服累了，气不够了。等养一养，练练三心并站庄，气足了往外一冲，慢慢手指就鼓起来了。刚才说的穴位开合，就是从里往外开，再从里向回收，这么搞就容易掌握了。

三、主动运用意识的指令，要从意识的源头——深层意识处发出

光说“开——”带不上劲不行，指令得从灵魂深处、意念深处、参照系那个地方发出来。你一定要带着心意，要动心地发指令才行。“庞老师，这样不好理解，怎么样才能动心？”打个比喻：今天几个同学上街了，一个同学说“唉哟，钱包丢了，有五百块钱呢!”另一个同学说；“唉哟，不少钱哪!可惜、可惜。”这个情况，问的同学不是动心，只是动了念头：这个同学丢了钱，真不幸。而丢钱的那个同学“好几百块钱！”，心里边那种感觉才叫动心。我们练气功主动运用意识，就是要用这样的心情。当然，有的人丢了钱也不动心，可是别的也可以动心。一个朋友交了好多年，要吹了，这可以动心。这是真正动了感情，从内在影响你生命活动了，那是深处的意念活动。普普通通的意念活动怎么体会深处呢？比如正聚精会神干着事，别人叫你“李飞”赶紧“啊”应一声，这一“啊”就是从里向外冲出来的，这就比较深了。我们练功的时候一定要从意识深层发出指令，不能简单地，“捧气贯顶，停留一个呼吸长，手往下落”，这样不行。一说贯顶马上这个手得起作用，得往下贯，落实到行动上去，要从里面去落实。一发念头就变成运动思维、体察思维那才行。有人说“我手用的劲挺大呀。”那是形体，没意识力量。意念一动，那真得像摧枯拉朽一样，意念有这么个劲头才行。意念要狠，从里边出来。不然，意念的力量不够，统帅气、统帅形体的力量就不够。

力量怎么才能大？就在意识动的一刹那，叫意识的发轫点(车轮用东西支着，不能动了，把东西一拿掉，车能动弹了这叫发轫)。运用意识要从意识的发轫点用力量，从根本上发挥作用。“庞老师，这可不好找。”你要经常找一找，多试试。比如有人开玩笑，冷不防揍你一拳，你会“啊”一下。这个“啊”就是从里面带着气出来的。一“啊”，动作、意念都来了，只是这时候你意念不太明确。如果你“转身，揍他”这个意念很清楚，力量就强了。在冷不防的时候，经常是带着里面的根本层次的意念来活动的。要经常这样体会、分析。练功的时候能这样去用意念，意识的统帅作用就强了。这些问题只能从道理上去讲，举例让同学们去体会、去琢磨，怎么去做还得同学们自己认真地实践。别人一叫你，你马上产生反应的时候，里面

是什么样的感觉。这样去体会，去支配练功，那作用就不一样了。这是高层次运用意识的根本内容。这样练功夫就上得更快，能直接走形神合一。这也可以讲是从开悟认识自身，也是“当头棒喝”而明心见性的道理所在。如果我们平时总能守着自己，一动念都从里面出来，将来一旦受个大的刺激，周身一反应，神没出来，收回去感觉到里面的整体性了，那最少是“明心”。有的人气足到一定程度，当时就能见性了。一般在冷静、清静的时候感觉不到人的“性”。当急促地反应，全身一动，气、神联合在一起了，就感觉到它了。见性有个特殊的情况，就是周身一体了。有些人敏感一些，骑着自行车，前面来了一个人，车赶紧向边上一闪，一下子觉得里面的气“呼”往这边一闯。坐汽车有时也能感觉到这种情况。如果你能把神收住，全身气非常整、非常足的时候，意念里面一动，一收，把全身整体感觉到了，就是见性。当然这样见了性之后，虽然全身整体性感觉到了，里面内景感觉到了，但这个性见得还不真、不纯，还需要慢慢再培养。

四、逐步加深体察身体的通透度

捧气贯顶法、形神庄、五元庄都练通透。有的人一练捧气贯顶法觉得气感很强，收的气很足，气出来进去都有感觉，甚至感知功能都有了。可练了形神庄之后，觉得没气了。有的就跟我说：“庞老师，不知怎么回事，捧气贯顶练得气很足了，可练了形神庄后却没气了，气都跑了。”我说你长本事了，气到里面去了。以前练捧气贯顶法总注意外混元，外面气很足。而练形神庄要抻筋拔骨，形引气向里面去了，外面气就不那么足了。可里面足了，只是你神没跟进去，感觉不到气。因此，我们练功一定要随着功法，逐步深入到里面去集中精神。捧气贯顶法主要在外面练内气外放、外气内收，使皮肤、粘膜的敏感度提高，使气的通透度提高，有了这个基础，气就应该往里面渗了。当然，练捧气贯顶法气也应该往里面渗。往里面一贯，要贯到肌肉、骨头、血管里面去，贯到神经里面去。要有这个意念，一边贯一边体会。可一般人一贯气感觉皮肤酥酥的，就知足了。光皮肤酥酥的，骨头酥酥了没有？酥酥了什么味，多深，你清楚吗？感觉不到它。只有意念再往深处去，才能增加通透度。为什么形神庄要加个循经导引法？它是练横通的，要往里面压。练形神庄局部气足了，这么一压让你体会里面，意念往里面集中，加强通透的。

同学们现在学解剖学，可以不学很细，知道大体的情况就好用意识了。你要知道皮、肉、筋、脉、骨，浅层的、深层的，从哪起的、从哪止的。如脚趾这么一蜷，哪块肌肉在动弹？手一伸哪块肌肉在动弹？等等，懂得了以后再体会就容易多了。以前我学气功、学拳，为什么老师都喜欢我？老师一说我马上就做出来了。老师一说肌肉，一说穴位，因为好多穴位和肌肉、骨骼、神经有连带关系，我懂得穴位、肌肉的结构，加上那时候也比较瘦，所以我可以用哪些肌肉怎么动、怎么变，把穴位显现出来。因此，要会把现代科学知识拿来为练气功服务才行。一转腕子，里边一共八块骨头：手舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨，体会体会看怎么动的。一开始从形体来体会，再看气是怎么动的。懂得现代科学知识就比以前易学多了。结合科学知识，一动就体会体会血管、神经、肌肉、骨骼这些内容，这也是在增加通透度。如果能安静下来，拿血管来说，你只要一放松，精神集中了，周身的血管跳动都能感觉到了。可以先感觉手、头、心脏，慢慢很多动脉的跳动就都能感觉到了。从现代科学知识还能创造出许多新功法。在 1966 年我搞过心跳功法，体会周身血管都在动弹。那也很容易集中，改变血液循环效果也很好。你只有认真体察，才能一步一步从浅到深，从外到里，以至于体会到气脉、神意的变化。“练功的时候是注意体会还是练功？”这两个是一体的，不是分开的。离开练功你体会什么？一举一动就在动作本身来体会，而体会本身又加强了动作。体会要在实践当中去体会才行。

五、在日常生活中按气功学要求运用意识

练功的时候，胳膊一动、一抬腿、一转身可以感觉到气了。你把这动作拆开，在日常生活当中也要这么去做，去体会。形神庄、捧气贯顶法可以说把人的各种动作都包括了。你们想想

看，日常生活中还有什么别的动作没有？脑袋前、后、左、右转圈；胳膊的曲伸，手指、腕的动作；腰部侧着的、前后的转动；胯、腿、脚的动作；都有了。练功后，这些动作有体会了，把它运用到日常生活的动作中去不就行了吗？比如，在日常生活当中，一拿笔，练钩手；洗衣服，练含胸、练推揉、练拧辘轳(练腰的)。还可以带着呼吸，那比练功时更易于集中精神了。动作又单一，"嗤——嗤——"搓着，一推一拉，一推一拉。这些动作都可以多体会，真正把练功的体会用到日常生活当中去就行了。智能功好就好在强调动功，把日常生活中各种动作都包括了，甚至连日常生活当中没有的动作也有了。所以你能加深体会、加深联系，那生活也都是练功了？如果联系不好，那就是练功意识不强。

第五节　正确对待幻觉与真妄相攻

前面四节中，最关键是"智能气功的运用意识"这一节。要练好智能功，关键就是要学习、掌握智能功的运用意识的方法、注意事项，结合着我们的动功，积极主动地把意识和动作结合到一起，使神、气、形三者统一起来，加强我们生命运动的升降开合。智能气功运用意识的层次：集中、专一、内视以至于收视意元体，这些内容同学们要经常、反复地去体会。一边体会，一边琢磨，从意识里理解、吸收这些道理，进而使之不知不觉地在自己身上发生作用。

这一节的内容，是练智能功达到一定程度后必须要解决的问题。练功到一定程度能不能按照正确的路线，按我们功法的层次一步步地前进，就不仅是要领会智能功的道理，而且要注意纠正一些偏差。如果不能正确认识、对待和解决练功中出现的一些现象中的错误的东西，就会导致偏差而出现问题。其中最大的问题就是幻觉和真妄相攻带来的问题。

I、何谓幻景、真妄相攻

一、幻景

所谓幻景，即不是真的。练功时出现和练功内容不相关的一些景象，或是声音、或是形象、或是感觉，其形式是多种多样的，都称为幻景。有些同学说"我感觉到意元体了"，其实也是幻觉。别看书上写着，"意元体是以脑中心为中心的一种无形无象的东西"，你只要说是感觉到它，那就错了。因为真正感觉到意元体你就绝不是这个样子了。那是你把意识造形搞出来的东西当成真的了。这些同学连功都练不好，形神庄都不想练，想自己搞一套，这样下去是要着魔的。这样搞既害了自己也把智能功搞坏了。再搞下去就会魔入心窍，救都救不了了。希望同学们要引起注意。

二、真妄相攻

对于幻觉，只要把道理讲清了，知道是假的，能把心定下来，一般还比较容易解决，而真妄相攻，是在幻觉的基础上的进一步发展。这个发展，一方面是功夫向前发展了，练功到一定程度出现了超常智能；另一方面，幻觉和练出来的超常智能统一到一起，而更加真切，更加形象、逼真了。这样就比较麻烦一点。因为过去无论佛家、道家都把常人的意识活动称为是虚假的(道家称其为识神，佛家称其为妄念)。只有练功到了一定程度，不再靠常态智能认知事物，也就是开发了超常智能，用超常智能感觉到的事物，才叫做真的。即所谓有了"真知灼见"。当超常智能出来了，而常态智能还没有丢掉时，和出现的幻觉结合到一起，就称为真妄相攻。功能有了，比如当有了透视、感知、预知、遥视等超常智能，这时假的东西也来了。比如你在这听课，脑子里听到有人叫："小李，快出来，我找你有事。"你问："你是谁呀？""我是小王啊"。你不动弹这个声音就总叫你，出门一看，小王真的在门口。这就容易认为叫你的声音是个真的。有的是好像听到另一个人在说话，"小李，快出去，小王有事

在门口等你”，就以为是神、鬼、高级生命、仙、佛、星外人在和你说话。其实这是你自己的功能，这个功能和幻觉搅在一起了。若分辨不清就成为真妄相攻。有了透视、感知、预知、遥视等超常智能的初期，往往和常态智能“假”的东西分不开而成为真妄相攻。这一关过不去，有的人就着了魔，慢慢就精神失常。如果有宗教信仰的人，信神信佛信得非常深，往往神也能定得住，但功夫要再往上升一个层次就比较难了。我有位老师是信宗教的，功夫也算不错，他可以预知得非常准确，也能遥控治病，但再高一层就过不去了。他能知道自己死的时间，但不能超脱出去。他们村里有个人为了生计闯关东，几年没回来。那年大秋过后，他妻子就去问卜丈夫的情况，是生是死，能否回来等。我的老师告诉她：你丈夫今年能赶回来吃过年的饺子。这一家人一直盼，到了大年三十还没回来。晚上和孩子们一直等到过了半夜，都等困了，就睡着了。醒来时天已发亮，别人家都放鞭炮了，她丈夫还没回来。但还得过年呀，妻子就起来赶紧煮饺子。刚把饺子端上桌，丈夫推门回来了。像这个预知功能是预知到她丈夫在吃饺子的事实，至于几点几分还不能说清楚。这在超常智能中已经算到了第二级，可以有比较简单的但还不是非常自觉的意识造形了。但是，不解决宗教神学思想，不解决真妄相攻，只能在一般人中出点小本事，逞点能，要再往高层次上走，就上不去了。所以要正确对待真妄相攻。

Ⅱ、古典论述摘记

正确对待真妄相攻也是当前气功界中比较严重、比较突出的问题。中国的气功，尤其是道家的正一派(他们搞用符、咒驱神弄鬼)和民间宗教，宣传鬼神很厉害，这就使得气功界非常多的练功人过不了真妄相攻这一关，总认为有神和鬼。其实从传统气功当中来看，中国早在春秋战国时期，很多人就有了特异功能，那时就已认识到功能是精、气、神凝聚到一定程度而起的作用，是自己的力量，而不是鬼和神。这些在古籍有很多记述，我今天就着重把传统气功佛教、道教的经典著作当中的正确的论述加以讲解和阐述，以批判那些把幻觉和真妄相攻神秘化的错误观点。

一、佛教典籍

(一)《金刚经》：此书属于佛家般若宗的，算一部大乘经典。般若就是智慧，智慧就属于空。《金刚经》字数不太多，非常简练，但它把佛家六百卷大般若经的精华都包含在里面了(当然，更简单的是心经，才一百多字)，从理到事都作了一番论述，是佛家各门派都比较推崇的一部经典。佛家练功人都非常敬崇释迦牟尼佛，那么这部经典里是怎么论述真妄相攻的，是不是让人们练功时要去见如来佛？练功时如来佛现身怎么办？跟你说话怎么办？这些问题在《金刚经》中用阿难与佛对话的形式作了论述。“可以三十二相观如来否？”可不可以在练功的时候观看佛的三十二相？(佛有三十二相——可以随身变相，有三十二种形象；八十随形好——身体各个部位有美好的东西。)答曰：“不应以三十二相观如来。”不应该观看如来。“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来。”如果练功想用色相(有一定的形象)看如来，或以声音得到如来，都不行。如果练功想看到佛，想听到佛的声音，这个人行的就是邪道，不是正道，就一辈子见不到如来，到不了高级层次，就一辈子也修不成功。《金刚经》里从般若宗、空宗的空的理论上就说得这么清楚。

(二)《楞严经》：它是讲禅观的，讲大乘禅，是讲实相的。它和《金刚经》讲空是两个不同的门派，但理是一个。《楞严经》也是各个门派都非常重视的经典。不过现在研究佛教史的人，有的认为它是中国人后来编的，因为在印度找不到这部经典。从咱们中国佛教史论述的情况来看，不像是中国人编的。在唐朝中国的高僧还没有这个水平，对禅不可能研究得这么细致。《楞严经》中讲到有十种禅景和十种魔景，咱们课本中摘录了其中的几种禅景：“忽于空中，闻说法声，或闻十方同敷密义，此名精魄递相离合……”练功坐禅时忽然听到空中

有人跟你说法，而且是说佛法，不是邪法，同时“十方”(周围各个地方：四正——前、后、左、右，加上上下，再加上四隅——四个角)都给你讲很深奥的佛家道理和秘密的练功方法。这些其实是自己的“精”(不是指生殖之精，是自己精神的精)和“魄”(神)离开了，也就是形神脱离了，而神不能定下来。“……忽见毗卢遮那，踞天光台，千佛围绕，百亿田土及与莲华，俱时出现，此名心魂灵悟所染……”密宗称佛为毗卢遮那佛，也叫大日如来。说忽然看见毗卢遮那佛在天光台上，很多佛围着他，周围有千百万的莲花同时出现。这些情况也不对。是你意识中对宗教、佛有所悟而出现的景象，也是意识里想的，是你学的很多佛教道理印在脑子里以后，脑子一安静，意识里显现出来的造形。“……忽然十方虚空，成七宝色，或百宝色，同时遍满，不相留碍，青黄赤白各各纯现，此名抑按功力逾分……”说是看到了各种好的景象——一般指佛教的世界。佛教认为：咱们的世界是五浊恶世，在这个世界周围十方有万千亿世界都是佛教的世界，每个佛教世界都比我们这个世界好、清静；有各种庄严美丽的东西，各种宝。这里说七宝色(金、银、琉璃、珍珠、玛瑙、玫瑰、砗磲)或百宝色(更多的好东西)都显现出来，透明地、互不掩盖地充满了空间。用咱们话讲是呈现兼容景象。按说这是到了佛教世界去了，可这也不对。这是把功力压抑、压抑……意识沉静下来之后，脑子虽没有像前边讲的那样显现出佛的形象，但却显现出佛教国度的形象，也是意识造形搞起来的。“……忽于夜半，在暗室内，见种种物，不殊白昼，而暗室物亦不除灭，此名心细密澄其见……”说在夜里练功，屋子虽然很黑，但是可以和白天一样，看清楚各种东西，而东西照样存在。所谓心细密澄是指闭着眼睛看，这实际是在功能开发的早期现象：仅仅在入定练功的时候才有夜眼。到这时功能更精确、更精细了。“……忽见大地十方山河，皆成佛国，具是七宝，光明遍满，又见恒河诸佛如来，遍满空界，楼殿华丽，下见地狱，上观天宫，得无障碍，此名欣厌凝想日深，想久化成……”说忽然看见十方大地山河都成了佛国，各种宝都放着光，还看见像印度恒河的沙子(恒河沙数，指非常多的意思)一样多的佛，遍布了整个虚空。楼台殿阁非常华丽，往下可以看到地狱，往上可以见到天宫、天堂。这是讨厌地狱、喜欢天堂、想佛的思想在意识里化出来的东西，也不是真的。“……忽于中夜，遥见远方市井街巷、亲族眷属，或闻其语，此名迫心，逼极飞出……”过去说昼夜六时，白天和黑夜都有初、中、晚之分，每个单元是两个时辰(四个小时)，中夜指晚上十点到两点。说夜里这个时间练功，看到了远方的街道和自己的亲属，还听到他们的说话声。这其实是用意识把精神逼出去，没有守着自己，是遥感功能。练特异功能可以这么练。现在如果有人练功出现这些景象，肯定要乐得不得了：“见佛爷了，能看见东西了，清清楚楚的。”但按修禅宗的要达到“明心见性”，逼心外出也是不行的，那就成为外向性运用意识了。心跑出去了，再返照意元体就困难点。出现这些景象对不对，应该不应该，怎么对待它，《楞严经》中讲：“不作圣心，名善境界，若作圣解，即受群邪，”说出现这种景象后，如果不认为自己得道了、有本事了，或成圣了，没有这样的思想和念头，这些景象就都是对的。反之，如果认为自己已如何不得了，就会停在这儿。若再不改，就会着魔受邪。所以练功时出现什么景象都无所谓，就看自己的意识怎么去对待它。《楞严经》还强调指出这些景象：“皆是色阴用心交互，故现斯事。”色阴是指有形象的具体事物的心境和意识，这些景象是它们互相起作用而表现出来的东西。“众生顽迷，不自忖量，逢此因缘，迷不自识，谓言证圣，大妄语成，堕无间狱。”一般人不明了真理，不自量力，碰到这种情况，认不清是怎么回事情，自认为很了不得，已经得道。这么一说，是个大妄语、说了瞎话，就会堕入到无间狱——没底、没头、没界线的最底层的地狱里去。实际这是用来吓唬人的，练功人知道这样做太危险，以后练功碰到这种情况就不敢想了。“汝等当依如来灭后，于末法中，宣示斯义。”你们(对佛的弟子们说)应该是等如来死后，到末法时(佛在世时期叫佛法时期，称佛法两千年。等佛逝世以后，佛教分为三个时期：正法时，佛教还正常传播；像法时，佛法传播已不甚正确，末法时，佛法传播最不景气，濒临灭亡的时期。按净土宗讲，最后就剩个阿弥陀佛的佛号，连佛教也没有了。咱们现在就属于末

法时。)，多宣传这些道理。“当处禅那，觉悟无惑”说当你练功修禅入定的时候，自己觉悟都很明了，不惶惑，不迷惑。“则彼魔事，无奈汝何……”上边说的那些魔的景象对你就无可奈何。“若不明悟，被阴所迷……必为魔子，成就魔道。”如果自己不明了，被那些景象(阴邪)所迷惑，就将“被贼俘房”沉入魔道里去了。后面还有一段，是说练功中如果去抵抗魔，那样做也还是跟魔结合了。道家也说要斩了魔。其实这些都不对。不要说把它当真的，就是要去抵抗都不对。越抵抗魔越厉害、魔越大。这些内容在《楞严经》都讲得很清楚。

(三)其它。我们再找些在中国佛教史上有名望的一些人著的比较有影响的著作。先讲隋末唐初天台止观宗智者大师所著的《摩诃止观》。书上说“若达邪正，怀抱淡然，知魔界如，佛界如，一如无二如，平等一相，不以魔为戚，佛为欣，安之实际，若能如是，邪不干正。”就是当你出现各种景象时，自己知道什么是邪，什么是正。而且不管邪正，心里都是淡淡如水的无所谓，魔来是如如自在，佛来了也是如如自在。佛即是魔、魔即是佛，佛魔不二，无所分别。本来无佛也无魔，心念正就是佛，心念动就是魔。正念是念，妄念也是念，居心动念都是念，都是一念无二念。知此道理，根本不去理它，出现各种景象对你就都没有影响了。这里也是让你不要去分别、分辨，不要管它。

下面讲个密宗的。当代藏密红白二教祖师，八几年去世的诺那上师，他著有一本《红白两教祖师诺那上师开示录》，其中讲：“闭关修持时，如能见到本尊，或能与本尊说话，是否好境界？答：能见本尊或与本尊说话，都是初步功夫，任何境界现前，概不可理它。”是说闭关(就是自己在一个小屋子里练功夫，跟外界不接触，不接人待事，不说话)修持时，看见自己的本尊佛(一般都以大日如来为本尊，但也有以东南西北中五方佛为本尊。均按师傅所指而推崇的那个佛为自己的本尊佛)，而且还能跟自己说话，这种情况好不好呢？答曰：这是刚开始修持时出现的一种情况，不要理它(诺那上师这里答的很巧妙，既不说好，也不说坏，因为修的是本尊，不能说不好，只说这是初步功夫)，任何境界出现都不要理它。又说“如有佛来或魔来，一念不生，均不可理它。”佛来也好魔来也好，一念不生，不管它。密宗信佛是最虔诚的，连上师也讲在练功中见到各种境界，哪怕是自己的本尊，都要不去理它。

再来看看当代的禅宗大家——日本的铃木大拙的论述。他在欧洲和美国讲了近二十年禅学。他虽然反对心理学，但讲禅还是用了很多心理学知识，试图用心理学解释禅宗。他修持还是有一定的功夫，也算是一个有名气的禅学家，但尚未达到真正的见性。他在《禅学随笔》中说，“关于魔鬼，禅要说什么呢？自然并无魔鬼，它们是人发明的。是人将自然充斥了种种魔鬼，并任许他们对他做一切邪恶之事。”说其实是你自己用意识创造了魔鬼，并允许魔鬼对你干坏事，来害你自己。当然中国佛教界看了铃木大拙的著作认为他不行，说他本身没有明心见性，不能谈出什么东西来。那咱们再看中国的禅学著作《顿悟入道要门》，它是宋朝有名的禅师大珠和尚写的，也用对话的形式。别人问：“禅师辨得鬼否？”你能不能分辨出鬼？大珠答：“起心是天魔，不起心是阴魔，或起或不起是烦恼魔，我正法中无如是事。”其他门派练功的，一起心(不是平常一般的起心，是指按照佛家的理论起心)是天魔——天人现出的形象；不起心、没有动念是阴魔，是你身体里面起的变化；或起或不起是烦恼魔，是自己意识起的变化，我的禅宗门没有这些东西。因为他是禅宗的顿悟要门，就完全一心清静，根本不出这些景象。按道理讲，咱们智能功也不应该有这些东西，因为我们道理讲得很清楚，而且要神、形、气三者合一，心里清静，一心专注，根本就不该起鬼神这些景象。为什么有人练功还有这些东西呢？是看别的书太杂而不理解之故。比如晚上练着形神庄或捧气贯顶，心里想：“接点星外信息吧。”一捧气，“星外信息来吧”。这样，一安静就有人说：“我给你气。”星外语就产生了，意识里就不是正法门了。临济宗黄檗所著的《传心法要》中说得更清楚：“魔非外来，出自你心。”魔不是外边来的，是你意识里出的。“夫参禅学道，须得一切处不生心”，你要参禅学道就要处处都不生心，不生念头。“祇论忘机则佛道隆”，如果能只从“忘”上用功夫，把什么都忘掉，这样，真正的佛道就兴隆起来了。“分别则魔军盛。”你

作个分辨、分别，魔事就起来了。过去练功叫“死心塌地”，把心死了，脚踏实地去练功，别去想这想那。如意元体，其实往回一收就是，一琢磨就坏了，就产生杂念了，弄不好就出问题。不过，现在一般人的意识还没深到那个层次，出魔还不大容易。

上边说的都是佛教的经典，先讲经，经是佛说的；后讲的论，论是后代祖师们讲的。

二、道教典籍

道家的经典，不客气地说，除了一些书上有署名×××著，并且在历史上有记载的是真的之外，其他如《道藏》有三分之二的著作都不是人写的。比如说是太上老君著，实际是在真妄相攻层次搞出来的，大部分都是乩笔(一练功，搞扶乩、扶鸾，用木笔在沙盘写出来的)，谁拿笔谁才是真正的作者。道家那些大经，像最早的三清、三洞大部分都是杨羲在魏晋南北朝时搞出来的。

(一)《定观经》说是太上老君著，其实也是乩笔，是后人们搞的，但它因为成书比较靠后，接受了佛教的一些正确理论，所以很多道理写的是对的。其中说：“若定中念起，多感众邪，妖魔百魅，随心所见，所见天尊诸仙等人，是其兆也。”说练功人定后只要念头一起，邪门歪道就容易出来，妖魔鬼怪就容易来了。你心里怎么动妖魔鬼怪就怎么起，“我练功没起念头怎么也有呀？”你显在的念头没起来，可是你的潜意识——参照系里面动弹了。那里一动，你脑袋里还没感觉到，它就变成形象了。只要你脑袋里出现各种景象，都是你动心、动念之后化成的。看到天尊仙人都是着魔，见到别的就更不行了。

(二)张三峰的《大道指要》也是乩笔，因为它是张三峰坛籍中的东西。(以前练功要摆坛，别人在坛里边写出来的，所以叫坛籍。)里面有讲对的，当然也不全对，拿笔的人还没有过关嘛。《大道指要》中说：“于虚空中，或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛”，看到龙虎打起架来，天地阴阳相交合，或见众仙诸佛。“功夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。”这时虽然各种景象都出来了，但切不可认真，不要管他，我们的意识(精神)不要和它认同，不要从心里把它当真了，不要和它相合。“三日才生大药，三日里最难过。世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关，工夫到此，十个九个都吓煞了，心不可有恐怖。”说练功安定到第三天采大药过关的时候最难过，周围都是各种邪境，这正是身体各部分关窍要开的时候。在这时，自己不要害怕，碰到乱七八糟各种景象都要安安静静。禅宗和道家练功，安静到一定程度，身体里边的各种情况都可以出来。我有个朋友是修佛道两家的(最后还是修了佛家)，他早年练功把坐禅和道家功掺和到一块。有一天他在屋子里坐禅，坐着坐着忽觉外面狂风暴雨大作，把窗和门刮开了，把房顶也刮走了，大雨把衣服都淋透了，身上又湿又冷。一睁眼什么都没有。像这些练功中感到很真切的景象，是属于入静之后，精神境界的玄关窍要开还没开时，意识一动而产生的幻景。这时要安安静静，不然功夫就断了，不定要再练几个月或几年才能补得上。睁眼一看没有，再安静下来还好。如果一看没有，心里一动：哦，没有呀!体内气机就全乱了，而一般的人往往心里都要那么一动。所以，幻景并不好辨别，因意识会出现这么大的变化，有时就像是切身的感觉。张三峰讲的是采大药时出的景象，那都是内在气机变化引起的。我们现在搞开放性功法，就在普通阶段也可以出现这些，不过我们这些幻景完全是靠意识变化引起的。两个层次不完全一样。

(三)《性命圭旨》这本书是人写的，为尹真人的弟子所著。其中说：“正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着它。”说当练功真正入定之后，自己无论听到美妙的声音或恐怖的声音，看到好的景象或坏的景象，都是魔障，不要理它。好坏都不能管它，还要按功法要求继续照常练功。比如练捧气贯顶法，感觉到里面景象很好，你可以去体察，但必须照常练功，感觉越舒服精神越要集中去练功。体会到好的，就专门去体会它就错了。该练捧气贯顶还练捧气贯顶，该练形神庄还练形神庄，不要生念，不要停下来去分辨。一分辨，把练功的精神分开而专门去体察它，“这真好!”对这种景象认同了，慢慢就着了欢喜魔。为什么智能功没有这些情况呢？因为咱们要求练功和体察要结合在一起，边

练功边体察，越体察精神越集中。集中而去练功了，是寂而照、照而寂，寂照圆融的功夫。“正法门中无有是事”就是这个道理。又说：“脑中或有霹雷之声，或眼有金光灿耀，或顶上红霞缭绕，或眉间涌出圆光，此皆幻景，心莫受它。”脑里“乓啷”一响，眼睛、顶上或眉间出光，这些都是幻景，都不能理它。过去讲：“项上生光犹是幻，足下登云未为仙。”只有当你真正明心见性了，才能超出一般人的层次。又说：“又于静中，忽见楼台珠翠，女乐笙簧，异草奇花，触目如画，彼人不悟，将谓实到天宫……”看到楼台殿阁以为到了天宫。碰到这些景象怎么办呢？“观一身四大俱是假合，如梦如幻，全体非真，但止此心，魔自消灭。古语云：见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。”碰到这些情况自己要知道一切都是假的。有时一看到那些景象，身临其境，分不出来了。这时自己就要赶紧清醒：我自己都是假的，什么都没真的，要安定下来，心不能动，不能理它。这样景象就没有了。看见怪你自己不怪，怪就没有了；看见魔你心安神定，不把它当成魔，魔也没有了。这里讲的是练大丹之后出现的景象。智能功是开放性功法，没结大丹也照样出，我们也要这样去对待才行。

(四)《性命法诀明指》是清末民初的赵璧尘写的。“魔之来害，实我阴神扰吾心君。”当练功时，出现各种魔(景象)来侵害你，实际是自己的意识(识神)，来扰乱自己的精神(元神)。又讲：“久之必生魔，眼内或现天堂美景，瑶池阆苑，又现地狱恶象，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇，任他千般变化，总以收心为主……法曰：见如不见，听若未闻，一心内守，目视正中……要知魔障源头，乃是脏腑余阴所致。”意识不能安定，久了就会生魔。所以对出现的神头鬼面、变化的各种景象，都不要管它，把心收住。看见好像没看，听见如同没听，自己还是闭目内视，看着自己的正中，什么都不管。所出现的各种景象，都是身体里边的各种阴(中医讲：肝藏魂、心藏神、脾藏意、肺藏魄、肾藏意与志，这些脏腑所藏的神的后天性没起变化，称此为五脏的余阴)还没变化过来引起的。书中引正阳子语：“念不归一而外驰，则魔斯至矣，于是心动则神迷，神迷则昏，昏则魔盛而功难成也。”由于念不归一，精神不专一，把精神放出去想外面了，这样就产生了各种魔的景象。碰到这种情况，心不能动，心一动神就迷、就昏。越注意它，神越乱，功夫就不容易练成。有些人追求这个、追求那个，把身体都搞坏了，道理就在于此。

(五)《大成捷要》是民国初年山东一姓朱的人编撰的，他把古代书中较好的内容摘要下来，把练功分成二十四节功夫。这本书中谈景象比较多，现摘录其中三节进行论述。

《赤蛇透关天机》中说：“大定之中，见西王母乘凤凰之辇。前有三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话，千万不可共语，总而言曰，眼见耳闻皆是假，不可认真。或龙虎交战，婴姹团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象，不可认为真实。”其中这句话非常关键：“总而言曰，眼见耳闻皆是假，不可认真。”练功中无论是看到或听到什么东西，都是假的，不能当真，不要理它。过去练功不讲内视，就讲练气(丹)。现在咱们练智能功有时看到自己形体、骨骼，那是有了透视功能，这虽然不是假的，但也不能动心。

《三宝现象天机》中说：“日月合璧以后，上中下三丹田之中，现出三座莲台，莲台之上，盘膝端坐三个婴儿，此金丹之化机，变出之幻象，切不可着它。”这段讲的是精、气、神三宝显像的情况。说大丹结成后，有的人练功看到肚子里坐着个小孩，或出现一座莲台。这也是幻景，都不对，都不能把它当真的。真是结大丹后出现这种景象，那属于上、中、下三丹田的精气神三宝要变化，从意识显现出的东西。千万不要着于那些形象。我们不像传统气功那么练了，出现这些就更不对。大家现还没有达到三田反复的层次，出现这些景象，连三宝化机都不是，那绝对是错了。

《魔境危险详谈》中写到：“入室下功之时，三魂七魄、三部八境……五脏六腑……每到定极之时，变化出之幻景，或现红蛇，或现王母，风辇龙车，朱雀玄武，景象不一，天师仙子，玉女真官，音乐嘹亮……仙女对对，前来论道，白面书生，相为问答……万般变化，现试不一……须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。”三魂七魄是人体内的精神内容。三部

八境是上部八境、中部八境、下部八境。说在练功时气到了人体各个部分，都可以出幻景。过去就说“人身百节皆有神”，讲神讲得越多，脑子里打上这种概念越多，练功出现的幻景就越多。有的出现红蛇，这有的属于小肠的变化，有的是属于肝的变化，有的现王母……总之，各种幻景都有，对待这些幻景就须闭目垂帘，把嘴闭住，心念不动，景象就没有了。

(六)《盘山栖云王真人语录》这一段写得比较长，也非常具体、非常好。同学们能把这一段吃透了，就可对真妄相攻全理解了。“或问曰：某于山中独行独坐，亲见山神报未来事，是真么？答曰：常人之心，依着万尘，蒙昧不明。”说有人来问：某某人在山中练功，亲眼见到山神来讲以后的事情怎么怎么着，是真的吗？回答说：普通常人的精神(意念)都和具体事物结合起来了，这样，就好像大镜子蒙上了尘土一样，对具体事物就不明了了。“初机出家，磨炼尘心，偶然得静，乍见静境，便生别个景象，神头鬼面，认是心地，乃自欢喜，歌舞不休。”说刚开始出家，需要把在日常生活中的意识活动磨炼一番，把心上的尘土——具体事物去掉，这样，偶尔能得到静境。在那刚一安静的时候，会出现神头鬼面等各种景象，出现自己的意识造形。有的人看见这些东西，就高兴得不得了，手舞足蹈的，或有的出现自发功，疯疯癫癫。“或有自见知未来事者；或空中闻人预报前事，及有应验者；或有亲见过去师真神人来到目前，咐嘱心地事者。”说有的人看到了未来的事情，有的人听到空中来人告诉未来的事情，而且以后真能应验，真实现了；或者还能亲眼看到过去已死了的老师，过去的神仙来到跟前，告诉你应该怎么去做。“若有心承认，便是着邪。若不除去，养成心病，无法可疗。”说你练功时来个老师，比如来个吕洞宾，李铁拐，教你该怎么怎么着。这时，对这些东西，你如果把它看成真的、承认它了，就着了邪了。你若不把它从心里除去，老惦记着，就得了心病，就精神失常了。“岂不闻古人云：见闻觉知亦是病患，况是眼见耳闻心思里，皆属声色境界。”说古人都讲，眼睛看，耳朵闻，自己的感觉，这些都是病患，都不应该有。因为咱们眼睛看、耳朵听的东西都属于声(声是无形的，现在说是波动)、色(色是有形的物质)这个境界里边，还不是什么更高的境界。“岂不闻经云：视之不可见，听之不可闻，言之不可及，思之不可至也。”说《道德经》云，要视之不见，听之不闻，言之不及，思之不至。“今以声色上认为真，便是落邪道也。”现在我们把它当为真了，就着邪了，就错了，就不是道了。“昔有道人静坐中，或觉口中有酒味，又梦见人送酒，明日果有送酒来，此是心空神应，不为奇特，认之则着邪也。”说过去有个道人在静坐当中，觉是口中有酒味，做梦梦见别人来送酒，第二天果然有人送酒来。这是因为在你心空以后，精神和外界事物能够相应了。预知功能就要你“心空神应”，心要空空如也。心要着于虚，和空合在一起，然后从虚再到气、气到无里边去，返过来就是功能。但你不能光搞它去，着了这个，功夫又不能上长了。“又有道人坐中，忽然神出外游百步复回，乃见本形依然端坐，如是数次，亦不为奇特，与平常念头外出一般，只争些子分明，若认为功，便是着邪也。”说又有道人在坐功的时候，觉得自己出去了，出去一百步又回来，看见自己还坐得很好。一般这也算是出神了，算不算功夫？这也没什么奇特。跟平常念头一样，往外一想出去了，只不过现在练功后，念头的功能更强，一出去，从哪到哪认识得很清楚，回来也把自己看清楚了。实际这相当于道家练功出阴神。若把这个当作真，当成功夫，也不对，就着邪了。“俚语云：万般祥瑞不如无，平等安稳却合道也。”平常说：各种好的景象不如没有，平平常常、安安稳稳才最符合道，练功应该这个样子，咱们练智能功就是对气感觉深就行了。有人说：“庞老师，我怎么也不来幻景？”你要幻景干什么？要鬼、要神、要声音干什么？你好好练功，意元体真能收起来，和外面的气合拢起来，和形合起来了，那才有真功夫了。

这一段话把现在许多人练功中出现的认为是长了本事的、或说是让什么星外人、高级老师、高级生命指点的现象都解释透了。像神仙告诉而预知的或空中有声音告诉你的，亲自真正看见的，这都不对。“庞老师，这时我没有练功？”你怎么证明你没有练功。“我亲眼看见的，还跟他握了握手。”跟做梦有什么区别？握了手，说了话照样也不对。如果说张三丰、

吕洞宾或过去哪个神仙来了，咱们大伙都看着他给你开顶贯顶，那行。你自己感觉张三丰来给贯顶了，那恐怕不行。就是真贯顶了，你也不能当真，还要好好练功去，否则神跑了就坏了。像前边说的，梦见有人送酒就果然有人来送酒这样的预知功能，实际不一定完全错，但你不能把它当成功夫。这还远远不够，神还不灵，还没达到一定程度，能出阴神也不行。现在有的人一练功出现这些景象，就认为自己了不得了，甚至没到这个水平，都要到处宣嚷一下。按过去挖苦人的说法，是真不知道天下有羞耻事。其实这些正是练功的人要解决的问题，是要克服和批判的东西。

在《三乘秘密口诀并注•正念除魔秘诀》中说："万般景象属阴魔，正念空空魔自瘥。呼吸无时时已定，魔消福长性灵和。"他说练功中出现的各种景象都是魔，只要正念一空，魔就没了。因为过去道家练功都搞呼吸，按十二规程十二时来运动，不过这里是自然法门。"呼吸无时"，就是说到这个程度已不需要按时辰和规程(当然他还有自己的规程，自己的内容)了。只要精神注意到呼吸上，自然呼吸，魔就没有了，功夫也长了，性也灵了。原书对此又做了注解："正念除魔者，因神胎将完之时，外景颇多，有一分阴就有一分魔，或见奇异而喜悦，贪见则着魔矣，见而不见则不着魔。或闻奇异有可喜事物，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄念……若心生一妄念，急提正念；眼见一魔景，亦急提正念扫去。静中或见仙佛鬼神，楼台光彩一切境界现前，一心不动，万邪自退。只用正念炼气化神，自然呼吸施而阴变纯阳，即无魔矣。然魔当过一次(需是一心不动)，则心愈灵一次。"过去讲的魔和咱们所说的幻觉不是一回事，一般是指结大丹之后结婴儿时人体发生的变化。在这时只要意识里有一分常态意识，它就出现一分景象。所以过去讲：练丹容易练性难。性不纯，结丹时要不就跑了丹，要不就是幻丹，再不就是结不成丹。说是被魔盗走了，实际是自己的意识一乱气就散了。有的人气一散疯了，有的人气一憋死了，有的看到好东西一高兴就着了欢喜魔……只要是心一生妄念，就是个魔。所以看见要如同没看见一样，只要心一生出妄念的时候就赶紧提起正念来，见了魔境也如此。他最后这一点讲得非常好，说只要经过一次魔，你担当过去了，没有被它魔住，克服一次，心就灵了一次。所以说魔是来磨练我们的性的。见到魔景的时候，你能看得准，鉴别得了，知道是假的，能控制住自己，性就灵明了，功夫也就上长了。

以上引用了佛家道家的典籍并加以讲解，说明魔境、幻景产生的原因是体内气机变化的结果。古人真正练功夫的都认为不能认同它，说来了幻景要辨得清，认得明，不去理它，把心定住。这样，经一次幻景长一次功夫。可当前却有一个门派还在用幻景练功。一看佛来了赶紧给佛磕头，请佛教功法，说按此功法练长功快。把古人讲的有了幻景能正确对待功夫就上长的话谬解了，这样结合弄不好就疯了。有些人即使不疯，功夫也上不去。有点小本事，也只是比一般的人强一点。但他们如果改用正法去练，功夫会提高许多倍。下面就从气功科学角度来讲。

III、幻景、真妄相攻是怎样产生的

前面讲了古人论述的如何对待幻景与真妄相攻，综合起来就是我们智能功的一句话："不要理它。"我们引用诸多古人论述，是为了使同学们从内心理解、认识智能功的道理不是随便说出的，是用最简练的语言概括、提炼出古人最精华的东西。从最早的《智能动功讲义》中就讲了，对待幻景与真妄相攻都不要理它。我们引证这些古人权威论述(都是有份量、有影响的，而且比较中允，大部分人都不会反对的)，是为了更加坚定我们的观点，把同道们的思想基础奠定得更加扎实。

了解了古人有关"幻景和真妄相攻"的论述，下面再从我们智能气功的高度讲幻景、真妄相攻是如何产生的。幻景、真妄相攻的产生都是由于精神不够非常安稳、寂静，精神里已有

的概念没有完全沉伏、清除的结果。当体内各个部分一发生变化的时候，就产生了各种景象。总的来说，幻景与真妄相攻都是精神因素产生的，而幻觉更加突出一点。

一、幻景的产生

细分有三种情况：

第一种，体内五脏六腑的气化和精神结合到一起而产生的。练功后身体会发生各种气机变化，这些变化对身体会有影响(好坏影响都会有)，这时意元体就要对身体的这些气化起反应。若和过去类似的反应挂上钩，把过去有关的形象、音声结合在一起显现出来，就产生了幻景。这种情况最多。有人练功练得比较好，气比较通了，身体就产生舒服的感觉；也可以因舒服而增强气血流通。二者是互相影响、互相起作用，又互为因果的。从人的意识形成来说是先产生气血流通，而后感觉到舒服。练功以后气血变得通畅，引起内心喜悦、舒服。脑子里一感觉到这种舒服，练功时又很安静，就把过去舒服的事想起来了。由于每人经历不同，舒服事的形象也就各异，就有山河湖海，花草树木，仙佛等不同形象的产生。有人说我又不信佛，为什么一舒服会出现仙佛呢？因为你虽然不信佛，但见过佛像。一般塑佛像画佛像的人，修持都比较好。他们对佛非常虔诚，在塑、画之前还要净手、漱口、更衣、安静……和练功一样，在塑画过程中，把虔诚的心情都铸进去了。(一个好的艺术品，都是作者全神贯注，把精神集中进去而成功的)。有的庙塑好佛像后，还要请有德行的和尚去开光，经高明的和尚开过光的佛像，可以看到有气光(是和尚用功夫加的)。而且庙里修的菩萨，形象都很庄严、圆满、丰满，信息量比较充足，给予人一种好的心情。拜佛的人是好心情，和尚也是好心情，好的信息量使人感觉到舒服。这种舒服不知不觉在脑子里就打上烙印。练功时气血一充足，就把看佛像时的舒服劲显现出来了，也就显现出了佛的形象。你虽然不信佛，但有打上的佛的信息的烙印。因此，练功时出现什么仙佛景象也并不一定就是迷信，而关键是如何对待它。

但是有时候在练功中气并不是全身冲的，而是冲不同的脏。冲到哪一脏，这一脏或者因意识中受过与这脏相关的情绪干扰而通不好，气往这一冲，刺激了过去那个情绪干扰的信息。比如通到肺，肺主悲，过去在意识上打过悲哀刺激的烙印，肺气一通，练功中就哭起来了，这既算是自发功也算是气冲病灶。但这时不能任其发展，哭起来不能自控就变疯了。本来那个悲哀的事早已过去，这时只是冲那个悲哀信息的痕迹，而使心里产生一种悲哀的感觉。现在一冲，散了就行了。有人一练功冲了肝气，就想发脾气，想跟人打架，练完功气还不消。这些都属于过去所说的魔，也都属于幻觉。本来刺激已过去了，不是真的。这是五脏气化的问题。

第二种，身体各个部分的气一流转、一变化而引起的幻景。比如过去练周天功的，气从前边往下一降，有人觉得好似从山上掉下来了；而气从后面往上一升，又好似向上爬山一般。同一种气机变化，每一个人的感受也不一样。如有点艺术形象思维的人，气从尾闾往上一升，可以感觉到好似是一条通天大道，道上还有很多上天的人。这些都是根据气化的感觉而形象化、扩大化、人格化的结果。以前有个人对我说，他一练功就跳山，一跳就吓坏了。我让他不要练周天功了，因为他不知从鼻子往下气该怎么走，气往下一冲，一下到了中脘，就感觉自己一下从上面掉下来似的。应该把下颏收住，气往下走就没那么快了。这是身体里气化的感觉在脑子里意识的变形映象。这个变形是哈哈镜式的。哈哈镜里面的形，既像又不像，说不像可又能辨得出张三李四。这种哈哈镜式的变形，一方面是由于在练功中脑子里比较安定，分辨不清；一方面是练功时的气和不练功时的气不一样。练功时气比较充足，显像就比较精确(精确不是准确)，而且有光泽，有很明显的艺术夸张性，两极化了，和本来的面目就不一样了。但也有真的部分，练功体内的舒服就是真的，而看到的景象是假的。舒服的景象通过意识造形，就出现了仙乐美境、秀丽风光等。气机的不同流通方式都可以因意识造形而产生不同的幻景，而气机变化和身体各个部分又有关系。

第三种，单纯用意识想也可以出现幻觉。如有的人气的变化人格化了。三宝现形就是精气神转化成婴儿、莲台了。当人体结胎的时候，好像自己托生去了。还有的人在结胎、结丹的时候，身体内产生个婴儿来。实际并没有真正的婴儿，而是由于他受过去老师的影响，说练功到结胎、结丹的时候，丹气一变成婴儿功夫就升高一个层次了。由于意识有全息内容，脑子里就出现结婴儿的造形。有的更形象，还会出现夫妻结婚，阴阳交合，妻子生婴儿等情景。甚至有的出现妻子把刚生下的婴儿摔死了……这样自己一生气，丹就跑了。这在过去讲就是修性功不纯。实际是练功到气要结婴儿的时候，冲得身体都在变。冲到意识时，意识里边还有火气，一冲发怒了，气就散了。是把这个过程转化成前面的那些景象了。这就要求在日常生活中必须时时事事都要注意陶冶性情。否则意识不过关，练自然结丹功法最后绝对结不了丹。除非是练道家的真正的命功有可能，完全从精气神一步步地练过来，先炼马阴藏相，结胎之后再演婴儿。是先练命功，最后练性功。有人说，练性功难，练命功容易。其实练命功也不容易。光是开始的马阴藏相就接受不了，更何况结胎之后还要去面壁九年。不然一怒，气一冲照样跑丹，结了胎也没用。练功不修性功，不把意识修好，只能是多活几年，真正要超一个层次办不到。

不到结丹的时候也可以出幻觉。我有个医学院搞生理研究的朋友，眼睛有病，练练功之后好了。后来他夜里站庄总听到有狐狸和他对话，还要偷他的丹。就是因为在公园练功时听到过别人讲：练功之后能结丹，结丹之后妖魔鬼怪会来偷丹，最多的是四大家——狐(狐狸)黄(黄鼠狼)白(刺猬)柳(蛇)，加上灰(老鼠)就是五大门。他脑子不知不觉就打上这个概念了。虽然他是搞生理研究的，不信这些，但练功时脑子里的这些概念出来了。我给他讲清楚这些道理后，他练功就再没出现“狐狸来偷丹”的幻觉了。

还有一个 1981 年跟我练功的人，那时她练功、治病的效果就不错了。在 1984 年，她说看到自己的元神了，上辈子是一个仙女，是她的“老师”说的。她求我给她丈夫治高血压、偏瘫。我说：前几年你妹妹和你在一起住上一星期，没有到医院治病，病也能好。现在你经常和丈夫住在一起，为什么还让他生病？有了病，你给他治治不就好了？她说：老师说现在我要养元神，不能给人治病。最后到丈夫死了，她一直也没给丈夫治病。又过一段时间，连她自己的身体也坏了。因为她走上邪门歪道把气都跑了，也不办好事了，连自己的丈夫都不管了。所以，对各种各样的幻觉不能正确解决，功夫也上不去。在 1985 年包头一个老人，他给我说他练功之后，《西游记》里的唐僧、孙悟空、猪八戒、沙僧都在他肚子里和他说话。老人没有文化，我一再告诉他这不是真的，但他就是不听。三年后他得了前列腺肿大，连尿都撒不出来了。像这样的病自己随便练练也应该好得了呀。这就是自己害自己。

看到各种景象都是幻觉。有人说看到意元体了，说不想练形神庄了，自己要另搞一套，这也是幻觉，如果再这样继续下去就着魔了。希望同学们按照正道去走。如果谁真正感觉到意元体，那他就会认识到智能功的全套功法都是非常正确的，因为这套功法就是按意元体理论安排下来的。你要是感觉到它们合不上，那绝对是错了，绝对没有真正感觉到意元体。希望大家端正思想，提高对智能功的认识。

二、真妄相攻的产生

真妄相攻是在练功刚刚开发出超常智能的时候出现的幻景。超常智能本来是不再分听、视、感觉这些，而是个整的。超常智能开发出来以后，既可以借助视觉、听觉、感觉和味觉，也可不借助这些而一下得到某个知识的整体概念或结论。同时也应该进一步知道，其实通过眼、耳、鼻、舌、身、意得到的也包含着对事物的整体认识——用超常智能在任何空间都可以认识到一个事物的整体，只是由于习惯上用感觉把外界事物的整体信息局限化了，使意识里的超常智能不能作出正确反映，不能整体地去感觉事物了。其实真正的超常智能就是感知功能——超常地感知，其它如透视、遥听，都是超常智能的不同表现形式。同学们一定要理解这个问题！超常感知功能和眼睛连上就变成“视”，和耳朵连上就是“听”，和味觉连上就是

“闻”……和不同的常态功能连上就显出不同的特殊性。练气功不懂这些道理，当出现这些功能——意元体直接察知到外面的信息，而不依靠常态的各种感觉来完成的时候，由于参照系还没有发生变化，就认为是神、仙、佛给的，从而形成了真妄相攻。

前些年不少人在特异功能开发时，都出现白胡子老头。据我所知，传统功法有好几个门派都出白胡子老头。为什么会有这种现象？分析起来有下面几种情况。首先，白胡子老头就是老子，他是道家祖师爷，起码从宋朝以后，就把他封为混元上德皇帝，传统气功就是这么一代一代传下来的。如果没有接受过这种思想的就没有白胡子老头。找一批小孩子，不告诉他们有老头老太太，在他们的意识参照系里没有这些习惯势力，训练出超常智能时就没有老头老太太的形象。像培训中心的刘军老师，她的功能想用就用，从来也没出过白胡子老头。但如果在某一地区一种传统或习惯势力形成了整个社会的意识流，这种社会意识流也能打入敏感人的意元体参照系中去，他也可以出这种幻景。加之过去练功的认为必须要求师傅、当家的或佛爷来帮助自己才能出本事，其实求的就是脑子里面的自己。我所知道的，有不少老前辈的功能就是这么练出来的，也是这么用的，干什么事都要先求脑子里的老师。有的一辈子也没有过这一关，只有少数人练到最后，师傅说“你自己可以作主了”，才慢慢相信自己了。当第一次出功能的时候，正确对待非常关键。感知到某一事物，本来是自己意识感知到的，可同时或许有个声音告诉你。如果误把声音当成了“师傅”，常此下去，就分不清真假了，一有事就问师傅。比如自己的笔掉了，几天也没有找到。练功的时候你虽然没有想去找它，可是丢笔的事却在你意元体打上了烙印。一练功，脑子很安静之后，功能就可以感觉到笔在哪儿。本来这是意元体的功能感觉到的。由于旧的参照系没有打破，又不懂得这些道理，脑子里就借助于常态的东西——来个声音告诉你：“你的笔没丢，在桌子下面呢。”声音很真切，收了功一看，笔确实在桌子下面。这样，以为真来了高级师傅。有了这次的应验，下次就开始有心去求了：“师傅，我今天有个病人没治好，怎么治呀？”一安静那个声音就又出来了：“好治，在他背上按几下就好了。”一按病人又真的好了。有上这么一两次，那个声音就被固定下来了。于是，一有事就问那个师傅，有的回答得对，有的就答得不对，即使不对时，自己也不认为是错的。比如，来个肝脏病人，那个声音说“胃病”，病人说不对。他就说肝属于木，胃属于土，木克土。用中医知识跟你胡搅蛮缠，说哪一脏都可以认为是对的。说肾病，肝肾相生；心病，母子相生；肺病，肝肺反克。处在真妄相攻这个层次，如果不把意识里常态的东西破除去，有点小本事就自以为是，自以为了不起，好表现自己，就使得意元体的偏执更偏了。这在过去也是一种魔。对谁都瞧不起，周围人再把他一捧，就更加偏执，走上邪路了。

为什么会因真妄相攻而不识自己的真本事、真功能呢？就是不懂得练功可以练出超常智能来，以为超常智能是过去所谓的“神通”。本来神通是指通过练功以后用自己的精神来和周围的事物相通，却误认为是用外界的虚无飘渺的那个神来帮助自己通，于是出了功能就认为是天上的神来了。60 年代，一个练道家功的佛家人，能预知第二天谁来。他是怎么练的呢？他自己有个特殊序列，从头到胳膊，左边是男的，右边是女的，不同的部位代表不同的人，不同的部位起反应就知道谁要来。这么多人，他怎么知道？他把人又分出等级，越分越细，然后他再一琢磨就可以具体到某个人了。其实他是把意识感知序列化了。他还能通过空中的声音知道第二天的天气情况。他练到这种地步却不懂得这些道理。出现了这些功能以后，要么认为是神的作用，要么就是不知其所以然。以前有的师傅就告诉徒弟：当你练功练到一定程度时就可以见到我和你说话了。有的师傅他自己没出现说话的，徒弟却出现了。也有师傅自己没本事就说会有师爷、师祖和你讲话，回答你的各种问题。就是由于他们不懂得这些道理——功能出来了，一下子事物整体的概念、结论都有了。常态的认识事物模式，要么用眼睛看，要么是别人告诉你，要么就是用触觉接触事物，基本上是这三大类型。当脑子有了对事物的概念之后，根据以前常态的经验就认为一定是上面三种来源。你没看事物，又没接触

到事物，认为那就应该是有个声音告诉你。因为意识的运动是超光速的，所以这些反映马上就一下出来了。真妄相攻一旦出现这些常态智能的表现：听到声音、看到形象等，就把产生在超常智能领域的那种对事物的真实认识，又拉回到常态智能认识事物的领域来了。这样，对事物认识的结果虽然是在超常智能领域内得到的，可是认识的形式却还是在常态智能领域内，还是用常态的习惯势力来排挤超常的认识模式。这就是真妄相攻产生的原因。像《西游记》中的真假二心猿，就是练功到真妄相攻阶段人格化的产物。当真假不能分辨的时候，假孙悟空就不去取经，不往西走，又回到花果山这个俗地——回到花花世界来了。真假孙悟空就是真假二心猿——真心和假心打起架了，假心一出，谁是真的谁是假的分不开了。脑子里一有人告诉你"那支笔在桌子下呢"，这种声音是真是假就不知道了。有的告诉你："别那样练了，这么练吧。"像上面讲的内蒙那个满肚子"西游记"的老人，他练出了自发功，在满街都是人的情况下，可以在人群中跑得很快而撞不上人。本来到了这种程度功夫应该容易往上长，可是他搞了三年连前列腺炎都没练好，还越来越厉害。给他指导一下，精神集中再往下练是很好的，可他坚持搞自己那一套——去转"西游记"，又返回到常态智能里面，把假的当作真的。这么一来，神就定不住了，修道的心定不下来了。像这还容易解决，继续按功法习练就行了。如果真正到了真假二心猿的层次，要解决真妄相攻用一切功法都不行。唐僧用紧箍咒不行(唐僧代表丹头，守丹头也就是守气)，因为假的也能起作用，带着它往别处走；守命门(背部属于南方，小说中就找南海观世音)也不行；又到地藏王那里用谛听(地藏王就是会阴和涌泉穴)，全力听着也不行，还是制不住假心。唯独到西天如来佛——头顶的泥丸宫，才把它扣住使之现形，真假二心猿才分得开。出现这种情况，守哪都不行：守会阴会出现性欲；守命门会出现活子时；守气，气能跑。只有守住泥丸宫，把神聚到一起，把神定住，然后再练功夫才能解决问题。有人问，往泥丸宫一定，碰到意元体怎么办？那就不是真妄相攻了，是出现幻觉了。出现幻觉也应该是见如不见，如来佛就是如去如来，不以形象见如来嘛，一有形象就错了，无形无象才行。无形无象是什么样子？就是什么都不想，一想就错了。对于真妄相攻，虽然在智能功现阶段不是非常重要，但智能功要发展，将来在全国这种情况也不会少见，而真妄相攻在全国气功界也是个很重要的没解决的大问题。我们智能功要宣传科学，解决这个问题是气功事业发展过程中一项非常艰巨的任务。

大家要知道，过去有些著作其实是在没过关时写的。如密宗有的著作就讲，练到空行女阶段(一练功出现空中有个女人和你说话或教你功法)，就达到高级阶段了；念佛法门，念阿弥陀佛就是要见阿弥陀佛，也就是从念佛到见佛。对这种情况怎么解释？其实，念佛法门是讲当一个念头达到"念而不念，不念而念"的境界才能见到佛。比如念"南无阿弥陀佛"，只有当自己没感觉到念可还是在念，即虽不念、但又念念分明的一如境地才能见佛。而当达到这种念念相续的境界见到佛以后，他就又不讲是见到佛了，而是成为实像佛。所以，按《楞严经》讲的"都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一"，就是念佛也得人定到三摩地才行。一般人也讲念佛见佛，可你没人定见什么佛？念佛法门说的容易，愚夫愚妇都行，而历史上那么多修佛的谁升往西方极乐世界了？所以同学们要实实在在地从实际出发，要看到这些现象的本质。虽然从宗教的教义来讲，它绝对不能避免讲神，但我们就可以拿他不讲神的地方来证明我们的东西。对待宗教的东西，我们不是把它丢了，不要了，而是把它剖开，看看是怎么回事情，把里面的真东西拿出来用于解决诸如真妄相攻这些问题。只有当真妄相攻解决了，功夫才能上长得了，气功科学才能健康地发展。这一层不解决，就只能停留在低层次里，甚至连延年益寿都做不到。

我有个老师，也是朋友，功夫不错，武功也不错，可56岁就死了，而且死之前连自己要死都不知道。受宗教的影响，就到这个层次，有点小本事是行的，但连多活几年都做不到。他的老师可以知道第二天谁来看病，而且还能把开好的药方按先后顺序排好。可最后因儿媳被日本鬼子强奸而自杀，独生的儿子也自杀了，自己也精神失常了。这说明虽然有点小本事，

但性功修的不够还不行。古人绝大部分是因这个问题从理论上不认识、不清楚而过不了关的。我们要在还没有功能之前就把思想根基打得牢牢的，这样出了功能就能正确对待了，功夫也就能往更高的层次上长了。过去许多丹道功门都这么写：练到结了大丹，婴儿出窍又回来，在里面养着的时候，忽然间觉得天空中一颗红红的丹从自己百会进到身体里，这就是天元大丹；把这种天元大丹吃进去，人就化成纯阳之体了。就连很多吃过这种丹的人也认为是玉皇大帝赐给的。其实这是特异功能到了第三个层次的无中生有阶段，自己的意识能凝聚天空的混元气为丹了，而不是谁给赐予的。不过一服食天元大丹，真妄相攻这一关就过了。那为什么过去这些信奉宗教的功夫也能往上长呢？因为宗教理论把真妄相攻出现的魔景，说成是上天派使者来试验你的道心坚定不坚定。用美色诱惑，看你动不动心，能不能定住？见美女不动心，这是不动俗心了。来个佛爷看你动不动心？来佛爷也不动心；来鬼宰你看你动不动心……这些都不动心就成了。其实这并不是什么佛、玉皇大帝派人考验你的，而是你自己意识里的东西，他们用这种神学思想有时也能正确对待魔景。

但即使有人能过这一关，也非常非常的少。咱们智能气功对传统功法中各阶段所出的现象都应该会解释，这才叫气功科学。将来有的人有本事之后，用混元气也能凝聚出个丹来。当然没本事的人，气不纯，吃了丹(这种丹的能量特别大)就会被粉碎，化为齑粉。功夫差一点都不行，必须自己练。我的一个老师讲，他们练功到一定程度要围地走八卦，当走到某一卦上，稍一动念，人就粉碎了。这说明自己意识不纯也不行，意识能定得住就化不了。走八卦意识不定住不起作用。当你意识很集中了，它里面有特殊的练法，走到一定程度，就把身体里边的气变化起来了。可这时只要意念一动，被气一冲，整个人就散了，粉碎了。这和物理学的隧道效应很相似，不用多大力量就能粉碎了。

真妄相攻这关不过，带着妄念往上走，功夫不容易进步，就是上去了弄不好也会来个"自身粉碎"。除非是真正信佛的，别人拿刀拉你一块肉，你还能很自然——那都是空的——还依然信佛，有这种思想才不出偏。但不是那种假信佛的；他虽说信佛，等摸黑走道时，拿个纸糊的人一吓他，就"嗷嗷"叫了，就不信佛了。意识里面的东西不是你说信就真信了，需要慢慢锻炼。从意识里面磨呀，冲呀，冲得这些东西都化成参照系的内容了，整个参照系都是佛了，才能真信佛。这样信气功也才是真信气功。这也就是要改造我们的思想的道理所在。同学们从真妄相攻的角度要懂得这个道理。真妄相攻这一关不解决，慢慢就会出问题。比如有了功能就喜欢多用功能来表现自己，多用了就耗气。像以前讲的安徽那对夫妇俩，练了功以后为什么还会打架？就是因为真妄相攻这一关没过去，他们的气都消耗了，神变得脆弱、定不住了。如果懂得了这是真妄相攻，就会提醒自己：我不能听它那一套，不能损伤自己的气，要安安静静，少想，不想。这样把神定住，然后按功法继续练功，功夫就又长上去了。

这里多讲了些实际事例，将来我们要宣传这些事例的实质，用这些东西来破除真妄相攻，从而建立起气功科学的真理。但首先要在我们自己的脑子里打上坚实的烙印(以后还要讲如何破除这些问题)。今天反复讲这些内容，就是因为有时候我们也会出现些不是幻觉，但属于幻觉的内容。如练功一体会，把自己预先想的意识造形认成真了。我们要求大家要认真练动功，就是为了让神和形、气结合起来，不让神脱离开形、气，这样就不会出错了。

今天我们把真妄相攻再讲一讲。智能气功科学认为，练功中出现一些特异景象并不是神佛之力，而是人自身具有的功能。现在气功界普遍讲神、佛、仙、鬼、星外人、高级生命这些，而且有些人认为智能功不讲神鬼是不说真话，是在耍滑头。有些领导跟我说：你到外面公开不敢讲，在家里肯定也讲吧。总之，他们认为，练气功到高级层次，就有神有鬼了，所以气功目前不能搞高级的。搞传统气功的跟老师就是这么学的，有这种思想我们难以苛求；可是现在新练功的、或已有一定水平的，也认为出功能一定要有神来指点，人没这么大本事。有的人练功的最终目的就是上天堂、上极乐世界。其实分析分析就清楚了。如果是神、佛、仙、鬼在起作用，为什么练功之前神、佛、仙、鬼不来呢？有人说，因为练功前没有神、佛、

仙、鬼。但智能气功不求神、鬼，且到处讲没有神、佛、仙、鬼，可练智能功也照样出功能，出功能也不比别的功法慢呀、少呀!为什么我们反对神、佛、仙、鬼也能出功能呢？难道我们反对神、佛、仙、鬼，神、佛、仙、鬼反而还支持我们？再有，80 年代初期有人通过一定的方法去训练儿童，有相当多的儿童很快就出了特异功能，如透视、搬运。其实也没用什么功法，就是和五六岁的孩子在一块玩，给他们吃的，和他们交朋友。混熟了之后，把字或图形写在纸上卷起来，让他们猜。这样搞用不了两个星期，大多数小孩子就可以用手、耳朵识字了。这些试验说明什么？说明特异功能不是神、佛、鬼、仙的力量，而是每个人自身的功能。之所以一般人没有特异功能，只是因为以前没有注意去学习(也没有人教)。当掌握了一定的方法之后，功能慢慢就有了。

智能气功科学的意元体理论认为，人的意元体有接收常态与超常智能信息的功能。常态信息也好，超常信息也好，在自然界里都是客观存在着的，意元体可以接收它，只是常人不能自觉提取出来运用罢了。练功就可以锻炼我们把打到意元体里的信息自如地拿出来运用。现代心理学的研究表明：各种信息都能进入大脑，只是我们不知道如何提取这些信息而已。国外曾报道，有个病人被全身麻醉后施行手术，医生把瘤子拿出来，随便说了一句：可能是癌瘤。而病理化验表明此瘤不是癌。可术后，病人不明原因地觉得非常烦躁。后来在催眠状态下问他为什么烦躁。他就说：可能是癌瘤——他把医生在他麻醉状态下说的话说出来了。这说明即使在麻醉状态下，信息也能打进病人的意元体中。虽然病人清醒后不明原因，但因癌的信息的刺激性很大，致使情绪烦躁不安。这也说明信息容易接收进来，而提取却要有条件。还有一个例子：一个医生做脑子手术时碰到了病人的颞叶，这个病人就在麻醉状态中唱起歌来，而且唱得很好，可平时此人没有音乐天才。术后问他，他全然不知自己唱了歌。他只是在手术前两天出席了一个音乐会。这就是音乐会的信息打进脑子里，手术中恰好碰到某处，被提取出来了。所以说，周围的各种信息都可以随时打入意元体内。人的意元体的功能很全，是全息的。练气功达到一定水平后，就逐渐能把脑子里的信息提取出来运用了。其实我们正常人的常态智能也还没有完全发挥出来，现在运用的智能是脑子里储存的百分之一都还不到。那个唱歌的病人，“过耳成唱”，比过目成诵还厉害，这是什么样的记忆力呀!所以在真妄相攻阶段练出来的超常智能，实际上练的是我们人自身的功能。这一点在思想上必须要搞清楚。

有些人虽然也认识到在真妄相攻时的这些功能不是神、佛、仙、鬼起的作用，与人的肉体的功能也不一样，但他们却认为是自己的灵魂在起作用。他们认为灵魂是不生不灭的，人的超常功能源于人的灵魂，只是没出功能的人的魂不那么灵。那么我们就要问，灵魂是什么时候到人体里来的？他们说是人一生下来后才来的。我们不禁又要问，既然是出生后来的，那母体里的胎儿的动是谁动的？这说明灵魂不可能是在出生后来的。如果灵魂是在人出生前就到了体里边去，那是什么时候到胎里去的？他们也说不清。有人说，人死变鬼，鬼有各种功能叫鬼通。那为什么鬼魂进了人体，鬼魂的功能就没了呢？说是一进胎里就迷糊了。实际上是说不清。怀孕的母亲可以被鬼附体，为什么胎儿没有被附体呢？灵魂入窍是说不通的，否则胎儿就应该会说话了。还有人说一受精就来了魂。那为什么受精卵不一下子就变成人呢？所以，从哪一环说灵魂到肉体里都说不通。再问，一万年前的人劳动都拿笨重的石头斧子工具，为什么那时的魂那么笨？那个时候为什么不搞点发明创造？知道了人类的进化、受精卵怎样发育到胎儿的这些道理后，就容易把灵魂入窍、转生、投胎的观点破除了。从这些事上用心想一想，就可以想通了。我们在思想上把这些搞通了，就懂得了人类及其功能是从低层次的生命状态一步步进化到高层次上来的。人体里的功能非常多，人和大自然经过多少亿年的相互作用，在人身体里贮藏了多方面多层次的信息，而通过练气功后就可以自觉、主动地把它们进行重新组合，把有用的拿出来。练功其实就是要把这种自然状态变成自觉状态。对此问题只有从思想里认识了，才能把气功放到科学的高度来对待，才能彻底破除鬼神观点，

把练功立到实际上来。无论到什么时候练功都不是靠神鬼、靠念佛念咒，而是靠自己，小说里写的也好，历史上的英雄人物也好，虽然他们在练功的时候是念咒拜佛，但下山打起仗来还得靠真本事。说明不是仙、佛、鬼、神，也不是灵魂，都是自己练出来的东西。这些问题认识清楚了，才能破除真妄相攻这一关，才不会去搞什么仙、佛、鬼、神、星外人、高级老师、高级生命这一套了。可是当跟别人讲这些道理，人家不信时怎么办呢？你可以拿个小瓶装点小米，遇到有所谓高级生命的就让他数数有多少粒小米(你自己事先不要知道有多少粒)。社会上那些宣传仙、佛、鬼、神、星外人、高级老师的气功师，基本上都过不了这一关，这足以说明不是什么高级生命了。有些人，一开始对超常智能不了解、不认识，全盘否定它；而当事实证明特异功能确实存在时，这些人却转个大弯子又说是鬼神了。他们只是习惯于过去已有的定论而不去搞研究，信口雌黄，没有一点实事求是的科学态度。咱们搞智能气功科学对这两点就都必须杜绝，既不受已有的科学知识的束缚，也不受已有的宗教观点的束缚。碰到问题要经过深入、详细的研究，找出它的规律来。正确认识真妄相攻，破除神鬼迷信，是智能气功走向科学的最根本的一环。这一环过不去，气功科学绝对建立不起来。

过去一些人练功不出功能或出得慢，就是因为信鬼神。磕头拜佛虽然也是练功，也能求得内心清净，但没有主动地去打开自己的意识、去开发自己的潜能？因为意念和佛连到一块了，求佛保佑，等着佛给本事，意识里就没有自己练功长本事的概念——求佛只是外向运用意识而没有调动自己的内在因素，所以功夫出得慢、出得少。禅宗虽然讲：我就是佛，佛的功能我都有。但宗教徒从内心里一般都不能做到“我就是佛”，所以从内向里走的禅宗也没有多少人出本事。有一个人，他家里人病了，他磕头拜菩萨把家里人的病治好了，还作了个梦，后来他出家真的看到梦中的景象。因此他就特别信佛，也搞了一些慈善事业，也还做出点成绩。虽然现在还是做个普通和尚，但很受人尊敬。却因为他不懂得这并不是菩萨显灵，而是自己的功能，所以出家十多年还得了心脏病。如果他能正确认识并运用自己的功能，他的功夫应该比现在高出不知多少倍。我们智能功就是直接向自身求功能的。

真妄相攻的时候如果对“真”不认识，还按常态去做，功夫层次就会倒回来。像西游记里的假孙悟空、假唐僧又回到花果山一回到世俗里来了，这种情况功夫就退了。道心又回到假的里边来了，这样神容易跑，功夫就不容易上进了。有些宗教思想浓厚的人迷信佛也可以慢慢长功夫，但长得慢。而且真正的宗教徒也并不多。印光法师曾讲：现在的和尚遍地，但都是些指佛穿衣、赖佛吃饭的佛的败家子；还说做君王、宰相容易，做真僧难。(中国近代佛教史上有两位大德：一是太虚法师，一是印光法师。)就是说从内心里真正解决自身问题难。按宗教的律，只从事上去衡量都还不够，若按是否“居心动念”去严要求就更不够了。以前信佛教的人受了菩萨戒，可以喝酒吃肉娶妻，只要不动念就不算犯戒；受居士戒就不能随便了；受了沙弥戒就更不随便了，这些重在事相。但菩萨戒，心里的念头(不正经的)一动都不行。所以说做真正的宗教徒并非容易。不能说圆头方衲(和尚的头是光的、圆的，穿的衣服是一块方布)就是和尚了。王阳明讲：心念一动就是行。王阳明是个主观唯心主义者，但从气功角度看，他这句话是说对了。现代行为主义心理学讲：意念就是运动。他们搞试验证明，意念一想胳膊，虽然胳膊并没运动，胳膊里的电流就有变化了。按气功道理来解释就是以意引气、意动气动的道理。真正的宗教徒，真妄相攻出不了毛病，因为他的宗教观念非常坚定，认为干坏事就要下地狱，脑子没有别的杂念了。真正搞科学不信鬼神，就信自己的，也不容易出毛病。可是这两种人非常少。同学们现在接受气功科学知识教育，可有时心里也嘀咕；“人家都说有鬼、有神，庞老师说没有。庞老师说没有是真的吗？”如果我说有，他也会犯嘀咕：“是真的吗？在哪儿？”说什么他都问“是真的吗”，总是持矛盾心理。人也怪，你说有他就认为是没有，你说没有他就觉得是有。像这样在当中晃荡的、既信又不信的人居多，这些人就是信假的不信真的。如果你信神、鬼、仙、佛，那你就信到底吧(因为真信佛的人认为佛就是自己，即心是佛，净土宗、禅宗都如此，观宗也是观自己。真心信佛的，真妄相攻的

问题也好解决)。可这些人，信神鬼又不信到底，就是信那些道听途说的歪门邪道，或那些说鬼说神的民间宗教。而且信这些也不是真信——让他去给妖魔鬼怪磕头他也不去。这些人脑子里边就没有一个真信的东西。如果一般的稀里糊涂，功能也不容易出来；就是那些自以为是，自信心很强，想个辙就自作主张的人，到了真妄相攻的时候，最容易出毛病，大部分都得疯。因为他精神脆弱，没有一个坚强的自信心，信自己又不信到底；而在别人面前，又想逞能，又自以为是。这样的人最容易出问题。真妄相攻在这个层次的时候，有些人你给他讲道理，他很固执："不是，就是有神有鬼。"有些人一疯到医院用镇定剂很快没事了。但这种情况毕竟不是精神分裂症，用镇定剂并不能从根本上解决问题。出来再进去，反复几年之后，功夫也长不上去。再看看周围的功友，人家的功夫都长了，才慢慢自己悟到不是鬼神，就醒过来了，可时间被耽误了。由于吃药的刺激，身体的灵敏度又受到影响了。有一个人1989年写信给我，说他练智能功出偏了，老有个星外人和他说话。我给他回信说那是幻觉。后来他回信说他的出偏不是练智能功的问题，因为他是个编辑，看了一些别的功法的书。我又回了信。最后他来信说，他相信自己会好的。三年之后他才过去了。可三年时间在练功路上是很不少的时间啊。如果这三年他好好练功，功夫就长了。解决这样的问题就得靠自己去悟。你给他讲，他不听；就认为自己那套是真的。就跟那个六耳弥猴——假孙悟空一样，谁也解决不了它，到哪儿去真假都不好辨，因为把假的当真的了。目前，在气功界里还有很多人对真妄相攻不能有正确认识，所以我们才反复讲它。

有些人没练功也出真妄相攻，因为他比较敏感，意元体里的超常智能被掩盖得不深，或一出门栽个跟头，就说胡话，真妄相攻了。这些事过去之后就出本事了。可不少人把这种情况就认为是什么附体了，神来了，鬼来了。其实是体内的功能没有完全被抑制，一受刺激脑子里一动(如同禅宗的当头棒喝，一打一"激灵"，里边整了)，气出来了。也有人闹了场大病之后有功能了，这就相当于练功反应。因为自身比较敏感，碰到刺激，意识里一变，身体从过去的平衡状态进入新的平衡状态。在这个过程中会出现病态，如吃不了饭，睡不了觉，意识也不太正常，昏迷、拉肚子、发高烧。病了之后新的功能就被激发出来了。这样的人虽然没练过功，可多少都受过宗教迷信的影响，认为是神鬼来了。1988 年我去吉林办班，那里有三个人，说是什么求神佛菩萨的、蛇附体的。说蛇附体的那个人长得真有点像蛇，因她脑子里总琢磨蛇，这是意识造形。其中两个人的功能比较强，一个功能差点。功能差点的比较听话，我一说就过去了，就走了。我跟另外两个谈了谈，其中一个说她一想开门就开了，一想关门又关上了。其实这是意念致动，不是观音菩萨给开关门。她说她一想观音菩萨，观音菩萨就能来。可当着我的面，怎么也没把菩萨想来。她说她是初中文化，吃素，吃肉就吐。那天我留她们吃饭，她吃了肉也不吐了。说蛇附体的那个人没文化，吃了两口肉就往宿舍跑，跑回去就抽起来了，我让别人使劲抠他的合谷穴，一疼就好了。这样的人不能给她发气，发气她也不接。这种情况和癔症歇斯底里一样，用阿摩尼亚水一呛就好，或把合谷穴使劲抠一下，一疼就清醒了。这种人没文化，光讲道理不行。因没有文化的容易认死理，这叫"邪迷心窍"。能不能解？也有办法解。那就需要真正认真地、慢慢一点点地从意元体入手。先清清自己的意元体，然后过滤她的意元体，就可以解决得了。很多纠偏就需要从意元体去做。那个情况或用环流法(用意元体不是用气)，非常清明地往下罩着走，也行。不过这样非常费神。她也不愿改，费那劲干什么？给她清了以后，当时信了你的，回去又信那个去了，你还是没辙。真妄相攻时说有鬼神附体的人，他的神总在追神追佛往外跑。这样耗了气，精神就恍惚了。几年后也能恢复，功能也还能出来，但几年的时间就耽误了。

第六节 意识的物质性

按道理说，前面已经讲了意识活动、意元体活动，意识物质性的问题就应该解决了，这

一节再讲似乎意义就不太大了。为什么还要讲呢？就是要解决同学们的心理定式。社会上普遍认为：意识就是精神。哲学也讲精神就是精神，和物质对不上口。意元体无形无象，叫它精神不就行了，还叫物质干什么？我们说，不能那么讲。精神是什么？说它是独立于物质外面的。那独立于外面的是什么？说它和物质不一样，它到底是什么呀？说精神就是精神。其实这么说还是有一个物质以外的客观存在的。宇宙里还有不是物质的客观存在吗？空间是物质的表现形式，时间也是，难道精神是连时间和空间都不如的一种客观存在吗？这一节讲意识的物质性就是要解决我们的认识问题。它也是哲学的根本命题。哲学认为客观世界里只有两个东西，一个是物质，一个就是精神，而精神和物质是对立的。人们常讲，意识附属于物质，物质第一性，精神第二性，精神是派生的。这已在人们心目中成为定论了。在中国，辩证唯物主义哲学的普及与世界相比，其覆盖面是最广的，而我们现在提到的意识的物质性就和人们普遍的看法不一样了。智能气功科学的发展将改变人们的传统观念，首先改变的是科学观念，然后改变哲学观念。当然有些观点的差异不是哲学本身的错误，而是我们在学习的时候把它学死了。本来唯物主义辩证法是非常活泼、灵活多变、不断前进的，而人们在学的过程中把它变成了死的教条，看成是静止不变、不能前进的东西了。这本身就违背了辩证唯物主义。只要事物向前发展就必然是对原来事物的否定。这个否定主要是形式上的，而事物的核心内容是前进的。形式是一段段的定势，内容是连续的，形式和内容又是一致的，是紧密相关的。过去认为内容决定形式，现在科学已证明内容和形式是不能分开的，谁也决定不了谁。比如：同分异构体的分子式一样，构造排列不一样，性质就有区别了。一个原子，外面电子排列不一样，性质也不一样。你能说是排列决定性质，还是性质决定排列？这两个谁也决定不了谁。有这样的结构(形式)就必然有这样的性质，有这样的性质就必须有这样的结构。结构和功能是一个事物的不同表现方面。精神与物质也是一样。其实我们讲的这些道理，和传统的辩证唯物主义观点并不矛盾。我们在论述意识的物质性这个论题时，引用了马、恩、列、毛这些辩证唯物主义大师们的有关论述，目的是使大家认识到智能气功科学的意识观在辩证唯物主义哲学上是站得住脚的。

I、辩证唯物主义大师们从来没有否定意识的物质性

现在研究哲学的人只注意了从宇宙是物质的还是精神的，把哲学分了两个阵营：承认宇宙是物质的就是唯物主义，承认宇宙是精神的就是唯心主义。只强调这个环节，别的都没注意，对这些领袖、大师们的全面论述都不管了。其实马克思、恩格斯、列宁、毛泽东都从哲学的高度论述过意识，都讲过意识有它的物质性，而且说意识是物质运动的形式。马克思、恩格斯都讲过意识是能的一种表现形式，意识也是一种物质力量。而且恩格斯讲的更加具体，他在讲物质运动形式的时候，把意识运动、生命运动都列为运动形式的一个类型(引文见教材第 126 页)。物质运动形式综合起来分为物理运动、化学运动、生命运动、意识运动四个大的类型。机械运动、光、电、磁属于物理运动形式。说三个大的类型也行，意识运动也属于生命运动中的一个形式。恩格斯把意识运动单列出来了，说明大师们已经认识到意识活动也是物质运动了。1987 年我讲意识物质性时，当时有个搞哲学的对我说：物质运动形式不等于物质存在形式。我说，物质存在形式就是物质运动形式，恩格斯就是这么说的。他又诘问我，说“存在”和“实在”不一样，列宁说物质是客观的实在，而客观存在和实在是不一样的。我问他，什么是实在？他说物质叫实在。我又问，意识是精神叫存在，是不是？那么机械运动、化学运动也叫存在呀？他又说，存在是个大名词，存在里面包括着物质，也包括着精神，唯独实在才能叫做物质。我又问，电磁波是存在还是实在？引力场是存在还是实在？他说：“我谈哲学不谈物理。”我说，这个实在其实是人们在认识上的误区，以为物质就是实实在在的，没有不是实在的存在。上世纪末更微细的物质发现了，人们便认为物质破灭了，唯物论

完了。就是由于这个道理。其实物质哪是这么实实在在的呀？没有那么实实在在的。如桌子、水杯、万事万物都是实实在在，可这仅仅是物质的实体性物质存在形式。他又说，万事万物非常多，那叫多样性，像人是高级，动物是低级，还有无机物、有机物、分子……我说，这不叫多样性，这都是实体性物质存在形式。实体性物质再加上场性物质、意识物质，这才叫物质多样性。

Ⅱ、从自然科学的高度看意识的物质性

为什么说意识是物质，怎么证明它是物质？首先我们要对物质有个科学的认识。上世纪发现了电磁场、微观的粒子，以前人们都认为原子是物质最基本的存在单位。近代发现有更小的东西了，西方资产阶级唯心主义的哲学家们就说，唯物主义观点完了，物质论破灭了。列宁写《唯物主义与经验批评主义》也就是为了回答这个问题的。哲学所说的物质不是指的哪一种特殊形式。物质是多种多样的，可以有实体物质存在形式，也可以有非实体物质存在形式(如电磁场)。列宁认为哲学所说的物质是客观存在，是能够被人们认识的东西。只要是能被感觉、感知的东西那就是物质。分子也好、原子也好、电子，质子也好，都是客观存在，都是物质。现在科学界又发现实体性物质和场性物质的双重性结构原理：任何一个物质都有实体、场的双重结构。科学对物质的认识已经到了这个层次了，较列宁写《唯批》时又前进了一步。我们在谈物质时首先要从思想上明确这个问题：物质，有实体物质与场性物质，而且实体物质中也有场性物质的双重结构。我们在以前讲物质的多样性的时候(恩格斯也讲过物质是多种多样的，世界是多种物质组成的)，基本上讲的都是物理世界。这个物理世界指的是原子以上的，有电的运动、热的运动、机械运动，运动的能量在转化。随着科学的发展，物理世界也在不断扩大。有质子、电子、微观粒子，原子核中又发现了层子叫夸克，现在又有更细小的无形无象的中微子，但这一切都是物质的表现。各种物质，尤其是实体性存在的物质，之所以称为物质是因为它有能量。如牛顿的力学定律讲，静止的物体，不加外力时还是静止的，而运动的不加外力就不会停止(当然从物理上讲运动形式也还在变)。
我们再看看物质运动和精神活动的关系。意识对人体的作用就不说了(别人可以讲那是心理的，不是物质的)，在这儿只讲它对客观物质存在(一个客体)所起的作用。北京有两姊妹王兵、王强，都有特异功能。她们开始只会耳朵识字，后来听说有搬运的，她们就试试，拿个细小的塑料袋放进一件东西(用手是抠不出来的)。用意念想，只两次就把东西搬过去了。怎么过去的？为什么能过去？还有一种试验。把火柴棍放在一物体上封住(用红外线监视着)，离它二、三米运用意念让火柴棍掉下来，不一会就掉下来了。从物理学来讲，它是怎么克服静力而产生运动的？这说明这些被搬运的物品是受了外界力的作用。但是有那种不是物质的力吗？没有。力都是物质的表现。列宁说，如果哪个自然科学家相信力是非物质的存在……那就是看到幽灵的人了。科学家都讲力是物质的作用，而这些被搬运的物质已经受到力的作用了，这就说明意识是力的一种形式，也就说明意识是有它的物质性。通过这个事实可以论证意识的物质性这个问题。前面讲过，意识不是神鬼灵魂，就是物质的表现。从科学上讲，必须得承认意识是物质存在形式，意识有物质性，不然就得承认鬼神。真正的科学家是不承认有鬼神的。他们承认一切的力量变化都是物质的。我们现在搞气功科学试验，研究特异功能的实质，并不是搞迷信，而是为了说明这个问题。在 1979 年，那时有几位著名学者在《人民日报》上几起几落地批判特异功能。其实我们搞的试验是通过科学家用严格的实验室的手段得出的真实可靠的结果，是为我们讲意识的物质性奠定基础的。一个论点没有实验根据是不行的。气功这门学问首先是冲击了科学观念，然后还要冲击哲学观念，但必须要用事实去冲击。所以说，气功科学的发展将是人类文化和科学的一场大的革命。怎么革命？为什么革命？怎么实现这场革命？就必须有众多的实验成果作基石。众多的实验结果出来之后，已有

的科学范式解决不了，矛盾到极点就会产生危机，就会产生革命而建立新的理论。从 1979 年我们就支持搞特异功能研究。如搬运、耳朵识字、透视等，这些影响都比较大。但是我们也知道光搞特异功能还不行，它的影响面太小了，要解决实际问题还得依靠气功科学。现在搞的各项气功科学实验就是在 80 年代初搞的特异功能研究的继续和扩展。当时仅是搞透视、致动、听字这些；现在是搞气功治病，搞农林牧副渔的科学增产实验。这样就把特异功能的面扩展开了，使得广大群众都能接触了。在这期(1993 年 3 月)康复部 50 天班，班主任带着班里的病员搞试验——种蒜。病员们给发气，让蒜的根长长、让蒜叶苗长壮、让叶苗长高。三组试验都很成功，意念不同，发气的结果就不同。这些试验都是学功不到一个月的病员搞的。这足以说明意识在起作用。场是统一的，加什么意念就起什么作用。不仅起力的作用，而且使物质起变化了。这就说明了意识的物质性。气功科学这场革命首先冲击现代科学，反过来再冲击哲学。不过在讲运用意识这一章时我用了很多“遁词”，为什么抛开哲学这么讲呢？就是因为在咱们的实际成功材料还不够多的时候，哲学家们一起来反对，咱们就辩论不过人家。马克思讲，真理不是辩论出来的，而是通过实践出来的。所以我们先不谈哲学，只谈气功，待有了广泛的客观实在就必然会牵动哲学界。到那时哲学家就非得承认意识的物质性不可。

Ⅲ、从哲学的高度看意识的物质性

一、意识符合物质的定义

我们认为意识不是一个物质性问题，意识就是物质，是一种特殊存在的物质。这么说并不违背列宁给物质下定义时规定的条件。物质是客观存在，除了它的客观性——可认识之外没有别的。你能认识它、感知它那就是物质。列宁写《唯物主义和经验批判主义》就是为了批判当时的物质灭亡论、危机论。他虽然是按一般人的意识状态(因当时他还没有特异功能)，来批判当时的唯心主义观点，却坚持了唯物主义论点，发展了辩证唯物主义哲学。

物理学讲的各种场，人感知不到它，但是人能通过仪器证明它的存在。怎么能知道电磁波的存在？谁能摸到电磁波了？一般人感觉到电磁波的存在，是通过电视、收音机的转换，通过仪器把电磁波的物质性显示出来，是用另外的手段间接来认识它。那么意识可不可以这样认识呢？也可以。意识的物质性既可通过仪器来检查，也可以通过生物效应来检查。比如想让大蒜的根长，加了意念之后蒜的根就长长了。这不也是通过间接方式表现出来了吗？意念一想就是意识活动，意识活动通过蒜根长的长显示出来了。这个间接的物质变化和电磁波通过收音机和电视的显示有什么不同？一个是仪器，一个是生物，没什么区别。其实显示意识物质性用仪器也行啊。普林斯顿大学搞过这样的试验，用意念让温度升高，电子温度计显示温度真的就升高了。在美国还搞过用人的意识去影响 β 衰变的试验。用放射性元素 β 衰变为随机事件源，衰变用盖革计数器记录，计数器和一个快速振荡开关相连，开关向上还是向下用颜色(红、绿)不同来显示。未加意念前，它虽是随机的变化，但最后出现的概率基本是均等的。而当随机选取的受试者一心想着“开关向上不向下”时，向下的概率就降为 49.1％。这也是意识引起的变化。这些说明意识的物质性可以通过其它的方式表现出来。电流强度正在被仪器记录下来，有特异功能的人在电流始终通着的状态下用意念可以使记录数据有改变。这也是意识的物质性通过仪器显示出来了。而且科学家们还发现，特异功能搞试验，有时记录笔动了，并不等于说所要检查的内容有改变了。至于意识有让哪起作用，哪就起作用的随意性，将来在《混元整体理论•意识论》中讲意识的特征时还要讲。

我们讲意识可以通过仪器表现出来，可以通过物理的、化学的、生物的等客观的各种存在物的变化表现出来，这是用常态智能的手段。意念一动，使普通人也能看到了。另外意识活动还可直接被认识。超常智能人就能够感知意识活动，能够复写它。如果按列宁给物质下

的定义来衡量，这表明意识就是物质。在 1986 年北京气功研究会学术年会上有个气功师不承认有特异功能。北京气功研究会的王仲平就做试验来说服他。王用手摸着一个脸盆，让此气功师用意念围着这个脸盆转，王就可以感知转向。结果是先顺时针转一圈，又逆时针转一圈，再顺逆各转半圈，王仲平同志都感知对了。不过用此试验来论证意识的物质性还不够充分。有些人会说：这一转不是纯粹的意识活动，是意识带着气转了。懂一点气功的人就以这话反驳你。再讲个实例。1988 年我去东北讲学，正碰上吉林市东北电力学院召开气功研究会成立大会，王有成同志做表演。王有成这个人很谦虚，文化素养好。他能意念致动，可以在印堂上贴硬币贴上 24 个，最少也能贴 12 个。他说谁能贴 5 个就可以有特异功能，能贴 3 个特异功能也很快就出来。他在会上说，“你们谁想什么我能知道。”院长走到前面说：“我试试。”“你想的是个三个字的人名。”院长说：“叫什么？”王将人名写在纸上，而后让院长说出。王再将纸上写的人名展现在师生面前，完全正确。副院长也上去想了个外文数学公式，王有成不懂外文便根据感知的情况把它描画下来，结果也正确。副院长又想了一个，王说：“你这次想的太复杂，这么多人在场，我不知道是不是你想的。我先投石问路，你想的是要开一次会，对不对？”副院长说对。王说：“这个会不在学校里开对不对？”院长说对。王就写在纸上了。院长说，下个礼拜到比利时开国际数学会议。王有成在纸上写的是：去比利时开会。字虽然少但内容基本对。受试者的意识活动是独立于王有成的意识之外的客观存在，但能被王的意识所认识、所反映、所复写，这就符合了列宁给意识下的定义的条件了。物质是一种客观存在，它独立于人们的意识之外但能被人们的意识所认识、所反映、所复写。列宁也讲，意识这个客观存在除了它可被人们感知、认识之外不表示别的。什么是客观存在？就在于人们能认识它。王仲平、王有成他们能认识这个意识活动，说明意识有着被人们认识的客观存在性，所以它就是物质。这是从哲学上讲意识也是物质。

二、承认意识的物质性不违背物质第一性，精神第二性的哲学命题

哲学的根本命题是物质第一性，精神第二性。这句话什么时候也不能否定。宇宙就是物质的，物质第一性嘛!但是这个问题，列宁在《唯批》里面讲过(毛泽东在《辩证法唯物论提纲》当中把列宁的话展开讲了)：物质第一性精神第二性这个基本问题，只是在认识论的领域才有意义。这里讲的认识论？是指对世界本原(宇宙的根本问题)的认识：即到底宇宙是物质的，还是精神的？是先有物质，还是先有精神？是物质决定精神还是精神决定物质？这就是认识论的领域。在这根本问题上，无疑是物质第一性，精神第二性。就是说，宇宙里面先有物质后有精神。科学已经证明在地球形成之后，而且在低等动物出现很长时间之后才形成人。在人没有出现之前，大自然界早就存在了。智能气功科学认为，自然界是从初始混元气逐步演化到人的。没有人以前只有物质、自然界，有了人之后，才有精神。“如果超出认识论领域把两者对立起来，无疑是违背了辩证法。”这是毛泽东讲的。而列宁原话讲，“超出这个(认识论)范围，物质和意识的对立无疑是相对的。”毛泽东把列宁的提法发展了，阐述得更加深刻。但如果不是在这个根本问题(宇宙本原的问题)上，而是从一般的客观存在来说“精神和物质是对立的”，那就错了。列宁在《唯批》里面引用了狄慈根的话说：“精神是物质的产物，但物质是比精神的产物更大的东西。”就是说精神是比它大的物质产生出来的东西。这里咱们讲的物质这个概念是个全称判断，而说精神是物质的，这个物质概念不是从一般的、普遍的意义上讲的，它只是一个特称判断。无机物、有机物、精神、场，都是物质，其中精神只是物质的一部分，而且是特殊的物质。如果说精神就是物质，就把物质和精神划等号了，按照形式逻辑这个判断是不对的。因为精神只是物质的一部分，并不是全部。可以说精神是物质，是物质当中的一部分，你不能说精神不是物质。可你又不能说，除了精神以外就没物质。要明了，精神是物质发展到一定阶段的一种特殊的表现形式。它跟别的物质形式不一样，它是特殊的。

智能气功科学认为，意识是特殊的物质运动形式，是意元体内部的运动内容及其运动过

程，它和一般的混元气不一样，但它也是混元气，是一种特殊的混元气。所以同学们对意识的物质性，不但要从气功高度这样去理解，也要从哲学高度去认识。否则在哲学上过不了关，脑子里老是有问号，就麻烦了。咱们讲意识是特殊的物质是从精神(意识)是什么样的物质这个角度讲的，而物质第一性这个命题，是讲的物质和精神谁是派生的这样一个根本问题。物质能够产生不是物质的东西吗？不可能。若意识不是物质，那物质能怎么产生出不是物质的东西来呢？在物质的世界里面产生的东西只能是物质，不能是别的东西。物质产生物质，物质不能从非物质产生，物质也不能产生非物质，这是很简单的道理。这就是物质的特殊性。

意识是特殊物质，是什么样的特殊物质？意识和自然物有着根本的区别，意识有主观能动性了。而自然物只有运动性、反应性(注意：是“反应”)，到了动物后才产生感受性，从感受性又慢慢进入反映性，从反映性才变为人的意识。意识是在反映的基础上建立起来的，反映功能逐步完善、逐步复杂而形成了意元体。由于当代科学与哲学还没认识到人的意元体是一种特殊的物质运动形式，才把精神和物质脱离开了，便认为精神是不同于物质的一种不可言说的东西。这样对人的精神领域就无法进行深入的研究，从而使它成为了禁区。西方心理学以前研究人的心理，以后被实验心理学所代替，现在又开始研究人的功能，但仍不知该怎么去搞。只要不确立起意识是特殊的物质运动形式，就没有办法研究意识。你从行为表现来研究意识活动，那意识活动本身是什么？过去讲“察其言、观其行、知其心”，但说话已经不是意识的本态了，行为也不是意识的本身了。智能气功科学认为，要研究意识本身是什么东西，就必须确定起一种新的观点，确认存在着一种新的物质存在形式、一种新的物质运动形式——意元体。这个问题解决之后，人们才有条件真正对意识进行深入研究，才能有的放矢地去解决意识问题。如果说意识不可知，没有什么东西，那研究什么？

三、承认意识的物质性与庸俗唯物论有本质的区别

早在 16—18 世纪出现的机械唯物主义认为，人就是机器。这里面已经开始有庸俗唯物论的味道了。到了上个世纪(黑格尔哲学解体之后)，在唯物主义与唯心主义针锋相对的时候，庸俗唯物论也讲精神是物质。是什么样的物质呢？说大脑分泌精神就如同肝脏分泌胆汁一样。对这个看法，连当时的唯物主义者费尔巴哈也反对。他说如果他们(指庸俗唯物主义者)是唯物主义者，那他就不当唯物主义者了。大脑像分泌胆汁那样，能分泌出什么样的东西？分泌出的精神流到哪儿去了？没有看着也没有摸着啊？倒是有脑积液，但它不是精神呀!所以庸俗唯物主义的观点是错的，但我们应该看到它还是唯物主义的。恩格斯为什么不批为“谬论”，而称之为“庸俗唯物主义”呢？就说明它还是唯物主义的，但是它这个观点太庸俗了，把唯物主义的真谛丢了。为什么说它庸俗，怎么庸俗？当时恩格斯没有讲(他受到当时科学不够发达的局限)。但是他凭着天才的知觉力，已经认识到了很多问题。比如说，恩格斯讲生命的时候，说生命就是蛋白体的表现形式。恩格斯讲的不是蛋白质而是蛋白体，难道恩格斯不知道蛋白质和蛋白体有区别？他已察知到生命活动是个蛋白体(蛋白体是包括核糖核酸的复合物，而蛋白质里没有核糖核酸，没有信息遗传工程)。难道恩格斯多处提到蛋白体而不写蛋白质是随便写的？不是。恩格斯是真正的天才！我想当时他把他们称之为“庸俗唯物主义”也有它的含义。庸俗在哪儿？就是把物质简单化了。说像肝脏分泌胆汁那样才叫物质，那如电这一类物质就没法说了。当时恩格斯已经把能量不灭、能量(电能、热能、机械能三大能量)互相转化的观点写进《自然辩证法》里了。我想，他对这个问题也会有所认识的，庸俗唯物主义虽然庸俗，但毕竟还是唯物的，还要把它划到唯物的圈里面来。

庸俗唯物主义和我们的意识观有什么区别？我们说意识有物质性，是说它是一种特殊的物质运动形式。列宁说意识是建立在大脑皮层这个特殊物质结构基础上的内部运动状态，毛泽东也讲意识是特殊的物质运动形式。我们认为意识是意元体这种特殊物质的活动状态。意元体和一般的物质不一样，它不是实体性物质。它不仅没有质量，而且能量也处于潜伏状态，把它和一般的场性物质并列都不行。如电磁场、电磁波等场性物质是能量和信息的结合物，

而我们说的意识活动，它的能量是处于潜伏状态的。因此，我们讲的意识的物质性和庸俗唯物主义是不等同的。我们批判庸俗唯物论是批判它庸俗的部分，而不是批判它唯物的部分。不能因为批判庸俗唯物论而把精神的物质性这个唯物主义的观点也丢掉了，否则就跟费尔巴哈对待黑格尔的唯心主义辩证法一样，批判唯心主义把辩证法这个合理内核也批判掉了。如果把庸俗唯物主义的唯物主义部分也不要了，就如同泼洗澡水把婴儿和水一起泼掉一样，那同样也是把它的合理髓核抽掉了。我们一定要注意这个问题。

四、承认意识的物质性与唯心论的一元论有本质区别

佛教讲，宇宙就是精神的，各种物质都是精神的表现。黑格尔的唯心辩证法也认为世界是精神的，是从绝对精神演化过来的。我们认为，精神是物质，物质也是物质，是精神物质统一的一元论，精神与物质没有区别。而唯心论也说，世界是精神，物质也是精神，精神、物质没有区别。那么这两个结论不一样吗？不一样。因为我们说的精神有其特定的含义。什么是精神？唯物主义讲，支配人肉体活动的那部分精神活动、意识活动才叫精神，精神也是特称。离开了支配人肉体活动的精神活动不能叫精神。在生物未出现之前，都是自然物，不存在精神，精神是物质发展到一定阶段才形成的。这是唯物的观点。唯心主义认为世界是精神的，精神变成物质，才有了越来越复杂的物质世界。这两者看起来结论是一样的，但一个是唯心主义的一元论，一个是唯物主义的一元论，根本的立脚点不一样。有的佛教界人士说，你讲的跟我们讲的没有什么区别。宇宙是个实体、是个整体，唯物主义叫物质，而我们就叫精神，其实是一回事情。这是打嘴皮子仗。我说，既然是一回事，你们跟着我们说不也可以吗？可他们又不同意了。

五、承认意识的物质性也与二元论根本不同

我们讲，精神是物质，是客观存在；二元论也讲精神和物质是一样的，也是客观存在。但这二者是不等同的。二元论认为精神和物质没有共同性，二者是截然分开的，你是你，我是我，必要时二者才可以混合。如人有肉体、有精神，肉体和精神混合到一起成为一个人，但肉体和精神也可以分家。人一死，物质(肉体)慢慢不存在了，精神还存在着，再来个物质和它又相合了，总的来说精神不灭。这个精神和我们讲的精神不是一回事情。我们讲的精神，它本身是物质的特殊表现形式，它本身就是物质的一部分。我们讲在人体中有精神和物质两种存在，但是这两种存在都属于物质的，两者不是对立或平行的。二元论还有一个观点，认为精神不可知。我们认为精神可知，是可以研究、认识的。我们对意元体作了全面研究，掌握了它的规律，这和唯心论的二元论在哲学领域里是不一样的。这本来和练气功关系不太大，但作为学问也得懂得它。为什么讲这些东西？免得将来被人问得没辙了。

这些问题从哲学高度上解决了，再练起气功来就容易了。有的同志(尤其是领导同志)，他不害怕气功，认为搞气功没有什么坏处，但是怕搞气功搞成了唯心主义。因此，不从哲学上站稳脚可不行!“搞了半天气功却把马克思主义推翻了，那还行啊？!”很多人就怕这个。有的人是怕犯错误，怕自己走错了把事业搞坏了。我们这样从理论上讲通了，他们就不害怕了。“哎哟，气功和马克思主义没矛盾啊！”当然我们的混元整体理论在有的地方还把辩证唯物主义哲学向前发展了一步，使得辩证唯物主义走向了彻底的唯物论。我们掌握了意识的规律，使它客观化了，这样就使得世界都成了客观世界了。要不然宇宙的物质，还不是“自己认识自己”。恩格斯讲意识一产生，宇宙就到了自己认识自己的阶段。意识也是宇宙里的一部分存在，可你认识意识了吗？不认识意识，那还是宇宙没认识宇宙自身。把精神的规律掌握了、认识了，就把宇宙的全部奥秘展现到客观世界面前，并且能够自觉去运用这些规律了，到了这个时候，才是宇宙自己真正的觉醒、真正的自觉。你光认识客观世界，不认识自身生命活动，不认识意识活动，那还不是宇宙的真正自觉。只要说意识不是物质，那意识就不可研究。不是物质怎么能有运动，怎么能有规律？没有规律研究什么？这样就使得精神陷入了不可知论。而世界上没有不可知的事物。现在不可知，将来也是可知的。不可知论是不可取的，是

马克思主义反对的。要不然就得像唯心主义，认为精神是神，是超人的，我们人对它没有办法。这样就走向了唯物的反面。有很多搞唯物主义的人，由于否定精神、意识的物质性，加上自己在真正的意识的超常功能面前又不理解，最后导致自己走向唯神主义、拜神主义。有些科学家，有些搞哲学的，还有一部分有地位的同志，他本来搞气功却变成搞神去了，就是这个道理。一开始不承认，慢慢看得多了，这个有这功能，那个有那功能，可是解释不了，最后信神了。他们对我也不满意，说：这人不说有神，也不说有鬼，“真聪明”。为什么这个样子？他们脑子里信神了。在外面不敢讲，在内部却讲神讲鬼。这样就走错了。这一环不解决，气功科学就不能沿着辩证唯物主义哲学这条道路正确地向前发展，这也是关系到辩证唯物主义哲学是不是放之四海而皆准的大问题。如果你要说意识不是物质，那马克思主义哲学就应该这么说：马克思主义是真理；是除了在意识领域之外的领域放之四海而皆准的真理。不能说它是普遍规律，只能说是除了意识领域之外的普通规律。可搞马克思主义的又不敢这样讲，而我们用马克思主义的观点来研究意识运动，他又反对。这是个矛盾，就跟信神不信神的矛盾是一样的。信宗教的人，相信死后可以上极乐世界去。但当你跟他说：那你就快点死呗，好快点上极乐世界，他又不去死了。信马克思主义的呢，我们说马克思主义放之四海而皆准，但唯独不能放到意识领域，他又说你是搞唯心主义。信神的，在信神里边晃晃荡荡；信马克思主义的，也是在马克思主义里边晃晃荡荡。因此，我们智能气功要像毛泽东所说的那样，要“站在彻底唯物论的见地”去看问题。所以，我们搞气功之后，就是要慢慢把这些大师们、伟人们对意识的天才论述通过科学、通过气功实践来证实它是正确的。我们这样做，不仅不违背辩证唯物主义，而且为辩证唯物主义的很多观点拿出了生命科学的实证。这样，辩证唯物主义哲学就更加深刻了，而气功科学也就能沿着正确的道路向前发展了。这是不容含糊的根本问题！

第二章 修养意识

《智能气功科学精义》的第一章是《主动运用意识》。这一章对练气功来讲，无论是智能气功还是别的功门都是最根本的。它讲的内容比较多，但最根本的还是“智能气功的运用意识”，同学们要着重从各个方面、各个层次来领会这一节。在运用意识中意元体这部分内容也很重要，要认真理解，不过在这儿它还不是最重要的内容。以后在《智能气功科学基础》的《意识论》里，还将用一节的篇幅来详细、全面地讲解意元体。在这儿，大家能够从概念上作一般的了解就够了。至于传统气功运用意识的模式，同学们知道一些也就可以了。将来在《传统气功知识综述》中，我们还会具体介绍好多门的功法，在这里讲它是为学习智能气功的运用意识奠定基础，并以之来衬托出智能气功运用意识的正确性，合理性。所以，关键是学习智能气功的运用意识模式。

智能功运用意识这一节，要反复阅读和领会，而且要一边学一边琢磨，结合练功、结合生活去体会。其中关键是体会意念集中、专一的精髓所在，要把意念专一到生命运动的升降开合中去。身体里面的气，怎么运动都可以看作是升降；和外面气的交通就属于开合，它包括皮肤以至于内脏的粘膜，都有个开合过程。因此要反复琢磨运用意识的各个阶段：集中、专一、内视和收视意元体。虽然还不能一下掌握这四个阶段，但要经常去想。这四个阶段是一致的，不容易在实践当中分开去做。有的时候，你集中、集中……到一定的程度，它后面的层次也就都有了。这个是我们的重点。我们学习这一节要和《功法学》中不同功法的运用意识有机地结合起来。在《功法学》中，练功的方法、姿势与运用意识等内容都写了，怎么

样把智能气功运用意识的根本原则和具体功法结合起来，就需要同学们自己在实践当中去体会、去实践。在这儿把运用意识作为练功的一个“精义”来讲，是从总体上更全面、深刻地叙述这个问题，而在每个功法里边就不可能这样完整地去论述了。我们怎么样把功法学当中具体的运用意识的方法和我们运用意识的原则结合起来？只有在实践当中慢慢摸索、体会，这样才能形成你自己真正的知识。所以我们讲，“真知灼见”是从实践当中来的。

书中写的这些内容是根据我对传统气功运用意识的理解和自己的练功体会，结合现代科学知识，在理论上进行的阐述，而你自己练功的时候有什么感受、怎么体会、怎样使身体发生变化……这一切光听我讲你是做不到的，必须认真去实践。同学们可能要问：“庞老师，你要我们练功集中、专一精神，那怎么去体会？”我讲了，不是让你在练功的时候去想这些理论，而是要你把这些理论在意识深层作为一个思想基础。练功的时候，一发练功的指令，应该符合智能气功运用意识的要求，这个样子才行。如果练功的时候，还在想智能功运用意识是什么内容、什么道理，那就错了。这就需要你平时认真地学理论，脑子多琢磨。有所领会了，练功的时候才能够灵活地去运用，把它作为一个指导思想，作为一个思想基础。在这章里《智能气功的运用意识》这一节很关键，后面的《正确对待幻觉和真妄相攻》也很重要。这些问题从理论上懂得了，碰上事情就能正确对待了。对于上一章就不做更全面、更细致的总结了。

练气功运用意识固然很关键，运用意识还只是在你已有的意识水平（或意识层次）上发挥意识的作用。比如，咱们智能气功运用意识要求集中精神和专一意念，这样的思想活动只能在现在这个层次上发挥作用，它可以增强人们精神统帅、驾驭生命活动的能力，而且也可以在很大程度上来提高、改善我们的生命活动，甚至还能出点对于常人来说是很了不起的功能。但是，这样的运用意识，并没有改变意元体本身的层次。我们曾介绍过意元体有自我意元体、偏执意元体，运用意识并没有对偏执意元体有所改变，并没有改变它里面的参照系。因此，我们整个人的层次还没有提高。运用意识虽然可以强身，可以增强人的各种机能，但是我们这个人还是普普通通的人，古人所说的“修命不修性，万劫阴灵难入圣”就是这个意思。通过运用意识，虽然把我们人体的功能强化起来了，但并没有真正改变我们的意元体，就是没有去修这个“性”。这个“性”是根本的神经功能。这样，你基本上能得到长寿了，但仍然还不是一个真正的“纯阳之气”，而是“阴气”——没有脱离“凡俗之界”。按过去来讲，没脱离道家所讲的“识神”的统帅，没有脱离佛家所讲的“妄念”、“执着”。所以这样的长寿叫做“阴灵”，成了个“千年老朽”，你虽然长寿了，但是你这个人的层次并没有提高。所以，要想真正改变人的层次，就必须改变意元体本身，改变意元体的偏执状态，把意元体的层次提高，把意元体的灵明度提高。要想把意元体的偏执参照系改变，那就必须在运用意识方面加内容，真正针对意元体本身来做功夫。这叫修治意元体、修治参照系，这一部分内容本来也是运用意识的一个方面，在这里我们就不作为运用意识来讲，而叫修养意识。这是我们要讲的第二章的内容。

从练气功来讲，运用意识实际是运用已有的意识状态，去发挥它的作用，而修养意识，是把我们意识现有的状态通过修养、修炼，再提高一个层次。所以，修养意识关键是把意元体的层次提高，使我们从偏执意元体走向圆满意元体，意识活动从一般的常态智能走向超常智能。这样，我们意元体的层次就提高了，意元体参照系就发生变化了，我们人也就发生变化了。这样才能够实现我们智能气功宗旨所说的，“变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”这个宗旨实现了以后，才能真正用智能气功塑造智能之我、智能之家、智能之民族、智能之世界，使人类走向大同世界，达到更高的层次上去。前面讲课我们说，原始人象个猴，其实高层次的人看我们也象个猴。我们怎样才能脱离现在这个境界，那就必须要通过修养意识了。

第一节　　修养意识综述

在这一节里，我们把关于修养意识的基本知识和基本内容作个综合叙述。首先综合地讲一下，什么叫修养意识，怎样修养，修养哪些东西，怎么去做。前面讲了，要想真正改变我们这个人，把人的层次提高，就必须进行修养。人们在日常生活中经常这么讲：要加强自己的修养，这个人有没有修养等。修养这个词，一般是指我们在思想、政治、哲学、文化、道德等方面，通过努力所达到的水平。政治修养、哲学修养、科学修养、道德修养，都是指在这些方面所达到的水平。那么搞气功讲的修养意识和日常生活的这个修养，是不是一回事情呢？我们说有相同的地方，但两者又有很大的不同。因为如果真是从气功这个高度讲修养，它把气功的全部内容，都应该包括在里边了。然而，气功又有常态智能和超常智能两种，因此它有日常生活所说的修养，还有超出日常生活的修养。那么对修养这个词，我们从气功和气功学的高度应该怎么样来认识它？因为咱们要讲气功学，谈到一个名词、一个概念，就需要对其含义下个定义以便了解它。有的名词是我们起的，可以直接给它规范定义，对于一些旧有的名词，则要作进一步分析。“修养”这个词在传统气功中就有了，所以对它一方面我们要借助已有的气功知识来下定义，另一方面还要从智能气功来谈。

Ⅰ、修养的含义

一、　　传统气功中修养的含义

从气功学来讲，修养这两个字是一个词。古气功家认为修是功夫，养也是功夫。修和养这两个字都可以做为动词来解释。修是指的修炼，养指养育、培养。修的内容比较多，但一般来说，是指修筑我们的精神，从精神方面来修炼。当然过去也有说修身的，其实它也是从精神入手，和我们现在所说的修身指锻炼身体是不一样的。古人讲“修身、齐家”需要先“正心”“诚意”，而“正心”“诚意”是从精神入手的，没有正心、诚意谈不上修身。所以，从这一点来讲，“修”主要是从精神上入手的；养是从气入手的。也有说养是指养精、养形的。将来我们还要讲，其实精和形也是气的有形凝聚的表现，人的生命活动就是个气，养就是养这个气。应该这么来领会。古人还有把修养作为“修真养形”“修心养形”“修道养真”“修身养气”“修身养性”等的简称。上述古语中的“修真”这个“真”是指真气，养是养性。这似乎跟咱们说的“修”指养性和“养”指养气不同了，因为古人在用词的时候，不是非常严格的。而我们前面讲的“修”和“养”的不同使用，是指一般情况来说的，也有个别例外的情况。

中国古代儒家也好，道家也好，在他们的论著里没有正式提到过修养这个词，但是有类似的东西。比如，谈到修精、气、神的时候，讲精有养精、炼精；讲神有修神、养神、炼神；讲气有修气、养气、炼气。实际上他们都是要搞修养的。

儒家称通过修养而“内圣外王”，意思是里面要达到圣人的境地，外面要去作“王”。过去儒家是“学而优则仕”，儒家学文化是企图当官，入“仕途”当大官，当宰相，当侯王，甚至当皇上。所以，过去把大学之道称为“面南之术”，就是做皇上来统治人民的这么一个根本的学问。对“内圣外王”，古人有直接解释为做皇上的，但后世的儒家讲内圣外王的“王”不是作君王、国王来讲，而当“旺”讲。里面是圣人的境界，外面生命力非常旺盛。如果这么解释，每个人都可按照儒家的一套那么去修炼，使自己里面达到圣人气象，外面的生命力旺盛。生命力旺盛就做什么都可以了。

儒家的内圣外王就是里面灵敏、能了解事物、通达事理，按过去讲就是通天。通天实际就是通达自然，就是天人合一（人和大自然的统一），只不过那时候做皇上的讲，他是天子，是天之子，代天行事。他把“天人合一”这么去领会了，这样就搞错了。过去还讲，皇上登基的时候，是奉天承运：奉这个天来承受这个运。儒家修养本来是应该合乎自然规律，到最后

却说“我”就是天了，这就违背了自然规律。这也是儒家的一大不幸啊！1985 年我们在承德办第一次形神庄学习班。我问他们这儿为什么叫承德，他们说这地方原来不叫承德，是乾隆夏天到这里避暑、修养的时候，给起的名字。他一来，这地方就接受了天德了。我给他们讲，看来还不是这样。因为乾隆不但儒家学问很深，而且他是个佛教徒，但是他毕竟是做皇上的，还需要按儒家的说法，说他到这儿是承天之德来了。应该说每个人都应承受大自然的规律，来完善自身。过去说你能够奉天承运，把天这个运承受起来，就可以天人合一了。要修就修这个，怎么去修？要以清净为治，把私心去掉。这是儒家的修养。

道家讲无人无我，“上与造化者游”。他比儒家又进了一步。儒家是入世的，在人世间去干事情，而道家就不是一般的承天之运了，而是跟“天之运”相等了。儒家的天人合一主要表现在人，道家是要和天等。道家修炼要求清静无为。汉朝初期“重黄老之术，兴无为之教”。实际上他们实行的并不是无为之教，表面说无为，宣传要无为，可实际上还是该杀的杀，法治非常厉害。汉朝稍后，又兴“刑名之治”，用刑来治理国家。而所谓的“黄老之治”，黄帝和老子都是尚无为的。道家是真正要搞无为和顺乎自然的，“上与造化者游，而与外死生无始终为友”，把生死置之度外，无所谓生和死了，生和死无非都是自然而已。这是庄子的思想。老子的思想还是有个有和无的对待，而庄子就更加强调无为、自然。庄子讲儒家是人之君子，天之小人。因为儒家讲伦理、讲道德，那个伦理道德就跟鲁迅所说的“伦理杀人”一样，把人囚禁起来了，所以庄子就反对孔子。庄子经常形容孔子的伦理好像给牛上了个鼻拘。因为牛脾气不好，顶人顶的厉害，而且不听话。你不好弄住它，怎么办呢？给上个鼻拘，弄一个环一扣，拉着牛走，牛要不听话一拉牛一痛，它就不敢乱动了。道家说儒家就是跟人上了个“鼻拘”，把人的本性、自然之性都给打掉了。所以庄子说孔夫子是“人之君子，天之小人”。天是自然的，把人的本性、自然之性改了，就是“天之小人”了。庄子主张自然无为，要这么去修养。这和后世大乘佛教的有些观点似乎相同了。中国的大乘佛教似乎是接受了道家无为派的思想观点，而在佛教基础上发展起来的。

从佛家的经典来看，似乎没有“修养”一词，因为佛家讲，自然界当中根本不存在什么圣人和天王，在自然界里只是六道轮回。“六道”中最上面的是天人，他不是神仙，是上天上去的人；下面是普通的人；再下面是阿修罗，它是各种妖精鬼怪，象“四大家”、“五大门”，这些都属于阿修罗；接着是畜生；最下面是饿鬼、地狱。上面这六道轮回着，人和畜生和鬼没什么区别。这辈子是人，下辈子也许是畜类；这辈子是天人，下辈子也许是个饿鬼，所以没什么修养不修养。为什么这个样子呢？佛家讲人有个佛性（或者叫真如性，他们不叫灵魂），这个性是不生不灭的。你现在做了事，这是个因，必然有个结果，下辈子就出结果，而这辈子又是上辈子的结果。所以你这辈子做了好多事情，也可能到你临死那一会儿，一下现出来而直接决定下辈子。这叫三世因果。佛家讲“三世因果”“六道轮回”，所以似乎佛家不讲修养，无所谓修养。但是他们讲的那些教义，比如戒、定、慧啊，大乘教的六波罗蜜啊，各种戒律啊，八正道啊，实际上都是让你在日常生活中自然而然地去修炼自己。佛家的六道轮回都是在五浊恶世里的。他们认为我们常人是在凡俗境地，天人也是在凡俗境地，下面地狱、饿鬼、畜类成为三恶道，这是人的一种苦，要想脱离这种苦，就必须修出世间法，跳出三界法。“三界”是指欲界、色界、无色界。欲界指咱们人的各种欲望，色界指有形体的，无色界是没有形体的。道家也讲“跳出三界外，不在五行中”。这是道家把佛家的理论道家化了。道家的三界是地界、水界、天界，跳出这三界便不在五行中了。佛家讲怎么样跳出三界外呢？就是要按“八正道”修真，到最后脱离开这五浊恶世。实际上是叫人提高一个层次，所以也是在讲修养。

以上说明中国儒、释、道三家在比较古的经典上，虽没有修养之词，但实际上都讲要修养。近百年来，气功界当中修养这个词提的多了。很多门派都讲修养，可是他们对修养没有作出一个明确的定义。现在唯有台湾的萧天石的几本书里面谈到了修养。在《圣人境界》里

他谈的修养比较完善，咱们书上就引用了他的部分论述。他在这段论述里把儒、释、道三家都讲了，而且讲得非常概括。他是这样说的："儒家哲学思想是入世间哲学……，其人生修养之最高境界是内圣外王之圣人境界，以圣化其人生。"他说儒家思想是入世的，是治理人世的，儒家修养的最高境界是达到内圣外王这样的圣人境界。对内圣外王前面讲过古人有不同的解释，张顺年在他所写的《先秦道论发微》里讲，"外王"就是要做皇上。但是更多的人，尤其后世儒家，认为内圣外王是指里面要达到圣人境界，外面达到气很旺的境界。用圣人的境界、圣人的理论来改变人，化掉俗人的习气，改变人的生命活动，使之进入圣人境界。

对于佛家萧天石是这样讲的："佛学哲学思想是出世间哲学……其人生修养之最高境界，是成佛作祖之佛陀境界，以佛化其人生。"佛不是在人世间，不是在咱们这个天地间，而是离开这个世界。他修养的最高境界，是成佛作祖之佛陀境界。佛陀就是觉悟、智慧，用觉悟和智慧来化其人生。他们的觉悟和智慧与一般所说的觉悟和智慧是不完全相等的。咱们一般说的智慧，佛家叫聪明。人聪明了可以干好事，也可以干坏事，心眼这么动干好事，心眼那么动办坏事，但是佛家说的智慧是个正见、正道，它只能使人往好处走、做好事情，不会做坏事情。当然佛家讲的做好事，是按照佛教的道理、佛教的教义来做事。能够明了佛家的道理叫有智慧。你把佛教的道理领会了，就说你是修了几辈子的善根。为什么过去好多人尤其那些有些才学又遭遇不顺当的人，一看佛教书就觉得佛教的理论太对了。因为佛教讲人是生活在五浊恶世，要脱离这个人生。这样就满足了他们的心理状态，所以过去知识界信佛的人很多，而且信了佛就拔不出来。他认为自己明了佛理，有智慧，越是比较自以为是的人，越容易这样。这些人自命不凡，在社会上却又总是失意，到哪儿去找精神寄托呢？看了佛家的理论，正好符合自己的心理。佛家要以佛陀化人生，按照佛的说法是佛法无边，不度不信之人，只度有缘的。什么是有缘呢？你一听一看佛家的道理就信了，叫有缘。我见过一个人，他比较有钱，生活条件不错，最后他夫妻两个都出家了。根据我自己的体察，两人身体都有毛病，夫妻生活不幸福，可是俩人的感情非常好。本来练练气功，把病治好了，夫妻间不就幸福了吗？他们有些文化，觉得佛教书讲得非常合自己的心意，最后夫妻两个就都出家了。我问"你们为什么出家？"他们说："佛经讲了，人生苦啊！"我说："这个佛经你怎么证明是佛说的？如果是前人瞎编的呢？"他说："根本就不可能。这是信佛最根本的问题，不能怀疑，你就这么去做就行了。"其实按我们分析，佛教有好多道理是属于佛的思想，但是这几千卷经典中很少是佛说的，即使佛说过也不是佛的原话，是他的弟子整理的。我把这道理讲了，他们夫妻对我嗤之以鼻，很是瞧不起。以后我又见他们了，顺便跟他们谈佛法。他们说："哎呀，你是菩萨再生啊。"我说："我是菩萨再生，你就听我的。"可他又不听了。所以佛家是出世间法，以佛化其人生，让你觉悟。当然，佛教里面有一定的道理，而且有一部分辩证法讲得也很深刻。恩格斯也曾讲过，希腊人是聪明人，佛教人是聪明人，因为他们懂得辩证法。古希腊有辩证法，佛教里面也有辩证法。有很多有点头脑的人，看了佛教书以后不容易出来，就因为佛经的内容太深了。深的让你摸不到底，但是它是个谬论。能在里面翻跟头出来的，有的是所谓受别的"邪道"的影响。比如，印光法师的一个弟子叫圆泽，他是南方人。在早期是印光法师非常得意的一个弟子，写过一些经典的白话注解。可到晚年他不信佛了，搞扶乩（扶鸾）去了，他一看这么灵验，搞那个去了。他那个情况不是翻个跟头出来，而是爬着进去，又爬到别的洞里去了。真正翻跟头出来的人不多。佛教以佛化其人生，在过去那个时代似乎也有它好的一面。在那个社会、那个年代，人们生活比较困难，生产力不发达，怎么让那些人安身立命去活呢？就得在困苦环境中有自我安慰，俗话说"黄莲树下弹琴——苦中作乐"。按佛家说的信佛去，这儿受点苦，下辈子就好了。以佛化其人生实际就是这么个道理。（注意：在此过程中缓和了阶级矛盾，所以马克思说宗教是人民的精神鸦片）"道家哲学思想是超世间哲学……其人生修养之最高境界是超圣入神，超神入化之真人境界……，以道化其人生。"因为萧天石是道家人，所以他把道家说得很高，说道家不是出世间也不是入世间，

而是超世间。什么是超世间呢？就是在世间也是出世间，出世间也是在世间。他把道家写得高也能理解，哪一家都会把自己写得很高。儒家写书说自己是内圣外王。佛家虽然出家了，但也不可能离开世间，却不要家了，不要父母、妻子、儿女，但是佛家写书这么讲：你的父母、妻子、儿女这辈子你认得，上辈子的你知道吗？我不要现在的父母，可是上辈子、上千千辈子的父母。儿女我都要了。道家说其是超世间哲学，在世间而又是出世间，即道而又非道。儒家是要求达到超凡入圣，道家是超圣入神，还得超出这个圣再往高一层走才行。

宗教界都说自己不争，实际也在争。都讲我是最好的，我是高级的。因为萧天石是个道家人，站在道家观点，把道家说得最高。我看了看他的书，他似乎对佛家也研究了一番，但功夫没有真正达到那个层次，因此他对佛家的不少论述是讲错了的。他谈的不是佛教的实质。他不是道家的金丹大道派，是道家学派。他说道家不存在长生，只是人的精神可以流芳千古，是不灭的。在这一点上，又是儒家的思想了。萧天石写了很多书，洋洋大观，目前在台湾也算道家泰斗。他文笔也好，书读得非常多，但是功夫看来还是没有真正透关，所以有的地方写得偏激了一点。他讲道家修养的最高境界是超圣入神，到最后还要超神入化（超神入化是真人境界）。他说以道化其人生，解释这个道是无形无象、不生不灭的自然状态。他对《道德经》有好些地方是从根本规律上解释，讲得比较好，在他的书中，对《道德经》的注解是他的精华的地方。我看过的《道德经》的注释中，在阐理方面恐怕他是讲得最为深刻的。

对于修养这个词，古人指的是什么，儒释道三家对修养的看法和他们修养的内容，简要地说了说，是让同学们知道修养实际上就是练气功，就是练功的全部内容。

二、　　智能气功科学中修养的含义

前面讲的是传统气功中修养的含义。我们智能气功对修养这个词，是把传统气功的修养和日常的修养这两个词的含义融合起来使用的。一方面，智能气功把修养这个词作为动词使用，你要去修行、修炼，就要按照智能气功的要求在实际行动当中去做、去炼，所以修养就是修炼自己。修炼什么呢？关键是修治意元体。修炼的内容比较多，既是意识方面的，又包括行为方面的，通过修炼而达到养育的结果。这是作为动词使用的。第二方面做名词使用，是指通过修炼、修养，我们在身心各个方面所达到的水平和境界。简而言之，修炼过程是动词的修养，而达到的那个水平是名词的修养，修养的过程和修养达到一定的水平，其全过程也可以都叫作修养，有前面的修养也有后面的修养结果。当然气功的修炼，里面有常态智能的内容，也有超常智能的内容。不过智能气功搞修养，和传统气功有点不同。传统气功的修养是叫你把常态智能停歇一下，或者把它泯灭掉，认为有了常态智能就不能做到真正的修养，就不会达到什么圣人、佛陀、真人的境界，所以古人练功都讲要静养，搞静坐，传统气功讲修养，就必须练静功、练静坐。如萧天石就多次讲，静坐是入道之圣门，是超凡入圣之必要手段。智能气功就不是这样，我们搞修养从常态智能入手，但是，我们修常态智能和普通人修常态智能的目的不一样，我们是通过修常态智能，最后达到把常态智能打破而进入超常智能。这是智能气功和传统气功的根本不同。这就是第一个问题，讲了讲修养的含义。我们这一章书的题目叫做修养意识，所以第二个问题我们就讲修养意识与意识修养的含义。

Ⅱ、修养意识与意识修养的含义

修养意识的修养是个动词，意识修养的修养是个名词了。下面分别讲一下修养意识是什么意思，意识修养又是什么意思。

一、　　修养意识

在本章开头就给同学们讲了：修养意识是直接针对意元体来用功夫的，一方面要修治参照系，把意元体的偏执参照系修理、修整一下，改变一下。另一方面，要养育意元体，把意元体灵敏度提高。怎么去提高呢？就需要养。过去就讲“静养灵根气养神”，用安静来养灵根，

用气来养神。灵根和神是什么关系呢？灵根就相当于意元体，神就是我们的意识活动。意识活动需要有气，所以要用气去养它，另一方面要静，静使意元体受的干扰减少。这是古人的方法。我们智能气功不是用静，因为真正的静做不到。我们怎么办呢？让意元体的活动形成律动，有规律的活动就有序化了。有序化的运动，受外界干扰就少了。所以我们智能功讲律动，讲集中精神，这么去养。在讲智能气功的运用意识时也讲了这个问题。讲到这个地方，同学们就说了："庞老师你说过，运用意识不能改变意元体呀？"对这个问题同学们要注意，我们是说运用意识的主要作用是发挥意元体的现有的功能，并不是说运用意识就绝对对意元体不起作用。如果绝对不起作用的话，那精神活动怎么变化呢？所以我们针对意元体进行修养，一方面要修治意元体的偏执，一方面要去养，把意元体的灵敏度提高。

另外，就是要对意识活动的片面性进行修治，也就是针对意识活动去修养。这个修养既包括常态智能，也包括超常智能。普通人不能全面地整体地去考虑问题、处理问题，所以还要从这儿入手。我们要想改变意元体的偏执，不是说只有出了超常智能才能改变。即使是出了超常智能，如果你思想方法不变，意元体也同样还是原来那个状态。现在有些有特异功能的人，有透视、遥视、预知、意识感知、意念致动等功能，但他们并不一定就能做得全面地处理问题。为什么？因为他那个意元体参照系没有改变，还是按原来的参照系，片面、主观地处理问题。没有超常智能的人，如果遇到问题能全面地辩证地去考虑和处理，就可以使自己的参照系慢慢扩展。意元体本是个整的，偏执意元体是偏的，这个偏执的意元体也是意元体的一部分内容。古人说不要它，使意元体成为空的，空的才能加进那个"道"而成为整的。咱们智能功不这么讲，因为你根本去不掉它。为什么去不掉？以前对这个问题讲得最透彻的是佛家。他说这个东西是虚妄的东西，念头是虚妄的，人是虚妄的，连吃饭也是虚妄的，你连吃饭也甭吃了。后来佛家大乘觉得这种讲法不合适，人还得吃饭，还得待人接物，所以需要加以解释。尤其是在家修炼的人就讲得更明确了。白居易写诗的时候就说了这么一句话："既知阳焰生阳火，无妨幻水幻生鱼。"他说你该吃饭就吃，该喝水就喝，都是虚幻的，拿这个虚的来生那个虚的，这是"借假修真"，用假的来修真的。

咱们智能功不这么讲。说意元体是偏执的，就是因为它认识事物片面、狭隘（咱们讲意元体偏执讲过这个问题）。怎么办呢？我们把参照系扩展了，在考虑和处理问题时，逐渐做到全面一点，再全面一点，再全面一点，慢慢常态智能也会全面了。常态智能全面了，加上超常智能，这不就达到圆满意元体了吗？把参照系的内容加多了，使参照系不是偏执的，而是全面的，意元体就变过来，成为整的了。智能功的修养是从常态智能修起来，要能够全面地整体地辩证地去处理问题，从这儿来修养。所以，修养意识就是要把意识活动（包括生命活动）修整得更加全面，使之从偏执意元体走向圆满意元体。

二、 意识修养

咱们讲了，"意识修养"这个词组把"修养"放在意识后面，这个修养是作为名词来用的。意识修养就是通过对意元体的修养，而使意元体达到的境界。它使意元体参照系逐渐完善。我们说这个完善是逐步的。有的人非常固执，又非常狭隘，懂的东西很少。农村里经常看到有些好强的人，特别爱抬杠，因为他就知道这么一点。知道得越少，固执的力量就越强。跟咱们说的瞎子摸象一样，有的说象是一个大柱子，有的说象是一堵墙，于是抬起杠来没个完。因为他意元体里打上的烙印就这一点。等眼睛能看到象的样子，知道多了，再懂点科学知识，知道象是属于什么动物，象的性情、寿命、功能、特征等，才获得对象的比较全面的认识。认识一个象如此，其它的各种知识的获得也是如此。搞物理的，讲什么问题都往物理上拉；搞化学的，什么问题都往化学这儿拉，因为他主要懂得这方面的知识。如果知识一点一点地逐步扩大，越来越多，意识一步一步向前发展。就把偏执性的范围缩小，偏执性的程度缩小。到最后各种东西都有了，常态智能就满了。

一般地讲，真正能辩证地看问题了，常态智能就可以满了，而不是说你各种知识都要懂得了。

（回头我们还要讲这个问题）但是做到真正的辩证很难，列宁曾经讲过，要掌握一个事物的全部规律是不可能的。你要正确处理一个问题，就需要掌握有关这个事物的全部内容、全部的因素，也就是掌握它的“全部的链条”。但是，要掌握一个事物的“全部的链条”是不可能的。因为常态智能不可能做到完全掌握它。一般来说，真正掌握了辩证法，能够辩证地而不是局部地、形式上地处理问题，那就是常态智能的圆满。常态智能圆满之后你还要继续修养，按照常态智能的整体观去处理问题。达到这水平了，意识修养的水平才会高起来。所以意识修养从智能功来讲，就包括了常态智能意识修养和超常智能意识修养两方面。科学修养、艺术修养、道德修养，这些都属于常态智能意识修养范围。超常智能意识修养需要建立在超常智能功能的运用的基础上，这是一个混元整体。要做到这样的修养，不是说将来把书学完了就解决了。书上理论不通过实践的印证，在意元体里面就没有真正进行混化，必须在意元体里真正进行混化，变成意元体里边的东西，成为参照系的模式了，才能够在你身体里边起作用。不然，学了书，只是存在意元体的记忆库里，并没有真正“化”。咱们学科学知识，有好多只属于记忆，比如有的数学公式会背了，会算了，但它和生命活动没进行混化，所以对生命就没有起作用。因为数学公式没有和生命活动直接联系，它只是在意元体里边起了一个贮存的作用。真正的意识修养，必须是意识里面起了变化，而和生命活动结合到一起，这样才能起作用。我们书上讲的这些道理和理论，你只有在实践当中去体会，和生命活动结合到一起了，在意元体打上的烙印达到一定的深度，才叫真正的修养。所以气功这门学问就是实际的学问，这个学问就是从修养当中来，从实践当中去做。

刚才讲了，如果你有了超常智能，也会运用了，但是没有用超常智能的观点来对治原来的偏执参照系，常态智能的偏执参照系还缺着一大块，就不能达到圆满意元体。参照系和超常智能它们两者，有一个前后的因果关系。任何一个功能要变成参照系的内容，都需要在参照系上打上烙印，成为参照系的一部分。但是往往是有了超常功能，还得借助常态智能参照系。比如说我要搬这个东西。咱们常态智能是个偏执的，跟它建立的联系得拿物理的力来搬它；而超常智能呢，一安静、一集中，使得自己功能态成为一个整体状态，意念一动，就把这个笔给搬走了。但是，他搬这个笔的时候，他还是借用了常态智能的参照系，借用常态智能的参照系中笔的形状，而且借用常态智能对这个物体的认识。这就是为什么现在超常智能的儿童也好，成年人也好，搬小东西搬得动，大的东西象电视机也行，到现在为止能搬动东西的就那么几十斤，再大了就搬不动了。按道理来说，这个物体大小在超常智能里面是一样的，跟房子这么大也是没有质量的。就是由于常态智能的参照系把它们区分了，认为这个小好搬；那个大不好搬。这一关过不去。所以如果出过超常智能的人，我给他们讲课之后，他们真正相信的话，很快这个房子都能搬动。美国那个魔术家，说他把自由女神像给搬走了，其实那是特异功能。他虽然不懂这个道理，但是他敢干。他搞了两次实验成功了，就越搞越大。可一般的人就不行。外国人的思想比较奔放，他虽然不懂得道理，他敢干，有个拼劲。一般人有了超常智能，对待这个自然物体还受到常态智能参照系的影响。到了社会领域里面，就完全是用常态智能了。因为他不懂得利用超常智能处理人与人之间的关系，他脑子里面打上了这些印记：这是男人，这是女人，这是小孩，这是大人。处理关系时，我的、你的，界线非常的清楚，完全是常态智能的参照系。因此他的常态智能就不能不知不觉地、自然而然地去打破常态智能的偏执参照系。

这就是超常智能的人虽然有了超常智能，但是狭隘的偏执参照系打不破的道理所在。只有他懂得这些道理，主动地、有意识地去攻它，而且自己修养意识，把这个“我”字去掉，最后才能解决这个问题。所以有了超常智能，你不去主动修治意元体，意识修养还不够的话，常态智能的参照系就不能被打破。而有的人出了超常智能后，再被神学思想控制起来，虽然他自己不去干坏事情，但他也并没有破除参照系的偏执。好象这个情况就不好解释了。比如过去变戏法的，一般都说是魔术。其实有些魔术，是搬运功能。我记得小的时候，村里来了变

戏法的表演戏法，中午快吃饭了，变戏法的说："你看我把他们家蒸的窝头变出来。"热腾腾的窝窝头就出来了。那是属于大搬运的范畴。但是他们那么穷，靠变戏法为生，农村的人拿些东西给他吃，他就很高兴了。那他们偷着给自己搬点不行吗？他们说："不行。"过去练这样的搬运术，大部分得要念咒，老师还得在大年三十晚上带着去拜孤女坟，是这么下来的传。老师经常搬，经常弄，学生跟着若干年之后，到了一定程度，老师说"你可以拜坟去了，你拜就行了"。其实它跟了老师这么多年，老师这个气场被他感应了，大年三十去拜孤女坟，因为老师在旁边，有老师的气带他的气，他一安静一做，就行了，试搬了之后，再多搬几次，自己就会运用了，其实是这么个过程。他们就认为是鬼和神的作用。老师给了这么个概念："不能去偷，一偷下次就搬不动了。"当他想要去偷的时候，脑子里就加这么个意念："坏了，搬不动了。"要再搬就搬不动了。实际是意识里面不动了。就这么个问题。

把这些道理讲清以后，有人说："哦，原来是这么回事，那我也偷去。"所以现在我就不教搬运。有人说："我偷点不行吗？现在搞市场经济，从银行先搬 500 万，比搞市场经济来得快多了。"要是那样咱们智能功就该完蛋了，我就得被关起来了。所以现在我只把道理讲了，但就是不搞，因为搞了这个没用处，而且往往有害处。当人们的道德水平还不够高的时候，还见钱眼开的时候，就不能搞这个东西。搞什么呢？搞实用的，搞增产去。今天我接到北京一封信，北京今年搞小麦、水稻、大豆、玉米试验，搞了 1200 亩地，现在看起来在小麦的苗期发气的比着不发气的是明显的要茁壮。咱们先搞这些有利于国计民生的事。智能功只能去做好事，有坏的可能性的事都不干。这也是从实践中得出的经验。

本来我在 1986 年，就曾经给一个人教了个小搬运，我就跟他讲："这个你不能跟别人讲，讲了你的功能就没了。"那时候还是想让他们搞，也加个金箍咒箍一下。他还没会就给别人讲了："庞老师教我小搬运了。"他说完了以后再也搬不动了。他给我说："庞老师，我那时一个瓶里面的药片都搬出来一半了，后来就搬不动了。"我说："谁让你跟别人说，我说了不能给别人说，跟别人说你就搬不动了，我也不教了。"我再也不教这个东西了，这么跟他讲他都不听话。到现在为止已经七年了他还搬不动。1989 年春天，各种功法搞功能搞得很厉害，大家说智能功不搞点功能不行。1989 年的第二期第三期教练员班出功能的人比较多，可是，出了功能的人，好多都不听话了，出去以后，办坏事的、坑人骗钱的、乱搞男女关系的都有。这么干智能功不就砸了锅了？因为现在社会上信功能，你说会透视就觉得你了不起，把你看成高人一等，而你要光会治个病，就瞧不起你。本来是普普通通的人，有了功能一下子受人尊重了，就跟过去讲的"穷人乍富"那样，本来不受人尊重，一受人尊重就了不得了，就不知道天高地厚了，就办开坏事了。所以这样看来，功能也不能那么快出，慢慢来吧，得先学理论，提高道德观念。

你真有了功能，不改变参照系，偏执意元体不变化，就同样还是在常人范畴。这就是过去所说的："修命不修性，万劫阴灵难入圣。"你有功能可以，你寿命长点也可以，但是要再超一层次就不行了。讲到这儿咱们同学们就讲了："我能够有功能，我能长寿，我就满足了。"甚至于有的人就讲："我就愿意满足生理本能的情趣，我愿意做动物。"那就麻烦了，咱们要讲清楚，你要真的那样下去，将来气场强，一冲你就不行了。有人说："我到那时候再改，现在先凑合着本能情趣，到时候气场强了我再变。"那时候你这个思想变不了。因为气场强了以后把这个顽固性给加强了，为什么过去有功夫的人、气足的人容易气死？因为气一足，他那个偏执性没变，这个偏执性一动弹，气动起来了，而外面的气包得很厉害，这叫"包藏祸心"，把偏执包到里边了。他很倔强，小的事可以动不了他、刺激不着他，但要真受到大的刺激，一下子就完了。上次讲的我那个朋友的老师，就是因为儿子、儿媳死了，自己一伤心很快就死了。他的武功到了什么程度呢？他是武功、道功一起修的，三层楼一抖胳膊就上去。我那个朋友原来在沈阳，他家住二层楼，开医院，他给我讲他老师露过三次功夫。一次他老师上他家来，表演了两个功夫。一个是腿没有往下蹲，直着腿，胳膊往上一挑，就上到

二层楼楼顶上去了。用八卦穿掌的功夫，胳膊一起一下上去了。第二个功夫，是在他家那个楼房，拿手一抠，就抠出一块砖来。再有一次是他老师跟过去张作霖的护院的(也是一个很有名的武术家)比武。那位当过护院的老头一定要跟我朋友的老师——王老师比。王老师说："让孩子们去比吧!"我这个朋友是大徒弟，他倒没有出去，下面几个师兄弟去比都胜了。那老头生气了，他非要跟王老师比不行，他一进招王老师拿胳搏一架他，他从中路进不来，按道理来讲，比武你进招都进不来，就应该认输了。王老师说："还是让孩子们去比吧……"正说话的时候，那老头咬了王老师一口。王老师一生气，"啪"一震，把他的四个牙给震掉了。我那个老朋友讲："我老师武功上的功夫就见过这么三次。"他说老师还有预知功能，看着镜子能够预知到什么什么情况。虽然功夫到了这个层次，儿子、儿媳妇一死，自己很快精神失常死了。这个情况是属于"修命不修性"。我那朋友说他们那时不修性，按我们智能气功的道理来讲，就是没有真懂得要在意识领域里面破除我执。在武术气功里面武道要侠肝义胆，其实侠肝义胆本身就是偏执意元体的内容，越是侠肝义胆就越偏执，功夫再高也不行，到时候还得杀去。往往一开始也知道控制自己，不要动，到最后一看亲人死了，什么人死了，就非得去拼命不行。象过去讲的："无名业火三千丈。"无名业火起来了，谁也压不住。什么道理呢？就是因为偏执意元体没有解决。所以你想："我现在先凑合着，就在本能情趣层次，等将来气场强了再改。"到时候你功夫越强就越不好改。

前面讲这些是告诉同学们要搞意识修养，从一开始就得搞起来。练功先以性功为主，就是先从意元体搞起来。有了这个前题，就有了练功的保障，"方向盘"有了，发命令的根本处就灵明了。当然如果你光去修治意元体，不去真正练功夫也不行，因为意元体参照系的偏执性不是一下能克除的。过去好多练功人只是去办好事、行善事，只去修性，不去练功夫，最后也是到老一场空。过去就讲："修性不修命，修行第一病"。练功最大的弊病就是只办好事，而不去真正练功夫。过去还讲："修德不练功，到老一场空。"你光去修德，不练功夫去，老了以后该死还是死，人家活 50 岁，你可能连 50 岁也活不了。为什么呢？因为你光去干好事，把自己的精力消耗了很多，又不懂得从自然界收混元气。虽然你办了好事，但是在旧社会里，不懂得道理，生活条件也比较贫苦，真正完全破除"我"是做不到的。因此，第一，"我"没有完全破除，那个混元气不会自然而然地出入身体，变成你所有；第二，你消耗了很多气，又不懂得虽然没有完全把"我"破除，但自己可以用意识主动把外界混元气拉进来。现在同学们这个"我"没有完全破除，可是用意识把混元气拉进来，不也可以强身壮体吗？但过去人们不懂这个道理，因此，精力消耗多了就不能更好适应外界环境了。这就是过去所说的"修好不见好"的道理。对意识修养和修养意识的含义就给同学们讲这么多。

III、修养意识的范围

智能功的修养意识和古人不一样。古人修养要把常态智能去掉，而我们智能功要从常态智能做起，然后进入到超常智能。这需要从事上做起，逐渐去改变意元体的偏执参照系，从事到理，从形到神地去进行修养。修养意识不是凭空的，它是和生命活动结合到一起的，因此事、理、形、神，都全面地包括在里面了。当然，古人讲要"黜聪明，堕肢体"，对不对呢？我们不能说不对。因为古人生活在那个时代他必须这么做。古人说修养得静，常态智能得丢掉，要脱离世俗的干扰，所以过去的修养是闭门自修。陆游的诗也写过："巧说难能敌拙修，幽屋独坐一窗悠。"自己有个小屋子，在那儿坐着安安静静地去修炼。我们现在为什么不这么搞，那时候为什么要这么搞？因为那个时候生活条件受到限制。你要想活着，要靠自己从各方面取得生活资料，但是那时社会的生产力低，生产的东西有限。就这么一点点，你要是想生活得好就得把这点东西归自己，可是当时的国家又不允许，得拿走你的，这就从经济上干扰了你。从思想上呢，过去社会的"君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲"，这"三纲"从思想上

干扰你。如果皇上一说什么，你得听他的，所以要真正想不受外界刺激，使自己精神能够安静下来去修养意元体，怎么办呢？必须离开当时那个社会环境。因为你只要到社会里来，就一定受到人为的、经济的、思想意识的干扰。那个时候人与人之间的关系都是独立的个体，你们一家，我们一家，社会本身就是分散的，社会当中的整体活动不可能有，只好逃避尘世。但是逃避尘世违背了人和社会的整体性。古人不认识人和社会是个整体，就光认为人和大自然是个整体，所以他们强调脱离人世，搞人天整体，即人和大自然这个天结合的整体。因此，过去这种修炼方式，很难达到真正的成果。因为他忽略了社会。本来人天整体观包括人和大自然的整体，也包括人和社会的整体，他们走偏了。在这个“偏”当中，只有少之又少、个别又个别的，在经济上有条件，可以摆脱经济上的困扰，而自己又决心搞人天混化。于是这些人出了家，脱离当时的社会，而且有人来伺候他，他把周围人的思想统一了思想。由于在经济上有地位，周围也有人，他这边也形成了一个社会的整体，这个整体一起来搞，有的人也可以练得达到一定自由的程度。但是这种人非常非常的少。

随着社会的发展，气功慢慢发展到出现武术气功。练武术的目的是通过人和大自然的统一，加强自身的功能。武术气功就用于技击，这里边就开始有竞争的意味了。本来中国在唐朝之后手工业很发达了，但是由于孔孟思想是轻商的，韩非子就认为社会上有五种蠹虫，商人是蠹虫之一。所以中国的经济在这种思想之下没能进入到资本主义那种市场竞争。但是，由于有了工业体系，必然使思想体系发生变化，这个变化没进入到整个社会里面来，在气功界就进入了所谓江湖绿林里面去了。当时还有这样一个背景，就是蒙古族统治中国。中国从金元时代之后就有要恢复大汉一统的思想，这也是儒家要抵御外族的传统思想，所以人们练了功以后，就用武术气功打仗。清朝又是满族统治，也得打去。所以那时的气功就走上了武术气功。练气功要实用，去杀去打。要为竞争去努力，这里面就带有点资本主义味道了。不过武术气功，比原来练气功要求的那个静，是个进步。

武术气功有了竞争，然而将来社会的发展，一定慢慢地走向公有代替私有，和谐代替竞争，这是发展的必然规律。我们懂得这个规律了，所以，智能气功就从那种竞争的武术气功走向和谐，走向群体效应。我们搞组场，讲融利己于利他人之中，这就不是竞争而是和谐了。有一个和谐的整体了。所以这就是我们智能气功和古人练功修养的指导思想不一样的原因，这是时代和环境所决定的。懂得这些道理之后，就好理解我们智能功为什么这么改革。我们分析了古人那个时代的状况，懂得他为什么那个样子，到了现代这个时代，根据时代的变化必须怎么去改革。这就是运用历史唯物主义的思想去分析历史，分析历史当中的现象，分析历史当中经济和文化的关系，认识过去，了解现在，而指导将来。我们智能功的理论就是这么搞起来的。所以我们的修养范围、方法都和过去不一样了。我们是按照智能功的宗旨，要使得人类真正走向自由解放。所以我们立足于现实，先把人的常态智能修养起来、完善起来、发达起来，然后再进一步搞超常智能。常态智能意识修养包括科学意识、艺术意识、道德意识、气功意识这么四个方面的修养。

一、　修养科学意识

因为咱们这个时代是个科学时代，你要不修养科学意识，不懂得科学，还象过去那个样子，搞气功的讲不出道理——问他：“为什么是这样？”“就是这个样子。”这就不行了。本来气功就有直觉观察这么个特点，中国古代的书籍谈问题也都是只说其当然，不说其所以然。西方不一样，西方要拿逻辑证明一番。这两种不同的做法哪个好？两个都好。爱因斯坦讲过，西方科学一个是从实验上搞起来，一个是从逻辑上搞起来的，东方虽然没有搞实验，没有搞逻辑，但是这些具体事情他们早就做了，而且完成得很好（这是爱因斯坦给美国一个物理学家的一封短信中讲的）。西方从实验中看到某种结果以后，要把它为什么这个样子用逻辑的方法论述一番，它是从事物之间的外面的关系去论述的。而中国古代是练功真正出了功能之

后，直接去把握事物的整体。搞实验，从外面去取得的认识都是局部的 (常态智能认识事物是局部的)。要从局部的认识中找出事物之间的必然联系，西方只有通过逻辑论证来把握事物的整体性，所以过去把它叫理性的认识。我们东方是用气功，直接认知事物的整体，看到“就是这个样子”而不去论述。在科学不发达的古代，气功也没办法用科学的语言来论述，只能说：“就是这个样子。”但由于练功有不同的层次，意识里的参照系的辨知能力有限，所以古人对整个客观世界的描述，总体来说，差不多是正确的，但有时候就差这么一头发丝，那就差远了。有好多方面正如恩格斯论述古典的朴素唯物主义一样，它只是叙述了事物的总体画面，而事物的具体画面那时候还不可能认识清楚。有人说：“不是有超常智能吗？”咱们讲《智能气功科学概论》的时候讲了，超常智能认识事物也还需要有常态智能参照系去参与，没有常态智能参照系也不行。为什么释迦牟尼佛、老子、孔子他们论述不了分子、原子呢？因为那个时候科学还没有认识这些东西，参照系里还没有，所以也就无法论述。我们到了现在这个时代，要想把超常智能发挥得更好，不能离开当代科学。所以，我们必须要修养科学意识。

(一)科学意识

咱们搞智能气功，要想离开当代的科学而走上气功科学是做不到的。古代超常智能也很厉害，春秋战国时期气功的高潮已经形成，但那个时候只能形成古典的传统气功学，而不能形成气功科学，道理就在于此。我们接受了这个教训，提出练智能功的修养意识，首先第一位是要修养科学意识。什么叫做科学意识呢？简单地说，就是把科学的知识、科学的本性反映到我们意识当中去，成为我们意识的内容。那么科学是什么呢？咱们教材里说了：科学是对客观世界、自然界、社会以至人体的规律的正确描述。而且科学是不断发展的，在科学发展过程当中，有的真理被否定了，有的真理被发展了。这说明什么？通过这个发展过程，说明科学的真理是有相对性的，任何一门科学的理论，它的规律都是有相对性的。在某个时期，某个范围它是真理，在另一范围或者新的发现出现之后，它可能就不是真理。把这些东西反映到我们意以当中去，拿这个意识去指导我们的行动那就叫做科学意识。

(二)科学意识修养

那什么叫修养科学意识？怎么才是有了科学意识的修养？我们脑子里面不仅要接受科学的知识，而且更要接受科学本身所具有的特性。这就是修养科学意识。科学具有真理性，它反映客观事物的规律，把这个反映到脑子里面去，这是科学意识。科学意识多了，掌握的科学知识多了，而且能按照这个规律去处理客观事物了，这叫科学意识修养。有的科学家掌握了很多知识、很多技术，在研究事物、在对待自然世界的时候有很大的成就，这叫科学造诣。他干事、做科学实验严谨，实事求是，这叫科学修养。但是科学意识修养就不是这个样子了，科学意识修养不仅要注意科学的真理性，要通过实践反映客观规律，更重要的是还要注意科学的革命性。因为科学本身是革命的，科学在不断进步，在不断取得新成就。但是不少科学家，往往在有了成就之后思想就容易固执，就不愿意打破自己的框框了。干什么事都习惯于把知识放到自己这个框框里面来。搞物理的都拿物理去解释，搞化学的都拿化学去解释，都给你归到那个层次里面，你再有新的东西他不容易接受了。这些有了科学造诣的人，就直接地违背了科学的革命性。这就不叫有科学意识修养了。

科学一方面具有真理性，一方面具有革命性，具有这两个方面的意识才叫有科学意识修养。既能够正确对待科学正确反映事物的规律，也能够正确对待科学在不断发展的规律。要真理性、革命性兼而有之，尤其要注重科学的革命性。因为科学是是向前发展的，不发展科学就进步不了。不发展就不是科学了，那就成为“圣经”了。“圣经”就是不能改变的神圣的教条。如果科学不发展了，跟“圣经”不就一样了吗？就违背了科学的革命性和进步性了。有的科学家科学造诣是很深，科学修养很高，但是他的科学意识修养不一定很高。所以科学意识是属于思想方法方面的。

要想提高科学意识修养，首先得认识现代科学的片面性，认识科学的不断发展是使人类的认识不断完善的过程，要敢于冲破已有的框框，而且要打破自己主观预定的想法。现在有人往往碰到一个新事物以后，总要先问它是怎么回事，“你给我说说是什么道理？”新的事物你不了解它就去实践，实践出真知嘛。没有去实践就先问什么道理，就先要来解释它，这就错了。好多人就是习惯于用已有的现成的科学知识去对待新生事物。这样还叫新生事物了吗？新生事物就是不同于旧的理论，就是突破了旧的框框。你要用过去的理论来对待它，你就不是正确反映科学的发展，甚至是不允许科学向前发展了。这就直接违背了科学本身，就是科学意识修养不够。咱们国家有好多科学家反对气功，我们就说他的科学意识修养不高。将来有的科学家看了我这段论述以后又非得骂我不行。但是咱们是实事求是的，他们看了也会服气的。咱们国家确有些科学家不肯突破旧框框，总跟着别人走，跟着哄。比如外国搞的好多实验，不仅成功了，而且都实际应用了，中国的科学家才去搞这个实验，实验完了也发表论文，因为外国的中国好多人还没看着。这不是跟着跑，跟着哄吗？中国出产的超声波治疗仪，在国外都得了金奖，卫生部也报道了这个情况，可是中国好多医院就不买中国生产的，要进口的，他认为外国的就好，这不也是跟着外国人哄吗？对待现在的科学技术是这个样子，对中国土生土长的东西就更是这样了。对气功现在为什么不承认、不支持，甚至好多地方还限制呢？就是因为它是土生土长的。将来哪一天进口一个气功，说是在西方得了诺贝尔奖的，你看中国肯定就跟着哄起来了，甚至讲：“我们中国老辈子就有。”因为已经有人说，那个胡克定律中国 1500 多年以前就有了，说将来不能叫胡克定律了，要加上我们中国的一个名，因为在汉朝的书里就有弹簧在重力作用下，形体变化的规律。可是你早干什么去了，应该早把中国的东西挖掘挖掘，早向世界公布。要等外国人也有了．才说：“我们中国早就有。”搞这个阿 Q。这也是中国人的一个悲剧吧!

我们搞了智能气功就最好别这么做。我们要通过科学意识修养，提高思想认识。本来辩证唯物主义思想就应该实事求是地对待问题，辩证唯物主义的辩证法就是发展的哲学，科学本身就是辩证的。但是现在好多搞辩证唯物主义哲学的人不是这样子。这说明他们还没有真正搞通辩证法。只有一旦在自然科学当中，形而上学这个错误的哲学思想得到了清除，辩证法才能真正得到胜利。现在我们很多人不是辩证逻辑，而是逻辑实证主义，是形而上学的东西，这就使得科学意识修养受到了哲学思想的束缚。所以我们讲科学意识修养就要解决这些问题。

(三)智能功人为什么要修养科学意识

这个问题我在一开始就讲了，在这儿再简单地说一说。咱们现在的人，知识还太少，应该说是属于愚昧无知，而越是愚昧无知的人越容易抬杠。我们要想开阔（原来有“的”）视野，就需要通过科学知识来使我们进入广袤世界这个大的领域里面去认识复杂的世界，认识其中各部分的复杂规律，使我们的思想变得灵活一些。儒家的《大学》就讲：“格物致知，正心诚意，修身齐家，治国平天下。”修炼一开始就要格物。对“格物”古人有两种解释。一种解释说它是主观唯物主义，王阳明是这样解释的：把你内心的各种念头去除，知识、真知就来了。这是从气功修养，从内向运用意识走的。这个对不对？我们讲对。宋朝的程朱理学就不这么讲了。格物致知是什么呢？朱熹解释是：变革具体事物而得到知识。这个对不对呢？我们说也对。古代这两家一直打架。从朱熹跟陆九渊打，一直到了明朝王阳明他们还打，到清朝王夫之他们也打。其实，前者是从内心里面努力去做，是我们说的气功的内向性运用意识，是从意元体入手的。而后者是从具体事物、从常态智能入手的。这两个都对。我们智能功就是这两方面都走。

科学就是用不同事物的规律去研究研究这个，研究研究那个，研究东西多了，知识多了，你脑子里面的通路就多了。本来你意元体里面，这儿封住一点，那儿封住一点，都封住了，如果这些规律你懂了，这儿有道理，通了；那儿有道理，通了，慢慢慢慢不就都通了吗？有

人说："庞老师，你这么讲是儒家的思想。道家、佛家讲出世练功，不这么讲。"其实也不是。拿佛家来讲，佛家里面有工巧明，医方明，所谓五明处。工巧明讲技术，医方明搞医，搞治疗，因明讲逻辑，声明讲发声与音乐，等等。佛教里边也有好多的具体内容，不是像我们后世所说的，一说修佛，人世间都不要了，什么都不要了，不是这个样子。所以我们讲，学科学知识就是要我们从具体事物一点一点地学起来。而且科学越发展，涉及面越广、越深入，对不同层次事物的了解越细致，脑子里面滞点就越少。

为什么说古人的功夫就限在那个层次上呢？我曾经给同学们讲过，人们都说释迦牟尼是神仙、佛祖，他敲东西"咚"、"咚"响之后问："阿难，听到响没有？"回答说："响了。""迦叶，你听到没有？"回答："听见了。""舍利佛，听见没有？"回答："听见了。"释迦牟尼说："你们都听见了，是你上这儿来了，还是它上你那儿去了？如果是上你那儿去了，怎么他们还能听得见？"咱们一听这不是笑话吗？可释迦牟尼佛就讲："你也听见了，他也听见了，它没上你那儿去，你也没上这儿来。这说明什么呢？说明你听见了是假的，没有的，是虚的，就是你自己脑子里面想的，你心里有这个东西，你的意识里有这个东西，这不是真的，这叫以空印空。"这里有个响，那儿有个应，这都是空的，所以叫以空印空。他用这个来讲"空"的道理。咱们一听，什么空，不就是声波嘛!声波你怎么知道的？如果你没学过物理你知道有声波吗？那时候释迦牟尼佛这个佛祖就不会讲"这是声波"，还不如咱们现在的初中学生。所以说科学的发展使我们人认识了很多的事物规律。释迦牟尼讲"空"还讲了个例子，他一开始指着地问："这是不是实在的？"他说："这是实在的"。接着拿铁锹，挖出了一个空的坑就问："这儿怎么空了？"他怎么讲呢："本来是没有的，万法从缘起，一切唯心造，你把它弄一弄就有了，还是你自己心的缘故，是你自己心里想出来的。"那么挖出的那堆土就不是土了吗？你一听不又成笑话了吗？可是大乘经典里面象这样的内容很多。现在要这么讲佛学，拿《楞严经》给大伙讲讲，你看看热闹不热闹？我要这么讲，同学们就说："哎呀，庞老师疯了吧？怎么这么个道理都不懂得啊？"所以我们要学科学，讲道理要符合科学，要符合实际，不然智能气功科学就发展不起来了。你讲得再好，说："要解脱，人是空的。"人家要问："我空什么？你那个土堆不还在那儿吗？"就没人听了，这是第一点。

第二点，科学向前发展，将越来越复杂，到最后发展到哪儿去？就得发展到人上来，发展到成为研究人的科学。所以我们学自然科学知识，还要懂得自然科学发展的结果就会到人这儿来了，这是科学发展的规律。因此，要认识到气功科学的兴起是科学发展的必然结果，不光是要认识规律，还得从这儿过渡到气功意识上来。要认识到，搞科学到最后必须搞人的科学，人的科学就是气功。我们可以通过自然科学的学习为搞气功学问打好基础。因为你要想研究人。就需要叙述人的特征，现代科学、医学对人很多的形体特征，以至于它们的局部功能都有了论述。这样，就能够帮助我们研究生命科学，认识生命规律。

以前我给同学们说过，为什么我过去学功的时候老师都喜欢教我。因为他们学的时候就是老师掰着手教，然后让照着练。也讲一些理论，无非是什么阴阳、五行、八卦、天干地支，再来点咒。有些老师懂得点五运六气，有的老师也还能够讲些天文知识，什么二十八宿，什么北斗星、什么紫微星等等。但是这些东西一旦接触具体实际就不行了。儒家道家兼通的邵康节，他著了《皇极经世》。对后世有很大的影响。道家封他为邵康节真人，说他成仙了。他临死的时候讲："先天之理已明，后天之理尚不甚了了。"对先天道理已经明了，但是对后天的东西——人的生命运动还不清楚。道家所封的邵康节真人尚且如此，其它的徒子徒孙就可想而知了。我倒觉得邵康节临死时说的这几句话非常真实。对先天的道理，对大自然的认识一讲讲得头头是道，讲得很清楚，可是后天的这个人是什么样子，还说不清。他们的确说不清，就说一个胎儿是怎么形成的，他们说是父精母血形成的。他们不知道有个卵，他们说女人来月经，就是血形成的。说那个胎儿在父精母血一结合之后，先形成两个眼睛，形成肾。有的说先形成鼻子。还讲因为先生出鼻子，所以就叫做鼻祖。这不都是胡说八道吗？道家好

多书都这么写。说胎儿跟母亲那儿连着，母亲一吸气胎儿也跟着吸，母亲一呼气胎儿也跟着呼。这个说法西方 1000 多年以前也有过。可能是在公元 11 世纪左右，就发觉胎儿的脉搏和母亲的脉搏不一样，就明白胎儿跟母亲没连着了。可我们中国到清朝，甚至到了解放之前的气功著作还这么讲。说明太保守，没有现代科学知识，气功不能前进。有的甚至还说为什么胎儿一生下来就哭，是因为生得太苦了，胎儿在肚子里面呆着挺受苦的。这不都是胡念八卦吗？违背科学知识，气功的生命力就没了。所以我们讲，只有了解当代的科学知识，了解了医学知识，我们才能够借助这些知识把生命规律更好地研究和阐述，我们练智能气功需要有这些知识。

我上面讲的我的老师对理论知道的很少，他们给我教功，我就给他们先讲阴阳、五行、八卦，再讲西医的解剖学，讲这有什么骨头，那儿是什么骨头，这儿是什么血管。他练练功，体会体会，“哎，对呀，你说的比我老师讲的还对。”因为我学过解剖学，在实习解剖的时候，把皮都拉开过。原来老师考我们解剖学是把一块肉，一个血管，一个神经，一个内脏都拴上牌，牌上编上号，再让你去抓题号，抓到的那些号和牌上的号一对，牌上这个号是人体的哪个部分，你就按这个写答卷。刚进学校先学解剖，有的女同学就不愿意去看死尸，一方面是害怕，一方面是不好意思。因为那些尸体男的女的都有。另外，尸体有福尔马林，刺激眼睛流眼泪。不去看考试就考不及格，所以还得去看。因为我学过解剖学，对人体结构比我的气功老师知道得清楚，我给他们讲，老师说我讲的对他练功有帮助了，所以老师就愿意教我。

咱们让师资班同学学解剖、生理、心理这些课程就是这个道理。咱们有的同学原来是大专以上文化水平，对我们讲的现代气功知识就比较好领会，对物理知识、数学知识、天文知识也好领会。高中毕业的同学，将来讲混元整体观时有些地方，就不容易懂了。咱们讲《智能气功科学概论》时，讲内求法、外求法不少同学都听着费劲，将来讲混元整体观好多人也听着费劲。什么道理呢？因为它牵涉的知识面很广。生命科学是高层次的科学，不了解当代科学知识或了解太少研究起来都不行。同学们现在先学课内知识，毕业之后好多东西还得去抠。前几天我碰见一个海大的学生，他这几年没在咱们这儿工作，他读了很多书，心理学也读了很多。他跟我谈话时谈到马斯洛的心理学，斯金纳的心理学，完形心理学，弗洛依德的心理学。这些心理学我都熟悉。他说：“哎呀，庞老师你也看这种书呀？”他以为我们搞气功就是看点气功书，懂点传统气功知识就完了。我说：“我要不看书，那我怎么写书啊？”所以同学们现在先学我们智能功的这些理论，将来好多知识都得去学。当然练了功之后智能开发了，再学其它知识更容易了一点。这就是我们要修养科学意识的原因。

当然，我们讲了，科学意识修养不着重在各科的科学知识，着重在思想方法。有条件的人可以多学点科学知识，会更加有助于对科学的思想方法的深入认识，同时还可以奠定我们对于自然科学到最后必将发展成人的生命科学的思想基础。我在书上引了马克思一段话，这里就不讲了。马克思非常伟大，他在那时候能预见到自然科学要发展到形成人的科学。恩格斯也讲了：只有统治着非生命领域的那些个学科的知识达到了一定水平之后，人的科学才有可能形成。什么时候才能形成呢？恩格斯讲了，只有在非生命领域的那些学科达到一定高度之后，才有可能来阐述生命规律。他们真是了不得，那时候就能这么说。咱们现在搞了智能气功之后，对这些问题了解得更清楚了。所以如果我们不去修学更多的知识，对这些问题就不能正确地理解和认识。科学知识的面很广，要建立科学意识，科学修养，关键是掌握科学思想方法。

（四）如何修养科学意识

1、从哲学层次来修养。我们要认真学习辩证唯物主义、历史唯物主义，用它的最根本的精神来克服形而上学的观点。不是让大家把马克思的话当教条去学，关键是学他的思想，学他的方法，学他的世界观。马克思的哲学就是这么两部分内容：一个是世界观，一个是方法论。世界观是唯物主义，方法论是辩证法。世界观是唯物的，方法论是变化的，变化是指

任何事物都是运动的，而且运动的规律是否定之否定。马克思主义的实质就是这些。就看我们怎么去活用它，能否用它去对待一切事物。

2、从科学层次的方法论去修养。哲学的方法论是最高的，是统帅，有了哲学方法论之后，还要修学科学的方法论。科学方法论从大的来说有分析法、综合法、溯因法。当然现在又有了什么检测法、比例法等等。但它们无非还就是分析、归纳的一种更为特殊的具体运用的方式。从哲学高度来看科学方法论就是分析法、综合法、溯因法这三种。在《智能气功科学概论》里面已经谈到过这个问题。如果我们懂得科学方法论了，能从方法论的角度来看科学了，那我们一方面要从纵的方面看科学发展，另一方面也要从横的方面，把它概括起来看。这样就可以抓住当代科学几个领域里面的不同规律，从而认识当代科学的整体面貌，为气功科学奠定思想基础。将来同学们要学“三论”，三论是辩证唯物主义的思想方法在自然科学当中的具体运用。目前有的学者认为应该提到哲学高度去对待它，但更多学者还是认为应该放到科学的方法论里。

3、从科学知识层次来修养。我们智能功人，有条件的应该多学点各科的科学知识。目前，同学们的课程已经排得很紧，再修学另外的东西，对一般的同学来说压力就太大了，个别有条件的愿意学点也不是不可以。不过目前还是希望同学们先把精力放在气功理论学习上，咱们气功理论也是科学的一部分。

上面讲修养常态意识，首先讲了修养科学意识。常态意识里的科学意识、艺术意识、道德意识这三部分的意识活动，实际上就是咱们日常所说的真、善、美。科学讲的是真理，事物的规律，它是从理性、从逻辑这个高度来阐述事物的真正道理的。因此我们搞智能气功，也应该对科学道理要有所了解，而且要真正从理性、逻辑的高度来认识它，来了解它。当然科学是间接地对人进行影响的。因为人们是通过科学手段对大自然界进行探索、征服和索取物质，然后用物质来为人创造生活条件。当然，现在有的科学也在对人体进行研究，也是直接为人服务的，但是它毕竟是通过间接手段来完成的。我们是搞人的生命活动规律研究的，它也是事物真正的客观规律，也应该从理性的高度、从它是真理的高度，从这个层次上来认识它。

二、修养艺术意识

(一)艺术意识

艺术，一般地来说，有具体的艺术，有被固定了的艺术，像文学、绘画、音乐、舞蹈、戏剧、电影、雕塑、建筑等等(有的人对建筑也是艺术不好领会，其实它也是按照当时人们对美的追求作为指导思想，而被固定到具体事物上的一种表现)。这些内容都是以生动的形象或人们可感知的声音再塑造出客观实在，使人感觉到它的美，给人以美的享受。艺术，它是人发展到一定阶段之后产生的文化内容。它反映到人的意识里面去就是艺术意识。艺术意识更加注重的是让你来体会、来领会事物的美。你能感到这个美，就是艺术意识在起作用。即使有些人没有艺术细胞，但也不是一点也感觉不到美，美总是能感到的。为什么能感受到美？到现在为止，科学家也好、艺术家也好，对这个问题并没有解决。有的说这是先天的功能；有的说这是通过学习之后产生的感觉；有的说只要是个物质，就会感到美；有的还说美有阶级性。总之各种说法都有。从气功角度来讲，人能有感觉到美的根本原因，是客观事物的整体特征对生命的整体特征产生相干性。这个相干性，也可能增强你的生命活动，也可能干扰你的生命活动。有的事物的整体特征一刺激你，使生命得到生发了，生命运动进行得快了，顺利了，这么一来，你就觉得（原文没有“得”）有一种快感，感到舒服、愉快；反过来说，它这个整体特征作用到你，你感觉到不舒服了、痛苦了、压抑了，就使你的生命能力不容易展现出来。从咱们气功来讲，主要是这么个道理。

当然。真正使人体会到美感，那就需要在人身上有一种感受，甚至于产生一种情感。你

感到舒服了，感到痛苦了，而且这种舒服和痛苦你自己可以调节它，体验它，它不是一下就没了。比如看到一件事物感觉真美，一回忆那个美，能给你一个舒服的感觉，这么一来情感和情绪就不一样了。情绪是不由自主地产生出来的；而情感可以人为地产生出来。当然，情绪本身也会伴随着一定的情感，所以，情绪和情感这两者很难一刀切开，划开界线。但是搞艺术毕竟是要产生情感的。这种情感是怎么产生的？不是在日常生活当中，碰到具体问题自己高兴了或痛苦了，它可以影响自己很长时间才把它稳定下来，这是一种情绪。情感不同，它是在人的生理基础上建立起来的。如果人没有这样的生理基础，就建立不了艺术的情感。比如这个人从来不会痛苦，你能拿艺术来感染他让他痛苦？这个人就不会乐、不会高兴，能拿艺术让他高兴？做不到。所以情感首先是建立在人固有的机能上。有了这种机能之后，通过人工塑造，通过生动的、形象的、完整的形象或声音(音乐虽然是看不见、摸不着，但是有声音)，也就是用可感知的、具体生动的形象、声音，使人产生一种感受，这才是情感。这种艺术的情感，和日常生活当中的情感不一样。日常生活中的情感，是对方有一个完整的非常强烈的信息作用到你，而艺术就不是这样：艺术是那样子就坏了。比如把人宰了，真宰人和演电影、演戏的宰人信息量是不一样的。昨天我看秦皇岛小报，说山东有个地方，那里的人都挺喜欢戏。四个学生看《铡美案》回来，见那里有个铡刀，其中一个说："唱铡美案，铡谁呀？"一个女孩子说："他调皮，铡他。"这个男孩便往那儿一躺，"咔嚓"一下，脑袋真被铡下来了。小孩子不懂什么叫真铡，什么叫假铡。搞艺术能有这样搞的吗？艺术的情感是通过艺术形象逼真的感染力，把人感染起来，同时还要靠每一个欣赏艺术的人，用眼睛看，耳朵听，或其它的感觉一起起作用，产生联想，创造出一定的气氛，通过对这些的理解，从而产生出情感来。所以，艺术往往需要从感觉、联想到理解，这样产生出情感，单纯一下子产生出情感比较难一点。艺术是对生活的描述，但高于现实生活，和现实不相等。艺术都有它的夸张性，而且有些艺术不是直接表现出它的美来，而是需要通过一些联想来产生美感。

为什么说艺术情感是人发展到高级阶段后所具有的意识活动呢？因为艺术本身含有整体性，它需要你有时间整体观和空间整体观。可是常态智能了解的是时间局部观，空间局部观，把整体局限了，这就要通过我们脑子的联想想象，把接触的感觉一想象，把它理解了，产生出情感。艺术对人是这样起作用的。实际上它与智能气功所讲的整体观有着一定程度的相同性，这一点好些人还没有领会到。艺术的很多方面，在人的意识领域里面和气功连上了，因为它主要是运用形象思维。

我们要想领略艺术的美，就需要脑子活跃一点。认为一个东西美不美，这叫审美。审美有两大类型：一种是直观的审美。一看这艺术，当时一下子感觉到美了。什么美？不清楚，只是直观觉得美。直观的美往往是对艺术的内容来说的，艺术的内容包含的信息量很美，这个东西一下子被你感觉到了。感觉和情感，知觉和体验，理解和判断，这三对矛盾在脑子里同时出来，一下子直接感觉到是美的。情感和体验一下感觉到美，心里舒服、痛快，判断和理解也都是美的，这三个范畴的东西，同时出现，一下子感觉到是美的，从内心高兴，这是直观审美。而在直观里面又有着理性的内容。本来是直观一下子觉得美，怎么美的，自己也说不清，只觉得看了以后心里痛快，舒服、高兴。看起来是直观的，但是它里面有理性内容。这个理性的内容是由于积累了一些经验，从道理上懂得了一些东西，使你认识到什么是美的，有了这些经验和理解，碰到这些东西就一下子感到美了。所以在直观审美中包含着理性的内容。

再就是品味的审美。品味审美是对艺术的形式来说的，它们形式美不美，靠你去品一下，体会体会，再品一下，再体会体会。品味的审美往往是对一个新的东西，这个东西给你一个刺激，你接受一下，觉得这个不错，再刺激一下，再产生感觉，脑子又再打上印象。反复去印证，品味，到最后感觉出它的美来。这种品味审美是对艺术的形式来说的。当然形式美和内容美两者不能分开。我们说的直观审美也好，品味审美也好，他们不是截然分开的。

有的同学会说：管它什么美不美，他美不美关我什么事。这个认识就不行了。咱们讲整体观，人和社会是一个整体，人和大自然是一个整体，需要把我们自己放在大自然当中，去感受大自然的美。我们应该把自己往大自然中去放，搞艺术的人一到大自然里去，他就会疯狂地喊："哎哟！真好哇！美呀！"美在哪儿？这是一种情感的感受。我们一般人不善于或不习惯这个样子，这种感受可以通过锻练一步步地培养出来。一般人可以通过艺术来丰富自己的精神生活，调节自己精神的变化使自己愉快。这需要用形象思维。经常多看点艺术性的东西，慢慢自己的词汇也丰富了，形容一个事情就容易逼真，比较贴切。一般没有艺术性的人一看东西说好！你问他怎么好？他只说这个东西非常结实，耐用。他们觉得冬天暖和，饿了吃饱，能解决问题就好。其实人类发展到今天的这个阶段，不仅要一般地满足物质上的要求，而且要满足精神上的要求。这就必须使周围的物体、周围的物质都要给人以良好的刺激，良好的作用。不能稀里糊涂说"好"就完了。科学真理相当于人的骨头，艺术相当于人的肉、皮、外貌的组合。同样是人，同样有骨头、有肉、有皮肤，有的人叫人看着这么别扭，有的让人越看越爱看。有的人外表长得很美，可是一点生机也没有。比如这个人得了癌症，要死的时候，长得多美，也没有一个人说，这人长的真美，真可爱！因为他没有生机了。所以，艺术的美关键是它里面有一个形式结构的合理化和能给人以生机的信息，这个信息量能使你生命力旺盛。如音乐，看不到，摸不着，光听到声音，可是有的音乐虽然没有歌词，一听给人以振奋，有的音乐一听使人觉得很悲哀。音乐起伏，每个音振荡性不一样，所以声音刺激可对人的生命起不同的作用。

当然，艺术或日常生活当中事物能起给人以刺激，使人的生命力旺盛或减弱，这是一种客观的实实在在的作用。但是人的生命力的旺弱又不能完全取决于这个东西。因为人有主动性，有能动性。这些又和人的意识状态有关系。有些人，一听说打仗，战鼓一催，非常非常高兴，劲头就来了；有的人一听战鼓"咚咚"敲，觉得怎么这么讨厌！这和心境有关系。外界刺激生命力是好刺激还是坏刺激，跟主观意识的状况有关系。我在讲意识的时候还没有讲到艺术这个东西，只是说意识能改变外来刺激的强度。现在讲到这里还要加一条：意识心里状态还能改变外来刺激的性质。有的东西，你一看，觉得真讨厌，以后慢慢有人跟你讲，这个特别好，是件著名的作品，你自己就琢磨琢磨，它怎么好，品味一下，又觉得它好。所以艺术性还这么起作用——靠你想象，想象之后产生新的理解。艺术和科学不一样，科学就是直接讲出真理，有什么说什么，而艺术就需要靠人的感觉和想象，然后产生理解，之后再产生情感。这里面说的感觉、想象、理解这三个词和科学里面说的含义也不一样。科学上说的感觉，就是人的感觉，如人对机器的感觉、对仪器的感觉。艺术不是，艺术的感觉是在想象、理解基础之上产生情感的感觉，这又是个统一的。理解是在感觉基础上，通过想象，产生情感，去理解；想象，也是感觉、理解和情感的想象。这四个东西，一说一个就代表仨。这就是艺术的特殊性。这一点，似乎不大好领会。举个例子，比如说，人们看见一棵大树，都对大树有好感。咱们练智能功的认为在它的树荫下能装二百人练功；来个木匠，觉得这棵树可以做桌子、椅子；来个画家，觉得这是写生的好对象。不同的人都可以借助自己想象引起自己的好感来。每个人的经历不一样，经验也不一样，所想象的内容也不一样，但是都可以把它的优越性，在你这个层次上想象出来，给你好的刺激。所以艺术它不是简单地直接地对你起作用，而是要通过你本身意识构思，自己给自己制造出一个好的、美的、适应你生命活动的、让你高高兴兴的内容来。

艺术不象科学和哲学那样简单地通过感觉到知觉，到最后形成表象，这么形成对事物的认识。艺术意识和科学意识这两者在脑子里的意识结构也是不一样的。意元体里每一种意识活动都有它的特殊性。科学的意识结构是直接反映客观，通过感觉和神经将信息传输到脑子里面去，反复刺激，产生知觉(知觉比感觉又深入一点了)，然后在知觉的基础上有了理解之后，就对事物的性质了解得更多了，再通过脑子构思，把事物整体性拿到了，你就看到表象

了，就可以进入形象思维，这都是对客观事物直接的写照。当然里面也需要综合和加工，但它毕竟是对事物直接的写实，而艺术不是。艺术是靠主观世界产生情感。事物作用到你之后，对你生命活动发生影响，起了作用，你对身上起的变化有了感受，如悲哀、痛苦、高兴、愤怒、恐惧等等，这些情绪、情感(一开始产生激情叫情绪，持续下来叫情感)，使你身体里面的气的运动发生变化，气的运动一发生变化，就产生一种情感。而这个产生需要借助想象来强化它，使之对艺术产生想象、理解，然后产生情感，这个意识产生的时间和空间过程，就是意识结构。因为我不是艺术家，对艺术问题讲不深，就这样简单讲一下。

(二)修养艺术意识，提高艺术意识修养水平

前面讲的有些内容，已经属于修养艺术意识的内容了。

1、提高欣赏艺术美的能力，使自己生活得愉快美满

这里虽然提出了这么个要求，但是具体怎么提高艺术意识就不像科学那么好讲，因为艺术意识是感觉、情感、理解、想象几个方面结合成的一个整体，这就需要锻练，反复去想。可以从品味审美入手，看到一件东西，感觉一下它怎么美或请别人给你讲它怎么美，引导着你去品味，品味多了，有了这方面的经验和体会了，就增加艺术细胞了，意识领域里的艺术意识就不知不觉有了修养了，这样就使生命能力增强了。从智能气功的高度来讲，什么叫做美？《国语•楚语》中说："夫美也者，上下、内外、小大、远近皆无害焉，是谓美。"而《晋语》中则说："人美于中，必播于外而越于民。"这两者都未指明美的实质。这一点孟子说得比较好，他说："充实之谓美。"里面东西多了，充实了就美了。有内容，就有生命力，来个干瘪瘪的瘪三，那谁喜欢他？为什么不美？没有生命力。艺术也是这样。这个艺术形象给你个刺激，可以增强、焕发你的生命力，使你产生了一种美感、快感，使你舒服、愉快；那个艺术形象一刺激，使你的生命力、你的气压抑，被囚起来，展现不开了你就感到痛苦，产生一种压抑郁闷感。所以艺术本身有不少方面已经和气功相通了。但是，它这个通并没有真正从理性上，从生命科学上，从气的道理上去认识，没有从本质上认识。古人说，搞艺术要传神，有所谓传神之笔，一笔下去之后讲究有气魄、气势。中国的书法就了不得，气势磅礴，和气功连上了。气怎么显示出来？通过一定的形状、形象，这个形象非常的充实，美就出来了。没有充实，就没有美。1981 年春天来了一位美籍华人艺术家(原来是中国人，修佛家的密宗，到了美国，建了一所艺术学院)，他画的画在中国美术馆展览。我去看了。他画的兰花，一笔画出去，真是气势磅礴，生机旺盛。他展出的字是他徒弟写的，写"精神"二字，那个"神"字，一笔垂直往下压，从远处一看，笔道是鼓着的，贯穿着气在里面，很有气魄。真正的艺术品里面得有气，气充进去了就有了生机，一有生机就美了。要提高我们欣赏美的能力，首先要把自己充实起来。有的人不愿欣赏美，觉得没什么意思，这是生命力不够的表现。我以前就非常讨厌艺术，觉得它装腔作势，搞那套干什么？有什么直截了当的多好！这么一拐弯，拐了半天弯还是那么点事！什么道理呢？生命力不够，脑子不够使唤，它这么一转你跟不上就觉得讨厌。应该是它一转还没有转下去，下面是什么样子你清楚，你的意识走在它前面去了，当它一出来就给你充实了。不过不可能走得那么具体，可能是一条线过去了，是一个骨架，没有肉，当它转出来就给你充实一下，有了肉了，它就充实起来了。充实起来就美了。这是一个反复印证的过程，一看，美！怎么美？一想这么美，就把这个美加强了，一加强，对自己身体的气就起流通、强化的作用，就有一个舒服的感觉。脑子经过几个反馈之后，它起的作用非常强，这是艺术的感染力，也是大自然对我们每个人的赏赐。你经常领略、欣赏大自然的美，大自然就给你生机。科学的美不同，它有两条规则，就是简单和对称，简单就是统一、一致；对称，是要求有对称性。艺术就不能这么简单，不能搞对称。写文章搞对称，总是骈体文下来也就讨厌了。古人说："文如观山不喜平。"搞艺术的要一个山峰一个山峰迭起才行，艺术内容多样性。欣赏艺术时你脑子不够使唤，就跟不上多样性，就觉得很累，很讨厌。慢慢我们应该有点欣赏艺术美的细胞。一般培养审美先从品味审美开始，当有

了品味审美的经验就会直观审美了。其实我们搞智能气功，它本身就是品味审美、直观审美的一个综合，是个混化。一练功，舒服不舒服，有没有感觉，首先是有个感觉。如果是搞艺术的，一练功，他会想象混元气从全身的每个毛孔像“润物细无声”的毛毛细雨那样从里往外流，或从外往里走。这么一想象气感就来了，这就是感觉和想象。还得再理解，这是气在走哩，气一走就舒服了，有了这样的理解那就更舒服了。你说这是品味审美还是直观审美？它是两者的结合，更加整体化了。而当你一练功、一品察，就改变了你自己的身体状况。因为它既是创造美的过程，又是欣赏美的过程，从内在去欣赏它，这个过程的本身，就使得你内在的愉悦感显示出来了。智能功好多都是整体的，动作整体，理论整体，思想整体，变化整体，可以说比艺术还艺术。所以，你要是真会领略你身体里面的美、里面的舒服感觉，那么你慢慢就成了半个艺术家，起码成个舞蹈艺术家，再发展就比艺术家还艺术家了。智能功对艺术来讲不是虚假的，它使你真美、真舒服、生命力真旺盛。练功从这方面来体会、领会，这样就提高了我们欣赏美的能力，我们自己也美了，欣赏的东西也美了，越欣赏越觉得美，越美越自我欣赏。昨天，在康复二部开学典礼上有位同学发言说：他是类风湿关节炎。四肢从肘关节和从膝关节以下都僵了，脖子也不好动弹，好多关节都僵了。他一开始练功，效果不大，没有气感。她琢磨怎么才能有气感，她想起老师说过练捧气贯顶想象在水里练就易有气感。她洗澡时就在水里体会练捧气贯顶，推呀，收呀……一下有感觉了，体会到气感是这个样子，再一练功的时候就有了感觉，而且越练越舒服。这就是用艺术形象去想象。她说她有点本事了，给别人发气时，自己能体会气是怎么走的。自己一练功，还能感觉到自己内脏情况了。虽然不很准确，练不到一个月有这么点意思也不错了。可见借助艺术的思维去想象会对练功有所帮助。但是，可不能把气功艺术化，完全搞成艺术就坏了。因为气功和艺术不等同，以后还要讲这些问题。

提高欣赏美的能力，就这么去提高，自己多体会，听听懂艺术的人介绍他们是怎么欣赏艺术美，这样就把他们欣赏艺术的信息给在你的意元体里打上了烙印。意元体参照系里打的艺术烙印多了，欣赏美的能力也就提高了。1981 年春天，北京通县练鹤翔庄自发功，闹得很厉害，他们说他们练功场的影壁有个孙悟空，一说有个猴，大家越琢磨越象。往往有一人说象什么东西，别人琢磨琢磨，准琢磨出形象来。有时随便画个东西，一看什么也不象，可是有人说这是个大画家画的，并且画得非常好，你就能琢磨出，这代表什么，那代表什么，自己给自己构型了，越构越觉得美，这样美劲就来了。欣赏艺术实际上都需要加上自己的丰富想像，同样一件艺术品，一百个人看，有一百个感受，谁和谁想象的也不一样。一支曲子贝多芬的交响乐一万个人听，一万个不同的想象。艺术就是这个样子，艺术给人以内在享受，这个内在的享受就要靠丰富的想象力。当然，瞎想也不行，明明是个小夜曲，小提琴一拉给人感觉非常的宁静，而你却在想波涛汹涌万丈，那就不行了，要在和艺术相干的层次上去想。

2、提高创造艺术美的能力，使自己生活艺术化。我们不是专门搞艺术的，那就要把艺术的内容引到生活里，把生活艺术化。智能气功处处都是艺术学，咱们气功这门学问可以说是完美的艺术学。曾经有人跟我讲：“庞老师，将来你这气功就叫个艺术算了。”我说这太小了。当然站在艺术的角度来说，什么都可说成艺术，科学、演讲、政治以及道德都可以说是艺术。如果站在科学的角度来讲，科学是科学，艺术也是科学，艺术有规律，不也是科学吗？道德也是科学。但是唯独讲道德的时候，讲科学是道德，艺术也是道德，那就不行了。只能说科学里贯穿着道德，艺术里面也贯穿着道德。这就是科学、艺术、道德它们的关系。科学是骨头，艺术是血和肉，道德是灵魂。如果科学里边没有道德，艺术里边没有道德，那么它们就失去了灵魂，没有意义了，也不能感染人了。智能功碰到什么领域都要给它规范一下，分析分析它的本质是什么。也可能分析对了，也可能分析得不全对，因为我们不可能行行都是专家。可智能功有一个特点，就是所谓“一窍通百窍通，”真理拿到以后，对好多东西，即便是说得不那么细，说得粗点，说得不是那么严丝合缝，但是也不会把根本的东西说错。我

们要提高创造艺术美的能力，就要干什么事都艺术化一点，写字艺术化一点，吃饭也可以艺术一点。比如吃饭拿起筷子艺术一点，吃饭时玩味一下体会一下，别光抢着吃，呼呼地把饭就吃进去了，吃的是什么也不知道。那样就不易有艺术感和节奏感了。要生活艺术化就要对事物品味。

艺术意识是人类发展到一定水平、一定阶段才能产生的。虽然艺术意识在人类进程上早都有了，可是现在很多人还没有艺术意识，为什么？因为他们生活的条件不够，环境不具备，意元体里打进去的东西，没有艺术意识，想不到这个东西。为什么随着人类的发展艺术的东西越来越多呢？就是因为人们的意识领域里边艺术意识的结构增多了，高级的情感增多了。动物只有物质的要求和性的要求，没有精神的要求。刚脱离开动物界的人是从物质连到精神，有了精神的愉快；人再发展，对物质的需求和对精神的需求相平了；再发展，精神愉快的需求比重占得多了，满足物质的要求占得少了，真正气功的愉快是用精神贯穿到物质里面去，把物质精神化。练气功最后要达到形神俱妙，形和神都达到非常玄妙、非常美妙这个层次上去。人类的艺术，欣赏美和创造美始终是结合到一起的。人能创造这个美了，就能欣赏这个美，以前人们对气功的美欣赏不了，那是因为气功的美还没有创造出来。咱们练智能功就要创造身体这个美。我们讲艺术要联到气功上来，要不然，就跟讲艺术的人讲艺术意识没有什么区别了。我们气功讲这些东西，既要把他们讲的艺术意识和艺术美讲出来，还要转到气功上来，再提高一个层次。现在好多搞艺术的人，说句不客气的话是“半个神经病”，为什么这样呢？他们搞创作的时候想入非非，脱离了实际。一开始有目的，一旦入了角色就从有目的的意识创作而转化成没有目的的自由状态，这么一转化创造出所谓艺术神品。所谓“艺术神品”的产生，往往需要经过这样的创作过程：先是有目的的要搞艺术创作，进行构思，在构思想象过程当中，自然而然地把自己溶化到艺术情节当中去了，目的没有了，变成自由状态了，随心所欲了。这样创作出来的是一个整体的艺术品，如果不是经过这样的过程，即不是从一个有目的创作意识而转化成没有目的的自由状态的创造，绝对成不了神品。这个过程中人的意识和艺术品结合到一起，形成一个整体了。搞气功处处是艺术神品，练功时脑子里先有个概念，一去练，把自己进入到里边去，这个过程既是创造又是感受。气功的这个的特点和艺术不一样，艺术美可以创作得很具体，想象得很具体，而气功创造美，塑造得不具体，它只是有自由性，但是目的性不是非常明确。但美成什么样，美在哪儿，不清楚，你精神高度集中，美就能出来了，里边的感觉就出来了。在感觉没有出来之前，你是感受不到那个情况的，它变化成什么样是不知道的。如果练气功时把要出来的那个感觉想得太具体了，就出不来。它的目的性是比较朦胧的，朦朦胧胧的去创造身体里面的美才行。搞艺术就不同了。搞个雕刻，朦朦胧胧行吗？我写篇小说朦朦胧胧行吗？那不行。所以人们创造气功艺术美，和搞艺术是不完全一样的。而且艺术它毕竟是艺术，它不是真实，而气功处处是真实。列宁谈到艺术时，曾引用费尔巴哈讲过的一句话：不要求人们把艺术当作真实。列宁很同意这个观点。因为艺术本身不是真正的真实，是夸大了的真实。

(三)智能功人为何要修养艺术意识

智能功人为什么要修养艺术意识。前面已经结合些内容讲了。我们通过对艺术意识的修养，主要是来增强对我们整体观的认识和对整体观的体会。另外，由于艺术本身有整体性，能够刺激人的生命力，也可以给人愉快、舒服这么一个感受，所以和练气功有相同的地方。练气功，气血流通，身上也就舒服了。搞艺术我欣赏艺术，身上也舒服了。异曲同工的作用，但是两者有精粗之分，层次之别。艺术美，这个舒服比较粗，比如，咱们听相声，哈哈一笑，很开心。练气功，能哈哈大笑吗？一练心里舒服，使志若浮若匿，自己的志向、气、意识，好象藏起来了，又好象浮上去了，而且要若有所得，自己觉得得到什么东西似的，美在心中，腮旁常带三分笑。我们气功的美比较细，艺术的美比较粗。有的说，庞老师你不懂艺术，艺

术欣赏有内在的心境。对，艺术是讲究心境，但它往往要引发激情，要产生激情就粗了，气功只能要细不能要粗。搞艺术的人，他气血流通也可以延年益寿。荀子说“美意延年”，高高兴兴、愉愉快快的精神状态延长寿命。中国的名画家，好多是活到八九十岁，象齐白石、张大千，活的年岁都比较大。我们通过讲艺术意识，使大家慢慢懂得，练了气功不是像过去说的没有情感，对生活索然无味，消极厌世，看什么也木然无动于衷，呆若木鸡了，不是这个样子。相反通过练功要使我们生活慢慢变成多趣，能够使生命力更加旺盛。以前的修练方法是要静，要脱离人世，而智能气功是要人们在人间生活得更加美好。

前几年有个同志给我写信说：庞老师，我非常喜欢气功，我搞文学创作要有联想，有激情，可练气功老叫安静，安静，什么都不要想，那不就矛盾了吗？我们说练气功不是让人变成傻子，练气功就是让脑子会动，脑子变得更加灵活。当艺术家的，整天就得想艺术，不容易自如地指挥脑子让它想就想，让它停就停。其实当艺术构思产生不出来的时候，你先安静一会儿，再想就好想了。练智能气功的，想问题想不出来，练“捧气贯顶法”，练完了再想就行了。其实，我们练了功之后，脑子的气更多了，功能更强了，思维也更敏捷了，写东西内容想得更丰富更具体了。搞气功锻炼就是要全面发展，全面发展本身就符合艺术要求。有的同学艺术细胞多一点，就把艺术细胞往气功上嫁接，就结出气功果实来了。你是个艺术家，就把气功嫁接到艺术上去，给艺术结个大果子。中国过去搞艺术的没有一个不练功的。他们不叫练功，叫专一，搞什么都得专一，专一不就成了练功了吗？本来并不是一定要按某一套功去练才叫练气功，精神要专一，专一到一定程度，就是练气功。我们学校的学术交流会上有这样一个典型发言。山西忻州有个艺术小组，其中有一个搞微雕的，把东西刻在鸡毛管上，开始他刻人物、刻字，刻了几十年，只是刻得好一点，美一点，没有更多的发展。他练智能气功“捧气贯顶法”不到一年，就能刻到猪鬃上去了。他说把西游记中的人物：孙悟空、猪八戒、唐僧、沙和尚，刻在猪鬃上，突破了以前艺术境界，获得了山西微雕奖。还有一个画画的，是美院毕业的，画了多年也没有什么突破性的成绩，练智能功一年多，画的画生动了，气势也磅礴了，形象也逼真了。拿到中央美院展览，别人问他这几年怎么进步这么快，他说把气功嫁接到他的艺术上去了。你想搞气功，你就把艺术嫁接到气功上来，看你业务是什么，根据业务来搞。练功可以借助一点艺术互相激励一下，因为艺术有迹可循，而气功，得从身体里面去走，气功让你直接产生内在的感受。艺术要通过外在的东西刺激之后，再想象才能感受到。这也是气功和艺术的不同。

三、修养道德意识

(一)道德意识

道德本身属于社会意识的一部分。艺术意识本身也是属于社会意识的一部分。如果仅从伦理学角度来讲，道德主要是指人在社会当中应该怎么处理人和人之间的关系。道德动机、道德行为、道德评判，这一切都叫做道德意识。你要做什么事，脑子想这样做行不行？那么做行不行？有了动机之后，决定了要这么做，付诸行动了，做了之后做得对不对，还有道德评判在里面。这一切总的都叫做道德意识。道德意识是指导我们人类生活的准则。道德意识是怎么形成的呢？自然而然形成的。我们在这不展开讲它，只让同学们知道：道德意识是人们生活当中绝对一会儿也离不开的，道德意识是人的生命活动当中最根本的思想活动，也是最本质的思想活动。不管干什么事情，它里面一定会贯穿着道德在做指导思想。有的同学会说，我不信干什么事都有道德在里边。吃饭本身没有道德性，但是你吃饭时候会接触很多事情，你得到食堂去，走路当中有一个周围的环境，走着走着路看见什么东西，走过去踢一脚。到了食堂打饭的人挺多，有人不排队就往前挤……处理事情的时候，必然要有个道德在里面，这样做影响别人，也影响自己，影响自己的生命活动。只要往下面走，就是恶的；往好处去

走了，那就是善的。有人说："我也不好也不坏。"没有这个中，现在谁也做不到这个"中"，要做到这个中就了不得了。你一定会在干事情当中反映出道德来。这是按我们气功道德观来讲的，从社会道德讲做件事情本身没有道德性，但是动机不同就有道德内容了。比如扫院子这个动作本身没有道德性，可是动机一变就有道德了。我把院子扫得干干净净，别人也就不用扫了，有了利人的动机，那就是个善的了，使动作本身有了新的内容了。如果我也扫地去，但心里想谁往这儿走，就扫他一身土，这是坏心眼，是恶的。在一个家庭里也是这样，种盆花，本身没有道德意义，但你种这盆花，是因为老人或爱人喜欢花。他们身体不好，我种盆花，为了让他高兴，就赋予道德的意义了。为什么说道德是人的灵魂，科学意识是骨头，艺术意识属于血和肉？因为它使得科学，艺术这两个东西都可以拿道德改变其性质。搞科学，本来是为人类向前发展创造更多的财富，但是搞科学如果为了杀人，这不就是恶的了吗？所以科学和道德的关系道德是主宰的。当然科学发展之后它能反过来促进道德观念的发展。马克思和列宁都讲过，科学发展是道德的杠杆这个道理。但是，道德本身反过来又制约着科学，赋予科学以道德性。科学本身是没有阶级性，没有道德的，但是有了人的动机在里面就有道德性了。艺术也是一样。我这个艺术里边，我这个美，就是个美，没道德在里边。不过在艺术里边，美和善往往是结合到一起的，以后讲善恶观还要讲这个问题。

道德里面主要讲善和恶，艺术里边主要讲美和丑，科学里面主要讲真和假，但是，这三者又不能完全分开。它们本来是一个事物的几个方面的表现，把它完全分开说，这个就是这个，那个就是那个，它们之间没联系也不对。善的表现在行为里面往往是美的，行为的美和行为的善往往是统一的。心灵美，行为美一定是善的，但美不一定是善，从艺术来讲美的事物给人生命的刺激是使人生命力增强，使人人觉得舒服、愉快。来个美人，不管同性美人也好，异性美人也好，长得真美，别人告诉你，这人是专门害人的，你和他一接触就把你宰了。你听了就赶紧跑了，这个美感就没有了，舒服感也就没有了。所以对于美，并不是形式美就能给人好感，因为人有了意识，产生美有多方面的因素。善和美不等同，善是绝对给你生命活动好的刺激，使你生命活动向好的方面发展。美可不一定，美只是个外形(当然不仅是外形)，它还有灵魂在里面，灵魂受道德管制。有的艺术没有思想，画山水画的，就不好表现有善在里面。这就是艺术和道德不能等同的缘故。有的地方，善和美可以统一的，善就是美，美就是善，但这两者不能等同。所以人类才把它分成三个分野：科学分野、道德分野、艺术分野。我们讲一个动机的变化，就把道德性质变了，可以把美的变成丑的了，也可以把丑的变成美的。一个人很丑，一看脸长得不是脸，鼻子不是鼻子，腿不是腿，令人真讨厌。可是有人告诉你这个人品质非常高尚，做了很多舍己利人的事情，你马上就对这个人肃然起敬了。所以道德，它可以制约艺术，但这里边不光是动机，它里面有效果了。因为人做了很多好事，如果光有好的动机，就是不干事，那怎么表现动机好呢？动了机了，但是机器不转，怎么行呢？机一动，整个生命活动表现出来才行。所以有了道德的意识，还得通过语言、行为表现出来，这是道德的全部内容。既有道德意识，又有道德行动，这是对自己而言，对别人进行评判也如此。按照道德的要求评判之后，引起你对他的气愤或同情，这本身也是属于道德内容。道德里边不仅是一个善与恶的，正义与非正义的问题，还要通过善与恶，正义与非正义而引发出我们的正义感，有了正义感，就有了责任感、义务感，而这一切又都是在价值模式下形成的。你把什么当成价值，这里面既有人生观的问题，又有义务论，又有责任感，荣誉感，这一切都属于道德意识。为什么要尽义务去呀？良心。良心是什么呀？良心也就是由道德价值模式决定的。道德意识应该从这么多方面去认识。

有同学会问："庞老师，你讲了这么多东西和气功有什么关系？"人类的道德到现在为止，整个的伦理学只是对人们道德状况作了一些分析，而没有指出人类道德的发展规律。不同的人群都要按自己所处的经济地位，按照所处的社会地位的那种思想观念来对待事物，这就说明现在的道德不完善。道德不是固定的，它是在不断地向前发展的。我们气功讲道德，就是要

认识和掌握整个人类道德发展的规律，认识几千年来道德是怎么发展的，以后还将怎么发展，这些全部内容都属于气功的道德观。气功的道德观是什么？人做了一件事情或他所从事的事情，是不是促进了整个自然事物向前发展，是不是促进了人这个事物，人这个种类向前发展了，如促进它进步了，这就是善。不能促进他发展就叫做恶。我们掌握这个根本原则，来分析道德的变化，就很清楚了。

在原始公社后期和奴隶制社会，到了有部落的时候有吃人的现象。部落之间把逮来的人可以吃了，到了冬天没有吃的可以把上了年岁的老人吃了。有一种伦理学讲，人类有共同的品德：携老爱幼，我说不对。对吃老人怎么看？那个时候吃老人是符合当时的道德观念的。为什么？到了冬天没有吃的了，都得饿死，为了不饿死就得吃没有用的，老人没有用，早晚是死。吃小孩不行，那就断种了。为了保存人类这个种的发展，就得保护新生的，把老的吃了。奴隶制社会比过去强了，两个部落打仗把人逮来以后，把他们的东西拿过来归自己了，把人掠来给自己当奴隶，当奴隶总比被宰了强，这不是前进了吗？野蛮社会有野蛮的道德，它的道德是为了保护人这个种向前发展的。封建社会比奴隶社会强了，有等级了，农民最低级，但比奴隶强了，整个还是前进了。资本主义社会讲平等、自由、博爱，比封建社会的道德又前进了。我们要评判人类道德的历史变化，只有从道德是否促进人的混元气在不断完善，是否促进人向前发展来看。符合人类向前发展的就是善的，对的，不符合的就是恶的，就这么简单。所以，善和恶在人类不同的发展阶段，衡量标准是不一样的，它还要继续发展，将来还得向着自由自觉的人这个方向发展。

(二)修养道德意识

修养道德意识，就是要我们了解道德的本质。我们不能死在道德规则之下。以前把道德叫规范伦理学，还有语言伦理学、道德伦理学、行为伦理学，规定人怎么去做。其实不同社会，不同时代有不同的道德规范。现在美国讲人权，要求都按他那个人权去做，那就错了，他们不懂得道德发展规律。他认为他们的做法是好的，是为了维护整个人类，认为你不符合人权，不符合自由。不少国家地区的人活都活不了，还怎么自由？！人权本来属于伦理学的一部分内容，人们处在不同社会、不同发展阶段，不同的物质生活水平和意识水平，对人权的理解和要求是不一样的。美国建国 250 年了，他们资本主义发展多少年了，从资产阶级搞垮封建庄园主的时候，提出平等、自由、博爱的口号起，到现在差不多七、八百年了。很多发展中的国家现在封建意识还没有去掉，对人权的要求不可能一样。道德意识的形成，本来就有一个发展过程。我们修养道德意识就要懂得道德怎么发展，怎么在人类发展过程中起作用，和它在实现人类的本质中所起的作用。

我们从历史的发展来看，人类在落后的时候，道德也是落后的，野蛮人的生活逃不出人类落后的道德水平的影响。如上所述，那时吃人宰人，然而这一野蛮的道德，是为了保护野蛮人的发展。文明人的道德，保护了文明人的发展。人怎么叫高尚？就是道德的水准高尚。随着人类向前发展道德所触及的面越来越大。奴隶制社会保护少数奴隶主的自由，面很狭窄。到了封建社会，农民的自由面比奴隶社会的多了，到了资本主义社会，这个面又大了。尤其近代几十年来西方科学技术的发展，生产力的提高，生产产品的增多，使得西方工人也正在走向了比较富裕，当然也还有好多失业的人。发达的资本主义国家的工人，大多数进入了高消费，这是生产力所决定的。当然，如果社会制度变一变，生产的目的是满足广大人民不断增长的物质需要，就不会浪费这么多，它会更好一点。总的来说他们的工人比穷国的一般人富。今年春节电视上湖南(或是湖北)的省长访贫问苦，在一个农村里有母女俩坐在床上围着被子，省长来了也不起来迎接，因为没有裤子穿。山区里解放这么多年，还没有和社会接触哩！所以道德观念和生产力的发展有很大关系，不能脱离开经济状况来谈道德。正因为如此美国讲人权，要推广他们的人权观念，东南亚国家，非洲国家都反对。我讲的道德观、伦理观、艺术观都是根据马克思的观点来讲的，马克思把这些问题历史化了，讲清了。这是马克

思伟大的功绩！我们是从生命科学、气功科学方面把它更加具体化了一点。我们修养道德意识，就是要我们懂得，在人类发展的历史长河当中，道德在不断的变化，并还继续向前发展。

修养道德意识的根本，就是在我们的生活环境当中，对自己的生命，对人家的生命都要好。这样讲似乎跟佛家差不多。但是佛讲不杀生，一杀生，踩死蚂蚁，打死苍蝇，生命力就受干扰。这就是气功科学和当代的自然主义根本不同点。

现在西方有一个自然主义学派，认为什么都让它自然生长，不能破坏它的生命力，似乎是自然道德。他们主张恢复到原来的大自然那里去，这样地要自然，自然了吗？他们不懂得现在的自然已是人化的自然了。人是自然的人，自然是人化的自然，人类越发展，人和自然的同一性就越强，慢慢形成以人为中心的一个整体。当然这不是象过去说的那样把人居于大自然之上，驾驭自然，而是以人为中心，人和自然和谐，是这么一个自然。人类是有道德的，必须维持人天整体观。土，它不也有道德吗？在没有人之前，它也是土，也是山，它是个自然物；有了人之后，它作为人生活外在环境的一部分，这个环境就是使人生存发展的。所以我们人要掌握这个规律，使环境有利于我们的发展，大自然当中那些对人有用的，我们就保护，那些对人没有用的就要消灭。当然，对大自然的认识还在不断深化中。以前大量砍伐森林，砍伐多了，造成生态平衡被破坏，水土流失，气候变化。为什么这样子呢？那是人类在早期阶段没有发达的头脑，没有全面的知识，科学水平比较低，对人天大自然的整体关系认识不够的缘故。但并不是说对自然就不能改变了。我见过一个不杀生的老和尚，他床上有臭虫，把在床上逮的臭虫扔到窗户外面去。我说大冬天你扔它到外面不冻死了吗？不也是你杀的吗？他说，反正不是我亲手弄死的。只要不看到弄死它就行了，在别处死就不算杀生了。我们搞气功的是站在整个人类高度上，维持人类的利益，使自然界形成以人为中心的这样一个整体。现在不是讲人择原理嘛，人择原理是现在西方挺受宠的一个新的学说，它认为，就是因为有了我们现在的人，在 150 亿年以前大爆炸才能是那个样子。它认为我们现在的人有智慧，有神经系统，有各种器官……怎么来的？是按一定规律演化过来的。人是从低级动物演化过来的，低级动物是从元素演化过来的，元素是从微观粒子过来的，微观粒子是从电子云过来的，当中差一点就不能有现在的人。有现在的人，它就必须是这个样子演化。所以现在有了我们这个人，就决定了以前我们这个宇宙必须是那个样子，如不是那样，就不能有人。这是人择原理。

我们既然懂得应该把大自然建成一个以人为中心的和谐的人天整体，就不能让人返还到原始大自然当中去，而是要按照人的认识改造大自然。人的认识是个什么认识？科学发展已经几百年了，人类的文明史有几千年了，但是还没有解决这个问题。人类应该怎样发展，发展什么？发展气功学就是关键的内容。气功学向前发展，人类向前发展，这样，从道德方面建立起气功的道德，从艺术方面建立起气功的艺术，从科学方面建立起气功的科学，他们都统一到一起，成了一个整的混元整体了，用这个观念来维系人类的进一步发展，这就是气功的道德。我们修养道德意识，慢慢都要从不同的方面走到气功科学上来。马克思讲自然科学将成为人的科学，那么艺术将成为气功的艺术，道德将成为气功的道德。我们修养常态智能的目的，就是要从常态智能进入到超常智能。我们讲这些内容的目的，不是让同学们来完全死在现有的这些知识上，停留在现在的意识水平上，而是要大家懂得这些东西还要向前发展，要突破它，建立新的东西。以前很多科学家都论证现实的合理性，对不对呢？也对。黑格尔讲，凡是存在的都是合理的，它不合理就存在不了。恩格斯反过来说了一句：根据这个观点，凡是存在的都是应该灭亡的。因为事物在发展过程当中都是要灭亡的。这两种说法都对，一个是从现实上讲的，一个是从未来发展趋势上讲的，但是，恩格斯讲的是更伟大的真理，讲得更全面，从发展的观点讲的。黑格尔讲过去、现实，恩格斯讲了过去，讲了现在，还讲了未来。至于如何修养道德意识后面还要全面讲，这儿就不谈这个问题了。

四、修养气功意识

(一)　　气功意识

什么是气功意识？气功是科学，把气功科学的客观存在，反映到人们头脑里，使气功科学在脑子里边、在意元体里面占有一定地位，这样的意识活动，就叫气功意识。

(二)修养气功意识

气功意识定义好说，建立气功意识就不是那么容易了。脑子好比一个大镜子，应该是张三在前面一站，张三反映进去了，李四来，李四反映进去了。过去讲：胡来胡现，汉来汉现，胡汉俱来，胡汉俱现。气功可不是这个样子。同学们学气功理论，听我讲气功理论快 200 个学时了，往里面塞呀，塞呀，气功意识建立起来了吗？同学们练了这么长时间气功，整天练，气功意识建立起来了吗？不是那么简单。大家说气功道理，什么混元气、运用意识、修养意识……说得头头是道，但一干事的时候，就忘了气功，过去是怎么干还怎么干。甭说别的，起床都不愿意起。有的练功一开始还可以，努力练，刻苦练，慢慢时间长了，站大马步庄，看看没有老师，就站高点。这不也是个意识吗！如果你真的建立气功意识，情况就不一样了，你就会经常要求自己："我是真要修炼气功，要拼命练气功。"气功意识和主观的愿望有很大关系，要看你是不是真愿意建立起气功意识。我记得去年就给同学们讲过，杨露禅到陈家沟去学拳的事。他为了学拳晚上趴在墙上偷偷看别人在后花园里练功夫，看完了自己还得偷偷练，练功夫、练拳不能让别人看着，白天还得给别人干活，因为是装哑巴去的，所以还不能说话，他得苦到什么程度？同学有老师教，让站马步庄，站了几分钟，就想着怎么还不收功，这是气功意识没有建立起来。为什么气功意识没有建起来？脑子里的参照系被过去的意识占满了，气功意识不好进去了。建立气功参照系比建立别的难，它需要你有生命活动的变化，不是把书念念就行了。比如高中毕业生看大学数学教材，看懂了，会运算了，知识进去了，可以和别人讲一通，它不需要再搞别的落实。建立气功意识不是这样，你懂得了气功知识，还要看你身体有没有变，身体没变，它不给你起作用。只有当你学理论，练功，身体发生变化，意识发生变化，在参照系打上烙印了，一干事情，起作用了，这才能建立起气功意识来。所以气功意识的建立，比其他意识的建立还要困难一些。建立气功意识不是看了书就行了，光会说个道理就行了。我们这好几本教材，别说把它们都学了，就只把这一本书掌握了之后，在全国气功界里，给人讲道理，到哪儿去也可以占上风。但是你自己给自己占上风了没有？咱们搞气功的，关键是要气功意识先指挥自己。去年中国气功科学研究会开会让我讲 20 分钟，有人说可别让他讲，他一讲没完，这一个半天都给了他也不够他讲的。我去讲那天没有带表，上去把要讲的问题讲完了，觉得该停了，下来一看，刚好到时间。这是气功意识的作用。我们建立和修养气功意识得练功，身体起变化，到时候就会节制住了，意识里要讲几分钟，到时候就讲几分钟。北京电视台的郭晋生给我拍了几次录相，每次告诉我讲多长时间，讲什么问题，到时候我就讲完了，上下差不了 5 秒钟。什么道理？拿意识来控制它。这也是气功意识。同学们可不能把气功意识理解成把书本学了，会说了，身体会感觉了。光会感觉了，那只是初步的气功意识，进一步需要自己给自己定个弦，不管定什么，到时候就是这个样子，慢慢得把气功意识贯穿到各个方面去，那才行。建立和修养气功意识不是个简单的问题，要既有理论又有实践，还得会去指挥自己的生命活动。要想指挥生命活动，参照系就必须起变化，而参照系起的变化，又反过来通过实践再来强化它，这样反复学、反复做。

(三)如何修养气功意识

实际我在上面已经将建立气功意识和怎样修养气功意识结合在一起讲了，我们只有通过慢慢去体会、去练、去做来解决它。我们学气功的时候，一定要平平稳稳、安安静静往意识里放

东西，一定不要想着这里面还有什么什么东西，学它就是它，经常去学、经常去想。要想建立气功意识，你要是没有真正把意识投到气功里面来，那你学多少理论也建不起来。为什么呢？你的实践不够，身临其境不够，入角色入的不够。这是个矛盾。你既要把气功当成伟大的事业、不平凡的事业，又要意识里不能有更多的东西，而且要平平常常安安静静的，这是建立气功意识的矛盾所在。要不然，就光会口头说，到时解决不了真正问题，这样虽然也可能提高一下，再提高就提高不了。我以前有一个老朋友搞佛家功夫，很多佛家大德，他都接触过，而且也能讲些佛家道理，但是就是干不了真正事。记得有一次佛家开会，请他讲讲话，他到台上一站，拿着一朵花走了。他学世尊拈花迦叶微笑。就这样一学能管什么，就成了世尊了？什么也不是，解决不了任何问题。所以建立气功意识，加强气功意识修养，关键是要修养气功里面那些内容，用那些内容来化自己，从意识当中去化。这个问题以后还要具体讲，在这就不讲那么细致了。

Ⅳ、修养之目的

咱们搞智能功的修养目的是什么？咱们修养的目的就是要使失掉了自由、自觉的类本质的人，获得真正的，更高层次的自由、自觉的类本质。修养的目的就是要加强提高自由、自觉的本质，反过来再支配我们自由、自觉的生命。人类一成为人的时候，就开始是自由的了。所谓的自由，就是人的主观世界，想怎么就怎么，脑子里这个念头是最自由的，谁也管不了。你想“不让出念头”，那么“不让出念头”不也是出来的念头吗，不也是自由的吗？你想：我就不出念头，好了，“我就不出念头”这不是又出了个念头吗？意识有这个自由性，叫意志自由，可是有人把意志自由搞错了，误以为意志自由是有意识地去想什么，想干什么去。意志自由是指你脑子出念头是自由的，它是谁也管不了的，这是人的本质；自觉是指你要懂得事物是怎么回事，这也是人的本质。人要真正成为自由自觉的人，就必须有知识，而且必须要了解各种客观事物。因为任何一个意识念头出来，都是脑子里已有的意识的反映，它虽然是随便出来的念头，但也是有它的规律性的。人们现在由于对它不了解，不认识，所以就把自由自觉搞错了，就以为是我想干什么就干什么，这是自由的。自由是有道德观作为前提的，而且还有个人的本质在里面。正因为自由要受道德的影响，而且道德观要求是真实的，真实就是科学观。因此真正的自由、自觉要受道德观和科学观的影响。所以你就必须对事物有所了解、有所认识，掌握事物的规律，按规律去做。这就是恩格斯所说的：“自由不在于幻想中摆脱自然规律而独立，而在于认识这些规律，从而能够有计划地使自然规律为一定的目的服务，这无论对外部自然界的规律，或对本身的肉体存在和精神存在的规律来说，都是一样的。”恩格斯对意志自由，讲得非常确切，非常明确。这也就是孔夫子所说的：“随心所欲不逾矩”，由于掌握了事物的规律，所以想怎么做就怎么做都不会违背规矩。但是现在人们因为还没有掌握整体的规律，所以有的人一想事一做呢，是接着错道走的。有人说按这么讲我们还是不自由的啊！其实，每个人的思想都不是自由的，都是受了外面人的影响，不是受这种思想影响，就是受那种思想影响。比如你说，你干那个事是为了什么什么，你的思想不就是受了“什么”影响了吗？或者说：“我什么都不听。”那么你的知识是哪来的？归纳归纳，分析分析，人的思想总得属于一类。人的意识活动或者是有意识地去接受外面的影响或者是不知不觉地受习惯势力的影响。有些人说我没受别人影响，自己的独立自主性就很强，我干事有一定想法，我比别人想的要好。这是尼采的超人思想，你虽然没有看过尼采的书，但是这种意识是存在，你已经受了他这种意识的影响了。你没有按着气功的规律来做，你就按着和气功观念相反的思想去做的。你以为自由自觉了，其实你不仅受了别人思想的束缚，而且当了别人思想的奴隶你还不知道。比如有的人信宗教，他相信宗教的教义，其实做了宗教的奴隶。

那么信仰气功，按气功的道理做，不也是做气功的奴隶了吗？做气功的奴隶和做宗教的奴

隶有什么不一样？我们说不一样，因为对智能气功的信仰和对宗教的信仰是不能划等号的。当然非常地相信什么可以把它作为你的信仰，但是这不仅仅是相信的问题，我们气功科学它本身就直接反映着人的生命规律这个现实，有它的现实性，它是真正的存在，不是虚无飘渺的东西。我们对气功的相信，似乎一开始跟其他的信仰没有多大区别，但是对气功的相信有客观存在的客观基础和真正的客观规律。它和宗教的信仰不同就不同在这个地方。宗教信仰里面也有规律，但它不能展现为现实；它虽然也有目的，它想使人获得自由，获得幸福，让人膜拜神，膜拜上帝，但是它的结果实现不了。他们是讲成神成佛，追求虚幻的天国，但最后是去不了的。咱们智能气功改变了宗教和传统气功各个门派的修养目的，我们要把我们的意识、我们的思想，真正建立在现实的基础上，这个现实就是气功的实践。这样就把要实现人的自由自觉的类本质，把人们要达到幸福的目的，通过普及气功建立在地球上了。按过去的说法叫发心(佛教术语，意指发菩提心)——把人类的幸福建立在地球上。按宗教说法，人死以后可以上西方极乐世界；而我们要这么说，极乐世界的人死了上我们中国来，我们这里比极乐世界还极乐。这是开玩笑打个比喻。但我们能不能搞成这个样子呢？应该说是能的。因我们摆脱了宗教那种不现实的出世，我们搞的是入世，把"极乐"在人们的生活中建造起来。引用马克思一句话："宗教的精神不能成为真正的世俗精神，因为宗教精神本身也无非是人类精神某一阶段的非世俗形式。只有当人类精神发展的这一阶段(宗教精神就是这一阶段的宗教表现)以世俗形式表现出来、确定下来的时候，宗教精神才能实现。"宗教精神要求人们幸福、自由和解放。可是过去用出世的精神，非世俗的精神——什么天国呀，极乐世界呀，这种形式当然不能称为世俗精神，不能给人带来幸福和自由。只有当人类变成以世俗的形式表现出来，到人世间表现出真正幸福自由了，那宗教要求的幸福自由就能变成现实了，这是马克思讲的道理。我们智能功把马克思这个道理实践下来了。我们要懂得宗教也有它的积极性，但它有不现实性。这就是列宁说的，僧侣主义，也是人类认识树上的一枝花，但它是一枝不结果实的花。咱们智能气功的修养与传统气功之不同就是要摆脱开宗教这种非现实性，落实到现实当中来。

第二节 修养意识的内容、理论和方法

在讲正课之前先给同学们讲一个问题。前面学了意元体理论，同学们对这一问题比较感兴趣，都在讨论、研究。关于意元体理论现在的课还没有讲清，以后讲混元整体观时，会给同学们详细讲。意元体要从思想上了解它是无形无象的东西，至于意元体中心那个点怎么找，我想同学们对这个问题千万不要抠，既不要从字面上抠，也不要说书本上这里和那里写得不一样，因为只要是从里边有形，一找都不对，绝对找不到中点。数学讲一条直线有距离感而没有位置，是点的移动，它没有具体的长宽高，不过我们讲线是有长宽高的，就拿个简单的线来讲，两点之间连成一条线，要找中点绝对找不到。为什么呢？因为只要有个长度就可以再分，分之无穷，一旦中点不能再分了，整个遍布开了，各处都是中点，各处都相等了。所以等你真正找到中点的时候，就无处不是，每个地方都是中。同学们千万不要死于形下，不要问到底从哪儿进去，从哪儿也进不去，你真进去就不问了。你就想里边，往大概齐的地方那么一想，脑子往回一收。不要说收到一点上去，就收到指头肚那么大的一个球上，你就不错了。收到这么一点，我们现在的意识还集中不了，做不到。希望同学们不要去追那个点到底在哪儿，你就往回收，意念能够往当中收就可以了，现在咱们的意识还进不去，虽然说收视返听往回收，实际上我们"视"还不能回视，"听"也还不能回听，只是让大家这么去练。一想有这么个地方就可以了，不要追具体收到哪儿。放到外头也可以，你意识真是在外面集中到一个针尖那么一点点上去，那就到了很高的水平了，往往意识集中不到。那个中，处处都是中，有了具体位置就绝对没中。

这个问题一下听不懂，也琢磨不清，本来过去练功夫就是不让琢磨，就是要去实践、去练。如果你脑子里不是一点，而是很多点，说明没有集中，当你集中到一点上就什么都没有了，就这么一点点，而且要把意念都集中到里边，那才能进去，现在甭说更小，集中到针尖那么点点，那就非常了不得。不要说针尖那么一点点，就是米粒那么大，意念完全集中到里边去了，那也了不起了，过去讲粟米也叫粟珠，其实这里边不是真正有个米粒，是让意念能集中到这么一点上去，那意念就高度集中了，就发生变化了。我们现在集中不了那个样子。不要说脑子里边，就是外面给你摆个米粒，你也集中不到米粒里面去，那得需要多少年练功才能集中进去。过去说纪昌学箭，看个虱子，目不转睛老看它，就把虱子看成车轮子那么大，以后他射箭非常准确，因为他目力非常好，而且能高度集中，现在同学们就不要抠意元体到底在哪，抠也没用，抠它只能死于形下。“老师你讲的和书上说的不一样”，不一样就是疑问，你应该想那个疑问去，过去参禅是不疑不悟：小疑小悟、大疑大悟。不去怀疑你就悟不了，真去怀疑、怀疑，让你有许多疑问点，这是一种开悟的方法，我们现在不是故意让同学们这么弄，是让同学们领会一点：意元体本来就是一个无形无象，没有更多的方法，脑子一动就往外放射，在里边找东西找不着。具体位置在哪，怎么交叉，找不着。往里边一收就完了，意念往里一收就够了。

今天就给同学们简单说一下，练功时，你别真找从百会进去多少，其实进也进不去，百会进几寸？怎么量？你想脑子里的形象，那不是真的，叫幻想，是虚幻的想象。本来练性功、从意识练功，就是怕抠这些具体东西，一抠这些东西就抠坏了。往回一收就是它，就完事了。按过去讲本无内外，人们强分了个内外。为什么过去叫虚妄呢？就是这个道理。大家对这一问题一定要这样领会它，能这样领会，练功就活泼无滞，是灵通的，没有滞点的。你要想那么具体、那么形象，那就坏了。第一找不到那个点，第二把神搞乱套了，那么为什么老师还带大家往意元体里边收？只是给你个信号，告诉你个位置，让你意念往里边收，要不然往哪儿收啊？让你往中点收，从百会进去也好，从印堂进去也好，其实往哪也进不去。你意识没真进去之前，你也感觉不到，往里边想也想不进去。你能真收视返听，里边就变样子了，不是那个样子了。同学们现在因为收不进去，就越想问得具体。功夫是练的不是说的，禅宗之所以坏就坏在说禅的身上。“庞老师你不也在讲意元体吗？也是你把它讲坏了。”当然这么说也对。但是讲坏了也还得这么讲，不讲咱们意元体理论怎么讲呀。我再强调：第一千千万万不要死于形下；第二不要非得任性去找，就是往里边一收，活活泼泼就完了，哪也别使劲，眼睛也别使劲往里边看，耳朵也别使劲往里边听，用意念往里边去集中，一聚一呆就行了。本来过去讲：教外别传，不立文字。以前不是谁来都给教，一看不行，就让搞这个去，搞那个去。你这么一呆，老师这么一说，你一收就完了，能进去就进去了，有的有水平一下就进去了，明心了。明心以后得见性，得慢慢去练。等里边发生变化了，里边有东西了，就见性了。见性后，有功德的师父要去印证。过去练功夫一般都不讲，慢慢练去，十年八年、廿年、一百年，没准，也许就练不成。咱们现在要讲清道理，说讲清实际也讲不清。为什么？大家从来对它就没感性知识，从别的书上也借鉴不过来，不好把它讲清。如果一个人从来没有温度感觉，你给他说这是冷的，这是热的，你怎么形容也不解决问题，拿手摸一摸，这是冷的，那是热的，有了经验才行。所以没有实践经验要讲清楚最难。但是它有一个特殊性，我们的意识本身就是无形无象的，我们就让你把无形无象往里边收，等你真能集中了，你意念一往里，它在里边结合了，你就有了感觉了。

现在有的说我感觉到意元体了，这是胡说八道。你还感觉不着意元体。你真要感觉到意元体了，你保证不是现在这个样子。什么样？我也不说，我一说你们就可能装模作样就来劲了。过去说和尚一开悟就非常活跃，可以打师傅、骂师傅。过去有个当过官的，不如意后当和尚去了，到庙里也不懂得行礼，老师傅把他脑袋一摁，打他一下子，他本来当官当惯了，说：“你打我干什么？”动手打了师傅一下子，师傅以为这个和尚开悟了，其实他的老师也没开悟。

《高僧传》里有这么一段公案。《高僧传》里记载的高僧有三分之一以上是不开悟的，搞假了(有的我没详细鉴别)。就连沩仰派的沩山都没开悟，仰山开悟了。沩山都没开悟，他心是明了，性没见。何况其它的。《高僧传》还有这么一段：一个和尚正刨地，庙里吃饭钟“噹”地一响，他把锄往那一摔“噢”一笑就走了。他老师说：“你也懂得声闻三昧了。”老师对他很敬重，问他：你有什么感觉，他说：“早晨喝粥，现在我饿了。”一般早晨庙里就喝粥，没有干粮吃，他一听打钟到吃饭时间了，高高兴兴地一撂镐头吃饭去了。这样的笑话很多。现在你们感觉到的意元体都不对。怎么才对？不能说怎么才对，每个人的感觉也不会一样，反正感觉到之后，人要变样子，没变样子就是感觉不到。明心不是感觉到意元体了，只是收进去了，意元体还没发生变化。见性是意元体发生变化了，变化了之后才是见性，一见性以后人一定要发生变化。所以希望同学们一定不要抠它，书上有矛盾也别把它看做矛盾。本来这话都不应该讲，就让你矛盾着，老让你矛盾。可是现在同学们没这么个狠劲。以前一看这个矛盾，那个矛盾，老琢磨矛盾，练功也想矛盾，意识慢慢钻到矛盾里去，从矛盾开悟了。过去说不疑不悟，怀疑了总要问为什么。过去有解悟的，解悟不是开悟，解悟是语言文字上琢磨出个词来解释，那就坏了。老师给你个公案，让你参话头去，你用语言解出来，全错。过去称这个为实相。比如：随便给你句话，就说“树叶落了”，参去吧，什么意思？当然一般这么复杂的很少，你要参树叶落了是什么意思，你可能想：天气冷了，树叶掉了，那就错了。参话头是让你把精神参进去，随便一句话让你看那个实质。比如跟你说“马”，马是什么？一般人说的“马”是个笼统概念，马里有黑马、白马。这个“马”既不是黑马也不是白马，也不是花马，各种马都不对，没有马也不对，有马也不对，没有一个对，那马是什么？你只要找出词来就都不对。这就是疑问，让你这么去参去，慢慢意识收到里边去，精神集中到一个念头，聚、聚、聚起来，这是内向性运用意识。我们现在讲让你往回收，这就是过去功法的实质，往哪儿收呢？其实意识收到哪儿都是一，“一”本来就没有内外。“一”就是一切，这一个“一”，那一个“一”，很多个“一”不就成了一切了吗？这个“一”和那个“一”是一样的。我们之所以让你往里边去，是为了帮助你更好地内向性运用意识，实质是这个东西。你真找意元体中心，那你得量量意元体有多大，你知道它有多大吗？脑皮层有多大？把脑子拿出来看看、量量，几尺几寸？把脑子切开量行吗？说几寸是给你示个意，你真找那个尺寸去，就坏了，你就画个图都想不进去，你一想就想到大脑皮层上了。你弄个模型，有个实状像，一个横剖面剖开，一看中间在这，你再一合上去想也还是进不去，因为你的意识没穿透力，进不去的。你想到头皮上，想印堂里边去，再从百会进去，你进得去吗？进不去。你想外头一点集中都集中不了，里边能集中得了吗？你要是真集中到一点，周围就什么都没有了。同学们可以拿个东西，别太小的东西，集中看看、想想，都集中里边去就什么都没有了。你一看往往总是有背景，一有背景说明意念没聚起来。到里边同样也是这个道理，不然你们就试试看，两个眼睛看这个铅笔，离近了都有重影了，离远了就一个了，背景又有了，有了背景说明意识没集中起来，外面的东西你看得见它都集中不了，里边更集中不了。大家现在还没那个意志力，没那个能力。千万不要想到底在哪，想了把脑袋想乱了。怎么解决？第一意识经常收，第二反复看书，这么讲你就这么领会，那样讲就那样理解，什么你都理解到一起去了，就帮助你脑子里边集中了。

今天没讲正课之前把意元体问题这么说一说。这都属于理性的东西，从道理上讲的，本来气功如果到了高层次都不允许这么讲的，也不能这么讲，我这是打破了先例来讲这些东西。你要这么讲，修道的说你胡说八道，修佛的就说佛法就败在你手里了。我这么讲，和佛家理论是接得上茬的，但是他们讲：这么一搞，佛学就没有了。咱们本来也是要破除佛学的。

言归正传。前面综合讲了修养意识问题，第二节讲修养意识修养哪些东西，包括哪些内容，怎么修养。讲修养意识的内容就要结合讲它的理论，也还要讲怎么样修养，我们这一节准备从道德、性格、性情、情趣、克除我执，以及建立大我这么几个方面来讲。这一节过去是练

性功的根本内容，练性功从低层次到高层次我们都讲了一下，通过讲这些，讲出智能功到最后练到什么层次上去，练到哪儿去。咱们既不要成仙也不要成佛，那咱们练功干什么？上次讲了，我们修养目的是使人获得人间的幸福、自由，使人成为自由、自觉、自主的人。自由、自觉、自主是什么样子？什么境界？通过学这一节，让大家间接地从侧面来领会、理解练智能气功将来什么样子，练到哪儿去。当然这不是一个人就能完成得了的。过去修炼者们对这个问题忽略了，不懂这个问题，所以他们基本上修炼不成，最后不了了之，没练成就死了，一死就完了。他们只能是在脑子里有精神上的成就：我上天国了、上极乐世界上去了。实际是没有修成。因为人生活在社会群体中，离开群体解决不了这个问题。一个人离开了群体，人的社会性就没有了。将来到了高层次社会又是什么样子？那是高层次的社会性、高层次的群体性、高层次的整体性。我们现在修炼就要从社会性修起来，整体地修起来。同学们要反复学、反复看，虽然这里好多问题还没讲清，将来在讲《道德论》时，有些问题要从道德的层次全面展开来讲。这里讲修养道德只是作为意识修养中的一部分内容来讲，而讲《道德论》那就要把很多问题归到道德的层次、道德的范畴来讲它，从修养这个层次来讲它。讲修养意识有好多名词：性格、性情、情趣、我执以及大我等，本来这些东西也都可以属于道德的范畴，以前在《简明智能气功学》里把修养意识就叫做涵养道德。我们这章的内容和涵养道德有什么不同呢？范围更宽了一点，有些问题叙述得深刻了一点，叫修养意识，更突出了我们是针对意元体来用功夫。它和过去叫涵养道德没有本质的区别。我们讲修养意识就先从修养道德讲起。

I、对道德方面的修养

一、道德概述

对道德方面的修养，可以看成是修养意识的一个总纲，也可以把它作为修养意识的一部分内容。道德修养在人们日常生活中就有。前边讲人们的意识活动有科学意识、艺术意识，道德意识，要修养意识就要修养科学意识、艺术意识、道德意识。日常生活当中人们也常说道德修养怎么样。我们这里讲的道德修养和日常生活的道德修养不能划等号，因为日常生活所说的道德修养，它主要指的是我们在日常生活当中处理人与人之间关系的准则，给你规定了应该怎么怎么做，然后我想我应该这么做，用你的行为表现你的道德意识，你做得对不对，别人来判断，日常生活所说的道德修养指的是这个东西，完全指的是社会道德。这也属于伦理学的内容，按伦理学讲，道德和风俗习惯有关系。西方讲伦理这个词本身有习惯的意思在里边，大家都习惯了，自然而然了。我们所讲的道德内容要广泛，我们是根据中华传统文化、又结合了现代科学。我们把中华文化当中的道德观拿来讲，但又不是完全讲传统的道德观，而是结合了现在的科学、哲学，根据智能气功的需要，根据它们所规定的范围来讲它，它是在继承了中华气功的道德观的基础上建立起来的。

(一)道德一词的内涵

首先要了解一下什么叫道德。中国说的道德和西方说的道德不能划等号。道德这个词西方比较早也有，但中国有道德这个词看来比西方要早，而且有不同的内容。中国在春秋战国时，文化开始有了分家。春秋战国之前，搞文化的人基本上都是当时的统治阶级，从周朝之后，慢慢文化也下放了，不一定是皇上、官僚们搞文化，士大夫、一般知识分子也可以搞文化了。这时文化发达了，范围展开了，就再不能统一搞了，于是就分门别类了。那时的分门别类还是比较笼统的，一开始只分个道家、儒家。道家是对自然科学方面进行研究的，儒家对社会统治、对伦理进行研究的，那时的文化就这么两家。所以中国的道德观也就这么两家，由于儒家就是研究社会学的，研究怎么搞统治的，因此它研究道德的时候，就研究人的关系，也就是研究社会关系，它讲伦理道德。儒家讲，处理什么事情都要懂得礼。它不讲道不讲德而讲礼。儒家的礼对一层一层的人规定得很严格，不同的层次，不同等级的人都有规定有不同的行为准则，叫礼法，不叫道德。周朝的礼非常地详细，干什么都有礼，虽然不能说吃饭都

有礼，但吃饭也不能象我们这样随便吃，什么人吃什么样饭，干什么样事都有规定。周朝甚至每天都报什么气候可以干什么，夫妻之间的性关系也规定哪些日子不能做，这都是礼的范畴。儒家以前讲的道德叫礼，以后才从礼慢慢演化成道德。儒家讲道德最早是荀子讲的，说你干事情符合要求你就符合道德了，不过那时的道德还是一个词。儒家这些东西是怎么来的呢？是从道家来的。道家是研究自然的，研究自然就必须研究规律，研究它的本质，道家就把事物本质和事物的规律称为道和德。他们一开始并没有把道和德二字连在一起，事物的本质是道，事物的规律是德。天地、大自然有它本身的根本、本质，叫本根。万物、大自然、天地最根本的东西，根从哪来的？就从道来的。而它们变化的规律就称为德。后来人们把道德连到一起了。认为道是事物的体；德就是它的用，它的规律、作用。对于道古人描述了很多，以道家讲得最为透彻。这些以后讲《道德论》再全面讲它。

给同学们介绍这一段道德的含义，就是说在中华古文明上，对道德有儒家的提法，有道家的提法。道家是指大自然最根本的东西和它的规律，儒家是指人们在社会当中处理事物的原则，是伦理道德。以后中国文化慢慢互相融合到一起，伦理也叫道德了。在以前伦理就讲伦理，讲“三纲”“五常”和礼。以后因为道家越来越普及，就认为大自然万物当中都有道，在社会的人当中也有道，有人的道，人道就是人这个道，它里边的规律就是伦理。这是人里边的自然规律，它是天生的，和大自然一样的。这就把儒家提出的伦理定型化了，就把儒家过去的伦理学也称为道德了。唐朝之后儒道两家的东西结合到一起了，把大事小事、万事万物，以至于有什么才学，什么本事，都称为道和德。传统上对道德是这么讲的。

智能气功怎么讲？智能气功基本上接受了传统文化的这种道德观，认为道德既是万事万物的根本和规律，又包括了人在社会当中处理事物的准则。但是我们智能功又把它从不同的层面深入发展了一下，而且对道德的内容、对道德的认识又全面了一些，更细致了一些。所以我们就不是简简单单地说道德就是大自然的本质和规律，我们讲人是大自然的人，人的本质、人的行为准则就是道德，过去讲天地人三才，他们把人和大自然并列，是谁也不管谁的。那时只认识到人和大自然共同享受一个元气，还不懂得人是从大自然进化过来的，认为人是雄居万物之上，人为万物之灵。咱们现在懂得了，人就是从大自然来的。过去道家的观点，说道德就是一个事物的本根、本质和它的规律。那么人呢？可以这么说：人是社会的人，人的道德就是人在社会当中的本质和他的规律。我们懂得这个道理之后，就会更加深刻地认识我们讲修养道德的意义。用大自然的自然道德来讲社会道德，这是我们智能功的一个新的提法，过去没有过。因为过去认为人就有道德，不是人谈不上道德。因为人讲情义，有了情义才能谈得上道德。动物有知觉，没有情义；植物有气，能生长，但没有知觉；再低的东西，有气却不能生长，水火有寒气、热气，但没生命力，不能生长。人有生、有气、有觉，而且有情义，人是万物之灵。荀子讲过这个话。我们讲人是从大自然来的，人是社会的人，所以自然道德的定义也可以适用社会道德。那么我们是否就从这一点上和传统道德不一样呢？为了更好的认识道德，还得把道德分一分类。有哪些道德，把这些道德认清楚了，对道德就能加深领会了。

(二)道德的类别

智能功对道德的分类复杂了一些，我们一共分了四类：

1、自然道德

自然道德指的是万事万物的本质和规律，以前说道就是指事物的本质，宇宙的本质、本根。它是无形无象的，它是先天存在的，由它演化出万事万物再返回来返还到道上去。用我们智能功的话来讲，道就是最原始的混元气(《混元论》中讲最原始的还不是混元气，前面还有一层叫混元子)，它的演化规律、它的机能就称为德。万事万物，不论是物理的、化学的，都有它的性能、性质，这些性能、性质加上事物的本质就都叫道德，都属于道德的范畴。这个问题这不多讲它。这里想和同学们谈谈人有没有自然道德。

我们说人的道德属于社会道德，那么人有没有自然道德呢？人有自然道德。因为人是大自然界的人，是大自然界的人他就必然有大自然界一般事物所具有的规律，它所具有的规律就是自然道德。人是由简单的物质形成的，人体里有物理运动，有化学运动，还有生命运动，这些物质运动形式，都属于自然道德的范畴。咱们讲自然道德包括了原子、分子等微细的物质，以至于大自然的各种生物、万事万物，它们的自然变化规律和事物本质。我们人身上的细胞、各种能量代谢，生命活动，包括新陈代谢，这些都属于自然道德的范畴。我们这个肉体的简单功能，也都属于自然道德的范畴。如果换句现代的话来说，我们人体里的各种生理变化都应该属于自然道德的范畴。

但是同学们要注意一点，我们人体里面的自然道德，它的自然变化规律，和大自然界的自然变化规律是不能划等号的，不能相等。人体里边有能量代谢，有物质代谢，人的这些代谢和植物的一样不一样？和动物一样不一样？现在的科学认为没有什么区别，它们的分子水平代谢都差不多。因为现在的科学家们已经检查到了人和动植物代谢的化学过程、能量得失变化是一样的，就认为是一样的了。其实是不一样的。这就是我们智能气功科学提出的新的观点。这也说明我们人类还没认识到人类的本质。我们讲气功科学将改变人类的命运，使人类的本质向前发展，这就需要认识人类生命活动的本质。现代科学还没有认识它。由于现代的科学很发达了，能认识到分子层次的变化了。这么一来，科学家们就认为人最基础的运动和生物没什么区别。这也说明我们人类还处在和动物没区别的阶段，实质是有区别的。区别在哪？人有了意识，人体生命里边整个生命活动都贯彻着意识的信息。你们以为只是脑子里有意识，去找意元体中心，找脑子中间去，其实意识有它的整体性，人体各个部分都有意识的信息。中医讲：心肝脾肺肾中，心藏神，主于喜，在情绪里边是高兴；肝藏魂，魂也是神经活动，主于怒；脾藏意，主思虑；肺藏魄，主悲哀；肾藏志，主惊恐。五脏和精神活动都有关系。英国曾报导了一个事情，说一位太太因心脏有病把心脏换了，换了个男士的心脏。原来这位女士非常贤惠，也很文静，那个男士是个新式人物，爱跳迪斯科。换了心脏后这位太太性格变了，变得整天爱跳迪斯科、爱开车兜风，象变了个人似的，丈夫和她分居了。这个报导中国几家报刊摘引了，我没有看到原文报导，只看到摘引的东西，我想这是可能的，这就表明意识的整体性。所以我们讲人的自然的自然道德和大自然的自然道德不一样，不能划等号。但是它毕竟还和自然规律有很多根本相同点，所以我们讲人体里边有自然道德。这点简单谈一谈，因这个问题对咱们关系不是太大。

但是有一点和我们练功是有关系的。将来我们练气功就是要把意识直接渗透到身体各个部位里边去，要渗透到自然道德范畴里边去。在将来要讲的《混元整体理论》里的整体观中，我们把人的生命活动划了七个层次，第七个层次就在细胞层次里边。细胞层次里边是能量代谢，我们现在人还不能掌握它。练功夫就是要一层一层地都能掌握得了，使能量代谢都能用意识控制，而且对细胞里也都能控制。到那时就不是自然道德了，那就是用人的意识把它强化起来了。那时人就变样子了，人就要脱离动物界了。现在的人在很多方面还没有脱离动物界，人所具有的特质还没发挥出来。人应该有意识的自觉性、自主性、自由性，它的统帅能力还没发挥出来。现在我们只统帅了随意的肌肉，一伸胳臂、腿，横纹肌可以动。《解剖学》讲了人的肌肉分三大类：横纹肌是随意肌，意念一动它就可以运动，平滑肌是不随意肌，还有心肌，后两类意念是不能支配的。咱们练气功，先把随意肌练得非常灵活，想怎么动就怎么动。现在往前弯腰好弯，往后弯腰就不好弯，胳膊往前伸好伸往后伸就不好伸，咱们不练柔术，但起码要在正常范围里意念一动它就会动弹。然后还要支配那些不随意肌：平滑肌、心肌，这些是另一个层次的东西。咱们现在就连一个层次里边的还支配不全，将来慢慢七个层次要都能支配。今天不细讲哪层怎么支配，只给大家提出个问题，摆出个层次来。当中这一层是第四层，往上下走，三层、五层、二层、六层、一层、七层、这么对着走，慢慢变成一个整体。到第六层就进入自然道德的范畴了，到了细胞里的变化它就属于自然生命的自然规

律活动了。练气功将来应该控制到这个层次上去，到那时才真正是形神俱妙，形和神都达到妙的程度。将来讲混元整体理论的整体观时要专门讲这个问题。

2、社会道德

社会道德就是咱们现在说的道德。这个道德应该包括道德意识、道德动机、道德行为和道德评判。每个人都有行为活动，道德是在深层发动你的行为的，在真正发动的地方道德在起作用。道德里包括了义务、良心、责任感、荣誉感，这一切总的来说就体现了一个价值模式。其实道德的全部内容就体现在价值上，你把什么当价值，价值模式就决定你的道德。价值又是根据什么来决定的呢？是根据整个社会来决定的。在一个社会里，你在社会当中处在什么地位，就决定了你的价值。这就是现代社会科学讲的道德有阶级性。在社会中，这一层和那一层的人不一样，道德观念也不一样。比如过去说男女授受不亲，这是个礼节，你不符合礼节，道德就不好。我小时在农村，卖东西的都是男的，女的买东西，男的不许拿手接钱，要把钱放锣里(农村敲锣卖东西)，你要拿手接，女的会打你。要饭的就不一样了，到哪儿要饭去都是拿手接，给的人也不打，因为对要饭的就不当个人看。说个小故事。以前丐帮里有他们的礼节。离我们村不远有一个女的懂得丐帮的一些道理，来个丐帮的“花子”要饭吃，叫声“大收(叔)”。(我们那里把“叔”也念成“收”，一过麦收后说大收，意思是丰收了你给点东西。)有一次丐帮来了，拿个口袋叫：“大收”，这个女的端着一碗米说：“我是一个女子，手里端着米子，我来打发花子。”一说丐帮的不敢收，就走了。来了就这样，再来也这样。这丐帮的“花子”回去把这情况说了。丐帮头说：“我去。”他去了，那个女子还是这么说。丐帮头说：“我是一个花子，腰中背着褡子，接过你的米子。”她不会接下去说了，按丐帮的礼节不会说了就不行了，丐帮都上她家吃来了。过去什么都有个礼节，“花子”也讲礼节。不同地位的人礼节是不一样的，道德观念也是不一样的，所以说道德有阶级性。现在的人总的来说比较富了，以前东西少，100 个人有 20 斤粮食，20 人能勉强吃饱，所以只能凑凑和和，有一部分人吃饱，一部分人就吃不饱。有条件吃饱的人他们就一个道德，一个理；吃不饱的要抢，他也有他的道理。吃的饱和吃不饱的观念就不一样了：一个是你来抢我的就是造反；一个是饿着造反就有理。这就是所谓的社会道德。造成这种不平的道德关键在哪呢？关键在于生产力不发达，物质太少。反正满足了你就满足不了我，满足了我就满足不了你，谁有本事谁就吃，不行我就打死你。打死你，你甭吃我就吃了。在比较落后时不同的人就有不同的道德观念，穷人就认为抢东西合理。当然有时思想是可以转化的：不能去抢——>不抢我要饿死——>该抢还得抢——>必要时就造反。现在情况不一样了，人在富起来，起码饿不死了，观念也在发生变化。所以社会道德是不一样的。在不同的人群不一样，不同的民族不一样，不同的国家不一样，不同的历史阶段也不一样。社会道德是变化的。自然道德不同，它总是按照自然规律那样地变着。一棵树，从种子种下去，发芽、生根、长出苗来，长大、开花、结果。总是这么个规律。而社会道德由于不同时期生产力水平不一样，文化观念不一样，道德观念也就不一样了。道德在整个生活当中，衣食住行，待人接物，各个方面都有道德观念，而这一切都在发生变化。但总的来说，这些道德变化来变化去，都是朝着人类向前发展的方向变的。整个人类都在向前发展，道德也在向前发展。在讲课一开始咱们说了，科学意识、艺术意识、道德意识，这三者，道德意识相当于灵魂；科学意识是自然的规律，相当骨头：讲真理，讲逻辑，讲理性；艺术意识也是要讲这些东西，给人教育，有骨头有肉有血份的。人类整个生活中灵魂是道德意识，而道德意识和科学意识、艺术意识是一块前进的，有骨头有肉没灵魂，或者有灵魂没骨头没肉都不行，一齐往前进。整个人类向前发展，道德、道德观念也在变化着。

或问：“庞老师你讲这个道德是好是不好？”我们说好，有道德就是好的。“那以前人吃人的道德也好吗？”也是好的。“现在吃人行不行？”现在吃人犯法，因为现在有东西吃了，不需要吃人了，那时没东西吃，不吃人人种就不能保存下来。人这个种属总得一步步发展下去。

人这个种属在什么知识都没有时，他为自己开辟道路，往前发展，从低级向高级发展需要那样去做。自然规律往前发展都是合理的，但过去了，你再走回头路，就是反动。人家这么走是前进，你反过来走不是反动吗？反动得少就先关起来，反动整个人类就宰了你。希特勒就反人类历史潮流而动，他宰了不少人，最后自己也自杀了。道德是在人类不同阶段，根据人类的需要而自觉地制定出的行为规范准则，不是哪个圣人给定的，而是那种环境只能是那个样子。道德是人类意识当中最根本的东西，人的本质就在于有意识，意识里边有科学意识、艺术意识、道德意识，而道德意识又是这三个意识的灵魂。在这个意义上讲，我们人类有道德就保证了人类前进。科学是基础，有基础没道德也不行。这三个谁也离不开谁，都是连在一起的，但它们有分别，将来气功就把这三个连在一块，成为一个整体。《简明智能气功学》上有句话说道德是人的本质，是根据这个说的。因为意识是人类根本的东西，而道德意识属于意识里最根本的东西，所以人类不同时期不同的道德观念，支配了人们不同形式的行动。人的社会行动不是人的本质吗？但人的社会行动受什么制约？受道德意识的制约，所以道德意识属于人的本质。为什么有的人道德高尚就受人尊重，就能流芳千古？有的人道德败坏，就受人唾弃而遗臭万年？这不是人的本质吗？有的人讲不管道德不道德我吃饱了就行，穿好了就行。过去讲的衣冠禽兽不就这样吗？或者说："反正我先吃好了，喝好了，管它禽兽不禽兽的。"这说明人类到现在为止还不懂得人和动物有区别。随着人类的进展，慢慢就要懂得这些东西了。有人又会说："庞老师你懂得管什么事？到最后你也活七八十岁死了，我也活七八十岁死了，我吃得好，喝得好，儿女成群。"这就是没把人和动物区别开，以为人就一个吃、一个生育就完了。这个问题以后在讲情趣时候再进一步讲。人类在没有脱离开野蛮无知这个层次时，你让他真正往高上走，是高不上去的。

3.自然社会道德

本来讲道德就是社会道德、自然道德两种。而且自然道德、社会道德也是我分的，前人没这么分过。我在 1980 年讲涵养道德时讲了自然道德和社会道德，当时没时间展开讲。我们现在搞智能功只这么分就不行了，就不好讲智能功怎么搞练功了，所以我们又细分了一下。还有自然社会道德，也可以叫社会自然道德。

自然社会道德指的是什么呢？前面讲了，人有自然道德也有社会道德，社会道德是要符合社会的规律、符合社会的要求去做的，而且在社会当中又有不同的集团，不同集团又有不同的道德内容，按马克思历史唯物主义讲这叫阶级性，道德有阶级性。西方也说不同的集团有不同的道德观念，他们不叫阶级叫集团。集团的道德也好，阶级的道德也好，反正一个社会当中有不一样的道德观念。这个不一样是从什么时候形成的？小孩子都一样，到了成年人，思想比较稳定之后才能形成这种社会道德。从自然道德变成社会道德不是一下子就形成的。小孩从自然道德到社会道德当中有个过渡阶段，在社会道德形成以前，小孩子已有了道德，它已不属于简单的新陈代谢、身体各种功能的生理变化了，虽然社会道德还没掌握，但是他已开始学了，在这一段的道德就叫社会自然道德。这一段的社会自然道德对我们练气功的人来说就非常有意义了。过去很多练气功的人都讲要返老还童，返老还童就是要返到小孩子的这种精神境界，这种道德面貌。过去讲赤子之心人皆有之，现在有些人讲，赤子之心就是看见人死，他心里难过，这是每个人都有的。这句话讲得不对。有的嗜好杀人的人，看见杀人就笑，觉得杀人挺美、挺英雄。记得文化大革命时在北京，就有这么一个人，看见有个买东西的人看了他一眼，就说："你他妈的看我干什么！"说着一刀子把买东西的人扎死了，而且还说："又死一个"。这种人见人死不难受。有的成年人嗜血成性，宰了人还喝口人血，所以不是人皆有之。赤子之心指的是小孩子的精神面貌。小孩子的精神面貌是什么样子？过去讲七岁看大八岁看老。一般来说七八岁以前的小孩子，还不懂社会上那一套，还不会分析，嘴里能说点但不会动心眼，不能按逻辑那么动。当然有的人比较幼稚，大一点也还有赤子之心。有的孩子四五岁就成了小大人了，世故挺多。而且现在孩子发育得比较早，将来可能慢慢提

到四五岁、三四岁都是可能的。这个年龄的孩子要进入社会还没进入社会，他要处理社会问题但还不会处理社会问题，他是按照自己的那种精神境界来处理问题。他的精神境界是什么呢？是根据他自己的生理需要来处理问题。自然社会道德怎么下定义？按照人的生理需要来处理社会问题的道德状况就是自然社会道德。处理社会问题属社会道德，但他处理的原则是按照人的生命活动自然需要来处理的。自然和社会道德结合到一起了。

自然社会道德有哪些内容呢？主要表现有以下几个方面。

①没有公私之分和你我之分。公的私的，你的我的，在婴幼儿心里没这个。他们在物质方面没有占有欲。没有占有欲不等于不想要，他是根据自己的生理需要，需要就喜欢它，等他不喜欢了，就不要了。小孩子有时见不是他的东西也抢，没有你的我的之分别。大人说："这是人家的。"他可不管是谁的，抢了就跑，玩完了、吃饱了就不要了，一扔走了。会把东西装到兜里了，就有点占有欲了。如果他要东西，大人给藏了起来，一看没了就走了，再看又有了，又高兴地要。他脑子里就没那么多分辨，公的私的、你的我的都没有，很简单，这就是自然社会道德。过去说练气功就得这个样子。小孩子纯真，不管是不是他的，拿过来了就是他的，不想玩了扔了也没事，他也不知道什么叫扔，没这个概念，一放就走。这样的思想的的确确非常高尚，将来共产主义就是各取所需嘛，小孩子就相当原始共产主义，不过现在已经不是原始了。人类都有这个愿望，所以说共产主义一定要实现，只是人们还不认识这个规律。

②真诚坦白，纯正无邪。小孩子口中没有谎话，说真话，小孩子都会吐真言，即所谓真诚坦白。他没坏心眼，小孩子干的事基本上都是好的，当然他也不会干更多的事。玩也真心实意跟你玩，给你东西也是真心实意给，问他话他也是真心实意地说。问他家有什么什么没有？他都会说真话。七十年代后期，我们在北京有一群搞气功的人，一到礼拜天就侃大山、聊天，海阔天空什么都聊，那时我们给起个名叫智力撞击，你说一句我说一句出点辙。气功当时谁也没一整套，就靠这样撞击，一开会往往就说到半夜。最近我看到出的几种气功书，有的是1981 年出的，就是我们那时海阔天空侃山侃的东西。其实那些内容哪能写书，可是还挺受欢迎。那时有时间就去找人撞击，礼拜天去找人准就是这个事，因此一般的家属对我们都有意见。那时象我们这个岁数的人，家里都比较困难，工资低、有孩子，生活比较困难，礼拜天得干点活。我们这么一去找，有的就挡了。有次我去，一敲门，孩子出来了说："叔叔，我妈妈说了爸爸不在家。"我问："你妈妈怎么说的？""我妈妈说告诉庞叔叔我爸不在家。"我问："你爸在家吗？"他说："在家呢，妈妈说的不在家。"我问："在家干什么？""洗衣服。"说明小孩子不会说瞎话。在这一点上叫反映论，是辩证唯物主义的基本观点。妈妈说了是客观存在，妈妈是客观存在，到了孩子脑子里一反映，就都反映出来了："妈妈说告诉庞叔叔，爸爸不在家。"妈妈这个客观存在也反映出来了。大点的孩子就不这样了。辩证唯物论的反映论的这个认识论的观点是正确的，不管现在全世界的科学家、哲学家们怎么说，早晚都得承认这一观点。人类从小就有这个概念，以后慢慢学坏了，不是反映论了。

辩证唯物论的认识论的基本观点是反映论，在小孩子那充分体现了，不会说瞎话，有什么说什么，按照事物的本来面目来反映事情，真诚坦白。两个小孩子打架，一个孩子把另一个孩子打哭了，你问打人的孩子他怎么哭了？他说："我把他打哭了。"鬼点的孩子会说："他打我了，我一推他摔跟头摔哭了。"拿破仑就这样，把哥哥们打哭了还告状去。一般的孩子不这样，他也不知道什么叫好什么叫坏。问他就说，是他干的他就说。是真心，也是真言。这是自然社会道德。但是有一点，小孩子的意志力的力量还不够，寻找目标还不够准确，如果小孩子会寻找目标再有意志力，那么他说什么就是什么。真诚坦白就是诚。人们常说心要诚，什么叫做诚？等你达到一说话事就成了，这就叫诚。咱们说"成功"，这两个字反过来就是"功成"，是用做了功来成事情。诚是用言来成事情，等我们练到象小孩子那么诚了，表里如一了，一说什么就是什么，一说就是。1976 年我去看一个气功界的老朋友，这个朋友教了几

个徒弟，有的也有点本事了。我到他家去，他几个学生都在那里，向老师汇报情况。其中有一个说："你说怪不怪？我们街坊养了几只鸡，我练功时，他就故意把鸡放出来吵我，不让练功，那天我特别恨了，心想让这些鸡都死了，第二天好几只鸡死了，是不是我说死的？"我说："可能。"还有一个例子，我过去给大家讲过的。有一个人 1985 年练智能功，1987 年上潍坊参加学习班去，跟人家吵。他一出门，人家用压水机装农药喷他，他就狠着说你们机器坏了，机器的压力泵果然扳不动了，把他们吓坏了。当时他说这话时心非常诚，一说话就成功了。小孩子本来具备这种能力，但是由于意识力量不够，意识选择对象选择不准，所以做不到。小孩子这种精神是一种特殊的精神境界，他是心口如一的，没假的，没虚的，有什么说什么，这种情况最省力气。成年人不一样，比如：小李本来是上街会朋友去。有人问："小李上哪儿去呀？"他不说真话，说："今天上商店买东西去。"问："上哪买去？"回答："上百货大楼。"问："买什么？"答："买醋去。"心里有什么就说什么多简单，他脑子转一圈，一编，有时就编不对。有时编瞎话，心里不那么自在，尤其说了亏心话，心里边难受，憋得慌。西方有测谎器，你一编瞎话，脑子里一动，一紧张，植物神经紧张起来了，这时出来的生物电就不一样了。你脑子一转，编谎就消耗很多能量。如果说的是不应该说的话，或者是有损于别人的话，心里边不痛快，影响更大、气损失就更大，心里老"突突"地跳，能量还不消失？身体健康还好得了？当然健康就受影响。小孩子没这东西，真诚坦白，很自然，生命力非常旺盛。真正做到真诚坦白、表里如一、心口如一，这就有练气功的条件了。意念一动有力量，对外界就发生作用了。因为成年人脑子里有好多信息，有选择性了，小孩子脑子里信息还没有，选择性还不够，选什么东西选不准，所以小孩子本来有这个条件，但是他不能起到上述效应。我以前也说过，小孩子要干点事那真了不得，小拳头打你一下，还真难受，有时比大人打得还厉害。他是嘴对着心的，也非常诚。"我打死你"，他要真想打死你，说不定一拳真打死你。他打是开玩笑地打，他心里挺高兴的。真狠着打说不定真能打死你。为什么？真言嘛！过去练功夫念动咒语不是念真言吗？念真言把心得动上，心不动上不行。尽说假话解决不了问题。

我记得 1990 年，外地一个人到石家庄找我，我说什么他跟我说什么。我跟他讲我是想测验测验你，他说我也想测验老师。我说你说这话对你没有任何用处，我是想帮助你。他说老师也需要帮助。像这样一辈子也进步不了，甚至认为反正老师你也是这个样子，有什么了不起，我在你这说点瞎话也无所谓。我们练功是练自己，你自己前进不前进是你自己的问题。还不要说别的，就是我照的那些有光的像片，在照像出光时，有一些自以为是的人，跟我也好多时间了，就一次也看不到。有些人认为，反正庞老师也没有什么本事。因为我干事也不处理事情，坏人好人我也不处理，他们当老师的也好，当学生的也好，爱怎么干怎么干。因为我们搞的是个事业，现在时代也不一样了，也不存在清理门户问题了。讲到这里我随便讲一讲，希望同学们学了这些知识，要真正规范到自己内心世界当中去。

③无忧愁、思虑、恐惧，也没有恩怨情绪，总是高高兴兴，没有不健康的思想。总的一句话，小孩子的情绪是稳定的。有人会说："不对，小孩子又哭又笑，看人家哭他也哭，看人家笑他也笑。"对，他那又哭又笑不叫情绪，他这样的"情绪"对健康没影响。情绪对人的最大危害在哪儿呢？在于"认同"。你自己把外头的事情认成你自己的了，你通过思索之后，自己真正的所谓身临其境，于是脑子一起变化，这样才对身体又影响。坏的东西一认同，你意识全乱套了。小孩子不是，小孩子"哇"一哭，一会儿又哈哈笑了。他的情绪没有连下去。小孩子打架，一会儿打哭了，一会儿又挺好。脑子没有往下连下去，事过情迁。练功夫就练这个东西。过去有一个老和尚和一个小和尚。老的不是太老，小的也不是太小，一个年岁大点，一个年轻（原为"青"）点。这个小和尚总觉得自己练功练得比较好，也勤快，也聪明。这个老和尚平时也不言语，看来也没什么本事，稀里马虎。他们的老师对小和尚好像挺感兴趣。一天来了个云游僧，问："你们庙里有几众（有几个和尚）？"老师说："两众半。"小和尚想：

我师兄什么也不懂，他是半个，我是一个。吃完饭以后，老师说："把碗洗一洗。"小和尚挺勤快，把碗洗了。老师说："把它翻过来洗洗。"小和尚赶紧倒过来洗。老师说："不对，让你把碗翻过来洗。"小和尚傻眼了，碗怎么翻得过来？不会翻了。老师说："我让你翻过来洗，找你师兄去。"小和尚找老和尚说："师兄，老师让翻过来洗碗。"师兄说："撂这走吧。"吃完饭老师向小和尚说："人家问我几众，我说两众半，你就高高兴兴，以为你是一个，你师兄是半个，你连碗都不会洗，谁是半个？"小和尚说："我是半个。"云游和尚要走，老师让小和尚跟着去云游，小和尚说："我不去，我跟师兄走，师兄会翻碗。"云游僧从那边走，师兄从这边走。这边有个河，正要走，过来个女的，女的过不去河，师兄说："我背你过去吧。"把女的背过去了，就继续往前走。小和尚说："咱们出家人怎么能背个女的，像话吗？"师兄说："你老背着她干什么？"小和尚说："谁背了？不是你背了吗？"师兄说："现在你不是还背着吗？"这是什么意思呢？说明有了功夫之后，脑子里要事过情迁。背个人过河是个好事情，小和尚认为男女授受不亲，不应该背，老和尚背完了就完了，脑子里就没有了，小和尚脑子里还惦记着："这多不合适。"情绪就压起来了，过去称为"覆"，有东西把它盖上了，这个心情、意念老压着你就坏了。小孩子不是这个样子，事过了就完了。情绪指的是这个样子。一般人情绪一出，身体里一运动，反过来又作用于意识，情绪就越来越重，还延续下去。小孩子不是这样，小孩子没有意识翻来覆去的转，一冲，"哇"一哭，完了。有的小孩子见你不理他，他故意老哭，眼泪都没有。小孩子不是真伤心地哭，有时是故意嚷的。成年人不一样，越想越难受，事情过了三天再想还难受。这样的情绪影响健康。小孩子也没有恩怨，看电视看到好的高兴得都能跳起来，人家哭他也能掉眼泪，可是一会儿又笑了。都是不自觉的，天真活泼，非常可爱。所以我特别喜欢小孩。而且小孩子看什么他都高兴，只要新鲜就行。比如，家里死了个人。我有个亲戚，死得比较早一点，孩子才几岁，我告诉他："你爸爸死了。"他说；"啊，我爸爸死了？"没表情。他妈不在家，找医生去了。我叮嘱他："赶紧到门口等你妈去。"他答应了。等一会儿，不见他回来，我一看他在外面跳猴皮筋呢。我说："你爸爸死了你还跳。"他说："我跳一半了，我一边跳一边等我妈。"四五岁的孩子，不知爸死了是怎么回事，死就死了。上次说的看铡美案回来，把小同学就铡死了。没铡之前，不知铡死是什么，就铡一下试试吧，有什么了不起的，拿铡刀一铡，死了。他不知道是怎么个情况，脑子里没那么多。有一个文学家死后，别人追悼他，说他观察细致。他写中国抗日战争时，日军侵略中国，北方人坐轮船、坐火车逃难，小孩子很高兴地喊："坐轮船了，坐大火车了！"觉得挺美。大人愁眉苦脸，家破人亡，都非常忧愁。小孩子思想单纯，练气功能到这个境界就很高了，明天什么样也不想，昨天什么样也不想，过去、下一步什么样都不想，现在有什么说什么。这也是反映论。佛家说要修到菩萨境界才能达到这样。佛家就讲"过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"要无相，过去什么样没有了，未来什么样也没有，还没到呢，现在也没有。随着变化，主心无相，对他都无所谓。从这点看，小孩子的精神境界非常高尚，练功多少年也赶不上他。我们现在讲这些干什么呢？为了说明人本来这些功能都有，这些本事也都有，精神境界也都有，就是人的脑子乱套了，污染了，自然之性显不出来了。

④具有同情心与平等心。这一点也是小孩子精神境界的特征，同情心是什么呢？方才说了，看见人家哭他也哭，看见人家难受他也难受。还有更主要的，比如托儿所的娃娃在一块玩，一个小孩一摔跤一哭，其他小孩就去拉他，让他起、起、起，见他起不来，就又揍他。打他不是恨他，一般小孩能量不够，是没办法了，不知用什么办法解决问题。有时一个小孩哭了，其它小孩就拿玩具给他："给你，给你。"把好东西都给他。这一点是难能可贵的。再就是平等，小孩子谁跟谁都一样，不管谁家什么地位，小孩子到一块都是好朋友。小孩也不认生，不象成年人，一块谈话都找差不多的，水平、阶级都是差不太多的，就和过去结婚讲门当户对那样。共产主义讲的真诚、平等、为公等品德，人类本来都具有，后来人把它糟踏了。人类要恢复这些东西，恢复了这些品德不就是共产主义的目标吗？同情和平等是一起的。再有，

比较小的孩子中来个孩子头，他对小朋友都一样看待，其他孩子也都自愿听他的话，大伙是一样的、平等的。如果成年人有了平等思想，恢复了天真之性，人类就发生变化了。（平等和平均不一样，和平均主义不是一回事情。）

⑤喜欢群体生活。也叫喜欢群体活动。几个孩子在一起玩，玩起来没完，一玩半天，家长叫也不回去。如果一个人在房里呆着，没个伴，给看小人书，过不了半个钟头就要睡觉。几个小孩子一玩，衣服湿了，弄上泥了，这都没事，还挺美的。推来推去，打滚，穿一身新衣服，滚成泥猴一样，这还美呢，大伙一玩挺高兴。一个人就不行了，让他一个人蹦、跳，跳不几下就不跳了。什么道理呢？因为小孩子很敏感，小朋友的气都很足、很纯，到一块，你的气撞我的气，我的气撞你的气，几个气一撞，生命力就旺盛起来了。一个人，周围没什么人气，没有互相激荡。成年人的气跟他又不行，成年人尽说瞎话。成年人里几乎 100 个人里 100 个人说瞎话，有的瞎话多，有的瞎话少点，不说瞎话的几乎没有，为什么呢？还需要说点瞎话，不说瞎话有时不行。说瞎话有多种层次。比如医生看见来了一个很快就要死的病人，病人问："我这病怎么样了？"医生总不能说你要死了，明天就死，能这么说吗？只能说没关系、不要紧这类话。这不是说瞎话了吗？当医生在这种情况下就得说瞎话。小孩子就不存在这个问题，他有什么就说什么，没假东西，所以生命力非常旺盛，大家在一起非常高兴，玩得饭也忘了吃，也不饿，家里叫吃饭还不愿意回来。喜欢群体生活，平等一如，这是幼儿的精神特点，这是幼儿自然社会道德。

我们人在小孩子时都是比较好的，都是善良的，小孩子没恶心眼，没坏心眼。有人说：庞老师你讲得不对，咱们中国讲道德有阶级性。这样说是没有认真研究生命科学。小孩子能一生下来就嚷阶级斗争？那不可能。资本家的孩子和工人的孩子、要饭吃的孩子一块玩也是一样。整个人类道德在小孩子里都表现出来了，整个人类孩子不管黑种、白种、黄种、红种的小孩都是这个样子。所以说小孩子的社会自然道德是人类道德。整个人类在婴幼儿时期处理人际关系是一样的。不过社会伦理学管它不叫伦理学，说他还不懂得长幼尊卑，还不懂得什么法律，还不懂得正确与错误，还不懂得善与恶。如果不懂得善与恶小孩子怎么知道"我要这个，不要那个""妈妈好，爸爸不好"，怎么会说这个呢？这不是也有了好和坏的区别了吗？有人说他那个好坏没有概念性意义，没有逻辑学的意义。小孩子是运用形象思维。来了这个人高兴点，来了那个人不高兴点，不也在处理人与人的关系吗？这不是也有准则吗？不过他这个准则不是社会上那套准则，他是按照他的生命活动需要来作准则的。对这些问题将来讲《道德论》时还要全面深刻地分析。这些理论和练气功有什么关系？不是离气功太远了吗？讲这些是让大家懂得，真正是用气功来改变自己意元体的参照系，这才是根本的根本。练功不解决这个问题，还是阴灵嘛。过去说：修命不修性，万劫阴灵难入圣。你活一万劫还是个阴灵，你还不是阳、不灵通，还没真到人这个层次里边来。

我们智能气功不象别的功法，搞成个练功方法就完了，它是一门学问，是解决整个人类文化的问题。现在的人由于对人类道德的实际意义并没搞清楚，所以对这些问题也认不清。人类要前进、要发展，可是就不懂得道德是人类进步的一个根本内容，以为就是发展科学技术，高科技、高生产力就行。现在美国技术水平很高，可道德并不行，所以光有高科技并不行，人类还在那个层次上。有了物质，精神不变化，人类的层次没变化。当然，没有物质条件人类想上更高层次也高不了。孔夫子教人"仁义礼智信"，两千多年了，一直到清朝中国还非常落后。什么道理呢？没有先进的生产力，人也前进不了，老是在这个层次上高不上去。前面讲了，科学、艺术、道德这三个是连在一起的，要一块往上走，光有一个方面上去不行。有了物质没有道德上不去，有了道德没有物质也上不去。只有非常个别的修得非常好的（修成了的全中国几千年没有几个人），可是也得有一定的条件。释迦牟尼人们把他当做佛祖，是净饭王的王太子，他有那个条件，没那个条件他修行去行吗？有人问：他不是修苦行了吗？那是后人那么说，他那时是把什么都看透了，鸡、鸭、鱼、肉，妃子、宫女，他都看惯了、

看透了，什么都不要了。他跟一个要饭的花子能一样吗？身体素质能一样吗？不一样。没有物质条件也是不行。来个奴隶，一辈子连个字也没接触过，你让他当圣人去，他怎么当？他没那个条件，内在条件、外在条件都没有。我们讲混元，里外都有才行。讲自然社会道德，就让同学们了解我们人本来就有这些好的东西，以后学坏了，学坏了然后再变好嘛。我们懂得这个道理后，想想小孩时那种道德状态，慢慢还要恢复到那种道德状态去，使我们进入美满阶段。真正那样就成为社会自由道德了，在社会里边道德成自由的了。

4、社会自由道德

对现在社会的道德，很多人觉得它不自由。庄子讲过，孔夫子是人之君子，天之小人。天是自然的，孔夫子却规定了三纲、五常那一套伦理。三纲：君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲。五常：仁、义、礼、智、信。以后又有孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻八个字。咱们骂人：王八。“王八”实际是忘了上面那八个字。怎么叫做孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻？不同的人有不同的解释。人们这么做，谁来给规定？中国这么做，西方就不这么做，中国古代很早的时候也不那么做。我们看看《诗经》，《诗经》是四书五经中的五经之一，也是属于儒家的。《诗经》里讲男女自由恋爱的诗占了很大的篇幅，礼义廉耻怎么算啊。这就说明礼义廉耻有它的阶级性、历史性、阶段性。我们讲的社会自由道德就不这个样子了，和孔夫子的道德不一样了。社会自由道德和小孩的道德情况差不多。比如为公、没有公私分别、真诚坦白、无忧无虑、同情平等，同情就是爱，跟西方讲的自由、平等、博爱差不多。实际博爱、平等、自由也不是西方的资产阶级提出来的，是从宗教那里提出的，资产阶级把它接过来向封建地主阶级进行反抗斗争，才提出自由、平等、博爱这个道德观念。社会自由道德就要那个样子，但变得自觉了，脑子里对问题有分辨、有认识、会处理了。它是把生命活动放在自觉状态下，懂得生命的需要，并自觉地去做。而婴幼儿的自然社会道德是根据生命需要来处理社会关系，但他对生命需要并不自觉，不认识，是不知不觉地那么做的。小孩子虽然有那么多优点，但每一点都可以找出相对的来，他不知不觉还可以坏。比如没有公私、你我之别，你的东西他抢了去，明明不是他的抢过来走了，这是根据生命的需要，他想要它。大人就不行了，那样就成强盗了。成年人通过练功，也要从生命活动的需要来处理人与人之间的关系，而这个生命活动的需要就不是简单的自己的生命活动了，必须认识人和大自然、社会是个整体，从这个高度来处理自己和周围的关系。对社会自由道德咱们书本也没下定义。自然社会道德的定义是幼儿根据生命需要处理社会关系。那么社会自由道德呢？是根据整体人的需要来处理社会关系。人是整体的人，人认识了人和大自然是整体，人和社会是整体，就能从这个高度来认识自身生命活动了。小孩子不能认识这些，是盲目的，小孩子的智力还没开发出来，脑子好多通路还没有连上。将来的社会自由道德不是自然发展过来的，必须通过练功、通过锻炼、培养才能达到。小孩子是根据生命活动的自然规律，自然变化的。而社会自由道德是通过练功之后，变成自觉地掌握。而且要在更大范围内去处理人和外面的关系，包括了人和人，以至于人和物的关系。社会自由道德比自然社会道德上升了一个螺旋。通过这一点也说明了古人讲的练气功要返老还童这句话不对，不是返老还童，而是上升一个螺旋，前进了。

小孩子脑子还没通，我们通了，通后又是为公，是反映论——真“诚”了，然后情绪又比较稳定，没有恩怨，又是同情平等，又有群体观念了。咱们智能功为什么强调群体，就是根据这个来的。咱们的校风第一就是和谐，和谐就是讲群体，在群体里处理好关系，也就是在集团里边处理好关系，这个整体要处理好。共产主义思想里最根本的思想品德就是集体主义。集体主义是共产主义思想的核心。咱们讲的社会自由道德、社会自然道德和共产主义思想你看是不是一样？没有你我、公私分别（没有私有观念）、真诚坦白（辩证唯物主义认识论的反映论）、无忧愁思虑（人的修养）、平等同情（人的关系），整个是共产主义思想基础，而且也是整个人类发展的必然趋势和结果。我们从生命科学慢慢走到共产主义上去，人类都要走到世界大同上去。1993 年我在中心工作人员集训会上讲了四课：气功和共产主义的关系、

国际共运问题、商品经济问题、咱们培训中心怎么在商品经济中发展。为什么这么讲？我们从气功道理上让全体职工懂得人类社会为什么这么发展，这是发展的规律，人类的前进必须这么发展。现在人们把共产主义都理解歪了，西方把共产主义理解歪了，他们反对共产主义，现在我们中国人也把共产主义理解歪了，也不敢大张旗鼓宣传共产主义。共产主义有它特定的内容，马克思主义讲得很清楚。我们前面搞的共产主义不是真正的共产主义，是马克思主义批判的东西，是粗陋的共产主义。马克思的著作讲得很清楚，许多人不去学。现在很多人一提共产主义就说："还说共产主义，那些完了！"什么完了，粗陋的共产主义完了，那不是真正的共产主义（咱们给职工讲了共产主义的三个概念）。现在人们没去搞这些东西，把它忽略了。我们从气功的高度把这些道理讲出来，指出这是人类的前途，人类必须这么走，非走到那儿去不行，不管谁愿意不愿意、谁高兴不高兴。有人一听不高兴，不高兴也跳不过去。实现共产主义需要相当长的时间，反正咱们这些同志怎么还得再活一百年。再活一百年估计能看到了，咱们赶紧活得好点，好多做出点贡献来。

引申：

前面道德的分类，是从整个道德，从人、社会、大自然这些方面来讲的。智能气功不是光讲个人，更讲整体。对一个具体的人来说，他的道德应该是什么样子？他一方面有着自然道德，像人的各种新陈代谢的活动，在组织细胞层面的这些活动；另一方面，我们成年人自然而然也就有了社会道德。社会当中不同的人群有着不同的道德标准，我们每一个人又都在社会里面生活，人群之间的道德观念也就必然会互相影响。因此每个人的道德观念，又是这些观念的复杂的集合体。有的时候可以表现出这样的人群观念，有的时候又可以表现那样的人群观念。而这两个人群的道德观念是不可能截然分开的，所以一个人的道德观念是混合的。这么一混合就关系到做具体事情了。当做具体事情时，你的道德观念是什么样子的？就必须要考虑到整个的道德了。脑子里需要进行分析、经过判断，到最后得出自己应该怎么去做。当你自己要表现出一个道德行为来的时候，前面就有了一整套的分析、判断，这一切我们可以称之为"心理道德"。心理道德就是一个人的内心的活动。一个人必须考查自己在一个环境中的整个的得失，根据这个得失，做出一个道德判断来，然后付诸行动。即是说当一个人真正的道德行为表现出来的时候，是经过心理活动在不同环境不同的场合作了判断之后付诸行动的。这就说明了一个人的道德的标准、道德的行为，以至道德判断，是有具体情况参与的。对这一点，好多研究道德、伦理的人，缺乏认真的分析。一件事情在这种环境当中，这么做是对的；在那种环境当中，这么做可能就是错的。比如，1993 年 3 月康复一部学员当中有一个秦皇岛的老同志，有冠心病。家属陪着练了两天功，情况不错，就回家了，在这期间病人发生了危险。老师发现了，赶紧找医生，刘玉梅医生（刚 24 岁，医学院毕业后到培训中心来的），去了一看，病人非常危急了，人将要死亡，她就立刻做嘴对嘴的人工呼吸。旁边一个老医生，看这个年青的孩子这个样子，也受了感动，两个人换着做。抢救半个小时无效，最后死亡了。家属来了之后，同屋的人给他们一介绍情况，家属非常受感动，而且看见都收拾好了，把衣服都穿好了，他的孩子们都给刘老师磕头感谢，最后要给刘老师 200 块钱，被婉言谢绝了。像这种环境、这种场合，她这么做是高尚的道德、是可歌可泣的。如果不是这个环境，女孩子跟老头儿这么做行吗？那就不道德了。所以，环境和需要决定了行为是不是道德的。这里就有个判断，通过对周围的环境进行综合分析，你自己做出决断，怎么去做。这属于心理道德，心里的状况。自然的生命活动属于生理道德，心里状况属于心理道德。
真正的道德行为里边，有一个所谓的理想的道德，即是理想当中什么是好的，是高尚的。在社会道德当中，已经被人所公认的道德，不一定是最高尚的，人类还有一个理想道德。理想的高尚道德，那是要通过教育得来的，不是社会当中已经普遍存在的东西，它也可能是未来的。一般来说，一个具体的人身上所有的道德，就应该是有着自然道德（这是生理道德），有着心理道德，另外还有理想道德。而理想道德中有一部分是社会自然道德，有一部分是社

会自由道德。因为社会自然道德一旦变成成人的了，想着那么去做了，那就成为社会自由道德了。当然了，社会自由道德和我们一般人所说的天下为公的内容，还不能完全等同。因为要想真正达到道德当中的自由，还包括人的整个生命运动向前发展，而达到更高的层次。我们现在的人为什么达不到社会自由道德？就是由于我们现在人的身心（原来是心身）的素质还不够，生命运动层次还不高。所以只能叫做理想的道德。从每一个人来说道德是这个样子。

（三）人的道德及其形成过程

前面讲了，有多种道德在人的身体里边，那么这些道德是怎么形成的？是与生俱来的吗？过去儒家就说人的道德是天赋的，是大自然给的。当然他讲的天赋的道德讲的就是封建的伦理道德，三纲五常。我们说人的道德是从自然道德一步一步进化来的。如果从种族发生史来说，人的道德是从原始人进化来的。讲人的道德，关系到人了，我们就不再往前追了。原始人已经脱离开动物界，开始有思想了。原始人的道德从哪里来的？从高等动物进化来的，高等动物从低等动物进化来的，和意识的进化是一样的。道德是属于意识活动的一部分，在这个意义上来说，它和意识活动不能分开。我们讲意识活动是从自然进化过来的，所以道德也是这么进化过来的。

那么从一个个人来说，道德是怎么形成的？它也是从自然道德进化过来的。因为宇宙当中任何一个事务、一个种属，他的种族发生史，可以缩影到一个具体的事、缩影到个体上来。个体发生史实际就把种族发生史简化了。一个个体人的开始，是从出生以后，从一开始呼吸才算起的。如果再往前追，像追种族发展史一样的，追得很远了，追到生物界，一个人也是从单细胞进化来的。所以在这一点上，一个人的道德是从自然进化来的。如果从生物来说，一个人来源于受精卵。精子和卵子结合形成受精卵的混元气，这个混元气就是人的最原始，最根本的“道”，它的本质就是受精卵的混元气。受精卵混元气的那些功能、变化规律就是人的德。所以人的道德从最根本来讲就是从受精卵混元气一步一步演化过来的。从受精卵的混元气演化出胚，变成胎，以后变成胎儿，胎儿生下来之后：新生儿、婴儿、幼儿、儿童、青年、壮年、老年，这一切变化规律都是从受精卵的混元气来的，这一切规律都是人的最根本的变化规律。所以这一切都是人的最根本的道德，这个道德属于自然的，人的道德就在这个道德的基础上演化过来的。

从受精卵到一个完整的胎儿，那是完全的自然变化。出生之后，从胎儿变成个新生儿，他有了诸多生理功能的身体结构。有了这样的结构，就必然会有许多与之相适应的功能。这个情况也是自然的。胎儿在母体当中，各个组织器官都有了，生下来后有了外界这个环境，各个功能就体现出来了。这个变化又是从结构到功能的一个自然道德。小孩子的简单的神经功能像非条件反射等都是属于自然的。当然做为人这个种属来说，人能够在非条件反射基础之上建立起条件反射，这也是属于人本有的功能。因为人的脑子里已经具备了这种构造，已经形成了可以反映事物、可以对整体进行反映的意元体。这也是人本身具有的自然功能。因此小孩子出生之后，他的生命活动一开始，就是在自然道德这个范围内进行的。他具备了这样的结构，具有了这样的功能。结构和功能结合到一起，其整体表现就是它的混元气。不过小孩子这个时候的混元气，和没有出生以前的混元气已经发生变化了。小孩子生下来后会呼吸了，肺脏有了功能；会排泄了，肾脏有了功能；会解毒了，肝脏有了功能；消化道会消化会吸收了，心脏血液循环也改变了……这些功能的变化，必然会影响到标志整体特征的混元气，这时的混元气和胎儿时期的混元气不一样了。所以人的整个的道德变化实际上就是混元气的变化。小孩子刚生下来以后，混元气发生变化了，身体在发育过程当中也就会发生变化。小孩子刚生下来就会吃奶，吃奶是自然功能。喂奶的是妈妈也行，阿姨、保姆也行；喂人奶可以，喂牛奶也可以。他这一吃，就是功能的体现，这就是他的自然道德。随着自然道德一步步向前发展，自然道德越发展越细致、越充分，功能就越来越强。这是从吃上来讲的。以后五官等感觉器官功能也开始建立起来了，会看东西了，会听声音了，而且听到声音会用眼睛去找

去看了，等等，这也都是自然道德。当一旦把声音和视力结合到一起，脑子里就复杂了。这也是自然道德。如果把声音、看的印象和喂奶这件事结合起来，功能复杂了，混元气又能够体现这些功能的变化，混元气也就更复杂了。再向前发展，吃奶吃饱了，新陈代谢能正常进行，生命力旺盛了，他就舒服高兴了；一饿了，新陈代谢能量不足了，就不舒服、不高兴了。这些情况虽然是表现在表情上，但这也还同样属于自然道德。新陈代谢生命活动可以从他的生命力表现出来。生命力从哪表现出来？一般从人的面部表情表现出来：高兴、不高兴。和植物差不多，高兴、愉快就相当植物长得旺盛；不高兴，不愉快，相当于植物萎缩了、枯萎了。

随着发展，人慢慢就建立起了条件反射。妈妈或阿姨来喂奶，小孩子先看到妈妈、阿姨的形象，然后马上就有奶吃了，吃了奶就舒服。妈妈和阿姨的形象就带来了舒服，经过多次重复之后，喂奶人一来，小孩就高兴。这个条件反射是比较高级的条件反射，而且通过表情表现出来高兴或不高兴。这么一来就变了。这时就不再是自然道德了。这里已经开始有对人的关系了。妈妈一来，还没喂奶小孩子就高兴了，这是条件反射，就已经从自然道德转化为社会道德：处理人的关系了。但处理这个关系还不是自觉的，而是从生物的最简单的非条件反射的本能建立起来的。道德怎么来的？现在很多人就不懂得这个道理，研究伦理学的、研究现代科学的，不懂得这个道理。其实，这是从自然功能到反映论：一吃奶，高兴，是自然功能；反映妈妈的形象，是反映论。两者一结合，就是一看见妈妈形象，等于就要吃奶，吃了奶就舒服，一连串的，这是个自然变化。如果小孩子从小寄托出去，经常不回家，慢慢婴儿就和奶母非常亲热（跟自己母亲差不多了），感情就非常深厚了。妈妈喂，是喂奶，奶母喂也是喂奶；妈妈喂人奶是喂，阿姨喂牛奶也是喂，都是满足小孩子生命本能的要求，这样就建立起对人的依赖关系，即开始进入社会道德，处理人与人之间的关系了。这时的高兴没有善恶的内容，只是建立在最基本的本能上的。这样就把人的社会道德起源找到了。

再进一步，小孩子接触人越来越多了，慢慢就会处理人际关系了。小孩子处理人际关系没有一个准则，脑子里是空的。讲意元体时讲过了，小孩子从生下来的白净识（最初的初始意元体），慢慢建立起自我意元体。自我意元体是把大自然界好多的信息反映到脑子里边，而更重要的是把周围人的关系反映到里边去了。当然首先反映的是见得最多的爸爸、妈妈等对他照顾多的人。而且慢慢根据自己的本能的需要和外界建立起关系，但是他自己还不懂得。比如冷了，他不知道要衣服穿，饿了也不会要吃。这就需要周围的人来照顾他，使他的生命力能够得到正常发展。生命力得到保护了，生命力就生长得旺盛，一旺盛他就高兴。一般地来说，周围的人对小孩子都是出于善心，都是投以爱抚的眼光、发出帮助的心情……这样，小孩子反映进去的是周围给他的使他生命力旺盛的刺激。他接受外界的刺激是帮助他的，他也就自然而然地这样作用出去。这就说明了婴幼儿时期的道德观念为什么是那个样子的。赤子之心怎么来的？以前讲是天生的，孔孟之道就讲“人之初，性本善”。小孩子生下来是善的，性格是善良的。其实也不是天生的。也不是“性本善”，就是因为周围的人给他这样的环境，帮他，想他好，小孩子脑子里打上烙印了，他一反映，作用于周围的人也是这个样子。小孩子为什么不会说假话呢？一般教小孩子说话时，“叫爸爸、叫妈妈”，教他的都是实实在在的话。过去子女比较多，一般说老大心眼都直，老二鬼点，三儿就娇点。为什么？因为老大从小不需要讨家长喜欢。第一个孩子，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姑姑、姨姨都喜欢，有什么都给，小孩子甭动心眼就拿到了。他对外人也是这样，什么都给。这是自然形成的规律。老二就不是这样，大的先拿第一份，老二要想多拿点，就得千方百计讨爸爸、妈妈喜欢，要不就说个假话。小孩子不是不会说瞎话吗？对，他本来是不会说瞎话的，就是爸爸、妈妈的态度使他说瞎话的。一说：“这是给你哥哥的（大的），这是给你的（小的）。”小时候不知什么叫大，什么叫小，年纪稍微大点后就知道了。这次让爸爸、妈妈高兴，多给了他点，等于奖励他了。这也是条件反射，这都是不知不觉中形成的。心理学讲过一般生理的变化，我们讲

到道德上来，很多人就不会这么分析。小孩子是怎么反映进来他怎么作用出去，他让父母高兴，多给他了，几次重复，他就想法让父母高兴。这样老二就比老大心眼多，老二感情也比较丰富。现在多是独生子女。独生子女也直也娇也霸道。就一个，没人争了，也受不了刺激，比较娇气，不过这也是可以改变的。小孩子时只会分好、坏，不会分善、恶。你满足他就好。他生命力旺盛就好。道德是这么慢慢变化来的。

道德不是凭空来的，它完全是在生命活动基础之上建立起来的人与人之间关系，是根据人的生命需要来判断周围好与不好的。自然社会道德也有它的来源。也有它的根据。如果小孩子生下来之后，妈妈一来就拿针扎他，在周围吊个奶瓶，他一哭奶瓶就会下来自动喂他吃奶。这个孩子大了以后一定是个怪脾气，见人就打、骂，见了奶瓶等物质就高兴，大了就变成杀人成性，准是这样子。这样讲与美国的行为主义心理学的观点不是差不多吗？我们说又不完全一样。如果你总这么教他，不让他接触别的，周围环境就是打、骂、宰，大了他也会打、骂、宰。就象狼孩一样，小孩从小让狼叨去了，走路都是爬着，不会说话只会叫唤，会呲牙，会咬人，不接触人，就可以变成狼孩。那么让小孩从小就不接触好的，会说话后对小孩子讲宰人是幸福、有本事，砍了人就奖励他，以后他见到人就该砍了。他脑子里没别的。所以孟子讲“人之初，性本善”不对，荀子讲“人之初，性本恶”也不对。荀子讲人生下来是恶的，为什么是恶的？小孩子懂事就会抢东西，这不是恶吗？其实他抢别人东西并不是好坏的问题，是为了满足他生命需要，表现出为自我，为生长下去。除了自己为生之外，由于周围人对他好，他对别人也是为别人好，这么一来他就没为我的观念了。小孩子拿起东西来归自己是为了自己生命，所以，对自己是为生；对别人表现出来就是为公，为大伙——你、我、他，小孩子的生命活动就是这个样子的。小孩子的道德在这种环境当中就不自觉地形成了为生和为公的道德观念，因为外面的环境给他创造了这种条件。小孩子没有你我之分，只是根据需要来用，而不是把东西占为己有，这也是外界环境所决定的。因为家长要给他穿衣服就穿上，要脱下就放下了，小孩子慢慢就形成一种不分你我的概念了。这种思想也是由于环境给了他刺激，在脑子打上烙印的结果。所以幼婴儿的道德观念都是取决于我们人类给他的刺激。一个人生下来之后他就生活在已有的道德观念的环境当中。马克思这样讲：一个人都生活在已有的生产力和经济基础、生产方式这个基础之上，所以这个经济基础造就了人。我们讲小孩子还不完全是经济基础决定的，周围人们的思想也起着决定的作用。当然人们的思想也受着经济基础的影响，但是对婴幼儿来说，自然社会道德的形成，受生产力影响不大，受生产环境影响不大，受社会集团的位置的影响也不大。因为人（不光人，包括动物）都有一个延续后代的自然本能，都要照顾后代，而不管这个人多么邪恶。虽然每个父母希望自己孩子形成的角色不一样，但都是希望自己的后代能活下去，能活得很好。自然社会道德就是在这种环境中形成的。

随着一个人一步一步成长，慢慢他就离开了家庭走向了社会，接触社会面大了。接触面一大了之后，周围环境复杂了。外面的人对同一个孩子的看法有好有坏、有褒有贬。有的人自己眼睛小，看见大眼睛的孩子就不高兴：这么大眼睛，牛眼睛似的。有的人看这孩子不爱说话非常蔫，就认为这孩子真老实啊，真好啊；而有的人一看就说这孩子傻乎乎的。同一个孩子，有说好的有说坏的，慢慢孩子就造成矛盾心理了。在社会当中与在小时候不一样了。小时不管长得好、坏、胖、瘦，来的人都说这孩子真好啊，孩子个大点的说真壮实，小点的说真小巧玲珑，总是有好话说。长大点就不行了，环境复杂了，思维也广泛了，该受文化教育了。任何一个时代里的文化，都是当代的具体情况的反应，它包括了这个时代的社会状况、科学技术、人际关系、风俗习惯、道德观念等内容。这么一来，慢慢就把过去处理人际关系的准则——使自己生命力旺盛的就是好，通过社会的熏陶、教育、要求而改变了，把好与坏和善恶联系到一起了。这时小孩子虽然还没有阶级观念，但是受成人的影响了，说这是善的，那是恶的。《三字经》中就说“融四岁，能让梨。香九龄，能温席”等等，通过种种渠道、方式

进行孝、悌、仁、义、勤劳、勇敢诸如此类的思想教育。这样小孩子就开始接触社会道德了。从总的来说，任何时期的道德都是促进整个人类文化发展的。道德属于社会意识的一部分。但社会意识不是凭空出现的，任何一个社会的社会意识都是这个时代的反映，都是统治阶级的社会意识。统治阶级掌握着生产物质的生产资料，也掌握着生产精神的资料（马克思语）。任何一个新社会这里边，占主导的道德观念都属于统治阶级的道德观念。因为任何一个国家、任何一个社会当中都是统治阶级占据着社会的主要矛盾方面。有人会问：以前不是讲劳动人民是创造历史的英雄吗？我们讲劳动创造历史，那是讲历史发展的进程，必须要有劳动，劳动创造财富。财富多了，取得财富的手段不同了，引起社会发展。但是作为一个思想的前进方面和先进方面，是统治阶级利用所有的物质基础去创造更多的文明，在一个社会形成与开始阶段尤其如此。在旧社会里面，劳动阶级和统治阶级这两个阶级当中的人是可以互相换位的。不是阶级换位，而是作为阶级的人是可以换位的。有的被统治者变成统治者了，统治者变成被统治者了。其实在现在的阶级社会里也是可以换位的。比如朱元璋以前不过是个小和尚、要饭的花子后来当了皇上了。所以只有到了统治阶级那个位置上去之后，他才是文化的创造者。劳动人民给他提供了资料，提供了素材，还提供物质生活在资料，但劳动人民没条件直接去创造文化。“现在科学家们搞发明创造，可劳动人民不也同样搞发明创造吗？”对。可劳动人民一旦进入了发明行列之后，就已经被划到科技工作者、科学家的圈里去了。一个工人，有了很多的发明、创新，还有人说他是工人、卖苦力的吗？都称之为发明家了。马克思曾讲：统治阶级既掌握着生产资料，也掌握着生产意识的资料。有了物质财富才能建立精神财富，精神财富是在物质财富基础上建立起来的，然而大部分还是经过统治阶级搞起来的。“咱们现在搞的精神文明建设不是劳动人民搞的吗？”对，这是因为时代不同了，人民成了真正的历史的主人了。不同的时代，过去那个皇上要什么，社会上就来什么。在战国时期，楚王喜欢细腰女人，全国的女人都饿肚子，少吃点饿瘦了去迎合他。如果一个老百姓说我喜欢细腰，你喜欢管什么事？在中国旧社会妇女压在最低层，武则天当了皇上了，女人就不在最低层了，尽是女秀才、女能人，说明女性不是没本事，就是没给她们权，没给她们条件，有了条件也不比男人差，好多地方比男人还好、还强。现在总统、首相都有女的。这些是谁提倡的？不是谁提倡的，是文化发展的结果，是社会意识、人们的思想在变化。而这一切只要是处理人与人的关系就成了社会道德的内容了。所以社会道德也是周围环境、周围人与人之间的关系反映进去的，人再给定了框框：这是善的，那是恶的。一个人的道德观念就是这么逐渐形成的。

这个道德观念在阶级社会里必然会受到人在社会当中的经济地位的限制。小孩子大点后，首先有你我之分了。过去富人家、地主家，小孩子大点后就被领着到地里去看看，告诉他这是咱们家的地。当你触动到他家地的时候，他就认为你是不好的，这就把以前为了生活而取得物质资料、满足生理需要而转到了心理需要上。好与坏就不再是为生命的维护了，而是为了精神的维护了。而这精神又是人为给他规定的。小孩子在一块没什么区别，有时长工的孩子在地主家住着也可以和地主家孩子在一块玩一玩，共同分着吃。鲁迅写的闰土就是那样，小时候在一块挺要好，可是大了以后就不行了，有了区别，有了隔阂了。你拿他家地里的东西，他就说你是偷他家的东西了，就不像小时候了。非常穷的人，拿人家吃的东西，从生命科学讲这是合理的，符合自然社会道德嘛，他是为了活命，不是为了多得。在这个意义上讲，他偷是应该的，要不然就饿死了。我们搞气功以后，是支持无产者搞革命的。但在阶级社会里这不叫合理需要而叫偷，逮住就惩办你。在任何阶级社会里边都是统治阶级的道德，在资本主义国家就是资产阶级的道德，在社会主义国家就是无产阶级的道德。不过无产阶级一旦掌握政权之后就不是无产阶级了，在资本主义社会是没有产，当社会主义国家劳动人民掌握政权了，那产归谁了？无产阶级这个名词提的就不太合理，资产阶级没有那些产了，无产阶级也不是无产了，也有了。这也混元，成了个混元产，资产、无产、混元产、混元产阶级。

无产阶级和资产阶级是两个对立的阶级，一个消灭了，两个就都没有了。消灭一个剩一个，历史上从来没有。阶级一产生就是一对出现的：奴隶阶级与奴隶主阶级，地主阶级与农民阶级，资产阶级与无产阶级。一消灭，两个一同消灭。阶级消灭了你总得还要有物质生活啊，物质生活归哪去？说叫公产，公是谁呀？公在哪呢？说舍己为公，都把自己舍了，公在哪？公就成了空的了。公产应该是大家的、集体的，都有了。当然都有不是你一份，我一份，差一毫也不行，不是这个样子。都是大家的，但谁也没有。道德观念也是如此。阶级道德是经济地位决定的。你拿了有产阶级的财产，有产的就说你是偷，行为是恶的；穷人别说偷，抢都应该的，甚至把财主宰了（这就要起来闹革命了），那也是应该的，这叫无产阶级道德。那是在生产力还不发达、物质还非常贫乏的时代造成不同的两个对立的阶级，他们的道德观念是不同的。随着科学发达，随着生产力提高，随着物质的丰富，慢慢这些问题就能得到克服，人类就要摆脱过去那种愚昧、无知、残忍、野蛮的时代了。生杀是愚昧无知、残忍野蛮的表现，不是文明表现，而在那个社会里只能如此，不可能有别的。庄子讲“盗者有道”，偷盗东西还有道理。“窃匣者为偷，窃国者为王”，把一个箱子给提走了，你是个贼；把国家夺来了，就能当国王。唐太宗是一个非常贤明的皇帝，他不是把他哥哥、弟弟都杀了吗？他这样做就合理了？当了皇帝这就合理了？别人宰个人不合理，他宰了哥哥、弟弟当皇上就合理吗？所以过去的道德都是统治阶级的道德，当了皇上以后怎么说怎么行。皇上是金口玉言，是天子，奉了天命了。无非是把自己说的变得合理点。道德都是统治阶级的道德，而统治阶级和被统治阶级的人是可以换位的。过去很多人对道德不领会、不理解，不懂得人们的道德观念是从社会的整体情况当中来，而反映人脑中去，用以处理人与人的关系的，而这些关系随着你的经济地位、社会地位改变而变化。这在阶级社会里是必然的。

道德形成过程中有经济利益，有思想教育，又有法律管理，一整套。你不去做，用法律逼你就范：你去偷，把你关起来。在过去中国法律都是这样子的，不管你是不是真不孝敬，母亲把你送到县官那去，说儿子忤逆不孝，就可以判刑，而且除了亲娘舅，谁也保不出来。中国过去的法律就这么搞，定下来的，孝为当先，这也是个德。通过法律固定下来，慢慢就成习惯了。影响道德的因素，一个是经济基础，一个是上层建筑，再有通过各种方式进行教育，使脑子打上烙印：这是好的、善的，那是坏的、恶的；一个人应该怎么去尽义务等等。过去叫忠孝不能两全，尽忠不能尽孝。尽孝不能尽忠，最后尽忠重于尽孝。光尽孝，打仗时没人当兵皇上没人保卫了。这就是中国过去的一整套东西。所以鲁迅说仁义者杀人。岳母刺字：精忠报国。但岳飞父子都被杀了。秦桧再大的本事打得过岳飞？一百个秦桧也打不过岳飞，就拿仁义这个道德杀了他的。而这一切都是那个社会的必然结果。我们看事情、看事物、看历史，要会用历史唯物主义的观点去分析。对于现在的事情，虽然它们还没有成为历史，但这样去分析也叫历史唯物主义观点。

人生下来之后，一旦社会道德形成了，为生和为公的善良的自然本性就丢掉了。把为了生命、为了生活一扩展，生活就要有生活资料，把生活资料一扩展，就想占有它。只要自己生活得好，可以不管别人。这就从为生变成了为私。为什么变成为私呢？因为整个社会上生活资料比较缺，你要生活得好，他就生活得不好，要不然就同归于尽。想生活得好就要凭本事，你会欺骗别人，甚至你有本事把别人宰了也可以生活好点。骗是多种方式的，现在搞商业也行骗。说实在，这种骗，也是合理的。比如卖东西，标价五块，“两块卖不卖？”“给你。”这不骗你三块？不过这个骗是公认的，大伙愿意挨骗。你五块钱买了去，我骗了你三块。而你买了以后，适用，也觉得合理。两家都满意，这个骗就不叫骗了。过去因为生活资料少，都想生活得好，于是“八仙过海，各显其能”，为了自己好什么手段都可以用上，无所不用其极。这么一来，人的本性也会变了。人本来是自由、自觉、自主的人，现在人为了财，绞空心思，人的本质慢慢就丢了。想办法弄钱弄得越多，把自我丢得就越多，他把一切放到外面物质上去了。人类在进化，物质在丰富，人把自己丢得就越来越多了，从为生变成为私了。本来是

有两个功能，对自己是为生的，对别人就是为公的，现在一个私统帅起来了，一切为私。我要为私就不能为你，把自己孤立起来了，把本质丢了。所以从人的道德的形成过程可以看出来，在人类发展过程当中是把人的智力发展了，却把人的自由、自觉的类本质慢慢给丢了。道德形成之后，整个的人类就进入了为私的道德。一切都是为私，为了自己。西方讲的就更加彻底、透彻，“人不为己，天诛地灭”，你要不为自己老天要灭你，地要灭你，你就没法活了。就得自己为自己，你自己都不为你自己谁还为你呀？你不关心你自己就活该死。中国现在不是这么讲，中国现在是讲，谁先富起来谁是好样子，谁富谁英雄；一部分人先富起来，但是不要忘记先富帮后富。中国不是提你不富就活该。现在有的沿海先进地区，正通过技术转让或投资，来帮助落后地区。中华民族有个优良的传统，自古以来就提倡温良恭俭让，传统的东西看来中国是丢不了的，再就是社会主义思想教育会起积极作用。西方的思想要完全把中国的思想统帅过去是做不到。

（四）道德在人的生命运动中的地位和作用，

1、道德是人的类本质的内在根据

人的类本质是什么？自由、自觉、自控、自主的人。人在世上有各式各样的行为，人的行为是根据什么去做的？那就是道德，道德是一切行为的根据，人的类本质决定于道德。因为只要作为一个人，就必须有社会联系，在人与人的联系当中来表现出人的自觉、自由、自为、自主的本性。如果只有一个人，首先是这个人活不了。一个小孩子生下来后没有人管，他既没吃的又没穿的、用的，也不会照顾自己，生存不了。他要活就需要有人照顾他，需要发生人的关系。人的本质是在人的社会联系当中体现出来的，’若没有人的社会联系就谈不到人的本质，那么人的本质的社会联系怎么跟道德挂上钩，为什么说道德是它的内根据、是它的根本？这里也分两个部分讲。

①道德是意识活动中的“深层”活动

首先，为什么讲道德是人的意识活动中的深层活动？人类的意识活动有一般的意识活动，有深层的意识活动。一般的思维就比较浅。在这个思维活动中，你为什么想，你为什么就这么想，里边起决定作用的那部分内容就属于道德。比如，刘玉梅老师对病人口对口的吸痰，她怎么能做出这个决定来呢？有的人讲，这是医生的职责。但医生的职责只是规定对病人应该及时抢救，并没有规定必须要对病人嘴对嘴呼吸。呼吸困难可以搞人工呼吸。人工呼吸有很多，用吸痰器、加氧解除呼吸困难，呼吸停止了做人工呼吸，当然也可以嘴对嘴的呼吸。这些并没有具体规定。当时她为什么决定嘴对嘴呼吸呢？这就有深层内容在里边：由于环境很紧迫，氧气没有、吸痰器没有，做胸式呼吸病人里边的痰出不来，不做口对口呼吸解决不了问题。这是从环境需要来说的。一般来讲，病人痰不出来，没吸痰器医生也没有什么好办法。做几下人工呼吸，就已经尽了责任了。这么讲也是合理的。但是她想到智能功要完全彻底为人民服务，要认真负责，这个动机才使她做出要搞口对口呼吸的决定来。卫生不卫生，对自己有没有影响都不考虑了。这属于道德动机，它可以支配浅层意识。一个行为得具有行为指令。那个指令根据什么做出来？大部分都是道德意识。当然，有的时候是科学意识，很多情况下科学意识是可以不带道德意识，只受逻辑影响。但怎么去完成这项工作，却能体现道德水准，并不是光有艰辛、刻苦的劳动就行了。我记得在文革时一次选劳模，有个人是多少年爱厂如家。去了个记者问他：你为什么这么积极肯干？这么爱厂如家？“我在解放以前就这么干。”这一下子完了，劳模没有了。这个老人挺纯朴，他说得很实在，在国民党时就这么干，几十年都这样。这种情况在过去实际是个主仆的关系，讲主要仁、仆要忠，君仁臣忠。这是旧社会的传统道德观念，老人家没想在国民党统治下我应罢他的工。这不现实，因为接受先进的道德观念一开始是少数人。在社会没发生变革时，整个社会都是服从于当时的社会道德观念，所有的道德观念都是维护统治阶级利益的。你不服从有法律管你，慢慢使人们形成道德习惯了。方才举的例子也说明这个问题，老人家为什么爱厂如家？他有一个内在

的道德根据，那个道德根据还是旧社会的：主人每个月给我工资，我不好好干不行。这个道德在过去属于纯朴的、朴实的，但是非常单纯的、没有头脑的、没有阶级性的。劳动群众在过去基本上是属于这种思想意识，这也是中国人民受孔夫子儒家道德统治几千年留下的东西。从现在来看做一个朴实、纯朴的人应该是个好的，是劳动人民优良的品德。当然，再加上政治性，那就更加符合社会要求了。

再进一步讲，你干了事，拿什么来评判你做得对还是不对呢？俗话说："我不管你们怎么说，我对得起自己的良心，我问心无愧。"什么叫问心无愧呢？问自己的良心。这良心就指道德规范，你自己建立起的真正的道德规范。每个人和每个人说的良心都不相等。良心是自我评价的标准，它可以监督你的行为对不对。关于良心在《道德论》还要讲，这就不多讲了。把深层的道德观念，作为自己思想活动、行为的依据，同时从动机做出决定之后，它又可以监督、评判你。这都是道德在起作用。干一个事，深层意识有这么多复杂东西在进行着。却很少人去觉察它。当你干个不合理的事时，为什么要看看有人没有？你自己觉得这事我不该办，可不办又不行，就得昧着良心去干。昧着良心去干自己心里就不痛快，什么时候想起来都受良心的谴责，这不是在对你自己进行评判吗？这都是道德标准在起作用。我们通过学习，一步一步地会认识到我们的任何一个行动，人体里面的生命活动、尤其意识活动，是多么地复杂。懂得了这些道理之后，对生命的本质认识也深了，也就逐步增强了自己行为的自觉性。我们现在的人还都处在一个盲目的境地，被环境逼迫着。本来不想这么做，可不这么做不行。你想干点事，但怕被看到而受到舆论的压力、谴责，或受到法律的制裁。怎么办？只好偷偷摸摸地去干，可心里边嘀嘀咕咕的。这不是使生命活动遭到影响吗？这是讲道德是更深一层的意识活动的一个方面，就是说，在我们意识活动产生行为的时候，意识深处还有一个决策者、监督者和评判者。这些都是道德的内容。

其次，从道德形成看，它处在整个意识活动的深层。意识和道德是一起形成的，但是整个的意识活动是建立在道德意识活动基础之上的。虽然道德意识属于意识活动的一部分，但是它属于最基础的，因为整个人的意识实际来讲真正的、能够付诸实践的意识活动首先是道德。现在心理学、生理学都没考察这些问题。一般人讲道德属于高层次文化，为什么说一个人形成整个意识，首先形成的是道德意识？这就是人的特殊性。我们每一个人（其实不光是人，大自然界当中每一个种属的个体都是如此），生下来之后具备的条件称为先天条件。这个先天条件是人类这个种属发展的后天结果。人生下来之后，从形态、功能来看，他已经具备了当代人的特征。刚生下的小孩和原始人刚生下的小孩不一样了，原始人生的小孩子还没有发育开来，现在刚生的小孩子，各种智力都有了。在原始人的那个年代，周围环境都是原始的，因此那时的孩子的一切都是原始的。现在的人已经不是原始人了，而是智能人，成为智慧的人了，或成为理性人（叫理性人更合适），进入理性阶段了。所以孩子就生活在理性环境当中，理性环境包括了社会，也包括了他自身。小孩子是现在环境当中的新人，他这个个体是接受现在环境的一切内容，因此说是整个人类种属的后天。到这个时候就不是像原始人从无到有那样进化了。他首先一下接触到的就是成熟的环境，不需要小孩子从无到有一点点去实践了。可以通过人的思想、观点、意识直接去影响个体的发展。个体对世界的认识，是通过成人的意识直接输入到个体当中去的。这就是人的发展的特殊性。现代的心理学家（包括西方的各个门派）就不懂得这个道理。我们为什么懂得这个道理呢？关键是用马克思主义的观点来看事物的发展，通过我们练气功把它具体化了，找出人的多方面的变化与形成个性、性格、心理变化等规律来了，这也把整个人类的心理水平提高了一个层次。这个特殊性是怎么形成的？因为人刚一生下来，虽然脑子是空的，但意元体已经形成，它的空白之性，能反映事物了，而且成人经常用语言伴随着意识一块来重复刺激他。所以小孩子各个系统功能的发展是在成人的意识、语言这两者共同作用下进行的。他一生下来以后就受到意识的影响，小孩子接受客观世界的一切都是靠语言输入，然后通过反复实践，使实践的客体事物和语言结

合到一起，这样来促进人体生命发展的。这是人的发展和动物和自然事物的发展最根本的区别。那么道德呢？道德是伴随着意识的发展而共同发展起来的。一个新生婴儿生下来之后，在他脑子里打上最最深刻的烙印就是妈妈。现代医学上根据测量心跳、呼吸、脑电和皮肤电变化等，已经证明了小孩生下来三天已经能认识妈妈的形象了。来个普通人，小孩子有紧张的心理或者没反映，而妈妈一来，心跳、呼吸等有变化，而且每次妈妈来变化是一样的。这说明认识妈妈了。认识妈妈之后，很快对妈妈就有表情了。妈妈一来小孩子脸上就出现笑容，表情很自然，来了个生人就紧张。这已经是对不同的人的态度不一样了，虽然他还没有意识到这是属于人的关系、社会关系，没有认识到这是属于道德的内容。但它已经属于道德的内容了。而相对来说，他的意识、语言、概念等，形成的比它要晚多了。婴幼儿不会说话，脑子里意识活动还没动，可对待人的反映不一样了。有的孩子还认生，来个生人一动，孩子有恐惧感，等到妈妈一离开，孩子就哭。这都是在处理社会关系，但他这时真正的思维方法还没有形成。因此，道德虽然属于人类高尚的思维内容，但作为一个个体的人来说，在意识形成时却是道德最先形成的。然后慢慢形成科学意识，之后才能形成艺术意识。是这么一个过程。科学意识属于自然科学内容，在人类发展过程中应该是先学会了科学的东西，在实践当中慢慢形成道德，以后才有艺术，有时艺术和道德是一起来的。一个个体的人就不然了，他是先处理人和人的关系，实际是人的道德意识首先形成，当然不是社会道德的意识，而是广泛的道德意识。它处的位置比较深，是深层意识。所以正是因为它是深层意识，意识活动一动时，道德那里先动。“根”那一动，外边有关的意识就被带着起来了。从这个意义上来说，道德是意识活动的深层意识，它起决策、发动的作用。往往是第一个念头，表现了人的道德观念。以后脑子里想呀想，这就受到了社会道德的牵制，受到环境的影响，然后才受到自己现实利益的影响。每干一件事情，脑子一动发出的内容是从深处出来的。当然其过程也是多方面的。意识论讲意识产生的过程时，把它分为发轫、集中，然后统一、指令形成等内容，发轫时意识一起动，动因在好多情况下跟道德是有关系的。所以我们讲道德是意识活动比较深层的内容。同学们了解了这个之后，慢慢琢磨琢磨，就会重视道德了，我们就会慢慢走向自觉了。

②道德在人类的本质进化中的作用

从原始人到现在人，人类在进化，那么道德在这个变化过程中，起着什么样的作用呢？综括起来讲，道德在整个人类的进化历程当中起了促进作用，它和人类进化是相辅相成的。稳定的道德观念能使社会稳定。当社会前进时，道德观念就要变化。有的时候整个社会还没有前进，一些新的道德观念就已经形成了。即是当社会经济基础在其体现了生产力发生变化之后，作为上层建筑、意识形态的一部分的道德观念开始变了。先进的道德能促使旧社会的灭亡而迎接新的社会的到来。这就是道德在人类社会发展中的作用。因为道德表示人们的习惯，表示人们行为的动机，也是人类的向往的体现，想着干什么，由道德来决定。一旦新的道德形成之后，就必定促进社会的前进。这也是道德本身的社会客观作用。一般的人只知道科学技术生产力推动社会发展，而不懂得道德在社会发展当中的促进作用。实际上，道德对社会的促进作用，这也是历史唯物主义的观点，是上层建筑对经济基础反作用的一个表现，而这个表现是最深刻、最广泛的。

搞智能功为什么这么去学，这么去领会？这就是要我们真正地把练功深入到意识领域里边去，真正使意识领域发生改变。这样功才能上进，智能气功造福人类，促进人类向更高级阶段跃迁才有可能。我这样讲是第一次，以后在全国各地、各方面都还要讲。懂得的人多了，人类的道德观念就变了，对社会也就自然而然起到很大的促进作用。我们讲的这个道德又和共产主义的道德是完全一致的，不过我们是从生命科学来讲的，以前那些年党搞政治思想教育是从社会科学讲的。正是因为从社会科学讲，没有结合人的生命活动，人们觉得空了，成了空头政治。你会说我也会说，搞不下去。现在很多人是要为钱奋斗。只讲为共产主义奋斗，

很多年青人不爱听，认为是空头政治。为什么智能功讲涵养道德大伙都听呢？因为结合生命、结合自己了，道德有着落了，不是空中楼阁，有基础了。基础是什么？生命活动。懂得这个道理后，就明白共产主义思想在生命领域里有着落了。所以我们到每一地讲涵养道德，人们听了挺高兴，觉得讲的挺对。什么道理？有具体内容了。我们讲的道德、道德涵养，是一个新道德观，是从生命领域讲道德的，通过生命领域来讲社会领域的道德观，把社会领域道德和人的生命结合到一起了，而且使得革命不知不觉从社会领域进入到生命领域，进入新的层次领域去了。所以好多老同志听了这些道理之后，他们非常高兴：我们搞智能气功还在为革命做贡献呢。

从具体来讲，在社会当中道德怎么起变化？人类从脱离动物界开始，就有了人类的特殊性了。人类的本质就是自由、自觉、自主，和动物不一样。动物的行为完全是服从于生理需要，动物如果有道德也只是有生理道德：饿了就吃去，饱了就呆着。而人从一开始，脑子里就有了计划，还不饿的时候就找吃去。原始人单个跑不过动物，爪子、牙也没动物厉害，就靠手劳动，不饿时也得去劳动。环境逼迫原始人形成群体劳动，群体生活，不然豺狼虎豹把你吃了。这个群体的需要就成了人的需要。人这个种属要保存下去，就必须是群体。要保存这个群体就必须解决动物那种破坏群体的不良行为。动物也有个群体，可有的动物互相攻击，破坏群体。破坏群体最厉害的是到了繁殖期．雄性为了占有一个雌性，就攻击别的雄性。动物建立家庭就排斥群体，动物不能走向整体社会就是这么个道理。原始人为了整体的需要，既要建立一个个体的所谓家庭（还不是家庭，是个对偶关系、生育后代的关系），又能服从整体的需要，有这么个道德观念了。这就是原始人和动物的最大区别。我没有对原始社会做深入考察，只是从恩格斯的《家庭私有制和国家的起源》当中，从马克思、摩根的有关论述中，还有麦哲伦在发现美洲新大陆之后对那些落后的地区、部落的描述，知道在那时南美洲还是原始部落的形态，看到原始人的特征和动物不一样，与现代人也不一样。原始人可以群婚，再以前还有乱婚：父亲子女之间、母与子女之间都可以有婚配关系，以后才有对偶婚。从婚姻关系就可以看到原始人在逐步脱离开动物界。动物是乱婚的，没有长幼尊卑，就是繁殖，原始人也曾有过这个情况，但不知经过多少千年万年慢慢发现这样乱婚不行，后代有问题。为了保持人类的发展，就这么一步一步建立起群体的观念来。婚姻关系，是人类道德伦理关系一个最基础的内容，它边前进边变化。这些变化，促进人类向文明发展，这个文明是通过遗传关系、优种优育逐步建立起来的。乱婚、近亲婚配出现许多畸形，古人认识到不好就改正，是自然前进的。中国周朝的礼制非常严格，定出了婚姻关系，五伦、九族都不能通婚，不要说近亲了。从自己这辈开始，上两辈下两辈叫五伦；九族是父、祖父、曾祖父、曾高祖上边四辈子，子、孙、重孙、玄孙加自己这辈共九辈。为什么这么做？就是发现近亲结婚对后代子孙有影响。这是从种族发育搞起的伦理学。这样优秀的婚姻制度也是促成了中国春秋战国时期的文化的高度发展的一个原因。为什么中国春秋战国是文化的黄金时代，而且在世界上也非常驰名？我们想，和周朝的严格的婚姻制度、各方面的严格管理有一定的关系。当然春秋战国时期中国的生产关系处在一个自由的阶段，奴隶制度正在垮台，而封建制度还没建立起来。那时人们的思想比较自由一点，和现在一样，没有固定的工厂、固定的工作，人们可以随便从这个诸侯（原为候）国到那个诸侯（原为候）国，人才可以自由流动，学术比较自由，等等，是多方面的因素。但是与伦理道德观念也有很大关系。

再有，对待人们互相之间的关系除了婚姻关系之外，还有父母子女之间的关系。马克思讲了，人们的社会关系最基础的就是两性关系、夫妻关系。除了夫妻关系外，上面有老下面有小，对待这些人的关系，也属于伦理道德关系。而这些关系也在变化着。原始公社时，也不知谁是谁的老人，有的只知道母亲，别的老人就不知道了。到后期对偶婚一夫一妻，知道是谁生的孩子了。那时自己的老人要养，别人的老人也要养，全社会的老人都养。中国还没有出现吃老人的情况，因为中华大地物产比较丰富，以前是中原文化，黄河流域土地比较肥

沃，有生活资料。边远一点畜牧民族，搞畜牧土地也比较广阔，够用了，所以那时用不着吃老人。孔夫子就说："老吾老及人之老，幼吾幼及人之幼。"养活我的老人还旁及别人的老人，爱护我的孩子还旁及到别人的孩子。这一思想在原始公社有过这个阶段，只不过孔夫子把它加了加工，变成儒家思想了。但是从地球上整个的人类来说，当生产资料不够，条件比较困难时，可能把没用的人吃了，打仗捉了俘虏，可吃的东西不多，俘虏没用，就宰着吃了（跟吃动物一样）。咱们现在认为人吃人真难过，怎么吃？其实现在也有人吃人的。在医院人工流产的胎儿、胎盘，不都做成药了吗？吃药不也是人吃人吗？现在吃人也是历史遗留下来的，不过性质不一样了。现在人们是为了增加营养，那时是为了活着。宰人吃对不对？那时是野蛮时代，在没生活资料时吃一部分保留一部分，人类的发展慢慢就优秀一点了。人类发展是合理的，要不合理就没现在的人了。咱们现在的人哪里来？就是那时候的不合理才有了今天的人类。根据人择原理，有现在的人，过去就是合理的。那时候若差一点也变不成我们现在的人了。所以那时要不吃人，人都饿死了，现在地球上全都是动物，哪来的人？有了我们现在的人类，说明古人那时候的不合理也是合理的。道德不道德？道德。当时很道德，很自然。把别人逮了来，我们吃他们；我们被人家逮了去，人家也吃我们。反正就那个样子，以前是谁败了谁就被吃，以后谁败了谁就当被统治阶级，"胜者王侯（原为候）败者贼"。败者贼不也和被吃一样吗？就差没把肉吃了，一样。在那时吃人是符合道德的。再以后到奴隶社会，不宰了。为什么呢？生产力提高了，一个人生产的东西除了供他自己吃能使其活下来，还有剩余了。在这个前提之下就不宰了，让他活着，拼命干活，创造财富去。合理不合理？在当时就是合理。我们现在说奴隶制度多么的残酷野蛮。但你要知道，现在人穿得暖暖的，吃得饱饱的，而那时跟野人一样，两者没法比。不然就不叫历史唯物主义。历史唯物主义认为拿现在衡量过去是不对的。如果当时没有奴隶主统治奴隶，文化谁来创造？就是由于这一部分人不去劳动，闲着没事干了，从事脑力劳动才建立起文化来。文化就是在野蛮剥削的基础上建立起来的。没有野蛮的剥削就没有脑力劳动和体力劳动的分工，没这个分工就不可能出现文化。所以，我们现在人就不要一提奴隶社会就说怎么野蛮呀、残酷啊，没那个野蛮能有我们现在的文化吗？能有我们现在的人吗？没有。那是不是说奴隶主剥削奴隶就是合理的？那时就是合理的，但如果现在再出现那种情况就是不对的，是野蛮的，应该被消灭的，因为社会已经变了嘛！那时没有现代的人，没有现在的生产力，没有现在的科学、文化，人类只能是那个样子。大自然前进当中的每一步都是合理的。奴隶社会，道德较原始社会就变了，奴隶主一种道德，奴隶又一种道德。奴隶主要什么孝敬父母、爱护孩子等，而奴隶就没孝敬父母那一说，奴隶只能给奴隶主好好干活，不好好干活剥了你的皮、宰了你。阶级道德就很明显了，分化成两个阶级了。做为阶级，奴隶阶级和奴隶主阶级总是对抗的，但阶级当中的人是可以变的。奴隶主让人逮走了变成奴隶，奴隶通过什么手段可以当大奴隶主。当了奴隶主之后就有条件从事文化活动了。反过来说，如果没有奴隶主也就没有奴隶，没有奴隶的劳动也就没有奴隶主的生活。这两个阶级是对立统一的。随着社会发展，奴隶主越来越有钱，生活越来越好。奴隶呢？实际来讲，后期的奴隶和刚开始进入奴隶社会的奴隶也不完全一样，后期奴隶的生活条件总好一点。但是过去有句话叫"为富不仁"，富了就不仁了，更加残忍了。但残忍剥削的程度各个地区又不一样，所以这里边道德观念在发生变化，压迫、压迫，奴隶主生活越来越好，奴隶越来越多，奴隶的生活越来越不好。那时造反比较困难，因为奴隶都散着，没个联合性。没办法就逃跑，奴隶经常跑。《诗经》里《硕鼠》讲："硕鼠硕鼠……逝将去汝，适彼乐土。"大老鼠，我要跑到好地方去。自己开一块地种上了，就从奴隶变成了自耕农。慢慢奴隶社会就瓦解了，走向了封建社会。

封建社会的伦理道德比着奴隶社会前进了一步。奴隶社会还属于野蛮时期，到封建社会人类已经脱离开野蛮时期了。虽然农民要租地主的土地种，受地主阶级的盘剥，生活还很困难，但农民的人身自由还是有了。在一定意义上说，他是自给自足的。意识有了自由，我可

以种这个，可以干那个，这是自由的。当然，自由的范围是非常小的，但毕竟比奴隶社会要强多了。作为人，人的本质就前进了，这是人类在进步。所以马克思讲，到了资本主义社会本来也是个社会的进步，但它是建立在剥夺了中世纪农民自由的基础上建立起来的。农民有一定的自由度，但是那个自由只是在自给自足小领域里的自由，最大的不自由就是被拴在了土地上，使其附属于土地，他是在附属于领主的土地这个基础上有点自由。

到了资本主义社会，农民的土地没有了，都赤贫了，当工人去了，农民的那点小自由给打掉了。资产阶级一开始反对封建阶级，是革命的。路德进行宗教改革提出“平等、自由、博爱”而建立新教：耶稣教。有人说耶稣教跟共产主义思想差不多。怎么差不多？都讲平等、自由、博爱。所以有的资本主义国家就反对耶稣教，说知识分子搞了耶稣教都被赤化了。的确在一定程度上，近百年来西方社会民主党的所谓社会主义思想也受了自由、博爱的这个思想的影响。但总的来说它和共产主义思想是风马牛不相及的。但是作为人类文化来讲，它有这么一部分内容。当然这个“平等、自由、博爱”的口号是为了反对封建领主的特权，为争取资产阶级、当时新兴的手工业作坊的工场主的生产利益而提出的。虽然是为了争取这一少部分人的利益，但从总的社会来讲是前进的。作坊，工人也可以搞起来。工人自己干，挣点钱，钱多了雇几个人，就成个作坊了。作坊慢慢扩大，工人就成为小工场主了。西方这个过程要比中国快，发展要迅猛一点，很快就打破了封建社会的统治，而建立起资本主义的体制来。西方的封建社会时间较短，奴隶制社会比较长，而中国是封建社会时间比较长。中国为什么这样呢？我分析就是由于中国有了孔老二。老二先生的伦理道德这一套讲得非常透彻，他是从奴隶社会末期搞起来的。封建社会接过他的衣钵一变，变成封建社会的了。封建社会的这些伦理道德就使得中国人的思想变成了圣人之治，这是第一点；第二点就是重农轻商。生产的东西大部分从农业里边来。农民种粮食，一买一卖东西就多了？没多，买卖没出东西。所以封建社会，认为要富国强民就得搞农业。实际这是封建文化。中国过去是建立在农业经济上的文明，那是个体经济的文明，其政治思想、道德伦理都是建立在分散的个体的农业基础之上的。生活资料的索取就通过土地，没别处了。孔夫子就把这一套理论化、伦理化了。《朱子格言》中说：“肩挑贸易，勿占便宜”。不占便宜搞商业还行啊？搞商业就是要占便宜。正是由于在这种思想指导之下，说要讲仁义，拿这个伦理道德把思想限制住了。其实中国手工业，唐朝以前就很发达了，可中国就变不成资本主义，欧洲（原为州）的手工业很快就变成资本主义了。如果光是说经济基础决定上层建筑，这是不确切的。上层建筑在一定程度上还决定着经济基础的变化。以前农村的农民做副业，认为卖出的东西和成本基本上平了才行，不许多赚钱。多卖钱，说你是坑人了，就对不上良心了。过去就这么个道德、这么个思想。这样的道德观念，经济还搞得起来？中国这个道德几千年就这么下来了。所以中国就变不成资本主义。西方就不然了。西方没有孔夫子这一套，他们十分讲究利润关系，所以商业很快就起来了。当然这里边还有一个原因，中国、东方的科学技术传到了西方被西方吸收去了。中国是圣人之礼，保守，要尊师重道重先人，前辈的东西，祖宗的方法不能变。现在一搞气功就说达摩、轩辕皇帝，要不就是某圣人的多少辈传人。这是中国古代封建社会留下的封建思想残余。尊师就把老师放到圣人高度上去。中国崇拜圣人，西方不是。中国的科学技术传到西方之后，他们没圣人，谁学都一样，不管先学后学，谁学得好，谁就强。中国是祖师爷在这一坐，祖师爷说的话谁也不能违反。另外西方从神降到人，而东方要从人上升到神。从东西方整个人的变化来看，东方变得保守了，还是过去的农业经济文化，铁器的文化，人的本质提不起来了；而西方到了社会化大生产这样的文化上去了。所以道德关系着到人的发展与社会的前进。

我们现在是否就比西方差了？显然中国在道德上使人的本质受了压抑，但是中国的内在本质中还有个气功的传统、气功的支柱在里边，所以中国没有落后多少。要不然就没法解释，现在中国为什么一下子很快就能起来了。一些野蛮的地方、国家就不行，它没这个文明，他

就起不来，这是关系到人的本质问题。有的国家帮都帮不起来。为什么？他们也不劳动，有了钱就吃，没有钱就饿肚子。我国有个别省份还那样子。我去了他们讲，我这省没办法。为什么没办法？他说我们这儿的人挣了工资之后，家里边都可以不管，下饭馆喝酒，自己吃饱了很高兴，钱花完没有了，饿着再说。你帮他，有了钱他就吃，不怎么干活，比较懒。所以这地方就穷、落后。落后的原因就在于人的内在的素质不够，人的类本质——自由、自觉丢了。不过，中华民族从整体来讲，这几百年显然是落后了，但自由、自觉的人的类本质还是先进的。

人类在发展、进化、变化，在进化的每一个时期，都有着它的道德传统在里边，而道德对人的本质起着促进作用。在每个时期都一样：符合道德了，整个人类就发展前进了，可有的时候把人压抑了，前进不了了。西方讲自由、平等、博爱，这一点是先进的，所以西方前进了。西方是先有了机器还是先有道德？1640 年英国革命成功，到 1664 年又产生过复辟，可这时已开始产业革命了。从提出改革到资产阶级革命成功，取得政权，经过了好长时间。西方是先从“平等、自由、博爱”这个思想搞起来的。思想怎么来的呢？有了资产阶级生产方式之后决定有这种思想，以之来反对封建主义的东西。要追根求源的话，还是经济基础决定了上层建筑和意识形态。两者是反复促进的，若截然分开就不对，那就不是历史唯物主义了。从人类历史讲一讲道德对人的类本质的前进起到的作用，人类是怎么进化的？就是在整个的生产过程当中，在处理人们的关系当中进化过来的。人的本质一步步从野蛮人变成一般的文化人，以后又变成现在的理智人，或叫智能人（从气功来讲现在叫智能人还不大合适，现在有了文化有了理性，而真正的智能人那是以后的事，那得完全自觉了）。如果道德观念不改变，人的本质是上不去的。我们现在自由了吗？什么叫自由？在 1967 年法国美国都搞开了世界革命，以法国搞的最为厉害，叫“红五月”，学生罢课、工人罢工，游行，要自由。工人都起来了，但自由是什么，他们不知道，以为想游行就游行那就是自由。结果闹不成，也就完了。如果当时人们真正懂得什么是自由，为这个道理去奋斗，那就不一样。其实要取得自由你得了解生命活动的规律才行，不是游行能解决的问题。现在人类已经慢慢向前发展，开始摆脱过去愚昧无知的状况，真正开始走向智能了。智能本身既是道德又是它本身的科学。咱们讲从气功这个高度，好多东西都溶合、结合起来了。在《智能气功科学概论》一书中就讲了诸多的统一，如理论与实践的统一、科学与艺术与道德的统一等等，就是这个道理。在生命领域里建立这一切，人类的本质才能真正得到解放。到了人这个层次，关键是走向精神，注重了精神。你要不信试试看，把一个人关进山洞，吃的、喝的、穿的、用的，金子银子珍珠玛瑙，都应有尽有，但电视、录音机这些没有，就你一个人（两个人不行，两个就有了社会联系了），一辈子不许出来。干不干？谁也不干。为什么呢？人不光有肉体的需要，到人这个阶段还有精神的需要。人的本质是什么？是社会联系，把人的本质去掉了，人就慢慢地被憋死了。把一个狗或任何一个动物搁在与世隔绝的山洞里边可以，而人就不行了。这也说明人的类本质不是物质生活条件了，当然物质生活条件是基础，但关键是精神领域。精神领域是在社会联系过程当中实现的，而在精神领域里边道德是个根本。懂得这个道理了，我们就要提高我们的本质，提高什么？提高我们的精神境界。我们想事干事就要一下想到极点上去，如果你不把它摆到极处是想不通的。大家把这个道理琢磨琢磨，悟一悟，身临其境想一想：在里边呆一辈子死活不许出来，想一想能不能行得通？谁也不干。文革时在一座山里发现了一个老头，他竟问现在是光绪多少年了。他怎么去的？准是犯了法要宰他，没办法了才跑进山里躲起来的。这是死逼着他呢！他还有只大公鸡在身边，公鸡不会跟几十年，公鸡最多活四五年十来年就完了。带个大公鸡这说明他有时还下山买点或偷点东西，他总还是要接触人的。他若不接触人，什么都没有，活也活不了。

所以人的类本质关键在于精神，这个精神就体现在社会的联系之中，我们要提高人的本质，就必须在社会联系当中使我们高尚起来。

这里对道德是人的类本质的内在根据讲得多一点，就是要让同学们了解道德在整个人的生命活动中所占的地位。因为大家在受过的教育当中没有把道德提高到这个高度来认识。所以我就从各个方面讲一讲。当然，后面讲《道德论》还要更深刻、详细、全面地讲。只有我们现在从思想当中认识到修养道德的重要意义，我们才能从思想上重视起来，气功意识的建立才能更深刻一点。

2、道德对人的生命活动的影响

如果我们光看到道德对人的类本质的作用，那只是局限在我们人的精神领域。那么道德在整个人的生命领域，在人的生命活动的基础层次里面（指一般的生命活动）有没有作用呢？书本上对这个内容是先讲了道德与情绪的关系，然后讲情绪对道德的重大影响。在这我是把情绪和道德连到一起来论述的。因为你要直接谈道德对生命活动的影响，人们一般不容易接受和领会。说有的人道德品质不好，但是他身体也很健康，这个问题将来后面还要讲。

咱们在讲道德的形成过程中曾经说过：一个新生儿，从他的生命活动的本能功能——非条件反射来看，他仅有吃、喝、拉、撒等一般的生理反射。然后一步一步地接触到人，我们成人给他创造了一个好的生活条件，满足他的生命活动的需要，他在接受这些保证他生命活动的物质条件的过程当中，就一步一步地建立起了条件反射。你给他东西，满足他了，或者谁来了，这样就会引起他的生命活动向正常方面去运动。一开始对人高兴，以后到喜欢、到关系好。当然也有对人讨厌的。这里就有了对人的关系——高兴或者是讨厌。当然小孩子还没强烈的憎恶、憎恨，但是有恐惧、高兴、不高兴。喜欢和恐惧这本身就属于情绪的问题，而由这样的情绪所表现出的对周围人的关系不一样，这就属于道德的范畴了。所以道德的形成是经过了几个环节的：从生命活动的非条件反射到条件反射，从条件反射到有了不同的情绪表现，而这些情绪表现最后演化成道德。如果大家能对这个变化过程认真地想一想，琢磨琢磨，就可以领会到道德是可以影响人体生命活动的。这四个环节套在一起，是有连带关系的。生命活动和道德这两头表面离得很远，但是条件反射和情绪把它们连结到一起了。再者，如果按照道德分类来讲，人体本身具有的生命活动（细胞层次及新陈代谢层次的生命活动），也应该属于自然道德的范畴，它本身就属于道德。人体的混元气在不停地进行混化：有无相生（有形变无形，无形变有形），从外面吸进来再放出去……我们人体生命活动本身就是人体混元气的体和用，它本身就是自然道德。我们现在说的道德一般都指社会道德，而社会道德又是在自然道德基础上发展起来的。人由生命活动发展到意识活动，意识活动属于意元体的活动内容，意元体能够直接统帅人的整个生命活动，而道德又是意元体活动——意识活动当中的一部分内容，是更深层次的意识活动。从以上这两个层次上把基本道理弄清楚了，那么你再去详细琢磨就可以明白了。下面再讲点具体内容。

我们是从情绪上来讲道德的。虽然不能把情绪问题都归成道德问题，但情绪的产生与道德状态有着密切的关系。评判一些事情，对善的就是个爱，对恶的就是个憎，由于道德本身的行为就必然引起你态度的变化。好的、善的，赞成；坏的、恶的就反对；再一发展，好的爱慕；坏的气愤、憎（原为增）恨。这样情绪就产生了，而情绪对生命活动有着直接的影响。书本里面把各种情绪按照中医学的道理，都讲了一下。我这里只想说一点，一个人的道德标准不同，道德修养层次不同，它可以直接影响你的情绪。其他的在《中医基础知识》一书中也有一些论述，在这就不一一细讲了。

对同一件事可以因道德修养水平的高低与道德观念的不同而产生不同的情绪。一般来说，有道德修养的人就不容易产生不良的、不健康的的情绪；道德修养比较差的人就容易产生不良情绪。因为道德修养也关系到我们人的精神稳定度。修养以前就叫涵养，涵养就是把气涵住，涵住之后到里边去养。涵养不够，涵养不住，那么修养水平就不够了，神经的、意识的稳定度、平衡度就受影响了。所以情绪一偏颇就使生命活动受到影响。一般来说，道德修养不够的人经常是看到不愉快的事情，经常产生愤怒、抑郁、不高兴的心情。如果这个人有修养，

他的神不容易动，就使自己的气保持平衡了。这属于一个健康的情绪。总保持健康的情绪，也并不是一件很容易做到的事情。所以庄子就讲无为，什么都不是，什么都不干，什么都没有，让喜怒哀乐的情绪不内伤于心神。自己修养得很平静了，不容易起情绪了，那么内在的神就不易受损伤了。

为什么情绪一起就使人受伤了呢？咱们前面讲了，情绪是从人的最基本的生命活动这个层次来的。生命活动得到满足了，气血流通，生命力显得很旺盛，他就显示出了高兴。反过来，精神境界一高兴、一愉快，也能引起气血流通。这两个是相互为用的。如果你生命活动受影响，不旺盛了，那么精神也就萎靡了，里边就出现了不健康的情绪；进而不健康的情绪会影响气的正常。这就是自然道德和社会道德在精神活动上它们的互相作用。这两者谁都可以占主导地位。如果自然道德占了主导地位，气血非常正常，就能把精神活动的不正常给调解了；如果精神活动占主导地位，精神活动就能主导生命活动。从道德这个层次来讲，就要让道德占主导地位来影响生命活动，而且我们练功以后要强调用精神来直接统帅、直接控制整个生命活动。现在一般人都还做不到这一点，往往还要受着气血或形体方面的支配。有些人有了情绪之后，你让他做点激烈的运动或活儿，就把这个情绪忘了。什么道理呢？激烈活动之后，气血一变，就把精神影响气的那一部分功能用形体活动来调整了。我们现在要求要用精神来调整它，因为精神可以影响形体生命活动。同学们应对这个问题有所认识和了解，从而自觉地解决道德修养的问题。至于里边怎么影响，什么情绪出现什么东西，那就属于情绪致病的问题了。当情绪变化比较小的时候，还不一定一下子就能得病，但也使得你不愉快、不舒服。而当精神活动失常达到一定程度，那就容易引起病了。很多病与精神因素有很大关系。我现在跟同学们只说一点现代医学的基本知识，将来讲中医讲病因时还要讲它。现代医学认为高度紧张和高度恐惧的情绪所引起的内在变化，有好多地方是相同的（不过从中医道理讲它们是有差别的）。基本上是引起人内分泌的变化，如使血管加压素（一般都是 α－酚胺之类的化学药品）增多等等，引起血压增高，心跳加快，身体代谢发生变化，更关键的是能使人的整个抵抗力、免疫力明显降低，身体里边的各种功能调解、植物神经的平衡度失衡。这么一来，人生命健康就受到影响了。有的人讲，有好多坏人、流氓阿飞，他们的身体也都很壮。怎么解释？一般来说，流氓阿飞他们到了中年以后，绝大部分身体都坏。他们年轻时净打架，这个进攻行为本来也是人的生命力一种表现。他是借着这个攻击力，攻击的这种身体形态使得生命往上生发的。这是生发生命力的一个手段和方法，但是他经常用一个坏的意识去生发、去打、去杀，一方面使得生命里边发生偏颇变化，损害就已悄悄潜伏在身体里边；再就是生发多了，他里头的消耗也就过度了，所以一般中年以后绝大多数人的身体都坏了。一般对这些问题都研究得不够，光看到他外部气壮如牛，但是他身体里边真正不行了就看不到。流氓阿飞打架为什么行呢？过去练武功有这么一句话：常练不如惯打。经常练的不如经常打的。练武的没去锻炼过，碰着事不敢下死手，而经常打架的下得手，动手就想把人打坏了。练武术虽然也讲“三毒”——心毒、手毒、眼毒，一比划就要有把人致于死地的概念，但是他毕竟没打过呀，真碰到活人却下不了手。好人是这个心理，而常打架的流氓心狠手辣，下得手，他就能打赢。但他们怎么样呢？身体素质不行了，他里边内在的东西并不是真健康。一般流氓阿飞爱打架的是在二十到二十五岁，一过了三十岁就不怎么打了，40 岁后打也不行了。什么道理呢？因为他是用坏的情绪来支配生命活动，身体就好不了。懂得这个道理之后，慢慢好多人就不再干坏事了，干了坏事自己也不好。当然有些人年轻时干坏事，再大了干点好事，知错改错，像佛家讲的“放下屠刀，立地成佛”。有这种情况，但比较少。

为了说明道德对健康的影响，我们不妨从正面举例讲。小孩子精神比较健康，道德比较纯真。他说不上高尚不高尚，因为他的道德属于自然社会道德。小孩没有因道德观念而引起的那么多不良的情绪变化，因此他的生命力就比较旺盛。一个婴儿生下体重是 3 公斤，到一周岁时就成 9 公斤，然后每过一年长 2 公斤。我们想想看，小孩子第一年长了 6 公斤，如果

是长个瘤子的话，12 斤的大瘤子可了不得。现代医学认为，癌症是细胞分裂得太快，长得特别快了，癌瘤中心营养不良以致于坏死，放出很多毒素而使人死亡。癌细胞关键就是长得快。那胎儿期间从一个受精卵，经十月怀胎生下来，还不到一年长到 3 公斤，至一周岁又长到 9 公斤，他长得也非常快，为什么就不成为癌？如果说细胞分裂快了，出现异常分裂，不能变成成熟细胞，那为什么分裂快了就不能变成成熟细胞呢？现代医学讲它的遗传基因里边有了问题。我们说还不是这么简单。我们认为是混元气在里面不那么通畅了。如果混元气够了，足了，能进得去，你长吧，你一天长一百公斤，气都够你使唤的，它也不会有问题。如果里面长得快，分裂快了，而周围的混元气不够，混化程度不够，它里边就发育不起来，变成癌细胞了。而道德与情绪，就直接可以影响到人体的混元气，要么让你把气凝住了，使气不能很好地流通了，要么就是气来得不够、少了，这么一来就生长不好了。如果你的道德很平稳，很高尚，气也足，也流通得非常好，即使长多快，也只能是生命力旺盛，不会有别的问题。

这个道德的道还可以这么理解：像咱们走的道一样，道路多了，哪都能通。练功要通到哪去呢？就通到混元气上去，混元气里边有道，就能通了。我们修道，就是要把身体里各条道路都修通。咱们现在实际上身体里边好多地方都不通，内气、外气不通，人体里边各部分的气也不通，即使不是绝对不通，也通得不够好。讲道德就让你通，通了以后就没问题了。所以人要进展，就要通过修练把我们身体里边的道德，练得更加精纯，越来越精细，那么有个空它就能穿过去，就会自己给自己找道，能够通达了。道德，我们说俗了就是让它通，有道才能通。这个德呢？就是它自己的功能。你有了道能通了，一流通，这就是德。这样说白了好领会，好理解。当然将来我们讲混元气时还要讲这些问题。

二、修养道德

（一）智能气功科学的道德标准

人类不同的历史阶段、不同的民族，以至不同的阶级，有着不同的道德标准。那么智能气功是个什么样的道德呢？智能气功的道德观，是属于人道主义的自然主义的道德观。是人道主义的，又是自然主义的。人道主义的自然主义的道德观是人的道德，但人是自然的，我们讲的不是阶级道德，也不是不同民族的道德，但和社会道德有联系。自然界发展到了人这个层次，人这个层次是有意识的，意识活动的道德跟社会道德有联系，但是这种社会道德，我们讲它既是人道的（就是人的特征），又是自然主义的（人的混元气它本身所具有特性和规律）。所以智能气功的道德观，就是指人到了人这个层次，他本身所具有的混元气的体和用。这么一讲，这个道德面就宽了。但是它又不是无限的宽。因为在人这个层次，人有意识，有社会联系，人的根本本质——人的类本质，关键就在于人的精神活动。上次我也说了，同学们如果不信，咱们可以这样：这个肉体就是我，我吃好、穿好、喝好，把我关在山洞里一辈子不让出来。谁也不干！就说明生命本质不仅是肉体的，在人这个层次它是精神的。咱们人是人道。人这一道、这一层、这个种属，它的特性就在于有意识。而动物就是畜生道，大自然界就属于无机道。人的意识活动概括、统帅了整个生命活动，虽然现在还没统帅好，我们还不懂得，还没有自觉去运用，但实际来说我们人的一切生命活动都受到了意识道德的影响。而道德又是意识活动最深层、最根本的内容，因此整个生命活动就受道德的影响。所以到了人的层次，道德就是人的混元气的体和用。因为意识里边有了什么信息，整个混元气里边就有了什么信息了，而这个混元气直接影响着、决定着整体生命活动的混元气的本质。有时一看某个人，这个人的气给人一个很舒服的感觉。因为他里边的气的质量好，本质好。这个本质就在于气，而气又在于精神活动。有些人挺有本事，但敏感的人和他一接触会有不舒服的感觉。当然，有的时候是先入为主：对他的形态，或者是对他的什么事讨厌，从而给你个不舒服的感觉，那是你的精神作用。如果这些前提都拿掉了，像镜子一样空空如也，一接

触这个人就觉得这个人很讨厌，不舒服，就说明一定是这个人意识里边有些问题。当然自己是不是空了？你如果没空，说不定是自己的问题。你真正做到空了，才能感觉得到。你一见某人就有说不出来的高兴劲、舒服的感觉，这就是过去说有道德有修养的人都是满座春风。因他道德品质高尚，气比较细腻，生命力比较强，周围都是和气，给人一个舒服的感觉。有些人你看他也挺排场的，可接触以后总觉得心里别扭。这个别扭就是他的气不够纯。其实人的气机好与不好，并不在于相貌好不好。据说孔夫子长得就不怎么样，可三千众弟子愿意跟他周游列国。当然他上好多地方去都碰壁。因他的思想是逆当时的历史潮流而动的，没人听他的，但是好多搞学术的人对他还是挺尊重的。有的人相貌好，而敏感的人感觉他并不好，气不行，感觉不舒服。这就说明道德直接关系着我们人的生命活动。所以智能气功的道德观是人道主义的自然观，就讲人这个层次里边的混元气的体和用。

这个体和用是道德，那么它表现出来的是什么呢？因为道德本来是以善恶为标准的，智能功认为，有利于人的生命活动的进行、有利于人的混元气正常发挥的行为就是善的；使人的混元气受到压抑、抑制，不能很好地生长变化，这种行为就是恶的。

讲到这又要说一点，我们讲人是整体的人，整体的人就包括了一个人和周围一切环境的同一性。因此，当我们衡量某个行为是善还是恶的时候，不能只看这一个人，还要看他周围的环境。我们之所以拿人来这么讲，就是要区别于西方的自然主义。因为自然主义说要返朴归真，要返回自然去，什么都不要杀，活的生命都保存，使生态平衡。我们说，返回自然那就没人了，没人了那还返谁回去呀？所以我们讲的不是完全的、彻底的、全部的自然主义，而是以人为中心的人道主义的自然主义。只要有利于整体的人，诸如狗、猫这些乱七八糟的东西我们可以不管它，有的情况可以把它宰了吃了。其实人本来就是这么做的。“它们不是生命吗？”它们是生命，你别吃它了，猪、猫、狗别吃了，各种植物也别吃了，只要它有新陈代谢就是生命嘛，植物它不叫生命，叫生机呀，那你就什么也别吃了，就吃气就完了！现在人光吃气还不行，或许将来能行。其实我们人就是吃了好多有生机、有生命的东西才能够活下来。古人讲人为万物之灵，得五行之气最全，就是以人为中心的。西方讲了好多，什么这个要保护，那个要保护，狗也保护，猫也保护，兔子也要保护……到最后呢，反而对人不保护了，好多人都饿死了。他们也只是唱个高调，我们智能功要实事求是。

但是，人是个整体的人，这个整体的人是站在整个人类的高度来说，不是站在某一个人的角度来说的。智能功着眼于人类，对人类的生命活动有利的行为是善的，反之，则是恶的。有的人为了自己生活得好，去偷别人的，这就影响了别人的利益，就是恶行。有的人把别人宰了（按照智能功的道德观简单地说，有利于生命活动进行的、使得混元气向上健康发展的是善的，反之就是恶的），那么这个行为应该是恶的。因为把这个生命个体宰了，他的生命活动不能进行了，生机不能延展了，把人体混元气破坏、消灭了。但是如果这个人正在做坏事，比如咱们在这正上课呢，他拿个炸弹往里边扔，这时候你在旁边一棍子打死他，那么你这个行为是个善的。因为这里有一百人，打死他，这么多人就得到了解救。所以智能功的善恶观是辩证的。说佛家是行善的，济公对恶人不是也治一治吗？他说“我除恶即是行善”啊。这就要从整体来看，不能光从局部来判断善恶。西方有的伦理家这么讲：“他杀人不对，你杀死他也不对。”他们拿逻辑实证主义搞辩论：“他要杀人还没有成为现实呢，你却把他先杀了，你先犯罪了。”其实是他先有了杀人动机，而且正在进行，只是有人把他打死了，他后边的一半才没有实行下去。要不怎么说自卫打死人可以不偿命呢？所以智能气功的道德观是个整体的东西，是人道主义的自然主义。它是按照自然规律，按照混元气的特性建立起来的。

同学们掌握了这个道理之后，就能够理解，为什么我们说人类有史以来各个时期的道德观念，在它当时都是正确的了。拿智能功的道德观去衡量，就可以知道在那个社会中，那个社会道德是对整个人类有利的，是能够促进整个人类向前发展的，所以它是合理的，他们定的善和恶，在当时是应该的，也是对的。应该这么来看，当然我们返回去看，有它不合理的

地方，如果没不合理的地方，它就消灭不了了。正由于有它不合理的地方，它才成了历史上的一个匆匆过客。因为有它合理的地方，它才能在历史上存在一段，它才能代替原来的；正因为有它不合理的地方，它才能够被别的所代替。我们现在人类不管是东方的道德也好，西方的道德也好。还都在阶级道德里边。在阶级里边有它合理的一方面，它可以存在，但是它也必然要被新的道德所取代。

我们讲的这个道德观，在一定程度上是整个人类的道德观。它不是阶级道德观，它是从生命的高度，从生命力、从混元气这个最根本层次上来论述的。所以它是对整个人类来说的。不管你属于哪个阶层，只要抑制你生命活动了，就是不好的；促进你生命活动了，就是好的。我们为什么说资本主义社会比封建社会好？因为它先进，它给整个人类带来了丰富的物质条件。在封建社会人们都穷，物质少，科学不发达，而在资本主义社会，科学发达了，生产的物质多了，人们生活富裕了。它给人们带来了好处，比封建社会好，但是它没到顶点，还要再向前发展而要被更好的社会所代替。有些人，尤其是前些年，说资本主义社会怎么怎么不好，现在不也学西方了吗？而有人说拿来主义应该，把西方的拿过来就用，因为西方比我们先进嘛。完全这么讲又不对。它只是管理上有它的特殊性，在科学技术上有先进的地方，但还有好多不足的地方。另外，思想上还有好多更不足的地方。西方的道德是世风日下，从反对唯物主义到拜物主义，一切都追求物质，人们不知怎样活着才好，完全被物质支配了。不过现在西方又稍好一点了，发达的国家现在也开始考虑人自身了。在以前人就是为了活着，他们去劳动、去干活、去发明创造，千方百计就是为了吃、穿、用。现在人们一切为了追逐物质，就把自己——人给忘了。我们人这个道是有精神的呀！把精神给忘了，一切都投到物质上去了，这么一来，物欲横流。这是因为西方不懂得精神的作用。中国比较穷，没有更多的物质，所以现在中国很多人也追物质去了，比西方追物追得还厉害。这样就把人给丢了、没了。现在国家抓精神文明，可是不好抓，抓不起来。如果从这个层次给大家讲清了，可能就容易一点了。当然如果没有高度发达的科学，没有丰富的物质条件，真正高层次的道德不会普遍形成。但有了科学、有了高度丰富的物质，不一定就有高层次的道德，这两方面不是直接呈正相关的。物质条件是个基础，还需要懂得道德的重要性。毛泽东就讲过：人是应该有点精神的。没有精神光追求物质就错了。

这里是结合修养道德把道德一般地讲了一下，以后讲道德论，还要把道德全部的本质结合到混元气的层次、意元体的层次上去作更深入、更细致的阐述。由此我们才能知道，人从哪些方面怎么去完善、怎么上升到高层次去，才能更自觉地使我们脑子里边发生变化。这才是真正地在意识深层闹革命。这是意识领域的革命，是一场灵魂深处的革命。只有懂得了这个道理之后，你灵魂深处变化了，你这人就不知不觉地变了。你以为还需要故意怎么去练功，怎么去搞？不是。里边有了这个精神以后，整个人不知不觉就变了。根上一变，叶慢慢就茂盛了；根没有，你把叶子使劲揪揪，那也是拔苗助长，解决不了问题。同学们一开始听我讲这些道理，心里会嘀咕：“庞老师讲这么多和气功没关系的内容，离气功太远了，练气功就是练呀，你这儿却转大圈，转、转、转，转了十万八千里，都快转出去了。”你们可知道，转出十万八千里才能够找到那个根呢，一旦从根上立起来之后，好了，都统起来了，浑身起变化了。所以同学们对这些问题，要深深地去领会，这才是在深处——意元体与参照系这个层次上打烙印，它会不知不觉起作用的。

（二）智能气功科学修养道德的内容

修养道德在社会里已有很多论述了。过去佛道两家的戒律、儒家的伦理是为修养道德的，现在我们讲得更多，已成为学问了，有公德、有伦理、有职业道德……各方面的道德都有了。伦理学也多了，像青年伦理学，妇女伦理学、医学伦（原为论）理学等等。智能功讲的道德是要发挥、提高人的类本质，而不仅是让人们做好工作，共同来维护社会的稳定、促进社会的发展。我们是从更高、更广泛的背景上，从这个意义上来谈道德问题的。那么怎么去修养？

实际上，培训中心的校风就是道德修养的内容：和谐、欢畅、自然、端庄。关于这八个字《智能气功科学》杂志上有一篇详细的材料，内容比书上多一点，同学们可以看看那个材料（92年第3期）。像这些问题关键是行动，怎么去做。

“和谐、欢畅、自然、端庄”怎么来认识、对待？这里通过讲道德修养，也让同学们来理解我们的院风。这八个字是什么意思？为什么这么定？大家这样做了以后能起到什么样的效果？如果我们的院风就是这么随随便便说的，没有它特定的内容，那它就不能确立，也不能实行，也不能更好地陶冶、教育智能功人。过去讲：学校者，教育英才之所也。学校就是教育英才的地方，英雄之才怎么教育出来？不仅是通过书本教学，还要通过学校的风气的熏陶才行。我们这个校风就是智能功的道德观，是智能功的道德修养内容。

1、和谐

和谐这个词同学们都知道，也经常讲。但是和谐怎么理解，怎么给它下定义？（咱们智能功碰到个新词汇就先把它的内涵规范一下）书本是这么写的：“这里所说的和谐，指整体秩序而言，它是健康事物表现出来的状态：各个部分都按特定的规律运动，是美好的特殊体现。”和谐“指整个秩序而言”，这是个总的论述。和谐是什么？就是整体秩序，一个整体里边的秩序。这个秩序是什么样的秩序？这样的秩序表示什么意思？“它是健康事物表现出来的状态……”这就对整体秩序作了规定。因为整体秩序有很多，一堆土可叫做整体秩序，一个人叫整体秩序，当然一个集体也叫整体秩序。一个病态的人也是个整体，不好的单位也是个整体。我们说的这个整体秩序的规定性是：它是一个健康事物表现出来的状态，是健康事物的整体秩序。不健康的整体，表现出来的整体秩序一定是不和谐的。健康的整体表现出来的状态是什么样的状态呢？在这个整体里边，“各个部分都按特定的规律运动，是美好的特殊体现。”和谐是美好的特殊体现，因为它里边各个部分有它一定的规律，都按照规律自然去运动，是美的表现，是好的表现。

和谐的内容很多。什么位置和谐、内容和谐、功能和谐……等等这一切。我们不光讲人，还讲事物。这个词代表非常广，事和物都可以有和谐的表现，也包括人在里边。当我们说和谐的时候，它里边各部分是协调的、统一的、完整的，所以它的功能表现出来是健康的、美好的。一个事物你要看它是否和谐，要从结构、功能、表现、本质等多方面去判定它。咱们说家庭和谐，如果一家人尽打架，还能和谐？家里虽然不打架，但谁也不理谁，各想各的，夫妻之间同床异梦，还能叫和谐？这不叫和谐，和谐是健康的、美好的、按着各自的规律活动的。

我们讲道德是从人来讲，前面讲了和谐总的定义，具体到人的修养上来说，和谐怎么修养呢？包括两个和谐：人天和谐——人和大自然要和谐；人和社会的和谐——社会中人和人之间要和谐。

①人天和谐

混元整体理论认为人是大自然的一部分，人的混元气是从大自然混元气慢慢一步一步演化而来的，人和大自然本来就是一个整体，而且是不可分割的整体。从来源上来讲是这样的，从我们现在生活上来讲，也是这个样子。我们在生活过程当中，生活资料来自于大自然，我们的思想资料、精神资料来自于大自然。所以人类要想生活得好，就必须和大自然保持同一性。应该说人和大自然是没什么区别的，我们吃大自然的东西，用大自然的东西，生活在大自然当中，我们人本来是大自然的一部分，是自然的人。人是大自然的什么样的一部分呢？这个大自然本来是自自然然的，发展到人之后，人是大自然有了意识的那么一部分。人就是大自然里边有些物质堆到一块，有了功能，而且有了意识，是这么形成的。这就是恩格斯所说的：大自然发展到了人，那么自然界就到了认识自身的阶段。这句话很多人不理解。什么叫认识自身呢？站在人这个角度来说，人认识自然是对客观事物的认识；若站在宇宙这个角度呢，人本来就是宇宙大自然的一部分内容，人对自然的认识实际也是宇宙对自身的认识。

所以马克思、恩格斯是站在更高的层次来谈这个问题的。宇宙这么一大块，人是当中的一点，人看周围的事情，说这是认识客观世界，其实你本身就是宇宙里边的东西，你本身也是客观世界的一部分，宇宙里的东西认识宇宙，还不是认识自身吗？

我们人就是没注意到这个问题，把自己孤立到自然界之外，心胸太狭隘、太狭小。“我怎么怎么着，我、我……”，就把这个“我”圈在肉皮之内，皮肉之外就忘了是我了。有时你要一碰他，他便嚷：“你打了我了，你碰我了。”有的人一玩笑用手在别人眼前晃动，说我没欺负你，我碰你了吗？所以人们就习惯于肉皮里边，以肉皮为界限，肉皮是自己跟外面的分界线，一说我就是圈在肉皮里边的这个，跟自然界分得清清楚楚的，这个我好像跟这个宇宙没关系。其实你能跑出宇宙吗？咱们这一屋子人，是你中有我、我中有你。我吐出气，你呼吸进去了，你吐出的气也可以到我里边去。如果我们搞元素示踪，把身体里边的元素都标上记号，过不了十年，你看去吧。你身体细胞里边的许多元素原先是我的，而我身体细胞里的好多元素原先却是你的。大自然界中的事物都如此。植物里边有动物的，动物里边也有植物的。这样搞元素示踪，搞不了多少年就发现万物都混了。大家一想，哎哟，这多没意思，我身上有你的，你身上有我的，都搀和了，这个肉皮也保不住了。将来讲整体观，还要详细地讲这些问题。大伙越想越觉得人没意思，看我们都是这么稀里糊涂的过来。不仅我们人之间互相搀和着的，而且跟周围植物等也都是互相搀和着的。这样想就看到自然是一个整体的了。既然是一个整体，你不把它处理和谐行吗？

我们就是要从整体的层次上，去处理和大自然的和谐关系。你破坏了大自然，就等于伤害了你自己。你砍树一斧子等于砍你一斧子。你砍树一斧子：“哎哟！有好多‘我’在里边呢！”那个几年以前的树在你的里边也有好多。所以保护你自身和保护这个树有什么区别？懂得这个道理之后，应当是都互相保护，是一个整体。一个整体那不就和谐了吗！由于以前科学不发达，人们眼光太狭窄了，就是光想为人好，把森林砍伐了，造成水土流失；滥用农药化肥，土壤、动植物，以至于人都受到威胁了，等等。人类就受到影响，受到惩罚了。如果我们不懂得整体观，没有达到更高层次的——气功层次的整体观，现在有好多东西还认识不了。将来讲整体观还要讲。现在科学的整体观说是讲整体，实际还是讲局部，对整体联系还不懂得，不了解。将来只有真正地把超常智能开发出来之后，人们才能真正认识到万物之间的整体性。从这个层次上处理人和大自然的关系，那就和谐了。因为我们现在的认识还是偏的、局部的，虽然内心想把周围处理好，可干来干去还是在局部干，还不是整体的。不是整体的，当然就做不到真正的和谐。

我们要想做到真正的和谐可不那么容易。在人类发展史上，一开始人类做大自然界的奴隶，拜神、拜天、拜大自然，什么风神，火神……原始的图腾膜拜，原始的宗教就是这个样子，做大自然界的奴隶。等人类有了一定的文化、有了一定的科学知识了，又反过来要统帅自然、驾驭自然，要把大自然踩在人类的脚下，做大自然界的尊王。凌驾自然和做大自然的奴隶实质都是一样——做自然的奴隶时，受自然的摆布；而凌驾自然反过来自然又报复你，还是自然摆布你。人类再发展将进入第三步：既不膜拜自然，也不驾驭自然，人和大自然要和谐。人类和大自然的关系在人类发展史上经过三个阶段：第一阶段屈服于自然，膜拜自然，做自然的奴仆；第二个阶段是做自然界的尊王；到第三阶段才能走向正确，偏左偏右都不对，人和大自然谁也不能驾驭谁，要和谐。能做到这个样子，那就对了，人类就到新的层次上去了。怎样才能做到这一点呢？必须使人的超常智能得以开发才行。没有超常智能，人类上升到高层次是做不到的。

当然我们说人和大自然要和谐，自然界也是自然，人也是自然，但我们智能功的道德观，是人道主义的自然主义，不是自然的复归，而是以人为中心，以人的生命活动为中心的，而且人的生命活动要一步一步从一般的生命活动过渡到精神活动，慢慢从物质的上升到精神的层次上去，达到高度统一。人类发展就是从动物本能的生命活动到理智的，然后到智能的，一

步一步精神占据了主导地位、统帅地位。要这样去与自然和谐，不是简单的在一般物质层次上的和谐。人天和谐，慢慢要懂得从精神上去和谐，以这为中心。当然，一开始要从物质上去做，最高层次的和谐将要走到精神层次上去，精神层次就到意元体上去了。这些问题在混元整体观里边还都要讲。

②人与社会的和谐

人要想保持、保证或实现人和大自然界的和谐——人天和谐，那么该怎么去实现呢？只有通过人和人的关系，通过人们的互相交往，互相作用，才能够作用到大自然当中去。所以马克思曾讲过：社会是人和大自然界联系的一个纽带，就是这个意思。人和大自然怎么去联系？不是单个人自己去联系的；要和它建立关系，也不是单个人去建立的。咱们不是讲过吗，你自己和自然界去联系，还不要说你自己去创造去，吃、穿、用都给你搞好了，把你一个人关在山洞里边，一辈子不许出来，那谁也不干。有没有联系？也叫有联系，可那个联系没有任何意义了，这么搞人就不存在了。要真正想和自然界发生联系、发生作用，就必须要通过社会，通过人群才能实现。比如说去劳动，你用的工具从哪来的？别人制出来的。吃的饭、穿的衣服哪来的？别人弄来的。这些用品不都是自然界的吗？这本身就已经和大自然发生了联系了。而这些用品是通过别的人在他们的生命活动过程当中制造出来的。所以当我们和自然界联系的时候就必然和人群有联系，人群的关系就叫社会。这些道理本来是很简单的。可在马克思没讲之前，谁也没想过。到现在为止很多科学家，还不懂得人和自然的联系为什么说是人和人的联系的道理。而且有的人还举鲁滨逊的例子来反驳。

说鲁滨逊一个人在孤岛多年，不也生活下来了吗？我就讲，鲁滨逊是坐着船去的，而且他带着一些工具去了，如果他什么都不带，赤条条的一个人，连衣服也没穿，那他只好跟原始人差不多，生活就困难了。即便是那样的条件他能生活下来了，他的知识也是从社会中来的，因为他以前曾受过教育，学过文化，从社会当中打下了很好的基础了。所以讲人和社会的联系，实际上是人们实现和自然界联系的一个中介、一个纽带。我们要这样认识人和社会的联系、人和人的联系。

再进一步说，人和人的联系，其实也是人和物的联系。我跟你打交道与我跟这个教鞭接触有什么不同？只不过你会说话，会动脑子，你自身的功能表现有主动性，而这个伸缩教鞭的功能——需要人用力一拉，才能把它从重叠状态打开罢了。你这个物能自己体现出来，可你能这样体现也不是凭空来的，还要吃东西，还要取能量。人和人的联系实际上也是物和物的联系，你自己是个物，对方也是个物。可我们谁也不敢这么想，人跟一个物怎么能相提并论呢？对，跟它不能划等号，可还是有共同性的。你是个物，你身上有碳、氢、氧、磷、硫、铁、钾、钠、钙……不就这么多元素吗？地球、无机物不也是这些元素吗？你什么也没多，有什么了不起的？咱们身上的元素的含量跟地球上的元素的含量，比例数差不多。地球上的东西都是差不多的，有其同一性，整体的嘛！人体当中的微量元素非常少，地球中的微量元素也非常少；地球上的碳、氢、氧最多，而人体当中的碳、氢、氧也最多；地球中水占了很大的比例，人体内的水也占了很大的成份……所以人跟地球没什么更多的区别。我们应该懂得：人和人的关系，实际上与人和物的关系、物和物的关系差不多，但是人有了主动性。懂得这个道理之后，反过来我们就容易明白人群和谐的问题。

a．人群和谐。实际上来讲，自从有人类以来，人就懂得人群和谐了。在原始公社，最早的部落里边，他们就知道要和谐，互相关照。开始时候部落比较小，慢慢变大了，从部落到了部落联合体，以后到了国家，在这个过程中产生了私有制。部落里边原本是公有的，每个人都一样，都得和和气气，这时人群是和谐的。而随着私有制的产生，大的和谐体慢慢就变成家族了，一个家族里边和谐。在古代一个大的家族里边，也有和谐，但是这个和谐里边有了区别，有了亲和疏的不同了。一个大族里边，人群是和谐的，到了对外的时候，他这一家族也是共同对外的。封建社会解体之后，只有家，没有族了。家里边哥俩经常打架，可跟

外边一打架，哥俩一块儿上，叫“兄弟阋于墙，外御其侮。”但总的说还是“打虎不离亲兄弟，上阵还须父子兵。”自己一家是同心协力的，内部是和谐的。可是这个和谐圈越来越小，越来越小。到了资本主义社会，资本主义社会又向前发展、发展，连家也没有了，走向个人了，连父亲、母亲都可以不要。现在更走向极端，连夫妻都不要了，只有同居关系，不办结婚手续，可以谁也不管谁，走到极端个人主义上去了。人类发展从原始部落大的群体和谐慢慢越来越小，到家族，到家庭，再到个人，走到这的时候，就物极必反了，人类将要走向更高层次的新阶段了。当然这个时候不是恢复家庭的和谐，也不是部落的和谐，而是整个人类的大和谐。

以上我讲的是消极的一方面，从大的变成小的，越来越小，可是还有另外的情况：从一个家族到民族到国家，慢慢人类有了国家概念、爱国主义的概念。爱国主义跟民族气节有关系，跟传统有关系，跟形成的历史现状也有关系。爱国主义有它的群体性，但是和过去的群体和谐又不是一回事，它已发生了质的变化。前面讲的是从和谐单位上看越来越小，可人们的精神境界却越来越大，从家族到民族到国家，再向前发展就走向世界。现在整个世界上当代的人们是到了矛盾的焦点上：有国家概念了，但是这个大和谐的组成单元，却变成单个的人了。当然，西方没有完全到这个地步，实际上也不会完全走到这个境地上。从国家到个人，从历史上来讲，是走向了两极分化——一个是国家比较大，而一个是个人比较小。国家已经是一个多民族的了，可以是几个民族一个国家，一个大的统一，而一个个人已经到了最小的单位上去。这样再一扩充，整个世界连到一起，人类就成为一个大整体：既没有国，也没有个体，大家都在更大的范围里合一了、和谐了。

“庞老师你讲的还远着呢？现在还有打仗！什么时候才到了全世界都统一了，一块和谐去？”其实打仗是历史留下来的，打仗是人类落后、愚昧、无知、残忍、野蛮的表现。将来随着人类的发展，人类文明提高了，人们都热爱生活、热爱生命，这样就不打仗了。但是现在还差得比较远。“庞老师，你这有点是阶级调和论。”其实，阶级慢慢就是要调和的，就是没有阶级了嘛。《共产党宣言》中马克思就讲了：慢慢阶级就消灭了。你总阶级斗争，斗到什么时候才能把阶级消灭了？随着人类的发展，阶级慢慢就消灭了。当然，它没到调和的时候，你故意调和，那是错的；它要调和的时候，你偏不让它调和，那也是不对的，也违背了自然。因为我们讲的是整个人类，人类有共同性，从整个人类来讲应该走向和谐，但是现在还没能实现。

那么我们现在搞智能功怎么办？先从智能功内部搞和谐，而且到哪都宣传和谐，每到一处去，我们先表现出和谐来。这里边它包括思想和谐、行动和谐、人际和谐、组织和谐等几个方面。这几个方面都有内容。在咱们杂志上，对每一方面都作了阐述。1992 年培训中心来了个东北的军人，他是搞政治宣传的，是副师长，他临走时找我谈话，他说：哎呀！庞老师我原来以为这“和谐、欢畅、自然、端庄”就八个字就完了，没想到你这一解释还有这么多的内容，既包括了思想方法、行动方法、组织方法的内容，又包含有系统论的东西，一整套的，是整体观呀。我说本来我们这就是讲整体的。他说：你们这么一整套要弄起来可不得了，我是搞军队思想政治工作的，还当过先进，写过材料，可我这一看觉得比你们逊色多了。你这个学校也不得了，比我们军队还有秩序。他说他到这有三个没想到，他讲的就是这个和谐问题。实际上，要真正做到是比较难的，不是一下子就能做到。但我们要努力按照和谐的要求去做，对谁都是让他健康，生机勃勃。每个人都按一定的秩序去走，把谁的责任都明确起来，你应该负什么责任，应以什么态度干什么……这样就和谐了。过去讲伦理关系，每个人都有名份：你是干什么的，你是什么位置，你应该怎么怎么着……而我们讲的和谐则较古人的“父慈子孝，兄友弟恭，夫妇相敬如宾”等伦理关系上升了一个螺旋。以前认为不同名份的人总得有点分别，“父慈子孝，兄友弟恭，君仁仆忠，夫义妇节”这些不是平等的，智能功讲的和谐就不是这个样子，比那个伦理关系要高深得多。我们认为人的关系都是互相的——互

相作用、互相和谐，这样就把人的类本质提高了一大步。和谐就要求我们把自己的责任、任务明确起来，把该干的事明确起来。我们的义务感、责任感就比旧社会中的侠肝义胆又高了一个层次。

b．人物和谐。人物和谐与人和大自然的和谐不一样，这里说的物是指的人通过劳动而建筑起来的各种社会设施。咱们现在讲要爱护公物，指的就是这个物。人和这个物也要和谐。当然这个人物和谐跟人群和谐是一致的。将来我们搞的各种设施、建筑的立意、构思、布局、安排等，不管是自己的、公家的，还是整个国家的，它随着人们文化素质的提高，会逐步趋于合理。这样人物就和谐了。

过去说的看风水，其实就是要人物和谐。什么叫风水？你怎么看着都舒服、高兴，就是风水。我这个屋子，这么摆，一看心里觉得挺美，高兴极了，真称心如意，这就是风水好，这样住着就顺当。你到某个地方总觉别扭，不知不觉地觉得别扭，这就没风水，风水不好，这就是人和物不和谐。有的敏感的人，一到某一家去，觉得憋得慌，一看，他家的布局不合理。但是这个合理，又和人的性格、出身、周围的环境等各方面有关系。有的人对憋闷着感到挺美、高兴，有的人就觉着宽敞舒服，所以风水不是对谁都一样。比如说这屋有风水，你住进来挺好，而或许别人住进来可能就不行了。俗话说：他没那个福气，被“烧”死了。其实什么叫烧死了呢？他生命力不足，你要给他很好的环境，他的气不对称了，不平衡了，就会闹病。你住这可能不好，他住这好，我住可能也并不好。所以每个人和周围环境的平衡度是不一样的。过去说命大、命小，什么叫命大、命小？就看你自己的意识境界，你的心胸，你和大自然建立的关系。咱们讲这些问题都讲到家了。什么神、鬼的没那么多的说法，都是事在人为！看风水就是自己去琢磨一下是否符合人体生命规律，道理就在这儿。

我在给教练员班讲课时，讲过这个事情。在 60 年代初期，我回老家，一个亲戚让我给他们看病去。看完病他们说：“鹤鸣啊，你给看看这个院里有没有风水。我们家两个儿媳妇，原来身体都挺好的，嫁到我们家来了都不生孩子。”我看看说：“你们家这穿堂屋改得不好，穿堂屋中间垒了个灶，把它拆了就行。”拆了这个灶之后，过了一年，儿媳妇真怀孕生了个儿子。实际是个什么问题？他们家的穿堂屋很狭窄，又垒了个灶，整天烧火，从那过去须绕过灶。我看他的儿媳妇都是肾水不足，就是被火冲的，老收到火的信息，身体受到影响。把这个灶拿掉不就完了吗！她肾水就充足起来了，再吃点补肾的药就解决问题了。

这些问题，你自己琢磨去，看哪点不合理。什么叫风水？就是信息、信息量。有什么样的形象，有什么样的形状就有什么样的信息。这个地方的形状不合理，那你周围的环境调整一下，它和周围环境能够均衡了，风水就好了，就顺利了，就是这么个问题。这是人物和谐，用信息论非常容易讲通它。将来你们都能看风水。（笑）到哪去你看看，把这改一改，把那改一改，真比风水先生还会看，当然需懂点知识。不过将来我们敏感了，还可以察里边的气，这气好，风水在这；这气不好，没有风水；这气特别冲，在这呆着好，但人弱的话可不能在这，否则就把他给冲坏了，比如说这有条十字路或三角路，来往的人和车辆都冲着交叉处的角来，气在角上过不去被挡上了。因此角上的气就足。体弱的人呆这儿就可能尽闹病。怎么办呢？弄个镜子（称之为“照妖镜”），其实是把信息量反回去了，所以还得看人，得把这个人和这个物加到一块儿才能看出整体性。看风水就这么简单！比如看一座山，它的山梁是断梁还是接着，一断它的气就断了，若接着，气连着就好，这就得去意会，去琢磨，去体会，这些东西都是一通百通的。看风水、看地势，什么有山、有水、有树、有道啊，什么周围的房屋配着，你把它全面一看，琢磨琢磨就懂了。看风水没个死条条。会看的会灵活运用就看得好，你光会看书本，说这样的地势是好的，若人不行，你给他好地，他却受不了，“烧”死了。另外有的人意志力非常强：没这个事，我就不在乎，我看他能怎么着？他不也没事么！所以还有个意志力的因素。有的人越怕，“哎呀，这下我可倒霉了”意识和环境不和谐了。要想人物和谐不仅要看环境，更主要的是要看我们人本身适应能力如何。尤其练了智能功，这

些都解决了。也不管什么地势，就组场聚气，把混元气往场中聚，混元气充足，生命力就旺盛，风水就好了，全解决了。当然我们应把环境尽量搞得好一点，并不是说有了混元气，就什么都不要了，还要从条件上去努力。因为你总得在一定环境中生活，为什么不把它搞好点呢？"我有混元气，我就把它搞坏点，怎么坏我怎么搞。"如果你真那么搞，说不定也是个最好的。我什么也不理会，怎么坏怎么搞，反正有混元气我不怕，有时候坏到极点，而你意识中不动弹，物极必反，它变成了最好的。

过去修行人，他们看风水、坟地，看阴阳宅，婚丧、嫁娶看日子，为什么他们都会搞呢？它里面也有规律。不过他们是翻书本，搞教条主义，有好多出问题的。原来我们村子里有一个人，他是个秀才，有三个儿子。儿子娶媳妇，他给儿子算"几宫"命。大儿子算得非常合适，可娶媳妇后不到一年，大儿子死了。二儿子结婚时，又是算，结了婚后，儿媳妇也没有生孩子，儿子又死了。以后他说我他妈的不算了，看着人好就行。到三儿子结婚时，他不算了，让他们自己相去。就三儿子生活得好，儿孙满堂。这就说明了过去那种教条算法不灵。

这里边有很多规律，因为咱们不搞这些，就不多讲了，通过讲人物和谐，给大家随便说一说。我们智能功也不看风水，也不算卦，就靠我们的意识，拿意识来改变它。人物和谐也是一样，我们主观意识里要有和谐的概念，要有和谐的愿望，努力把这个气搞统一了，就和谐了。

从我们现在来讲，我们人要和整体大自然、和社会、和物建立良好秩序应该怎么办？首先得从热爱集体开始，每个人都给集体温暖，给集体做贡献，大家给集体做贡献，大家给大家做贡献，你关心我，我关心你，大家都互相关心，和谐欢畅就来了。不能搞小团体主义，不能光想自己。你想自己，他也想自己，到最后跟刚才讲的西方一样成了个人主义了，连家庭都没有了，那就走到极点上去了。我们应该是集体、群体的。咱们智能功从思想到方法，到练功、治病，处处强调组场。其实组场就是讲群体。为什么组场效果那么好？因为是个群体效应！组场时，大家都往一块想：都想好，这样大家都好了。没有这么想的：就是我的气充足，让他们都坏了。口令一发出，他不知不觉都会这么想：头部气充足了，头健康了，病没有了……如果光想自己，想头好了，也能好。但如果你把自己放到大家当中，这么想：大伙都在一块，我自己的头也在里边，大伙的头气全都充足了……这个气场更强得厉（原为历）害，每个人的效果也会更好。组场就是要来建立我们的群体思想、群体意识，而以之来发挥群体效应的。这是做到和谐的内在根据，因为群体效应发挥出来了，健康了，那本身就是和谐的。"和谐、欢畅、自然、端庄"这八字中，和谐是纲，后面这些东西都跟和谐有关系。

2、欢畅

什么叫欢畅？欢畅是充满生机的表现，气比较充足就欢畅。从个人来说，欢畅就是高兴，是气血流通、气血和畅的体现。你要真能经常高高兴兴，那说明你生命力非常旺盛。有些人，生命力不足的时候，让他欢畅也欢畅不起来。他说什么呢？我没那个心思。为什么没那个心思？他气不够，气血流通不好，生命力不够。

从集体来说，一个群体里边比较健康，生气勃勃，工作非常顺当，效率非常高，各方面都好，这是集体欢畅。集体里边每个人都欢畅了，这个集体就欢畅了。当然每个人都欢畅，领导却不会组织利用，也做不到集体欢畅。个人欢畅是把一个人的整体生命力发挥出来，而集体欢畅是把一个集体的整体生命力发挥出来。

在集体里边彼此之间怎么才能欢畅呢？要以爱心来对待人。爱是希望对方好，希望对方有生机，能使对方的生命力得到充分的发挥。同志们经常说这个"爱"，这个"爱"能起什么作用？它的实质是什么？大家没有分析过，没想过。你真正爱一个东西，你就已经通过你的行动，给它注入生命力了，使它好了。只要喜爱，你就应该保护它。有这么喜爱的么？哎呀！这个笔真好看，我真喜爱它，"啪"把它打碎了，没有。真喜爱它，就会把它保护得好好的，擦得亮亮的。这是给它注入生命力了。对人的爱也是一样，给对方生命力了，这才叫爱。说

我真爱他，一下把脸咬一口去。能那个样子吗？过去说：打是喜欢，骂是爱。两个小孩真高兴的时候，打、打，打哭了之后还是好朋友。成年人能这个样子吗？不过小孩子生命力旺盛，他打打也没事。他不会这么想："我打你，我恨死你了！"他打也是高兴的，给对方生命力了。希望对方好，使他生命力更加旺盛，以这样的心情去对待才是爱。爱字的当中一个心，下面一个友。古写的友是" "，两个"又"，这个"又"当手讲，上下两个手拉着，拉着互相提高。朋字是两个月。两月相照为朋，两手相扶为友。中国的好多古字都是很有意义的。友爱，爱就是为了提高，升起来。如果大家彼此之间都能互相友爱，爱的多了就成博爱了。

西方讲的博爱这个词是不错的、很好的一个意思，他们就是做不到。他们博什么爱？光去爱自己——个人主义。博爱本来是天主教里的，更确切地说应该是耶稣教提出的口号。但怎么去博爱呢？这么多人博得过来吗？所以只有搞智能气功组场才行。几百人、几千人、几万人，混元气一组场，身体健康了，智慧开发了，道德提高了，这才是博爱。我们现在讲博爱，就有了条件了，而且有了方法。你光说博爱，光心里边爱，说只要有这个心就行了。那不行，你还实现不了。智能功就把真正的友爱、博爱变成实际了，混元气一来就都好了。第14 期教练员班的学员给附近水泥厂发气去，成功了。发气后的水泥做的水泥板，抗压强度增加了 13.6％。现在他们水泥厂尝到了甜头，说还来吧！咱们给种子发气，给水果发气……给人也发气，这不就博爱了吗？一个集体里面，你给我发气，我给你发气，不就都好了吗！那还能不欢畅？还能愁眉苦脸？在香港一见面说："恭喜发财。"咱们一见面："混元气充足、混元灵通！"大家都你给我加气，我给你加气。握手交换信息，大家喊加油！加油的时候那不就博爱了吗？平常能这个样子，一个单位里边，一个集体里边还能不欢畅？还能不健康？过去所说的助人为乐就助一个人，我们一搞一大批——整体的、群体的，就比着古人的又上升一个螺旋了。别人讲，老庞他们总吹上升一个螺旋。咱们就得这么提，到哪都得讲。要不别人又说："你们这跟古人练气功行善事差不多。"这不是差不多，而是差多了。古人练功做善事，说"三千功德圆满，八百功行完成"就升天上玉皇大帝那去了。他们一辈子就做三千功德、八百件好事，咱们这一挥手就完成了。这样一来的话，就不是玉皇大帝让咱们上天堂了，他就该赶紧掉下来上咱们这里了。这不就差远了吗？我们应当这么看，就是上升了一个螺旋。到哪我们必须讲这个问题。你也助人为乐，我们这也助人为乐，好，都高了，天堂都在我们下面。说玉皇大帝掉下来不确切，不是掉下来了，是我们超过玉皇大帝了，比玉皇大帝还高了。他玉皇大帝也得赶紧往上窜，窜到我们这里来。

3、自然

自然是按照自己本身的规律去做。自然就是真实，该是什么样就是什么样。但我们讲的这个自然是我们认识到的规律，而且事物有这个规律。人是自然的一部分，到了人这个道，他又不同于自然了。不同于自然最根本的是什么呢？他能认识这些规律，而且能够按照这些规律自己去做，这就是人的自然本性。咱们和大自然不一样。一个植物从种子到发芽到幼苗，到开花结果，它的规律是自然的。但是，这个植物不认识自身规律，它完全是这么自自然然长大的。人不是，人有了意识，而人的意识能认识这个规律；认识之后，还能按着这个自然规律自觉地去做。人的自然是认识了自然规律之后再去做的这样的真实表现，而且还要不断向前进展。往后退就不是自然了。因为自然本身是向前发展的。我们谈的自然，实际上在一定程度上跟平常说的自由很相像。如果把人也看成人道的自然，那么就应该认识到，自然本身是向前发展的，人类也应该是向前发展的，他的自然规律本是如此。所以我们说的这个自然就绝对不是被动地去服从自然规律，而是认识它之后，自觉地按照这个自然规律向前进展。道德修养，就是指我们的行为要按照我们生命规律特有的特征去做，不装腔作势，不矫揉造作，也不趾高气扬，当然也不是唯唯诺诺（原为喏喏），就是自自然然。到那去都自然。真要做到这点，可不容易啊！如碰上一个比较差点的人，就容易趾高气扬、收敛不住；可碰上个大人物、水平高的人，就比较紧张、害怕，这都不是自然。你碰上普通的人，你也是你；

你碰上另外的人，你也是你。到了哪都是不卑不亢，中道自然。能做到自然这一点，这本身就是修养。

这个自然本身也还对和谐欢畅做了个规定性。你怎么去欢畅？别人正上课呢，你在这儿欢蹦乱跳行吗？所以这个自然要有真实性。以前说自然是真实的，真实的是美的，有生命力的，要这样去自然。有人说：我自然了，随随便便、松松垮垮，就是自自然然了。自然和随便可不是一回事情。“我想干什么就干什么，我不强迫自己！”不强迫？你脑子里不知不觉就让别的思想强迫去干事了。没按规律走，都不对。按照正常的生命规律，按照咱们智能功的规律，这样去自然才行。欢畅也是按自然规律去欢畅，不能是狂欢。

这里须强调一点：我们不是回到自然当中去，而是要掌握了自然规律，并自觉地去运用它；必须站在人这个高度来认识自然，让自然为人来服务，让我们的行动为我们的生命活动来服务，为提高我们的生命本质——人的类本质来服务。这样去自然才是人化的自然和自然的人化、自然的人道和人道的自然。

4、端庄

这里先把端庄做个字面解释，因为有的地方能从字面解释，讲清它的内容，我们就咬文嚼字说一说。当然，我们从字意上去看是有它的字意根据，有时也加进了我们自己的意思。端是指端平正直，庄就是庄严大方。端平正直是指我们的心，我们的精神，而庄严大方是表现。这个心处理事要平要直，平常说干事要一碗水端平了，干事时心要平，要正，还得要直。精神活动是这个样子，外面表现出来就是庄严大方。它是神气充足、道德纯厚而显露于外的自然象征，是修养的又一结果，是美的一种特殊表现。这种美，它里边气充足，气充实，生命力旺盛，因而不浮越、不浮躁，是含于内的表现，不是显露于外的。有的人看着挺精明的，俗话叫“串皮精”，他的精气都在外面，看是挺精神的，可一干事就不行了。这种人往往令人讨厌，而端庄就不是了，里外都充实，从里边充，里边大，里边满，生命力从里边洋溢出来，所以孟子讲：“充实之谓美。”一般充实就大，大则充实，这就称为美。

端庄是有修养的表现，是气充足的表现，不是从外面装出来的。有时你假作庄严大方，那么不是忸怩，就是装腔作势，里边没东西。看电影，你看演大人物的那些演员，实际上演得都不像。因为他本身就没那么多气，又非得要充那个样子。列宁如果是演员演的那个样子，也就不是列宁了。一讲话连窜带舞的那还当革命导师？毛泽东如果真是演的那个样子，还是毛泽东了？看《三大战役》演蒋介石的，蒋介石要是那个样子，还成蒋介石了？蒋介石也是个叱咤风云的人物，虽然他站的立场不一样，也是个人物，也很了不得。演员就是演不了那么像，他没那么高的气质。气质不够怎么办呢？只好装腔作势，拿那个样子。一装腔作势就虚了、假了，就酸门假醋的。他气不够，里边气没有充实到一定程度，你让他往那放他也不行。所以端庄要从里边充实出来。但是我们现在里边没那么充实怎么办呢？还得从小事上做起来，从意识做起来。要平，能干什么就说什么。不充能，不去显摆自己，要实事求是。但实事求是还要有强烈的上进心。这么去做事情，别人看着就认为你庄重大方，没有矫揉造作，没有虚伪的表现了。有的地方可以按照端庄、按照道德要求去做，表里如一，心口如一，端平正直，直的嘛！袖口褪棒槌——直来直去。你想什么就说什么，有什么就说什么，事事都这么去做，也能够慢慢走向端庄大方。一方面从内在修养气、修养意识，一方面从行为上自己去努力。

前面讲的跟咱们解释校风所强调的侧面不一样，同学们有时间还应该把《智能气功科学》杂志 92 年第 3 期上的内容再看一看，结合这些内容加深领会、加深理解。这样我们就能够不知不觉地在意识里边，把智能气功的道德观念打上烙印了。通过教育、习惯、行为，自己主动地在意识里边按照要求去做，向意识里边去做，而不是仅在行为上去做，这样慢慢就把道德修养树立起来了。树立起来之后，意识就发生变化了。我们讲修养意识，实际上修养的内容，差不多道德都包括了。后面讲的性格、性情、情趣、偏执、大我，都可以看作是道德

的不同层面的问题，都跟道德有一定的联系。所以说修养道德可以看成是整个意识修养的一个纲。修养意识这一章，以前在《简明智能气功学》、《智能动功讲义》和《气功探邃》里边都叫涵养道德，我们现在把它叫作修养意识，只不过把它又从另外的，从意元体的意识层次上提高了一下。有些内容，论述的方法、层次、深度不一样了，不过没有本质的区别。只是修养意识既概括又明确，把修养的范围定下来了，再就是更深刻一点。这些内容后面还都要讲，同学们将来听那些课的时候，再和修养道德的内容往一块连着体会就行了。

Ⅱ、对中和之性的修养

一、何谓中和之性

在《简明智能气功学》里，那时叫中和之气，而在这题目就改成中和之性。为什么呢？因为人体里边气的流行和精神活动有着紧密关系，气在人体里边的活动必须通过精神活动起变化。以前一般地说中和之气，好理解，而且对谈修养，讲练气功，似乎更直接了一点。我们现在应该懂得中和之气最根本的东西是中和之性，所以我们既然讲修养意识，就把它的本来面目恢复过来，把修养问题拿到更根本上来讲，就叫中和之性。它是一种非常适合于练功的、或者说符合练功要求的精神状态。

中和之性的说法在中国古代就有了，它是儒家修身的一种指导思想。儒家是从整个生命活动具体行动当中来修练的。但是现在也好、几个世纪以来也好，有不少人认为儒家没功夫，儒家只讲干事情，讲治理的。其实不是这样。因为有些人就把练气功看作只是形式上的练，按功法去练才叫功夫，而没有看到气功最根本最本质的东西是练意识，练意识统帅生命活动的能力。不懂得这个本质，就认为儒家没有功夫了。实际上儒家把练功的最根本的要求都做了最明确的叙述。《中庸》里讲："天命之谓性，率性之谓道，道也者，不可须臾离也，可离非道也。"这两句话就是讲中和之性的。先讲了什么是性，"天命之谓性"，大自然给的这部分特殊内容，就是你这个性，给你的功能就是这个性，这一类的本质是什么，就是你这一类的性。人的本质关键在于精神活动，精神活动也有它的道德规范，这就是人的性。人这个性作为中和之性是什么？《中庸》里又作了解释："喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。"后面还有："至中和，天地位焉，万物育焉。"中和是怎么回事情？"中"和"和"是两个意思。中是指人的各种情绪如喜怒哀乐等，还都没有产生时的那种精神境界。咱们讲意元体，在意元体里边有各种意识活动。当意元体里边什么活动都没有，没有具体的思维，也没有情绪之时，这种意元体没有活动的状态就叫作中。和呢？"发而皆中节谓之和"，当你受了外界刺激之后，你要和外界发生作用、联系，联系过程之中，你做的正好，"皆中节"，没有过头的也没有不及的地方，"无过无不及"，正好、正合适，在节骨眼上，这样就叫做和。和一首诗，按照它的韵律走，很匹配的叫做和。这两句话就是指的我们人的精神活动，符合了这个中、和，那么你就符合要求了。

人的活动无非就是这么两种状态，一个是不和外界接触，保持中的状态，里边什么情绪也没有，空空洞洞，是意元体本来的面貌，这就是中；当你和外界事物接触时要做到和，和即正好。实际是个唯物论的反映论，外界是什么样子，你就对它怎么样起作用。外界事物一碰你，外界的混元气和你的混元气一结合，两个混合到一起了，一混就要起作用、起变化，脑子里把这种混化的状况反映出来，就成为"和"。如果真正能做到这一点，那简直到了气功的高级水平了。按照佛家、道家所讲的功夫，一般层次都不行，真正达到这个情况，那就到高层次上去了：主观完全反映客观的东西，包括自己的生命活动。当然这两者当中，中是本，"中也者，天下之大本也"，这个"中"，是你安安静静的状态，不受外界刺激，是你的本然状态，这是本。"和"是在"中"的基础上，和外面互相作用的时候，能够作用得好。达道是通达的意思，你自己和外边能通了，就没有什么阻隔、阻碍了。如果做不到这"中"，你就达不到

“和”。我们每个人如能安安静静做到“中”，然后才能在实践过程当中，逐步地处处还保持这个“中”。不是保持自己的固有状态，就像先验论，还没来就预想怎么着，完了再去追思它，那不行，不是这样子的。来了就反映，有什么就反映什么，反映过去就完了，所谓事过情迁，那才叫“和”。

如果我们练功的时候能够这样修养自己，我们精神就平稳了，我们自己就能够和客观世界成个统一体了。我们的精神和我们的肉体统一了，这个统一体也就能够和大自然界统一了。这一点非常关键。而且有了这种精神状态，身体里边气的变化就自然而然是符合规律了。因为当你处在一个“中”的状况下，空空荡荡没有一个主观意念，这样就对气血不进行干扰。前面讲了传统气功运用意识模式当中的虚静方法，其中不是有个守中法吗？“守中”的中就指的这个中。“喜怒哀乐之未发谓之中”，里面没有一点精神活动，守这种状态。我们的精神不去无谓的活动，身体里的气血就恢复它自然的常态，按照它本身固有的规律去运行，这样人就健康起来了，那样的气也叫中和之气。如果我们在精神方面用功，先来个中和之性，这样就必然导致中和之气。当然我们能够使得气平和，不让它偏颇，这样也会进入中和之性的境界。气统一了影响情志，情志力量强了，就能影响气，这两者是相互影响的，可以互为因果。

修养我们的中和之性，希望它是什么样子呢？是不是就我们一般的修养呢？和气功怎么连呢？其实这本身就是气功。为了让同学们能认识这个问题，在书本上就又引证了黄元吉的一段话。在传统气功里黄元吉是比较中正的，属于中派，黄元吉、李道纯、张三丰，他们都属于中派。中派就是不偏不倚，他们的道理大家都公认是比较正确的，而以黄元吉影响最大。这段话把练气功怎么练、重要性在哪、中和之性是怎么回事情，都讲清楚了。他讲：“养气必养神，养神必养心。”练气功要养气，要养气就得养神（这神是指一般意识活动来说的）。“养神必养心”，心和神是两层意思，心相当于产生神的那个功能，即相当于意元体的本身。孟子曰：“养心莫善于寡欲。”怎么去养心呢？需要把各种不适当的欲望减少、扫除净尽，这欲望是什么呢？主要是私欲，把私欲去掉。怎么样去呢？正如《大学》所说的“欲正其心先诚其意”，意念要诚，要想练功，心得诚。心非常诚了，一心放到练功上去了，这样心就正了。心正了，像杂念、邪念等各种不符合练功的意念就没有了。正心诚意达到什么状态呢？“务使心如明镜，绝无尘埃。”这时心非常明了，像镜子一样，里边没尘埃，没东西，有什么就显什么。如果有东西了，它占据个位置，你就不能反映外界东西了。没东西，空空荡荡的，这样就宁静了，意也就守了，达到“心如明镜，绝无尘埃。”“此喜怒哀乐之未发谓之中也。此即所谓先天之神。”能达到这个情况，先天之神就相当元神了。什么叫作中和之性？你真正做到中和之性，这就是先天的神了。

同学们会讲：“就这么简单啊！中和之性就是先天元神啊！”这么简单!？你试试看。你的情绪不行，做不到。喜怒哀乐未发，一会儿行，有时咱们说话一愣神，愣那么一会，那行。有时听讲课，讲着讲着这么一停，你那什么都没想，我停的时间长了，“怎么老师还不讲啊？”就起念头了。有时就是讲一下停一停，抑扬顿挫地讲，当中老师没讲话的那个空隙，你那也没动，就等着老师讲。一讲脑子印一句，一讲印一句，等老师不讲时，一空，那个一空就什么都没想，这实际上也叫个中。喜怒哀乐没有，别的念头也没有。其实中和之性每个人身体里边都有，就是不能保持长久。练气功，就是在你懂得这个功能，把这个规律掌握了，然后用毅力延续下来。里边有个力量保持它，保持下来就是功夫。过去讲“功夫者克功也”，时间一长这叫功夫，没时间就不叫功夫。所以你把这种状态保持下去，就叫功夫了。有的人还不太理解，就是你自己在想问题的时候，你不能老那么想，脑子里出个念头、又出个念头，一个念头、又一个念头，这个念头和另一个念头相间隔的那一部分时间也叫做中。所以做到这个中并不难，每个人身上都有。过去练功家讲，这种境界、元神，这是道气，别上外边找去，你身体里边就有，实际指的就是这个东西。你的精神一停，这就是中和之性，这个中和之性就是先天之神。哪找先天元神去？一找，意念一动就不对，错了，那就不是中了。意念一动，

意识活动就起了，一起就不对了；一放下就对，就那么简单。我们懂得什么是中和之性了，那么我们就应该在日常生活当中随时随地要使自己保持中和之性。能保持中和，这就练功夫了，能做到这点就是高级功夫了。

将来给同学们还得印点书，如《唱道真言》等。咱们曾印过一本《北派七真修道史传》，它里边写了好多七真的行为，做的事情，他们在事里都保持着“和”，怎么干事情都符合道。不过那些具体事不一定是真的，好多是黄元亮（应该是“黄永亮”吧）编的，他是个老道，他的功夫也不行，所以好多东西也不懂，他就通过想像来编的。其实真有本事的人绝不是那个样子。像说王重阳给邱处机从东海叫仙鹤叼来个灵芝，一变变成臭肉，那就是神话了。其实发个气，气不就进去了吗？很简单，还用叼个灵芝来？王重阳就这么点本事还叫个王重阳了？说仙鹤到东海叼个灵芝来，似乎这很神通，其实是把王重阳的本事降低了，丑化了。如果要说神点，“一股仙气”不就完了，因为写书的人他不懂，以为编得就很高明，给那些有本事的人脑袋上加了点赞词，其实正是这些人，恰恰是往他们脑袋上倒了点大粪。一般人一看，不错，可会看的人能看出，是把人家丑化了。《唱道真言》里基本上讲练意识，你能把意识练好了，按过去修丹的方法说；你就完成炼丹的十分之八九了。真正具体方法，你有了这个意识的基础，后边的一说就完，意念一动就完事。而一般的人不懂得这个道理，就以为先去练功，练啊、练啊，实际上精神不解决根本就不行。

二、如何修养中和之性

中和之性我们说它是最基本的层次，但不等于说它是低级的东西。基础的东西，一开始需要这么搞，需要练中和之性，到练功夫最后一层次还是要修养中和之性，只是中和之性的程度、水平提高了。修养中和之性，要从性格、情绪、安详三个层面进行修养。

（一）对性格层面的修养

一开始练中和之性怎么修养？先从治病开始。不中和就病了，不是一般的状况而是成个病态了。所谓病态就总使得你的中和之性被破坏了，这就是坏的习气、坏的习惯以至于不好的性格，有的人性格就偏了。一个性格各种情况都有，好的习气好的性格往往相并，不好的习气不好的性格也结合到一起了。这么一来有人就认为我这是天生的秉性，我生来就这个样子。这样就很少有中和之性了，成一个病态的了。咱们要修养，就得先从这方面修养。修养中和之性先得解决性格上的偏颇。先不要说有的人怎么怎么坏，就拿有的人急性子慢性子来说，练气功都不行。急性子性情太急，气就容易往外散；慢性子意念太缓慢，气血容易迟滞，这都不行。按气功道理来讲练功人的性格应该和缓，但和缓不等于慢性子，和缓里边是个中和之性，里边是融通的。如果我们的性格，比如说好表现自己，沉不住气，有事装不住，练气功都不行。过去讲“口开神气散”，指的什么呢？并不是说你这一说话神气就散了，而是想表露自己，这才散神气。好多人把这句话领会错了。以为喊个口令，也散神气了。如果那样，练气功最好拿胶皮条把嘴封上，钻山洞最好了。可谁也不愿意钻。实际上，说话时你能不能把神收住呢？能不能把你自己的情绪含在里面呢？能不能用神来统帅你的语言和动作呢？再说深一点，你说话时能不能把你说话的内容再认真体察一下，身体内在有什么变化呢？如果你能这么做了，这也是练了功，这就是个和，“发而皆中节谓之和”，不仅是不伤神气，还是个和。口开神气散指的是表露自己、表白自己，甚至于吹嘘自己，这样才会神气散。因为当你表白自己时，往往都是趾高气扬，里边明明有一个，要说十个。当你说十个时，意识里可不管你有一个或有十个，你一说十个怎么怎么着，意识里起作用了，按照十个信息往外走。你本来有一个东西，一说十个脑子里发了个信息，不知不觉出来十个的反应，里边就不够本了。本钱太少了，含不住了，不就跑出去了吗？

以前禅宗说到了“不到地定”，还没达到真正定的层次，这时你只要把那个境界一说，好了，下次练功境界就没有了。因为禅宗完全是用意识练功夫，他们不是用意识统帅气，完全

用意识里边的东西，你这一说，把信息量打破了，不够了，把规律性破了。这非常非常灵验。天台止观的智者大师，一次碰到一个和尚，这个和尚傲气得很，他说他对智者不佩服，讲我练功怎么怎么样。当时智者跟他讲："你这个功练到这个程度，只要一说就没有了。"一句话和尚就非常佩服；"哎呀，就是，我以前那个情况一说就再也没有了。"这才叫口开神气散。因为他要显摆、显摆，显一显摆一摆，让人家看。你有一个让人家看一个，这就是把里头全拿光了。如果你有一个而拿两个，你称（音趁，拥有之意）两个吗？没两个得从意识造一个，要费很多气。为什么骄傲自满、有个人英雄主义的人都做不了大事情，做不出大成绩来，道理在哪呢？就是他们攒不住气，有一点抖落抖落，叫做小家子摆势，摆着，这样就把气跑了，因此容易表露自己。有骄傲自满、有个人英雄主义的人，练气功都不行，都受影响。其它更差点的，什么妒忌、两面三刀、心术不正，那就更不行了。所以修养中和之气先得从性格，习气入手。有骄傲自满的人他已经不是一个正常的人了，而他还不觉得是个病态，不认为是个病态。别人是身在福中不知福，他这是身在病中不知病。就以为跟人家吹吹说说是个美事，全国智能功队伍中这样的人还挺不少的。因为练了智能功有点本事了，就吹呀，表白呀，不知道韬光养晦，把自己的气含住，别往外露，不露锋芒。不懂得这个道理，不讲究潜藏。过去有一个叫刘一明的，他写过一本《过关论》。一般人练气功过关都以为是什么尾闾关等等，他写的不是，写了几十个，指的都是人的不良习气。将来这书我也想给同学们印一印。现在同学们学习任务比较重，现在不印（原文如此，没明白什么意思）希望同学们多练功，先懂得一般的。练功夫可不就是光这么练，《过关论》就写了几十个，什么忌妒关、酒色关、什么两口、两舌等等，都算个关。真正在这下了真功夫，把这些关口过了，那就有了真本事。我记得《唱道真言》就讲过这样一句话：一个人如果真能做到没有一点隐私，自己干的所有事情、脑子里想的所有事情都敢公开对大众（原为从）讲，那他就是大罗金仙！这说明意识的修养在练功当中起到了多么重要的作用！当然，你身体没有一定的物质基础，想做到那样也做不到，不知不觉脑子里就蹦出个念头来。"庞老师在讲课呢，我琢磨琢磨什么意思。"这你敢讲，有的念头见不得人，你就不敢说。到了练功高层次，本来就不该有这些东西。当然，同学们离这个层次还比较远呢，这是结合性格延伸这么讲。因为性格、习气问题，真正全解决了，也就到了高层次上去了。

至于这么多坏东西，怎么去解决，我们按照荀子说的写了一段。荀子他注意刑名之治，但是他更加强调礼。本来他是个儒家人，他曾经主持过三次祭孔，后人说他是法家的。有的人说儒家不讲练功夫，而他却讲了"治气养心之术"。治气、养心这就是后世的练气功嘛。只是儒家的治气养心不像后世的入静打坐，他是要你从日常生活、行动当中去作。"治气养心之术"要求怎么去做呢？"血气刚强，则柔之以调和。"血气刚强容易暴躁，干事情有个冲劲，年青人血气方刚，这样的人要使自己柔和一点，使自己很调和，注意用和来克服这个刚。拿现在的话讲，你为人处事要和和气气，不要暴躁。年轻人、强壮的人有时就含不住，要调和，不能往外散。"知虑渐深"这个知应该当智讲，"智虑渐深"。以前考虑问题不让考虑太多，心眼太多，考虑问题太深远，都不着边了，非常善于想像。（当然这里边也是有聪明智慧在里边，没有聪明智慧你让他想也想不了。）如果过于考虑问题，"则一之以易良"。那就要简单，思考一个问题要集中，而且要考虑好的事情。"勇胆猛戾，则辅之以道顺。"很勇猛，勇猛过度就容易出现乖戾的性情，什么都不管了，这时就需要用"道顺"来帮助，使之符合于道，忠顺信良恭俭让，拿这个信顺的性格来帮助过于勇猛者，使之不容易过猛、过勇。"齐给便利，则节之以动止。"有的人急性子，干什么都快当，快得有点沉不住气了，则自己要"节之"，动作要有节律，不能随随便便。"狭隘褊小，则廓之以广大。"心胸比较小，自己要开阔心胸。"卑湿重迟贪利"，意识比较庸俗、低下，性格上慢性子或贪心比较重，"则抚之以高志。"给他以比较远大的志向，有高尚的情操，用这个办法来解决它。"庸众驽散，则劫之以师友。"这人一般，无所事事无所作为，吊儿郎当，这样就应用老师和好的朋友来约束帮助他。"怠

慢僳弃，则照之以祸灾。”什么也不在乎，什么都不吝甚至连自己的生命都不怕，爱怎么着就怎么着的人，就容易招灾、祸，用这个意念来克制自己，不能那么随随便便，要不然人就完了。“愚款端悫（què）忠厚，则合之以礼乐”，人太实心眼，太老实了，要学礼、学乐。音乐能改变人身体里边的精神状况，礼可改变人体外面的状况。让你懂得什么事怎么干，什么事什么心情，从精神到形体到行为，都懂得它的规律了。老实人本质好，但是太实在了，什么都非常简单，“质过于文则野”，“质过”本质的东西超过了，“文”呢，不是“文质彬彬”吗？文过于质则吏，官吏、官气的那一套东西。质过于文就野了，有什么就说什么，拿本质东西相见嘛，就没礼貌了。“愚款端悫”就是太实在了，太实在就不会干事了，简单化，这就得学礼学乐解决问题。“通之以思索。”然后你自己要经常地反复想，这应该怎么办，那应该怎么办。有了礼乐的陶冶，再加上自己去考虑，本质好的人都能取得一定的修身作用。别的都说一点，唯独对“愚款端悫”说了两点。因为前面那些情况，基本上是个偏，是个不好的偏，唯独“愚款端悫”本质好，只是缺乏别人来教和修养，因此“合之以礼乐，通之以思索”，这样就解决问题了。这都是对治我们性格中的不中和偏颇了。举了这么多之后，下面讲：“凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好（hào）。夫是之谓治气养心之术也。”治气养心怎么去做，它不是让你怎么安安静静地去练功，而是让你从礼。《礼记》讲：“礼者所以正身者也。”礼是正身的，身按照正规的礼节去做，吃饭、穿衣、干事情、婚丧嫁娶，都有礼，怎么规定你怎么去做，就有规律了。一开始可能不习惯，每件事都给你规定好了，让你这么去做，这是礼。“治气养心之术，莫径由礼，”治气养心没有比学礼更直捷的了，必须学，它就相当于道家和佛家的戒一样的。“莫要得师”，还要真正得个老师，老师会引导你、教你。碰见个老师，如果这老师是个糊涂蛋，越讲把学生讲得越是糊涂。我很小时上私塾（原为熟），我们那老师经常给讲以前的老师是白字先生。讲《论语》，有一句话：“郁郁乎文哉，吾从周。”念了个“都都平丈我”，哉念成我（ě）。还讲故事：“都都平丈我，学生满堂坐；郁郁乎文哉，学生都不来。”来个老师一纠正，学生都念惯了，纠正不过来，念错了就打一板子，把学生打得都不来了。所以得个老师很关键。“莫神一好”，你得从精神上要专一，好（hào）一个东西，不能贪得太多，心没个定处就不行了。能做到这样，有礼有师，自己去努力，精神集中专一，这样做就是养气养心之术了。荀子在修身一篇里（当然荀子的修身篇、解蔽篇、宥坐篇等，里面都讲了不少自身修养问题）他是从儒家观点这么讲的，从事上来做。但是这些东西恰恰是练功到高层次阶段必须如此的。在低层次，按佛家小乘、二乘，都是要脱离人世，到深山老林入静去，而一到大乘就不行了，到了佛这个乘也不行了。从道家来讲修人仙、地仙时要离开人世，到了天仙时，要上升天仙了，也得到人世当中来磨炼。儒家一开始就在人世中间锻炼，来解决自己这些问题。咱们智能气功就是这个样子。智能气功一开始就是让你从事上去做，开放性功法，就是这个道理。当然智能气功和儒家又不一样，儒家没讲内在怎么练。智能气功从内里边练，吸取道家的成就；外面怎么搞，按照儒家的去做。我们把搞儒、道、佛的戒律融合到一起了，一块来。

同学们可能问：“我的坏习气不改行不行？”“我带着坏习气来练功，带着偏颇性格来练功，我就以偏就偏行不行？”“我就是个慢性子，我能沉得住气。”“我急性子，庞老师不是说气血流通快吗？我就让气血快点流通。”如果你真能做到这点的话，我觉得也并非不可以，但是你一急就把气给忘了，让你慢着考虑还考虑不着呢，那么急能考虑得着吗？你慢性子，我们现在练功动作这么练，气血还不好通呢，你再慢能好通吗？不太好通。那么其他的不好的东西呢？如果你不去掉，脑子里就有这么一个固定兴奋灶，老兴奋着，你不容易静下来，想集中不容易集中。看武侠小说，学武的都是为报仇而出家，拜师等，他们不都学好本事了吗？那是小说、电影，是人编的，是作家的心理状态，是他考虑问题的方法。过去所谓真正报仇雪恨出了家当和尚的，慢慢慢慢随着功夫上长就不去报仇雪恨了，把它化了。从历史上看来真正去报仇雪恨的，不能说绝对没有，可以说基本上没有。咱们看的是小说，何况哪朝

哪代谁谁有名有姓的，即便真有这个人，当时他也不是这个状况，而且那些人也没有练出真本事来。学点东西打个架去，那情况是有的，但他没本事，没真去练本事。有的说“我带着这个性格不也可以吗？你看谁谁怎么怎么着。”那都是写小说的人编的。我们没看看过去从正面写的传记，有些人一开始的确怀着深仇大恨，想去报仇，但最后，练功把这些意念都化掉了，没这些东西了。所以如你现在有各种不好的习气、坏东西，你想带着它那不行，会影响你练功，不改不行。再有你在社会上生活，你不好，你每跟别人接触，跟别人一接触给别人造成一个不好的环境。用混元气理论比较容易讲通了。混元气是个整体的，你不好，你的坏气就影响别人了；你自己好了，对周围别人也好。咱们智能功讲整体，没有整体就不行了。考虑到这些你也得改、得变。更重要的是将来我们练功还要群体互相帮助，你这么特殊、个别，谁来帮你？过去讲：“如切如磋如琢如磨”嘛。切磋大点的错误、不足，拿刀切了去，拿锉锉掉；小点的如琢如磨就细了，像精雕细刻。互相帮助就要如切如磋如琢如磨。你自己这么不合群，这么多坏习惯，你怎么跟人家切磋琢磨去，那就不能互相帮助，不能互相进步了。所以我们的性格必须得变，偏颇不偏了，中正了，那才行。当然有人讲：改变性格很难啊。我们说的确是难，如果不难就不这么讲它了。其实干什么都难，没有一个不难的，吃饭难不难？“我不难”。你不难？你爸爸妈妈不给你钱，农民不种粮食，伙房不给做饭，看你怎么吃，让你自己种地、自己收、自己做，看你难不难？你以为就只是把饭从饭碗里往口一扒，这个难啊。其实，如果小时候，爸爸妈妈不教你使筷子，看你难不难？外国人说中国人真不简单，拿两根棍就能吃饭！不教拿筷子我拿手抓。那也行啊，回民过库尔班节吃羊肉就拿手抓着吃。一碗热粥你拿手抓抓试试？吃饭也不那么容易，你也得学、得练。而你的性格，已经形成了，用模子铸成形了，你要改一改它，当然是难。性格是不知不觉形成的。有人说秉性是天生下来的。告诉同志们，性格改难，但它不是天生的，每一个人的性格，都是生下来之后一步一步形成的。咱们讲道德论、讲意识论时讲了，没有一个孩子一生下来就会瞪眼的，一生下来就慢慢腾腾的。人的性格是在生下来之后随着意识的形成而慢慢形成的。一般的在胎儿后期意元体形成之后，已经可以接受外界事物了。如果妈妈性急，就经常给他打上信息，气进去了。有的小孩子一生下来就爱哭，一饿了，嘴一动弹，妈妈赶紧往嘴里塞奶头去。孩子哭不一定准是要吃奶，妈妈怕孩子哭，一哭赶紧喂奶。好了，甭多了，过十天半个月，孩子就成急性子了，一哭不给奶就哭得更厉害。有的孩子要哭，妈妈抚摸抚摸，“宝宝啦……”哄一哄，性格会温柔些，你不是用吃东西来满足他的性格要求，而是拿意识来缓解他就不一样了。他一哭，你马上就到了，他脑子里反应的就快，快点来，不快就不舒服，就哭，大了就是个急性子，连吵带闹。有的孩子就不是这样子。性格有几种情况，在意识上，心理学就讲了四种，主要四种气质。其实要复杂得多。这些都是生下来之后慢慢慢慢环境给造成的。我们懂得这个道理了，就知道性格是可以改的，它不是固定的。过去讲“江山易改，秉性难移”，难移不等于不能移，还有不能移的？不用说别的吧，年岁大的经过文化大革命的同志，文革时差不多的都挨斗了，那些领导都没个脾气呀，原来当领导时都有每个人的个性，那时红卫兵小将一斗，绝大部分都低着脑袋认罪去了。我们倒不是说改脾气都得这么改，是通过这个事实来说明，脾气是可以改的，一开始有脾气，慢慢就没脾气了。当然那时没办法，有个别的心里气出癌症来了，陈毅不就得癌了？王铁人也得了癌了。但大部分人都变了。再就是自觉地改，最明显的也最使人理解的就是解放以前的地下工作者。现在特务比较少了，当特务的都得改变自己的性格，见什么人说什么话，该怎么做就怎么做，性格得广泛适应。做地下工作的也是一样，自己的性格、精神面貌、状态等，都得有意识地去改变，要使自己符合工作的需要。现在西方的企业挑人，雇员的性格就得符合一定的要求，不然就不要了。有的人慢慢就符合这个工作要求了。本来不是这个样子，跟演员一样，有的是性格演员，有的属于素质演员。有的很内向，演内向的角色就演得很好，因演员本人就内向；属于性格演员。有的人比较泼辣，演泼辣人物演得非常好，这都为性格演员。有的属于素质演员，演泼辣的人就显得很泼

辣，演内向的人就显得很内向，他可以随心所欲地去运用它，有这个素质，演什么都行。我们搞气功，就得克服你性格的优势而要发挥你素质的优势，形成气功素质，符合气功要求。气功要求是什么样子？要中和，你就要会进入这个角色里边来，要会处理各种问题才行。

（二）对情绪层面的修养

要修养中和之性，一方面是克服性格的偏颇，去除坏的习气，这是最低层次的修养。病态的性格使得你没有一个正常的态度，有的人会说我没这么明显的病态性格，没病态性格就要注意情绪的修养，安静时你处理事情，性格不怎么偏颇，但是一碰到外界刺激的时候，容易出现情绪的波动，情绪不平衡了，这时也要注意修养。咱们给情绪下了个定义，和心理学的不完全一样，是按智能功的要求下定义的。“情绪是指激情的延续，使意识活动失去自觉而依附于诱发事件，是意识失去应有的灵明的表现。”当你有了情绪之后，就说明你的意识不灵明了。我们为什么要讲从情绪这个层面修养？情绪乃人之常情，人没情绪还行吗？还叫人了？我们讲人之常情是现在普通人的情绪，但是应该知道当你一旦情绪起来了，你脑子就不灵明了，就容易把外界事物看偏了，就很难对外界事物进行正确的估计、认识和研究了。当你情绪好时，外界来的事情容易使你高兴，明明是个不好的事情也许认为是好的；当你情绪不好时，对外界事物的评价、认识也容易走向不好的结论上去。这样对我们练功就不适合了，因为练气功就要求保持中和之性，中和之性就是要做到真正的、彻底的唯物论的反映论，外界是什么样子你就给它反映成什么样子。因此必须克服情绪对我们的干扰。有的人一发脾气恼怒时，脑子就乱套了，跟谁都吵，他为什么要嚷呢？他脑子管不住自己了。还有打架的，连劝架的也打。这就是不能正确地反映事物了。所以我们练功就必须注意当你和外界事物接触和外界起反应的时候，心情要平静，情绪不能时起时伏。怎么样才能在情绪方面得到修养，怎么去做？

1、提高理性认识，增强陶冶性情的自觉性

一方面要从理论上加强修养，首先懂得有了情绪对我们练功有危害，第二要懂得情绪高了、火了，还能使人闹病。再有，有了情绪会影响周围的人。咱们在不同的章节讲了情绪的影响、情绪的危害，在这里就不多讲，同学们可以看看书。下面把书上引的《淮南子》的一段话说一说，主要是说对人体以至于练功的影响。“夫喜怒者，道之邪也”，喜和怒这样的情绪是干扰道的，怒干扰，喜也干扰（喜不是指的内心的喜悦，而是说你的精神对外界事物的非常喜欢非常高兴）。“忧悲者，道之失也”，有忧愁和悲哀就失了道了，离开道了；“好憎者，心之过也”，喜好什么东西，烦恨什么东西，心就过了；“嗜欲者，烦之累也”，有了许多嗜欲，把你的心烦连累了，成了累赘，“人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发喑（yīn），惊怖为狂，忧悲多恚，病得成积，好烦繁多，祸乃相随”，这指的是情绪的变化对人的影响。后面是说把它改了的效果。“故心不忧乐，德之至也。”如果精神里没有忧、乐，德就来了。“通而不变，静之至也。”意识里的精神活动和自身和外面能够通达，但不改变这种状况就是静。“嗜欲不载，虚之至也。”头脑里边有什么嗜欲、欲望，不在脑子里停留，那就是虚了。“无所好，平之至也。”什么也没喜好的，也没憎恶的，出现一个平正的、平止的态度。“不与物散，粹之至也。”不让精神和外面的物结合起来使之散开，就纯粹了。“能此五者”，即做到：心不忧乐、通而不变、嗜欲不载、无所好憎和不与物散这五项“则通于神明”。“通于神明者，得共内者也。”通于神明是什么呢？是从人体里边、从内在的精神境界得到的东西，不是从外边来的。“是故以中制外，百事不废”，从你意识当中来做好决定，用你真正的意识活动来统帅外面，这样，各种事情就都可以照着去做，“中能得之，则外能收之。”里边能得到这些东西了，外面干事也就有了收获，也能起到一定的作用。“中之得则五藏宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明……”能做到这样，那你就有了功夫了，身体也会发生变化了。因此，从理论上我们要懂得这个道理：我的情绪不能起，心情不能偏颇，我是练功的必须这么去做，把这个做了之后本身就是功夫。这段话里没讲运气、周天、精气神，而能这么去做，就能“五藏

宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明”，这本身就是功夫。《淮南子》属于杂家，但它里边好多地方是从道家来阐述儒家，有的是从儒家阐述道家，这一段话是属于儒家的东西。我们要想陶冶性情、修养情绪，就要从理论上认识它的重要性。

再要懂得，有了情绪不能控制是气不足的缘故，是自己没有本领的表现。列宁说过一句话：发怒是无能表现。列宁不是搞医学的，不是搞科学的，也不是搞气功的，但是他从哲学的高度观察到这个问题的实质。通过发怒这个情绪也可以看出来，任何情绪都是一样。有的事情来了发愁，发愁干什么？发愁也是无能的表现，有事解决问题嘛。憎恨人也是无能的表现。出了情绪那是自己跟自己过不去，没能耐，解决不了问题。我们搞气功就更好理解了。因为你气不足，能量不够，要干事干不了，怎么办？这只好动情绪了。情绪本来是要解决问题的，可没那么多能力，气不够使唤就是悲。结住不会动了，就是沉思，思索不开了。这种情绪实际上都是气不足的表现。气非常充足，很流通，情绪就不容易起了。非常非常健康的人，不容易闹情绪，越是不健康的人，越容易动情绪。同学可拿这个来衡量，谁闹情绪就说：“你可不健康了，闹病了。”别说神经病，那是骂人的，就说“气病”，气不足了就病了，这也是病态。越是气不足时，身体越弱，越容易有情绪。不同的人情绪不一样。有的人平时本来是和颜悦色的，处理事情井井有条，但是一病了，一干事就不行，处理问题也不合度了，容易着急发脾气。当我们累的时候也容易这个样子。当我们一发现情绪不正常，赶紧自觉贯点气……开始时可以用手，以后用意识就可以了。从混元窍也好，意元体也好，一下子到空中、到银河系的深处去，意识往回一收，这样一开、一收，收那么几下就行了。你们念书累了都可以这么调节调节。情绪来了也是这么来调节。要收气，没事就养气，一觉得有情绪了，气不足了就赶紧收气，从意识里一开一合，从意元体开、收，气足了你就安定下来了。这就叫自我调节。懂得这个道理了，气虚就养气，别去发脾气，越发脾气越跑气。在这一点上我们一定要努力改变自己。这是搞情绪层次的修养，从理论层次要了解它。知道情绪的害处，知道情绪产生的原因是气不足，然后针对这两个不足，从理论方面指导我们的实践。

2、在实践中陶冶性情

这有三种情况：当碰上事的时候怎么注意情绪；情绪产生了之后怎么对待；情绪正产生的时候怎么对待。在师资班就不着重讲这个了，关键是当你碰上事了，要实事求是地对待自己，因为练了气功就不同于一般人了。

3、建立健康的情绪

情绪方面的修养，更重要的是第三点，建立健康的情绪。所谓健康的情绪，就是人体气血比较流通、畅快，处理事务都很自然的一种状态。前面讲的“和谐、欢畅、自然、端庄”的气功道德内容，这本身都是属于健康的情绪。这再讲健康情绪是指什么呢？首先要保持一个愉快的心理状态。这也不是说一下就可以解决得了的，因为愉快是气血充足、流通的这样一个内在的物质条件下所引起的心理状态，或者是精神的一个自我感受，如你气血还没充足，还流通得不好，你就不容易总那么愉快。那怎么办呢？就要经常注意自己在几个方面的调节。第一，调节自己的形体，通过调节形体使内心呈现喜悦的感受。在哪去调节呢？就调节印堂和眼这个地方，这个地方属于心，由心来管，而且这个地方跟神经系统联系最密切，这最容易把信息传到脑子里边去。眉间放松，鼻根放松，内眼角放松，气血就容易进脑子里去。虽然周身气血还不够充足，但是你把这放松，经常调节它，脑子里就有舒服的感觉。然后把这种舒服向周身扩散，不知不觉就出现高高兴兴、愉愉快快了。过去讲笑笑笑，那是从肉皮上来做的，喜悦的心情不深，而从内眼角里边这么放松，眉开眼笑，从眼珠里连着放松，好了，整个通到心里边去内心就十分愉快了。每一种情绪，都有它的一定活动范围，像喜怒忧思悲恐惊，都跟一定的部位相联系。我们要保持愉快的情绪，就要经常注意调节这个地方，没事别皱眉头。“过去人家讲眉头一皱计上心来，那不是好事吗？”其实并不是皱眉头计上心来了，他是琢磨琢磨脑子劲费太多，外面气不够了，外面就不知不觉皱起眉头来了。你要不信你皱

眉头试试能出来计吗？你光皱着眉头出不来计策，这是倒果为因了。前者是挖空心思，计上心来，才使得他不得已皱了眉头。如果计上心来没表现不就更好了吗？在“智取威虎山”中，杨子荣和座山雕一句话一句话的对着来，碰见事了还得赶紧编出词来，一皱眉头再来计那就不行了，说明杨子荣非常健康，脑子非常好使。一见栾平上来，赶紧叫栾大哥，没有一点惊恐的心理，马上就想出措施，用什么话来对付他，脑子动得非常快。所以并不是眉头一皱计上心来，皱眉头是动脑子的时候，外头的气不够使唤了。我们懂得了这些，就要经常保持眉目舒展，一舒展一放松，从眼里边往外放松，连着心里，心里也舒服了。练功就要这样会自己调整自己，碰到什么事要达观，自己要心胸开扩，保持愉快情绪。心情愉快干什么？精神愉快能引起气血流通，气血流通损失少了，那气血就充足了。通过方法产生愉快，以后使气血充足，气血充足反过来使得更愉快。再有要经常注意有个愉快的环境，你看哪高高兴兴你就凑份去，佛教不是有个词叫“随喜”吗，随着人家喜，佛教一般讲布施，没那么多钱我也随喜。人家给十个你给半个，或没有东西送别人，也随喜一下。我说句话随着人家高兴。人家高兴你高兴什么？人家高兴我也跟着高兴有什么不好？对人好对自己也好。你不要忘了高兴时对自己身体有好处，气血流通了。人家买了个东西真高兴，人家有东西你高兴什么，你也拿不着？我们就不要落实到物质上去，我们就要那个气氛。让气氛更兴奋一点，这也是一个好事情。有的人会这个样子，有的人就不会，甚至有人一看人家高兴他生气，这就坏了。你忌妒，人家没事，还高兴哪。跟谁过不去呀？跟自己过不去，你一忌妒气就不通了。忌妒心强的人往往身体都不是太好。偶尔说“我真有点忌妒了。”那不是真的忌妒心理。如果真从心里忌恨，那就坏了。所以看到好，随喜。这是一种。再一种是想你过去的高兴事。某件事真笑得开心，真高兴，想想那个前因后果，当时的情景，感受。一想回忆起来了，这个回忆可不得了！因为你精神一愉快，身体里边气血就跟着流通。如果你有一个高兴的事情，先认真地体验，一体验脑子打上很深的烙印。这么个舒服、这么个高兴！如果你能感受得很清楚，以后你再一回忆，这种感受来了，身上就变化了。从练功夫讲这也是一个很好的功法，把过去的愉快、舒服、内在感受、肉体的感受、精神的感受，一想都想得很真切，身体一下又感受到，如身临其境，那么你身体就起变化了。这一点特别关键。你可别想：“都过去了想它干什么？”帮助你气血流通，长功夫啊！这是很关键的东西。

第二，要培养顽强的意志。顽强的意志也是一个健康的情绪。有一个想法了，要把它坚持下去，定住不改变，那就需要意识里边有力量，这是意识里边的内在的支持力。意识里边没力量，一个念头坚持下去做不到。毅力在各个方面都是一样的。要干个事，要克服某道难关，意志不退缩，这叫做毅力，而且毅力要顽强。毅力本身就是一种力量，没有力量你就坚持不下来，而这个力量的产生又需要里边的气起作用，意元体里边需要气来充养它，而意元体里边的气又不能完全靠意念把它调过来，把丹田气往脑袋里边调多了脑袋就发晕。混元气理论认为有躯体混元气，脏真混元气和意元体混元气。脏真混元气转化成意元体混元气行，躯体混元气要去营养意元体就不大好使唤。一般说调丹田气，这么调，那么调，为什么有人调丹田气往意识里边冲，冲得脑出血了？就是这个道理。据说释迦牟尼教学生时，有 90 多人冲死了，以后就改功法了。从佛教史上是有这个说法的，但不是佛教写的佛教史，现在叫佛教历史，像印度佛教史。实际上是两个原因，一个是意识里有毛病，意元体病，意识冲不过去，气要变，过不去；一个是印度佛家不讲气，但它跟波罗门有关系，波罗门练功练瑜珈，练中脉、练普拉那（普拉那就是气），使气往上升，实际是把躯体混元气升上去了，升多了，头就昏了。所以顽强的毅力不是想顽强就顽强，也要有物质基础，有时你想顽强就顽不起来，练功时想支持、支持，而腿酸啊、疼啊……，再坚持没力量了。练功坚持不下来，实际上并不是形体力量不足，而是意志力量不足。我听老师们讲，同学们站了大马桩有时站栽了的也有，栽的那一下子，其实不是腿上气不足了，主要是意识那里松了，栽倒的同学想想看，我保证你们意识那松了，站一会儿腿酸了，觉得不行，自己给自己发意念不行了，脑子这一松，

就容易栽，如果脑子里想：没事，我能站得住！腿疼我也能站得住！只要心里没动摇，那绝栽不倒。别说我们这样，有的人将死的一刹那，不屈服还能站着，最后一刹那还能命令身体起变化嘛。我们的意志力量不够，老觉得不行了。这个意念怎么产生的？是意志力不够了，物质力量不够了。但是如果你自己随即想："我行，能行，再坚持……我比他们都行，他们都栽了我也栽不倒，没问题，我就要冲过去了，变力量了……"给自己发这样的命令，这就是毅力。这样从主观上主动去运用意识，毅力的培养就快点。当然完全脱离物质基础也不大容易办到，有非常非常少的人就凭毅力也能冲过去！真冲过去的话，那就好多了。有的人不光是站马步庄，甚至还端着重物，这个我们不说，就说胳臂老这么圆撑前伸抬着，什么东西也甭拿，星期天你们从 8 点到 12 点，就这么放着，也可以放低一点，试试看行不行？就这一个姿式，不动。你真是一个姿式不动，气的运行就成个定式了，气血好流通了，胳臂一点劲没有了，这么呆着，肌肉就放松了，松……一点阻力没有了，气过去了，意念一动气就会随着来回动弹。这样摆着，你只要意念不松开，有时到最后不知怎么的，意念一动，"呜——"手臂就起来了。因为肌肉都松开了，肌肉肌腱全放松了，意念一动气在里边动没阻力了。这就是毅力。意志力强，它统帅气的力量就强。不过这样也得有物质基础，需要反复练，但是意志本身还是起主动作用的。

意志和顽强的毅力，一方面从练功当中来，另一方面要从事上来。干什么事不怕困难，有困难冲着去做。我前面讲的是克服自己肉体当中的一些困难要靠意志，克服外界客观事物当中的困难也是一样。碰到什么难题，不屈不挠。有的人在顺利的时候，干事劲足，心里也高兴；一旦碰上困难就不行了。练气功的人就必须在任何情况下都能使自己主观战胜客观。在这一点上尼采的"超人"哲学似乎是必要的。超人哲学就是强调自己的意志，你的生活、你碰到的事情就要展现自己的意志，用自己的意志来创造一切，把自我扩大了。但尼采有几个观点我们是不同意的，如他歌颂战争，主张用打仗消灭那些不好的。不行的就得让行的来统治，有点像希特勒的大日尔曼民族是优等民族的观点，还有反对妇女解放，反对搞民主等。但他的"超人"思想对搞气功是可以利用的，就是重视意志，他叫唯意志论，超人的意志能战胜一切。我们练气功就应该有这么个信心、信念。我的意志能战胜一切，这样来指导你练功，来指导你处事。但不能作为哲学思想，那样唯意志论就成了唯心论了。前年一个人问我，"庞老师我们上西方、欧洲讲'超凡入圣'怎么讲？"我说你讲尼采哲学，讲尼采的"超人"思想不就行了。他说，对呀，也可以嘛。从顽强的意志这一点来讲我们自己应该是超人，超出普通人的意志。我就觉得中国人有好多地方有这个思想。前些年的革命干劲我觉得就带有这么个劲。比如大庆人所说的：有条件要上，没条件创造条件也要上。这就是顽强的毅力。咱们干事、练智能功，我就这么讲：在智能功人面前没有干不了的事！现在没条件我创造条件也要干去，有个顽强的意志就没有干不了的事！一下不行两下，两下不行三下，反正都是人干的嘛！哪个事不是人干的？不是人干的还叫事！是人干的我们就该干得了。不会就学，没条件就创。说个不客气话，我们在任何事面前就没有不能干的想法。当然好多事我也没干过，只是在我的脑子里，任何事我都干得了，只要有时间、有机会，我就干得了。没有干不了的事。现在好多东西都有规律了，人家发明创造都能创得出，我们学还学不来吗？搞智能功的就要有这么个顽强劲。智能功的顽强毅力从哪锻炼？从自身肉体锻炼，从周围客观事物锻炼，有困难去冲，解决困难，从解决问题来锻炼，就叫顽强毅力。不屈服，智能功人就有这么个不屈劲。顽强嘛，就是找难事，什么难就干什么。英雄就是这个样子，"明知山有虎，偏向虎山行"，迎着困难上。英雄就是智能功人的气概，你脑子里没有这个气概还行吗？当然并不是说我们每个人什么都干得了，咱们师资班这一百多人，全世界的事我们什么都干得了？但是我们意识里这个气概要有，没有干不了的事情，试试、干干，冲冲，实验实验嘛，实验失败了再搞，绝对不能说这个不行那个不行。我们意识里面要开放，要解放思想，要改变思想方法。怎么样才能建立顽强意志，不改变思想方法不行。改变了思想方法就创去，要敢创，这个"敢"

字就已经有毅力在里边了，有意志在里边了。去干某件事，一个念头定下来我要去。好了，这就成为意志了，就不是意了。意一定下来就成为志了，叫意志。有了意志需要有力量，就成为毅力，有了毅力才能变成智慧和力量去干事情！这就是健康的情绪，健康的意识活动。有了它就使得你的情绪比较稳定了，就不会一起一落，忽冷忽热。如果没有顽强的意志就患得患失，一有成绩就高兴，一失败就消沉下去了，这是冷热病。一般说，没有经过锻炼，意志和气结合不好时，就容易出现冷热病。我们现在懂得这个气功道理了就应该时时、事事、处处都这么锻炼去。干一个事，有必胜的信心，“言必信，行必果”，要干就不能说解决不了，就没有这个心情，都得解决了才行。书里引了《孟子》的一段话：“天将降大任于斯人也……”这段话同学们有的都会背了。我就不讲它了。但给同学们讲，你要有一个顽强的意志，就得从苦难当中来磨，顺利的环境磨炼不了。有困难，克服了困难就变成顺利了，克服困难当中，就是培养顽强意志的过程。当然，有时干事可以失败。我就这么讲，咱们智能功人，要敢想敢干，而且还要注重效果。努力干了，还要干出效果。但又不能以成败论英雄，一事成功了就是英雄，失败了就是狗熊。不是。有好多情况之下，大的事情一开始都是失败的，我们要看最后结局是不是胜利了。如果老失败，常败将军，最后也失败了，那还是什么英雄啊？前边打败仗没关系，最后能打赢了，这你就是英雄。因为各方面的力量对比，一开始不够，需要闯，闯失败了，但失败后不灰心，继续干，你看刘邦和项羽争天下时，刘邦一次一次败，败了跑回关中去了，又出来了，总那么打，到最后垓下一仗把霸王打败了。谁是英雄？刘邦是英雄，楚霸王“力拔山兮气盖世”，他盖了世了吗？最后刘邦把他盖了，他是一勇之夫，够不上英雄的气概。我们智能功就要练顽强的意志，还要效果，又不能从一事成败上论英雄，这样来培养我们的意志才行。顽强意志的培养要从这几个方面去努力：必胜的信心，坚持到底，取得最后的胜利。干任何事情都应该这样培养意志，这才是个正确的意志。如果说反正我自己就那么去做，不管它胜败，那也不行，这说明意志里边还有不足的地方。我们还要最后的成果，不讲成果你奋斗什么呢？所以在顽强的意志里你得有个目的，然后根据目的去努力，培养自己的精神力量，最终达到那个目的。意志顽强的关键在于精神力量，通过精神力量最后培养我们人的肉体力量、气的力量，一切力量都培养出来。

情绪修养在中和之性里占了很重要的地位，而且情绪是时时刻刻都要注意的。当我把平常人的情绪解决了之后，再提高一个层次，要保持中和之性，那就是要安详了。

（三）对安详层面的修养

我们要真正解决中和之性，要达到什么程度呢？要走到安详层次上去。什么叫做安详？根据我们的认识下了个定义：安详，一般指人行动自然、处理事情比较稳重，从容不迫，是有教养的表现。过去讲教小孩子首先举止动作要安详。我们讲“安”是意识宁静之后，自己的内在感受，而外面是一种宁静时的表现。安是宝盖下面一个女，家里边的女子。这个安和平常说的安不一样，安详的安是指练功之后，有了修养，内在的精神比较平稳了，这么一种内在的表现。“详”和祥字一样，吉祥和善的意思，安了，气和以后，生机比较旺盛的表现。过去讲“和气致祥”，气和了就能引起祥瑞，说“天下将兴，必有真祥”。人体也是一样，你里边气和了，别人一看给人一个非常舒服、和善、美好的这么个感觉。说人要走运，其中相书里有个最明显的征象，说从印堂出紫气。其实紫气并不是那样的紫，而是有点红中透紫，气血充足了，生命力就旺盛，你肯定倒不了霉。倒霉的人，又发愁又不舒服，心里不痛快，气都消耗了，气足不了，印堂处红不了也紫不了。一看又红又紫，心里高兴又健康，干事也比较顺利，那还不走运？过去相书里也是根据气血的一些变化、外在的表现来说的，也包括了一部分生命运动规律在里边。我看那些相书时，都不看它怎么怎么样，就看它里面有生命运动的什么内容，哪些阐述符合了生命运动规律。尤其是看相书，手相、耳相、面相，你们别拿它算命去，而是从中看生命运动规律。我是各行各业的书都看，看后找生命运动规律。你别顺着它

那杆爬，顺它那杆爬就坏了。台湾一佛教界人士，写了一本叫《安详禅》的书，一本是小薄本的，一本是大厚本的。书里的内容，对一般人的练功，从修养来说，如果抛开佛教的教义是可以用的；但要真正从佛家来讲，本来是临济宗的，他那么讲，就有点风马牛不相及了。它可以叫生活禅，生活里边的禅，禅内心的愉悦。咱们讲安详层次的修养，就从生活当中来修养。安详，气血充足、和畅，在干任何事情时，都稳重、端详、自然。如果把我们的和谐、欢畅、自然、端庄加在一起，在你一个人身上体现出来，那就是安详。处理事情很和谐，又很欢畅，高高兴兴、愉愉快快的，气很充足，生机旺盛，很自然，还端庄。安详如果没有端庄在里边，光生命力旺盛、自然，那不叫安详，得庄重大方，而且举止自然。里边没有那个气质是不行的。

讲道德谈了这个问题，讲情绪时又讲了它。讲道德我们讲智能功的和谐、欢畅、自然、端庄，现在我们讲安详就从情绪层面，而且认为是情绪修养中比较高层次的内容。因为道德修养它是后面各个层面修养的总纲，所以讲后面有好多问题就会和道德挂上钩，连到一起，不然纲就起不了作用了。怎么统帅它去呢？我们只有把这个问题前前后后一起融会贯通来了解，你才能慢慢认识到修养也好、练功也好，本来就是一个整体。虽然我们分着讲，从不同角度来讲，其实讲的是一个东西。入手不一样，角度不一样，实际应该都是一体。其实真要教人，都是这么搞。释迦牟尼佛活着的时候，刚开始给憍陈如等人讲八正道，讲四谛法门，讲了几次，每讲一次从不同角度讲，也是这么讲法。当然是不是真这么讲不敢说，反正是这么记载的。所以我们也从不同角度来讲，让大家从不同层面来加深领会、加深理解。比如一说安详，很多同学就以为首先得稳重，但太稳重了也不行，没有生机了。我们虽然提出安详这个词来，但是要做到安详那是不容易的。需要从里边充实，然后改变我们的习惯，使其符合生命活动的规律。当然我们现在没有从过去儒家规定的那个礼去做，礼是每干什么都有个规定。和尚、老道真正修行的地方，都是有要求的，上殿怎么走路，怎么拜佛，怎么烧香，怎么打磬、打钟，怎么坐着、怎么念经，吃饭怎么吃，睡觉怎么睡，都有规定。不过现有的和尚，道士他们都不这么做了。一次我上五台山去，和尚们正念经呢，这个环境应该使人很安详、很自然了，不是。我往那一站，给他们发气，看他们沉得住气沉不住气。一发气大伙都看着，说明沉不住气了。念经时往周围看还行啊？那叫修行？念经就得是音发到嘴上，眼睛看着经，心里边想着，耳朵还得听着。过去不要说和尚念经了，孩童念书背千家诗，都讲心、眼、口三到，当和尚念经那么念还行啊？我记得一位老前辈跟我讲和尚怎么念经，当然讲宗教的东西都是有点神话性质。以前富人信佛摆佛堂，死了之后就给他念经。一个佛教徒，老太太死了，念了三天经，死的人给她儿子托梦来了，说行了，有个和尚念了半卷经，我就超渡了。儿子听了找老方丈，表示很感谢。老方丈一听念半卷经，怎么能念半卷经？就说，我们这都是一棚经，一下念完了，怎么念半卷经？老和尚以为他儿子提意见来了，准是对念经有意见。就找和尚说怎么给人家念了半卷经？大家说没有，从头念完了。旁边一个和尚笑了笑，那个和尚不是参加念经的，是随喜的。他说你们念经，我在旁边听着，听了半卷就走了。他精神非常集中，一个字一个字地听，比念的人起的作用还大。这个老前辈跟我讲这个话是什么意思呢？说等你真正精神集中的时候，身、口、意集中到经文上去，这个经就有无限的威力了。慢慢我懂了，不是经文有这么大的威力，是精神集中了的威力。通过这个小故事说明你干事情要做到的那个安详，那是从内心出发使精神专一而表现出来的一种具有特殊威严和威力的精神状态，这才叫安详。当然如果从禅宗讲，过去禅宗没个安祥禅，台湾这个人，经过研究佛学之后，他讲达到什么什么程度时应该表现出安详来。真正佛家的禅宗达到明心见性时跟安详又不是一个层次了。安详还在普通人里边，人的整个生命活动还没真正发生内在的全部的质的变化。虽然他讲"释尊拈花，迦叶微笑"的时候是个安详之意，其实那个安详和我们说的这个安详不是一个层次的东西。我们现在讲安详，指我们要通过情绪修养而达到：第一，要安稳；第二，心情要愉快；第三，要有生命力；第四，处事非常的融洽，对

人、事、物，都能起到一个畅发生机的作用。能做到这样那就安详了。当然气不足做不到；气足了你自己不能把它散发出来又不行，散发得不合适，里边收不住，也不行。这里边是个放和收的辩证的统一。安详是从内到外都体现出这么一片生机来，一个生机，生长，生长是自然的生长，这和生长后的壮大又不一样，是生长和壮大的统一，有生机但又不是活跃。真正的生命力，是不知不觉的自然变化。而这个变化是无处不在，非常的全面，是整体的生长力，是球形的簇着往外胀出来。安详就是从里到外、方方面面都具备了生机，无处不在，而且非常的均匀。我们修养情绪，真正能够走到这个层次上来，那又是到了高层次里边了。

咱们讲中和之性，谈了从性格、情绪、安详三个层面来修养中和。因为一开始要求中和之性，然后到了高层次，到了安详，同样还是要中和之性。如果到了最后大我境界，把我变大了，同样还是个中和之性，也还要安详。所以我们前面讲的这几个方面，实际来说，是从低层次讲的，但是最后到高层次，中和一直贯穿在里边，这也是"一以贯之"。孔夫子讲："吾道一以贯之，忠恕而已矣。"他讲忠恕而已，我们也讲一以贯之，是中和而已。如果我们去这样修养了，从这点搞起来，那就抓住了根本，既是修养的根本，也是整个练气功的根本。所以我们搞智能气功，绝对不能搞成光练方法，那是舍本逐末，而不是根本。前面讲道德是这么讲，而中和之性呢，它跟道德是连在一起的。因为中和之性，就是道本身的体现，所以我们讲各个修养都和道有直接关系。

Ⅲ、对情趣方面的修养

情趣是指个人内心心情上的趣向，它和爱好不同，情趣更广泛、更基本，它是在兴趣的基础上，把兴趣固定化、经常化、深化，并且把它变成生活当中的一个指导思想，这样的爱好就成为情趣了。每个人的情趣不一样，因为人各有志，情趣是建立在一定的意志之上的。不过有些人是自觉地认识到了，有些人没认识到，是在盲目地追求，或者说是盲目留恋，没有认真地去想想我为什么喜爱、追求这个东西，这是由于现在整个的人类文化还没有发展到一定的高度。现在的心理学开始讲这些东西了，讲人的心理活动为什么是这样子，为什么是那样子；为什么有些人追求这些东西，有些人追求那些东西；他们为什么能建立起这么深厚的兴趣，而变成自己终生的追求，或者在日常生活当中总那么去贯彻它。实际上情趣是在兴趣基础之上慢慢培养起来的，而兴趣又是为了满足人的各方面需要的。你之所以对它感兴趣，是因为它能够满足你的需要。当然，能够满足需要的东西不一定都能成为兴趣，但是感兴趣的东西它一定能满足你的需要。我们要从思想当中认识这个心理学讲的心理过程。同学们可能会说，为什么有些满足需要的东西不能成为兴趣呢？因为有些满足需要的东西太一般了，而且它是最基本的东西，每个人都能得到这个满足。比如说，空气对我们每个人都是需要的，离开空气活不了，但是没有一个人对空气感兴趣，去琢磨、追求空气，去搞空气。所以有些能满足人的需要的东西，不一定能成为人的兴趣，但只要是你感兴趣的东西，它一定能在一定程度上满足你的需要。当然，这个需要是一种什么样的需要，我们应该加以分辨。比如有的人追求一个东西，他觉得或者是在生命活动领域里边，或在意识活动里边，可以从中得到一种享受。但这种所谓的享受是什么样的享受，是什么层次上的享受？我们必须了解它。因此在没有讲情趣方面的修养之前，首先应该了解一下，人们的各种情趣是在哪个层次上建立起来的，人们现在的情趣有哪些层次。

一、情趣的层次

人类情趣内容很多，可以归纳为以下几个层面。

（一）满足人体生命的生理活动需要的情趣。任何情趣都是满足需要的，不同层次的情趣满足不同生命活动层次的需要。满足生命活动的生理需要的情趣是最基本层次的情趣。人和高等动物的生理需要是差不多的，两者的生理变化过程，包括新陈代谢过程，基本上是一致的。从外界摄取各种物质，经过身体的代谢过程，变成人体自身的物质，同时把废物排出去。这

是一个摄取物质和排除物质的过程。生命活动的这样的生理需要就是为了满足新陈代谢。这个新陈代谢过程又分两大类型：一类是自身的新陈代谢，即把进来的物质变成自身的，然后把自身的废物排出去，以维持自身的生命活动。另一类是繁殖后代。它不是为了自身个体，而是要繁育出后一代的新生个体。所有动物，说得更确切点，只要是生物，都有这两个内容。植物也有新陈代谢，有它自身的生长过程。也有它繁殖后代的过程。只不过动物有了一些特殊的内容，即它不是完全依靠自然环境，它有了比较明确的知觉，有了神经活动，这样就比植物单纯的自然性提高了一个层次。如果把兴趣就建立在上述的物质基础上，就是为了满足生理的物质需要，满足生理的变化过程，那就属于生理活动层次的情趣，或者叫本能的情趣。在生命活动过程当中通过遗传就可以具有这些功能，这些功能本来是自然的，按道理来讲它不应该成为情趣问题，因为每个生物都有。但是因为人有了精神、有了意识，就把这样的本能的生命活动也作为一种情趣了。这种本能的情趣就把人这个层次降格了，因为这些功能不是人也都有。所以为了满足这两个最基本的生命活动而建立情趣，那就把人本来应该具有的特殊性丢了。当然满足这个需要是建立生命活动的基础，但是人之所以为人，就是因为人不仅仅只有这样的功能，如果仅有这样的功能，人和动物就没有区别了。对这一问题，荀子早就讲过："水火有气而无生"，水火是自然的物质，水是凉的，火是热的，里边有气，但它没有生，不能生。"植物有生而无知"，各种植物能生长，有生机，但它没有知觉。"动物有知而无义"，动物有知觉，打它一下它可以咬你，可以反抗，有知觉，但没有义（懂得什么是应该做的，然后自己去做就称为义。动物不懂得为什么这么去做，应该怎么去做，怎么去仁爱）。人"有气有生有知而且有义"。人和动物、和植物不一样了，和一般大自然的物质也不一样了。满足生理层次的活动，动物、植物都有，只要满足了它生长条件，它就生长得旺盛。现在外国的生物学研究植物，发现当你给了它比较合适的生长条件，温度、空气、阳光、肥料、水份给得比较适合，它就生长得比较茂盛，生命力比较强。如果在这时把它发出的生物电磁波变成声音，这种声音就比较和谐。把这个声音放到普通植物当中去，那些植物也能生长得旺盛一点。所以有人就讲植物也有感觉，其实不能叫感觉，只能叫"共振反应"，和知觉还是不一样的。比如电和电之间也能起感应，你能叫感觉吗，只能叫反应，起了物理的共振反应。在植物里有这样的反应，在动物里就更显著了。西方学者试验给奶牛放一种比较和谐的音乐，奶牛产奶可以产得多。这些科学研究说明，宇宙里各种有生机的物质，并不是只有某几点物质需要。这也证明了智能功的混元整体观：物质的东西仅仅是生命活动当中的一部分内容，人的生命活动是整体的，还应该有生命活动的其他层次的需要。就象本来混元气是混元的，咱们现在却把它看成是凝固的、实实在在的物质，这当中的很多其它方面的联系，还没搞清楚。整个的自然界变化是如此，人这个层次就更是如此了。人有了意识，意识活动在生命活动里的重要性，现在绝大部分人还没认清，还迷恋于生理活动需要的情趣。当然这也很难怪，因为人脱离动物界之后，一直就在贫乏的物质环境当中生活，从来也没有得到过那么丰富的物质，来满足自己的生命活动，因此现在人们就总在追求物质。前天法国来两个人，说庞老师你知道西方人们的精神境界吗？我说第一点是人走向了极端个人化；第二点是走向金钱拜物主义，第三点是精神空虚。他们物质虽然不少了，可精神空虚，同样也还没有摆脱生理需要这个层次的情趣。现在的人基本上是活着就是为了满足自己的生理需要，为着吃好穿好用好，而不是吃和穿是为了活得更好，使精神更加自由、更加解放。苏格拉底说：一般的人活着就为了吃饭，我吃饭是为了活着。应该说现在绝大多数人活着就是为着吃饭，把吃饭和活相等同了，没有精神世界了。这就是生理需要层次的情趣。

（二）满足人体生命的社会活动需要的情趣。当然，说现在的人完全是为了吃，那也不完全对。如果完全为了吃，稀里糊涂地光吃光喝，就跟半个白痴差不多了。现在的人不都是半呆痴，也还有些思想，因此情趣就不仅仅是在生理需要里边了。有了思想就必然有社会性，人们就有了社会领域里边的需要和情趣了。社会领域里的情趣主要有三种：

1、社会中的归属与爱的需要。人在社会当中生活，脱离不开社会。那么你是在社会什么层次里边呢？在社会领域里你把你放到什么位置上了呢？社会就是人与人的集团，你总要归属到一个集团里边去。人类社会在变化，从原始公社到现在几千年，人类总在变化。在原始公社时，整个部落是一个集团，以后出现氏族，氏族慢慢化成家族，慢慢又变成家庭，从家庭慢慢又分化，现在西方已走上极端个人主义了。那个法国人跟我谈，西方现在就是只管自己，连老人都不管，人老了就没人管了。人类的发展过程就经历了这样的社会归属：从大到小，从大的集团到小的集团。以前的社会集团是以血缘关系来维系的，最早是一个部落，以后一个氏族，从母系氏族到父系氏族，奴隶制社会的发展基本是这种情况。到封建社会以后，社会集团慢慢变小，变成了家庭。家庭也是社会里的一个集团、一个角落，家庭关系实际就是社会关系的缩影。离开家就谈不到国，没有家庭的关系也谈不到社会的关系。过去的家庭既是生产单位又是消费单位。生产有两个意思，一个是物质资料生产，一个是人的生产。封建社会是个体的、一家一户地进行生产。一个家庭既是生产物质资料（手工业品、农业产品）的生产单位，同时又是生产人的生产单位（繁衍子孙后代），也是消费单位。慢慢发展，家庭逐渐破裂，到了资本主义社会走向极端个人主义。其实这种趋势在封建社会后期已经开始，首先出现了手工业作坊，随着生产的发展，在生产过程当中把人联系起来了。到了资本主义社会，发展为社会化大生产，把人又在大范围内通过生产劳动联系起来。这个社会集团就从单纯的血缘联系，慢慢变成了一个一般人之间的、真正的社会联系（当然其间也有血缘关系）。这种社会联系是从物质生产引发出来的。一个大工厂里人很多，生产劳动把大家联系到一起，同时也锻炼了工人阶级的集体主义思想。随着生产的发展又出现不同的组织，出现各种社团，人们分别在一定组织当中生活，这就是一种归属。近百年来，西方的共产主义运动曾一度兴起，然后又慢慢消退下去，革命思想没能传播开来。现在西方的资本主义虽然比较发达，社会又有好多的福利单位，使人们的联系更加广泛了，但是由于不懂得集体的归属的联系，因此人们就走向了极端的个人主义，从血缘关系走向极端，导致出现精神危机。血缘关系破灭了，却不懂得把通过大生产促成的社会联系（社会归属）建立和发展起来，再加上前面讲的把情趣建立在满足个人生理活动需要的基础之上，于是就把社会层次的情趣冲淡了。

我们现在不是单纯评述西方社会，而是借此讲社会需要的情趣，讲社会归属或者爱的需要。在社会当中你要归属到一个组织、一个团体当中去，这当中就有了人与人之间的一定关系。一个集体、团体、组织要能够建立起来，就需要大家齐心、互相爱护、彼此间的关系要处得好，你既要爱别人，也要接受别人的爱。因为人不是孤立的，要在社会活动当中使人与人的联系的需要得到满足。比如，解放以后，中国信宗教的人比较少，文革后一开放，信宗教的多起来了，去教堂和清真寺做礼拜的人也多了。为什么去？因为到了那里人和人之间的关系不一样，大家你爱我，我爱你，互相关心、爱护，得到了社会归属或爱的需要。有的人一到培训中心来，说比礼拜寺还好。这实际也是一种社会归属的需要，因为这里人与人的关系是互相友爱的关系。人们的需要，不仅仅是物质的，还有精神的，在社会上人与人联系的过程当中（无论你主动地跟别人联系或被动地别人跟你联系），当你和别人联系时，你的行为表现作用到别人身上，别人一反应，就证明了你的存在。人为什么要去和别人联系呢？实质是要证明自己的存在。你跟别人处理问题，当别人对你的行为一起反应，自然而然就证明你是客观存在，而你本身也证明了他的存在。他给你的反应、刺激，不论是好的刺激或坏的刺激，对你都是一种感受。你作用到他，他反应过来，当他反馈回来之后，你感受到了，在感受过程当中证明了自己存在，这本身也是一种享受。现在人们就没有认真地反思，去想一想这些道理。你的存在就是因为外面有人能跟你起作用，才表明你是存在的。如果普天之下只有你一个，就没法证明你是个人，你有思想，你这个人的存在就没意义了。可能同学们都想不通，怎么可能世界上没有别人就证明不了我的存在呢？世界上现在有这么多人，你不好

想像，如果你设想在北斗星上只有你一个人，你这里一响没有应的，就没法证明你的存在，你也做不了事情，也就不可能成其为人了。所以，人是需要有人互相起作用的。或问：那动物不也是存在吗？对，它那个存在就和石头的存在，和山的存在没什么更大的区别。在没有人以前，动物只是个自然界，有了人之后，动物对人来说才是个动物的存在。有了人这个主体，才有主客体的分别，才能分辨出客体。如果周围没有人和你进行思想交换，你也不可能成得了真正的人。所以社会归属是表明人的本质的一个方面。

在社会归属里边必须懂得，在集体当中，一方面人们互相确证对方的存在，一方面要处理好相互关系，这就应该彼此友好、友爱。可现在人们还不懂得这个根本道理。自有了文字的几千年来，人们一直不认识它，只有马克思把这个关系讲清了，把这一问题讲清了。方才我讲的观点基本是马克思的观点，不过我把它讲得通俗化了一点。（我国出版的马克思著作据说是从德文直译过来的，译文意思不好懂。我把马克思讲的道理给一些人讲了以后，好多同志讲：马克思还讲过这个？说明好多研究马克思的人，他们对马克思有些最精华的东西并没有去研究。）

在社会活动中，如果能按上述那么做，那就把情趣建立在比较正确的基础上了。但是现在人仅仅知道有个社会的需要，需要到社会上活动活动，但不懂得社会需要把人与人联系起来，彼此关心、友爱，也不懂得维护这个社会的需要。然而人类在向前发展时总要为自己开辟道路，西方提出了要博爱、自由、平等，但实现不了，只作为一般的口号提出来。现在既谈不到博爱，更谈不到人类真正的爱。社会当中人和人的自然关系，最基本的就是两性关系（这也是马克思讲的），首先建立起来的也是男性和女性之间的关系，这就有性关系在里边了，人们就把性关系作为社会联系中的一个根本的关系。当然它是个根本关系，但是如果仅把它作为人类的基本关系就不够了。所以马克思讲，只有把这个问题搞清楚了，才能使人懂得人在多大程度上变成了人。因为对性关系抱什么态度，表明人类发展到什么层次，如果仅仅是一般的性关系，就跟动物没什么区别了。人们把性关系作为人的联系，它本身有自然性也有社会性。现在它已经不是一般的简单的性关系了，有一个性爱在里边，虽然这个爱跟动物没什么更大的本质区别，但是它加上了人的感情因素。人应该有一种感情的爱，它是建立在情志、理智上的彼此深刻的理解，心性的共鸣，真挚的关怀、体贴和爱护。当然在性爱的基础上也可以建立起感情的爱，这个爱比性爱要广泛得多、深刻得多，这里边就有人的意义在里边了。再向前发展，形成心、性、情志浑然一体的爱，才是真爱，就是所谓志同道合。我最近看《参考消息》，说现在中国大陆上不怎么叫同志了，十几年以前见面叫同志，现在叫先生、小姐、女士、朋友。我倒觉得同志这个词更有意义。同志这个词并不是搞共产主义革命才这样称呼，唐、宋时期的气功书籍就已经有同志这个词了，说“朝朝暮暮寻同志，走遍东吴不见人”，同志即志同道合。以前练气功要大家志同道合，在生死攸关时，要互相帮助，把生死都彼此交给了对方，这叫同志。这样建立起来的爱是为了大的事业，既不是性爱，也不是一般感情的爱，这是真爱，是真正博大的爱。前二年我从香港到澳门，几位女士请我吃饭，一位女士问我：“庞老师，在国内是不是许多女士都爱你？”我说：“对。因为在国内我的学生很多，有几百万，而女性占多一半，男士女士都爱戴我，我对他们也很友爱，这也算是博爱。”我说的这个爱是个广义的、真诚的，而且是建立在事业上的爱。如果真正能够做到满足这样的社会需要，那就是建在高层次上的爱了，但是现在人们还难以做到这一点，连感情的爱这一层都突不破，更不要说做到真爱了。人到社会中参加一个活动、参加一个组织、参加一个集团，就是为了满足自身的精神需要，但现在人们还没有自觉认识到这一点。所以社会需要的爱目前还没有真正建立起来。西方社会互相倾轧，相互掠夺，互相损害。他们这样做也是一种社会“需要”——我害你是满足我的精神需要，这就走错了。目前从社会需要来讲，社会归属的需要和爱的需要，虽然有了趋向，但是它没建立在正确的基础上。

2、尊重的需要。其实上述第一种社会的归属和爱，也就包含着第二种彼此尊重。到社

会上去，到一个集团里面去，自己归属到那里去了，想干什么呢？想找安慰。尊重既包括尊重别人，也包括自己受到尊重。一个人活着，需要得到别人尊重，也需要自尊自爱，爱护自己的荣誉。要想别人尊重自己怎么办？往往就要有权、有势、有钱、有名、有地位。你看现在社会上各种人奔波劳碌，有的人努力去拼，总是为着一个目的，就是为了受到别人的尊重。有的人说我就是不让人家尊重。这种人有没有呢？有。《论语》里写，孔夫子曾经见过一些隐者，孔夫子跟他的学生和这些隐者说话，他们对孔夫子出去到处讲话都不同意。那些人隐姓埋名，自己干自己的事，有本事不让人知道，不要求社会认识自己。那是属于消极厌世的人的生活，但他也有个自我尊重的需要：我不需要社会尊重，我自己尊重自己就行了。其实他们也还有人尊重。隐者和隐者在一块聊天，他们气味相投，也可以"酒逢知己千杯少"，那也是他那个层次的社会需要。这些隐者上这耕地，上那耕地，怎么不躲到深山里自己耕地，还要找点互相投机的人？像孔明、司马徽这些人，他们当时都是隐者，他们不是也喜欢高谈阔论、自我陶醉吗？这是他们这个层次里的社会尊重的需要。

整个社会当中的人就和他们不一样了。人们需要生活，需要社会对他的承认和尊重。但在社会当中不可能每个人都能得到别人的尊重，自己没有那么多本钱让别人尊重，于是有些人就产生追求虚名虚禄的思想，没真的，我要虚的，跟庸医求匾一样，本来不是个好的大夫，没有什么本事，治好个病人，就让病人给送匾挂出来，搞欺世盗名。现在人类社会当中这种情况比比皆是，追求虚名虚禄，不务实际。有钱能受人尊重，就去搞钱，去坑、骗、偷、抢、砸、打。社会上有好多丑恶现象，就是由于不正确地追求社会尊重的需要，而造成的不良后果。

3、文化生活的需要。通过文化生活如文学、艺术等各种享受来满足自己的精神需要。文化本应是以文来化，用文来把人们化了。现在有些人在文化的需要上不是来化自己，而是以文化来满足自己情趣上的需要；不是用文来鼓励人们前进，而是满足人们的欲望需要。现在社会上的文化发展出现某些不健康的趋向，好多文化或走向抽象；或者完全现实，把生活复现。看来这两个方向都不行。于是或者是先走生活复现，再走抽象；或先走抽象后又是生活复现。人们茫然无措，不知该往什么方向去发展了。咱们中国刚解放时，为了通俗、写实，有的文学家把老百姓骂街的、粗野的、庸俗的话都写到书上去了，那怎么化人呢？人类文化不能发展到那个层次上去。西方就更露骨了，完全写人，写肉欲。当然不是不能写人，但是写人、写人的机能的目的，应该是把人引导到高层次去。如果只写人现有的水平或更低俗的东西，那把人往哪去化？就不是使人前进了。喜欢什么样的文化，也是个情趣追求，也标志人类向什么方向发展。当然人在没有真正了解人的生命功能和生命规律以前，会有各种探索。中国人受几千年封建礼教的束缚，一谈到人体生理机能，就觉得很不好讲，不好研究。《秦皇岛日报》说在山海关展览人体绘画艺术，无非就是裸体画。有人说这个是"不堪入目"，进去不敢细看，看两眼就走了；有的人说得去看看，人的想法不一样。这些问题反映了拿什么做文化的标准。建立文化的情趣里边也存在一个使人类走向文明还是走向生理的需要、走向欲望的满足的问题。我们所讲的从生理需要到社会需要这几个需要，有着正常的、一般的和正确的这么几个层面。生理需要，人脱离开不行，如果对生理需要的情趣，你能够懂得怎么样使它走向更加高级，使生理为意识所统帅，那也是对的。社会需要，如果你能懂得怎么样通过社会需要促进人类向高层发展，那也是对的。但是现在人们由于不懂得人类向前发展的方向在哪，每前进一步之后，就把前进了的东西反过来又往后走。人类在向前发展的时候，谁也不知道该怎么发展。人类从动物到人是经历了多少万年一步一步走下来的，现在人们自觉了，发展得快了，但是发展得快也不是说总是直线发展，往往是前进一步停一停，晃当晃当，认识到这不对、那不对，找到对了的路再往前走一步，走一步之后又没路了，再继续摸索。现在就整个人类来说，在社会需要的情趣里边应该怎么发展，还没解决。

（三）满足体现自身价值活动需要的情趣。这又高一点了，不仅是通过社会满足自身需

要，还要实现自身价值。我活着我要有价值。过去讲“天生我才必有用”，要把我的才能展现出来，实现自我价值。人慢慢要实现自我了，要干点事了，不能活着就为吃饭，就是生儿育女。生儿育女的问题在西方已经慢慢淡漠了，在中国还不行，经济落后的国家还都不行。第三世界国家人口都多，落后的国家是越穷越生，越生越穷。文明国家的社会意识，活着就不是为了生儿育女了。不过西方很多人不生儿育女并不都是想要自己干事情，而觉得是个累赘，这是极端个人主义，连人的种族繁育的义务都不想尽了。我自己舒服就行，婚都不结，怕结了婚夫妻之间要尽义务，两人好就同居，谁对谁也没有义务。这真是过去所说的：“夫妻好比同林鸟，待到天明各自飞。”他们是极端个人主义，并不真正是为了实现自己价值。人类向前发展总是有很少一部分精英，首先懂得了要实现自我价值。

实现自我价值有两种情况。一种是发挥个人才能智慧，搞事业、搞研究、搞创造，包括搞文学艺术、科学实验、生产等等。他们埋头苦干，兢兢业业。这样的情趣在现在社会来讲，是比较高的情趣，然而还没有完全脱离开社会需要的情趣的影响。一个人在实现个人价值时，做出了成绩和贡献，就会得到社会的尊重。由于要通过社会来实现自我价值，这里边也会带来不利的东西。因为现在的社会还是一个不平等的社会，有的人想实现自身的价值，再努力也实现不了，实现不了就会苦恼。比如，你要搞一个发明创造，没有条件，或有了成绩实现不出来，或者有人把你的发明创造剥夺了，这都会给你带来不愉快，带来麻烦，因为现在还没有那么多自由。西方资本主义社会以前是通过垄断、竞争，慢慢把小的企业吃了，随着人类社会的发展，他们感觉到不能再按照过去的方法做了，才开始对发明实行专利保护，开始保护中、小企业的专利权（这也是受了马克思主义社会科学的影响）。但是，总的来说，现在的社会还不能够真正让每个人都能实现自我价值。因为人们还没有认识到一个社会应该怎样真正地去为全体人民。虽然西方的总统也讲要怎样解决国家的生产发展，解决失业问题，但解决不了，起码现在解决不了。很多人失业，想干事情也干不了，怎么实现自我价值？所以实现自我价值需要有一定的社会条件。在人类现阶段，哪一个国家也不能说做到这一点了。中国也不行，还没那个物质条件。精神文明脱离不开物质文明，你想搞个东西，没物质条件行吗？没有人支持你行吗？比如中国有一个工程师搞了一个塑料汽车，本来是个很好的专利，可是在中国就没人要，搞了好几年，没人支持，结果让美国把专利买走了。所以说在中国也做不到。搞文学艺术，搞科学的要实现自身的自我价值也需要有条件，光有比较高尚的情趣还不行。我们国家正在努力为之创造条件，但受到物质条件的限制，好多地方还很穷，还有好多文盲，怎么去实现自我价值呢？所以必须建立物质文明。这是关于个人才能的自我实现。

第二种是追求实现理想的社会。有的人把追求理想社会作为自我价值的实现。比如革命前辈为革命献身就是为了追求一个没有阶段压迫，幸福自由的社会，他们以实现这样的社会为己任。好多革命烈士，象《红岩》里的烈士临死时面不改色心不跳，大义凛然，视死如归，认为为人民而死死得其所，这也是为了自我价值的实现。他那个“我”是个大我，把小我放下了，不是肉体的我了，这个“我”就是为了整个人类的解放，这个“我”死了，可大家好起来了。这也是比较高尚的情趣。中国古代这种思想的主要代表是墨子的兼爱思想。这和革命烈士的兼爱不等同。墨子没讲阶级，天下人他都爱；革命烈士是为了无产阶级的解放，最后才是整个人类解放，到了整个人类解放，和墨子的兼爱就差不多了。马克思讲，“利己”和“自我牺牲”是功利主义的两个表现。因为我要利己，我自己要好起来，满足自己的要求，这就是功利；自我牺牲从本质上说也是满足自身的精神需要，从这个意义上讲，也是属于功利主义的。马克思讲问题是从根本意义上讲的，他把“我”扩大了，我成了大我。所以自我牺牲也是实现个人的需要。这个层次的情趣从现在社会来讲是比较高尚的了。但是它是不是就完善了呢？发挥个人的才能和追求理想社会这两个需要都要通过社会客观效应来体现自我价值。所以这个自我价值还不完善，不完整。我们从气功学的高度又补充了第四个方面。

（四）满足人体生命的身心健康的升华活动需要的情趣。这也是要实现自我，但它是直接把人的生命活动再提高一个层次来实现自我。这个自我实现和前面讲的为了实现自己的才能去努力，为了追求理想的社会而实现自我不同，这两个是你干的事情得从客观社会当中去得到自我确证，虽然他们并没有想要得到社会尊重，但他做出价值之后，对社会有益了，就能得到社会尊重，所以他那个自我实现过程是通过社会实现的，要经过社会来确认价值。发挥自己才能去搞文学、艺术、科学各个方面都如此。而满足生命的身心健康的提高，就不是通过社会，而是通过自己努力在自己身上直接体现自己的价值。我要提高我自己的生命力，提高我自己生命活动的层次，我通过努力，在自己身上直接体现出来。当然，是不是提高了，还要经过客观的验证才行。但是这个直接结果，是改变我的身体健康状况，提高我的生命活动层次，这种满足自身身心健康升华活动需要的情趣就是气功的情趣了。

我们把情趣分了四个层次：第一层属于生理活动本能的情趣；第二层属于社会的情趣；第三层属于实现自我价值的情趣，可以叫智能或叫理智的情趣；第四层就是气功的情趣。现在人类的情趣有四个层次。如果不从气功层次分，就是三个层次，从气功科学的高度来分，还得加一个气功的层次。

知道社会上有这四个层次的情趣，我们就要分析分析看自己的情趣属于哪个层次，也可以观察社会当中的人属于哪个层次，当然，更主要的是要分析自己。人的情趣不会只是一个，有时这么一来，有时那么一来，对每个情趣自己都要分析分析，看属于哪个层次。有时是生理情趣占主导地位，有时是社会情趣占主导地位。社会情趣里又有三种情况，有时可能爱的情趣占主导地位，有时尊重的情趣占主导地位，有时文化生活的需要占主导地位。有时是追求实现自身价值占主导地位。一般人的情趣固定不下来。没定下来也好，同学们慢慢应该懂得：我以前没定好，现在要重新定。往哪定呢？往气功情趣上定，定最高的。有一些搞科技的同志，他们在科学上应该说很有造诣，也很聪明，我们接触了好多年，在一块谈得很投机，好多问题也能取得共识，但就是一到根本的关键问题，他们就还是科学那一套，我就是气功这一套。他在气功情趣上定不下来，因为他有科学事业上的情趣，为了科学可以废寝忘食，可以拼命，这是实现自我价值。对气功将来到底能不能成为科学，能不能真正成个事业，他们没有信心。情趣这个东西，如果你没有接触它，不相信它，它不能给你带来生活乐趣，你就不可能建立起来。同学们首先分析分析自己生活当中的情趣，然后要往气功情趣方面建立。

二、练智能气功必须提高情趣的层次

我们学气功、搞气功，以气功为业，就得建立气功情趣。当然不大容易。因为最年轻的同学也十七八岁了，在青年时期已经经过了多少年的教育，社会当中那一套已经在脑子里打上烙印了，对理想、情趣已经有了些想法了，虽然还没有成为定型，但已模模糊糊地朦朦胧胧地有了这些东西了。当你一旦在意识当中定下了一个东西——我想干什么，我喜欢什么，脑子有这个意识之后，必然在自己生命活动中把这个层次的生命活动强化起来，脑子一重视这个层次，这个层次功能就强化了，你的意识已经和你的生命活动不知不觉地结合到一起了。要把它们再摘开，需要有个过程。但是我们搞了气功之后，还非得摘开它不可，不摘开，气功科学搞不了。怎么样摘呢？首先从道理上入手，用理论来让脑袋开窍，窍一开，就容易进去了。脑子里的门开了，就能进到气功里边去探索奥秘。要建立气功情趣，首先要从理论上明了以下的问题。

（一）建立气功情趣是人类情趣发展的必然

人类情趣发展的趋势，发展的结果，必然是从生理活动需要的情趣，到社会需要的情趣，到自我价值实现的情趣，最后到气功的情趣。要从理论上懂得这是一个发展的必然规律，是总结了人类历史的发展规律之后这样提出来的。（我们每讲一个问题，往往都要从整个人类讲起来，讲道德这么讲了，讲情趣也还是这么讲，将来讲《意识论》、讲整体观时也这么讲。每讲一个大问题都从不同的层面、不同的角度来论述人类发展规律，这样讲是让大家通过规

律性的东西，慢慢一步步、一层层去深化认识事物发展的规律。了解人类过去的发展就能认识现在，就能知道将来必然是什么样子。要懂这样的规律，只能运用马克思主义的历史唯物主义去认识。那次我跟法国人谈话，讲了法国的历史，他说："你们东方人对西方的历史这么重视！现在我们西方学东方，你们东方就学西方，真有意思。"我们搞气功既要懂得中国的历史，也要懂得西方的历史。我们不仅要了解西方，还要了解整个人类，只有了解了整个人类的发展历史之后，才能掌握它的发展规律。我们何止讲法国，德国、美国都可以讲，希腊、意大利，从古罗马怎么过来，都可以讲。埃及、印度，我们都在研究。不过我们只能了解到几千年来有了文字之后或创建文字时的这段文化，再古老一些的情况只有通过世界上现存的比较落后的民族，从他们还保持的一些原始时代的特征，来推想当时的整个人类社会。）

人类最早是从类人猿进化到人，那时人群在一起劳动，一起吃，生产力非常低下，劳动也非常简单，工具非常简陋，生活跟动物差不多。那时是蒙昧的时期，是原始时期或史前时期。这个时候的人还没开化，谈不到什么情趣，只是吃喝、繁殖后代，基本上处在一个自然阶段。当然这个自然阶段和动物不一样了，人们群居，否则不能抵御动物的侵袭。脑子开始有活动，意识虽然非常简单，可是有人的意识了。随着生产力的提高，到了新石器时期，人们使用的工具前进一点了，对大自然开始能改造了，可以向自然界索取了，人们的生活也开始固定一些了。生活的固定就使得人群这个概念多起来了。再往前发展，到有了陶器、铜器，人们的生活水平就好一点了，这时人们就开始有了情趣。这个情趣一般来说，还是围绕着生命活动的、繁殖后代的生命活动的情趣，使人类从原始部落后期慢慢地进入了氏族、家族社会。在氏族、家族社会里繁殖后代就和最早的繁殖后代不一样了，有个选择了，两性关系当中有感情了，不再是像动物那样简单地两性交合。而且也有了要吃好、住得好的追求了。要求吃得好点、穿得好点，就在简单的生命活动的物质需要中注入了感情因素，人就开始有了简单的情趣了。但是这样的情趣还是属于生理活动的情趣，这时人的需要也还是根据着生理的需要，不过有了意识、情感的注入了。这是最早的生理需要的情趣。

然后，科学一步一步在发展，工具在提高，生产力在提高，人们的生活就更加固定化了。慢慢有了脑力劳动和体力劳动之分，建立了文化。在文化建立过程当中，社会的联系也就更加广泛、复杂，慢慢在社会当中就有社会的需要了。在一个大集团、一个部落、氏族、家族里边，有当大头头的，有当小头头的，里边有了不同的地位，有了尊重，这也是社会的需要。当然，在人类刚一开始，社会需要也是存在的。原始社会里虽然还没脱离开生理需要的情趣，但是那时最简单的社会需要的情趣也开始有了。有了人类的群居，就有了生理需要的情趣，也有初级的社会需要的情趣。在一个集团里边共同生活着，社会需要的情趣一步一步提高，从一个简单的社会需要，到了尊重的需要，然后随着文化的建立，人类有了不同的分工，就使得人有了不同的追求。这种追求就属于文化的需要。

对于自我价值的实现，自古以来就有一些人有这个思想。基本上是在野蛮时期渡过之后，中国进入了一个农业的文明时代。中国的文化基本上是建立在农业生产基础之上的，农业生产的文明，和资本主义社会的文明有很多相同的地方。当然二者在生产力方面有很大的差别，但它们都是从私有制搞起来的，而且人身都得到一定程度的自由。中国在春秋战国时期，奴隶社会解体，封建社会还没有完全建立，在这个社会变革时产生了一个大的文化高潮。在那个文化高潮时期，曾经有一些人，他们的情趣不仅是满足社会需要，而且也步入了自我价值的实现，但只有少之又少的所谓先觉先知者是这样。像墨子到处奔走宣扬兼爱，就是自我价值实现。孔夫子到处去游说也想实现自我价值。当时的诸子百家都是拿出自己的一套东西到社会上，都是为了实现自我价值。这部分人是非常少数的。对于多数人来讲还做不到，因那时文化只能在少数人中搞起来，广大人民群众还没有那样的物质生活条件。虽然这些人中有象墨子那样生活非常苦的，但他的许多学生并不那么穷苦。传说孔夫子教学"有教无类"，有来必教，实际他也不是谁来都教，能送十条肉来的才教，没十条肉也不教。一般的劳动者送

不起，他的“有教无类”还是分着类的。所以不是每个人都搞得了文化。那时的书都是在大竹板上刻字，所以用“汗牛充栋”来形容书多。象这么一本 20 万字的书刻到竹板上那还了得！所以过去不可能人人都有物质条件去搞文化，在那种物质条件非常落后的时候，只能大伙都去劳动，供少数人去搞文化去，文化才能搞得了，大伙都搞文化，就都饿死了。情趣也是这样子，只能使很少的一部分人先建立起满足社会需要的情趣，建立起文化的情趣。而有自我实现价值的情趣的人就更少了。随着生产力的发展，从封建社会解体进入到资本主义，两个社会的交接是在欧洲进行的，出现了文艺复兴的文化高潮。文艺复兴，使整个文化走向科学化，人类文化又为之一变，由思想的变革进而引起社会的变革。从奴隶社会进入封建社会时期，文化中心是在中国，古希腊、印度、埃及在这方面的成绩没中国那么辉煌灿烂。从封建社会进入资本主义社会时期，文化中心是在欧洲，中心从东方挪到了西方。欧洲资本主义发展起来了，整个社会的生产力发展起来了，人性也发展起来了，所以人的自我价值的实现，在欧洲也比中国要早。现在欧洲不讲什么圣人不圣人，中国人写书爱引证什么人讲话，拿死人吓唬活人，在欧洲可不怕这个吓唬，学术上是平等的，你提出来后我要和你争论争论，人的自我价值慢慢就上升起来了，奴隶性、依附性打破了。因此，自我价值在一定意义上得到实现，但这还不是人的真正的自我价值的实现。从满足文化的需要这个层次来说，这个层次的人比封建社会的要多，在封建社会能搞文化的有多少人啊？那时在欧洲搞文化的都在教会里边；中国搞文化的主要是儒家。儒家的书你可以随便读，但是有多少人能读得起书？而且以前读的书不像现在，现在读了书学了科学知识可以用来搞生产。过去是读五经四书，学得好的去当官，“学而优则仕”，当统治阶级，学得不好的读书跟不读书一样，还得去种地。有的穷苦人读书是为了从劳动阶级变成非劳动阶级，为了改变个人的阶级身份。而到了资本主义社会就不是了，文化走向科学，可以指导生产，指导人们生活。这是资本主义文化的一大进步，也是人类文化的一大进步。

在资本主义社会，文化走向科学，学了文化之后，掌握科学技术，可以去搞生产资料和生活资料。当然，生产出来的生活资料不是归生产的人，一开始都归了资本家。但是反过来说，生产的东西都让资本家吃了、喝了、穿了，是这样吗？说资本主义社会把工人阶级都剥削死了。诚然，在资本主义刚刚建立时，是这个样子，工人阶级破产了，非常穷。但一旦生产力比较发达了，科学比较发达了，生产东西就多了，那些东西都到哪去了？都扔到海里去了？没有，还得人把它消费了。生产的衣服就那几个资本家穿？生产吃的就那几个资本家吃？还不都是大家把它消费了吗？人群的生活水平不都提高了吗？这是人类发展的客观规律。过去我们学习马克思主义时都把它学死了，说资本主义把工人剥削得越来越穷，越来越赤贫，什么都没有了。那生产的东西都哪去了？现在一开放，才看到西方好多工人比我们要富，比我们生活水平要高。以前我们是关着门闭着眼不承认现实。中国是半封建半殖民地国家，当然比人家穷，人家搞了好几百年了，当然比你富。如果中国也搞几百年，肯定比他们好，应该这么看。不能说搞了社会主义现在就比人家强，人家搞了好几百年了，科学技术比你强多了。对这一点不了解，对情趣、文化的建立也就不了解。文化水平、科学水平提高，生产力提高，满足社会需要的情趣也就慢慢增多了。现在好多地方还没有脱离本能的情趣，因为人类还不懂得自身的生命规律。什么叫做本能情趣、什么叫智能情趣、什么叫高级的情趣，不懂得。现在人们还迷恋在肉体生活当中，吃喝是肉体的，肉体的愉快代替精神的愉快，精神受制于肉体。现在西方科学发达了，物质条件好了，生命活动得到的满足多了。生命活动的满足，能引起人们生命活动的旺盛，生命活动旺盛就使精神里边有一种生机旺盛的感觉，精神活动又反过来落实到肉体上。人类向前发展，文化和物质发展之后，按道理来讲，应该使人逐渐认识人的特征关键在于精神，可现在科学只注重在物质生产方面的研究，基本上没有研究精神，使人的情趣还没有脱离开肉体的需要。反而由于物质满足了肉体的需要，使人在肉体方面功能更加旺盛，致使精神落实到肉体上，情趣、享受落实到肉体上来了。这应该

说是人类的一个发展，同时又是一个退步。说这是个发展，是因为从整个人类来讲，人类的肉体从来没有像现在得到这样丰富的物质的满足，人的生命功能、生理层的功能得到那样充分的发挥，这在历史上没有过，而现在有了，所以是发展，是进步。但是它反而使人类的情趣，退回到满足肉体来了，所以又是退步。

现在虽然有一些人，要实现自我价值，终生致力于搞科学搞研究，但这毕竟是少数（比起过去人数多了）。随着社会发展，科学越来越发展，这一部分人会越来越多。但是，这些人不会在满足实现自我价值之后都走到气功上来。因为人类社会的发展是参差不齐的，现在社会的发展使"东、西"对立没有了，可"南、北"差别越来越大，穷富距离拉开了。这个拉开，不是说第三世界越来越穷，他们的实际生活也在提高，只不过比发达的资本主义国家提高得慢，一个进展得慢，一个进展得快，这样也就必然在精神文明里发生变化，在情趣里发生变化。西方现在也开始有些人注意自我生命的问题了。在法国有过调查，以前人们最关心金钱，关心物质生活，这二年最关心的是自己的健康。台湾来学智能功的同学，在培训部、师资班，前前后后来过几十个人了。跟他们聊天，他们讲以前是奔钱，千方百计搞钱，现在觉得这些钱也够花够吃了，再搞多些钱不也还是这么吃、这么喝，钱再多了管什么事，身体不好也白闹，所以现在搞身体吧！这就说明人们一旦物质条件有了保证之后，就不再那么去追求物质了。以前是怕没得吃、没得喝、没得穿，自己穷了一辈子，得挣点钱给儿子留下，儿子还得给孙子留下。古人是这个样子。现在有些人看到生活能有保证了，算了，自己过好点吧！实际上这就是要让自我价值的实现在自身得到体现。这是自然发展规律、必然的结果。但是人们还没有把它提高到理性去认识，即真正自我价值的实现要在自身体现，要把自己的生命活动提高。西方搞锻炼身体，搞自我身体健康，现在又开始研究佛学、禅学，也搞变相的气功，什么瑜珈、超级静坐法等等，这是想在自身实现自我价值。马斯洛写人本心理学，就受到印度禅学的影响，他结合禅学写心理学，要人本主义，要自我实现，要满足自我需要。他那个自我需要就只是到了自我实现这个层次，没到气功升华生命的层次。因为他没练过气功，不懂得生命可以升华，不懂得人类还可以上到更高的层次上去，他说的自我实现是在人类现有的水平上的自我实现。而我们气功的自我实现是把人类再提高一下，这就是我们气功的自我价值实现和当代的人本心理学自我价值实现的根本区别所在。

人类是向前发展的，从类人猿到野蛮人，到开化的人，从农业文明到了工业文明。工业文明是从发明了蒸汽机之后开始的，然后再到一个高层次的文明，即超常智能文明。我们要建立一个高层次的情趣，那就是气功情趣。气功的自我实现，是通过自我改变、自我提高，使人类自我完善起来实现的。建立这个情趣最关键就是要打破现在社会的物质条件给我们生活带来的满足而产生的满足心理。这个满足给人带来一个有危害性的副产品。因为人的物质生活提高了，生命力提高了，人的性机能也有所改变。到了这个阶段，人的性机能已经不是仅为了繁殖后代，保持人类向前发展了。由于性机能能使人的生命力的旺盛有所表现，就把性机能变成生活的享受，这反而把人的生命力大量地消耗了。（将来讲整体观时讲精气神的关系还要讲这些问题。）因为人的精带着人的全息，带着很大的能量，精本来是生育后代的物质基础，不生育后代，把它也丢了，那就把人的生命力无形之中，不知不觉地丢掉了。懂这个道理之后，人类慢慢把精收藏起来，把这个能量返过来注到自己身体里，用这个能量来完善自身，那人自己就有了新的生命，这样人类就会有个质的变化了。历史上人类在自己的发展史上不能够使自身发生更多的变化，就是把这个能量用于生育后代去了。现在把这个能量用来养育自己，就把自己的生命从衰老中复活了，有了新的生命了。这个生命运动规律的简单道理，历史上没能把它讲清楚，人类不认识，所以就使得人的生命力中本应该有的和能够再提高的都实现不了。我们气功科学把这个讲开了，就是要人类认识这个生命规律，开始少部分人懂得，将来慢慢更多的人懂得。我们要建气功城，再过上 50 年，气功城里的人净是 100 多岁的，还活得很好，年轻人一看这么好，他们也跟着学了，就搞气功了。搞气功就

要把生殖机能这个能量来养自己生命。他要看不到这些利益，不去学，说搞这个干什么，人活着就得吃喝玩乐。好了，你吃喝玩乐，六七十岁、七八十岁到土里玩去了，上火葬场钻烟筒去了。我们很快着手建气功城，将来把气功界的老人慢慢都请来这儿养着，在这里练气功，气功城里净是 100 多岁的人，世界各处的人来气功城一看，这了不得了。学气功吧！你要不搞这么个典型，说也白说，他就觉得现在人挺好，他没见过好的。所以我们要努力才能把情趣变过来。人类的情趣是随着人类从野蛮到文明一步步向前发展，不断提高的。我们懂得这个发展规律，早学气功早得益，早脱离开一般的层次。否则，就跟发达的资本主义国家里那些落后的部落的人那样，衣服都没有，用树叶子或兽皮把生殖器盖起来就完了，还觉得挺美，觉得穿那么多衣服麻里麻烦的干什么。让他们进城来，他们说进城干什么，在山里呆着挺美。可他们的后代就不同，也穿上衣服了，上大城市把电视机买回山里边来了。老人们一看这也挺美，慢慢就懂得城市比深山老林生活条件好。人们慢慢就懂得人类进化是使生命活动进行得更好，使生机更旺盛。一开始不懂，因为习惯了原来那个层次，有了先进的，慢慢接触接触就懂得了。所以那些山里的部落的人虽然现在跟野人差不多，但如果我们帮助他们，他们不需要几千年的进化，几十年就可以进化过来。气功的情趣一旦有了成果之后，很多人看到它都要这么走，这是整个国家、整个人类的问题。气功情趣的发展是必然的，我们了解这个规律，就能帮助我们自觉地建立起气功的情趣。如果有的同学讲："我就要生理本能情趣。"那你趁早别学气功，学了气功你脑子就乱了。比如你没听我讲课之前，只知道要生理情趣，还觉得挺美，听了气功课后，脑子里老有个"这是动物情趣"的概念。这不是给自己添麻烦吗？现在人类还没有脱离生理本能情趣，精神没有脱离开肉体的限制，精气神的统一是神统一于肉体。社会需要的情趣是精神统一于物质社会的物质。生理需要的情趣统一于人这个物质，都没有把物质统一于精神。做不到我用精神来支配它，我想怎么着就怎么着，我自己自控。做不到这个就成为精神受物质的奴役，这个"神"就不在神的位置上了，精神不是自主的了，本来"心者君主之官"，现在不是当皇上，而是当了奴隶了。自己的形体一兴奋，精神就跟着它跑；外面有什么物质，精神就跟着它跑。精神受役于物，被物奴役了。这样人还高级什么呀？懂得这个道理后慢慢脑子里就会起变化。当然，这个变化不是一下子能发生的。这个道理墨子讲过，他说实践才能解决问题。一个瞎子，你跟他说那粉笔是白的，这粉笔是黄的，他也会说黄的、白的，但是给他粉笔，哪个是黄的哪个是白的他不知道。白、黄得用眼睛看，瞎子没看到，光会说。实践出真知的道理墨子在那时就讲了。情趣也是这样，你光会说这是动物情趣，到时你还脱离不开，身体起个反应，意念还得跟着它跑。你本想不跟它跑，可是到时你想不了那么多，管不住自己，不知不觉意识就跟它走了。过去之后，哎哟！我又是动物情趣，我自己没管住自己！要慢慢一点点管住它，注意管住它。王阳明讲意念一动这就是行为。当你意念一动马上把它控制住，不要它，不能做出事来，这样去陶冶自己。这是第一个问题，讲建立气功情趣是人类情趣发展的必然。

（二）气功情趣是实现人的全部价值的情趣

前面讲了练智能气功必须提高情趣层次，讲了首先要从理论上懂得气功情趣是人类情趣发展的必然，懂得历史上有这么几个阶段：从本能情趣、社会情趣、实现自身价值需要的情趣，直到气功情趣，这是情趣发展的必然过程。为什么气功情趣是发展的必然？因为气功情趣能够更完整地体现人的自我价值。前面讲过，人的价值要通过社会体现出来，什么叫做价值呢？

什么叫价值？有的人不懂得什么叫价值，问他活着干什么，活着有价值吗？他说我活着为了吃好、穿好。其实吃好、穿好，不叫活着的价值。什么是价值呢？你活着值什么，有什么作用，这叫价值。这个价值是对谁说的呢？价值得从外面体现出来。马克思讲价值是人和外界关系的总和。你对外面起什么作用，这是你的价值。你的价值通过客观和对方体现出来。如果你活着就为了吃好、穿好，你吃好、穿好这个好的感觉，是实物（衣服、食物）在你身

上体现了价值。一穿你高兴了，一吃你高兴了，这不是你的价值，是你满足了生产者需要的价值。我生产这个毛巾的目的是为满足人的，要给人使的，你使用了，而且觉得很高兴，你一高兴就满足我的要求了，体现了我的价值。所以一个人的价值是从对方体现出来的。你吃了、喝了，你高兴了，实际你是体现了人家的价值。马克思讲社会的存在是互相承认、互相享受。本质上是这么个问题。我们说人的生命活动与周周是个整体的联系，也是基于这一点。所以人的自我价值，就是你做的事情的意义从周围的人群显现出来，这叫你的价值。
有人说我就是吃、穿，你们去生产去，我让你们体现价值。我吃了、穿了，高兴了，我就满足你们的要求、体现你们的价值了，我就不要自己的价值了，我这样活着，就是我的价值。这个观点你让他在大庭广众中去讲，看他敢不敢。人类文明已经发展到现在这个程度了，你讲讲试试看，能不能受到欢迎、拥护。我没上西方国家去过，在西方能不能这样讲我不敢说，在中国是得不到支持的。有些人活着就是为自己吃好穿好，不敢说，可还想那么去做，这不就是自我矛盾吗？我们现在的人就生活在这种自我矛盾当中，你只要是为了自己生理需要，就必然和现在人类的精神文明不相融洽，因为那个价值观念是不对的，即使是真的只想做贡献，那也是不完全、不完善的情趣。有些无名英雄，像雷锋，他到哪去群众都是欢迎的。雷锋到处干好事，不记名，受到人们的爱戴，已经是自我实现社会价值了。一个人做了一点事，社会上返回给他一个好信息，这个“好”就是自我价值通过社会实现了。由于这个“好”是通过社会间接实现的，因此它是不完善的。而练气功就可以在自我身上直接实现出来。不过过去的气功也不完善。为什么过去气功发展不起来，不能成为广大人民群众的东西呢？很重要的一个原因也在这一点上。过去的气功是封闭性功法，只独善其身，就我自己好，别人好不好不管，爹妈都不管，出家去了，社会的效益也不管了。这就不行了。因为只求自己好，脱离了社会，人的本质也得不到实现了。所以那时的气功不能很好地发展起来。咱们智能气功就不是这样了，智能气功既利于社会又利于个人，融利己于利他之中，既有社会的价值，又有自身的价值，智能气功的价值观就完善了。我们说气功情趣是实现人的全部价值的情趣，说得更确切一点，应该说我们智能气功科学的情趣是融利已于利他之中，既有利于社会又利于个人，不是独善其身而是兼济天下，所以是实现人的全部价值的情趣。人活着都应该追求最完美的价值，实现这个自我价值。我们研究了人类的价值之后，懂得气功科学在各种价值形式中是最完善的、最全面的，因为人类价值最完善地体现在这里。懂得这些道理就知道应该怎样把自己往最好的价值上提高了。

下面我们引用一些古人的说法，这些说法虽然不是讲情趣的层次，而是练气功综合的要求，但它已经脱离开一般的情趣了。第一段引文叫《崔子玉座右铭》，日本有个叫《空海座右铭》的（空海是个和尚），两者大概意思不差，个别字不一样。我看到的《崔子玉座右铭》最少有四种不同的版本，但内容都没变化，只个别词句、个别用语不完全一样，我引用了比较普通的一个。

“勿道他人短，无说己之长”，不要说别人不好，说自己怎么好。

“施人勿念报，受施慎勿忘”，你帮助别人不要惦记给了别人好处，别人应该报答自己；但受了别人的帮助、布施之后自己不要把它忘了，要念人家恩德。

“世誉不足慕，唯仁为纪纲”，世上的名誉不足以去羡慕它，自己干事以仁作为指导纲领。什么叫“仁”？孔夫子在《论语》里有几十处讲仁，给仁下过定义，讲得最好的一个是“己欲立而立人，已欲达而达人”，这是对仁最明确的定义，即：自己想立起来也帮别人立，自己要通达干得好希望别人也好。他说的“己所不欲勿施于人”，也就是“仁”。

“隐心而后动，谤议庸何伤”，隐是恻隐之心，说白话就是同情心，拿这样的心情去干事情就等于帮助人了。这是从动机来讲。自己干了好事别人不理解，对你有诽谤，对这个也觉得无所谓。不过对这句话我们要有分析地去接受，我们应该既要有好的动机又要有好的效果，应是效果、动机统一论者。练气功首先要强调好的动机。

“无使名过实，守愚圣所藏”，自己不要名过其实，“盛名之下其实难副”；过去讲大智若愚，不能把自己的才华都露出来。

“柔弱生之本，老氏忌刚强”，养生、处事贵于柔，情绪要柔和、气要柔和；老子养生主张切忌刚强之性，刚强容易折。

“在涅贵不淄，暧暧内含光”，在矾水里、在染缸里不要被染上颜色，要保持纯素；暧暧内含讲自己要韬光，不要把光露出来，要保持自己的真性。

“行行鄙夫志，悠悠圣难量”，“行”念“hèng”，过去说“行”是坚持去做。“圣”指的是孔子。《论语》讲有一个鄙夫曾经问过孔子有没有知识，鄙夫没有文化，他说自己空空如也，里边什么都没有。孔子“叩其两端”以知中，这边敲敲那边敲敲要知这个中，空空如也是为知中的意思。说“行行鄙夫志”，来个鄙夫，空空如也的样子，“悠悠圣难量”，空悠悠的，这样是一个圣人的境界。

“慎言节饮食，知足胜不详”，说话要注意，要慎言语，吃东西要节饮食，要知足。

“行之苟有恒，久久自芬芳”，你经常这么做，道德慢慢就高尚起来了，修养就高起来了。

下面是司马承祯的《坐忘歌》：

“常默元气不伤”，经常沉默，默言、默语、默行，这样元气不受损伤。

“少思慧烛内光”（这是过去消极的练功方法，我们取其义就行了。）不要过多地思虑问题，这样智慧在里边就容易生起来。

“少怒百神和畅”，怒气少，里边神就和畅。

“不恼心地清凉”，如果不烦恼，心地就清凉了。

“不求无谄无骄”，没有更多的奢求，也没有谄媚，也没有骄奢。

“不执可园可方”，园、方都不要固执。

“不贪便是富贵”，不要去贪，不贪就是富贵。

“不苟何惧君王”，如果你一丝不苟，就没有恐惧的东西了，就谁也不怕了。

“味绝灵泉自降”，味绝不是什么都不吃，而是要薄滋味，不要从吃东西上奢求。灵泉一般指的是津液、甘露。

“气定真息自长”，气要定了，真正的调息自然就变得细而绵长。

“触则形整神游”，这就是讲弊病了，如果你跟一个事物结合到一起了，你自己精神和肉体便结合到具体事物了，那么这个形整了，神就跑出去了。

“想则梦索尸僵”，如果就跟作梦一样经常想，总在想，人体就跟僵尸一样了。

“气漏形归后土”，气跑出去形就完了，人就死了。

“念漏神归死乡”，如果意念也跑没了，也是死了。

“心死方得神活”，心什么都不动，死心踏地神才能活。

“魄灭方得魂强”；魄指与肉体相关的神经活动，它没有了，魂（指意识）才能强化起来。

“转物唯穷妙理”，你要想转变事物、变化事物，就需要穷妙理。对“妙理”，覃子曾讲过，虚实相通谓之大通。所以，这里“妙理”就是指忘形养气、忘气养神。

“应化不离真常”，你不能什么都不管，来了什么事物你要随来随应，但是你自己真常不能动弹，精神内在守住不要动弹。

“至精潜于恍惚”，自己内在的精神之精，应该潜在里面到那个恍惚的境界里边去。

“大象混于渺茫”，真正的气象应该是渺渺茫茫的。

“造化难知规矩”，大自然造化事物，没有什么具体规矩。

“鬼神莫测行藏”，行为或行止都达到这样的时候，就成为“坐忘”的境界了。

《坐忘歌》是好多练功家们非常推崇的，我们搞智能气功则是把这个做个借鉴。古人练气功是从这个层次走的，按这个去要求的，我们练智能功虽然搞动功，最后也讲形神混化的问题，也讲这些问题。后面稽康说的养生有五难，就不多讲它了。《道家养生学概要》中讲

的那些情况，我们看看书就懂了。按照上述气功的要求去做，慢慢就可以达到气功的情趣要求了。

我这本书写得比较早一点，当时用了点古语作为箴规：

“言，隽永无华而去掉俗言”，说话要深沉要意味深长，要含有内容；

“行，洒脱平实远离俗行”，行为要洒脱平实，和普通人的行为不能一样；

“气，气度恢宏豁达避免俗气”；

“意，高旷幽远万勿低下”，意念要深远，不能光看到现在；

“神，灵明圆融不可呆滞”，神要灵明。我们讲了言、行、气、意、神五个方面的要求，这样就和古人练气功的情况不一样了。古人练气功要脱离人世，我们没有脱离人世，是在人世间，要高一个层次。照此坚持做下去，慢慢就可以达到古人讲的：

“度量如海涵春育”，度量像大海一样能容纳百川，和春天的阳光一样能养育万物。古诗讲“春风又绿江南岸”，对万物不加分别，让万物都发荣，这是讲度量。

“应接如行云流水”，要自然。

“操存如青天白日”，自己的操存要那么清白。

“威仪如凤文麟趾”。凤文麟趾我找书没找到这个成语和词，怎么解释它呢？一般凤可代表圣人，文代表文采，威仪要有圣人的文采。麟趾有的人把它解释为赞美文王，说他的子孙多而且贤良。文王是个圣人，我觉得麟趾应该是赞美文王有圣人的气度。所以麟趾是指圣人的气度，凤文是指圣人的文采。

“言语如敲金戛玉”，石和玉没什么区别，戛石也可以，有时反过来写为戛玉敲金，指说话好象轻轻地敲金和玉，声音嘹亮而且深沉、清脆，气很充足。

“持身如冰清玉洁”，这也是指廉洁。

“襟抱如霁月光风”，一般是讲光风霁月，就是要很清静，多指胸怀而言。就是说胸怀、抱负就好比晴天，象雪后的天气那么晴朗，象月亮那么明洁，比喻胸怀洒脱，光明、纯洁。

“节概如泰山乔岳”，乔岳代表高山峻岭的意思，非常崇高。

讲情趣我们写了古人这些东西，要告诉同学们，过去练气功要把情趣提高，就要离开普通人。我所引古人的这些东西有积极的一面，也有消极的一面。消极的一面是有点所谓自视清高，脱离开了广大人民群众。我引用出来干什么呢？是要向同学们讲，过去练气功是要求所谓“脱俗”，我们现在练气功不是脱俗，而是提高情趣，提高我们的层次。拿古人的东西做个借鉴，可不是说要同学们按照这个去做。我们的情趣和古人的修养要求脱俗不完全相等。

Ⅳ、克除偏执方面的修养

情趣的修养是把人的精神境界一步一步地往上提高，克除偏执是说应该把我们现在存在的不足去掉。它们是一个问题的两个方面。只有把偏的去了，才能往上长。不过，克除偏执比提高情趣，在深度和内容上，要更根本一些。只有很好地认识到现状，认识到我们的不足，才有可能使自己的精神更完善。当然，这个不足是从气功科学的角度来看的。

在讲“意元体”时我们讲过，人从小时候的自我意元体发展到偏执意元体，讲克除偏执方面的修养，实质就是要解决偏执意元体的问题。解决的办法是在日常生活当中的具体事上一步一步地做，最后落实到使意元体走向圆满。下面就讲一讲偏执是怎么回事情。

一、何谓偏执

偏执这个词本来是没有的，是我们编的。过去佛家讲执着是一种病态，儒家也有不要执着的说法。孔子讲的“四毋”中有个“毋固”，固就是固执，毋固，就是不要执着。佛家讲执着，认为“执”不是一般的偏的问题，是错误的东西，不应该有的东西。所以，我们要了解什么是偏执，就不能单纯从一个执着来领会、理解。现在先介绍佛家对执着的看法，然后再讲智能

气功怎么对待这个问题。

（一）佛教的我执观

佛家把偏执叫我执，我执就是执着有个我。人们说“我怎么怎么着”，就是这个我。脑子里总有“我”这么个意识概念，就叫做我执。

佛家的理论认为，宇宙大自然中的万事万物，这些有名有相（能叫上名来，有一定形象）的东西都是假的。这些有形象的东西都要变，变就要坏。比如现在这个桌子，再过上几百年、几千年就都烂了，没了，变了，不是桌子了。所以佛家认为目前这个桌子是假的，虚幻的，根本就不存在这个桌子。这个桌子没做以前只有木头，没有桌子；过些年桌子坏了，也没有桌子了。桌子就是显出的这么一个形象，暂时显现出来的。佛家认为任何事物都是“因缘和合”。事物里边本身的东西叫因，外面来个机会叫做缘。桌子的因，如果从人来说，人想造个桌子，这是个因；如果从具体事物来说，成为桌子的因就是木头，是造桌子用的原料。这都是因。那什么是缘呢？有个人来做桌子，这就是缘。缘是从外面来的。因和缘一结合，就生出具体事物。什么事情都是一样。人呢？人也是这个样子。根本就不存在一个人，没这个人。那我们这个人是什么呢？佛家讲人是“五蕴和合”。五蕴是色、受、想、行、识。色就是有形象的具体物质，即地、水、火、风。固体的东西称为地；水指流动的液体，人体里的血液、汗、眼泪、鼻涕，这是水；火指有温度的东西；风是流动的气。有形象的东西就这四种。眼、耳、鼻、舌、身接触的这些东西，都是有形象的。受，你把它接受了；接受了还要想，脑袋会想；想了还会去做；另外还会去认识。佛家认为人就是色、受、想、行、识这么五个东西组成的。每一个里都蕴藏着很多东西，它们结合到一块就成为人了。人就是“五蕴和合”，是“五蕴”碰到一起结合起来的。谁去结合呢？父母算是一个结合，关键是人自己做事情的业力，拿业力结合到一起的。所以，根本就不存在这个人。本来五蕴和合起来的人是个虚假的，什么都不存在，可是你脑子里觉得有个我，执着地有这么一个我的概念，“我怎么怎么着，我想怎么怎么着”，这就叫做我执。这种说法就是佛家的宗教教义。

从现代科学来看，世界上没有我怎么行呢？但是佛家说有“自我”的概念就错了。因为佛家认为有个我是不对的，因此也认为把一切事情建立在有我的概念上也都不对。普通人不懂得这个道理，他们是迷悟的众生。不懂得这个道理，迷了，老迷着，在宇宙里轮回地转，就产生“六道轮回”。普通人不懂得修，就在迷悟当中过日子。佛家即便是修小乘的，也说人命无常。只要是想把“我”修炼很好，甚至想长寿不死，这些念头都属于我执，是“人我执”，是把“人”固定起来了。按照佛家的观点讲，道家的修养方法都属小乘的“人我执”的范围，道家要把我修得长命不死嘛！道家讲五仙：人仙、地仙、天仙、金仙、大罗仙，这就是人不死。做到人不死在佛家都属于小乘法门，连“人我”这一层次还没过。人我这一层过了，认知到人是五蕴和合，色、受、想、行、识都是空的，没有真的人。佛家修二乘的声闻辟支佛，也认为人是假的。本来五蕴是空的，那么就应该住于“空”里边去，欲住“空”，有人体就不行了，把人体不要了，住于涅槃，上涅槃里去。涅槃就到了高度清静的境界，不要“人”了，想用那个“法”，认为法是真的，法可以怎么怎么着，这样做又错了，成为“法我执”。这就成了二乘的执着，叫“法我执”。本来佛家认为空是对的，要住于空，而逃脱人世。有人讲：人是个臭皮囊，不要这个臭皮囊了，我到涅槃去。这也错了，这是“法我执”了。

那么什么是对的呢？佛家认为你说什么也不对，没个对的。为什么？佛家讲，我们人现在是在迷妄当中，一切都是迷的，没有一个对的。那怎么对呢？什么时候能见到真东西就对了。见到真东西就都对。吃也对，唱也对，活着也对，死了也对。你没见到真东西，不明白真道理，要死也不对，要活也不对。要不死不活也不对。因为本来你迷着呢，迷着那还说什么对不对。好象人做梦一样，梦里哪个对？做梦就谈不上对不对。梦里的东西都是假的。做梦行侠仗义，那是假的；做梦偷人家东西，真偷了吗？没有。做什么好事，真做了吗？也没有。梦里面的事都是假的，醒来以后都没有（醒时干的事都是真的，做梦干的事就是假的）。

佛教就拿这个作比喻，说我们现在的人即使醒着，如果按明白的人看来，也是在做梦。“人生如梦”，我们现在活着干的事就跟做梦一样。过去有个人讲，学了佛家道理的就不信道家的东西了。他说他每天一躺下就做梦，梦中做官了，干好事了。他认为夜里睡觉做的梦是真的，是真的享受；白天受苦是梦，不是真的。有的人会连着做梦，一睡觉脑子一想，今天接着昨天的梦继续做。过去讲佛家道理的，讲我执、讲迷妄，经常用这些例子来讲。有时一听也对，若是用一般的思辨方法去想，也觉得没什么两样：“对呀！夜里做梦不是觉得挺美的吗？挺享受的吗？白天的事谁能证明不是做梦啊？”我们说佛家这个观点陷入诡辩论中去了。我们现在讲这些问题就得一边讲一边破。如果前面讲了后面不破，大家听了一想对呀，我白天干点事说是做梦不也行吗，晚上说是真的不也可以吗？这里你忽略了一点，你晚上做梦，跟张三、李四、王二麻子接触，第二天问问他们，昨晚上你们碰上没有？他们说没碰上，就证明是做梦。不过佛家也还会这么讲：因为你现在还在做梦，还迷着呢，所以分辨不出来。如果完全用思辨的方法，越是觉得自己有头脑的人，看了佛教的书越不容易跳出来。因为他说做梦是真的。如果你说是假的，他就问你怎么知道做梦是假的？你拿什么证明做梦是假的？因为你现在还在做着梦，你怎么能证明我说的是假的，是在做梦。你说这个是梦，我说那个是梦，两个都是梦，你怎么能用这个梦证明那个梦呢？你搞科学实验也好，证明了什么也好，他说你是在做梦，他做的梦才是真的，这就离开实践了，而且是离开了共同的实践。在一定程度上这是用诡辩的方法来谈问题，不叫辩证法。过去没有办法证明做梦和真实有什么区别，现在也还不能用论证的方法论证它，但是我们可以用科学的方法检测它。睡着时和醒着时的脑电波不一样。而且做梦时眼珠动弹，一般是转着圈的或横着动、上下动。睡着了之后脑子处于一种抑制状态，不是清醒的，这时候不能正确反映客观事物。所以梦里的情况是虚的、假的。而且活着的人，生长变化过程，是一天连着一天，一代一代连续下来的，而做梦是不能连续下去的。若不把这些问题讲清，同学们看佛家书脑子里就会划好多圈圈。懂得这些就知道分辨真假了。

反回来再讲佛家说的我执。佛家说，有人我执、法我执，我们人不明了事理本来没有个我，妄想有了个我。觉得有了个我之后，就有了我之外的事物，这些外边的事物合适的就想归我，不合适的就想跟我分开。我在这一呆，我得占一个位置，这个位置就是我的，外面的周围也成了我的。比如这个屋子，我在这一呆，周围的空间得为我而存在，成为“我所”，我的“方所”。方所里好的就归我，不好的就要排出去。你想让它归“我”，它归不了你；它不好，你想让它离开，却除不去，这就是烦恼。佛家讲只要有个我，人就有烦恼，人没有没烦恼的，人的各种烦恼就是因为有个我。让周围环境都成为我所，一切为我来，做不到这一点，就成了烦恼的根本。

佛家讲生老病死苦，认为人生皆苦，没有不是苦的。人一生都是苦，小孩一生下来就哭，哭就是因为生下来的时候苦。实际婴儿刚生下来哭并不是因为苦，他跟大人不一样，大人一哭是悲哀，小孩子哭可不是悲痛。生的时候很苦，胎儿从子宫里出来，子宫一收缩，一挤，人都有点变形了，非常苦。所以，佛家就讲生下来第一声就大哭，这叫生苦。老了苦，病了更苦，死的时候跟乌龟脱壳一样，苦得不得了。生老病死，没有一个不是苦的。苦恼的事也是苦，八苦还有“怨憎会苦”，两人不和谐，相互讨厌，却经常碰面，是个苦；有“求不得苦”，想要的来不了；有“爱别离苦”，喜欢他，却离开了。这都是苦。为什么？因为有了个我在里边。佛家完全从自己一个人出发，认为每个人都是独立的。过去不懂得人的本质是在社会联系当中实现的，以为任何一个人都是孤立的生命。这些孤立的生命，只要不能固定住，就要变化，一变化就是个烦恼，就是个苦，最后得死。它这么讲就脱离实际了，没有站在实际的层次上讲，人不可能不死。实际的东西能有不变的吗？宇宙里就没有不变的东西。在理想里可以有个不变的，意识里可想一个不变的，但客观不存在。过去就把意识里想象的东西当成真的。佛家是从这个基点上立论的。

前面讲了佛家把什么叫我执。如果从“我”的角度看问题，就是主观见解。任何主观见解都不对，因为有了“我”。根据“我”而来的看法称为“我见”，有了我见就不符合事物的规律，不正确，就成为“邪见”。这样，宇宙里就没有真东西了。“人我见”是不正确的；“法我见”，执着一个法，也是错的。所以佛家就提出两个办法来解决这个问题，提出“人我空”来对治人我见；提出“法我空”，来对治法我见。人我空解决小乘问题；法我空解决二乘问题。人我空、法我空都没有了，佛家就说由于还有“见惑”或“思惑”，你的看法也还是错。当你眼耳鼻舌身感觉到一个东西，脑子有一种想法，这都是个惑，也是个错的东西，它影响你前进。修道时应该是视而不见，看了以后脑子不去联想。比如你看见这个粉笔，看见就看见了。一看见粉笔就联想：这是谁的？干什么用的？这么一想，就错了。这个问题他们讲对了一部分。在练功时就应该是有什么反映什么，要求不联想。但在日常生活当中，比如，要用这个粉笔，如果你不了解不认识它，怎么用它？佛家要把“想”全断掉这一点就不对了。只要一想就错了，那怎么才叫对呢？他们讲你要修炼，等修炼到那个程度，你就可以不想而知。那就是有了超常智能，能正确反映事物的全部内容，一碰到事物就能知道怎么回事情。（这叫“实象思维”将来讲超常智能、讲混元整体理论的意识论时要讲到思维结构层次里有个实象思维，也叫超逻辑思维。）但是，一接触到事物就立即能清清楚楚地认识它，一般人是做不到的。佛家说当你还没达到那个境界时都是错的，即便是见惑、思惑没有了，二乘的法我执也没有了，里边还有问题，不过就不属于执着的问题了。那就是对有些问题还不明了，对真理不明了，叫“无明”。比如说“不要去想怎么能知道？”这个提法本身是无明，因为你不明白它。佛家讲的这些道理有的讲得很深，讲思想意识方法里边的东西比现在心理学不知深了几个层次。所以佛家的理论，很多人一听一看就觉得都对呀，进去了就不好出来。你提一个问题，它就说你无明，你不明白。前面讲的人我执、法我执也叫无明。它是“枝叶无明”，是最容易看到的无明，还有最根本的无明。总之，你提什么问题，都是无明。修到了菩萨还是无明。咱们说菩萨了不得了吧，菩萨还无明呢！到了菩萨已经把见惑、思惑断掉了，二乘的执着没有了，但还有个“尘沙惑”。众生无数，怎么渡？不同的人要有不同的方法去渡脱，众生没有数，方法也没有数，这又陷到惑里去了。我跟佛家人讲，你别惑了，不要这么多方法了，一个混元气都解决了嘛！他们说众生如尘沙，如恒河沙数那么多的众生怎么渡，这对菩萨是个难题。所以好多菩萨发大愿，观音菩萨发誓“不渡尽众生誓不成佛”，他成了佛还居在菩萨位，他的功德到了佛上去了。把无明破尽，一点一点分破无明，到最后，按照圆教讲 41 品无明分分破尽之后，踏入妙觉。佛教的很多道理，都是用思维逻辑的方法去想象的，所以搞得很繁杂。佛教也说，佛教道理也不对，执着有个佛教道理也不对。唯独大乘佛教敢讲这些问题。既然都是虚妄的，那佛说的虚妄不虚妄？这时就出来二难性了。如果你说不是虚妄的，那么你说的一切名言都是虚假，这个道理就不能成立。如果你说的是虚妄的，你本身也不能成立，你的道理也不是真理。这不就是二难性吗？这就是康德的二律背反，跟过去的诡辩一样，提什么问题都可以用二难方法，这么难或者那么难。这是一种辩论技巧。碰到这些问题释迦牟尼就不言语不回答了。过去讲这是默为万法先。释迦牟尼佛当时并没解释，佛家后世解释为：因为你还没有明了才提这些问题，等你明了了就不提了。我想当时释迦牟尼佛不能去回答这些问题，因为只要一回答，就被抓住辫子。不回答但他用功夫。他心里很安定，弄点气，出现个气场（那时还不知用气场，实际我想是个气场），慢慢深入到对方的意识里了，对方慢慢也不想了（那个时代的人思想比较简单，不象现在孩子学前教育就讲这个科学那个科学的）。释迦牟尼用意识引导对方静，不要想，气跟他接上了。他就认输走了。有的人看他老不言语，一看他的相貌就害怕了，他虽然没接到气，也跑了。佛家讲执着讲了好多观点，有一定的道理，但根本点错了。

佛家对我执就是这么讲的。我们智能气功科学用这个“执”字，但不用“我执”这个词，我们叫偏执，往偏上执着。佛家不叫偏执，若叫偏执，偏了正过来不就不偏了？佛家认为你全

都是个执着，执着到个无明，到什么都不懂的程度了。最后说不懂得佛教道理就叫无明。按照他们原来的意思是对人生的理，即对生命活动的真正的道理不懂，对人生的本质不懂叫无明。但佛教根本就不认为有人的存在，又怎么去懂得人生的本质呢？怎么解释这个矛盾？于是最后就说你不懂得佛教的真理叫作无明。这就把无明局限起来了。若懂得佛教道理了，就不叫无明了。可是这样能够解决轮回问题吗？佛家又说了，即使你懂得这个道理，你不修也不行，你不修就成为"文字障"，成为"所知障"，又错了。比如，你对佛教道理都懂了，你就进入到所知障里去了，知识成你的障碍了，你没有看到佛家的真正的理，佛家的真理不是这个文字里的内容，是文字之外的真东西。佛家讲执讲得非常彻底，你只要说个什么东西就是执。要求你把什么都丢了。丢得了吗？你要什么都丢了你又错了。他们这样说了半天，其本意是要讲我们练功的人应该意识里边洒脱，不要运用概念思维，脑子不要出现我一定要怎么做的指令，而要直接行动。也就是把逻辑思维变成运动思维和体察思维。实际上是要这种思维方式。过去他们就分辨不出这些思维方式，就编了这么多词来解决这些问题。懂得这个实质，佛家讲了那么一大堆道理，说这个不对那个也不对，关键就是意识运动本来是个无形无象的，不要让自己意识运动一定怎么怎么着，要从意识里解放出来。

（二）智能气功科学的我执观

智能气功讲的"偏执"这个词是从佛家我执演变过来的。偏执是怎么回事情呢？我们讲人的的确确是在执着很多不正确的东西，因为人类从有史以来对自然界的认识是逐步深入的。这一点是和佛教观点根本不同的。佛家认为人就是人，不是从动物进化来的。因为他不懂得这个进化观点，说人本来有很多智慧，对好多道理不懂得是因为迷妄了本性。事实上现在科学已经证明人是从低等动物进化来的，人类在逐渐认识自然、认识自身过程中，不断前进着。每前进一步，都会看到以前的认识有不正确、不全面的地方，在不断前进中不断地完善自己的认识。如果你不前进，执着于那点知识，把它固定起来了，就成为偏执或固执。现在很多人就固执在自己只懂得的一点点。明明好多道理不懂得，就认为自己这儿是对的。我经常讲这个问题，越是知识少，只懂得这一点，越是拿这一点知识跟别人去抬杠。这就是个固执。佛家讲这就是我执的根本表现，不明白事物的道理，不明白大自然的根本道理。大自然的根本道理就是事物是变化的，人的认识也是在前进的。释迦牟尼佛那个时候是二千五百年以前了，那时人类对自然认识得更少，知识更少。他练了功之后懂得的事物道理比普通人多多了，看到普通人对好多道理不明白，认为那是无明，是个偏执，搞错了，执着了。我们现在来看释迦牟尼佛讲的东西也讲错了，也讲偏了。因为人类的认识是在不断地进展着。有人问，释迦牟尼佛哪点讲偏了？我们说，他讲的道理基本上都是偏的。为什么说基本都是偏的呢？他自己前前后后也都说过，他的佛法是要灭亡的。他就这点不偏，别的基本上都是偏的。因为如果他的佛法是真理，按照他的说法，真理是不变的，而且是到处都能取胜的，而他死了一百年之后佛教就下去了，被婆罗门教战胜了。二百多年之后佛教又起来，起来以后婆罗门教又把它战胜了。五六百年以后佛家再次起来，但变了样子了，不是释迦牟尼佛原来那个东西了。现在我们看到的好多大乘经典都是佛死了五六百年后，由马鸣菩萨、龙树菩萨他们搞的（别人认为不是他们搞的，我看了认为基本上是他们搞的）。马鸣、龙树死了之后，佛教传到中国来，而在印度又让婆罗门给灭了。所以他怎么能不偏呢？现在佛家有好多道理都不是他原来讲的样子了。他讲的好多道理都不是完全真实的，是凭想象想出来的东西。比如，释迦牟尼讲三世因果是个什么问题呢？说一个人，你这一辈子的遭遇是你上一辈子的，或上上上多少辈子做的那些事情的结果。佛家讲三世因果轮回，并不是说灵魂去轮回，灵魂是不生不灭的，谁在轮回呢？你做的那些事在轮回，你做的事有个力量，叫业力，推着你、督促着你的三世轮回。今天你这儿宰了个人，这儿有个业力拉着你，下一辈子你宰的这个人他就宰你。你宰了十个人，也许下辈子十个人一块宰你，也许下辈子一个人宰你，再一辈子另一个人宰你，轮着宰，偿还了债才完。照这样说，一个人一辈子做的事情多少辈子才能还完啊？

他有解释。他说你这辈子享受的事，就是你上辈子、上上辈子做的好事的结果，多少万辈子集中到你这辈子享受。你这一辈子的苦恼事，也是以前万辈子的事集中到这辈子。他最大的一个矛盾也在这个地方，矛盾在哪呢？他说人的本性不生不灭，佛性是不改变的，本性是染不了的。当你死了之后，它也还是不生不灭的，那人活着时干那个事怎么带着它？这是佛家轮回说的根本问题，解决不了。阿赖耶识有个佛性、真如性，它是不垢不净的，没有什么干净，也没有什么污垢，是不受染的，那么业力怎么和它接触去推着它走呢？接不了。那佛教为什么这么讲呢？这个问题我经过多年研究，原来就是个信息问题。比如现在你做些事情，信息量很大，信息就放到世界（周围）里了。拿现代科学的话讲，人活着有生物电、生物磁的频率。智能功讲的是混元气的质量特性。这在人这个类都是一样的，但每个人和每个人还不完全一样，有的人就比较相近。人类有文字记载已几千年了，也有过多少亿人了，多少亿人当中也可能有的人的频率就相仿佛、相近。当这个人生下来之后，他的意元体参照系和以前的人相仿佛的时候，过去的信息他就容易接到。这个信息反映到意元体里边去再反映出来之后，就和那个人的事情有相仿的地方，并不是那个人转世过来了。历史上有的人和某一个人相象就是这个道理，并不是那个人的灵魂转世下来的。因为一个人所做的事情的具体事物信息对人能发生影响，而且一个人可能影响几个人。比如，这里有个客观信息存在着，张三感受到它了，张三可以反映出它来，李四感觉到它了，李四也可以反映出来。历史上就可能有几个人和某人相仿佛。这就是为什么一个人似乎能够重现了历史上的或者是周围客观的人当中的一些人的信息的道理。它并不是真正灵魂转下来的东西。我是到 70 年代后期，学了信息论之后，才把这个问题解开的。我把佛家讲的执，从气功科学的道理顺带把它讲开了。这些问题或许以后还有机会讲。

我们要把历史上三世轮回的问题搞清。×××写了本书，说已搜集了全国七八个轮回下来的人。将来有机会再给同学们讲，为什么有这些现象，它跟轮回是什么关系。这些我们都能讲得开，不然我们就不敢创立气功科学，历史上这些问题得不到解决我们绝对不敢这么做。我们研究过这些东西。我那些年搞佛学时就是研究佛学，一开始我站在佛学立场搞佛学，那时我马列学得少，搞了那么多年，在系统学习马列之后又从佛学里跳出来，建立气功科学。从气功科学来讲，我执是属于人类认识的问题。人类认识逐步向前发展，只要把已有的知识在脑子里固定化就是个执。这个人类的执将随着人类认识的完善而解决，那就是用常态智能使认识完善。说以前的认识是假的，现在的认识是真的，但这个真也只是反映了现在的认识，再过上几千年，现在的观点都真吗？每一代人只能认识到你这一代人已经达到的水平，你再往下想，就想不过去了。这就是为什么过去的佛呀、仙呀，他们不能讲到现在这个水平。释迦牟尼佛也好、老子也好，都如此。老子的《道德经》写得那么深，如果现在去写，说“有物混成，先天地生，独立而不改”就不行了。物质在变化，从电场、磁场造出分子来，还造机器……这些他写不出来。那时只能用那时的语言，按当时认识的水平来写。佛家、道家的鼻祖都做不到，那别人还做得到？你们会问：“不是也有预言吗？”预言的人只是有点预知功能，他只能在宏观上预见到。比如，中国过去的《推背图》预言房子满街跑。他用预知功能看到出来的汽车、火车都跟房子差不多，有窗户有门，就说成房子满街跑。他就不懂得那是汽车，汽车怎么造的就更不知道了。一练功出现预知功能，感觉到有这个情况了，预知到了宏观的、大概的现实。怎么做的、叫什么都不能知道。还说什么灯头冲下，那是指电灯，那时点的灯灯头都冲上。他就感觉着了，但是怎么回事情不知道。我们把这些问题认真想一想，就能把过去的所谓仙人们的实质想着了。我们不象有人讲过去的神仙了不得，能预知未来的都是神仙。人类在向前发展，他们有了点功能，有那些功能还算不上圣贤、鼻祖。过去的前贤后圣都是在不同时代各领风骚的人物，他在那个时代立起来了，他立得很原则，别人怎么去解释都行，把它说多高都行。把话说得具体就容易让别人否定。说原则点、模棱两可，就谁也摸不着边，这样的话，放一万年也可以立住，圣人往往就是这样。因为他说的话模棱两

可，不给你确定讲，让你摸不着头脑，将来谁看都觉得行。这就成了圣人了。象老子，现在都说他了不得，国际上成立了老子道德研究会，他的话你怎么解释都行。老子说自己没有执着，没执着可什么问题也没解决。其实谁要解决一个问题，就得执着一点。老子有时讲兵法，你按兵法去做就成了执着兵法了，他说我这是搞治理国家的。按黄老无为之法去治理国家，把它用到政治上来，你也得执着它。练气功的，练丹道功，按照丹道那套去练，也得执着于丹道。你要做事情就得执着于一点，你要不做事情，就哪儿也甭着。智能气功对执着是这么看的。其实人类本来就是这么一点一点地从不知到认识一点，再多认识，慢慢认识越来越多、越来越多，就不那么执着了。所以我们不要定住于已有的认识，不要拒绝新事物，对于真的东西也不要执着。科学知识是真的，但还在前进、变化，能这么去认识去做就不是执着了。这是一个方面。

第二方面，现在人由于智能还都处于常态智能状况中，常态智能会不断向前发展。常态智能只能认识事物的局部特性，超常智能是认识事物的整体特性。你光把常态智能接收的信息，即眼睛看到的、耳朵听的、各种感觉器官接触的东西固定起来了，认为它就是真实的东西，以此否定或不相信超常智能，这也是偏执。如前面讲常态智能认识事物，是各种感觉器官分别接受事物的某一局部信息，所以是一块一块的，好多块块，你固执哪一个都不对。把常态智能接收进来的东西加在一块成个整的，再和超常智能一比，它也是偏的。超常智能一下就是整的，里边没块块。常态智能认识了好多块块，它还有好多没认识的，随着科学再发展，一块一块地再增加，但一块一块之间总会有些缝缝，不会完全，只能是对事物的认识接近整体了，跟超常智能认识的整体事物更接近了，但不相等。所以用常态智能认识事物，对事物的认识，对人和外界事物的作用都是局部的，这样就使得我们和外界事物的联系局限到常态智能里边来了，对整体性不了解、不认识，这就是个偏。

整个的人类历史到现在为止，都是逐步发展常态智能的过程，常态智能越发展，在我们脑子意元体里边超常智能就越受到抑制。意元体是个整的，常态智能和超常智能都有，常态智能不断发展，发展得越厉害，超常智能整体性就越受到孤立。因为超常智能本来是个整的，你把常态智能接收的东西固定在超常智能里面，这里一个，那里一个，在这些固定的东西之间是空的，你固定得越多、越死，超常智能越受抑制。但以后常态智能发展、发展，里面固定的东西之间的空间越来越小，只有很小了，有这么一天，它里边一放松，常态智能在里边冲一下子，冲开了，都通起来了，就到了超常智能里边去了，这就是儒家说的“豁然贯通”。意元体里固定了具体的东西，具体的多到一定程度，如果里头还不放松，里边具体的越多就越紧，超常智能就越没有。如果多到一定程度，自己会放松了，里面固定物之间的边沿本来离得很近了，一放松，连上了，整体出来了。所以从常态智能往下走，也能走到超常智能。不过得有个窍门，里面的东西不能老那么固住。东西多到一定程度，里面要放松，脑子要想着多到一定程度就要变成整体了。这就象中国搞圆周率那样，是用分割法来计算的。先是一个四方形，在里面画的角越来越多，角非常多了，每一个角的边线距离非常小了，不就接近圆了吗？从常态智能变到超常智能里边去，就是这个意思。智能气功就是这么个观点：从常态智能可以变到超常智能去，但是如果自己不想去变，固执常态智能，那就是个偏执。

现在的人习惯囿于常态智能。看一个人，就只是看这个人的形体，脑子里就没有“人周围还有气”这个概念。看树也是这个样子，“树周围还有气”，脑子里没这个概念，它就不那样起反映。如果经常想到注意周围还有气，气和有形之体连着，那么很快就能发生变化。为什么要带着同学看气？原来谁也不知道手周围有气，开始眯着眼看，再睁眼看，就看到气了。其实这并不是特异功能，就是脑子里加了个意识：这雾蒙蒙的就是气。慢慢看看，脑子里有个反映过程了，脑子里注意去反映它了。我们讲常态智能和超常智能之间没有一个不能逾越的鸿沟，但是过去人们就把它割开了，眼睛看的、耳朵听的、鼻子嗅的、舌头尝的、身上感觉的，把五种感觉器官接触到的有限的一点东西固定起来了，脑子里没有加超常智能的信息。

我们讲练超常智能也好，讲克服偏执也好，都要求从意识上克除这个偏执，要不然的话，将来脑子里就不会动弹了。你会看气了，慢慢脑子里对气的反映就很自然了，你感觉气很充足，对气的感觉很明确，气和气一动，就好解决了。比如咱们拿手摸一摸自己身前周围，看有没有感觉（你自己手动一动，看有没有感觉），慢慢就有感觉了。有的人说这是心理作用。你用一只手的食指、中指不接触地向自己另一只手的掌心划圈，开始可能并没感觉，自己看着自己手划，有感觉了。这时你给别人划，别人没有感觉。别人给你划，你要不看着也没有感觉。自己给自己划就有感觉，这是心理作用连上的。心理作用一连，把感觉功能强化起来了，越来越强化，就真有了感觉了，是意识把它加强起来了。先感觉外面，然后感觉里边。你要想练超常智能你就经常这样去感觉。其实超常智能没有什么了不起的，就是咱们脑子平时搞偏了，光去注意外面，没注意里边。你自己想想自己是整体的，你闭着眼睛想，感觉里边，慢慢动弹动弹，一动弹觉得里头也在晃晃荡荡的，你再在里边去体会，“是谁在里边体会？”慢慢就体会到在里边体会的就是“我”，“我”在体会。要想着里边是个整的，注意它是个整的，慢慢体会就不再那么偏，就比以前偏得少多了。智能气功讲偏执，就是指我们习惯把常态智能固定了，而超常智能我们没有去注意它。

本来眼睛看也是个整体的，耳朵听也是整的，手摸也是整的，吃个东西也是整的，闻到的味也是整的。像气，什么都没有它还是整的，拿手一摸也能摸到是整的。可是我们意识上的偏执，就以为非得有透视功能才看得到。其实眼睛看照样看到里边去，拿手一摸照样摸到里边去，耳朵听声音照样听到全部东西，因为信息是全息的，一个信息带着全部的信息。所以本来就都有，都能到意识里去起反映，就是因为我们意识里搞偏了，把认识固定起来了，认为耳朵只能听声音，耳朵怎么能听出东西是硬的，怎么能听出颜色呢？本来形象、颜色是个混元的嘛，来个声音应该带着具体事物的整体信息。只是因为我们从经验上，从脑子的反映上把它局限化了，把它固定了，这就偏执了。从接收信息来讲，眼睛也是耳朵，耳朵也是鼻子，鼻子也是眼睛，手也是眼睛、也是耳朵，没有分别。我们现在认为，眼睛就只能有常态的眼睛功能，耳朵就只能有常态的耳朵功能，这就搞偏了。我们认为这个偏是人们习惯造成的，没人给讲这些道理。这跟佛家讲的无明，不明白道理那样。对这个道理人们一开始会想不通，想不通就慢慢去体会，先把局限的概念打破它。希望同志们早晨没事就去看树，你先看一会儿太阳，然后去看树，能看见大树周围有一层白雾，慢慢看习惯了，一看就看到一层白雾。就懂得原来树不光是枝条、树叶，树的周围也都是树。这样就把意识放开了。智能气功的我执观，就是认为它是由于对事物的认识不够彻底造成的，认识再向前发展就可以克除它。咱们以前讲过常态智能和超常智能与周围事物的关系。如果你意识的超常智能建立起来了，你就能和周围客观事物进行超常智能的联系，如果你超常智能没建立起来，参照系里没这个东西，你只能用常态智能和周围事物联系。对这个问题不多讲了。

我执这个偏执，从智能功来讲，就是由于顽固地执着这么一点点东西，这样就能生出很多的问题来，因为你顽固地执着，你的意识把你生命活动固定起来了。意识能统帅生命活动，你的意识固定到这里，就把你的生命活动固定到这个层次里边了，固定到这个圈里了。你越是固执，越是狭隘，你的生命活动固执的圈就越小，你的生命力就比较小，这样你就经不住外面的刺激。好的刺激你也受不了，俗话说受宠若惊。坏的刺激更受不了。为什么？他固定的圈太小了。情趣、性格都跟你固定的圈有关系，实际上都是我执的派生物。有我执就把自己圈起来了，圈成那么一小点，一圈，圈到低层次里边来了，情趣也是低层次的。低层次情趣越多，情绪就越多；情趣层次越高，我执性越小，情绪越少；到高级层次，没情绪了。有人常说：“我没脾气。”真没脾气，碰到什么事都无所谓，真那个样子就好了。当然又不能像神经病那样，狂了，你说好也不理，说坏也不理，他里边没有自控能力，也没有分析判断能力。古人就讲过，一种是有修养的人，他可以没忧虑。一种是神经病的人也可以没忧虑。神经病的无忧无虑是神不做主的无忧无虑，有修养的无忧无虑是高度自觉、高度灵明的无忧无

虑，是和大自然统一的结果。这两个是不一样的。很多人不了解这个情况，不懂得里边要灵明、自控。

马克思讲人的类本质是自由、自觉，他虽然不是讲生命科学的，但他给人类的类本质下了定义。小孩子不是自由自觉，神经病人不是自由自觉，他们生命力层次不够。人执着了就没有自由，被圈住了。你执着了，里边就缺乏自觉性，你只是在这一点上想自己要怎么着，在这一点上是自觉的，别处就不自觉了，那个事情把你克住了，自觉性让它给捆住了，实际你已经不自觉了，也不自由了。所以克除偏执是练功修养的一个最根本的问题。我们搞修养，偏执不解决，就绝对过不了中层关，更甭想往高上走。你只能在下面晃荡，人的层次提高不了。这是第一个问题，讲了什么是偏执，并介绍了佛教的偏执观和智能功的偏执观。

二、克除我执是释、儒、道三家练功的共同准则

克除偏执，并不只是我们的提法，古人都讲要破除偏执。佛、道、儒三家在这方面都有论述，现简述如下。

（一）佛家。克除我执是佛家修持当中最根本的问题。佛家练功夫讲从意识里边练（道家从气上练），通过意识练功来改变形体，而且对形体改变不改变抱无所谓态度。它就是研究意识活动，把意识研究得比较透彻，但是好多地方又陷入了繁琐哲学、形式主义。我们看四禅八定的意识运用方法和佛家大禅 53 禅（《华严经》）的禅法，里面尽是从道理上分析的，不是从练功上搞起来的。中国禅宗的六祖惠能，认为不需要那么多东西，明心见性，一句话就完，他把过去禅宗的方法都打破了。在六祖以前禅宗的经典书籍里边非常繁琐，用名言分析，用逻辑推敲（它的逻辑和形式逻辑不一样）。比如用意识想，说练功不能想，也不能不想；也不能不不想，你不想也不对，不不想也不对。从词上抠来抠去，那种抠词的方法就跟庄子差不太多。拿大乘佛法和《庄子》对照，有些用词都差不多。中国的大乘佛法已经结合了中国的文化，是中国的佛法了，因为印度那时已经没有佛教了。人们说佛法是释迦牟尼佛编的，其实大乘佛法经典的语言，其内容很多是中国的，中国佛教把它改造了（佛教也“洋为中用”），成为大乘佛法。好多佛教经卷外国没有（包括印度），只有中国有。（这些经卷不知怎么来的，说是过去从印度来的和尚翻译过来的，那么印度也应该有啊！所以翻译的那个经到底是他自己编的还是翻译的都很难说了。现在有的书写某某人编译，就是用中国话连编带译。在外国书里加上中国内容。要是写某某人译，那是完全译人家的。既然现在中国人有编译这个风气，我想古代也会有这个风气，连编带译把中国的文化就编进去了。所以印度没有的经文，在中国有，我想就是那么编的）。所以佛家破除我执观，很多内容相当于庄子的自然派。比如“空”，什么都不沾。破人我执、法我执，要空，这就和庄子“纯素之道，唯神是守”相仿佛，不过佛家更为彻底，连神都不要，要神都错了，神都不守了。所以佛家就讲你要破除“执”，不仅方法上破除执，意识还得破除。意识怎么破除呢？意识根本就没有。意识怎么没有呢？从他们讲的“三世心不可得”就可以看出来了。过去心不可得：他们说意识没有形象，你能把过去想的拿出来吗？你回忆过去的东西，这个回忆是用现在心回忆过去的东西，过去的情况拿不出来。现在心不可得：本来意识是无形无象的，你想拿出个有形有象的东西来，当然拿不出来。未来心不可得：未来还没到，还没想，怎么会有呢？这是让你不要执着于体，也是要你破除我执。什么是我？肉体是我吗？不是。精神是我吗？意识不存在。过去意识拿不出来，现在意识拿不出来，未来意识还没有，也拿不出来。拿不出来就不存在，就是个空的、假的，你根本不要执着于有个意识。具体事物也不应该有，要泯灭四相：人相、我相、众生相、寿者相。人相指单纯的人的形象；我相，指我自己这个形象；众生相指没有觉悟的人的形象，寿者相指有了觉悟的人的形象。这些都不应该分别，有了这个分别也不对。这是说让意识里不要着于一个东西，不要放到一个东西上，这是它的实质。（按这个道理，道家搞意守就不对了。）佛家是从意识里边用功夫，完全从意识走。

破除我执要求精神不要停在一个地方，慢慢领会意识是个空的。咱们说意元体无形无象，

是个特殊形象的物质。有人讲我找到意元体了。找意元体就错了，它本来是无形无象的，无形无象怎么找？不找又怎么知道有它？这也是个矛盾。这么讲就跟佛家讲的差不多了。有人说：庞老师你把佛家的东西搬到气功里边来了。我说："搬了点，继承嘛！一点不要也不对，但是都搬过来也不对。"佛家是让不想也不不想，他们不知道实质是什么。我们说，就是不让你想具体的，要使你的意识和无形无象冥合在一起。意识本身——意元体是空的，想象的时候意识也要是空的，这两个空一合，合到一起了，这才是它的本质。你想意元体有个亮点，认为那个亮点就是意元体的中心点，那就错了。我们要想就想意元体原来是个空的，空的什么样就不能想了，空了，意念就往里边空去，这样搞才行。但这得功夫达到才行，功夫达不到，连身体里边的气什么样子都感觉不到，都不清楚，意元体比身体里的气微细得多，你不可能感觉到意元体。这好比我用尺子去量东西，能把一毫米量出来的尺子，一厘米就能量出来；能量出一微米的尺子，一毫米就能量出来。一个厘米、一个毫米都量不出来，能量出微米来吗？不可能。同学们现在先不要做能感觉到意元体的梦。你先感觉到气，感觉到身体里边气什么样子，怎么运动，你能感觉到之后，才有可能感觉到意元体。那老师为什么带我们感觉意元体？这是让你安静一下，让你脑子里不要着于一个东西，让你学会意识不着于一个东西，让你精神往里边收。同学们还以为老师真是带着大家体会意元体，老师还让大家体会里面空空荡荡的、无形无象的，这实际是让你的意识无形无象、空空荡荡。现在讲偏执时把这个道理给大家讲清了。同学们学理论，一层层地学，学到后面就要把前面抹掉，这个"抹"是使学的理论更全面，不是说不要了。大家来注意注意意元体，这么做对不对？对，不是不对，做梦也对嘛。我们一开始就得先从不真知、不了解走过去，先做梦，迷迷登登地，从做个梦这么走。但是以后要一点一点明了这些问题。练功不能躐等（超越意）。

佛家讲三心没有，四象没有，真没有吗？能什么都没有吗？什么都没有就成为顽空，又错了。佛家修炼有一个禁忌，就是顽空。什么都没有称为顽空，顽空就成为"断灭见"，断灭就没有了，"断灭见"指那是个错的。佛家克除"我执观"，就是不要着，不要着并不是什么都不要，要你自然，自然是要符合自然状态，而且更强调意识的自然状态。过去没有这么多词，不会这么讲。我们现在词多了，就可用不同的语言表达它。它是让你体会、认识意识活动的自然状态，破除我执就是要解决这个问题。认识之后，慢慢在意识里再自由地进行。它本来是无形无象。灵通活泼的，我们不要加主观意念的东西。但是这里面有个功能变化问题，不光是一般的逻辑思维的方法，里边有功能的质的层次的提高，没这个质量，说得再多也不行。所以佛讲佛家就怕你讲。现在咱们说"宗教"，真正的佛家叫宗，宗是从里边走，按内在本质去做，要实质；教是理论，是讲，理法上一套一套地分析，这称为教。我们讲气功是实践的科学，也是从实质上讲的，破除我执，把"文字障"要破除，学了理论不能要理论。看来我过去学了佛教以后跳出来，这一点符合佛家认为学了理论不能让理论捆住的说法。《金刚经》中说："若有人言如来有所说法，即为谤佛。"释迦牟尼说了 49 年法，没有一法可说，如果说佛说了法了，这对佛是诽谤。什么法都不要了吗？最后他讲："一切法皆是佛法。"你干什么都是佛法。吃饭也是佛法，睡觉也是佛法，你不练功也是佛法，你宰人也是佛法，你反对佛法也是佛法。这样佛法就没了，因为它范围非常广了，范围一广就没了。过去用名言立法，解释不清，不能谈到事物的本质，弊病也就在此。因为那时他不可能讲清楚。想立论绝对正确，绝对正确就绝对错误。或问："庞老师咱们讲的这个呢？"我们讲的也不能说绝对正确，也不是绝对错误，咱们现在就认识到这种程度。又问："庞老师咱们讲的意元体对不对？"从现在这个水平，现在时代这么讲，让你要这么练、这么认识，这是对的。将来过上不说一万年，再过上两千年或者一千年，就不一定了。将来说不定也是批判对象。比如咱们现在对四维时空这么讲那么讲，就是表达不出来，将来人家都感觉着了，摸一摸这是四维时空，跟摸黑板擦一样，就会认为咱们现在表述的都是谬论。人类认识在不断前进，当时认为是真理的东西只能是根据当时人们能够认识到的，在领会了之后又能拿它指导实践的东西。如果你

讲的这个道理不能指导实践，没用处。汉朝杨雄写的《法言》，也讲修身，他用“玄”的道理去讲，他讲学时听的人不少，但一个学生也没教出来，到最后他那书写完了，别人理解不了，全没用。当时能够懂，能够用，才能解决问题。佛教讲的我执，里边有很多讲对了，但从现在来说，应更深入一些摸到它的实质。那时候没摸到实质，不过在当时来讲它就认为是实质，因为那时的知识有它的局限性，当时的实质只能讲成那个样子。比如释迦牟尼讲“空”，说把地挖个坑，那就是空；说大家听到声音，但人没过来听，发出的声音也没有过去，所以听到的声音也是“空”。他就这么讲，当时别人也服气，现在一听就是谬论。我们现在学智能功理论，也是不要你执着它。书上讲的理论，是让你练功时去体会、去体察，不是让你去背词句。

佛家破除我执，基本是扫三心泯四相。三心：过去心、现在心、未来心；四相：人相、我相、众生相、寿者相。把这些都拿掉，要一个都不对。到了佛的时候，叫分破四十一品无明，无明破尽，整个的佛境全都流露出来了。流露出来实际是什么呢？就是意元体本身体性，它的体和性都呈现出来了，不仅有了超常智能，而且超常智能已经能够对内、对外完全起作用了。有的超常智能只能对外起作用，不能对内起作用，这样他的意元体功能就不够圆满。当时释迦牟尼圆满没圆满？现在看来恐怕没圆满。为什么这么说呢？因为他临死时还有魔跟他说话呢，魔给他说：你死吧、你死吧，该死了。他自己也觉得该死了。他本来盼着阿难给他说：你别死，但阿难也不说。佛要死之前，也不想死，但没人求他别死，他才死了。有这样的记载，说明他并没有完全到了涅槃、法性真如。天台宗的智者大师（即智顗），人们说他修成了。他修成了吗？临死时，写遗嘱说庙产的什么什么归谁，什么什么归谁，还给徒弟分庙产。智顗自己没有说他成了佛，说自己因为领众过早，只证得到“铜轮”。佛家讲人死后阿弥陀佛来接，有金台，有银台，有铜台，金台叫金轮，银台叫银轮，铜台叫铜轮，铜轮是第三等。天台宗的祖师爷智顗大师，修止观，后来还修净土，到最后才挣来个铜轮。那他的弟子们呢？那就带业往生。过去讲破除执，实际并没有真正能破。在那个时代修行破不掉，也不可能破得了。

（二）道家。道家讲执没佛家讲得多。道家虽然有不同的门派，但都是要成道，不过对道的认识不一样。有的认为道是清静无为的、纯朴的，让人要回到那里去。佛家说的佛，真如佛性、法性真如，或说大伙都到一起去了，就是法界，也叫真如界，也叫华藏世界海，那就和道家说的最根本的“先天地生”的无形无象的道差不太多。过去论世界本原，到了高层次，从思辨、从体会基本都差不多。创立道家的老子他也是不着的，哪边都不着，他讲什么都讲两边，他的辩证法都是两边的。有和无，两边讲。但他总的强调要沾于无，要到无里边去。不过老子可不是讲要无，而是要自然。说天大、地大、人大，最后还是道大（人大就是王大）。他说人法地，地法天，天法道，道怎么样？道法自然，法到自然里边来。要自然不也是执着吗？他说你执着就不自然了。这里也有二难性。你要想自然本身就是执着，你真要到了自然，你就不应该想去自然，想去自然就到不了自然。这都是在文字上、嘴皮上打架。真正练功的人就不是这个样子，练功他感觉到了，要自然是个趋向，让你往自然那去，奔着自然走，一到了自然，已经感到自然，到了自然里边了，已经自然了就没有要不要的问题了。修功和嘴皮子功历来这两家就打架，有好多人你只要说个词他就给你批，完全是在文字障里边，跳不出文字去。这一家批那一家，那一家批这一家，打文字仗，而不真正去实践练功。我最近看佛教文学有一篇文章，讲佛学是怎么坏的，就是被“说禅”说坏的。说禅以苏东坡达到最高点，苏东坡就是说禅的，他挺聪明，懂好多事，不好好练功，拿文字去抠。有的人就讲，说禅就成了屁禅，跟放屁一样，中国的禅就这么搞坏了。中国很多人到现在就是说禅，不是去坐禅，不是去参禅，只说禅。不过这句话我也不完全同意，你要不说怎么禅呀？那个人是这么写的，说应该先坐禅，能跏趺坐两天不动弹，才能有资格说禅。这不也是在说禅吗？应该看你是结合实践说，还是去咬文嚼字，去抠那个字去说。如果不应该说，那老子写五千言干什么？佛经要这么多干什么？要想说，通过练，有了体会再去说。没体会去瞎说那才叫说禅。

道家讲，道家是超世间的，佛家是出世的，认为出世就不对了，就着于一边了。现在道家真正按照老子《道德经》那么讲的，就数台湾的萧天石这一派。他们这么讲：佛家出世就错了，非要出世这本身就是执着；儒家入世、治世，这也不对，又执着了；唯独道家是超世，既不是入世也不是出世，是在世间而出世间叫超世间。他们说道家最好，道家不讲空，也不讲有，讲自然。自然这个词中国本来就有。佛教讲的最根本的东西也是让你回归自然，通过练功让你回归意元体那个体象的自然。道家也是让回归这个自然。两家本质本来没什么区别。道家讲，要想修道，脑子里边的东西都不能要，要损，一点点地把它磨了去，什么都不要，到了什么情况呢？“以至于无为”。这个“无为”是指脑子里不想，不预先去想，不追忆。无为并不是什么都不想，就是不预计，不无故去想。但最后又可以无不想，什么都可以想。怎么理解？事情来了，你得反映。它也是让你不要执着一点。上次说的老和尚把一个女人背过河去了，走过去后，小和尚说大师兄你怎么能背个女人呢？大师兄说你怎么还背着个女人呢？意思是你脑子里着了。本来一个女人要过河，她不好过，背过去很自然。背过去放下女人，脑子里就空了。背时也没有想，这是个女人，我背着她。她需要过去，但有困难，我把她背过去，很自然。来个女人不需要你背，你说我把你背过去吧，行吗？她需要，你帮她解决这个需要，两个一结合，过去了，就完了。那儿需要，你满足了需要，成了个混元整体。干什么事情都有一个混元整体，比如你要拿这个东西，你需要拿时，一拿，两个混元了，成一个整体了。当你不需时，它有自己的独立性，它自己也是混元整体，你也是个混元整体。处处保持混元整体不就解决问题了吗？老子就讲过这个问题，他讲混而为一，混合之后成为一个整体。事情来了你脑子一动，两个一混，混成一个了。如果你要把它一分，它就作为一个孤立事情孤立起来了，孤立之后你把它在脑子里存起来了，那就成为执着了，它没混合。老子讲要把脑子里这种孤立的东西损掉，不要。脑子里没这个分别了，然后你干什么事情都是混了。一混就是没有分别，混合是一个，分开也还是一个，还是没分别，老子讲损是从这个意义上讲的。很多人不懂得老子讲的本意是什么，把它搞错了。在这一点上应该说老子讲自然是比佛法讲得透彻一点。中国人的语言具有它的特殊性，外国的佛经翻译成中国话时，不那么确切，有这个可能。

以后的道教没能把老子的这个观点继承下来，走偏了。现在一般的道教都走到炼丹去了，一走炼丹就坏了，就相当于佛教说的小乘了。我执，按佛家说是人我执。道家就讲我这个人要长寿，我这个法最正确。你看道家书去吧，没有一个不是这么讲的：三千六百旁门、八万四千外道，都是左道旁门，唯独我这法是正法，除此之外都是邪法。它既是人我执，也是法我执，甚至连法我执还算不上。尤其看伍柳派的著作，伍守阳还好一点，柳华阳更是这个样子，他的著作讲从释迦牟尼、老子到现在就唯有他那个法是正确的。对于柳华阳，本世纪早期的佛家大德印光法师说：国初魔民柳华阳著《慧命经》，援佛法以入道（把佛法入到道里边），为丹道立说，为阿鼻地狱种子（阿鼻地狱是最下一层地狱）。当然，这么骂也太狭隘了，一切法都是佛法嘛，连一个柳华阳也容不了还行吗？以后的道教都是搞长生不老，先炼丹，先固色身。关键是道家炼丹，能不能活得长呢？柳华阳还真不错，真活长了，活了几百岁，现在活着没活着不大清楚。他是明末清初的人，到了民国十几年的时候，赵璧尘的弟子还见过柳华阳，当时他怎么也 300 多岁了。柳华阳活长了，可好多人并没有多活。我有个朋友，说道家功法怎么好，可是他也没多活，60 多岁就死了，而且死得还很不好。老子虽然提出要破执，但后来的道教基本都是执着，把金丹当作实有的东西，他们为什么这么做呢？因为他们认为要达到虚无需要一步一步走，先把人体固定起来，先别死，多活些年，活五六十年死了没时间修了，活几百年，有时间慢慢练去，可是后世修道的人，不懂得老辈子、老祖宗修丹法的这个目的。如果一开始就让你修无为，会觉得无为没意思，就不想修了。怎么办？先修长生不死，等你真正练到结了丹了，大丹结了，气足了，就得把我字丢掉，不能有我。本来是这样一步一步走的。后人不懂得这个道理，不懂得根本点就是要解决意识问题。道家

过去的这个做法是前面给你个方法，告诉你能长寿，让你跟着走，好比先给你点蜜吃，到最后再给你喝白水。佛家也有这个做法，叫先以欲勾牵，后令入佛志。先用个欲望牵着你，后面再让你走佛家的路。

我们要学道家正确的地方。老子讲，要损，以至于无为，返于自然。佛家也是一样的，要意识不着于一点，他是让你恢复意元体的本状，道家是让整个人恢复意元体和周围气本来的体象。老子讲返朴归真，是出于他当时人生观的缘故，其实要按古人那样搞，是做不到的，非要返朴归真那就执着了，就不是自然了。自然本身是变化的，非要返朴归真，老子在这一点上自己把自己违背了。如果我们从侧面去理解呢？也对。老子并不是留恋过去，并不是对“邻国相望，鸡犬相闻，民之老死不相往来”这个社会非常喜欢。对这几句话可以从另外的角度来理解。“邻国相望”，当你有了功夫，一百里、一千里也是邻国相望，你可以看见我，我可以看见你。“鸡犬相闻”，遥听，隔几千里、几万里也听得着。返朴归真，就是练得感觉到天地合一了，这不是不可以的。老子讲要返朴归真，不是不知道象燧人氏、有巢氏、葛天氏那个时代的人处于无知状态，他守着周朝的图书馆，他是柱下史管图书、管历史材料的，好多书都看过，不会是让人回到那个时候的无知状态。返朴归真无非是要达到朴素、朴实的意思，不是要返到古人那个过去。我们这么解释给老子脸上抹点金，这是“庞鹤鸣的老子学”。其实后人解释《老子》不一定是老子的意思，你解释它，你给他加上你的内容，谁怎么解释就是谁的老子学。比如黄元吉的《道德经精义》，完全是用炼丹的方法解释的，那就是黄元吉的老子学。我们这么解释，就是为了把前后的文化一贯起来，他是不是这个原意我们不管它，反正我们就给他加这么点意思，也不能算谬论。我们要从正面理解它，对道家可以这么认识。

关于道家的不自然，炼丹不自然，我引用《唱道真言》这段话，它讲得还不是非常透彻，但也讲得不错了。他讲道家这些人们“但知炼命，不知炼性；但知开关闭气。移炉换鼎之法，不知性始真空，浑然无物之理。则所结之胎，原是凡胎，所出之神，仍是凡神，依旧上不得天，依旧参不得圣，无可奈何，只得重做功夫。使这孩子，重去修真学道，重去明心见性。”这就是说道家炼丹的，先得按照方法炼小丹、炼大丹、开天门，就是结胎了，婴儿出窍了，演神了，也还是个凡胎。凡胎是说意识还是普通人的意识，出一步回来，出两步回来，出一里二里回来，这么去演神去，不还是普通人的意识？还没有打破常人的参照系。“上不得天，参不得圣”怎么理解？有人说婴儿出窍后要养着，慢慢等玉皇大帝下诏书去见玉皇大帝去。又有人说这样还不行，还见不了玉皇大帝，还得九年面壁，到深山老林不见人的地方修炼。这些人也许就死到山里了。我有一个老朋友，1982 年见他一次，1983 年见一次，见面时简直是自负得不得了，仿佛天下就他一人了，中国的道家就得数他了。他一谈论个事就说想当年我学练功时，我给我老师多少多少钱。我说：是啊，那时拜师都得花钱，现在可就没人花那么多钱了。他就讲要请他出山得什么什么待遇。我说千金不卖道啊！就不软不硬给了他一句。我最近碰到一个朋友，是他的学生，我问：你老师怎么样？他说老师死了。我问死得怎么样？他说死得不好。我说不是结小丹了吗，结了小丹还不行啊？他怔了怔。我当时就讲，这些东西都靠不住。80 多岁死了，好多不练功的还活 90 多岁。我以前举过个例子说我奶奶 73 岁过一次“坎”，84 岁又过一次“坎”。她今年去世了，97 岁。她也不练功就在家里呆着，就说“我死不了，我孙子说了我不死”。我那个朋友，是生气了，跟他儿子一生气，气死了。练了丹还这样啊！这就是不知练性，只知道练功的方法，不知道练意识。出了胎，能结婴儿，结婴儿就是意念和气结合，如果意识还是旧的，就不行，还得去九年面壁。九年面壁干什么呢？什么都不想，静之又静，沉之又沉，坐着呆着去，这就是练自己意识去。练功关键是练意识，这个问题不解决不行。过去道家炼丹，有了丹了，寿命可以长，寿命长了，就给了你时间练功，但是给了你时间你不去练，意识固定住了，就“包藏祸心”——把你的凡夫意识包到里边了，就更麻烦。真有人能动他的气，一下就可以气死他。所以练了功后，觉得自己有

本事了，你有本事别人会抓你窍门，一下就能把你气死，你想活都活不了，比别人死得还快点。练智能功也是一样，开放性功法也是一样，气足了一样能把你气死，一生气就气死，或者气得脑出血半身不遂，气得心里堵住得了冠心病。这些都有可能，不过觉悟得快点自己还能过来。

（三）儒家。儒家对偏执讲得比较少。儒家要治世，治理人世间，他是要做官的。但也讲要克服偏执，不要执着，要圆通。他这个圆通就不是根本的了，是从一个普通的人、普通的意识去圆通。当然，说它是从根本上练也行。孔夫子没讲自己要成圣人，也不是让大家都成为圣人，但他也说到圣人了。他说的圣人就是三皇五帝，禹、汤、文、武这些圣人，不像道家说的那样的圣人。反过来，他又这么说：你道家那个圣人，不来治理广大群众，就想自己返朴归真去，把众多的人丢了，人也是自然的人，所以你也不对呀！儒家这么讲也是对的，儒家是在人间来治理，人间要走向自然。我记得哪本书里打了这样一个比喻，说：有沟壑之火，有太阳之火，道家修真养性是沟壑之火，是小火；儒家的治理天下是太阳之火，把一切都照上了。各家都说自己好，把自己说大点。佛家讲佛家最好，从意识练功最根本；道家讲把练功归到自然最根本；儒家讲在人世间治理最根本。他们的实质都是通过自身修炼来增强自身的本事，去逐步认识客观世界规律。由于过去没这么多科学道理，你要想认识世界就得靠自己练了功后，增强自己的能力，让脑子聪明点来认识世界。有的想认识世界的本根，这是佛家的着眼点；有的想认识自身生命活动，这是道家的着眼点；有的想认识社会规律，这是儒家的着眼点。他们都是要通过修炼之后把自身的功能提高。他们研究的范围不一样，这样就出现了不同的学说，也出现了矛盾。三家都是通过开发智慧的方法，通过练功修身，使自身的身心功能水平提高了，对世界的认识深刻了，于是各自著书立说，仁者见仁，智者见智。实际来讲，这三家所说那种超人的超人，那种神、佛、圣人是不存在的。释迦牟尼佛他超吗？80 岁死了。老子，人们说他活了几百岁，说他一生下来就 8l 岁，他妈妈怀他怀了 81 年，一生下来就是白发老头，所以叫老子，这都是后世人们编的。至于他西出函谷关时多大年岁，出函谷关后怎么样了，都没记载可查。黄帝是圣人，黄帝不也死了吗？有黄帝陵嘛。三皇五帝，汤王、周文王、武王等不都死了吗？孔夫子讲他不是圣人，圣人他不敢当。儒家也讲要破除我执，要想当圣人就要破除我执。孔子讲“毋意、毋必、毋固、毋我”这四个毋，意识里不能要这些东西。毋意是不要主观去想；毋必，就是不要武断认为一定就怎么怎么着；毋固，不要固执；毋我，不要想我怎么怎么着。用这四个“毋”破除我执。他要求在处理事情时不要主观，用现在的语言讲，就是克服主观主义。其实破除偏执，就是要破除主观主义。你不要主观，要符合客观，真正符合客观了，那就不是偏执了。说简单了就是这么个问题。

无论儒家、佛家、道家，克除偏执都是破除主观性。咱们前面讲了，就是让你的意识真正做到唯物论的反映论，客观是什么样子你就反映什么样子，脑子不要动概念，正确反映它就够了，这样去反映就混元到一起了。前面说了很多，拿现在辩证唯物主义哲学的语言讲就非常简单了。说起来简单，但是现在人怎么去破除主观主义？去搞调查研究。调查研究就能破除主观了吗？主观是个思想方法，你得真正从脑子里破除它。你不破除，调查多半天，是带着有色眼镜去调查，你的调查本身就是主观的。所以光从事上做不行，这里边就有个思想方法问题、有个认识问题，还有个意识活动规律在里边。光说不要主观，调查研究得去分析，还不是人去分析吗？分析时就有主观性。一个材料两个人分析，可以得出两个结论。带着先入为主的意识去观察东西，结果就不一样了。打个比喻，这个比喻是科学家们讲的。一个主张“地心说”（认为世界是围绕地球转的）的人，早晨起来看太阳，看见太阳升起来了；主张“日心说”（认为地球围绕太阳转，地球还会自转）的人，早晨看太阳，觉得不是太阳在动弹，是地球在转。同样观察早上出现的太阳，一个看到是太阳升起，一个觉得是地球在转。咱们都觉得太阳是升起来的，因为咱们脑子里小时打上的概念都是说太阳围着地球转，没有注意地球在自转。大人、小孩一唱歌都是“东方红，太阳升……”，意识里打上的概念太阳是往上

升的，在观察太阳时已经有个主观意识在里边了，意识参加到观察里边去了。所以西方科学家说纯粹的观察往往是不存在的。观察时已经带上意识了，这就属于偏执了。

人类不断在发展，认识事物要逐渐走向客观，慢慢就会把偏执的世界观一步一步地克服掉。咱们讲意元体理论、讲智能气功科学，就是让我们在目前力所能及的情况下去克服这个偏执。佛家、道家、儒家他们克服偏执，实际是克服主观主义、克服概念上的固着，走向自然。儒家是在处理事情上要自然，讲心要虚静，要正确反映事情，按自然规律去做事。道家要在意识里无为，要求意识不去捣乱生命活动，恢复自然的生命状态，意元体是恍恍惚惚的，“道之为物，唯恍唯惚……”练功时感觉到那个情况，就返朴归真了，和道相冥合了，从生命活动中去体会；佛家让人回到本初上去，本初并不是真正有这么个东西，是让意识超脱出去，不要着，一旦明了佛教道理，就知道什么都是假的、虚的，只有里边那种真如性才是真的，而且大家溶合到一起成真如海了，这实际上是从意识状态恢复自然。道家是要生命活动自然，佛家完全是要意识活动自然。我们要我们的意识状态自然，要我们的生命状态自然，要我们的社会状态自然，要宇宙大自然也自然，四个都要。智能功要这四个方面都恢复自然状态。对于自然状态的理解是：自然是人的自然，离开了人谈不上自然，人、大自然界都是人的自然。这就是智能功对自然的提法和过去不一样的地方。完全恢复自然，让虱子、臭虫自然往上长，那个自然状态就不能要。智能功主张的克服偏执、恢复自然状态，是要促进整个人类发展的自然状态。

我讲课有时没死抠着书本讲，同学们还得看书本。讲课之前把书本看一看，讲课之后再把书本看一看，再回忆我讲的课，看哪些是书本上有的，哪些是根据书本发挥的，哪些发挥离开书本太远了。太远的是让你有个印象，咱们这是边缘学科，有时我讲话似乎是毫无边际地讲，那是给大家往脑子里灌注知识。因为大家脑子里非气功科学的知识太多了。讲课时就得灌。对漫无边际的聊天似的讲，同学听了可能觉得没意思，没接触事情的本质。要是讲事情本质，往往就简单地讲两句就完。偏执就是主观主义、不符合客观。偏，佛家是没有的当有，道家是违反自然，儒家是根据我自己想。三句话就完了，再解释也就这些东西。所以讲课就得海阔天空地这么一转，那么一转，使大家慢慢从脑子里多方位地留下印象。大家把我讲的东西在脑子里清理清理，不知不觉地就打进去了，然后再通过练功加深里边的体会，慢慢就圆活了。方才我讲了体会意元体是做梦，现在梦还得做，你不想也不行，你把目标定得比较高点，经常体会意元体，琢磨琢磨意元体，往里边收，收进去，体会气在里头怎么动弹。这样练是先做难的再做易的，想过难的再做易的，就容易了。你难的从来没想过，一下体会气就更难一点。开始体会意元体体会不着，慢慢觉得好象体会着了，不管是不是真的，再去体会气就好体会了。先从其难者而后从其易，易才有真易，你才能做得容易一点。同学们要将我讲课中讲的跟平常老师让你们做的方法结合起来。不要看成是矛盾的，如果是矛盾的，我就不会让老师们给大家这么教了。前边老师那么讲是需要那么搞，现在这么讲也还是对的、合理的。没体会到气你就体会不到意元体，说已经体会到意元体了，那就错了。有人给我写信，说他现在中脉、中线都练通了，意元体都体会着了，中脉、中线我还没讲，你怎么就知道练通了呢？他说他都查出来了。中脉、中线是什么东西你绝对查不出来。现在西北有一个人给《东方气功》写稿子，说某某人的功他都查着了。那是胡说八道。好多情况都说错了。有时有了点小的感知功能，脑子一想，加了个意念，意识造型了，还认为是感知到的东西。在功能比较低的时候，容易受意识干扰。因为心还不能完全平静下来，不是出来个什么事都是个静观，能安静地观察，这时脑子稍稍一动念，观察到的东西就变样子，神头鬼面都来了，这属于真妄相攻，不自觉地意识造型。希望同学们要查意元体、领会意元体，但是要知道你现在感觉到的都不是真正的意元体。是让大家把意念往回收，等你收进去了，有安静感觉了，就赶紧把意念动一动，体会体会气，按这种意识状态去体会体会气是什么样子，或者想一想自己身体里的气，把周身照一照，整的动一动，体会体会里边气的动态。里边体会着了，再

体会皮肤上、身体周围的气。用那么样的意识状态赶紧来体会气，这样练就会快一点，作用就会大一点。

三、怎样克除我执（偏执）

前面把佛家的我执讲得多一点。克除我执佛家讲得比较多，佛家克除我执的办法就是要空：人我执就要人空，把人看空了，把人看没有了；法我执就把法看空了。历史地看应该承认这是个克除我执的方法，那时他们只能这么去做。不过在历史上好多人也讲：你空了，别吃饭也别穿衣服了，又做不到。因为人本来是个客观存在，理论上要看空了，实际上又不能空，这样就造成个矛盾。所以历史上真正能够破除我执的，太少太少了。佛家很多所谓大德有了功夫、达到了很高的水平，他们真正克除我执了没有？按功夫来讲，按气功高度来讲，并没有真正克除我执，当时他破不除。禅宗影响最大的六祖慧能，是没有文化起家的，完全讲心性。但他讲以后传他们禅，有坛经的就算正的，没有坛经的，不按坛经走的就不算真的了。那六祖你以前有坛经吗？你也没有嘛？这不也是个执吗？我们现在破除我执就不能走空了。智能功把过去的道理、方法都翻一个个儿，我们就要实实在在地走。前面我们讲了，我执关键就在于我们对客观世界的认识（包括对自身的认识）。由于认识比较偏，并且把偏了的认识固定了，就成了我执了。同学们会觉得思想认识偏了好说，我纠过来就行了。说容易，真正从内心做起来，可就不大容易了。因为人的思想认识已经打到参照系里去了，而参照系是生下来以后，慢慢在意元体里印上的，要把它克除不那么简单。因为它已经和生命活动结合到一起了。脑子里边一动，自己意识还没感觉着，身体里边已经起变化了。所以我执往往在不知不觉起作用。我执派生出情绪、情趣。你听到别人说一句话，感到高兴或者厌烦、憎恶，当一产生这些情绪时，我执已经不知不觉在起作用了。而且有了我执这个框框，就把你定住了。符合这个框框的，就认为好。它真是好吗？不一定，只是自己觉得它好。有时我们思想里也觉得不应该执着，但一碰上事情，不知不觉地又执着起来了。有时别人就一句话都可以在脑子里定住，心里总是抠这句话：到底怎么回事？到底对我好呢，还是不好呢？谁要是说了你一句不好的话，就总在心里过不去。这不都是执着吗？很多人是不好过执着关的。要解决它，需要花费大力气。如果这一关过不去，人类只能就在目前这个阶段上，上升不到更高层次上去。对自己练功来说，要想超出这个常人水平，也就做不到。那怎么办呢？下面从三个方面讲怎样破除我执。

（一）从理论高度破除以我为核心的偏执

我们每个人都应该正确认识自己。先把我们人类这个格放低点，我们就想人和大自然的万物没什么两样，没什么区别。这就是佛家所说的物我同观。当然，要想真正解决这个问题也不容易，人是人，动物是动物，死物是物，怎么能跟人相提并论？当然不能划等号，但有好多相同的地方。我们哪点特殊？就拿学校周围的自然来比，人哪点特殊？人有新陈代谢，蛋白质、脂肪、糖分，加上无机物在身体里边来回代谢，咱们周围这么多植物、动物，他们也都会代谢。这样去想是没区别的。从种族发展史看，往前推，推到最原始上去，万物同源一气，都是从一个气来的。我们老祖宗都是猴。大道理这样说行，真正碰到具体事情那就不行了。所以我们要会经常地去意识这些问题。书上写得较多，这里讲一讲，将来讲整体观还会全面讲。我们不能按照一般人的思想看待自然、看待万物，要往高一层来看，我们和自然没什么区别。人是不是完全和自然没区别呢？如果你能从里边找出人和自然的区别来，能真正领会人和自然的区别在哪。你就有本事了。区别在哪我今天不讲，你们自己想去。我们已经讲了意元体、涵养道德，《概论》里的整体观，现在大家需要连起来想一想。人到底和万物区别在哪？人有什么特征？这是个理，理就得自己琢磨。从理论上破除我执。同学们要懂得我执是怎么形成的，看看前面运用意识那一章，了解偏执意元体怎么形成的。偏执意元体的不足在哪里。懂得偏执意元体的形成，看到偏执意元体有哪些不足的地方，需要怎么前进，这样就从道理上懂得了，从理论上克除偏执就有条件了。

（二）用超常智能打破偏执意元体参照系的禁锢

如果你真正能够从理论上悟通，自己真正思考出来，而且有所体会，有了修证，开悟了，那就一下全解了，后面的都可以不要了。如果仅从道理上懂得了，光会说，意识里还没起作用，只知道我执是怎么回事，人有什么特征，和大自然怎么不同，能说出来了，可没有真正能够使这种思想在意元体里边起作用，使它渗透到生命活动当中去，那还不是开悟。理上懂了，到事上还不行，人体的机能、生命活动还没改变，这样我执同样也还没破除。怎么办？还需要有实实在在的东西，就是要开发出超常智能来，用超常智能打破常态智能的参照系。有超常智能了，自己随时随地都能体会常态智能是个偏的。常态说是这个样子，超常智能可以不是这个样子；常态智能说那样子，超常智能说不是那样子。这样就把普通人的偏执、执着性开始打破了。但是，有一点，如果有超常智能而没有认真地用超常智能来对待自身，仅仅是上外面做事情去了，比如搞透视、搬运、预知……同样还不能打破我执。有些有特异功能的人，我执性就挺强，性格很拗执。为什么？因为他的超常智能并不是从非常小的时候就建立起来的，并没有突破常态智能。咱们普通人在社会当中生活，接受了那么多常态智能的信息，在脑子的参照系里边，主要是常态智能的信息。因此有了超常智能，没有自觉地破参照系，脑子里同样还是我执的参照系。只有在有了超常智能之后，反过来用超常智能来经常体察身体里意识活动的变化，在意识活动领域里边把人和物最根本的区别界线打破了，才能破除我执的参照系。这一点是当代搞特异功能的人们所不理解的，他们有的功能很强，但是他们不懂得应该怎样去用。过去练功夫讲，有了特异功能不要去用（以前叫神通，现在叫特异功能），要“慧而不用”。为什么？过去用功能往往是为了显示自己有本事，一显有本事这本身就把参照系的我执加强了。你表现“我”嘛，看我比你强，我怎么怎么着。这样，我执就在意元体参照系里被进一步强化，固定了。练功就不容易前进了。过去练功要大智若愚，不显不露。佛家讲一显神通就要死，要圆寂，要离开人世间，不然烦恼就增多了。现在很多有特异功能的人到处表演去，又不懂得道理，所以慢慢就使得他们自己的精神都有点偏了，比着常人还偏得厉害。他们把超常智能和参照系里的我执结合到一起了，把我执扩大了。

我们讲有了超常智能不一定能破除我执，需要用功能、用实践去破除我执。用功能去破，那就得有超常智能才能破除。讲到这里，同学们就会说：“庞老师咱们不练功能，不出功能怎么破除参照系啊？”告诉同学们，先得懂得这些道理，先从理上去悟，先从内部去做，不然有功能后，再破参照系，好多人都会更难一点。除非是有了功能之后不言不语。你只要一说，即使就说一句，就把意元体里的参照系不知固定了多少倍。因为它是个整体的。你说的目的，就是要表露你自己。但是这不等于不干事，干了事不让人家知道，过去说这叫修阴德。有功能给人家干好事，不让人家知道。这样有了超常智能可以帮助你破除参照系。如果你不能做到这一点，有了超常智能我执反而会更强化起来。见了有病的人，说：“我给你治治病吧？”你给人治病跟人家说干什么？治就行了嘛。他好了是他好了，你要给他治，你也完成任务了，就完了。跟人家讲干什么？跟人家讲无非是告诉人家：是“我”给你治好了病，你要感谢我。这里边“我”就多了。大家会问：“发放外气也算超常智能，我们不是也明着给人家治病吗？不就把我执强化起来了吗？”很多人都会了，你就没什么特殊的了。过去练功夫讲积阴德，说左手做好事，连右手都不让知道。我们现在一般的人能这个样子吗？干点好事恐怕别人不知道。这样有了功能就坏了。所以同学们不要以为练了超常智能就可以破除参照系，不那么简单。因为我们参照系里边的东西，生下来后就一点一点地积到里边了，已经很根深蒂固了，我们的一言一行都受那个参照系影响，你脑子里边一动生命活动就不知不觉地起着变化了。因为它都联系到身体各个部分去了，想要把它拔出去，可不那么简单。有了超常智能，脑子里转悠转悠，意念会动弹了，有点功能了，会查病，会发气，会透视，即使会搬运东西，但人里边各个部分都没变化，基础没变。好比经济基础还差的太多，建个上层建筑，这个上层建筑非垮台、非乱套不行。上层建筑和经济基础是平衡的，差太远了不行。当然，

经济基础发展了，上层建筑不变也不行。身体里边的生命活动和意识这两个得结合起来，意识要变，行动要变，在这个基础上用超常智能去破就好办了。有点功能的人，能查病了，就多查自己，不要多查别人。反复查自己，查查自己的意识里有哪些执着，这么去查，才叫内向运用意识嘛！有透视功能的人，看自己的气，看自己身体各个组织器官，然后回来看自己的意识，会这么去看了，那就容易破除参照系了。这是用超常智能来破除我执。

上面讲破除我执方法的第一点，理论好认识，但不好实践；第二点有超常智能了，有了实践的本事了，但是也不好去实践。怎么办？只好用第三点。

（三）在具体实践过程中破除偏执之性

我把道理一讲，有些人脑子一动，行了，那是顿悟。那种情况十万个人也碰不上一个。那怎么才能一下就懂了？你问也懂不了。我就说这么多道理，再说也这么多道理，道理没有更深的了，一说，脑子通了，跟窗户纸一样，一捅过去了，解决问题了。一捅没过去，就得慢慢磨。放录音听也好，自己看书也好，就是这些话，现在看没用处，再过一天看没用处，过几天看，明白点道理了，再看又明白点道理，过一年再看，过五年再看，感觉不一样。哪天一看，看、看、看着脑子“通”过去了，明白了，就可以了。没过去怎么办？用慢的办法，一点一点地来，一点点地磨，就从事上做起来。怎么做？

1、用损。这不是古人的方法，是借用古人的词语。损就是在日常生活当中经常自我反省，把意识当中不符合智能气功的想法、念头消掉。这是练功的心性之学。心性是意识，有个念头不对就不要。对与不对拿什么衡量呢？拿智能功的理论去衡量。比如我现在就是要搞钱，很多人也认为对，但它不符合气功的要求。现在搞气功也是很难啊！为什么有些人高层次上不去呢？因为现在社会上人们都讲求赚钱，就觉得我自己收高价，拿钱是应该的，是按劳取酬。这不符合气功要求了。怎么办？那我什么都不要了？什么都不要的话你生活不了。要在矛盾当中求平衡。怎么平衡？搞苦行僧的办法？修苦行的办法，佛在那个时代都说不行，我们现在就更不行。那就得随其自然，不要去追求，不要去贪。练气功好多情况都要反人之常情。人之常情，都是我们现在人的偏执的表现，我们要想克服这个偏执，就得违背常情才行。有人说：“中国传统观念是要孝敬父母，我把父母宰了行吗？”违背常情。不是倒退，不是反动，而是要往前发展，那才行。智能功不讲什么都不干，不讲无为，我们讲把我们这个“我”扩大开，这一点回头还要讲。

用什么标准要去损？损什么？我们的目标是建立大我，就要把一切从小我出发的思想都扔掉。把自己用混元气理论武装起来，就会慢慢懂得自己怎么去损了。有人可能要问：“庞老师，你最近在职工大会上不是还讲要搞经济吗？”对，我们就是要搞经济，而且还要发财。每个人发财的动机不同，我们搞经济发财不是为了个人怎么花天酒地去享受，不是为了一己之私。人需要有一定的物质条件才能活得好。我们是要把人类物质条件、物质文明搞上去，我们个人的物质生活条件是和整个的人群一起向上走的，而不是为了自己怎么着。如果我们有了这个思想，发财也是符合气功要求的。我们借用古人的名词提出用损的方法，但损的内容不是古人那样，什么都不想，什么都不做。要是这样你怎么活？同学们怎么上学？怎么练功？等毕了业靠什么活着？我们要做事，我们想的是整个人群都要好起来，整个人类都要好起来。损的关键是在思想上损，不是从事上损。什么都不干，那就不对了。要从具体事上去练自己的思想，思想上把为小我的圈圈打破。

2、用忘。这是古人的方法。损是我主动的不要它；忘也是不要，它是指脑子根本就不想了。损是来了我不要，有，我不要，把它扔了；忘是我把它忘了，脑子里没这个概念了。两个都是把我要怎么的这个观念不要了，把禁锢自己的常态观念不要了。书上引了《化书》和《庄子》里的几句话。《化书》那几句话是从练功上来讲的：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。”这几句话，练功有的时候可以用，有时不能用。“忘形以养气”，咱们练形神庄怎么忘形，形怎么忘得了？“忘气以养神”，练智能功你不体会气怎么去练功？“忘神以养

虚"，把神忘了谁去主导练功？这是古人练功的方法，他们讲得很高深。《化书》的作者谭子也算道家一子，他自己没修成什么，可书写得很好。这就是脱离实际了。"忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚"是对什么说的呢？应该是指练最后一步功，在练最后一步功的时候（不是在日常生活当中），由于已经形通了、气通了，神和意也合一了，到那时才能忘掉这些东西。当你形还别别扭扭，经络还都不通，你忘得了它吗？气还不足、不通怎么忘它？神还没找到，你忘谁？你身上还有病，也忘不了。过去唱高调，没到最后一步功就那样去练，实际上一步也前进不了。那我们引这几句话干什么？说明用忘是古人练功的一种方法，同时也是让大家多记住智能气功的理论，别去想过去这些理论。

后面引《庄子》中颜回与孔夫子的那段对话，它对我们练功多少有点意义。有一次颜回向孔夫子说："回益矣。"意思是"我进步了"。孔夫子问："何谓也。"即"什么意思？"颜回答："忘仁义矣。"意思是把仁义都忘掉了。孔子是讲仁义的，儒家就讲仁义道德，颜回说把仁义都忘了，孔子却说"可也"，但"犹未矣"，还不够。过几天颜回又来见孔子，又说："我进步了……我把礼乐都忘了。"礼、乐、射、御、书、数是孔夫子说的六艺。颜回把这些都忘了。以后颜回又来了，说："回坐忘矣。"意思是"我达到坐忘的境界了。"孔夫子听了不知怎么回事了，很不安地问什么叫坐忘？颜回就说了："堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。"孔子听了说可以。有人说庄子这段话是讲儒家的功法，那是胡说八道！什么讲儒家功法，这是庄子骂孔子，损孔子，说孔子连坐忘都不知道，还不如颜回。坐忘连仁义道德都不要了，儒家能行吗？这不是儒家的功法。庄子书上好多地方都借用孔子和他的学生们的对话，而到最后是把孔子的儒家观点骂了一大通。说孔子是人之君子，天之小人。说什么叫仁义？牛四足叫仁义；说给牛穿个鼻具，带个夹板那就是仁义，把天性都给毁了。庄子是反对儒家这些观点的。那么他讲的是什么意思呢？我们练功要用忘，可从这个意思去理解。"仁"是指爱人，"仁者爱人"嘛。孔子还讲过："己欲立而立人，己欲达而达人。""己所不欲勿施于人"，而且说："泛爱众而亲仁"。广泛地去爱人去，那就是仁。"义"是指根据仁的道理而应该去做的事情。义务的义就是这个义。义务是根据道德要求应该去做的事。仁和义都是要你对人好。对生命来说，"生"是好，我帮你生得好，这个心情是个仁，这么去做称为义。我们要把我要让人好的念头忘掉，让人坏的念头当然更得忘。还举方才讲的例子：来个病人，需要你治疗，你根本就没想对他好，我要他好，没这些个想法，病人就应该正常。正常是自然的。这就是让你"无心为善"。没有想着做善事去，到最后做了善事，这才是真善。朱熹讲有心为善即是恶，想去做好事情，就有虚名虚禄在里边了，你是为沾个好字才去做的。对忘仁义，练气功应这样去领会。这是积极的领会。有人说把仁义不要了，那你要什么？他不了解忘仁义是什么意思，就说庄子没人性。忘仁义是一个练功的思想境界，它的起点比较高。要你没有想做好事情，但是你做的事情就是好事。在意识中没把它当个好，很自然了。跟日常生活一样，早晨起来很自然出去走两步，根本没想过我散步是锻炼身体。变成很自然的东西了。忘仁义是这个意思。

怎么理解忘礼乐呢？仁义是对外的，礼乐是对自身的、对自己的。古人说："礼以治外，乐以治内"，用礼的行为，来对治自己的行为，使之符合礼；乐能动身体里边，通过乐能使得身体里边融通，使精神舒服。既忘了治外也忘了治内，自己没有想我自己要治外还要治内，却已经就在治理自己了。这也是个练功的境界。如果心想"我要练功了"，就不对了。想着我练功要通，这都不行。这说明你还没达到自由、自觉的程度，有我要练功的念头不行，有练外面、练里边这些念头都不对。有练功念头都不对，那是不是就不练了？不是不练了，而是对练功习惯了，很自然了，不有意识去练而已经在练了。里外都在练，里外都合度了。要不然为什么颜回把仁义礼乐都忘了，自己的肢体、聪明什么都没有了，孔夫子还说可以？这个境界可以说是身在其中了，即所谓"不识庐山真面目，只缘身在此山中"。虽然觉得没有仁义，仁义就在当中了。练功做到这样还不够，还要把练功忘掉，使要治理自己内外的念头都没有

了，要达到这种自然的地步。达到这个地步还不行，还得进一步做到坐忘。

什么叫坐忘呢？“堕肢体，黜聪明”，肢体没有了，形体对自己不起什么作用了，没什么意义了；聪明、动脑子思考问题对自己也没什么意义了，也就是不需要从意识注意它了。拿现在的话来说，就是对自己整体的生命活动都从意识上无所谓了，不去注意它了，那些东西已经不影响内在的自我了。形体不影响你了，聪明（即思考问题）也不影响你了。但脑子同样能思考，形体同样能活动，并不是形体没有了，意识没有了。“离形去知”，这句话说得非常确切。把你的意识离开了形体，离开了一般的思维。“知”当智慧讲。形体离开了，意识里独立存在，意识里的自我灵灵明明地存在着。就这样“同于大通”了。“离形去知，同于大通”这两句是很关键的东西，它是练功的境界。什么叫大通？孔子没解释大通，谭子的《化书》里说“虚实相通谓之大通” 。“虚”是没有东西，和实在的东西它们相通了，一样了，那就称为大通。意识把自己形体的实体存在和虚的东西都看成一样了，能够互相通达了。精神到了这种程度，就叫做坐忘。“离形去知，同于大通”，这里还有个灵明存在着。佛教讲一灵独觉，灵还在里边存在着，灵明在里边。不是什么都没有，混混噩噩。不能一练功一坐，过了三个钟头了，这一段怎么过的不知道。一般练功的人认为这是好境界，但是真正从高层次练功来讲，这都不对。练功当中没有灵觉，那是属于堕入顽空，里边没有觉了就没有慧。按佛家说聪明都叫智，它和慧还不等同。聪明可以是褒义也可以是贬义，而慧是褒义词，完全是好的，不允许坏，坏的不能称为慧，慧是个正觉，真正的知觉，是内在知觉而产生的思维活动。练功得达到慧的程度上去。用忘的方法来破除偏执之性得这样去忘。要求应该干的事去干了，但是意识里边你没有觉得我应该去干。有人说：“这样该有多难啊！”其实并不难，因为我们能力不够才觉得难，能力够了就行了。

前几年我的一个朋友到慕尼黑去，他回来跟我讲，他在慕尼黑看到一些人的行为可不得了。我问：“怎么不得了？”他说：“人家到了无心为善了。”他说，他有几次从地下隧道穿过马路，看见老太太推着车，得把车拖下地道还得拖出去，有的年轻人也不言语就帮着老太太拖，谁也不认识谁，拖出去就走，老太太也不说谢谢，都很自然。他说他看了非常受感动。能够这样做需要有这个能力，如果是个瘸子，走路都走不好，他能去做吗？他就不去做了。年青人有这个能力，很自然地做了，都是自然的。将来人类文明要提高了，有了物质文明，再加上气功这么一穿，人类文明就起来了。当然，光有物质文明不懂得这些道理也前进不了。最近看《参考消息》载美国大卫教派 80 多人集体自杀烧死了，就跟 70 年代人民圣殿教 900 多人集体自杀一样。据说美国这种狂热的组织还很多。可见光有了物质文明也还不够，我们还得通过练气功从精神文明来解决这些问题。要懂得你去做好事不是在帮人，是在帮你自己。但是你有这么个念头就坏了，有心为善即是恶，我帮他是为我自己好，这个气又不够了。所以要自然。克除我执，从理上做很难，从超常智能做很难，从事上去做也不容易。这就是为什么过去说修道难——修道者如牛毛，得道者如麟角。练功从哪过都不好过，从哪条道走都不好走。我们为什么强调后一条道呢？后一条道忘一点就忘一点，损一点就损一点，没弊病。从超常智能走有弊病，从理上走，有的人会说了，到处夸夸其谈，也是弊病。在日常生活上用忘就没弊病，做一点就是一点。它慢，但它是真实功夫。

3、用谦用虚。谦虚的关键是谦。什么叫做谦？《易经》八八六十四卦中有谦这么一卦，指山在土里，谦卦的上面是坤卦，下面是艮卦，坤上艮下，山在土里不露出来就是谦卦。谦就是要人别往外露的意思。现在的人，有点本事就显山露水，没本事还要煽乎煽乎，这些都是练气功不允许的。练气功就得把自己埋起来，韬光养晦。要真正强壮起来，你就要存住，要养着。山是石头，石头在土里埋着，能慢慢越来越大。石头在外面露着，一风化，就越来越小。从这里我们就悟出个道理来：你谦虚，把自己的气含住了，把自己的神含住了，这本身就是在养。“君子裒多益寡，称物平施。”“谦谦君子，卑以自牧。”过去用这些解释谦卦，但没有从养生的道理来讲，没讲出它的本意来。谦得在里头养，把它养大了。“卑以自牧”，

就是把自己放低点，自己管理自己。（牧：管理的意思，如牧牛）到哪遇事情都把我放低点，不要固执，这么做我执自然而然就少了，表现自己就少了。这就能先从事上不固执了，不表现自己了。这还不够，里边还得让它再虚一点，不能让里头实着。怎么才能虚呢？荀子说："不以所已藏害所将受谓之虚。"你脑子里有了概念了，也藏起来了，不拿它来影响后面再来的东西，这就称为虚。"智能功不错，智能功理论怎么怎么好。"你听了之后，脑子里有了概念，把它藏起来了。再有人说智能功不怎么样，你一听就反对。为什么？你前面藏起来的东西是智能功不错，挺好，别人说不行思想上就不让它进去，它就进不去了。这就不虚，成为实。要"不以所藏害将受"，你已经藏了的东西，不能影响后来再要接受的东西，这样才叫虚。来了什么事、什么知识都听得进去，人家对你什么态度，都收得进去。虚则能容，什么都能接受得了，从事上来说这叫虚。容不进去就不虚，里边满了，里边那个自私的我越大，我执的那个我越大，里边的膛占得越满，别的东西越进不去。有的人为什么一听到什么，脑子活动不了了，转不过弯来了，就是被那个我窒住了，被过去那一点知识把自己窒住了，动不了了。虚就是得把过去那一点东西放开，不是不要，是让你接触什么东西时都从零开始。现在有些语言用到气功上特别好。"从零开始"，过去中国练气功没这个词。我们对待什么事情都从零开始，这就虚了，零就是没有。如果你从零开始，你还固执吗？能在接受事物时虚了，你才能够进一步用虚来指导事物。接收信息能虚了，发放信息也要虚。发放信息虚就不那么好虚了。因为你看到的物是个具体物，脑子反映出来也是个具体的东西。怎么让它虚？那就需要懂得整体观（以后要详细讲整体观）。整体既不是质，也不是形，也不是能量，懂得这个道理之后，慢慢才能整体地去虚。我们发放信息要虚，怎么虚？先想气，发的信息是个气，气发出去是个虚的。这样也是在用虚。当然你真能虚了，你自己气就多了，你一动对气的虚就感觉着了。

前面讲了三个方法，都是具体的，你得主动努力去做。用损得主动去做，用忘得主动去做，用谦用虚得主动去做，像这样主动去做一开始都是有为的。

4、用顺应自然。上面所讲的三种克除我执的具体方法中，用忘，脑子里要把东西忘掉，就执着于用忘了；用损，什么都总想着要损，就执着于用损了；用谦虚，别人问你智能功怎么样，你说智能功不怎么样，你总想着要谦虚点，这又是个执着了。这些都不对。以前讲贪图富贵不对，甘于贫贱也不对。我过去有个学生（现在不能叫学生了，他不练功了），整天吊儿郎当，他说修道的人就应该不讲究，他老把自己弄得很寒酸，穿得很破，冬天的鞋露着脚趾头。我讲了几次："你这是执着于贫贱，花子脑袋。"我说得很尖刻，他到我那里也很窘，也知道不对，可就是不改，有时他没注意碰上我，就把露着的脚趾头，用另一只脚给盖上。我说他这样做哪叫练功？如果真能做到穿破衣履到大庭广众、去大雅之堂，到哪儿都谈笑风生、自自然然那可以，自己都觉得很窘迫，自己也觉得破，那就不叫自然了，这就是执着了。谈到这里随便说个李世民拜访虬髯客的历史故事。李世民还没当皇帝时，去拜访虬髯客，虬髯客当时已很有名望。李世民去拜访他时，他家门口有小孩正在踢球，李世民踢着球就进去了。虬髯客一看李世民的风度，就很佩服，甘拜下风，觉得将来的天下是李世民的。因为去拜见这么个大人物，还踢个小孩的球，是从内心发出来的，是个自然。不象世俗人那样得衣冠楚楚，摆点样子。要懂得执着什么都不行，所以最后要顺应自然。这个自然也不是你想自然就自然了，得是"诚于中，形于外" 。你里边没东西，自然得了吗？上面讲了李世民的故事，这再讲个小故事。已故的大成拳的编创人王芗斋，他的功夫不错。解放前有个摔跤摔得挺好，力气也很大，也练功夫，他不佩服王芗斋。两个人比武。那人拉好架子要和王芗斋比了，正在这时一个小虫钻到王芗斋耳朵里去了，王芗斋拿手一边掏耳朵一边交手。还没接触上那个人就认输了。为什么认输？他说没有高功夫在比高低时哪还顾得掏耳朵，他感觉到王芗斋有本事了。能够在那个情况下，很自然地掏掏耳朵，是诚于中形于外表现出的自然，装模作样是做不到的。这种自然是练功夫到一定程度表现出来的。那我们没有高功夫怎么办？

要有自然的思想。现在没那么大本事，你要想达到自然就得锻炼，练到内外统一了，气连上了就解决问题了。比如一般知识分子因为有知识，有时自己里边克自己克得厉害，碰到事就紧张，尤其碰到个生的场面更紧张。有些文化不高的人，却什么都不理会。郭林有一个学生姓杨，是个女的，已经死了，她没有文化，1972 年就跟着郭林教功。她当着好多人讲气功，给大学生讲，都不理会。可是有的人就不然，一讲就紧张得很，说话也说不好了，碰上比他水平高的，就更不行，别说在大学讲，来个几百人上去讲就紧张，手心也出汗，腋窝也出汗，嘴里发干，这就是气不足，内外不通，自然不了。怎么办？锻炼锻炼。60 年代我们单位开会，有的人一发言也不知道说的是什么，还挺自然地说。那时我从学校出来时间不长，开会发言还写个提纲，说着说着就忘了。看见他们说的什么也不是，说错了也不红脸，咱们就不行，发言就说不出来。于是就琢磨人家怎么回事，自己怎么不行。下决心练，写好了看看，念顺了，没事自己对着屋子，好象对着一堆人说话，一开始还不行，慢慢也就行了。得练。自然要从事上去做，多碰，什么不行就碰什么。我这点不行就非碰这点，说话不行，我就练说话；干事不行，就练干事。咱们练气功就讲混化，里边和外边混上了，混化了，就能自然了。就因为你里边的气和外边接不通，你就不自然。就练里边气、外边气接通，我想能够这么去做以后，慢慢我执就可以扔掉了。破除我执是很难的，一点点来，因为它里头有个无明。道理不明白，脑子里从根上就把你弄乱了，从生下来以后给你慢慢打进去的东西，就把你搞乱套了。脑子里现在都乱套着，你想把它捋过来，困难，但是不捋不行。这才是练真本事，练真功夫。过去说要练性功，这才叫性功。好多人都说练性功，根本不懂什么叫性功。不懂什么是性功，到最后练的功夫也不是性功了。修养里面克除我执层面的修养就讲这么多。

V、建立大我

当真正在意识当中克除了我执，意元体就从偏执意元体到了圆满意元体，那时超常智能自然而然就有了。超常智能有了就使我们的神、气以至形能很好地结合了。到了这个程度基本上就可以隐显随心了。要显出来，神和气寄附到形里，形就显出来了。要隐，就把形和神隐到气里边去，或者把形和气隐到神里边。一般讲，到破除我执层次，还是形神合于气的。形气合到神上去还不是这一层。形和神能统一到气上去了，人气化了，不是形体人了，一说隐，就看不着了。偏执、我执真正克除后就到这个层次上了。到了这个层次还不够，还需要把那个我再进一步扩展开，把小我扩成大我。什么是大我？人和物、人和人都融合起来了，那真叫心包天地。“大”指体宽广而包含周遍的意思，身体很大，包容得很多，这样的我叫真我，也叫大我。佛家讲要克除我执，到最后也不是说把我克没有了，他们也讲真我、大我。佛家的这个词，跟我说的这个意思差不太多。我们说的大我和现在有的气功宗门讲的不一样。有的道家、儒家还有禀赋比较好一点的人，悟了点东西，觉得自己是大我，自己消溶了，天地都通了，有的大艺术家也能出现这种感觉。这其实是一种内心的经验世界。现在西方的神秘主义神秘的经验就是这个意思。这样的大我没有真正做到把自己这个“体”化了。这个体还是块死肉，这个肉没能变成气。他可以再继续努力修炼，可以做个圣人，也可以成个狂人，认为天下他都能统治。我们讲的大我和这不是一回事情。有的书批判大我，说大我可善可恶。那样的大我没有破除偏执，那是自己在练功中，意识体会到他内外通了，但他的形体还没练通，气还没和神结合到一起。偏执真正去除，建立起大我之后，超常智能一定都有了，就不光是有搬运的功能了。自己的形体都可有可无，穿墙越壁就是自然的事情了。但是光有这种功能没有破除意元体的我执，那也不行。因为会穿墙越壁不等于克除了我执，穿墙越壁只是意念搬运在主观方面的应用，还在第二个层次里，还没到超常智能的第三个层次。第一个层次一般是透视、感知、看气；第二个层次是搬运，包括预知；第三个层次是无中生有，没有东西能生出来，有的能化为无。有了功能不破除我执不行，真正破除我执后功能就有了。在

这样的基础上建立大我那才是真正的大我。没这个基础，光自己感觉到大我，像王阳明说的“天地万物皆备于我”，那不对。王阳明练儒家功夫已经在一定程度上达到中，体会到心性的问题，但进一步并没有解决，还只是在意识的层次里边。过去那些所谓的大家们，基本上没有突破这个层次。儒家的陆九渊、王阳明（朱熹是从事上过来的不算），走心性的这一学派都没解决。儒和道结合到一起的呢？陈抟最后什么样子不大清楚，邵康节真人是四大真人之一，他临死时讲“先天之理已明，后天之理尚未了了。”对具体的事情还不清楚。我们给大家讲大我是从理论上讲一讲，让大家知道有这么个情况就行了。现在离这个层次还太远，但在理论上又不能不讲。讲它干什么，又不讲怎么练法？到了这个层次根本就没练法。到中层次还有功法，但是偏重于心性。到破除我执这一层还有点功夫可以练，还可以把自己的功能强化起来。当破除我执之后根本就没方法了，就完全是从意识里边练。大家现在怎么办？往下降级，从小处来做，从事上做。下面让大家知道怎么去建立大我，大家就往那去奔。我执虽然还没破，但要这么去做。建立大我，主要有以下几方面内容。

一、大善德

智能功讲善就是有利于生命，这个生命是整体观的生命，做有利于生命进行的事情叫做善。善有三个层次：一个是去干事，可以用物质条件帮助别人，如搞施舍；第二个是意念善，就是心意的善，心里边想着让别人好；第三个根本连想也不想了，自己一干事就没坏事，这是纯真的善，过去叫“天理流行”。里边一派旺盛的生机，根本就没坏东西，里外都是好的，这是最根本的善，到了结果上去了。我们现在先要从事上修，多干好事，帮助人，然后再从意念上帮。过去帮人可难了，现在我们练智能功的有条件了，练智能功可以从事上去帮。没那么多钱怎么帮？智能功气多，拿气帮他。身体不好，给他气。穷怎么办？也给气。穷就是因为能力不足，气足了，能力足了，自己就能找富去。将来智能功培训中心也还要搞经济，我们搞经济是为了让大家共同富。一方面要搞气，一方面要搞物。我们尽发好信息，发信息让庄稼好，庄稼就好了；让天气好，天气就好了；让生产好，生产就好了。既是事又是心念。尽是气了，里外都是气了，都好了，这就是大善德了。我们智能功做到这一点比较容易。要对谁都善，多去做。

二、大胸怀

胸怀要大，能包容一切，无论对谁、对什么事情都装得下，心包天下，把天地都包容在里边来。这一点目前我们不好做，没那个境界。破除我执之后具体怎么去修，同学们看看书，琢磨琢磨，在这不讲了。在这里只能根据我们现在的具体情况来说。我们现在要练大胸怀就是搞涵养，把胸怀扩大，修养我们自己。首先能容下我们自己，先别自己跟自己找别扭。有的人连自己都容不下，看自己都别扭，更不用谈大胸怀了。把自己容下之后，再把自己家庭容下，想着家里的人。然后再把周围人和亲朋好友容下。再以后把一般的人容下。一点点往外扩展，扩到中华民族，再扩展到全世界，再扩到太阳系、扩到银河系。先甭说扩这么大，先把中华民族容下就不错。气功界里有的人叫嚷要大胸怀，说光着眼地球都不行，得建立宇宙气功学，把宇宙装下。他连爸爸、妈妈都不孝敬，还装宇宙？智能功不这样，咱们讲从小到大。从小到大是儒家的思想，它讲从身到家到国到天下。咱们也从小到大，这样实际。空喊装宇宙是唱高调。就跟文革时一样，那时喊“要破私立公”。有的工人讲要“以厂为家”，受批判，说：“你还想着家，将来发展家就没了，一心为公，怎么拿厂跟小家相比，小家算什么？集体思想不够！”唱这种高调根本不做实事。其实真能以厂为家，能对厂子里的东西和家里的那么爱护，那就很不错了。你看家里的电视机使多少年，公家电视机使多少年？家里的录音机可以传代，公家的几天就不响了。家和公差多了。咱们现在还搞不了那么大的胸怀，就一点点地扩出去，因为咱们现在偏执还很重。先做到同志们之间能互相帮助，同学们之间能象哥哥、姐姐、妹妹一样来看待，容下了，到最后好象水一样，什么都容得下，水流千条归大海，都流到大海里边去了，整天向大海里流也流不满，都容得下，我们的胸怀也要一样，

把周围的人都容得下。我们讲情趣修持时就讲了要"海涵春育"。我在书上引了《老子》中的一段话，这里就不讲了。大胸怀和大善德不好分开，只要胸怀大了，就能容得下了。容下干什么？不是容死东西，容的是生机。生机一旺就是德。善德就在里边，它们是连在一起的。

我们怎么去做呢？虽然一下还不好做，但是我们的功理功法其实就是奔那个方向走的。大善德也好，大胸怀也好，后面的大智能、大公也好，从我们的组场就都可以体现。组场人多，我装得下他们，我要让他们都好，体现了大胸怀。没有这样组场的：一组场把大家的气都归自己，不给大家起作用，只给我自己起作用。我们智能功一组场就是想，气多了，场内的这些人都好了。虽然没张三李四一个个地想，但想的是场内所有的人。组场就是不知不觉地要为大家好，为大家解决问题。你要想为大家解决问题，你得容得下大家。你不能这样想：张三和我过不去，我组场让别人都好，让张三死。来了练别的功法的人，他们骂过我，我一组场让他们的功法都完蛋。你能这么搞吗？不行。一组场，人很多，把好的坏的都容下了，都包容了，这就是大胸怀；让大伙都好，是大善德。把组场往大一扩，越扩越大，一开始组十个人，以后组一千人、一万人，将来组 10 万人。人多了不就是大胸怀了吗？别看我们普普通通的，以为智能功就这么稀里糊涂地下来了，我们现在就练着大胸怀、练着大善德呢！通过组场把我们的要求不知不觉地化到里边来了。过去练功从低级到高级，层层分明，有些东西非得到高级才能用，比如超常智能，不到高级不能用，发放外气，不到高级不能用。智能功不是，把过去高级东西都拿到初级来练来用了。发放外气，一练智能功就会了，发气解决了；查病，练几个月功，一般的简单病也会查了。把高级的东西拿到低层来用，这也是智能气功的特殊性。广泛做善事，按过去说，得离开人世间到山里练成"天仙"的程度才能再到人世间干好事。练智能功一开始就干好事，而且比他们干的还多。他们讲要有八百功德，三千功行，一满了这个数玉皇大帝就给下诏书，可以飞升到玉皇大帝那去了。咱们一个组场就为几千人做了善事，超过玉皇大帝要求的规格了。康复二部这期，光长出骨头的就有 8 个人。其中一个是因脑袋开刀，少了一块骨头，练一期就长得差不多了。还有一个是乳腺癌动手术，把肋骨拿掉了 8 公分，也长出来了。现在的组场搞的就是大善德、大胸怀，我们就把过去的高功法拿到初级阶段来用了。我们这样做了，如果还真能够从内心世界去克除偏执，这里有了高层次的修养内容、修养方法，我们的功夫可以飞快的上进。但是需要自觉地克除偏执，偏执不克除不行。有的人一组场，有成效了，心想：你看我多了不起，"我"又出来了，把我执又固定起来了。有的人练智能功后有了点本事，不承认智能功了，自己创门立派去了，这就走错了路。我们相信大多数人会按照正路走，好多人过几年功夫就会起来的。

三、大智能

对大智能不想多讲了，它到了超常智能高层次。上边讲了一、二层次的超常智能是透视、遥视、意念致动、意识感知，到第三、四层次超常智能就都有了。第三层次是无中生有，有化无。无中生有我提供同学们一个例子：《西游记》里有个黑罴怪，把唐僧的袈裟偷走了，孙悟空没办法，请来了观音菩萨。观音菩萨把自己变成了一个黑罴怪熟悉的道人把袈裟取回来。观音菩萨意念一动，把气聚起来，一想道人的形象，变成那么个道人形态。这就是"以意会气，以气会形"——无中生有。无中生有就是这里没这个东西。用意念可以造出来，完全是意识造形。意识造形还有一种情况是没有聚成非常明确的物质。比如我们想个东西，一想，有功能的人看到了，这也是个造形。但这个形没有聚成真正的物。拿现在话讲就是"结合能"还不够，只是把气变的浓了一点，还不能一下把气聚到变成有形之物的程度。结合能不够，有个意识力的问题。有无相生和搬运不同，搬运是这里没有了，那里出来了，当中这段没有了。这不是有无相生，它的没有只是把物体的形态变了，把固态物质的信息抽掉，它不是固态物了，但它还是有。有化无的无就是真正没了，宇宙里边没它了，全部化成气了。那么把瘤子化成气不也没有了？对。那是在人体里边，通过人的意识、人的气变化过来的。在人体里边有无相生，把气一聚，聚出来了个瘤子那容易。硬气功一聚聚出块肉来、聚出包

来那也容易。这不算，因为它还可以再散开。把自然界原始的气聚成有形物质和把有形的物质变成无形的气，这才叫有无相生。超常智能还有最后一层即第四个层次。到了大智能时这些情况就都有了。

四、大公

大公是人我不分，过去叫菩萨心。说到了菩萨、佛这个层次上，就没有分别了，好人坏人不起分辨了。智能功不强调单个人搞大公，单个人想做也做不到。智能功讲求群体一块来，几个人别说修成大公，我执都不好破。佛家破我执虽然书上讲得很清楚，讲得头头是道，但是把中国的和尚从历史上挨着个扒拉扒拉，看看他们的材料，看看《高僧传》，认真地抠一抠，他们并没有都过去，只是从理上过了，从事上没有过。还是邵康节说的那句话："先天之理已明，后天还不甚了了。"他们对自身的肉体还都不清楚。来个病人，他讲这是业障，是哪辈子做了孽了。那真是有本事吗？那叫大公了吗？叫大智能了吗？古人有了本事的人有五眼六通。还不要说有漏尽通，到了宿命通，就应该多少辈子的事都知道了。但是看看他们写的书，他们对历史好多都一窍不通。有一个最可笑的例子：中国有个宝掌和尚，因为得不了道，活了一千二百岁，等到达摩到中国来度他。好多佛教书就这么写，道教练丹书也这么写。如果宝掌和尚活了一千二百岁，当和尚也该当了将近一千二百年了，在中国相当春秋时代就当和尚。其实从达摩往上一千二百年前释迦牟尼佛还没降生，中国哪来这样的和尚？他们吹得很大，说宝掌得了达摩真传就得了道了，传了练金丹的方法，说练丹方法在中国没传下来。好多书就这么写，他们那个宿命通哪去了？神通哪去了？有神通的话，拿意识往前查一查怎么回事不就知道了吗？类似这样的例子不能说每本书都有，但好多书上都有这样的笑话。所以我们一定不要迷信古人，不要抱幻想，要立足于实际。

大公应该是对谁都一样，对好人也这样子，对坏人也这个样子。对好人我们希望他好，对坏人也希望他好。实在好不了，宰了他，因为他要宰人，你不宰他怎办？释迦牟尼佛的传记说释迦牟尼成佛前，有一辈子和人们一块去下海找宝去。七八个人弄了好多宝，有一个人想把别人都害了，宝归他。那时释迦牟尼已有本事了，知道他要害人、要宰人了，又没法教育他，就想：别让他宰了，他心恶宰了人要入地狱，我宰了他替他受罪去吧。他就把那个人宰了。我们讲大公也是这个样子。我们希望大家都好，有个坏人不让大家好，千方百计劝解他，劝解不过来，大伙把他除掉。不过到最后建立大我时，做到大公的人比较多了，行恶在社会上就很少见。如果社会上有很多人破除了我执，不要说太多，有十分之一的人破除了我执，这些人都能隐显无碍了，大街上走着走着的人突然没了，一会儿又出来了，干坏事的人就不敢干坏事了。现在干坏事的人有恃无恐，因为偷着干，没人见。到那时不行了，看看没人，一干坏事突然出来一个人，就不敢干了。再有，一干坏事气不对，昨天干坏事的气还在、情景还在。你正偷人家东西的情景，别人看着了，这样，干坏事的人就不敢干了。其实气场强了他也不需要干了，气场强了，物质多了，不需要偷了，杀人的人也不杀了，那时人不把性关系当个享受了，没有这些概念。杀、盗、淫三个恶没了。现在离那个情况还很远，但是一旦有了条件，这些都是可以做到的。到大公时你对我好，我对你好，大家都是一个好。共同很多的好，就成了一个好。佛教讲华藏世界海，修行好的都到佛的境界里来了，都是佛了。实际上没有这个地方，他们讲的是理想，想到阿弥陀佛那儿去，到西方极乐世界去。佛教讲的西方极乐世界，是个什么呢？说是阿弥陀佛在那住了多少辈子，他经历了多少个大劫。多少个劫以前他修了多少功德，他的功德变成个世界，人死了往那升去。这是心转化来的一个世界，意识转化来的一个世界。这个世界是个虚幻的，要求你也是个虚幻的，你虚幻地想我一死就上西方极乐世界去了。谁去了？智能功是要在地球上建立东方极乐世界。气功将来还要再进一步变，怎么变我现在不能给同学们透露。将来气功不能光用人的力量，还得用大自然的各种能量。现在不是搞了电气功吗？不过现在所谓的电气功不是气功，那是电适应。真要搞电气功那不得了。现在还不能搞它，一搞电气功，气功这套理论就起不来了。先得把气

功这门科学树立起来，慢慢电、磁各种物理能都得利用起来，人要能直接指挥各种能量。到那时我们不需要完全用意念来造物质，用意念一开机器东西就送过来了，这个情况是做得到的。现在先发展生产，发展科学，让物质丰富起来，再进一步搞机械化、自动化。机械化、自动化发展，再发展……最后用意念一动就解决问题了。现在机械化程度还没那么高，许多地方还要用人工、人力，到了高度机械化，在很关键的地方，加点意念力就解决问题了。那时人的物质生活也非常自由了。我们讲的极乐世界是实实在在的，是建立在科学和物质条件基础之上的。过去练功是想把意识脱开，想空了，不要这个人了。我们现在讲是等你练到一定程度，意识和人的形体合到一起了，把人的心理先变了，人的心理变了之后，再去变外面。我们和传统气功就这么不同，这是高层次上的不同。过去练功练到一定程度，要人脱离开了形体。一般的人意元体是和生命合到一起的，要让意元体能独立分开，它不好分。八仙都分不开。传说李铁拐怎么回事情呢？他原先意元体的功能很强，出神了，神出去了，等了七天还没回来，以为他准是托生去了，便把他的身体烧了，刚一烧完他回来了，一看身体给人烧了，他这找那找。过去说这是意识找自己家。他的师兄说：“在水缸里呢！”他进到水里边找没有。说“在火里边呢”，火里也没有，很着急。他师兄说：“你入火不焚，入水不溺，你还找什么？”他还找。到桥边去了，有个拐子刚死了，他钻到里边去，成了李铁拐。仙还要个形体，要不把形体扔掉，或用神把拐子化了不就行了？他为什么还拐呢？因为他那个执还没完全破除掉，他借着拐子的意元体，那个参照系里边还有执着的东西，所以他走道还得拐。本来他的意元体能独立了，离开肉体，飞也可以飞得了，意元体回来之后还得拐，脱不出这个参照系去。当然，上述讲的尽管是神话故事，但可以借来说明一些问题。

这里简单地把这一节总结一下。修养意识是练智能功的根本内容，应该说它在某些方面要比功法还重要。练功法是练形练气练神，那是要练的，但是，那练的是意识的单项活动，是通过意识的单项活动，把形和气的功能强化起来，把意识加强起来，把意识统帅形统帅气的力量加强起来，这样的练功只是把我们现有的形体的功能强化一下。现在说的修养意识就不然了，它是要把意元体——发命令和统帅形体的地方改一改。改什么呢？说简单了，就是改变自我。

什么叫自我？我们讲的自我和心理学讲的自我不是一回事情。弗洛伊德讲的本我、超我、自我，跟我们讲的自我不是一回事。现在心理学说的自我是一切性格的总和。我们讲的自我指的是意元体的功能和意元体的参照系综合到一起，这个叫自我。意元体有能够发命令的功能，怎么往外发，这是自我。咱们讲修养就要修养这部分内容，修养内在的自我。性格是自我的一部分表现。本来这个自我是意元体的功能，现在却被各方面的东西束缚住了，圈起来了，固执起来了。对自我束缚最大的是道德观念。道德是保障人类向前发展的，它不是个好的吗？对，但人类前进有阶段性。这个道德在这个阶段是促进人类前进的，对你当时来说，是好的；人类往前发展以后，原来的道德观念就不让你前进了，这时候它就不好了。在人类发展过程中，道德是在变化着的，在要前进而还没前进时，道德是起推进作用的。当这个人功能一固定，道德又固执了。

把自我束缚得最严重、最厉害的是由道德产生的人之常情。因为道德关系到人的活动的动机，是它启动你的思想。当然，科学知识也对自我有束缚，但这个束缚比道德要小。因为科学知识你只要认真多学，就可以冲破束缚，道德不行，道德连着人的心。比如这个人注重孝道，你要把他的老爹、老娘害了，他记你一辈子杀父母不共戴天之仇。一个人干了亏心事，受良心责备，什么时候想起来，什么时候就难受、别扭，这是道德，所以说它对自我影响非常厉害。那我们怎么办呢？通过修养把道德打开，破除对自我的束缚。这么讲不是不要道德，而是要更加符合生命的规律，要真正符合自然界的规律。道德不就是事物本来的规律吗？这样做我们就是有了修养了。这里边不要有我们主观的什么东西，不能想我们想怎么怎么着，人之常情怎么怎么着，要完全按照自然规律去做。首先是要处理好人与人的关系。当然没有

一定物质条件的保证、社会制度优越性的保证，这些都谈不上。因为这是属于生命领域的革命。我们讲现在中国搞经济是对的，西方搞科学也是对的。经济要搞，科学也要搞，经济和科学发展之后能给人创造丰富的物质。所以说生命科学是在社会科学和自然科学有了一定成果之后才能搞的东西。如果什么条件都没有，这些道德也讲求不了。在目前的条件下我们讲这个道德，是让大家知道应该有这个内容，而尽量少违背生命规律，但又不能一下不要社会束缚。社会道德不要了，行吗？职业道德不要了，行吗？场合道德不要了，行吗？都不行。举个最简单的例子，在游泳场都穿游泳衣，上百货大楼穿个游泳衣就不行。这属于场合道德。不同场合有不同要求、规范。我们现在还需要有这种社会约束，因为人们对整个生命规律还并没有认识，还是处在一个迷茫状况。道德是维护我们生命正常进行的，当人们对生命规律没掌握之前，就得受各方面的约束。我们讲道德要符合生命规律，但在人们还不懂得、还不能运用生命规律的时候，就还需要用一点外面的东西管住自己，这是辩证的。这是道德修养。

再就是中和之性的修养。所谓中和之性的修养，就是要我们经常保持平静，使自己保持中和的状态。没事就安安静静，什么都不想；有事，对事处理得恰到好处。没事时一呆，静了；看书的时候专心看书；做工作就专心做工作。无过之无不及，这样做就中和了。能经常保持中和，大家的功夫就长了。上期康复一部有一个班，有三对老夫妇住一个宿舍。都是陪老伴来练功的。老伴有重病，陪着来的也有病，病轻点。他们一回宿舍就组场发气。练了一期，六个人的病基本都好了（四个是痊愈两个是显效）。这期康复二部有一屋子七个人，都是重病人。这七人也互相组场，组场时大伙先给张三想，张三病好了，气通了；然后给李四想，病好了……其中有一个人脑子转移了 10 个瘤子，现在不但 10 个瘤子都没了，动手术开刀拿掉的那块骨头也长出来了。他这个病例很典型，该消的消了，该长出来的也长出来了。这边是混元气聚则成形，把骨头聚成形了；那边是散则成风，把瘤子散成气了。他们没事就练功，在练功场练，在宿舍也练。别的屋的人找他们治病，到他们屋参加组场，最后屋子装不下，他们在这个屋组了场又到那屋去组。咱们中心的樊老师原来的团长的爱人来练功，听了这个典型发言，说 10 个瘤子没有了，头骨长起来了，有点不信，下午找那个人去了。摸摸那个学员的脑袋，骨头果然真长出来了。那骨头还没完全长平，还没正常骨头那么厚，但已经接上了。她说："这回我可真服气了。我以为你们是在会上瞎吹一通呢？"我讲这些是什么意思？咱们讲要中和之气，学员有病，搞组场发气来中和，我们没有病，要比他们起点高，应该经常这么做：没事就练气、组场、调气……智能功不能单纯走意识。这是智能功的一个特点。精神一安静，就得赶紧想气，让气过来，往里边聚气，这样功夫就长得快了。智能功绝对不能搞静止的安静，一安静就让气进来、出去，出去、进来，老这么反复，老这么就高度有序了。这样练功效果又快又好，而且把气聚起来了。你要一安静就傻等那不行。那走佛家功夫，越练身体越弱。很多和尚，又瘦又没劲，皮肤黄、苍白，因为他们光练意识不注意气。我们一安静之后，赶紧内气外放，外气内收。练中和之性要这么做，练中和之性的目的是要练中和之气，要懂得这个道理。这是修养的第二个方面，修养中和之性。

第三个方面是情趣的修养。我们慢慢要有意识锻炼脱离开一般日常生活的爱好、喜好，把自己情趣建立到气功上来。有事干事，没事就练功。坐着没事自己也练功，一安静就是气来了，动起来了。看书也练功，一边看书一边往里收。脑子总琢磨琢磨、动一动。要建立这样的情趣。有的同学爱看武侠小说或写得比较好的章回小说，看得连吃饭都忘了，礼拜六看到晚上 12 点，早晨起来一睁眼，还没出被窝就又拿起来看。应该把对武侠小说下的这么大功夫，放到气功上。一醒还没出被窝，赶紧往里边收气，内气外放，外气内收；夜里一翻身，一睁眼就收气。把情趣这么建立起来，我们的功夫就不会不长，人就不会不变。但要知道情趣不是一下就建立起来的。有的同学听我这么讲，下决心从现在开始，经常内气外放，外气内收，但一下课就忘了。因为脑子里没扎根。那些重病人通过刻苦练功，病都好起来了，我们这些健康人拿出他们那种心劲拚命练功，能不长功夫？功夫得这么练，修养也得这么练。

这是情趣修养。

偏执的问题方才讲了，这里就不再总结了。克除我执就基本上到了中层功夫了，练到中级功了。到中级功，我执不破除想往高处走是过不去的，绝对过不去。到了中层功，练功、练意识一起走。前面光练功还可以。我执破除以后往大我上走。懂得道理，意识往外扩就比较容易了。怎么去扩充方法书上有。

第三节　　修养意识是练智能气功的根本

这一章一开始就讲了，修养意识的内容很广泛，可以说气功的全部内容都可以从修养意识来考虑。《精义》把四大要旨：运用意识、修养意识、形体要求和调整呼吸分开来讲。这四大部分应该说是练气功的根本内容，无论哪一家都超不出这四个方面。咱们为什么说修养意识是练智能气功的根本？练功动功也好静功也好，都需要有形体要求，但形体要求是在练功的意识支配之下来进行的，练动、静功都需要有个练功的意识，需要主动运用意识。调整呼吸呢？智能功现在还没搞调整呼吸，练五元庄就有发音法，发音法本身就属于调息的一种形式。而调息也必须要通过主动运用意识来完成。这就是说形体的要求或呼吸的要求都必须通过意识，在主动运用意识的前提下来实现，所以说调息与调身不能和运用意识平起平坐，不能共同对待。

在第一章讲了运用意识，它是练气功的主要内容，但是运用意识只是发挥意识现有的作用，用现有的意识功能来统帅整个生命活动，加强意识和人的整个生命功能的联系，增强它的统帅作用。要想真正地或更快地把意识本身提高一个层次，它就做不到了，而咱们练气功就是要提高人的意识水平。练功一开始先把整个生命活动健康起来，把现在的意识能力发挥出来。意识一发挥，和生命关系加强了，身体的通路就比较通畅，就健康了，力量也强大了。但是要想再升高一层，就比较困难了。那就需要对意识本身进行练功，尤其需要针对意元体来练功，这就属于修养意识的内容了。所以我们讲修养意识是练气功的根本，比运用意识还根本。同学们对这一问题要从思想深处有一个真正的认识，要懂得修养这个问题对练气功不是可有可无的。在气功界中，不要说现在，就是以前传统气功对这个问题也有不少不正确的认识，或认识不够深刻，以为练功关键就是练，对意识的修养不重视、不注意。而现在气功界根本就不怎么谈这个问题了。虽然这十多年来气功界里边很多门派都讲，练功要修德，不修德要着魔，基本上没有一家反对练功要修德的，可到底为什么要修德，怎么去修德，它跟练功到底有什么关系，这些问题都没有认真去探讨。咱们在 79 年就讲练功要修德、要涵养道德，讲了一章书，现在更要从思想上解决这个问题。前面讲了修养的内容，现在再加深一步来领会，为什么我们练功要这么做？从几个方面讲。

Ⅰ、修养意识是取得良好练功效应的保证

前面讲了为什么要修养，跟练气功有什么关系。要不修养，练功想取得效应就不大容易。为什么？因为练功一个总的功用就是要把我们意识本身的功能强化起来，把意识统帅生命的功能（形体的功能）强化起来，把意识的稳定度强化起来，无非是这三个强化。“我们练功不是要练气吗？怎么您只讲意识呢？”意识有了之后气就自然而然有了。没有发命令的，主帅没有了，别的就谈不上。上次讲课提到长骨头的问题，以前练气功，难道说就没有气了？他们为什么骨头长不出来？智能功为什么练上两个月骨头就长出来了？“因为智能功用混元气。”可混元气不是咱们创造的，早就有。正式混元功的书留下来的不多，可著作也不是非常少，以混元气为书名的最少也有几十种，虽然有的没传下来，光留个名。混元气早就有，那时怎么就不能让骨头长出来呀？最近我看了一本小说，叫《混元一气剑》，写书的人挺有意思，他把在书里写的各种功能都包括在混元一气里边，到最后混元一气练成了，断了的手

一摸可以长出来，头发掉了，一发气又能长出来，白发也变黑了。他写一个掌门人到最后功夫很了不得，把老师的功夫都超过了，他的混元气是从内丹上练起来的。我一看这是受智能功的影响了，智能功不早就有骨折能长上的嘛，白发变黑也都有。实际上现在关键就在于我们人有了意识活动，学了智能功在脑子里知道这个病能治、那个病也能治，好多病都能治，有了这个意识了，混元气才能起作用，意识功能强化起来才能起作用。练功的效果关键就在于你的意识活动。意识问题解决了，练功就解决了。我们怎么把意识强化起来呢？那就需要通过我们的功法、通过一定的方法去锻炼，通过平时修养意识去磨炼。练功是一种锻炼，但光练功法还不够，你要想得到结果还得在日常生活中去修养。为了治病也好，为了长功夫也好，为了以后使人类变个样子、提高一个层次也好，反正不论为了什么，只要为了练功，为了取得成效，你就必须要这三个增强体现出来，即把意识功能要增强，意识稳定度要增强，意识统帅生命活动的功能要增强。

如果我们不修养意识，光去练功呢？首先一点最简单的，你的性格、情趣、情绪，这个问题不能解决，你的神经活动也就达不到平衡，更谈不上稳定。你本来的性格是偏的，一偏就不平衡了，一不平衡性情就必然不一样，情绪就来了。情绪一来，气血就不平衡了，那就是病。这是很简单的道理。“我不想练大功夫，就想练练功，把病练好了，身体健康起来，我没更多的要求，就为了眼前利益，身体好就完了。”我说你就是“身体好就完了”，你也得陶冶性情，使情绪稳定，保持中和之气。你不修养，一练功气平衡了，正常了，可一回家一闹情绪，又坏了，老来回折腾像拉抽屉，那你为了什么呀？你想治病，治得了病吗？治不了病。不是没给你治好，而是病又起来了。有人说：“哎呀，庞老师，你看我血压高总也不下来，不解决问题啊。”你一天练一个钟头功，回去却总生气，着急，吵嘴，那血压高还能降下来吗？像这样你不陶冶性情、不改变情绪，治病的效果也得不到。即使练功有了效果病还可以再犯。更何况情绪经常不稳定，那么你练功时，情绪也就不容易稳定。这又是一个很根本的问题了。比如你今天跟人家吵了一架，生了很大的气，你练功能集中精神练吗？平时一练功就入静了，吵了架之后也可能工作挺忙暂时把它忘了。到晚上安安静静一练功，一会就来劲了：“今天这么窝囊，他骂了我，我没骂他，该揍他个嘴巴才解气。”往往一练功白天的这些事就来了，你就不大容易入静了，越想越觉得有气，气气气，比白天还难受。这说明什么呢？你在白天情绪不稳定，练功时就非常不容易入静。就跟一两岁的小孩子一样，白天逗他笑得很厉害，睡着后他就爱哭。白天孩子挺好怎么晚上哭？就是白天太高兴了，不平衡了。成年人白天好事多了晚上做梦是做好梦，小孩不行，他脑子空空的，像入静状态，太高兴了就偏了，睡着了哭一哭平衡平衡。说明只要是一方面不平衡，就会出现另外的不平衡，不练气功问题不大，现在练功了，白天一吵架，没练功想不起来，一练功一安静就想起来了。当然想起来也不是坏事情，想起来脑子一动，如果你能平静地对待它，就把脑子打上的烙印给清出去了。要不然一生气脑子打上个病态的烙印，这样就成了病了。练功清一清、活动活动，就过去了，使生气对你病的影响和刺激就小了，但不等于没有。这时你要认真练功，不认真练功就不行了。练功还生气，“真闷得慌”，越想越闷得慌，要手舞足蹈，要打架去，那就坏了，你把它放纵了。真闷得慌时，想它“过去，没事、没事。”这样就把它清出去了，这本身也就是在练修养。如果平时不注重修养，到这时就不会想“没问题，把病清出去了”，这样你就得不到练功效果了。所以要想得到练功治病的效果，不修养也不行。

关于情绪对健康的影响讲了很多了，讲意识时讲，讲情绪时也讲，这里又讲。书上引了《内经》的一段话，讲喜乐、忧愁、盛怒、恐惧等这些情绪都可引起不同的病。在这一点上中医讲得比较细致，因为中医通过几千年的观察，加上古人从气功中的体会，知道不同的情绪引起人体内的气的变化不一样，所以中国的医学和气功对情绪引起病变讲得比较细。现在的科学一般只讲积极的情绪与消极的情绪，消极情绪会引起恐惧，最后出现紧张性。它观察得比较简单，但结果基本差不多。这说明，现代医学也证明了情绪对人的健康影响很大。虽

然它只是通过情绪的变化看到了激素、免疫力等的变化，不过就这两项就很可以说明问题了。所以练气功就是要解决这些问题，不能让这些病理因素来影响我们。同学们必须要懂得这些深一层的道理。将来给别人讲功、教功，这些道理不懂不行，必须懂。从气功道理讲、从中医道理讲、从西医道理讲，都得多少讲出个道理来。学员有时一下听不懂，就可以用现在的语言来讲。现在医学上说人的得病，无非一是直接受外伤，受外面物理、化学等因素直接影响；二是生物学的影响，如细菌、病毒；再就是精神因素的影响。这么几大类。精神因素的影响医学上已开始注意，但没有很好地深入研究。大家要知道，无论是生物学的因素也好，物理学化学的因素也好，这些病因要使人得病，必须要通过神经系统，对人来说要通过精神。以前我也谈过这些问题，今天再重复一下，让大家加深印象，不要认为病就是病。各种疾病一定是多种病因作用到人体之后，使得人的精神因素在意识领域里边发生了变化，然后才引起发病。将来讲混元医疗观还要全面、详细地论述这些问题。

我经常讲，以前要饭吃的，在大街上、在垃圾堆里捡东西吃，他吃不得病。咱们一看，这东西多不干净啊。吃东西，得先洗手，肥皂洗手还不行，还拿酒精、来苏水消毒，说有细菌，不然吃了就得病了。什么道理呢？因为要饭的脑子里没那个概念，他最需要、最紧迫的就是吃，脑子里就知道这个东西能吃，吃了能解饱，吃了就有劲。我们一吃，“这个脏啊，吃了会得病。”你脑子里想吃了能得病就真得病了，想吃了能长劲身体好，身体就好了。大伙一听，“庞老师你讲的太邪乎了吧，能这么想就行了？”可你不会这么想，一看，“真恶心啊，那还不得病！”病可不是像说的这么简单，有个细菌，有个致病因素就得病了。不是。它要通过我们的精神。我们练功把精神练得稳定了，你就不容易得病了。有个很简单的例子，在 70 年代初期，我在北京药厂当医生时，文革还没结束，北京医药公司专案组的有一个人得了乙型肝炎（没有黄疸），一化验转氨酶 200 多。同屋子的人急坏了，说在这两个礼拜的传染期里，我们谁也没注意消毒，没注意隔离，这可坏了。找我开证明打球蛋白去，我说我可开不了，这要开多少啊。这个说：“我还用他的碗喝水呢。”那个说：“他的笔我也使过。”我说不会传染那么厉害吧，要传染他那一家子可怎么办，孩子、爱人都在一块吃饭。不听，很紧张。球蛋白也少，开不来。果然没过一个月，三个人当中两人转氨酶不正常了。最后批我：你这个资产阶级学术权威对无产阶级专政机关不关心。我也不服气：他家人得病没有？家里没一个人转氨酶不正常。这说明精神作用非常厉害。这些说明，不是只讲病就完了，精神因素非常关键。我们练气功能解决这个精神因素，前面说的“三个增强”，真增强了有病就解决了。你要想治病，就要通过练功、通过修养意识来解决这个问题。当然这个修养包括艺术意识、科学意识、道德意识和气功意识等多方面的、全方位的修养，不是一个简单的修养。

现在的医学界、科学家们会说：“这庞老师想怎么说就怎么说，细菌你不管行吗？”现在医学里就有点机械唯物主义，比如它只注意到了有形的病因，而忽略了无形的，如情绪、性格、意识里边的固定印象等精神方面的病因。一看细菌：哎哟，有细菌，得病了！这样细菌没进来也可能会得病。这是当代医学不足的地方。我记得 1977 年下半年，有个女同志到我家吃饭，我给他做饭。我说：“这个饭香不香？”她说：“真香，真好吃，庞大夫你怎么做的？”“我会做菜，做的挺好，吃吧。”吃完后，我爱人跟她聊天。我问：“这饭好吃吗？“好吃啊。”“你知道吃的是什么吗？”“你不是说是熘肝尖吗？”我故意说“不是，是胎盘。”“啊，胎盘哪！”直喊着恶心，就要吐了。你看，这个意识作用大不大？恶心要吐这也是病的状态。这不是精神因素吗？所以修养就是要使我们的精神稳定。以前，经常上我家去的人，尤其是女同志，熟点的，我就跟她们开玩笑，一吃饭我就给她们说脏东西，什么苍蝇啊、蛆啊，尽说恶心事。她们说：“庞老师你别说了，我们这吃饭呢。”我说这是帮你锻炼锻炼精神的稳定。这都是修养，要敢于说，听着脏的吃着香的，该怎么吃就怎么吃，它是它你是你，精神要学会这么分辨它。“没事故意这么修养干什么？”并不是说没事老让你端着碗上大粪堆吃去，不是这个意思，但是真要让你上大粪堆旁去吃饭也应能吃得了才行。掏大粪的怎么办，不吃饭了？以前

那些掏粪工人背着粪桶还吃着饭呢。咱们说真恶心啊!其实这个恶心是我们自己给自己造的。如果我们能从情绪里、从病态里脱出来，那一下就稳定了。

我曾举过这个例子。一个和尚云游，夜晚走到一处上不着村下不着店的地方，累昏了，栽倒在地下，天正下雨。一打闪电看到一汪水，捧起来就喝，真香啊。第二天醒了一看，自己正躺在乱葬岗上，旁边的水都是泡着死人的！开悟了——噢，原来这就是一切唯心造，什么脏的、好喝的、香的，都是我自己精神在起作用。当然这开悟得有个基础，没基础不行，一看真恶心，就吐了。他搞修养练内向性运用意识，一看脏而昨天那么舒服，两个一矛盾，他往里边收，意识里的恶心没往外发。今天看了恶心，昨天挺舒服，而舒服是主要的，意识没跑出来，跑里头去了，一下开悟了，意元体打开了。“庞老师，以后我也闹情绪吧，开悟去。”那不行，闹情绪意识是往外放的。开悟需要你修养到一定程度，当碰到一个刺激，意识往里边动，就在里边和外边动的一刹那，它会往里边收，你才开悟得了。一动出来了，就坏了，错了。现在人们一动就出来、一动就出来，这是情绪。练功夫情绪一出来你的病也好不了了。

精神致病这个问题，不只我这么讲，过去好多气功家都这么讲：关键是心，治心就是治精神。贾文宿说：“吾之所谓却病者，欲吾心之不病耳。”我要去的病是使我的心不病，即使自己的精神不病，要治病就是要使自己心不病。这把大前提说了。“盖人心本自清静，本自泰然，何病之有？”如果你这个人的心本来是很清静的，安然不动，这样就没病了。什么情况才能病呢？“惟遇财货则思争夺（看到财货想争夺），遇功名则思排挤（有功名排挤别人自己要），遇势炎则思趋附（遇到权势则趋炎附势）。未遂则心病于患失（没有时想得到），已遂则心患于已得（有了后又怕丢了）。是以外物日攻于心（这样外面的事情一天天攻击你的意识），则内病日入膏肓（则病入膏肓不可救药了）。虽有外之所养（外边虽然能够养，养包括治疗），终不胜其内之所扰（还抵不住里边对你精神的困扰）……苟欲治病（真想治病），先治其心（治病先治心）。”为什么咱们学员来了之后先搞学前教育，就是要先治心、治意识，如果先治病，病不容易治好。治心怎么办？“一切荣辱得丧，俱不足为吾心累……”荣辱得丧都不能在你心里困扰你，小的疾病不能累心，无所谓，大的生死也不能累心，生死都置之度外，如真能做到这点就不得了了。这样就使“清明之气常在吾躬。将见心日以广，体日以胖，不期寿而寿益增，他又何求焉！”心宽体胖，不想长寿也会增寿，还需要什么方法呢？不需要什么别的东西了。主要就在于精神，你精神健康了，无牵无挂了，精神里真正自由自在了，病就好了。原来我也讲过这个事例，80 年代初，一个患乳腺癌的病人，没办法治了，索性自己就游山玩水去，游黄山，搞画画，一高兴，一年多癌症好了，她也没练气功。“她没练气功怎么好的？”她这种精神状态就是高级气功！练气功不是呼呼气才是练气功，气功关键是练意识。“她没讲修养意识啊？”她已经有了修养意识的结果了。我们修养意识，使意识稳定，不受外界影响，自己高兴。她那样做已经是使意识高兴了：这个病对我没关系。她做到精神稳定这一点了。

所以同学们要记住这一句话，不是以心求道，而是“以道求心”！为什么这么说？如果你是以心求道，你的心是凡心，拿你的精神状态去求道，怎么能求得道呢？你和道格格不入，道是你想的道，而你不是那个道。应该是以道求心，你首先要从理论上明了那个道是什么样子，认准了，然后用那个道安在你心里边来：我就是这个样子！这样才行。一个演员要进入角色，如他演包青天，若他想：我要演包公忠直不阿，该怎么怎么演。这样演就演不好，因他想达到包青天的样子。应该是对包青天进行全面了解，然后一演，我就是包青天，包青天做事应该怎么怎么做。这就是以道求心。好演员会入角色，给他一讲这个问题，“哎呀，练气功是这么回事情啊，拿这个指导我们搞艺术多好。”本来艺术也是整体思维的，和气功有连带关系。我们不是演员，若当演员也会演。想角色是什么境界，然后你自己就是那个境界。只有想学那个境界，你就学不到了，它是它你是你，想往那儿学，不行。当然这里边有个“见

得真"的问题，真理要看得真，要不然成了狂了。随便说谁我就是谁，你没把自己放到那个境界上去，那也是不对的。你要是见的不真，那还是以心求道，当然这样求不会出问题。你若见不得真而以道求心，那称为狂。狂禅就这个样子：我就是佛了。不是佛就说是佛，那是胡说八道。以道求心要有个见得真在里边。想你真是它了，那功夫一下就有了。要做到心平气和，我这就是心平气和；要达到高层情趣，我这就是高情趣。一想我就是，当下即是，就这个道理，马上拿那个高境界来处理问题，我就是它，"我是怎么到它那儿的？"一想这个那就坏了。一想心平气和，我现在就是，我处理问题就很坦然。时时刻刻都是这样的，时时刻刻我就是，这就行了。我就是，这就是以道求心。这样来解决问题，每一层的修养都这么去做是最高级的。情绪的修养要中和，我就是中和，马上就中和，处理问题、说话没有不中和的地方。安详，我现在就安详，马上就安详处理问题。过去练功夫，一说开悟，"当下即是"。别的大家可能还有点体会，对开悟、当下即是还不好体会。但你要开悟，那就需要从理上过得了关。当然这里边还有个意志力的问题，你说放下即是。有时一下放不下，平常得练。

我们说修养意识是练功取得好效应的保证。讲了这么两个层次，一个是慢慢慢慢练过来；一个是顿悟，当下即是，马上就是结果，修养本身就是结果。书本上的具体例子就不说了。这里着重讲修养意识是取得练功效应的保证，情绪没得到解决练不好功，这是一个方面。再就是你能够做得好，随时一修养，马上就是成果。加强什么修养，马上就是它。有的人发气治病，一发气想"我就是庞老师"，是庞老师在给发气呢。他这么一想发气治病效果就好，怪不怪。碰到急事——我就是庞老师，我让他好了。不过到时候来了急事，你就想不到我就是庞老师了。一来事，马上反应的是"啊，怎么回事！"如果马上想到"我是庞老师"，他就不会这么嚷了。平常没这个概念，没这个习惯，有事就来不及了。这也是平时得有个修养的基础在里边。能够这样做，这就是修养本身。后面讲如何修养时，还会再讲这些问题。

II、修养意识是练好气功的基础

"保证"和"基础"有什么不一样？前面是从治病的角度来讲的，这是从练好气功的角度来讲的，两者不是一个概念。练功把病治好了，把肌肉练得很强壮了，这叫取得良好效果。要说练好气功，则是从气功的高度来讲的，这就走到气功学问上去了。你要真往学问上走，那得有基础。想盖个小平房，房子盖起来了，盖得严严实实，你就可以说它有个好的效果了。但是练好气功，那是盖高楼大厦，盖高楼大厦得有一个坚实的基础。盖小平房平地起就行，盖高楼大厦得有深厚的根基。我们真要搞好气功这门学问，得有基础，修养意识就是练功的基础，而最后的结果也落到修养意识，它是从始从终的，从一开始到完了都是它。

过去练功夫叫练丹，练丹之前先要打基础，叫"炼己筑基"。看以前的气功书，都有一个炼己筑基在里边。炼己筑基是不是修养意识呢？是。怎么能说练已筑基就是修养意识呢？首先，从字面上来讲，己，从过去中国文化讲，它属于中央戊己土（十天干：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸），中央、戊、己都属于土，己属阴土（甲丙戊庚壬属于阳，乙丁己辛癸属于阴，己属于土里边的阴，叫阴土）。阴土从中医和气功来讲，在内脏属于脾，从意识活动来说属于意，己土属于先天的真意，炼己就是炼先天的真意，炼己筑基就炼脾中之真土，意中之真土。意念里边真正的土是己土，己土能生万物。已有了之后筑好基了，那就能从这里边生成气功的一切东西了。

"你这么解释也行啊，古人对炼己筑基是怎么说的呢？"咱们没有讲一般的炼己筑基，先说炼丹的丹道功。我国气功界最最推崇的著作就属龙门派的《伍柳仙宗》了，他们对炼己筑基也是非常强调的。按道理龙门派的炼丹方法很简单，但现在保密保得很厉害，其实一句话，"咚、咚、咚、咚"四下就完，不说谁也不知道。现在的人写了很多，什么一步四揲，什么九六呼吸，讲了半天，他就不知道怎么回事情，还在杂志上争。练功方法很简单，但好多懂功

诀的人也并没练成。什么道理？就在于炼己筑基不够。本来丹道派也很注重炼己筑基，非常重视精神修养的，并不是说光懂得方法，怎么调息怎么意守，出来活子时再转周天就行了，只练这个根本就不行。不然赵避尘传了八百弟子有几个修成了的？没有，看《性命法诀明旨》中千佛堂的弟子们，功诀、功法都会，这些弟子谁修成了？为什么修不成？炼己筑基没完成。《金仙证论》中说："己，即我心中之念耳。"己就是自己心中的念头。《乐育堂语录》："炼己之功，即是炼心。"什么叫炼己筑基？《金仙证论》中说："且谓炼者，断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱者曰炼。"什么是炼呢？断欲、离开爱，不起不正的念头，碰到各种魔难而心不乱，有个坚定的意识，这就称为炼。"未遇、苦行、勤求，励志久而不退者曰炼。"没有遇到正法时，苦行、勤于去求法，而且意志很坚定地勉励自己一心不退，碰不到正法还继续努力称为炼。你以为以前跟老师学功，一见面马上就给你方法？跟着老师，老师且不教功，开始只一般的说一说，几句话就完，不给你多说。跟五年八年十年也不说。方法没给你，得自己苦行、勤求，努力去做，这就是炼。炼己，练你意识的坚强、稳定。你以为老师这么吝啬方法？老师是让你炼已、练性功。以前有的老师功能很强，要收个徒弟，他难道不知道可教不可教？为什么不教方法呢？汉钟离屡试吕洞宾，张道陵十试赵升。如果说一般的人不知道还行，有了功能的人还不知道？那时收徒弟就几个徒弟，整天守着还不知道？为什么不教法呢？还要试他干什么呢？这就是练性功，在修养意识，在炼己筑基呢。很多人不懂得这个道理，以为老师试徒弟是看他心坚不坚，可靠不可靠，这样就把古大德们侮辱了。他们连这么点事不知道还行？在练徒弟的意识呢。下面就是干好事了。"虚心利人、不执文字、恭迎而哀恳者曰炼。"恭敬，恳求，帮助人也叫炼。"耳虽闻声而内不受者曰炼……"听到声音里边不受干扰。还说"炼己在于勤，不勤则道遥"。光一般炼还不行，还得勤练，不然离道太远了。"昔日吕祖被正阳翁十试正念而不疑；邱祖受百难于重阳苦志而不懈……此得炼己定心之显案也。"为什么要十试吕洞宾呢？一个一个从各种事情上磨炼他，酒色财气都得磨炼，使他意念稳定，求道心切，狠着往上拼。我们这可倒好，一个小刺激，哎呀！这是怎么回事情啊。碰上一点事就打退堂鼓，不干了，炼己筑基就不存在了。邱处机受的磨难那就更厉害了，王重阳活着时就没有教给他法，他的法是马丹阳代传的。王重阳死后好长时间，他的师兄弟都得道了，而他总也得不了道，他老有事，一会这个一会那个，大死 7 次小死 72 次，什么饿死、淹死，一般的磨难数不过来了。咱们翻印的《北派七真修道史略》那本书把他受的磨难还减少很多了，有的给润色了一下。黄元亮？？？写的序也说了，他觉得以前的七真传，不够文采也不够引人入胜，就又把它编了编，多了点文艺色彩，而且写邱处机成了天仙状元，其实是把他神化了。也就从他那儿讲出来邱处机梦作《西游》，白云禅师作《封神榜》。其实邱处机的《西游记》是写他去见成吉思汗这一路上的过程。邱处机的确受难很大、很多，而正是磨难多，最后他的功也比师兄弟们成就大。

《天仙正理》是柳华阳师父伍守阳写的，对炼己筑基他说："谓炼者，即古所谓苦行其当行之事曰炼（应该做的事情刻苦地去做，不怕吃苦），熟行其当行之事曰炼（应该干的事自己很熟练的去做，做的越熟练越快越好，要多做，不是说会做了就不做了。我们现在有的人，不会做时学还挺感兴趣，一学会了就不想做了。应该是当行的事会了还要熟练地去做，这也是炼），绝禁其不当为之事亦曰炼（不该做的事情不做，这也是炼），精进励志而求其必成曰炼（我一定要努力成功，这也是炼），割绝贪爱而不留余爱亦曰炼（贪爱割断它也是炼），禁止旧习而全不染习亦曰炼（以前旧的恶习、坏的习惯，断绝了，不再重新犯，这就是儒家所说的'不贵无过，贵无二过'，这都是炼）。"炼己筑基是这些东西。这是不是修养意识呢？我们说都是修养意识。他又说"能炼之者（能炼的这些人），因耳逐声以用听，则炼之以不闻（常人哪儿一响赶紧听去，有声音要不听、不管它）；目逐色以用观，则炼之以不见；心逐感以用交，则炼之以不思（碰到什么事，心里经常去想，则要变成我不去想，这都属于炼）。"后面还有些内容，稍稍离远了一点，我就没再引用它。像这些内容，包括了言、动、视、

听，说话、动作、看事情、听东西，以至于思想，都有个炼的过程在里边，炼己应从这么多方面去炼，要炼得坚定。炼到哪去呢？过去叫“一心向道”，一个心眼向道上来，一切一切都符合道，即是使自己的意识和在意识指导下的一切行为都符合练功的要求。这么一做本身不就属于气功生活化吗？咱们在讲《概论》时就讲气功生活化，生活气功化，这本身就是练功。有的人不知道这个道理，以为老师不教功。其实让你这么练功，这本身就是不练而炼，而且这个炼是练更根本的东西。正因此古人才讲“未炼仙丹先炼己”“未修大道先修心”，炼己、修心本身就是修道。为了把这问题讲清楚，书里没用我们的观点，引用了古人说的话。中派的祖师黄元吉，传统气功对他的评价比较高，现在气功界对他是比较尊重的。他说：“只徒炼丹，不先炼心，吾见未有成也。由是以思，人之炼心，第一难事。”黄元吉据说是宋朝人，可到了清末民国初年他还在传法，他的《道德经精义》就是明末清初讲的。黄元吉很有功夫，很有水平。他讲只管炼丹不去炼心，几百年他也没看到有成功的，从这看，人炼心是第一难事。谁不想炼丹练成功了，光有方法，心练不成，丹就炼不成。炼丹好炼，关键是炼心难炼，最难的是炼心，你意识炼不过来，练点小法小术可以，炼道不行，过不去。为什么这个样子呢？“人之性学未至”（至是个“尽”字，过去讲尽心尽性），人的性学——修炼心性还没达到一定水平时，“一片私心”，有我、有了私心就不能静了。“所炼精气神，皆是后天污浊之物，不唯无益，且必邪火焚身。”如果你有了私心，不是“天理流行”，而是“人欲横行”，这样炼的精气神，是后天精气神，而不是先天精气神，从过去来讲属于污浊之物，不是好的。这样炼，结了丹称为幻丹，甚至连丹都结不了，丹气一起，里边热度太高，引起邪火焚身，甚至身体就完了。有的就得病了，有的甚至于冲死了，都可能有。

再有《唱道真言》，这本书是乩笔写的，不是吕洞宾本人的著作，它是从一个比较好的坛口出来的。因为过去扶鸾（也叫扶乩）出的书，就看坛里的人修行有没有水平，有修行水平的人，他出的书的内容也是有水平的。《唱道真言》是从青羊宫出来的，青羊宫算一个比较好的道场，所以《唱道真言》写得也是比教好、比较中正的，虽然是乩笔，但理论是中正可信的。《唱道真言》里讲：炼心成功，那么整个修丹之学、炼丹的整个工程就等于完成了十之八九。“炼丹先要炼心，炼心之法，以去闻思妄想。”怎么去炼心呢？去掉闻、思和妄想。方才讲了耳逐声以听则不去听，眼逐色则不去观。“吾心一念不起”，我心里一念不起，这样“则虚白自然相生”，过去所谓“虚室生白”，不是说屋子里生白，而是指自己身体里边这个屋子，很虚了里边生白。过去解释庄子的“虚室生白”，说满屋子全白了，不是，是自己身体里边出了一片白光。当然里边出了白光，内外都可以白了。“此时精为真精，气为真气，神为真神……以神合气，静养为功，孟子所谓存心养性是也。”如果到了这个情况，以神合气就是存心养气。“以气合神”呢？“操持为要，孟子所谓持其志勿暴其气是也；以精合神，清虚为本，孟子所谓养心莫善于寡欲是也……此入门下手之法。”入门下手的功夫就是使自己去掉闻思妄想，是炼心的。后面继续说：“奈何世之师家”，没办法啊，现在社会上一般气功师们，“但知炼命，不知炼性；但知开关闭气，移炉换鼎之法，不知性始真空浑然无物之理。所结之胎原是凡胎……无可奈何，只得重做工夫，使这孩子，重去修真学道，重去明心见性……此所谓因其本而反求其末也”。如果只知道练功，练周天、结丹，而不知道炼性，这就是舍本逐末。“譬如一人本原虚弱，兼带风寒，盲医无识，但去补其虚弱，连这风寒通补在内，病何由去？”他举的例子很形象，很有意思，一个人本原虚弱，又兼带风寒，如果比较差点的医生，认识不到，不懂这个道理，看身体太虚了，光补虚，就把风寒也补到里边去了。中医治病有先去祛邪再扶正的，有扶正祛邪的，有光祛邪的，有光扶正的，怎么去做得看具体情况。当然有的病人非常非常的危重了，高度虚弱，得了风寒，也得是补虚。乩笔在这是举例子，不是论述中医学，论述中医学有的话还值得推敲。他举这例子是对的，这样一补，病就没去路了，一般庸医不懂得祛病的道理，过去讲庸医杀人，实中夹虚时，补虚可以死了人，别人都不知道。但写书人不是搞医的，他举这个例子讲风寒若改成里边有积聚就好

了，叫做“大实有羸状”。比如里边长个瘤子，有症瘕，气血不通、阻塞了，人变得非常消瘦，这叫大实有羸状，他里边有实性的病，可人变得非常虚弱。吃补药之后人死了，别人都不知道怎么死的，这叫“误补含冤”。还认为这医生真好，药很贵重吃了还死了，没办法了。其实吃补药错了，应该是去攻下为主。比如妇女患症瘕症的，她非常的消瘦，皮肤鱼鳞甲错都可以出现，拿“大黄蟅虫丸”攻下去治，一攻一下病就好了，而对这个虚，一用补药人就完了。“仙家炼命之学，补原之药也。”炼周天、炼气，这是补元气的。“炼心之学，祛病之药”，而修养意识是祛病的。去什么病呢？去意识里的病。“欲要炼命，必先炼性；欲要补元，必疏其杂病而先去之。”你要想真正使身体好了，先得把病去了，病要不去掉，你要一补就把病补到里边了，人就完了。对这个例子，懂中医的同学不要以词害意，拿中医道理抠它去。智能功讲调息、引动形体，练咱们的功夫，就是练气、补气的，这个气好补也好练。但是我们还必须修治我们意元体的偏执，修养意识就是修治意元体的偏执，就等于治意元体的病。只有把意元体的病治了，再加上补气、练气，使气充足了，这样健康就有了。修养意识是练好气功的基础，这跟古人的说法是完全一致的。

Ⅲ、修养意识是完善人的类本质的锻炼，是高层次的气功

对修养意识咱们是从几个不同方面讲的，第一是为了治病取得好效果；第二是练好气功的基础；第三就提得更高了，修养意识本身就是高层次的练功，是把我们人的层次提高了。前面讲修治意元体的偏执是治病，现在讲是高层次练功，这里讲的又深了一点，要不怎么突出修养意识是练智能功的根本呢。

练智能功就是要把我们人的形气神，或者说把精气神这三者练得统一起来，成为一个完整的统一整体。在《运用意识》章讲过，这个整体，有形气合于神、形神合于气，或神气合于形的。从练功方法来看，武术练功，丹道练功，佛家的禅宗到最后明心见性的练功等，也不相同。但是无论那一种练法，到了高层次时，都必须有意识练功，必须从修养意识来练功。咱们讲的修养意识的全部内容，就是从小我开始练起，把小我练得健康了，然后慢慢一步步把我练大，练成大我。前面讲修养意识的内容时，讲了道德、中和之气、情趣、偏执和大我这五个方面，其全部内容就是一个人从小我到大我的这么一个过程。我们怎样看待修养意识这五方面的内容呢？可以这么来分析一下就清楚了。一个病态的人，他的意元体是病态的，是病态意识，因为他本身在平常不受任何刺激时，他的性格都不平衡，是偏的，完全是病态。这时纠正性格上的偏颇，那是针对病态人的意元体的练功。情绪的修养呢，平时内心没出现病态，但他意识还不够稳定，一受外界刺激，来了事后，情绪才偏了，才出现不平衡。情绪的修养就是增加常态人意识的稳定性的，当然这里也包括情趣问题，陶冶性情和提高情趣两者是结合在一起的。当受了外界刺激之后心里边动弹了，情绪一偏气也跟着偏，不平衡了，乱七八糟的。这个时候我们就是要通过练功，练情绪，通过提高情趣，把我们的意识和气调和起来，使其稳定度和平衡度增加，这都是调理气和神的。咱们过去讲要保持中和之气，现在叫保持中和之性（既然都是我们写的书，这两个名字都可以叫），就说明练情绪、练情趣它本身就是气和神的问题。若从气方面来讲，那是中和之气，从意识方面来讲，叫中和之性，练情绪和情趣是练神和气的平衡度的。而且通过调神来调气、养气，把气调理好了，神、气都充足、平衡了，让它去养形，改变我们的形体。练功程序、练功过程、练功效果是这么体现出来的。咱们具体练功是直接用意识统帅形体，把形体强化起来；而情绪的修养是通过对情绪的调整，使情绪稳定了之后来调节气，气充足、稳定了，神气调和了，去养神去。这样形气神三者都强化起来了。因此，对治性格的偏颇，那是对治病态的练功，调整情绪、提高情趣、对治情趣上不足的地方，则可以看作是初级的练功了。

有了这个基础，就要克除偏执了。克除偏执属于中层次的练功。中层次练功就要把我们意识里边的偏执去掉，不偏了，这就使得意元体的本性显露出来，使它本来的功能全面展现出来。讲意元体的体性时讲，意元体是一种非常均匀、质地非常精细的特殊的物质，它在某些方面和原始混元气很相像。如果把意元体的本性显现出来，那么它就和大自然界的混元气很相像了。但意元体一偏就往某一处集中了，一集中，该处聚的东西就多、就粗了，意元体就被掩盖了。为什么有时意念太多了，钻研问题钻不进去？它那儿聚了气。偏执去掉之后，它就圆了，都很平均了，意元体的本性就出来了。这样一方面容易统帅身体里边的气，另外一方面它和大自然的混元气有了同一性，加上意元体有主动性，它就容易使意元体的混元气进入到任何气里边去，就容易做到神入气中了。我们讲过，练智能气功神入气中、气包神外很容易达到。一入静，安静之后，一看周围的气，看到气了就神入气中了。讲到这儿得深一步来领会这个问题。其实那样的神入气中不是真正的神入气中，因为你这个后天意识入不到气里边。好像一个人搞了个小房子，外面是大自然，在里边往外想，想时意识在里边，气在外面，这样你的意识与气被隔开了。而神入气中是什么意思呢？周围都是气，神入气中，神得入到里边去，气与神融为一体才行。如果你意元体是偏的，不均匀，你一用意识，好了，那个“偏”出来了，就进不到气当中去，做不到神入气中了。所以你只有真正破除了意元体的偏执，意元体的气的质度非常精细了，每一单元非常小了，它才能钻得进别的气中去。比如一条毛巾，空气一钻过去了，而拿手指头一捅就过不去。当意识里有偏执时，有很多这个概念、那个概念，而且很执着，那点“偏”就挂上气了，这个气比较粗，比较大，带着它就钻不过去了。还不要说想大自然界混元气，你就想你自己身体的混元气也进不去，想不着。什么道理？意元体没这么精细，穿不进去。因此就得先除我执，去除意元体里边被沾上的那些坏东西、脏东西。意元体还有什么脏东西？从气功来讲，意元体有个什么念头往那儿一沾，那就是个脏东西。它本来是个均匀、虚灵、明净的东西，不染纤微点尘，有一点东西都不行。佛家讲心性，说没有丝毫点尘在里边。只有偏执去掉后，意元体虚灵明净了，功夫才能练上去，才能从偏执意元体达到圆满意元体的境地。所以到了中层次练功时，你光练形、光练气根本解决不了问题，必须克服意元体的偏执！那儿偏都不行，不偏了，均匀了，就虚灵明净了，就自然而然做到神入气中、气包神外了。我们讲的神入气中、气包神外和丹道家讲的神入气中、气包神外又不一样，他那神入气中是带有我执的神在里边。因为练精化气，化成的气是比较粗的，神到气当中去，能在里边往外看了，那是咱们讲的气包神外。而我们现在讲的神入气中，神气是混融的，它到哪儿都能穿过去才行。在这一点上，中级层次练功，练意元体是非常关键的。当然这时也可以辅助练点气。因为没有气作物质基础也是不行的，但那是为了更好地帮助意元体克除偏执的，气多了也不行。讲到这个地方就要给大家随便说几句了。

同学们会想，意元体气不足，从下往上运点气吧，让意元体气足点。不知你们体会过没有，你从丹田往上运气，往意元体里边运，有时运气之后会发胀、发懵，不舒服。因为你这样运上的气是躯体混元气，躯体混元气到了意元体里边就显得浊了。意元体的混元气不是这么一下子变出来的，它必须通过属于脑子里边的内脏混元气的转化，那样强化起来才行。唯独有一点，用意念引虚空的混元气到头顶里边来，到里边定住，那样可以。练功到了中级层次，必须从意元体内部用功夫，光练气就不行了。这就告诉我们，练功在初级层次，主要练形体、练气，使气充足，而陶冶性情、修养情绪、提高情趣，可以作为练功的辅助，作为练功的基础。到了中层练气就成为辅助的内容，而练意识则成了根本功夫了。主要矛盾开始变了，气从主要矛盾方面降到次要矛盾方面，意识从次要矛盾方面升到主要矛盾方面。

那么从中级到高级，从克除偏执之后，要建立大我呢？这时气根本就不管事了，一点也不管用了，只能用意识做功夫。因为克除偏执之后已经能够使意元体和气结合了，意识和气可以没分别了。只是由于我们的习惯，这个意识是我（道德论还要详细论述自我），有个自

我概念在里边。这个自我虽然到此时可以没有偏执了，但它还存在着。用自我这个概念和周围的气往外扩充去，使自己的意识和大自然的气一点点扩充、扩充，结合得越来越大。当然这样做自我还要有个力量强度在里边，你这个力量能和外边的气结合到多大范围才能起多大范围的作用。并不是说懂得道理之后，我一想大我往外一充，我一下就可以把地球、把太阳系都充满了，把整个宇宙都充满了，那不行。虽然意元体是无形的，原始混元气也是无形的，但是你要把它们一结合，它里边还有个结合力度，结合到哪儿才能扩大到哪儿。所以大我完全是从意元体里边来练功的。“庞老师：那个力量不又成为气了吗？”那时已经不叫现在这个气了，说个力也不对，说气就更不对了。力是个什么东西？说不上来，比气还更抽象。物理学中有多种力，推一下，物体能动就说有力，但力是什么？机械力、电力，各种力是什么？更抽象，想象不出来。所以我们说它是个力，自我有个力，但是那个力能不能算个气？看来不算气，属于意元体内部的一个特殊的结合能力，从那用意识往外扩展，扩展一步结合一步、扩展一步结合一步……扩展得越大结合得越大。当然这个扩展和结合是伸缩自如的，能伸到那儿是自如的，回来也是自如的，出得去就回得来。当然和婴儿出窍不一样。婴儿出窍就是个意识，意识和气结合到一起了，出来个形象，“呜——”走了。而这个大我是周身向外的，整个一个人无处不向外，各处都向外走。它不是出去了，而是把人这个范围整个地扩大成为大我了。这完全是属于意识领域练功，和婴儿出窍根本不是一回事情。婴儿出窍还有个我，意识还在里边，我执还存在着，最后要炼粉碎虚空。它的粉碎虚空是从里边大、大、大……把身体充起来之后，把身体和虚空的隔阂、也是把自我冲掉、破了它。粉碎虚空不是把虚空粉碎了。因为人身就是个法界，练功把丹气在周身都充得满满的，最后内外一致了，把人的躯壳周围打碎了，所以练大我就和传统气功练法不一样。当然练大我也有这么一层，克除偏执后先把气充到身体里边来，意念和气把周身毫末都充斥起来，对里边都非常清楚了，然后再往外走。

我们说练功的全过程，每一过程都没脱离开意识修养。在低层次时，对意识修养的要求低了一点；层次越高，要求意识修养的水平也越高，变化也越高深；最后达到改变人的本质的目的。要不人的本质怎么改变，人的层次怎么提高？从意识修养来看，这就有个层次了。一开始性格的修养，是对治病态性格；情绪的修养，是针对常人的情绪；再往上一走，到了克除偏执，一克除偏执就超出现在的人的层次了；如果再到大我呢？又高一层了，人的本质就提高了。人类要向更高层次发展关键是修养意识，意识不修养，人到不了高层次。以前讲的武术气功，即便你能飞了，同样还没脱离开普通人的层次，因为你意识没脱开，你能飞管什么事？飞机也不比你飞得慢，现在不是要搞时速两千公里的飞机吗？武术气功的飞行术最快的也还达不到一个小时两千公里，一般的一个小时六七百里地或一千多里是做得到的。你能做到可还没超出机器做的水平，你还是普普通通的人。如果意识层次一提高，就不一样了。意识层次提高了，那人类的层次也提高了。所以修养意识是根本。“我们现在没这么高水平啊，可望而不可及。”是啊，但你得知道有这么回事，再努力做去。前面讲的“苦行、恳求、励志久而不退”，这都属炼己筑基，先得打好思想基础才行，“苦行、恳求”，很长时间达不到还要拼命往前走。炼己筑基就要解决这些思想问题，你要想速效，一下子达到那怎么可能？人类几百万、几千万年才进步到我们现在人类的层次，才到这个水平。你想一下就变化很多，一下就解决问题，几天、几个月就解决问题，那怎么可能？“那我们还搞几万年？”这倒不会。如果那样就不是人类的主动性了。以前人是自然发展的，现在懂得主动性了，用几十年，或者几百年就能完成这个变化，使整个人类都提高层次，而不是一个人。使整个人类发生变化，那也了不得了！你要真努力去做，也不是那么难，但我们现在得从低层次开始，从陶冶性情、提高情趣来解决性格的偏颇，从这些方面来努力。（你不能一上课还打哈欠，在过去来讲是绝对不允许的。你现在是一边听课一边练功呢，哪能那么随便。上课打哈欠对老师不尊敬，对自己也不尊敬。这样怎么去练功？）要时时刻刻想我们得努力去做才行。“我就是高水平

的样子，我现在就是。”要拿出这样的身心状态来。

“我现在不这么修养行不行？就这么练功行不行？”方才讲了，不行。光这么练，你只能长一点粗气。练功运用意识是非常关键的。没有意志力，就不能统帅生命活动，我们人的健康程度关键在于意识统帅整个生命活动的能力。你不能去统帅，就说明没有意志力，这就需要通过练功，增加意念和气的结合程度。意念和气一结合有力量了，这个气才能展现出力量来，展现出本事来。武术气功基本以这个为主，当然武术气功它也非常强调武德，但从理论的高度来论述修养意识怎么长功夫，这个问题没解决。我们现在就要讲这个问题。你通过功法、通过意识去练，把已有的气和意志力结合起来了，这就是功力。《气功探邃》里讲：功时、功力、功底，这三个加到一块叫功夫。当然得按照一定的功法练才能长功夫，不按照一定的功法、不能连续练功，不行。这几个是成正比的。把意识和生命力结合成功力了，这是个力量，功的力度、量度都增加了，度就包括量在里边。通过练功，量是增多了，但是质没有更多的提高，提高得不多。因为你的意元体还是那么粗，还有偏。只有通过修养意识，把意识里的东西去掉，意识里更精细、更细微，一句话说就是均匀了。意元体非常均匀，不就比较细了吗？意元体里边这多一块那少一块，有大的有小的，就不一样了，非常非常均匀就非常匀细了。一匀细质就发生变化了。

常人的意识活动还是比较粗糙的，越是思想方法简单、固执的人，他的气越粗糙。“老师不对了吧，思想方法简单和没文化的人不是练功效果好吗？”我们说没文化的效果好，他必须在接受气功这一点上不固执。一般文化少的人爱抬杠，你要跟他说气功，他就说那怎么能行，你让他试试看，他练都不练。当然因他思想方法简单、用脑用的也少，他里边意志力量也小，这种人一句话就可以把他气坏了，意识不稳定，没控制力，你要给这些人发气治病他抵抗力就小。虽然他不信，但由于他文化水平比较低，也没干过什么事，脑子没锻炼过，你要拿力量硬打也打进去了，拿气场一熏，往里边一挤就进去了。同学们去实习，可以认真体验体验。有的病人怎么弧拉怎么好，一说好了就好了；有的人你说十个好了他也不好，拿手抠去也不好，用手拍他也不好。越是有思想的人，越不好给他治，他脑子有一定力度了，他的意识不会动时，你要帮他动可麻烦了，但他自己会动了也很好动。多实践实践、体会体会，多治点病人，就能体会到人的思想方法、意识对生命活动的影响了。

对于修养意识的这些问题我们这么讲讲不清、讲不通。现在也没那么高级的人，都差不太多。“修养不修养意识有什么了不起的，高级人高级到哪去呀？”因咱们没看到高级的人。你就看见了也不行。现在咱们搞科学试验，可好多知识分子他看了之后，说不会是真的，即使是科学家做的试验，他也说不会是真的，说不可能。“庞老师咱 100 多人都出去表演去。”有特异功能的小孩全国有几百个，透视、搬运，到处搞试验、搞表演。可多少人信啊？表演解决不了问题，有的气功师会干这种事，他自己没功能就找有特异功能的孩子，找他们去表演，还搞一个肚子会说话的，叫什么灵鸽。拿这个去搞表演，也挺能轰动的，上台一问“我多大年岁了？”她里边就回答，声音不大，周围两三个人能听得见，太远了也听不到。这些表演，全国到处搞也没用，人家一看“哇”一鼓掌，完了。可表演完后又管什么事？没用。看了表演的回去跟没看见的人说：“真怪事！”“别听那胡说八道，他不定安了个什么机器呢。”我们要搞必须从基础上、从理论上搞起来。我们现在知道这个道理了，要修高功夫，就要修德。“现在有个高水平的，出来表演一下，有个样子我好看看，好努力去做去。”不是那么简单的事情，不要以为搞个什么表演就能感染更多的人，不是那么个问题。我们现在上学，就先从理论上懂得了，懂得后，自己从理性上要求自己努力去做好。

现在练气功的人大部分是气的力度增强了，而质度提不高，书上画了个座标图，图 1—（a），横轴表示力度的量，是度力的，纵轴是度质的。练功相当这个样子，斜着往上走，力度和质量要一块往上走才行。你要光练功往前走，原来人的素质是一定高度，光用意识练功，可加强气的强度，但气的质度还是在原来的水平上，也可能高了一点点，你的功夫就如同图

1—（b）中斜线部分的水平。光修性功的，如过去有光修好的，原来也有个一定的力度，如果他不懂得运用意识，不懂得解决力量的问题，他的功夫就如同图 l—（c）的水平，也提高得不多。过去有好多光修好不练气的人，到最后却是“修好不见好”，他本来力量不多，而想这个好事应该做，那个好事也应该做，但他本事没那么大，没那么大能量，把能量一消耗，里边不足了，就尽碰倒霉事。过去说修好有佛爷保佑着你，神仙保佑着你。他不懂得修好是把意识松开，使混元气进来的多。修了好本来应该有条件了，气能进来很多，可他意识没动，不会主动运用意识，所以气就进得不多，这样入不敷出，把能量消耗了，到最后事情处理不过来，也就倒霉了。光练功的人，他倒是没倒霉。为什么呢？他就处理眼前的事，有力量就干去，干事也挺冒尖的，可以干出好多事情，但他的层次是低水平的。而光修好的，事干得多，可本身力量不够。所以光练功也不行，光修好也不行，两个都修，又有质又有量，如图 l—（a）这能干多少事？这一比就显出来了。既要练功法修命功，这是它的力度，又要从修养上修它的质度，两个一块来。你看，图 1 一（a）中的力量也可能比图（b）中的少了一点，但整个的却比图（b）的大多了。在前些年有个日本电视片叫《姿三四郎》，姿三四郎他是修正道的，你别看那些邪门歪道挺厉害的，到最关键时他的心一定，好了，解决问题了。单个比有时一看图（a）的力度没图（b）大。可图（a）整个的比图（b）大，稍稍一定下来，一安静下来最后全解决问题了。这就是练功修养意识和不修养意识的根本差别。你不修养意识，可以身体健康，力量强大，那是在普通人这个层次里边，只能当普通人的英雄。你光修意识，不修方法，其实真是全面修意识了，也不会不修方法，但他光修意识修的也不全。光修养、光涵养，干好事，这本身就偏了，全面修养也应该有修身在里边。有的人甚至就为图个好名，本来自己家里也没什么钱，为了修好，就修桥铺路去，或者为得个儿子修好去。身体不健康，也不懂怎么得儿子，修好就能得儿子了？得不了儿子。我们练功也是一样，既要修方法，把气练充足，又要把意识练得更纯洁一些。这里一般地讲了修养意识是完善人的类本质的锻炼，是高层次的气功，以后在讲《道德论》时还要全面论述这些问题。

Ⅳ、修养意识与运用意识的关系

修养意识和运用意识它们之间有什么关系？这一点我想讲讲就行了。可以这么说，如果你站在运用意识的观点来看修养意识，那么修养意以也是运用意识；如果你站在修养意识的观点来看运用意识，运用意识也是修养意汉。“它们两个没区别了吗？如果没区别庞老师你还讲两章干什么呢？”两者还是有区别的。你若把运用意识一展开，什么是运用意识呢？用我们的主观意识，主动地使我们的意识活动符合气功的要求，就叫运用意识。也就是说使我们日常生活当中的思想方法、练功的思想方法，都符合练功要求。常人的思想活动是外向性的，练气功后内向性了，要主动运用意识，我要支配自己的形体，练动作，体会它，这是神支配形，使意识活动符合练气功的要求。对于练气呢，智能功强调内气外放、外气内收，让意念和气结合，这也是运用意识。（当然过去传统功法中调整呼吸的、练内气的，也都是主动支配自己的意识，让自己的意识和气相结合，这本身就是运用意识。）那么再进一步呢，你把意识运用到自己意识活动里边来，支配自己的意识，（如佛家练功用原始的、最根本的意识来支配自己活动的意识，不让思想随便活动；练气功不让有杂念等。咱们在讲传统气功运用意识的模式里边讲了几种，有的直接是对意识用功夫的，这些都是神与意合了，神与意合后直接走向功法就是练功了。）我们现在把神和情绪相合，让情绪稳定，那不也是运用意识吗？我把情趣融到气功上来，这不也是运用意识吗？我不管意念活动，当意念偏了，我才注意这个偏，不也是运用意识吗？这么想的话，陶冶性情、提高情趣、克除偏执，应该都是运用意识了。所以运用意识和修养意识过去都属于练心、修心，或称为调心的范畴，没什么区别。

反过来说呢？修养意识是要克除我们意元体参照系的偏执性，提高它的灵明度，使意元体的功能更加敏感，能正确反映事物。练修养意识就是要针对意元体来解决问题。按这个要求来看看我们修养的内容。情绪是由于意元体不平衡，精神太激动了，要把它清除出去。各种情趣在意元体参照系里边打上烙印了，也要把它清出去。但清出去就完了吗？不完，你还得加上好的。情绪得平和，最后达到安详。在情趣方面一般的情趣不要了，养成气功的情趣。这些你还得安进去，得修养啊！克除偏执，把常态智能的偏执去掉了，一方面得把意元体的范围扩大、扩大……会全面了，然后再扩大到超常智能里边来。要这么扩大的话，意元体的参照系里边，就既要有科学意识的全面，也有道德意识、艺术意识的全面，还得有气功意识。咱们讲过修养内容有修养科学意识、道德意识、艺术意识、气功意识。修养气功意识是什么呢？那就是要你按照功法练气功，按照气功理论去指导生活。这里边不就包括主动运用意识了吗？主动运用意识本身也应该属于气功意识。你进行增强主动运用意识这方面的锻炼、修养，这本身就是主动运用意识的内容。这么一看，主动运用意识又属于修养的范畴了。

到底谁属于谁呀？我们说，修养也好，运用也好，都是我们的精神活动在练气功时必须要达到的水平。我们只是为了便于讲解，为了在日常生活当中能更好地全面地使我们的意识活动符合气功的要求，达到高层次的水平上去，而且使同学们把现在社会当中的一些偏见克服掉，才把它分开来讲的。本来是一个东西，放到一块讲可不可以？也可以，但从几个侧面讲，就不好突出修养意识这一部分内容了。分开讲，就可以把修养意识或涵养道德重点提出来，让我们在日常生活当中来解决它。而且运用意识总是从练功的侧面讲得多，修养意识则是多从日常生活当中的修养来讲。通过这样讲解之后，加深了对这些问题的认识，我们才能在行动当中更好地去做，这样就能把目前社会上流行的“练功就是练功”的偏见克除掉。因为有人就这么对我讲：“庞老师，练气功就练气功吧，还讲什么精神文明，精神文明和练气功有什么关系？”他们就把练气功仅看作是练功法。气功界是这样，现在有的领导也这么讲：“老庞你讲气功我不反对你，可你跟社会主义精神文明瞎掺和什么。”有的更厉害，说：“你把气功跟共产主义往一块连，不能容忍！”我在石家庄就听到说：“讲气功就讲气功吧，还讲共产主义，瞎掺和，瞎捣乱。原来我要支持他，现在不支持了。”我当面没听着，要听着我就跟他说：我不应该往共产主义掺，我往哪掺啊？搞气功就往地主老财那掺去，当流氓，我这么讲你同意不同意？我们搞气功的都当佛教徒，你同意不同意？“那我也不同意。”那同意什么？“搞气功就搞气功。”难道气功就独立于社会之外吗？“我们气功搞独立，共产主义也不沾，共产党也不沾，国民党也不沾，美国也不沾，谁也不沾，我们单成立一个国家。”那还行？那就不对头了。确实，本来精神文明和修养意识有密切的联系，社会上对气功有很多偏见，练气功的人不懂得修养意识的重要性，不练气功的人更不懂得修养意识的重要性，它本来是练气功不可分割的内容，把它分开来讲，实际是为了着重强调它，所以我们把它放在第二要旨的位置，把运用意识放到第一要旨上。但是修养意识更重要，它是练气功的根本，根和本。没有根和本了还谈得上练气功？!“庞老师，不是说练气功运用意识是关键吗？”对，关键是重要，关键是一开始就有了，你看钢琴的键一按就响一下，旋钮一开灯就亮了，这就是关键。可是你那没电没线，旋钮怎么开也不管事，钢琴里边没簧片你摁键也不响。这就是根和本。之所以把它放到第二章，就是让我们先了解了意识的作用、意识是怎么回事情，把那些道理都讲清了，反过来再理解修养意识的重要意义就容易了。同学们可能会想：“修养意识在第二章，是根本；运用意识在第一章，是关键，不知道哪个更重要？”内容不一样，都重要。咱们讲修养意识是根本，运用意识是关键，调身是基础。这里边基础和根本差不太多，但形体是练功的基础，运用意识是练功的关键，而修养意识是气功这门学问、这门科学、这个事业的根本。希望同学们把修养意识提到这样的高度来认识它。

第四节　怎样搞好修养意识

这个问题对我们练功者来说是比较重要的问题。前面大家知道了修养的内容，也看到了它的重要性。那么怎样才能搞好修养，怎样修养才行呢？现在我们讲了这么多理论，让大家谈谈理论，拿书本说一说，也能说。可真要和实际结合去做的时候，总觉得比较麻烦，不那么实际。所以我今天通过讲怎样搞好修养，再把修养对我们每个人以至于对整个人类进化的意义讲一下。

I、自觉修养意识

修养意识每个人都要自觉去修。这里分两个问题来讲。

一、何谓自觉修养

从词汇上讲，自觉修养就是自己时时刻刻觉察自己、觉悟自己。现在说人有觉悟没觉悟，觉悟好像是个有革命色彩的词，实际上它是个佛家词汇。“觉”按照过去字义来讲，相当于“学”，“学而后见”，通过学而得到一个见识称为“觉”；“悟”字是一个竖心一个吾，吾就是我，把我的心立起来称为悟。这个心立歪了、立不住就倒了，得直立着，把我立起来。我是什么？前面讲意识、修养、道德讲过那个我，心里边那个我立起来，这就是个悟。再说这个“自”，自是目上一撇。同学们能不能悟一悟，这是什么？眼上面一撇这是在玄关里边呢！没一撇是目，有了一撇从这里（玄关）找自己的“自”去，自就是自我。“我”字是一个提手一个戈。以前有个老师讲：“找一”就是我。他这么讲算是“歪批三国”吧，所以我跟老师也学了这一招。我找那一撇，在哪找？找自我。得找那个“一”去，找到一就是我。所以“自”“我”两个加到一起，就是到里边找“一”，“一”就是个整体。从数学来讲，一不能再分了，是一个最简单的单元了。我就是那个“自”，要找我，得用眼睛去找，眼睛上面加意念，加点动力，一动，那就是个我。所以自觉修养就得自己去学习，看到东西然后把心立起来，这么去修养。从字义上抠就是这么个东西。从前练功夫，佛家练功也好、道家练功也好，要讲修性复命。修炼就是性命之学，性就是里边的根本的我。如果练功找不到“我”，没把自己练出来，辛辛苦苦练了功却还是个行尸走肉。现在我们练功都是练肉体，而如果这个肉体跟“我”结合不上也还是个空的。练功夫关键就是练这个“我”，练我们内在的精神世界。有人会问：“我们这么强调练精神世界，那是不是唯心主义？”不是。因为我们讲的意识是意元体里边的自我活动，讲的精神上的我是属于意元体当中的、和生理活动相结合的这个我。我们对所讲的“我”，首先作了内容上的规定，和以前讲的意识（是空的，不着体相的，自古以来就有的）的那个我是不一样的。从字面上自觉修养应这么理解，就是自己觉察到、认识到来修养自己。既然懂得我们练功不但要找自己，还得要觉悟，自己觉悟去修养，这里边你就可以看到应该怎么去修，怎样修养才算做自觉修养了。

（一）慎独。时时刻刻处处都得要注意修养，不论有没有人监督，别人看得见看不见，有没有人管，你做了事情别人知道不知道，给没给你表扬，在任何场合之下，都要自己认真去修养。能做到这一点那就叫自觉修养了。懂得自觉修养的意义了，你就懂得修养是修自己，是给自己修的，不是给别人修的。过去儒家、道家、佛家都是这么个概念。要解决自己的问题，不是让别人看着我有修养，或者我这修养是为了什么什么目的。在过去无论修什么，都是要使自己符合于道，修到道上去，所以以前练功叫修道。修的目的是使自己发生变化，而不是让别人来看的。由此儒家就提出“慎独”之功。修养最根本的要求就是慎独——谨慎独自一个人，在就你自己一个人时搞修养。一般来说，有人或在集体中都能够注意，不过现在很多人在公众场合也不怎么注意修养了，练功的人还行，不练功的人是能坑就坑，能骗就骗，千方百计地为自己。我们练功的人要修养、要慎独。慎独并不是说一个人去修，而是当你在

独自一人时，也要注意修养，使自己符合修养的要求。以前对慎独，儒家讲得较多，但是儒家也破坏得最多。到宋、明之后，净咬文嚼字了，考试也就只考书本而不注意实际的修持。所以过去讲：口上仁义道德，行为上男盗女娼。不过在以前那个社会也不可能做到人人都去修养，因为没一定的物质条件，没吃没喝还顾得上修养么？!所以当人类物质文明还没达到一定水平时，不能做到真正的修养。“有些人他们自己有地方修养。”那也是少数人。历史上有些人搞修养，也只是为修养自己，把自我抽象出来，认为自己是单独存在的，就跟现在的西方存在主义差不多：我是个客观存在，努力后我能如何如何。这是存在主义的观点，这样就非常不容易修养好，因为人不是孤立的。真要是那样修养，对人类社会也没什么意义。

练功人搞精神修养，应该是时时事事都要注意修养。我想如果把过去大庆人讲的“三老四严四个一样”的工作作风拿来搞修养也行，像当老实人、干老实事、说老实话；有领导监督和没领导监督一个样；阴天下雨一个样等等。如果真能够做到时时事事去修养，在过去这本身就是练功夫。以前说上乘丹法就是在日常生活当中练自己的神魂意魄志，而不是练形体。神观意魄志就是药材，通过自己的情绪、日用云为（指日常的待人接物）去炼丹。火候是什么呢？你要干一个事，太紧张了，火候就太老了。集中精力去干，那是武火；干事时心里觉得要干，但不那么紧张，那叫文火。上乘丹法就是通过这么做事情来炼丹的。每做一事，从一言一行一举一动中去炼丹。炼丹就是保持自己性格的中和，时时事事修养即是在练意念，这本身就是功夫，而一般人以为练功夫就是练气。现在的人最关键的问题就是对自身不认识，不懂得、不知道如何解决自己的意识问题，如何经常使自己明了。现在西方有的心理学也结合修持讲：要时时刻刻总记得你自己。其实这句话就相当于中国所说的“主人翁惺惺否”，你是不是惺惺，是不是明了，把你自己是不是忘了。你时时刻刻这样去修养，总记着自己，脑子里总是清清明明、清清亮亮的，这就是功夫，就是本事。过去高明的武术气功，脑子里总有个“我”，总有个警觉点，跟人说着话走着路，后面来个人要打他，就是轻轻的一点儿风一动弹，他就感觉到了，他里边有个“我”在呆着呢，“我”练得很灵明。他是通过练气、练注意力，最后达到意识的灵明。我们现在搞修养是直接练意识的灵明，直接从意识领域来练功。经常保持自己：“我”要清醒，对外界事物能正确反映。这样练一开始是难，而一旦能得到这个窍门就比较容易了。所以过去讲：修大道，见效难而成功易；练小术，收效易而成功难。一般小的技术类的一学就会，见效快，但最后要达到成功做不到，修不成，到不了根本上去。我们现在让同学们修养，就从根本上修，这属于练根本大道。一开始摸不着门，也感觉不到什么东西，收效难，但就这么练，坚持、坚持……到最后成功总的说要容易一些。

修养还包括要时时事事注意自己的意念，不是光一个事。意念一动都不能让它随便动，要支配它去动。怎么支配它动，怎么能让它不随便动呢？比如过去练武术的，正对敌时，他的意念能随便起吗？你一刀我一枪正打时想吃饭去，行吗？必须集中全部精神观察对方、注意对方，然后意念发出指令，往哪打往哪攻，每一个动作，一招一式、一举手一投足，都得是自己支配着去做。这一点同学们应该是能想得通的。想通之后，反过来自己在生活当中，一举一动、一言一行就都不能随随便便地去做，而是要用意念支配着它，使之符合练功要求。这是高级练功，属高级层次的。武功拿什么比高低呢？就是看意识动得快慢。谁的意识动得快，里边反应快，支配你身体的反应也快。如果你对外面的反应慢，支配身体里的反应也慢。不要以为它们是两码事，其实是一回事。当然看得见的是外边，里边能不能变化一般不知道，要想察知还要有个过程，还要练。太极拳练推手就讲，“彼不动己不动，意在彼先”，两个人一搭手，他不动我也不动，可我意念在他前面；“彼若动已先动，力在彼先”，他刚要动我感觉到了就先动，我的力在他前面。这都需要练意识的灵明。两个手一碰，他一想要用力你就感觉着了，这是“听劲”、“懂劲”的功夫。一开始能听到劲，而后懂得劲了，“由懂劲而阶及神明”。双方碰上，一接触，不用看，对方重心在哪，在前脚、后脚或什么地方都能感觉到了，这叫懂劲。你这一要用力，意念得往里边蓄，像弹簧一样一压才能崩出去，得有个蓄力

的过程。就在你这儿蓄力一压的时候，他听着你的劲，感觉着了，就先发力，力在你的前面，人家轻轻松松不用劲就把你抛出去了。我们练功要练不碰上就能感觉到别人的气。咱们检查病人的气，不是可以检查出来吗？你们有空可以这样去体会，两人的手有段距离对着，你要去推他，意念一动他就有感觉，这不是"听劲"吗？是"听气"了。要这样你就得时刻注意练意识的灵明。"我在练功时体会行不行？"那也行啊，不过得经常练，随时随地地练。手容易感觉，手有感觉后再炼身上感觉，自己感觉自己，没事总练这个也是修养。"庞老师这不也是练功吗？"对，修养就是练功，就是让你不去想别的。跟别人说着话，"听听他的气"。所以自觉修养和这是一回事，关键是在里边炼我们的意识。如果能做到时时刻刻都在修养，那就都有了。

（二）反省。我们在一开始修养、一开始练功时，做不到时时事事处处都能注意修养。那怎么办？就要善于反省，经常省察自己，看看自己的心态、自己的精神境界，是不是处在修养的状态，要经常纠正自己的意识，一脱开就让它马上回到修养的内容上来。跟练功一样，练功要求把全副精神集中起来，可往往练着练着功，意识不知不觉就跑了。一看心出去了，赶紧往回收。正式练功时都不能做到精神完全集中，日常生活中意识就更加散了，所以要经常这样去反省，觉察之后马上回来。再有，时常想想自己心里是不是清的。其实你这样一想时，这本身就是把放的心收回来，用到自己里边了。经常这么做，也是个自觉修养。当然能够做到随时随地觉察那更好。做不到随时随地检查的，开始可以降低点要求，每天晚上自己查一查，今天做了哪些好的事情，符合要求的事情，善事情；哪些是不符合的。当然一天的精神活动没法检查，这一天我注意了多少，多少事情跑神了，这检查不出来，就检查事，全天的言行举止，整个行为。过去先是儒家这么搞，自己给自己弄个功过格，有功有过填上表。以前范文正（即范仲淹）、袁了凡都搞过。后来佛家也让弟子们这么做，并且规定什么样的事情算功、什么事情叫过。如救人一命算 100 功，布施了算多少功，每晚总结一下当天自己有多少功有多少过。也有的人放黑豆红豆，办了坏事自己放个黑豆，做了好事放个红豆。一开始不注意修养尽是黑豆，慢慢红豆就多了。实际上它也是按功过格搞起来的。

这是从事上搞起来的，前面讲"慎独"是从内心去要求的。一下做不到慎独可以从事上搞起来。我们智能功就要求两个，一个是从理上、从心性上去做，一个从具体的事物去做。当然按过去讲，从具体事上做就不对了，你有心想办好事了。其实这是对那些所谓有修养的人来说。你真要把事都做好了，那也不容易！所以不能瞧不起它，要脚踏实地做点真实事情。真能这么做，修养慢慢就好起来了。讲自觉修养，做了好事是不能给别人说的，一说就坏了。修养是给自己修养的，不是让别人看我有多少功多少过，搞功过格是用来督促自己的。以前没那么多笔墨纸砚，现在可以写日记，也是个好事情。写日记你应该当镜子一样照自己，好的写上，坏的也写上。日记就是用于警惕自己，记录自己一生有意义的事情的。什么叫有意义呢？可以督促你前进，使你道德更加高尚，功夫更加纯正的，就是有意义。如果能这样做了也叫自觉修养。

（三）反求诸己。当自己碰到逆境，或是自己错了，或别人对你不好时，不为自己辨护，不解释，不从外面去计较，而从自身找原因，这也算自觉修养，过去称此为"反求诸己"。虽然加个反，实际是求诸己，自己来求自己（内求法就是求自己，讲内求法时讲过这个问题）。为什么叫反求诸己呢？一般人干事情都从外面去求成功，而搞修养的人要成功，任何事情都求自己，我自己怎么怎么样，我应该如何如何。事情干得不顺当，或别人对自己不好时，看看自己，为什么会这个样子。若当时能这么检查，这么处理，可能就不是逆境了。逆境已经过了，你也要会求自己，检查自己在处理这个事情上哪点不够，整个的修养还欠什么。碰到逆境，一定是自己本事不够。本事够了，一下就变了，就不会是逆境了。当然，你自己要主动想，要符合实际地去想。你本身想的不对，就解决不了问题。但是现在我们智能功已经有了强大的威力，有了混元气，如果你真敢想它就真能成功。以前他们虽然也讲怎么怎么着，

但是不懂得混元气，这样就解决不了问题。不过你先想小点，从小到大。想小的成功了，再想大的，这样把意识力变得强大起来。这一期 50 天康复班（1993 年 3 月）有 8 个长骨头的，有一个肋骨截去了十公分，也长出来了。在过去谁也不敢这么想啊！ 1993 年 4 月下旬，从台湾来了两个同胞，一听这事就说："你们真比活神仙还厉害。"我说对，释迦牟尼佛没干过这种事，耶稣也没干过这个事，耶稣 12 个大弟子里也只有两个会摸摸脑袋治病的嘛。老子也没长过骨头，八仙背着药葫芦碰着有缘的病人才给一粒吃，骨头断了也不是一下就好的。释迦牟尼佛说法 49 年，来了病人他讲：你这个苦是由于上辈子没修好，你现在修好就行了。给人家治好了不就完了嘛。说法 49 年也没搞治病去。当然他有医方明，有药，拿药去治病，他没这个气。所以不能厚古薄今，我们现在就是比以前说的那些神仙不次，济公也比不上我们。应该树立这个观念。

自觉修养要从这些意义上去领会，去认识。共讲了三个层次：慎独、反省和反求诸己。碰到逆境往回求而不怨天尤人，用现代话讲就是不强调客观。这三个层次一个比一个差点。以前讲这些问题也不好讲，如什么叫求诸己？不强调客观从自身找原因就是求诸己，因为主观因素是主要的。如果一个人会这么做，就叫自觉修养了。这本身就是功夫，就是水平。越是时时刻刻注意修养，水平就越高。

二、怎样提高修养意识的自觉性

要想搞好修养，就要提高自觉性。那自己怎么才能够觉悟、怎么才能更加自觉呢？关键还是得提高认识。前面讲的三条中，甭说第一条，就是碰到问题不强调客观，而从自身找原因，就这最低的一条都不好做。一说事，总得是自己对，不对也得强调点原因。俗话说看这人有没有本事要看这人能不能搅情搅理，叫无理搅三分。搞修养就不允许这样。第二条经常反省自己，比不辩护又深了一步。第一个时时刻刻都要修养就更难了，若能做到那就了不得了。其实也不是说每个同学一点都做不到，都可以做到一些。那我们该怎么办呢？大家想一想，既然有些能做到，那就先做能做到的，然后把它一点点扩充开、展开。当然展开也不好展，得先从思想上认识，懂得我们现在整个人类的意识水平、思想方法还处在一个偏狭的阶段。

（一）认识当今人类的偏狭

现在的人还处在既偏且狭的阶段上，可要说谁偏了、狭隘了，谁也不愿意听。就是因为不愿意听，不敢正视自己，整个人类才还在这个层次里边徘徊，不能上升到新的层次。其实人类就是从低层次慢慢发展到现在这个偏狭水平的，而以前连偏狭还算不上，只能算个愚昧。当今人类有了知识，有了智慧，开始懂得怎么保持自己的尊严。保持自己尊严对不对呢？对。但什么是自己的尊严就不知道了。因为现在的生产力、人们的生活水平、社会的层次就这个样子，以为保持诸如虚名虚禄这些就是尊严。里边是什么样子、实在不实在、尊严不尊严就不管了。别人在你面前一说：你真不错，干事挺能干的，挺精明的，长得也挺漂亮。一听，心里挺美，立刻眉飞色舞。可你真那么美，真那么本事大吗？是不是"金玉其外、败絮其中"呀？就不管了。能赢得外面说好就不错。这不就偏了吗？总的来说现在人是偏的。为什么呢？

1、人类尚未摆脱无知与残忍

"我们现在无知？社会发展到当今，新的学科如雨后春笋，多得很，几乎每天就能创造一门新科学，联合国教科文组织承认的学科就有三千多种。能说无知？"就是无知。现在有些科学就不像门科学，随便凑合凑合，编个名编个词就算门科学。其它不说，就看看当代科学里边的物理学，很多最基本的问题，如引力场的本质、运动的本质等，哪个科学家也不知道是什么。居然还大言不惭地说这个了解那个了解。了解什么了？关于物质的运动，物理学讲：运动的物体在某个时间，既在这一点上同时又不在这一点上。那怎么在这一点上又不在这一点上？如果在这一点上，它就老也不动了；而同时又不在这一点上，那它怎么过去的？在这一点又不在这一点，到底在不在？一个最简单的运动也说不清楚。这么一来现代科学的

基础就没了。到底电是什么？电荷到底是什么？也说不清，就起个名叫电荷就完了。这么多理论一说起来振振有词，这个理论，那个公式、定理、定律，可一抠真东西，就说不出来了。同学们平时就不想这些问题。我怎么想到的呢？都是科学家们逼我想出来的。他们总问我："庞老师，气是什么？"我说不上来，他就说气功不科学。我就动脑子以其人之道还治其人之身，问他个究竟，他也说不上来。所以说人类还处于一个无知阶段，偏狭阶段。

不过，气功就有知吗？说句不客气的话，气功过去也无知。它不承认现代科学，就跟现代科学不承认气功一样，都是偏的，也是无知。气功和科学有什么不同呢？气功一练功，你自己可以感觉感觉它，通过效应证实它。现代科学通过仪器来证明它，也是用效应去证明的。在这个意义上两个都正确，它们是用不同的手段来证明客观事物不同侧面的表现方式，都对。什么叫电荷？电荷就是电荷。什么叫引力？引力就是引力。什么叫气？气就是气。到了最根本的时候没法解释，也不用解释，起个最基本的名就可以了。你是张三，"什么叫张三，为什么叫张三？"起个名就叫张三，没有为什么。客观物质就这个样子。"你这个气叫什么气？"混元气。"混元气是什么气？"不也是一个最基本的吗？到了最基本单位上来起个名就完了。在这个基本问题上，因为人们还想用过去的逻辑推，找因果关系。他就光看到了事物的一个方面，而没有看到总有个最基本的，它前面没别的东西了，复杂事物是它的因了，是这么循环的。过去总认为就得是前为因后为果，就这么一种直线的表现形式，而没看到前为果后为因这种情况，因为它走了一个圈又回来了。这种直线的认识本身就是人的偏狭。现代科学是这个样子，气功也是这个样子。

现在人类对生命活动还不了解，就光认识了非生命活动，光认为人的肉体是我，它的新陈代谢是我。可它为什么是我？内在的关系如何？也并不清楚。其实，到了高级生命的人关键是意识，而对意识就更不了解了。本来了解意识和了解生命，这两个是一致的，但是现在对这两个都不了解。科学标志着人类对大自然界认识的程度，而现在的科学水平比较低下，就决定了我们认识水平还在低层次。当代科学虽然比过去发达多了，人类也创造了掌握了很多从大自然获取物质财富的技术，但也只是在比较客观的层次里取得一点成果。可人类就满足于这个物质水平，不求甚解了。现在西方把人类发展历史分成三个阶段：一个是愚昧阶段，过去人什么都不知道，愚昧；第二个是开化阶段，有了知识，有了技术；第三个是享受阶段，认为现在人类已到了享受阶段了，尤其西方科技比较发达的国家。其实这种认识方法本身就是个偏，他们认为人类已发展到头了，就没有认真追一下还有很多的不知道呢！物理学的基本东西不知道，生命的很多东西不知道，意识的很多东西不知道，不知道的东西还多得很。当然，从物质条件来说，现代西方的高科技的的确确可以使生产力很发达，如果处理得好，人类的衣食住行应该可以达到比较满足、比较丰裕的水平了。但是，这仅仅是人类发展到现在这个阶段的看法，认为是最好的生活方式。现在人们主要的就是考虑物质享受。实际上人们的生命活动，它不仅仅是物质生活，还有个精神生活、精神享受。什么是精神享受呢？一般人认为看看电影、娱乐娱乐就是精神享受了，其实这都是常态智能的东西，我们人还有一大部分功能——超常智能没开发出来。超常智能掌握以后人跟大自然是什么关系？是什么样的享受？人类应该是不断前进的，这几千年的人类文明史只是常态智能发展的一个段落。从过去愚昧阶段的什么都不会，各种分工、技能都没有，眼耳鼻舌身五种感觉器官的功能也都不完备，发展到现在。这多少万年，使我们身体的各种功能逐步强化、发展起来。再以后，又建立起高度的物质文明。这个过程经过了很长很长的时间，若从旧石器时代算起来，最少有两三万年、三四万年的时间，如果再远点，就有几十万年了。但发展这么多年也只是发展了我们的常态智能。而人类对自身的超常智能却基本上还不知道，不认识，不会用。现在人对超常智能的认识也是处于一种"蒙昧阶段"。所以人的常态智能发展到一定水平，要开发超常智能了，也需要经过一段长时间。不过这个时间不会经过几十万年，有几十年，最多也不会过几百年就行了。因为现在人已经开始认识它了，懂得意识可以认识生命活动的本质，懂

得要用意识去了解、改造、提高自身了。过去是自然发展的，现在是用意识主动地去指导，这要快多了，但也不是一下子就能解决问题。就像同学们讲的："庞老师讲这些道理目前没什么用啊，还不如讲些具体的方法好。"大家要知道，具体方法早就有了，最少在一两千年前就有了，但它并没有改变了人类。如果现在也仅会这些方法，同样也解决不了问题。我们现在应该先认识这些道理，再慢慢努力去做去。

现在了解这些道理的人比较少，其实任何新生事物都这样，一开始发现时是少数人，过去称此为先觉（先觉不是先天就觉，是先感觉到、先觉察到了），然后先觉带后觉。现在同学们就处在先觉的时候，社会上还都不懂得这个道理，我们现在就先接受它。但对于这些东西，大家还是很生疏的，这就要有个认识过程。当然你要非认识它、非得接受它不行。爱因斯坦一开始讲相对论时，在欧洲许多地方共作了几百场报告。他讲，能有几个人听懂就不错了。有一次爱因斯坦又去作报告，他司机说："我听了您这么多次讲课，我也会讲了。""今天你试试。"司机就讲去了。讲完课，下面提问题，可司机光会讲不会答。他说："这问题太简单了，不用我回答，我的司机就能回答。"现在一般的人也就像这个司机，光会讲，而要灵活运用却又不懂。同学们一开始也会有这种感觉，听庞老师的课后回去也能讲，但一到用时，为什么那么搞，自己也想不通，弄不懂。觉得还是练练功好，搞这个东西没用。如果爱因斯坦讲狭义相对论广义相对论时，因为大家听不懂就不再讲了，没人管了，那么到现在相对论能发展起来吗？才几十年，现在人们都学相对论了，相对论也早已成为物理学、天文学等的基础理论了。我们现在学的气功是一门新的学问，一些问题还领会、理解不了，但它是人类文化发展的方向，所以必须要打破常规思想，突破现在人们偏狭的意识形态来接受它，认识它。将来有多少人能突破它？希望全体同学都能突破它，不过也不一定都能做得到。就跟当时黄浦军校一样，毕业后又有多少人去搞了军事，去参加了革命战争？很多人也还是什么也没干，学了也自学。恐怕我们学气功也会如此，学学道理，学学就不搞了，觉得没意思。所以我希望同学们要把眼光放远，因为它不是解决眼前问题的，而是一个崇高的理想，一个长远的伟大事业。我们应该着眼到最少四五十年，那才行。想一下子就解决问题做不到。什么时候能解决问题？关键是我们自己懂没懂。"庞老师，我们自己也不懂，那怎么让别人懂这些问题？"要有个过程，一点一点的来。因为目前整个人类还处于一个偏狭状态，要想突破它，就需要时间和实践来解决。还不要说真正改变我们这样的自身活动了，就过去搞革命要改变立场，也需要若干年。1937 年、1938 年许多知识分子到延安去参加革命运动，毛主席对知识分子讲怎么样站到工农兵立场上来时说：这个立场的改变没有十年八年的改造完不成。同样，我们要突破人类的偏狭，从气功这个学术观点、科学观点来改造我们自身，没有若干年也是不行的，因为对人类生命活动来说，这个改造比立场的改造要深刻得多。立场的改造只是思想方法的问题，而气功改造是从思想方法扩展到整个生命活动的整体改造，是一个根本大问题。同学们觉得一下子不好领会不好理解，一下做不到，就是这个问题。必须把气功这门科学提到一个大的事业上来认识它。不这样认识，仅把它作为一个术、一门技术去追求，那就错了。把气功当成技术来学，其实也是当今人类思想偏狭的表现之一。我们要知道人类的偏狭，来提高我们修养的自觉性，主动往高处去。所以说，是练小术，还是走向根本大道，有着根本的区别。不突破这个问题，过不去。

当今人类还处在一个无知的状况。由于无知，就想争夺，光想自己好。人类越在无知的时候，越是只顾自己，不管别人，于是就去争夺、打仗。最古老时打仗拿石头、棍子，以后用弓、箭、刀、枪、剑、戟，再以后是飞机、大炮，现在是巡航导弹、核武器。杀人的方法越来越先进，杀人的速度越来越快。一个原子弹下去多少万人就得死，而要拿枪杀得杀多少时间，拼刺刀也只是一刺一个。其实为了什么？就是为了争夺这点物质财富，却都说什么自己是正义的。你看空的大沙漠，谁也不去打仗，哪有物质财富就在哪去打。美国讲人权，对以色列怎么就不说人权？还扶持以色列，要保持中东的平衡，因为他想控制那个地方，那儿

盛产石油，有物质利益在里边。如今因为都有原子弹了，拿原子弹吓唬不住别人了，只好凑和着都活着。但物质利益还是要争的，于是打贸易战，你卡我，我卡你。不过这比杀人好多了。社会领域革命就要打仗、要杀人，经济领域革命是让日子过好点，到了生命领域革命就是走向自由了。现在人类还在无知、残忍的阶段（无知、残忍是愚昧人、野蛮人的特征），还没有摆脱老祖宗遗留下来的恶劣东西。说句不客气的话，都还是兽性表现。因此，就得一点点过渡，慢慢人类就走向文明，就跳出偏狭、无知、愚昧的圈子了。

2、人的类本质被扭曲

前面讲的是整个人类在客观上的表现，对自然界，由于不了解、无知，就互相掠夺物资、打仗。那么对人的本质呢？这个问题人类更不了解。纵观当今人类社会，人们的思想方法、认识方法是被扭曲了的这么一种表现，人的类本质已被扭曲了。那么人的类本质应该是什么样子的呢？人这个类的本质关键在于人有意识。人有意识就是人能自由地、有意识地、有计划地去支配自己的生命活动，和动物不一样，动物完全依靠于自然。“有的动物也有计划，你看候鸟，冬天去了，夏天回来。”这不是计划，是自然逼迫它的，只是一种自然适应。“蜜蜂会筑巢，筑完了巢之后采蜜，这不是计划吗？”也不是，这也是对自然规律的适应。整巢它会筑，你把巢破坏一点它却不会修，它只是以一个方式去劳动（如果以干活干出了结果就可以叫劳动的话，它那也叫劳动），只能按照它的一种生命活动的规律去劳动，它不是灵活的、不是自由的。动物只能按它本能的一种规律去做它的事情，就以一种方法去劳动，用它自身的形体和大自然去接触而做出结果来，它不能用工具。而人可按照各种规模、各种形式、各种要求去劳动，可以按照蜜蜂方式去筑巢、去采蜜，按照蚂蚁的方式去养蚂蚁。人类和动物不一样就在这。人类在改变大自然界的过程中，充分体现了意识的自由程度，人是自由、自觉的。而动物的生命活动和精神活动是一致的、一体的、统一的，是按照它本身的生命规律的单一形式进行的。动物要干事情，就跟小孩子一样，一说去就去，说拿就拿，它没有想哪有东西，我去拿它去，没这么多想法、概念，它的意识和生命活动是直接同一的。按这点来说，练气功倒好，形神统一了，一想就过去了。不过这个好就太简单，它的意识还没开化出来，要动就动起来，生命和意识、精神分不开，就一个东西。人不是，人是两个存在，一个生命存在和一个意识存在。意识存在是精神存在，它的活动是独立活动，可以离开肉体而活动，然后从里边做出决定来，再支配自己的生命活动。一支配就连成一体，内外合上了。有时又分开，分合、分合……是这样一个以生命活动表现出人类活动来。人自从成为人以后，人类就有这个特征了，这就是人的类本质。人要活着，用意识支配自己劳动去，这体现了意识的自由度，而支配形体去劳动，这是人的生命表现。干任何事情都是一样，劳动干活也好，走路也好，都是用意识支配生命活动的过程。在这一点上是自由的，同时又是自觉的。随着人类的发展，脑子里边意识对生命活动的反映越来越复杂。本来肉体这种生活现象应该就是它生活本身（这是理论问题了）。什么叫生活现象就是生活本身呢？前面讲了，意识活动支配形体活动，这是人的类本质。当你形体一动时，这个活动现象，就是我们意识活动——人类的类本质让你这么做的，这不就是生活本身吗？所以意识活动和生活本身应该是一体的，合一的。但是，随着人类的发展，尤其是慢慢出现私有了，就变成什么样子呢？我得去劳动。为什么要去劳动呢？不劳动就饿死了。这样一来，你脑子意识里边虽然发出“我要去劳动”的指令，这本身也是有意识的，但是由于有了这个动机，你发指令时已经不是自由的了，有个框框了。你的意识发出劳动概念时，里边有个总的大的趋势、总的大的背景，你的本质就被“要活着”逼迫了。本来劳动是生活本身，可现在劳动成了维持生活的手段了，人不再是人的类本质的自由特征的表现了。“我是自由的，我可以随便动弹。”不是这样的。这点不要误解，它关系到理性问题，更深一点了。

打个比喻，如果人不吃饭，也可以活动，也可以干活，那时发的命令就不是逼迫的了。而我们现在必须要吃饭，尤其在私有制下，你不去干活没人给你钱，劳动就变成谋生的手段，

你发“我要去劳动”的意识指令，是被谋生逼迫出来的东西。这样一来，人的生命活动、人类的本质被扭曲了，不是自由的了。虽然意识还可以是自觉的，觉得自己应该干什么事情去，想办法怎么干去，但最根本的内在的动机就把人的类本质给扭曲了。我们人类从有史以来，文明人也好，没开化的野人也好，都被束缚在为吃饭而去劳动这么一个总的思想前提下，意识的自由性被抹掉了。只要还没有脱离开这一点，人想获得自由就不可能。在私有制社会里，西方也好，东方也好，都讲自由。什么是自由？你只要吃饭就有不了自由。你要吃饭就得劳动，这样的劳动是被逼迫着去劳动的。“我家有钱，我不劳动。”你家有钱，你占有钱时，钱就占有了你。别人把你的钱都偷走了，看你难受不难受，一下子就受不了了。因为钱把你占有了，别人把你钱偷走等于把内在的你偷走了，心里缺东西了，那还不难受啊！所以你还是不自由。同学们要认真想一想这一问题。当然这里边还有个大前提，后面还要讲。

是不是只要吃饭就不自由呢？不一定。对我们现在来说你要吃饭就不自由。但是当人类一旦做到了在社会领域里人人平等、物质高度丰富，这样物质不占有你，你也不占有物质了，你就自由了。都有了嘛，饿了你可以随便吃，吃完了就走，你也不需要占有它了。现在的人就是由于物质不丰富，就都想占有物质。劳动是去占有物质，继承也是占有物质。一占有，物质被你私有了。一旦成为私有，它就占有了你，你就不自由。当一旦不占有物质时，你就自由了，而不一定不吃饭。到什么时候才能达到这一点？就必须是高度的科学发达、高度的物质丰富，到哪都有物质。就像 1958 年搞“大跃进”时，到哪都能吃饭一样。那时若真是到哪都有那么多物质就可以了。可是 1958 年这么一搞，大家都不干活了，一吃吃穷了，加上 1959 年来了个自然灾害，一下子全完了，到 1962 年就喝大锅汤而不是吃大锅饭了。没物质条件不行。高度的物质文明必须要有高度发达的科技。同学们现在谁都存有几件衣服，到那时你存衣服成负担了。你到哪去，想穿就穿，穿完就扔，还总背着个衣服包吗？到那时，科技高度发达，劳动也很自然了。摁个电钮，里边就自动出来东西，连生产过程都有了。那时的劳动也不再成为劳动，而成为自己的一个爱好，活动活动就解决问题了。到那时才真正是各尽所能、各取所需，人的本质才得以显现出来。而在还没到的时候，只要想占有东西，就是私有观念。你占有它，它也占有你，你就不自由，人的类本质始终就被扭曲着。

把这些道理慢慢一点点弄懂了，人类认识世界、认识自身的深度就发生变化了。我们搞气功要从理论上先理解它，然后慢慢宣传，一点一点搞起来。共产党当年一开始搞革命时，有多少人懂得共产主义革命道理？就是穷人抢富人，农民组织起来打土豪分田地，把地主田里的粮食割了，等等。1976 年我给陕北的一位老将军看病，我问他那时是怎么参加革命的，怎么想的。他就说那时没吃的，一开始连枪都没有，几个人拿着铡刀，到地主家把地主拉出来，要粮食，不给就宰了他，把他脑袋割下来，“割”他的命，这就叫革命。问他们当时懂得共产党吗？“什么共产党，我们都不知道，人家管我们叫土匪，最后变成共产党了。”那时刚开始也不懂得什么叫搞革命，就是懂得要翻身要活下去这个道理。现在搞气功也是一样，这么多道理不会一下都懂，全国这么多练气功的，有多少人懂得生命革命？不懂。过去搞革命的也都不懂得共产主义革命道理，只有一部分人先明白。这是用它来打比喻。一个是社会领域革命，一个是生命领域革命，内容不一样，但是有相似的地方。别人还都不理解、不认识时，因为人类本质被歪曲着呢，同学们应该先懂得这些道理。为什么以前把干革命的叫匪？那时候，你给我干活，我给你点粮食，你不干活，我不给你。地是我的，打了粮食是我的。人们都这么看，认为这就是真理，是天经地义的。没地的人起来革命，抢去，那不就是土匪吗？共产党领导广大群众搞均贫富，先不死，活下来再说。中国有史以来起义的都搞均贫富，贫富平均了，这就是革命。我们不要听说土匪变成共产党，就说是骂共产党了。这不是骂，革命就是要突破过去的传统概念，突破当时人们的一般观念。每一个革命都会有很大的阻力，不那么容易，不那么简单！

现在整个人类本质都偏着呢，别人对你搞气功、搞气功科学，也不那么懂，还说咱们是

在大放厥词。其实我讲人类的本质，马克思就这么讲的，我只是把它通俗化了。马克思讲，有劳动的异化和精神的异化，劳动的异化产生私有，精神的异化产生神学。都是讲人类的本质被扭曲的。人类几千年来就是在扭曲当中过日子。不过现在和过去非常愚昧、什么都不懂相比之下，现在还是前进了。同学们搞气功科学，首先心胸要大，眼光要远，一看就看到整个人类，一谈问题就放在整个人类上去谈，这样你才能够把你练功的思想境界、动力往高水平上提，才能把气功这门科学当做自己毕生的事业做下去，就不会是仅仅考虑练练功挣个钱，生活得好点了。考察人类本质被扭曲的现象要从整个人类发展历史的长河，从大的历史背景上去透视它。

懂得这个道理后，怎么才让它不扭曲呢？就要恢复我们人类的自由的本性。对自由，西方的存在主义和结构主义者讲错了，但它有一点是可取的。像法国的萨特，他讲人是个存在，是自由的，可以通过努力去证明自己是自由的。但自由是什么？不知道。反正我自己努力去、想干什么就干什么就证明我是自由的。1968 年他们受中国文化大革命的影响，搞游行，要自由、要解放、要共产主义。萨特早期是一般的存在主义，以后接触到马克思主义就变成马克思主义的存在主义，但他把马克思的思想搞错了。他们以马克思讲的人是自由自觉的人这句话做根据，搞游行。游行干什么？我游行就是自由。当时在巴黎、里昂等很多地方都搞游行，工人罢工，真把法国震动得很厉害。但怎么才是真正恢复人类本质自由，他们不了解，不认识。游了三个月，不游了。到了人类这个层次，不搞生命科学怎么能知道自由在哪呢？自由不是你想干什么就干什么，而是让你掌握规律，遵守规律，使这些规律为自身服务。但是这个规律有个前提——是前进的、发展的规律。现在有的就是掌握了些自然规律，却要把人回归到自然当中去，这就错了。这个规律本身是不断向前发展的，它不是固定在目前我们懂得的这一点规律上。《参考消息》曾报道，美国同性恋者大游行，说不需要过高的权力，就要求给个平等地位，不受歧视就行。他们认为这就是自由、人权，想怎么干就怎么干。不懂得自由是要掌握自然规律，掌握人的规律，而且人的规律不仅限于现有的水平，还要向更高层次发展。如一个事物，从 A 这个层次往上走，往上发展，到 B 这个层次，把这个层次的规律掌握了。如果它就按照这个规律去运动那还不够，还应该从 B 这层往 C 这个境界奔，这才叫自然规律。若停留在 B 这个层次，不发展、僵化了，就不叫自然规律了，自然是向前发展的。现在人们就连遵守现在懂得的客观规律都做不到，因为对人的客观规律还不了解。就认为我愿意怎么想、愿意怎么做，这就叫自由了，保护了这一点就叫保护了人权。这本身就错了。人应该是向更完善、更高层次发展的。那么“人还没到那个层次怎么知道呢？”对此我们需要用宏观的规律去看整个人类。因为人类在整个发展过程当中是不平衡的。有的地方发展得快一点，有的地方发展得慢点；同时一个社会当中，有的人前进得快点，有的人前进得慢点。其实任何学问都是先觉觉后觉，总是先有些个别人来发现规律，之后把它公开，然后大家学习、掌握它。如牛顿万有引力定律、麦克斯韦电磁力学方程、普朗克公式等，每一个科学发现，都成为人们的学问，大家去学习、掌握。气功也是这样，古人有古典气功，我们把它搞成气功科学了，也是少数人先搞起来，然后慢慢大家接受。我们是先掌握这个规律的少之又少的少数派，走在别人前面了。毛泽东就讲往往真理在少数人手里。所以只有懂得了这个思想方法之后，才能明白练功为什么要搞修养，练功和修养怎么结合，才能使修养有自觉性。现在从整个人类来讲，人类本质已被扭曲到了完全是为了自己个人要活着而千方百计搞事情去，被物所奴役，所逼迫。极度的金钱拜物主义，有钱就好，有物就好，人的类本质被扭曲差不多已走到了顶峰。人类过去一开始连家都没有，只有一个氏族。一个氏族就是一个大的生产单位，既生产人又生产物。慢慢一个氏族、一个头领不行了，经过多少辈，从母系氏族、父系氏族，再分成家族。家族也是个大家族，有很多人。逐渐又不行，就变成了家庭，范围更小了。就一代一个家庭，有了子女，一成人又分化出去。而现在西方有的人喜欢独身，连婚都不结了。这也是一种扭曲现象。人类就这样为了财富，为了物，把人类的联

系变得越来越小而极端个人了。本来人是个群体的，却从氏族到了单个人，往下落下来了。“人类是不是越来越没落了？”不是。还有另外的联系方法。以前氏族既是家族又是社会单位，一个整的，后来分化成家族的时候，权力变小了，慢慢就从家族变成了部落。但从社会另外的联系来看却变大了，从氏族变成部落，再从部落变成国家，从小国家又到大国家。从社会这个体系把人的联系强化起来，人与人之间的关系用这个方法联系得更广泛了。以前通过血缘、亲族关系进行联系，慢慢氏族分化为家族，到家庭，最后变成一对夫妻的家庭，单位越来越小，从血缘关系来讲，越来越近了。可是从社会联系来讲反而越来越大了，现在又已经成了全球的联系了。是两条线同时在发展的。这些都是大道理，同学们懂得它之后，看历史、看人类要会从整体去看，慢慢把心胸扩开，要能立足气功，胸怀祖国，放眼世界。

我们从这些环节当中来看人类的变化、看人类发展的扭曲，然后再放眼人类的前景，才能懂得人的类本质与物质因素、道德因素和精神因素之间的变化关系。现在人类基本走向极端个人主义，西方如此，东方也如此。中国从五四运动之后，破孔教的礼义，把家族破掉，不也是这么走吗？这里面有它的积极性，如果不打破血缘关系的束缚，人类的自由就做不到。但是怎么去打破它，打破之后又建立什么东西？如果不懂得生命科学，不明了人的类本质，那同样还是做不到。现在西方搞独身，搞同性恋，还游行，去争取所谓的正当权益，克林顿还表示支持。这就错了。所以不懂得生命科学的重要意义，不仅是仍受奴役于物质，而且不正确的精神因素，像中国过去的礼教观念，西方神学（如天主教）的观念等精神的异化也同样还在把人扭曲着。这个问题在这不作更多的展开。我们搞修养，就是要解决被扭曲现象，把现在扭曲着的人的类本质扩展开，恢复人类本身应该有的自由自觉的状态。

3、意识活动的偏执

前面讲人类的无知和残忍、人的类本质被扭曲，现在讲的更具体一点——人类的意识活动比较偏狭。这个问题比较简单，就是讲的偏执意元体，在讲意元体、讲道德、讲我执时都曾讲过它。我们很多人在常态智能方面，都还没有真正掌握运用逻辑方法，全面深刻地去分析事物，人类所谓的理智并没真正被很多人掌握。拿咱们同学们来说，有多少人是认真地学过逻辑学？如果你真正懂得逻辑变化、逻辑规律之后，用它处理问题你就会处理得比较好。还不要说辩证逻辑，仅把形式逻辑真正好好学了之后，处理事情，分析问题，它的规律性就容易掌握了。辩证逻辑更费点事，它需要调查研究，从实际出发。这些理智的、用逻辑处理问题的方法好多人还都不懂，可知我们的意识狭窄到什么程度了！即便我们把逻辑问题都掌握了，那毕竟还是常态智能的，超常智能还没有。而我们现在也只是发挥、运用了常态智能的一部分，因此意识活动是偏的、偏激的、偏狭的。

对当前人类的偏狭是从三方面讲的：无知、本质的扭曲、意识的偏执。人类要进步就必须解决这些问题。人类进步总是一小部分人先进步，进步之后，慢慢意识发散开，其他人很快就好起来了。不光人，动物都如此。1991 年我去王屋山教功时看猕猴，一群几百只，看见猴子的尾巴差不多都耷拉着，而有的却撅着。他们讲那是猴王。一群里就一个猴王，新的猴王把它打胜了以后，它那尾巴就要落下来，尾巴不落下来就不能在猴群呆着，而新猴王的尾巴就撅起来了。“翘尾巴”就是这个意思，一当猴王尾巴就翘起来了。（笑）猴王能耐大，有什么事它带着先往前跑，首领，冲锋陷阵的。原始的人类也很可能是这个样子。动物有一个先进步了，其它的智慧也很快就前进了。美国有人做过试验，给猴子马铃薯，一开始都不敢吃，慢慢有一个敢吃了，好多就都会吃了。而离开这个岛不远、通不了信的另一个岛上的猴子很快也会吃了。这就是信息传递。这就是说，当发明创造了一个新事物，意识变化了之后，其他人慢慢也能接收到了。咱们解决意识的偏狭也是这样，小部分人先懂了以后，往外一扩充、扩充，好多人就会了。咱们同学们先认识，到一定数量了，一部分人的意识就变化过来，这时意识的偏狭是可以冲过去的。

（二）认识当今人类的病态

病态不是说得了什么病，而是从气功角度来看，人类是病态的，这个病态是讲人的类本质被扭曲了。在哪被扭曲的呢？是在意识领域、在意元体这个层次里边被扭曲的，使得意元体不能很好地行使功能了。实际上，从意元体本身来看它是病态的，这和人的类本质被扭曲现象是一个问题的两个方面。上面讲的是被扭曲的表现，它的原因，现在讲病态是讲被扭曲的实质，是在意元体里边表现出来的。人的类本质被扭曲有两个原因：一方面是由于劳动之后，产生了私有，私有观念、私有现象扭曲了人的本质。这是劳动的异化产生的结果。另一方面是精神的异化产生的结果。精神异化产生了神学，神学的固执扭曲了人的类本质。意元体本来是虚灵明净的，对任何事物都能正确反映，正确处理，能够发放信息，它有一定的力量，一定的力度。一旦意元体的灵明度受到影响，意元体就呈现出病态，不清明了，有个东西把它占上了。在讲《混元整体理论》的智能功生理观、病理观时，会讲有一种"意元病"——意元体的病。我们讲的病和中医讲的不一样，我们从气功角度来讲，有意元体的病，有气的病，有形体的病。意元体的病关键在于人的私有观念和固执。"现在谁不为私啊？"这就是人类的偏狭，人的类本质就是被私有观念扭曲了。

为什么说私有观念是意元体的病呢？前面讲了，人的类本质是自由的，人的各种功能应该跟意元体联系到一起来而表现出人的本质的。比如眼睛看东西，一看，这东西真好，意元体就有一个舒服的感觉；耳朵听到音乐的声音，意元体里：真好；嘴一吃这东西，真好；身上穿件好衣服，真舒服……各种机能本来都是表现人的本质，人的本质都是通过各种机能表现出来的，这都是自由的。而有了私有观念呢？一说"真好"时，意元体就想：归我吧。本来只是感觉到"好"就完了，还想那么多干嘛？一好，你的感觉和事物的混元气两个一作用，使你的生命力得到提高，这就够了。而现在你脑子深处马上想：归我，意元体就呈病态了，被控住了。当然讲这个道理就更深点了，同学们可能会觉得这都是不可思议的东西，但这是个根本道理。我们人的各种机能就这样都被"拥有"和"占有"这种意识状态所占据了，灵明、自由的意识活动被"我要占有它"代替了。各种机能就不再是自由的了，不再是反映人的本质的功能了，意元体的灵明之性也没有了，就呈现出病态。这是比较深的理论问题，现在心理学、社会学、社会心理学等都不讲这个东西了，就是马克思讲过，以后再没人讲了。我们把马克思的东西拿来，结合生命科学更深刻地讲一下。"马克思还讲这个啊？"其实马克思讲的根本问题就是这个，只是我们很多同志没有认真去研究。有的青年人一听马克思就反感，现在一些编辑看我们引马克思的原文就要给删掉，一说马克思就以为是无产阶级专政学说。因为马克思在 1873 年讲：我的发现不是阶级斗争学说而是无产阶级专政学说，阶级斗争早就有了。但他在 1843 年、1844 年讲的却是人类本质和意识这些东西，最早的哲学观点是这个。我讲这些是希望大家能从生命科学的高度来认识它，要解决意元体的问题。

意元体的病是由于其灵明清净之性被私有观念、私有的社会状态固定了。而要解决私有问题就得有社会的变化。一旦意元体被它固定、统治了，不透明、不虚灵明净了，对客观事物的反映就受到影响，就不能反映事物的本来的真正面目，变样子了。现在的人不能够正确地认识客观事物，正是因为意元体里边受到这种因素、这种信息的影响，这种信息怎么来的呢？关键在于现在这个充满着私有观念的社会现实，它反映到我们脑子里就必然产生这样的意识形态。我们懂得这些道理之后，就一步一步地来使自己的意识变得清明。要想真正认识客观事物，在过去是要脱离红尘，不染红尘，实际上那也是要破除一个私字，不要有"我"这个概念。"破私立公"可不是我们现在讲的，气功界一千多年以前就提了。"廓然大公"这个词，我查到的资料最早是在宋朝就有，而"为公"这个词在春秋战国以前就开始出现。不过古人这个公和咱们练功的公还不完全一样，荀子那时就讲"以公义胜私欲"，《诗经》里也讲公。但是过去不容易解决这些问题。因此同学们可不要以为练功就这么随随便便地练练就完了，里边还有这些最根本的大道理。人类的病态，第一是受私有观念的影响，意元体的灵明度不

够，不能够正确反映事物。第二点，由于意元体被污染了，脑子的启动、发韧力量就不够，向外发放信息就不容易发。因为我们现在的意识是属于病态的，不能统一，受到身体的一个我、社会的一个我、自己内心的我，受到自己的情绪、肉体需要、理想、社会允许不允许这样干，等等，受这么多影响，把你五马分尸了，你里边意识乱七八糟的，统一不了，不能高度集中。这样，意元体的接收信息和发放信息这两大功能都解决不了。对外面既不能很好地发挥意元体的威力，对意元体自身的控制能力也不行了。为什么同学们一练功练不下来呀？自我控制能力不行，意元体处于一个病态。

同学们觉得练功讲这个没用处，就是还不知道自己处在病态当中。意元体有病，它不能对自己发放更多有益的指令，因没一个强的力量。对外的改造实现不了，对自身的控制也实现不了了。只有把这个力量强化起来，对内对外才能解决。练功怎么出功能？你得把意元体的能力、力量强化起来才行，搞修养就是来加强这个能力。当然智能功和以前不一样了，我们又借助了混元气，但混元气也得靠自己的意识。混元气早就有，以前为什么不起作用？得靠你的意志力去运用它。如果意志很顽强，能控制自己的各种情绪，这时发气肯定效果非常好。如果对自己的情绪、欲望不能控制时，你力量就不够。同学们可以这样来衡量衡量自己意识有没有力量，就是当你起各种念头、欲望时，对不合理的东西，能不能控制住！有没有本事就在这时衡量。自己衡量自己，看我进步没进步。不应该想的、想入非非的这些东西，就坚决排出去，坚决不想。这就是内在的真功夫！真正的本事在这。要干的坚持不下去，不许干的排除不出去，就说明里边的意志力量还不够。前面讲了炼己筑基，要“苦行其当行”，要“禁绝其不当为之事”，从这个高度来看它就觉得非常有意义了。有没有本事，有没有力量，基础够不够，就看你能不能行其当行、禁其不当为。我们现在做不到，就是因为意识里有病。这个问题将来还要讲。形病好治，气病好治，而意元病不好治，非得修养不行。你要是形体病，一发气通了就好；气病调一调也很快就好；而意元病就麻烦了，这是根本病，是根上的病，这个非得自己解决不可，别人不好帮。等你练功气纯到了一定程度，就要过意元病这一关了，这一关过不去，连中层都上不去。到这时你只要是这个“我”就过不去，一般情况没问题，要往高层次走，非病不行。这样的病，也许是心脏病，也许半身不遂，也许得什么什么病，一般是心脏和神经、脑子的病。这样的病越是发气多越厉害，咱们智能功已有几个得了相当是意元病的了，当然他们功夫还不是很高，而先显出意元病来。意元病影响三个方面：接收信息、发放信息和自控能力，这一切都直接影响自身的生命活动。接收自身的生命信息、意元体发放信息到自身里边去、自己控制自己就都做不到了。给别人治病效果很好，而意元体病了，自己给自己发气就不行了，自己解决不了。一定要靠自己通过练功、通过认识、通过脑子里自我修养，慢慢从里边调开，来解决这问题。不解决，这一关就过不了。同学们不要以为练功就这么简单，就这么随随便便长点气，长点本事就完了。真要搞人类生命科学，要促进整个人类进步，得有一部分人先走，先过关，才能带着大家走。非得以修养意识来解决问题不可。

我今天讲的自觉修养意识都牵涉到基本理论、大道理、根本道理。后面讲的从有为到无为、在自我层次修养等几点，都是从这来的。要解决自觉修养，就要从理论上认识到它是最根本的问题。但是，这些问题又最不容易领会、不容易理解，总觉得它跟我们自身关系不大。我告诉同学们，你脑子里真正要变这个东西，没有若干年变不了。一下子变过来，倒不是说绝对没有，即使有也是太少太少。这些道理古气功不是从这个层次讲的，古人就认为是要脱离开社会去修养，没和社会连到一起来讲。马克思也只是从社会科学，而不是从生命科学讲的。所以这种讲法同学们刚接触时，脑子根本就没这些概念，总觉得想不通。但你想不通还得想，有的人琢磨琢磨，里边“呜”的一下，豁然贯通开，那你就行了，就变了，就有了。当然这个豁然贯通前面得有个从量变慢慢到质变的过程，一下发生质变做不到。你要真努力去想：我非得去做不可，想不通也非得这么想去。真是这么认真去做去想，就会有贯通的那一天。当

然我这讲了你就不理它了，那就贯通不了，十年、五十年也不行。过去搞修行的讲，几十年如一日才能得到大道。不过过去讲的就不大对头，哪能通得了？佛家讲开悟，讲的就不完全正确，怎么叫别人开啊？道家讲要认识元神，把元神都讲错了怎么去认识？不过有少数人是把慈悲心慢慢展开，从这练上去的，它有它的修养方法。而这一套比我们讲的更难了。我们讲这些道理，是把古人的、佛家的、道家的、儒家的；甚至伊斯兰教的、天主教的都研究了一番之后才搞起来的。讲到这里可以告诉同学们，基本道理是马克思的，但里边也扬弃了佛、道、儒、耶、回五教的东西，当然也有现代科学的。我们不是随随便便拿过来就讲，是把过去好的东西都结合起来了。所以同学们真想修，就得这么去做。你要想找别的窍门，找别的捷径，都不行，都成不了大道，对人类的文化都解决不了。

Ⅱ、要在意识的自我层次修养

搞好意识修养的根本在于自觉。要提高自觉性，自己认识到应该去修养。怎么修养呢？应该在自我层次修养。

在讲《混元整体理论•意识论》的意元体的形成时我们曾经讲过自我意元体，简单地说，自我就是自我意元体层次里的内在的主观的感觉。处于自我意元体时的小孩子还不能够分出你我他，一旦有了分辨思想。能分开你我他了，就到偏执里边去了。“既然我们现在已经是偏执的了，还讲要在自我意元体那种主观感觉层次上修养，这不是矛盾吗？”对此，大家要辩证地看。从理论上讲，生命活动反映到意元体里边，同时又和社会关系初步结合，但是这时从主观上还不懂得分辨，脑子里还没有分辨的概念，这种状态叫自我意元体。我们现在从理论上有了认识，就主动地使我们的思想状态符合自我意元体的那种要求，也就相当于自我意元体了。修道练功不是以心求道，而是以道求心，各个层次的练功都是如此。我不是让大家去找自我意元体那个主观状态，去找那个自我，而是让大家从理论上懂得自我意元体是什么样子，能够经常在意识里边这样想：我现在就是自我意元体的那种体性、那种特征。如果我们学任何理论、练任何功的时候，都有这样的意识状态，进步就快了。所以修养应在这个层次里边去修，但一般人这样做不大容易，因为我们的意识状态已经受到各种意识的影响，而进入了偏执意元体。如果你能够像上面讲的那样想：“我现在就是这个自我状态，天真烂漫、纯洁无邪，不让自己的心不正。”你有一个念头是这样的状态，那么你这一瞬间就是正确的；你能使它多延长一会，那么这一会儿就是正确的；如果能把这种精神状态延长下去，那就是高功夫。这种方法属于完全是从意识领域里边练功，而且是高层次的练功。这一会我天真无邪，然后把这种心情慢慢延续下来。过去称之为“天理流行”，天理一直不断地在身体里边。能做到一会儿正确也好嘛！如果不这么去管自己，那么我们一会儿都不正确，每时每刻都在偏执意元体里边过日子。一想就是自我意元体，按照自我意元体的状态来支配自己意识、思想和动作，这是最简单、最直接的修养方法。可是很多人不行，他说：“我一想就想偏了。”按道理说，我们学了前面的理论，应该能够想得过来。我们讲整体观将继续讲意元体的特性、形成，就是为了让练功的人从高层次、从理论上懂得那种精神境界，然后用它去要求自己。

一开始或许还做不到这样，我们就从另外方面去做。你首先应该知道自己是偏的，然后按照智能功的要求把偏除去，恢复自我的本来面目。原来的自我被掩盖了，它本来是个白的，现在涂了颜色，这颜色不应该有，把颜色去掉，恢复成白的不就是自我意元体了吗？这也是从意元体做功夫的。但是很多人连个偏也不愿意认识，就认为：“我不偏啊，我找不出我偏在哪儿。”那就得用更下一等的方法。你想想看，你脑子里边是不是有多层次的意识活动。其实我们考虑问题往往不是在一个层面上，有好多层面，越深层越接近自我意元体。说话本是个意识活动，它通过词汇、声音把意识表达出来。你和别人对话时，脑子还得思考怎么互

相对答。别人问你一句话，你得考虑怎样按别人的问去回答。“小李，你吃饭没有？”“我正在挠痒痒。”你不能这么答非所问。一说话，有个来言，你就得有个去语，这本身就是意识活动。但是当你和别人对答时，你心里边还可以想别的，可以想和这个事情有关的，也可以想和这个事情没关的。比如别人问：“小李，你干什么去？”“我去买点东西。”一边回答着一边心里想：“别让他缠着我，我得把他支开。”有时正聊着天，心里却想到别的事：“不行，我还有别的事呢。”你想的那个事比你和他谈话的内容重要一点，更深层的跟你联系更密切的地方又动了。可是这时候你又觉得和别人谈话时想别的不礼貌。这又把前面那个想法打断，里边更深层的意识把前面那个念头止住了，可这时还在说着话。这里面就有着几个层面的意识活动，一个谈话的意识，一个想别的事的意识，又一个制止自己意念的意识。我们应经常内省自己的意识。心理学有内省心理法，搞心理的通过内省观察，来体会自己的意识活动，觉得意识没在一个层次上进行。不自觉地从里面冒出个念头来，这是比较深层的意识活动，越深层的意识活动越靠近自我意元体。我们要找自我意元体在哪儿，就在普通意念活动里边，一点一点往深处找，最深处的意识活动就是自我意元体的活动，到那里去修养。

对自我意元体还有几种找法。一般来说，当你没事时，或刚醒时，第一个念头往往和自我意元体连在一起。虽然想的内容可能受到偏执意元体的影响，但是那个发动点却比较深。我们干事情，第一个念头往往是从里边出来的。在这时应该慢慢去体会那样的念头是从意识什么层次里边出来的，经常想那个念头在哪，意识就回到自我意元体那里去了。另外，有时练站庄或者练静功，练着练着忽然一愣，心里一激灵；或有时晚上坐着，好象犯困了，身子一“忽愣”，感觉“激灵”一下。那一“激灵”就是从自我意元体出来的。有时练功安静了，觉得身上激灵一动弹，意识里面那种感觉（不是身体动触）是从自我意元体发出的。我们要经常想，经常琢磨。平时正聊着天，忽然有人喊“小李”。你就“哎！”这一答应就是从里边出来的。你精神集中干某件事的时候，一开始叫你，你听不着，再叫你，当你听着的时候，里边激灵一下子，这一“激灵”，就是里边自我意元体动弹了。为什么？你正忙于做好多事情，这些事情如干活、写字等，跟你本身的生命活动联系不是那么密切。而叫你名字就不然了，你从小，从还不记事时爸爸妈妈就这么叫你，那时你的偏执意元体还没形成，这样，在意元体里打的烙印非常深，现在你正做着事，有好多杂七杂八的声音，你没管它，这么一叫你，（尤其是你的亲人叫你），你马上答应一声“哎”——就把你本性叫出来了。在这个时候，你体会到那一声“哎”从哪发的，就从那里去修养。要干什么事，从那儿去做；有缺点错误，从那儿去克除；有什么不好，从那儿去注意“这样做不应该，我从那儿发出不要去做……”这就是从自我意元体修养。

如果不是这样，一事当前，是应该做的，却琢磨呀、琢磨：这事该不该干啊？干这活太吃亏了，不能干；可要是不干，人家会说你还像练智能功的？再琢磨琢磨：还是干吧。这样想，里边转了很多圈圈，就不是从自我处修养了。当然，这样去做了，也是不错的，但费了很多事，浪费了很多精力。不过真正要想从意元体做起来，如果没有前面这些过程，一下做到也不大容易。因为周围把自我意元体封上了，往里边进，一碰，偏执意元体给挡上了，习惯势力这面镜子，先反映过来了，你透不过去。一开始会有这个过程：行不行啊，干不干啊，反复琢磨个人的得和失。个人得失，那个“个人”是偏执意元体那个我，而不是自我意元体的我。如果我们从根上去修养，那就会事半功倍。如果你不在自我意元体那里修养，碰到事，偏执意元体一起来，你想生气就生气，想愤怒就愤怒，想悲哀就悲哀，想焦虑就焦虑，想特别欢乐就特别欢乐。当你生气的时候，你想到：我不该生气。于是你压着自己：我不生气，心里拱、拱、拱；想要吵，又想我不能吵，练智能功的不能吵……气憋住了。这样，虽然你没嚷，没瞪眼跟人家吵，但气已经生起来了，你的气实际上已经变了。当你气得“呼呼”地喘气，这时，你想赶紧得把气运走。如果运得慢点，气向上“哗”一冲，怒发冲冠，把脑子冲出血了。当然，脑子一出血，你就赶紧运它，它还可以再吸收，但实际上已经是出血了。所以

不在自我意识上修养，只从事上去做，往往是压着情绪。情绪起来后憋着它，自己心里边难受，有时弄不好会闹病。心里想这事就应该气愤，但又觉得不能发出去，心里自我矛盾，就要产生不良后果。西方搞所谓的宣泄疗法（弗洛伊德精神分析法中的一种）：生气了，一直压在心里没吵，现在让你上我这儿哭一通、吵一通、嚷一通，把气宣泄出去。这种精神分析法没有分析到自我层次，他们分析的是偏执意元体。你刺激了我，你侵犯了我的利益，我就应该发脾气。弗洛伊德就是这么讲。所以他的精神分析是站在人的低层次的本能的立场上求平衡的，而不是让人怎么上升到高层次。由于现在人们对生命活动不了解、不认识，所以弗洛伊德的这种精神分析法在西方还有很大的吸引力，好多人都喜欢，找这些心理学家给自己分析分析。我们搞自我意元体修养就不是这样，应该懂得哪些是低等的、是人在前进过程中将要克服的，不能往回看。有些东西虽然是人的本能，但它是人类在前进过程当中要克服的本能，人类要走向智能才行。

人类要走向智能，就要把智能的思想打到自我意元体上去，从自我意元体那修养，即把现在偏了的思想清除出去，然后种上新的，按照我们智能气功的理论给输进去新的思想。只有把这些理论打到意元体里边，才能代替偏执意元体。所以从自我意元体修养的实质是用新的思想来取代旧的偏执的思想。我们可不要以为是把偏执意元体去掉，使露出自我意元体来。自我意元体只要有思想活动，就得有模式，不是这个，就是那个；你考虑问题总得有考虑问题的方法，不是偏的就是正的。我们现在都是偏的，你要打破这个偏的，就得用个正的。没有正的，偏的就去不掉。但去掉偏的，里边空了，那怎么行？没法思想了。这也是我们跟古典气功不一样的地方。古人讲，练功要空空洞洞，什么都不要了，唤出你本来面目。本来面目是什么？空空洞洞，园陀陀、光烁烁，一尘不染、一丝不挂。一丝不挂？你总得处理事情，总得有活动啊。活动靠什么？如果你的偏执打不掉，那还是偏的。我们现在讲从自我意元体修养，就是从自我意元体那里把偏执的东西拿掉，而注入正确的。怎么做呢？方才讲了，首先找到自我，然后按照气功的道理从那慢慢扩出去，把那块“地”一点点扩大；再把自我意元体的体性加进去，处理事时心里老想着这种状态。你想自己就是个小孩子。小孩子是什么样子？无拘无束，无人无我。但这里要注意一点，你可不要说：“我是小孩子，我现在无拘无束，想怎么干就怎么干。”你用小孩子的心理去干成人的事，来满足成人的各种欲望，那不行。小孩子拿袖子擦鼻涕，你也拿袖子擦鼻涕——无拘无束，那样行吗？无拘无束，我们讲的是那种精神状态，不是让你学小孩子的不合理的东西。更不能借口“无拘无束”来满足成人的各种欲望。成人的欲望本来就是偏的，属于被克服的。我有个朋友，一次他生气，我说：“你怎么生气了？”他说：“我‘不作是念’，我根本就没考虑我生气，我一切都是自然的。”“你的脸都气青了。”“我根本‘不作是念’，我根本就没有想过脸变青了。”他有时摔东西，说：“我不作是念，我根本就没想摔。”小孩子不懂事，摔东西。成人‘不作是念’摔东西行不行？不行。练气功要上升一个螺旋，你得克服小孩子的幼稚性，但是要保持他的天真性。不能用小孩子先天的真来掩盖自己后天的欲望。要是说：“我的各种欲望都是天真的，我想干什么就干什么。”那不对了。现在西方的存在主义就是这样认为：我想干什么就干什么，我个体是自由的。当然这比过去人要受奴役那种思想前进了一步，但对整个人类的本质还不认识。反复给同学们讲这个自我，就是要大家在意识的深层，按照智能功的思想去做。当然，和前面讲的自觉一样，从自我层次修养，也不是一下就能做到的。

在自我层次修养不是我们现在才提的，不过我们提得更明确一点。佛家、道家、儒家都认为要从意识的本源处去修养，这叫“居心动念”。念头一动的时候，从发轫的那个地方按照要求去修养。（将来讲意识活动产生的过程中有发轫活动，意识发动的地方为发轫点。）正像文化大革命时的一句话：灵魂深处闹革命。在灵魂深处把旧的思想去掉，立新的。古人讲，练功不能拿我们平常思想去练，里边得有个主宰。这个主宰儒家就叫主人。从宋明以后理学家讲主人翁，说：“主人翁惺惺否？”你这个主人是不是很明了。咱们平常说“假惺惺的”，意

思是他好像挺明白，但别人看他很假，不是真正明了。自己里边的主人应该很明了，总在那呆着。中国古代称印堂上边为明堂，明堂是指主人在里边坐着的意思。（皇上居处的某些地方也叫明堂。）要经常自省你的主人“搬家”没有？跑出来没有？什么叫从自我意元体那修养？你自己里面得老有个“秤砣”，外面有什么事，你用“秤砣”掂量它。你不要让情绪一下跑到外边去。若你的意识全都注意到外头去了，被外物牵动了，你的那个主人就当了奴隶。主人翁不好找，但是主人翁经常跟着偏执意元体，被偏执意元体夺权了。主人要这么走，偏执意元体把它扭一下，偏了，偏了以后就往外跑。平时找它不好找，可它要跑出去很好跑，拿偏执意元体一拉就把它拉跑了。比如咱们这正讲着课，外面音乐一放，你的意识一下就跑出去。应该是听而不闻，脑子里面盯着自己：“我不动弹”，你意识里这个“不动弹”是从深处出来的。你从深层意识想“不动弹，认真听庞老师讲课。”。但过了一会儿觉得累，头发紧，你一觉得发紧意识就跑了，跑到累和紧上去了。有时有的同学听课时闭着眼睛接气觉得晃晃荡荡的，一睁开眼睛，“怎么看不清庞老师？”意念又跑了，你光接气就好了，你管看得清看不清干什么？主人翁在里边，要找到它，用它来主宰自己。练功是这个样子，处理日常事和日常生活也是这个样子。儒家说，你自己时时刻刻不要把人心丢了，你要记得你是个人。儒家有儒家做人的道理，我在前面讲过，有“孝悌忠信礼义廉耻”这八个字就是人，没这八个字就是王（即忘）八。过去中国人就把有道德意识的称为人，而且对人的本质的论述，比近代西方的心理学家或哲学家们都高明。人就得有道德、有伦理观念，道德、伦理是和意识结合到一起的。中国封建道德“孝悌忠信礼义廉耻”是属于偏执意元体的东西，古人也知道它是偏的。怎么解决呢？他就说它是先天的，你得让它从内心里边出来。他们讲阴阳五行对应“仁、义、礼、智、信”这五德，仁、礼、信、义、智和肝、心、脾、肺、肾相对应，是先天就有的。如唐朝孔颖达讲，还没有天地就先有礼。古人这么讲是想办法把这些东西说成是先天的，是自我意元体里边的东西，让你从内心按这五德去做。比如从心眼里念头一发出就是要忠孝。儒家练功有孝字门，就是要求你行孝道；有忠字门，要你忠心耿耿，到哪也不说假话，与人谋要忠（不只是对皇上忠，对谁都忠）；有诚字门，要你非常诚恳，不虚伪，到哪都一心下去，从内心里出来（这就是修持了，发出的念头要从自我意元体那出来）。

佛家就不这么讲了。佛家讲，伦理是假的，人都是假的，是没有的。它怎么让你出真的呢？什么都不要。但这做不到啊，就搞禅宗。禅宗是教外别传，是理论之外的另外一种传授方法，说这是祖祖单传心印。其实这是后人们搞出来的东西，释迦牟尼绝对没这个。说是迦叶开始传下来，到达摩为 28 祖，达摩是中国禅宗的初祖。根本就没那个事，是后人编的。后人们练功时，觉得以前那种练法不行了。其实那种练法，有些地方比释迦牟尼佛活着时还要好一点。达摩之后到了六祖慧能，中国一下出来好多高僧。出来好多高僧是不错，可就是把禅宗慢慢传偏了，以后禅宗慢慢就完了。禅宗到现在为止基本剩了两大宗，即曹洞宗和临济宗，而以临济宗影响最大。临济宗搞出个最简单的唤出你本性的方法，叫“当头棒喝”。即有时老师突然打你一下或骂你一句，你一“激灵”，往里边“激灵”，里边会收，那就能够开悟。当这样一“激灵”时，你能感觉到自己身体里那个整体性，即全身一致了，能感觉到这种状况那就是个开悟。临济宗的祖师们都没把这个问题讲清楚，不懂得“当头棒喝”的实质是个什么东西。他们不懂得，一打你是让你自己悟，不过得有平时的基础。过去讲，一言、一动、一举、一行，生活当中任何事情都可以让你开悟，就看自己能不能捉住它，风花雪月都可以。有的独觉，自己觉悟了：看树叶一落，开悟了；看风一刮，开悟了；听一个声音一响，开悟了。像这些情况都是修持到一定程度，内向性运用意识，外界事这么一碰，意识活动一下整了，自我意元体、偏执意元体，连同生命活动连成一个整的了，自己一下感觉到：“噢！原来这么回事情。”禅宗一千多年来没能把这个问题讲清楚，这就使得禅宗非常难学。说禅学只能悟，没有文字。它是“教外别传，不立文字，直指心传（也叫直指见月）。”实际上也可以立文字。内向性运用意识，里面有个内力，内力碰到一个刺激——你不注意时冷不丁地一

打。如方才我敲桌子，有的人激灵一下子全身都动弹，是整体性的，但没从里面收进来。你从外面感觉到一动弹，没有从里边感觉它，更没有感觉脑子里边那个动弹。它是几层的动。一激灵，一整，外边感觉到了；如果从里边感觉形体，气就整了；如果感觉意识里边，到一定程度，它上下这么一穿，“噢！这个样子，整体的。”那就是开悟——明心见性。一下子整体地感觉到那种状况，那是见性，就不是简单的明心了。所以临济宗上层次快。老师对有的上根人讲“让你见性、让你见性”，有的让多看看公案。当他能收得住，会内向性运用意识了，老师一点就过去了。佛家的临济宗当头棒喝就是这个意思。这叫唤出你本来面目，杂东西没了，一下子非常清亮。

道家讲元神，“此神不是思虑神，可与元始相比肩”。说自我这个神不是思虑的神，思虑神属于偏执意元体里边的东西。元始天尊就是这个神。

在自我意元体里修养是个关键问题，我们学理论应该懂得这个东西，没事同学们经常体察自己，这么“激灵”一下，动一下，往里边收，你会这样去想，那就是往内去修了。

还有一种情况——转向（即迷失方向），如果碰到这种情况你们要注意。转向了，明明看着太阳在这边，却认为这边是北，那边是南。有时坐火车，火车转弯你没注意，明明是往北走，就认为是往南走。这就是偏执意元体的偏执性，执着于脑子里边的主观印象。你上车时，根据当时那种环境这边是南，可车走着走着转弯了，你脑子里转不过来，因为你和车的关系是固定的，你和车的方位没变化。偏执意元体让人造成了错觉。佛家说事物虚妄，许多就是根据这个来讲的。你上车是个现实，那个状况是真的，可那个车已经转了，而你跟车的关系没有变，所以脑子里的环境关系没有变，这样脑子里的印象就不能变，实际往北走，脑子里就不认为是往北走，怎么想、怎么感觉都是往南走。往北走就怎么也想不过来，脑子的概念就是往南走。意识的习惯力量就这么强！明明是错了，它还就逼着你往这想。当看到一个比较熟悉的标志，心里一动，一下醒悟：往北！脑子里再也不是往南了，一下子变了过来。虽然你看那个标志也是偏执意元体里边的东西，但是那一动心是在偏执意元体和自我意元体相交界处起作用的。经常这么深入去体察，你就能比较容易达到明心见性（按过去讲），而进入深层次的意识活动里边去了。或问：“庞老师，偏执意元体怎么跟自我连着的？”要注意，偏执意元体的活动本身就是自我意元体的功能，只不过它考虑问题的方法偏了，它太固定了，它不是随着环境变而变。这就偏执了，偏着去固执，而不是正着的。本来你上车时的状况是真的，打到意元体里的印象也是真的，应该怎么办呢？不执着。一转圈，“噢，往北走了”，脑袋里一下就转过来，意元体就不偏执了，不是偏的执着了。可是我们人有个习惯势力，一说个什么事情，就定住了，就这个样子了，偏的执着，就固定在执着现象。通过这个例子同学们要了解执着的害处。这个执着不是你自己故意要执着的，脑子里就有这么一股力量让你执着。这种执着是偏执意元体形成的一种力量。我们懂得了它的害处自己就不要执着。但是往往你想不执着，当碰上事，你还照样执着，因为意元体还不够那么灵明。转向就是最典型的执着的自然力量的表现，它可以让你不明了事情，可以把你搞糊涂。偏执为什么成为无明呢？你看你转了向还明吗？就不明了(原文两个了)嘛。应该知道，我们现在意识的功能太差，不能及时地变换，往往一句话就把你滞住了、停住了。所以我们要从深处改变它。你要懂得自我在哪，在什么层次。

方才讲的事例，就是让大家领会自我和偏执之间的关系。我们修养应该破除偏执，在自我那修养。在偏执那修养是不行的，在偏执那修养往往越修错处越大。比如，你想：“我要干好事，应该干。”但它不是从自我层次发出的，不是自觉的。这是好事，为什么好呢？群众说它好，练智能功说它好，可你自己并没觉得真好。你去干，这样干的结果，一方面不持久；再有，干了好事人家说你好，有了名气，就把里面那个我给忘了。有些人有了成绩之后容易飘飘然，就因为没在自我意元体那修养。从外面修的，把虚名、虚禄弄起来了，把自我意元体就压得更厉害了。从偏执里边给它权势，满足偏执意元体的要求，实际是把偏执意元体的

偏执性加大了。我们应该懂得它的危害性，要从自我意元体那里去修养。

III、从有为到无为

前面讲从自我层次上修养是根本，但是真正到日常生活当中去，你不可能对每一件事都能够在意识里边去做，不可能对每一件事都能够在意识里边去想，都能自我灵明。俗语说：口不对着心。口不对着心，话就不是从内心里出来的。即使口对上心了，心里边这么想了："我要这么去做"，那也不一定是从自我层次出来的。所以真正做到从自我层次修养的也是很少的。真正能从自我那去修养，很快就能开悟，到高层次上去了。可一般人在自我意元体那里修养也做不到。咱们在自觉修养中提了三个层次，从自我意元体修养比那几个层次又低了点，但这个也不好做。怎么办呢？还得再降一个格，从有为做起，从有为到无为。

从有为做起是先逼着自己做，你要练智能功就得这么做，虽然觉得别扭，也得这么去做。在自我意元体修养就不一样了，一看这个，我应该去做，一看那个，我应该去做。自己从内心里边就要去做，"当仁不让于师"，老师也不能让，就得去做这事情。可是现在还做不到从内心出来怎么办？先别扭点，觉得别扭也得这么去做。比如咱们现在练功，别扭也得练。为什么要制定纪律和制度，规定一定要这么做？这是让你先从不自觉做起来。因为一下子还做不到完全自觉，就须通过纪律和制度把它要求出来。咱们这里师资班的同学，不能像一般上大学那个样子，一般上大学比较随便，我们这里就得一切纪律化。这不是形式，不然就搞不起来。我们必须从有为到无为。我们的意识、我们的生命活动，已经都被偏执意元体控制了，你必须先自觉地去纠正它，否则只能往偏处发展，越走越偏。练智能功要慢慢一步步地走向圆满，不能执着一点。一般年轻的同学有个最大的优越性：对新生事物感兴趣。但是有不少情况也容易固执，我们得把固执去掉。但要去掉已养成习惯的固执又觉得有点不习惯。怎么办呢？从事上做，我要努力使每件事合乎要求。这就相当于儒家的做法了。儒家规定了"礼"，《周礼》一大本，这个怎么做，那个怎么做，都给你规定好，包括吃饭怎么吃、走路怎么走、说话……都有规定。把事规定好了，从事上来做，这是有为的。佛家也这样。佛家规定"戒"，比丘戒 250 条，比丘尼戒 500 条，菩萨戒 500 条。未受戒的人看菩萨戒、居士戒可以，唯独不许看比丘、比丘尼的戒，否则一生不能受戒。那是犯了大的戒律了。戒律中规定了吃饭怎么吃、日常生活怎么做……规定得很详细。其实就是让你练功生活化。你不能做到时时刻刻想到气功，那怎么办呢？在事上给你规定好，让你时时刻刻想到气功，把意识转到气功上来。我们怎么才能把意识从一般的科学转到气功科学上来呢？就得一时一事这么去做。每碰到事，按气功的规范来要求。这样才能把我们过去脑子里边很多的不是气功科学的意识磨掉。同学们觉得旧的意识，包括学问、知识，不好磨掉，什么道理？时间太长，太习惯，太固执，固定得太厉害了。就如前边讲的转向，明明是往北，太阳给你标着，你就转不过来——习惯了。我们平时打进去的科学知识也让你转了向，把咱们讲的气功知识，你就说它是错的。太阳在正南，标志这么明确，你还转不过来，脑子里这些意识、知识，你能一下转得过来？转不过来。你要想转过来，就必须事事严格要求，有纪律、有行动，一点一点搞起来。

同学们要注意，那些纪律要求不是光是个形式。自己对自己严格要求，要先从思想上解决问题，但是思想容易跑，必须和具体事情结合上。用具体事情结合上思想，这样就改变得快，平时对自己严格要求，将来意识里的意志力量出来得就快。前面讲自觉性时，提到的意元体病就是意元体被我们好多知识给染了。为什么我们的意志力出去没力量啊？意元体被染了，它偏了，一偏意志力量就组织不起来，力量起不来、统一不了，就显现不出它的威力。不要认为那个威力会从哪来，是练出来的。把意元体练纯，你会用它了，就解决问题了。要想做到这点，就须从事上去做，先从有为的事情改变我们的思想，让它符合气功要求，慢慢意识往里边收，收到意元体里边去。有的同学会说："庞老师，人家特异功能也没这么练呀！"

那些有特异功能的人的先天功能没丢，它那还连着的。我们被偏执隔住了，得把偏执磨掉它。从事上去磨，从思想上去磨，从意元体自我那儿去磨。理和事一结合就快了。光从理上走很慢；而光从事上走，不动思想，走一辈子累死也不行。要从事来达理，不能因为理废了事。认为我明白理就行了，用不着管这个事。这不行。也不能执事而废理——执着一个事情，不要理了。应该以事达理，以理通事，事理圆融。如果我们丢开具体事情，丢开有为，就做不到事理圆融。练功有从事入，有从理入，这两个结合起来更好一点。这是有为。但是你不要陷在有为里边，脑子里不要觉得它是形式主义。“这是形式，搞它干什么？”不要有这个思想。有这个思想，意识就和理连不上，就以理废事了。我们必须从事上抓，从事上明理是真明理。从理上明理，如果不结合事，不能落实到事上，就容易陷入文字障。那也是一种惑。我讲过我的一个朋友，在开会时出节目，拿了一支花，在面前一立，一声不吭，走了。这就是文字障。禅宗说“世尊拈花，迦叶微笑”，世尊（即释迦牟尼佛）拿着花，迦叶微微一笑，领悟了。书本上这么说，其实就是以心传心。那个朋友也拿个花，凭这个事传得了心吗？不行。你要想通过事情去做，觉得能跟别人传心了，你再这样做。你不一定非得拿一支花，弄一把臭狗屎一举，如果有人领悟了，也能以心传心。你拿臭狗屎一举，大伙哈哈一笑，这不是传心。你这拿着花，下面也有人微微一笑，这是假的。拿着臭狗屎一举，有的人笑从内心里边连上了，这一连气就连过去了，那才行。从事上做，首先自己意识里边通了，才是真通了。你不能光琢磨释尊拿着花是什么意思呢？没意思。佛家叫“不了意”，没完没了，说不清，说不出来。其实拿着什么都一样，什么都不拿也一样。关键是他这个意识状态，是这个场，里边有意识状态，这个场布出去了，你把这个场接住了，里边就通了。这得从事上去做，否则解决不了。大家现在也还接收不了，领会不了。我给同学们每次讲课，讲道理啊，通啊，可同学们还不会往里边收。首先要会意识往里边收，会管住自己，不然做不到一下真通。做不到就从有为的事情做起。

如果同学们真会往里边收，我已讲了不少课，只要你能从里边收进去，好多地方就应该通得了。我为什么说不给同学们带功呢？我说给同学们带功，你又没感觉，你就太灰心丧气了。所以我就不这么讲。可我讲课时还能把气封起来讲吗？不会。就拿教练员班说，翟部长讲有十来个人脑袋有个窟窿了。平常不去带他们，就每次子时功帮他们开开顶（原为项），头顶骨头就掉个窟窿。掉窟窿这个容易，我想大家毕业时大部分会出窟窿或出缝缝。有了这个并不是有功夫，但是也说明一点：我一去教练员班，他们从内心、从心眼里高兴，说：“庞老师来了！”可是你们经常能听到我讲课，听课时有人别别扭扭的，觉得累呀，不舒服呀！如果你怀着一个非常尊敬的心情，对讲课非常重视，精神面貌、注意力就不一样，你的收获也就不一样。你尊重我其实并不是尊重我，是尊重你自己，这样你能多接点气。古人重视“礼”，实际是拿“礼”这种状况来调整自己。前面我讲过“礼”调理外面，“乐”调理里边。儒家让人修身修心，礼是从事上走的，大事小事一个一个都按规范做。这样做是为了调整你的身体、调理你的意识和调理你的气，也就是调理你的精气神。你不要以为自己这样是恭敬人家了，实际你恭敬的是自己里边那个主人翁。你这样做就把你的主人安顿好了。

我们要一件事一件事地去做，做每一件事都把主人安顿好，这不就长本事了吗？主人要坐明堂，坐不住，就从有为的一件件事做起嘛。有为要这么去做。我们不要以为有为复杂，同学们可能会这样想：“练气功要练心，‘达摩西来一字无，全凭心意用功夫’，庞老师没事尽叫我们走这个形式。”你走形式不也是练心吗？形式和心两个一起练嘛，通过有为练无为。有为指自己意识里边要这样去做，自己命令自己这样去做。不习惯的时候是这样子，慢慢做习惯了，碰到事也甭想，该做什么就去做了。跟咱们吃饭一样，时间到了，拿起碗就上食堂，习惯了。不用这么想：该吃饭了，得赶紧命令自己吃饭去，先得想想，今天吃饭先吃什么、后吃什么，是先拿筷子还是先拿碗；要先用鼻子闻一闻，再用嘴尝一尝，一口一口地嚼……吃饭习惯化了，成为无为的，随便就吃。没一个人吃饭集中精神，看自己这一筷子夹上几个

米粒，夹住几根土豆丝，几根豆芽。这么干成神经病了。习惯了谁也不这么搞，成为无为的了。无为不是没有动作，是意识里边没有计划怎么去做的那个主动的意识。习惯了以后就无为了。我们搞修养对各种要求一开始总会觉得别扭，这个不习惯、那个不习惯，这就要从事上去苛。过去讲不以规矩，不能成方园，可是你熟了之后，不用规矩也可以出方园。我曾经和一个五十年代教物理的教师聊天。他讲他上学时教他物理的老师画园，拿起笔不看着黑板“哗”就画出一个园来。下课后，走时忘了拿园规，同学们好奇，拿起园规比着黑板上的圆一画，一点不差。过去的人基本功就这么个练法！ 50年代初期我上中学，有一位老师怕同学们调皮，眼看着同学们而手在黑板上写字。这都是把基本功练熟了。一开始没有规矩不能成方园，当你技术熟练以后，就能够不守规矩而不逾规矩，不拿规矩，要园的是园的，要方的是方的。搞个技术还得练基本功，以前有点造诣的人都是这么搞的。现在翁新之可能退休了。我们上学时他在北京积水潭医院当内科主任，以后到友谊医院当内科主任。他曾主持《中华内科》杂志。那时西医有视触叩听，拿手这么叩。现在大夫谁还叩这个？病人来了让透视去，X光，CT扫描，现在还有核磁共振。以前没这个东西，就得靠手。十公分厚的纸，里头放着铜板，他用手叩根据声音能叩出铜板的情况。（我们那时非常佩服。）肺里有炎症，他绝对能叩出来。大叶肺炎发病8个钟头之内用X光照不出来，他能叩出来。人的好些功能比机器还灵，但都得从规矩上做起来，从有为练起。练气功要想有造诣，也得从有为练起来，按照规矩去做，不能放纵自己。我们是一个集体，在集体中应该严格要求自己，如果集体要求不严格，我自己要求严格。只有这么搞，意元体参照系才能变得快。这是个很根本的问题，一定要从有为到无为。

那么“无为而无不为”是什么意思呢？指先从有为做起，最后到了无为，这时就无不为，什么都干。如果你没有经过前面的有为，就到不了后面的无为，达不到无为，就更达不到无不为。这是三个层次。一开始是有为的，以后是无为的，再以后到了无不为。从有为到了无为还不行，还得无不为，什么都干，没有不做的。无为是指意识，无不为是指事情。对这句话好多人不理解，骂老子诡辩：“无为还无不为？你要无不为就不可能无为，你要无为就不可能无不为。”前几年搞哲学的这么批判老子，其实人家讲的是事，讲的是个境界。他们就拿普通的想法看老子：要不就自由散漫吊儿郎当，要不就严格要求。他们不懂得意识内部的修养。没经过有为而直接走无为，往往就狂，办不了事。如果光无为，不到无不为，就什么都没有。如果你光有为，不进入到无为，你就死于事上，死于形下，就再前进不了了，跟普通人着于繁琐一样，着到具体事上去了。这都是辩证的，不能偏于一点，都不能丢。现在好多人想练静功，不愿意练动功；练动功又想随便点，不愿意按群体的要求去练。就应该是先搞动功，这样有规矩可循；集体练，气场互相激荡，而且有个纪律性，有助于严格要求自己，这对增强意志力、发挥群体效应都有很大意义。我们练功要注意这个问题，要从有为入手，真正过了有为关，然后到无为。你现在一练功就腰酸腿疼的，一旦很轻松自如了，你还用咬着牙，拼着命吗？不需要了，意识里边就不是有为的了。让你站大马步庄，站5分钟、10分钟，跟要了命似的。你看少林寺里边练功，人家还一手提一桶水呢！我们还得这样去练形。虽然我们不练武功，练四平马步是少林的基本功，练少林拳、少林器械都必须先练四平马庄，一站就几个钟头！但咱们练得使劲咬着牙，坚持再坚持，这就是有为。慢慢你随便往那一站，松松的，脑子不用动，这就是无为了。不经过有为进不到无为。我以前的一个老师跟我讲：“鹤鸣，咱们得松腰。”我说：“老师，站高平式（练太极拳，一般姿式都较高一点）好松，站低平式（大腿差不多快蹲平了），用这样的姿式打拳，腰就不好松了。”老师说：“是啊！不过咱们也用不着这么去松。”我说：“不这么松，人家来地躺拳怎么办？你太极拳怎么对付地躺？你不矮了怎么打？你光用脚打行吗？”我们得从难处去做。练功一开始有为，练得随便了，变成无为了，难度再大点，你又得有为。前年我带中心的老师们（包括职工）练站庄，他们一开始站得比较直，晃晃荡荡的。我说“不行，站矮一点”，让他们稍稍把尾间往下一垂，

有的老师站一会就恶心、吐，受不了。大家身心状况还不够，必须加大难度。一开始加难度是有为的，练练自然了，变成无为了。再加难度，反复加难度。从有为到无为，然后又到有为，到无为。这么反复几次。到了一定的难度之后，身体里面的变化也从有为到无为了，功能也就强化起来了。练功夫就得这么去练啊！

有同学讲："庞老师，咱们讲修养好倒是好，但见个小流氓，修养也修不了他。"你真正修到家，你意念一动他就动不了了。南北大侠杜心武，碰到人拿刀砍他，对方一举刀，他根本不去迎刀，一声"停"，对方的胳臂立即就定住了，动不了了，比打断它厉害多了。当然你的功夫得比对方高。如果对方功夫跟你一样，你喊"停"——刀却下来了。什么叫功夫呢？你看见对方一刀砍来，你的第一念是挡它、躲它、破它，还是用意念停它？关键在第一念怎么发。一般练武术的人一看，见招破招，见势打势，就学的这个。一看，就让对方"停"，这么做他意念转不过来，他不这么转呀。你能那么转就可以了。如果当时对方拿刀砍你，你第一意念"停"！他的刀就下不来。你就算没那么大的本事、你就很快地一嚷"停"，他也不知怎么回事就停住了。你见到刀时，第一念就是怕，吓得哆嗦，说明你的修养很差，还能谈什么！一般我不看电视，那天外出随便打开电视，正好那个节目还挺有意义，有点新颖的内容。其中有一个镜头：一个女孩子不满意现状，从家跑走了，晚上正好碰到两个流氓，逮住了她。她大嚷"救命"。这时一个女厂长路过这儿，闻声喝道："住手！"流氓见又来个女的，说"那归你，这归我"，逼上来了。女厂长说："小子，你来！"随即摆了个姿式。流氓一看，"啊，特警！快跑。"就跑了。那个女孩子说："大姐，你练了一身好武艺！"女厂长说："什么好武艺！我看电影上有这么个姿式，我就这么来一下。"她一拿姿式，有那么个气魄，就把流氓吓跑了。因为好多人都怕练武的。黑夜里一个女的敢去救人，就有个修养在里边。功夫和修养是一致的，关键是练意识，看你能不能定住。你自己思想先乱套了，直想这事我不行，你自己就先怯了阵。当然，我不是鼓励同学们都打抱不平去。因为很多问题是社会问题，需要从社会上，从法律上、教育上，一步步地解决。

有为怎么去为，为（wéi）什么？得有一个大的宗旨、大的目标。我们现在要努力集中精神去提高我们的层次，不要在小地方被拦住。"我们不练功，先打流氓去吧！"不能这么干。有为里边还得有个目的性：我们练功是要上到更高层次去。总的目的不能丢。如果把总的目的丢了，陷到有为里边，光是有为那就上不去了。练功和干事情都是如此。我以前看过电影《四渡赤水》简介，讲毛泽东经遵义会议掌握军权后四渡赤水。那时苏区有一个姓高的团长，他是执行毛泽东军事路线的。在苏区第二次反围剿时，他带着中央的电台。中央发电报的情况国民党很熟悉，他代号三，敌人一听他发电报的手法就知道是他，就知道中央台往外发电报。他在苏区反围剿时，用毛泽东兵不厌诈的战术，把电台封闭了，封闭后一改号，带着队伍走了。毛泽东带着主力部队从另一边一下把敌人打败了。四渡赤水时毛泽东又碰上他，他当时已被撤职当了个排长。毛泽东说："不行，还得当团长！"让他再用过去的战术，带着部队抢占安顺场。问他："你说一说，碰见敌军怎么办？""我想办法不和他们接触。""绕不过去怎么办？""消灭它。敌人溃退时不追，抓紧时间抢占安顺场。"共产党讲打歼灭战，要把敌人全部消灭掉，这次为什么不追？一追费了时间，就把主要任务丢了。类似这些对我们都是个启发，我们干事情要明确主要任务是什么。我们练功要往高层次练，不能停在一点上。要明确我们的主攻任务是要把我们的身心健康素质提高一个层次，不能因小失大。练点本事，在外头跟人比比斗斗去，那还是在一般层次充英雄。那么搞就把精力、时间浪费了。我们在有为的时候，必须明确我们的目的是达到熟练、达到无为、达到高层次上去，不能停留在有为这一点上。

有为很重要，没有有为不行，但你又不能停留在有为上，必须有这样一个概念——从有为到无为。而从有为到无为的过渡，是个自然的。你说；"我现在要变成无为了！"那就错了，这一想本身就是有为的。你应该有为、有为……最后虽然也还那么做，但觉得自自然然了。

无为只能从有为自然进入。我们能这样自然处理事情，就达到无为了。你再继续往前走，做什么事都是无为的，来什么事都能做，很简单了。很多人不能辩证去看有为和无为的关系。我们既不能丢掉有为，又不能停留于有为；我们既要想到无为，又不能自己发命令、想办法怎么去无为，而是自然进入无为。无为是我们练有为时的目标，要往无为上走，要达到这个水平上去。

书上引了一段《淮南子》的话，下面串讲一下。“是故圣人内修其本而不外饰其末”，这句话跟我们强调有为不完全一样，我们提得更明确一点。他讲关键要修里边而不管外面枝节的事情。但是不管枝节的事情不等于不做事，而是干事情时要从内里边抓住本。要通过修具体事情来修你的精神，不让你死着于事，死着于外面的枝末，光从枝末着手。就如我方才讲的：你做事情，关键重在你里边的意识。集体练功要有纪律、有要求，我们走这个形式，但是并不是让你精神全注意到形式上，而是要通过这个事情来注意你内在的精神世界，明确我这么练是为了练我的精神。“保其精神偃其智”，把自己的精神保护好，把自己的智慧、思虑沉伏下来，藏起来。“故漠然无为而无不为也，澹然无治而无不治也。”精神很淡漠，脑子里不预想什么东西，是无为的，但是干事情是无不为。前面这几句话是说达到了无为而无不为的境界。什么叫无为呢？“所谓无为者，不先物为也”，不是事情还没来你就先想怎么做，先不预计。什么是无不为呢？“所谓无不为者，因物之所为”，无不为是什么事都干，事来了就干。物来了，“发而皆中节”，正好对这个事物，按照事物去处理，这是个自然反映过程。“所谓无治者，不易自然也”；治就是治理，无治就是不治理。什么叫不治理呢？就是“不易自然”，不主动改变这个自然规律。过去讲要完全返回自然，而不是主动地去把自然更易。“所谓无不治者，因物相然也”，这个物该怎么变化，应该怎么治理它，按照它的规律去做。后面还有“万物有所生，而独知守其根”，“百事有所出而独知守其门”两句其主要精神是不要从技术上着眼，而要从根本——道的层次去着眼，若这样，就能“故穷无穷，极无极，照物而不眩，响应而不乏。”处理事情、认识自然没有边际，完全按照自然规律走，没有一个死的要求和死的规矩或限制。经常反映物，但是不眼花缭乱。有声就会响应。有响有应，跟外面事物是相接应的，这样精神不匮乏，自己也不会丢失什么。“此之谓天解。”荀子说人的五官都叫天，头脑都叫天。这里的天解含义更深奥一点。因为《淮南子》是道家的杂家，它集合了道家的各种人物的思想。这里的天解指对事物的超出一般人的理解和认识。“故得道者，志弱而事强，心虚而应当。”志弱，自己的志向比较虚弱，没有更多地想“我怎么怎么着”。有的人讲“强”当“僵”讲，我看不是，应该是指自己脑子里思虑事情比较少。但干事情都很精明强干，干什么都行。过去讲“内圣外王”，里边虚静，而外面什么都干得了。如果当僵讲，修道的人僵化了还行啊？“心虚而应当”，心里边很空虚，而反映外面的事物都比较恰当，处理事情都很合适。

从有为到无为的修养，我们应该这么去认识。修养要这么去修，从具体事上做，慢慢使自己能力提高，就能应付裕如了，就能随随便便了。毛主席的警卫员写的《在大决战的日子里》讲，他跟毛泽东在西北战场打仗的时候，毛泽东带着几千人牵制胡宗南几十万军队，还得指挥全国各战场，就跟唱戏一样，并不拿它当回事，“我得看看胡宗南的队伍是什么样”，他采用“蘑菇”战术跟敌人泡蘑菇，磨着不走。警卫都急得要命，他就不走。敌人都来了，距离不远了，他说：“着什么急，我看看胡宗南的队伍什么样。”他刚上了山，敌人的队伍就到了山下。还有一次，敌人追他，他在山脚立个牌子：毛泽东从此上山。他就这样指挥打仗。他只带着中央警卫团这几千人，胡宗南有 20 万军队，那真是应付裕如。他说仗在哪打就得在哪打。他在军事上已经做到从有为到无为了，把战略战术都用活了。任何一个事情都有一个从有为到无为的过程。练气功一开始得从有为练起，得心应手以后就到了无为，就自由了。

Ⅳ、要在社会中修养意识

这比前面讲的更具体一点。我们搞修养不能闭门修道，不能脱离尘世去修养。以前练功就讲自己安安静静养出个端倪，通过自己修养、涵养，把里边自在的气养出个头绪来，然后才能应事。到深山里边练功，练到一定程度再下山。武侠小说都是这么写，其实过去从山里边仙门之徒出来打天下的真正有几个？不多。打天下的多数还是在人世间的。过去修养为了成佛、成道、成仙，他们根本就不同意搞人世间的东西。佛家、道家都不染红尘。儒家讲孝敬父母，敬事师长，还得忠君爱国，但它也受脱离红尘思想的影响，在人世间不多接触人，自己闷着头搞。以前为什么称儒生为酸秀才？他们不接触群众。他们在内部也互相探讨，象程朱理学、王陆心学。但是他们基本上都不在人世间修养意识。过去的社会生产力不发达，而一般搞修养的人的经济都不是非常困难的。你看有奴隶搞修养的吗？没有。基本上他们都是有一定的生活条件，有一定的物质基础，能够自己离开世间在小范围内搞搞修养。他们通过修养，使得意识复杂程度提高了，看事情明了一点。刘备三下南阳请诸葛亮，其实现代很多的军事指挥家比诸葛亮强，诸葛亮那一套东西有什么了不起？他只是懂军事辩证法多一点。你看现代打仗的打法，辩证法比他要多得多。但他对原则的问题能灵活运用，他在这方面还有许多可取的地方。古时人们的文化水平普遍都低，如果修养后脑子里文化多点、辩证法多点、会变一变，变得多点，就算有本事，有水平。古人脑子比较简单，你会想个招，往往就能够骗了他。过去打仗还有等对方摆好了阵再打的，对方阵没摆好我不能打，所谓兴仁义之师。打仗还搞仁义之师，拿这个框框去框。会打仗的，兵不厌诈，哪管什么仁义，先把你宰了再说。现在人们文化水平普遍高了，你再闭着门修养，你能比别人多修什么东西？你不接触外面，知识少了，了解得少了，还不如普通群众。智能功讲修养要从事上修养，从常态智能修养。有些人在外地农村给人查病、治病被当作神仙看，说这个老师怎么好，有功能，能给人查病，治病效果好，可是到中心当班主任连中等班主任水平都不够。什么道理呢？农村大部分人都有病，而很少去治病，你给农民治治病，他只要能干得了活，就行了，跟工厂的工人不一样。工人有公费医疗，查了这个正常，再查那个，查了都正常，还得再找找病（不过现在工人也不行了，工厂医疗费都包干了，超过了就没钱了）。农民没钱，能凑合就凑合，发着高烧还干活。你给他治治病，他觉得不那么难受了，自己就说“好了！”他一说好了，你就以为自己治一个好一个。真是治一个好一个吗？只是减轻了。中心统计疗效，好多方面正常才算痊愈，有的算显著疗效或有效。这么一统计，一见真章就不行了。有人说某某人有功能，会查病。谁也别吹，谁查病也不会完全准。X 光、CT 也不完全准。我方才说了，大叶性肺炎得病 6—8 个钟头，X 光照不出来，X 光准吗？妊娠试验，应该挺准的吧？也不是 100％准，最多 95％到 98％准。气功查更不会完全准了。现在气功界以及一般的群众都把这功能看神了，他们没有真正体验过、研究过功能，不了解到底功能有多大可靠性。我们讲要从社会当中修养，有同学讲，“我们修养得出点本事啊！”一说出本事就以为只有查病的功能、预知的功能才算是本事，就没把我们日常常态功能的修养、常态水平的提高看作成绩。

一个法国人问我：“你们干事，搞科学试验，搞农业增产，跟内向性运用意识不就矛盾了？”有的同志说：“过去人家闭门修养属于内向性，没事就闭门思过考虑自己，一到社会就外向了。”听说有的同学还讲：“一练动功外向了，神都不统一了，意元体练不了了。”你怎么练意元体？你逮不着它，你就得通过练形体去练意元体的意志力。有人喊口令也不愿喊，说跑气、跑神。这些都是错误的理解。智能功把古人很多东西都改革了，我们的脑子必须改变过来。我们就得在社会当中处事，在事上修养。遇到任何一件事情，都修养自己，如果你能这样，你就是一天都在练修养了。练功是修养，处理事情仍然是在修养。修养什么？处理事要合度、合法，在处理事情时脑子清明，不受它的影响。过去讲“不拔一于中”，你在处理各种事情的时候，不要把“一”拔出去。那个一是什么？就是咱们要找的那个我。“不拔一于

中”和“不拔一于情”这两个内容不一样。“不拔一于中”就是不把这个“一”从“中”当中拔出去；“不拔一于情”是不让那个情把“一”拔出去。我们在处理具体事情时，心情要稳定，还是那个主人在里头呆着，自己眼上那一撇（“自”字为“目”上加一撇）在里边呆着，别撇到外边去，要撇到里边去。只有在社会当中修养，你才能真正地锻炼自己。你想不接触人，光在静处修养，你能总不接触人吗？不可能。你一接触人，干扰你了，你就不安静了。过去有不少人，和尚也好、道士也好，在庙里边真是顶呱呱的，但是一出山，进入红尘，也许那些修行最好的就栽跟头了，守不住戒律，功夫也上不去了。因为他们没从实践当中练。所以修养只有从事上修养，在事上磨炼。安安静静没有人影响你，那可以高谈阔论，一碰到具体事，你就不由自主了，把你牵住了。你得有力量不受它牵。这就得练意志力。

过去有的人闭门修道，练得非常死，练成顽空了。《高僧传》里说有一个和尚很有道行，一位女士供养他，很尊重他。这位女士也有本事。过了一段以后，这位女士过去一拉他的手，和尚赶紧把手缩回来。女士说：“我供养了半天，原来供养了块木头，你走吧！”这是什么道理呢？这个和尚还在戒备森严。当你在戒备森严时就说明你里边空虚，不空虚的人都不戒备森严。像那个和尚，她摸摸他的手，就赶紧缩回来，他很害怕：这是个女的，我可不能摸她，一摸她我犯了戒，不定怎么怎么着。他脑子里边有很多分别心。在过去男女授受不亲，不能接、不能碰，一碰意识就跑了。男的看这是个女的，女的看这是个男的，是个异性，一接触，心就跑了。说明那时人的意识这么容易被异性牵倒。现在同志们男男女女一块工作、学习、生活，出问题了吗？个别的出了问题，绝大部分都不出问题。以前就不然，男女一碰就要出问题，意识非常脆弱。越那样修越脆弱。因为他把这个分别分得非常非常的严格，无形中就把它强化了。脑子里想：这个人可别碰，一碰就坏！本来一碰不会坏，脑子里有了这个概念，将来一碰非坏不行，变得非常脆弱了。过去那些修养方法之所以不能成功，就因为这个道理。你只有在社会上磕头碰脑，把自己碰得很坚定、很顽强，那才是真顽强，里边真有力量。在社会上修养，男男女女、各种事都处理，把心定住。象江姐那样，刀往脖子上放了，还面不改色心不跳；明明知道出去要死了，还理理头发，视死如归。那是从事上练出来的。

要在社会中修养意识，不光我们这么讲，王阳明讲：“人须在事上磨炼方立得住，方能静亦定，动亦定。”又说：“汝若以厌外物之心去求之静是反养成一个骄惰之气。”厌外物就只是自己求清静，孤芳自赏，以骄傲自居，不敢接触事情，那不是真炼。黄元吉引过邱长春这样的一段话：“吾于静处修炼，不胜大益。”他以前在静处修炼，得了很大的益处。他曾在山东栖霞山修炼，以后到陕西宝鸡去修炼。“后游行于廛市，庆酬于事为，始知动处之炼胜过静处之炼多矣。”廛市一般指的是士农工商汇聚的城市。以后不在静处修了，到一般小的城市、农村去，东奔西跑，接触、应酬各种事情，这才知道在动处练比在静处练好得多。邱长春曾在盘溪一个小河那来回地背人，做好事。男男女女、老老少少都背，能不能不动心呀？这和在静处练完全不一样。你要不从社会上练不动心，那不动心是假的。你一碰到事情要起反应，一起反应心动不动？看见东西了心动不动？接触东西了心动不动？来个人看到了，但不去联想。来人就背，背过去就完了，至于是男的还是女的，背时是个什么感觉，他不动这个心。心不动，定啊！这是在事上真练。这样练不动心，练定，比在静处练不知强多少倍。你自己在家不受外界刺激，这时要安定下来，可能意识里有一个力量就够；一碰到事情，外面加给你力量，意识里边活动力量大了，这时你要想控制住，定住，一个力量就不够了，可能五个、八个或十个才行。外面来的力量越强，你越需要更强的力量才能定住。所以不从事上去练不行。我们讲养中和之性时谈了，中是基础。没事时安安静静，喜怒哀思不发，这是个中；有事，发出来得和。没有中的基础，绝对做不到和。没有刺激你都保证不了正常状态，外面一刺激就更做不到了。所以从社会上修炼意识，关键就在这个地方。平时要有基础，然后在事上练，把意志力的强度加大。

另外，即便将来你有了功能，会查东西了，你也得通过社会实践来检验。比如，你为张

三透视，发现他有肺结核。他是不是真有？你还得看看张三的病历。如果他没查过，让他去查查有没有。你给人家治了病，他好没好，要检查效果，得问问人家。还得通过常态智能去验证这些事情。修养也好，检验结果也好，而这一切都需要在社会当中努力。

V、正确对待公与私的关系

现在人们都不爱讨论这个问题。“为什么公啊？都为私！”公与私对立是历史留下来的意识状态。过去练功要廓然大公，为什么这么提呢？要你发善心，使你内心里生发生命力，使自己总处于一个生发状态，生命力不受抑制。“仁者，爱人”，还要让别人也生发。在当时那个社会，整个的人群都非常困苦，吃不饱，穿不暖，都在死亡线上挣扎着，你看到这么多人很痛苦，你有没有同情心？是否希望他好？你只有同情他们，希望他们好，这样的心情多了，意识里边生命力才能符合道德生生不已之性。但是那个社会是生产力太低下，科学水平太低，就这么点东西，只有少数人能生活得好，大多数人都饥寒交迫。一般来说过去练功的人，非常穷的不多，都得有一定的物质条件。因为你有一定条件，所以你要为公，多想想别人，别光想自己好，要把你的心升华、扩充起来。过去这个“公”还不完全指的是广大群众，往往指的是国家。以前那个办公室不是随便都能叫的，办公室是办公事的地方。解放以前的村干部不叫干部叫办公的。交粮食叫交公粮，国家摊派点事情叫出公差。这个公就代表国家。在那个时代，人民生活水平太低，东西太少，不少人要不然就饿死，要不然就得当强盗。以前基本上没别的更多的财富，就是种点地打点粮食。过去穷还不懂得吃，螃蟹也不敢吃，鱼也不敢吃，文化水平不够。那时为公即为国家，以前八国联军进北京，慈禧逃离京城，群众一看皇太后来了，赶紧给她送吃的。这个观念很了不得。过去要奉公守法，跟个人利益是矛盾的。国家要你的粮食，把你的粮食拿走了，你就没吃的。但你要克己奉公，把你自己丢掉为公去。所以过去公和私是极端对立的。你为公就不能为你自己；为自己就不能为公。所以讲为国就不能为家，为家就不能为国。生产力低下，而且以一家一户为生产单位，自家生产就归自家用，自给自足。国家拿走了你的生活资料，你家生活就困难。公私对立的思想是当时的生产方式和生产力所决定的。因此，你要想练功，就得打破私有观念，把思想往大处放，想着国家。练功到了一定程度，再为群众干点好事。儒家讲“仁者爱人”。道家、佛家必须修清静，要离开人世以避免外界的影响，避开公和私的干扰。过去的练功、修养方式就是在这种公私观念影响之下形成的，而公私观念是由那种生产方式所决定的。

现在中国社会虽然经济还不发达，科学技术水平还不是很高，但是绝大部分人可以吃饱穿暖。这就把个人和国家的对立在一定程度上消掉了。因为国家帮我们搞经济、搞生产让我们富起来。再就是人们生产的方式变了。就拿农民来说，我小时，我们村一亩地打麦子仅四五十斤，种时用麦种一般为三升，即四斤多，那就觉得不错了。现在一种麦子麦种就上百斤，一亩地能打上千斤，比过去几十亩地打的麦子都多，科学发达了。现在农民打的粮食也不是都归自己吃。我小时，自己家种粮食，还种一点棉花、芝麻、豆子。找人弹棉花自己做棉衣、被子，自己纺线、织布。过年时，自己把豆子磨了做豆腐。只有很少的东西让别人干。如铁器，隔几年来个打铁的，打个铁铣、镐头，用生铁铸个锅。这些东西几辈子用下来，锅能使就使，破了留着，来了打铁的再铸铸。就是这么个自给自足的经济，我们现在都不好想像它。而现在呢？谁家也不这么干了。锅破了，卖给收废铁的，或干脆扔了。什么东西觉得不好都可以扔掉，说买就买了。生产的东西不只供自己用，还供社会上用。有个别同学的毛衣是自己织的，可毛线不是自己纺的，是从外面买来的。纺毛线的自己也不养羊，从外面买羊毛。生产原料都是社会上流通的。你生产了归我用，我生产了归你用，生产都不是为了自己用，而是为了整个社会。

以前自给自足供自己一家，一部分给了国家。公粮交得多，象把身上的肉剜了一块，那

你还不心疼？公私对立。而现在呢？衣服是这儿生产的，水杯是那儿生产的，发夹子、香水等是不同的地方、不同的厂家生产的。你一个人身上把社会上好多东西都集中了，你生产的东西又供应了整个社会。一个毛巾厂一年生产多少万条毛巾，供多少万人用。这种生产形式已经把我们的劳动社会化了，都在为公了。可是现在人们不懂得这个变化，不懂得自己劳动是为公，是为着大家，不懂得自己做工作本身就已经给大伙谋了福利了。现在人们脑子里还是传统观念：我干活不是为大伙，是为我自己吃饭谋生，不给我钱我不干。这是传统观念。如果现在整个人类都能把思想变一变："我们活着去干活，是为大家干的"，念头一变不就为公了吗？多简单！公和私的问题本来非常容易解决，为公本来非常容易，人们就是没翻过来认识一下。现在科学技术已发展到相当的水平，你只要一干工作就是为公的。当然你为大家时自己也得到利益了。在社会当中我们也是融利己于利他之中。你把自己的利益融汇到为大伙的工作中了。可是现在很多人不这么想，而是想：我把我自己的利益融汇到坑众人之中。这些人搞商业拿坏的当好的，用小份量坑人家。这就自我矛盾了。本来你干这个事的本质是为大伙服务的，可你又坑人家一下，脑子里不矛盾啊？有的坑了人还挺高兴：我今天又多赚了点钱。可是回来一想：坑了人，那人很穷，不应该坑他呀！心里边受良心责备。什么道理呢？本来你干那个活的本质是为大伙服务的：他没菜，你卖给他菜了；没饭，卖给他饭。你为他好好服务不挺好吗，你坑人家干什么？这是旧思想、传统意识在作怪。你为大伙服务好，让大家吃饱、穿好，大家给你个好信息，以后来买你东西的人更多，这不就融利己于利他之中了吗？薄利多销，你不就为群众服务了吗？不要认为搞商业就不能为人民服务，不能为公。把公变一变，"公"就是广大群众。你生产东西就是让大家用的，你为他服务了，这就为公了；你在里边得到利益，这就是融利己于利他之中。很多人不懂这个道理，光想自己好。你光想自己好能好得了吗？你坑人，别人不买你的东西了。你坑谁去？你也好不了。所以你自己不融利己于利他之中，到最后你自己得不到利益。想做到利己不损人，也不太容易。若不是融利己于利他人之中，往往就是损人来利己，最后结果也利不了己。

从经济上来讲是这样。从练气功来说呢？融利己于利他之中就更容易做到了。一组场就能解决问题。通过组场自己长了功夫，给人治好了病。治病治得多，长功长得快。融利己于利他之中，练气功最容易体现。教功是为人民服务，治病是给人家解决痛苦，你自己内心高兴，心情愉快。再就是你长了功夫，病人成了你的练功对象。一发气，他好了，通过他确证了你有功夫。智能功不去打人、不去比拳脚，就为人民谋福利，治病、健身、发展生产，为国民经济服务，这样去融利己于利他之中。现在这个时代公、私对立本来是很好解决的，就是人们的传统思想在作怪、意元体的偏执，顽固地执着："我干活就为了我好。"过去讲，你要想好，必须损人才好得了。因为过去农村种地，就这么一点地，这家地和那家地交界的地方，两个垄挤得特别厉害，谁都怕丢点地。有的人尖，他慢慢就把人家的地挤占了。因为农民就地里这么点东西，没别的收入，要想利己就只好挤那点地去，一垄地也得挤，那就是损人利己。现在情况已经不同了，可是人的旧的思想、农民狭隘利己的思想还丢不掉。懂得这个道理以后，解决公和私的矛盾就比较容易了。中国古代一直都在讲"公"，"大道之行也天下为公"。为公，就是为人民，为大家好。共产党讲为公讲得更彻底一点，从生产关系、经济关系，把道理讲出来了。用历史唯物主义的观点，从哲学上、从社会上把它的道理讲清了。大家掌握了道理，再做人、做事就好做了。

修养就是修养这些根本的东西，根本立脚点立稳了，下面就是平坦大道。修道（大道）先得修个道（道路），有了道你就好奔那个目的地。等你修道修到那个地方了，你人也到了目的地。意识修养是个大道，每走一步修一步，一步一步地往前走。你一边走一边修，等你到了那里，大道也成了。不是等修完了再退回来重走一遍。你已经到了那里，来回走成了自由了。好比这屋里边东西满满的，摆得乱七八糟，我要出去就得搬一搬，走一步，再搬一搬，再走一步，把路都搬完了，人也就走出去了。我到了门口就已到了目的地，不需要回来再走一遍，

再出去。其实我们修养本身就是在练功，就是在修道，每走一步便上升一个境界。再走到这，这是一个境界；走到那，那又是一个境界。一边修养、一边功夫就有了，等修到最后就到了高级境界。

第三章　　调身是智能气功的基础

一般练功的都把调息放在调身的前面，而智能功把调身放在调息的前面，因为智能气功从练功方法到练功内容都和过去不一样了。智能气功强调我们现在的人要活得好，要活得好就要充分利用身体里边的能量。每个人的功能有多少，人到底有多大能力，现在还不好说。但是，这些能力从人生下来之后，都潜藏于身体里面了。能不能把它展开，能不能使之成为现实，这跟后天的学习有关。在后天的学习当中，你学了什么，就把什么功能强化起来了，就有了这个功能。如从宇宙诞生以来的多少亿年里，整个宇宙所经历过的这些信息，在人体里边都应该有，就看我们能不能把它提取出来。这就给现在的人类提出了一个任务：怎么样学会使用人体各方面的机能。现在的人就只是发挥出很少的一点点机能和本事。练气功就是要把人体里边具有的功能开发出来。前面讲的《主动运用意识》和《修养意识》两章，是来开发、强化我们已有的功能，使它更加趋于完善。这是精神活动方面。而人的肉体(形体)活动方面呢？同样也有很多的功能还没有展现出来。这两者相同的地方那就是它们都偏了。人的意识偏了，走向了偏执意元体，而形体以及各种功能也偏了。前面讲了运用意识和修养意识，尤其是修养意识特别强调解决意元体的偏执性。而形体运动的偏怎么去解决？通过精神能够解决它(后面还要讲到这个问题)，但在精神还没有解决之前，我们还必须把形体问题提出来。

我们人体的各部分功能，只是一部分发挥出来了，发挥出来的这部分，许多方面也都偏了。比如说，一岁以内的健康孩子都是圆滚滚的，身体比较匀称，各个部分也都比较健康。可是随着年龄的增长，慢慢就变了。不用说别的，你就看咱们成年人的脊柱，有多少道弯曲！小孩子因为生理遗传的关系也有弯曲，但不那么明显。所以说，人类在后天当中，很多功能随着生活的习性一点一点变偏了。要想解决这些问题，就必须通过学习，学会使用形体各部分的功能。拿成年人来说，因为从小的时候，家长的一举一动给脑子参照系打上的烙印就是这样的活动，所以现在的人也只能做这样的活动。像弯腰这个动作，如果没有病的人，还比较自如，腰能弯得下去，但往后弯就不如往前弯那么自如了。肘、胳膊往里动行，翻过来往外动就不行了。为什么？因为从小就没学过这些动作。1992 年有一次在培训部开文艺晚会，有一个学员作表演，他的胳膊就会往外转，往外扭，能往后掰着转，他的两个胳膊也可以随便从后面拉过来，再从前面拽过去。不过我当时没有注意，培训部老师也没有找找他。培训部已经来过好几个这样的人了，实际上是一些门派的老师们派学生到这里来看看。刚才讲的这个人是其中之一，不过他那形体的转换变化，还不是化骨功，属于绵骨功夫，他的骨头虽还没有软，但关节活动度已很大了。我说这个的意思，就是说常人在形体方面能量也很大，由于使用不当才偏了。

我们要想把形体各部分功能都开发出来，就需要学会锻炼它和使用它。调身这一章就是为了解决这个问题的。前面讲了意识，这里讲身体。而西方讲身心平衡，只讲一个身一个心，但没有气。我们在讲精神时谈到了应有气在其中。

第一节 调身综述

Ⅰ、调身的含义

简单地说，调就是调整、调理，身就是身形，调整身形简称为调身。调身是气功的一个特有名词。普通人调理调理身形，那也叫调身。但是从气功来说，不同的功门练功对身形有不同的要求，使身形符合练功的要求，那才属于调身。调身虽然应该从调整姿态入手，但形体的调整，从练功的意义上来讲，就不是一般地把形体姿势调整调整就完了。要使形体动作符合要求，应该在皮、肉、筋、脉、骨的不同层次上发生变化。咱们学过解剖学了，这部分形体一动弹，就应该知道是哪些骨头、肌肉、关节、韧带、血管、神经在动，它们是怎么动的。另外，还要从中医学的经络等方面去领会、理解。在放松形体的时候，要用意念放松它：这个地方要放松，这块肉要放松，这个肌腱要放松，神经要放松，关节、韧带都要放松……要会这么去想。当你不光是用意念放松，还会用意念把里边一块一块地捋一捋，你感觉就会大不一样了。

有没有这些基础知识，练起功来是不一样的。要不然学解剖知识干什么呀？解剖这东西本来就麻烦，你又不能拉开看看。不过不客气地说，过去练气功的若懂这些内容那可了不得。以前老师也讲，说什么骨头 36l 块。其实他们很多是靠想象出来的。同学们学了之后，应该会用到身形上，现在再调整身形，就要在皮、肉、筋、脉、骨的不同层次上来用功夫。对这个筋，有的说属于肌腱，有的说属于神经，而脉一般是属于血管。大家甚至于想肌肉时，肌肉外面那层薄膜都应想到。咱们练混元气，在学教练员班的时候，就知道混元气出入于膜络。现在知道肌肉外面有一层膜，但你们注意到了吗？肌肉有肌肉的膜，骨头有骨头的膜。你们得自己会把学过的知识连到一块儿。老师在讲课时不会结合着讲，而同学们应该会结合着想、结合着用才行。学解剖如果你们这么想了，那叫积极学习，若不会这么想就叫消极学习。这样调身，就把所学的知识结合上了。形体每一部分都应该这么去搞。比如骨头，骨头有膜，骨头有中没有？形体的每个部分都有外、有内、有中。所以，同学们结合解剖学要会这么去想、去留意才行。

当然，注意形体也包括了细胞这个形，而严格地、更深一步来讲，它还包括了生殖之精。生殖之精包括自身每个细胞里面的遗传工程——这是自身生殖之精，还有异体生殖之精。书里面没有专门讲“调精”，只是在讲到会阴的时候才简单谈了一下。调形调到一定深度、达到一定水平的时候，细胞里边就会发生变化。细胞发生变化，整个细胞里边的染色体、遗传工程也就发生变化了。一旦细胞里的染色体遗传工程发生变化的时候，那也就是自身精在起作用了。所以，调身到一定深度，光这么调就不行了，那得有功夫。真是到了细胞层次，那就到了形神俱妙的水平了。而这个水平，里边的气达不到一定的质度和量度，是做不到的。同学们应该从这个高度去领会、去认识调身的含义。更进一步，不仅是在练动功、练站庄时才需调身，在传统功法中无论哪个功门、哪种练法，都必须要在里边贯穿着调身的内容。练静功、练卧功不调身行吗？都得有姿式。这些姿式要求也都属于调身的范畴。当然，一开始调身的时候，要从整体身形调起来才行。至于怎么调，以后再讲。

Ⅱ、调整身形是智能气功的一大要旨

从题目可以看出，智能功把调整身形的地位提高了，过去练气功的对它的要求没这么高。唐朝天台宗的祖师智者大师(即智顗，他不是开创祖师，但他是真正的创始人)，在讲坐功的时候讲了三调：调心、调息、调身。虽然这三调是平等地提出来的，但他把调心放在第一位，调身放在最后，实际上调身在他那里还够不上一个重要内容。他对调心、调息讲得比较多，而认为调身就是一个坐势。结双跏趺或单跏趺，身体端正坐直了，下颏回收，舌顶上腭，眼

睛垂帘，手一放，就这么简简单单一个姿式就完了。他并没有把它提到练功的一大要旨这样的高度来对待，只是把它放在辅助的地位。我们智能功把传统气功进行了全面的综合、分析，把其精义归纳成四大要旨：运用意识、修养意识、调整身形与调息。我们为什么把调身作为一个大的要旨来提？这就必须要从人的整体性来认识它的重要性。

一、形神是不可分割的统一整体

一般练气功的多强调神，强调练神，咱们在《智能气功科学概论》中给气功下定义，也着重讲了"内向性运用意识"，也引用了古人说的"达摩西来一字无，全凭心意用工夫"。而现在进一步讲形与神不可分割。我们讲"达摩西来一字无，全凭心意用工夫"，"内向性运用意识"，讲的是气功的特点——是它区别于其它健身方法的最关键的特殊点。这儿讲调身、讲神形合一是说气功锻炼的最特殊的地方，但特殊也必须寓于一般之中，没有一般也谈不上特殊。所以，不能光讲它的特殊矛盾，还得讲它的整体。好比一株花，它最让人欣赏的地方，就是开的这朵花。但是我们不能因为这花是最动人的地方，就只要花就完了，别的像叶子、茎、根都不要了。这能行吗？塑料花可以，摆几年都没事，但没有生机，是个死的。真花光要花不行，还得要枝、叶，要不然它开不了花，花、茎、叶、根是个整体的东西。当然它最精华的是在花那儿表现出来。气功锻炼的内向性运用意识也是最根本、最特殊的东西。但是，你光有它还不行，因为人是个整体的人，不能把它分开。单要个神，神在哪存在呢？不可能。

在这一段书里边引用了古人的几段话，都比较容易懂，简单说一说就行了。在传统气功里有强调神和形是整体的，有强调形、气、神是整体的。无论是讲形气神整体还是讲神形整体，其实它们都可以统一到精气神上来。对身心或者神形，外国讲时不带气，没气这个字，而我们中国人讲时，都带上气了。一般都是这么个讲法：神是主宰，形体是神的依附，或者说形体是神住的地方，人的肉体是个傀儡。如演傀儡戏(在唐山叫驴皮影)，人坐在里边拉着线控制着外面的纸人，纸人的胳膊、腿、脑袋就会动弹。里边那个人，连打锣敲鼓带唱，捏着嗓子就唱女的，放开嗓子就唱男的，一个人都包了。这个纸人就叫傀儡。过去练功的说肉体也是个傀儡，精神是里面的指挥，是傀儡戏里面拉线的那个人。我给同学们讲这个，就是让大家能够更深一层地去领会。过去说的玄关、"主人翁"(人里边真正发号施令的)就是这个意思。人是听意识的，而意识——识神还得听元神的，元神是个开机关的地方。形体和神这么结合起来，成为个统一体。若没有纸人，那个唱戏的光在那唱而没东西动弹，这就不叫一出戏了。对人来说，你光有精神活动，没有动弹的，那精神活动也就不叫精神活动了，这个人也就不存在于。所以，整个的生命活动就是形和神的统一，谁离开谁也不行。

神是主宰，形体是生命活动的所在，神得以它作依附，气来充养形神，这三个各有各的职责，各有各的分布，各有各的位置，缺了谁也不行。练气功的是如此，普通人也是这个样子。我们不要认为练气功的人才是形气神统一的整体，其实不练功的人也是一个整体,只不过他的整体性水平低一点，他的形、气、神三者的功能都没有充分发挥出来。同学们须把这个观点明确起来。我们练功就是要提高神形统一整体的层次。形神是不可分的整体，是从人的生命活动来说的；从练功来说，就是调身与调心是辩证的统一。

二、调身与调心是辩证的统一

练功和不练功的人的形神，在整个生命活动过程当中都是一个分不开的整体，人本来就是这个样子。练功就是在正常生命活动的基础之上把它强化起来。因此，练功就有了调身和调心两方面内容，这二者也就成了辩证的统一。但是，现在气功界里边，都有这么个思想，认为练气功就得练神、练静，而对练形就不感兴趣了。同学们有时也讲：太累了，养一养吧。有的讲，"一练大马步庄，把气都消耗了"、"我—练站庄，百会冲开，气都跑了"。我说你真能把百会冲开，那真是天大的幸运了。现在你根本就冲不开！有的人讲："我盘腿打坐，能坐一个钟头。"你能坐一个钟头，你给我站—个钟头大马步庄试试看。当然盘腿坐也是调身，但也只是调身的—个方面，而练动功、练站庄是更能强化身体的调身。当然，站庄站得好的

也别瞧不起会盘腿坐的，会盘腿坐的也别就练盘腿坐。你看那些和尚，只要不是刚刚出家的，一般都会盘腿坐，因为佛家本身就要求双盘膝。但是，他们身体绝大多数都不好。将来同学们有时间，到各地去跑一下，碰上有山有庙的可以去看一看。在庙里边，就是那些刚出家的小和尚的脸是红红的，他们还没怎么练功。你以为庙里边出家当和尚的就是修行了？小和尚到那儿就是干苦力，干活的。解放以后到现在，庙里边的等级还非常森严，累得很。咱们在家里这样练功跟他们相比，轻松多了。我讲这些，就是说不能把调身和调心绝对对立起来。

调身有动的调身也有静的调身。气功界有个潮流，总的比较起来，喜欢静功，喜欢静的调身，而不喜欢动功、动的调身。把动功都看成是眼中钉，一说动，一说形，心里边就不高兴。我就讲，要练静，死了最静，那就别活着了，这样最简单。练静功，你真能静得了吗？过去讲，真正的静应该达到念住——一个杂念没有、息住——呼吸没有了、脉住——心跳没有了，这才真正算是道家的静。你静得了吗？没有静你练什么静功。同学们现在让心跳慢点行，可过了 50 跳再往下慢就不容易做到了；让心跳快点也行，而过了 140 跳再往上就很难了。所以，静不那么容易！很多人就光口头唱高调，“静！”可静跟练功有什么关系并不清楚。所以，在调身这一章我还得特别强调这个问题，慢慢把同学们脑袋中长歪了的“树杈”扭正过来——同学们总觉得练动功不大高级，差点劲，可是咱们智能功本身就是动功。因为以前在《智能动功讲义》一书中，我说过一句有语病的话：“待周身气血通畅了，再练静功就比较容易，效果也比较好了。”因此，有些人就认为练动功是为练静功打基础的。其实，我讲的意思是，你要想练静功，身形打不开是绝对静不了的。你要练静功，盘腿坐，坐一会儿腿麻了，麻得心里边难受，你能静吗？还别说呼吸停、心跳停，就连脑子里的杂念都停不了。所以，调身和调心是个辩证的统一，不能偏于哪一个。你若不能把形体调整好，练静功也练不了；你真要是练静功练好了，形也应该调得好。

当然，在调身和调心的过程当中，应该首先是注重调心，也就是调神。神和心是主导的，形(或者说身)是应该服从于神的。在农村的老太太很多也会盘腿，因为北方冬天冷，农村又不生炉子，就是烧锅做饭时把炕头也烧热了，一家人就都坐到热炕头上。可炕头小，都得把腿盘上。在南方，很多女人也会盘着腿织草席，一干就是几个小时。但是由于他们没有一个练功的意念，没有我这一盘腿，就是安静练功了这个意念。没练功意念，只是调了形。虽然不能说一点用处没有，但用处不是太大，那还不是练气功。所以我们讲，身和心(或者说是神和形)这一对矛盾在辩证统一过程当中，应该是神为主导的，这个要明确。没有调神不行，但光有调神也还不行。虽然古人说过“抱神以静，形将自正”，说神真要是静了，形就自然正了。但是前提是你得真正静了之后，才能够形正。你要是“抱神以动”，神总在动，那形还能正吗？如果同学们真是好好地练过坐功就会知道，一开始坐着觉得累、疲倦，想弯着腰、低着脑袋。练一段之后，你真要是放松入静了之后，身体慢慢自己会不知不觉直起来。那就是“抱神以静，形将自正”。但是，这还不是真静。真静了以后，坐着坐着，有时“喝儿”一声，吓了你一跳。你要不吓一跳，一听“喝儿”一响，意念立即往里边一收。头里边一个气流“呜——”就充起来，把人顶起来了。脖子想往下缩都不行，就是要拉起来，往上挺着；下颏你甭管，它自然就会收起来了；喉头也好像有两股劲往外撑着，你要故意想撑就很累。静了以后，不知不觉，就不那么累了，身上就没什么感觉了。所以，“抱神以静，形将自正”是有一定道理的。但是，很多人并做不到。

做不到静怎么办？你还得要调身、调形。因为你调的时候是要练功。你真把形体调好了，调合适了，也就静了。若调得不合适，就不易静。故《管子》里边讲：“形不正者德不来。”形不正，德、道就不到你身体里边来，来了也留不住。从另外一个角度看，这个形正了，就是有了使你身体里边的气能更好地流通的一个基础、一个条件。这就说明练功可以从两个方面入手：一个方面要求精神集中，从精神入手，通过精神来调整形体；另一个方面，从形体上入手，把形体调正了，以姿式来引动气血的流通。不过身体调正了，一开始会不舒服。比

如说，平常人弯着腰坐着觉得比较舒服，而一端身正坐，就觉得别扭，还觉得累，腰也酸，胯也不舒服，下颏收住也觉得发紧发胀。什么道理呢？因为我们平常习惯于那种不正常的姿式了。因此，从练功上来说，调身非常关键。有人说：“你看人家书上基本都是强调静功的。”这个问题，从事实上来讲，是这个样子。现在气功界都喜欢唱高调，就跟魏晋玄学一样。魏晋时期搞玄学的，调门越说越高，越说越玄，而到最后竹林七贤什么也没干，什么也干不了。现在气功界也是这么一种风气，调门越高越好：一下能成神才好，或者练功，把屋子都拔上天了，叫拔宅飞升。现在有的功就这么讲，而有人还真信，说这功夫好。我说你自己先飞一飞，让人们看一看，可谁也没看到。

咱们就是讲调身调心这两者不能分开。在书里引用了几家的东西。首先引用了《易筋经》，它属于动功的，有人说它是练武术的。人们都说《易筋经》是达摩老祖写的，我们分析之后认为不是。达摩既没有留下《易筋经》，也没有留下《洗髓经》。达摩是禅宗的，他那时教和尚们活动活动身体是可能的，因为印度就有波罗门的导引法，而说他写出《易筋经》不大可能。《易筋经》这本书，我想成书可能是明朝或更早一些。尽管如此，其中内容当是汇集了前人的成果加工而成。至于其本源则难以断定。《洗髓经》后人找不着，又重写。前面几章还有点味，后面的越说越俗，到最后等于作五官七窍的按摩了。《洗髓经》都是后人编的，成书就更靠后了，可能是清朝的东西。《易筋经》虽不是达摩所作，可是从明朝到现在也几百年了，也算古人的嘛，而且它是很受推崇的。练少林的功夫，身体也可以练得非常健壮。《易筋经》中说：“证正果者，其初基有二：一曰，清虚；二曰，脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍，始可入定出定矣。知乎此，则进道有基矣。所谓清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。”又说：“精气神无形之物也，筋骨肉有形之物也，必先练有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅。”它讲的是调身和调心之间的辩证关系。佛家称练功达到一定的水平为“正果”——正确的成果，这个果又叫“果位”——果的位置。罗汉里边有四个级别，小乘的果位是罗汉，二乘是辟支佛，第三种是菩萨，第四种就是佛。小乘法门到了大阿罗汉就是佛。罗汉、辟支佛、菩萨、佛都是正的果位。对菩萨各门派分得不一样，按照圆教分是四十一位法身大士，四十一个层次都是正果。咱们引用的这本《易筋经》是民国初年的本子，比较靠后，但这段话在清朝出的书里边就有了。它讲练功要得正果，其下手的方法有两个，一个是清虚，一个是脱换。清虚是指意识来说的；脱换就是脱胎换骨，是指形体来说的。当然清虚和脱换不能单独走一个。你光走清虚，光走精神，达不到脱胎换骨也不行。你可以从清虚入手，脱胎换骨以后，新的一结合才能达到形神俱妙之境。你光走脱胎换骨而不修清虚，脱换骨也脱不净。

有人会说：“咱们智能功的练功反应也是在脱胎换骨呢，那咱们也快成正果了吧”脱胎换骨不知要脱多少次呢！拉拉肚子，发发烧，那只是小意思。我听说有的同学一发烧就不上课了。发烧你还能到 43℃？不就 40℃左右吗？这么点小事就挺不住，将来再起大的反应，跟扒皮一样的痛苦你还受得了？我在北京带老师们出去教功的时候，有的老师发烧到 39.7℃，还照样上台打形，作示范。在难受时，你脑子一坚定——没问题，我能挺得住——你脑子的平衡度就能抵抗住了。而且练功的发烧和普通的发烧还不等同。我在 1985 年办班时，有一个病人烧到 39.7℃，仍照样坚持练功。像这些情况，你脑子定在“没问题”上，一下子就达到新的平衡了，能冲过去就长真本事了。我们讲得脱胎换骨，没有脱换得不了正果，功夫上不去。咱们智能功的练功反应是小脱，今天脱一点，明天脱一点，跟蚕一样。过去的丹道功不是，他在里边养着气，最后一脱，身体一下子起大变化。对此，张三丰就讲：“即使十分好汉，到此也无一分奈何。”十个有九个过不去。练静功得脱换，练动功也得脱换。今天练功腰酸，明天练功腿疼，腰酸腿疼也是在脱换。脱换，先是换力，然后才能换形。

如马步庄一站，腿上肌肉收缩、收缩，绷着劲，酸疼酸疼的，什么时候肌肉能够松开，不绷着劲能把身体保持平衡站着，那就开始要放松了，就不是肌肉收缩的力量了。因为肌肉

一收缩，把微循环的毛细血管压迫了，血液循环不易流通。为什么一开始酸呢？血液循环受影响，里边代谢产生的乳酸未能及时运走。而当以后肌肉能不使劲收缩，松开了，微循环改善了，养料就来得更快了。“庞老师，怎么让它不收缩呀？”那就得先使劲收缩，先酸，酸过了份，它自己就松开了。有时候站累了，身体往下坐，但你咬着牙，就不坐下去，就挺着不动弹，拿意识往上提着。也许有人这么一提，意识里面一放松，他的肌肉、筋—放松，“呜——”一过去，反映到脑子里边非常舒服，肌肉又进一步放松，这样一下就过去了。但是这样过去的基本上没有。得是身体素质非常好，意志力非常非常顽强，懂得这个道理之后，他才过得去。脱换还有力的脱换，力—脱换气才能变，形最后变。以前练功的，说能润肤，皮肤润起来，形开始变了。练智能功往往是先变皮肤。练功没多长时间，皮肤就润起来了，有些老人老年斑也很快练没了。但是见效快也不等于一下就脱换了。知了脱皮比较快，过去讲“屎壳郎变知了——一步登天”。而咱们人可脱不了那么快，就得靠苦练。这是脱换、调身。

再就是清虚。这里边同样讲的是形和神。清虚就是脑子里边意识清虚，意识里边没障碍。没障碍是什么？是意识想到哪去就到哪了。比如这屋子里边有东西，你一想，意识过去了，里边有什么东西就都知道了。按道家来说，这叫阴神；咱们现在说就是意识感知、遥知。能清虚则无障，实际是这个东西。

所以，练形不脱换不行。在过去讲吃药，要用吃药来脱换形体。当然光吃药也不行，还得练功。咱们现在也不像过去要求的那样搞什么飞空之类的，我老师没有教给我药方，也没有给我飞过，智能功也不强调这些。我们讲脱换，把身体练健康，把智慧再提高。脱换了之后才能没有障碍。障是指意识，碍是指形体而言，这两个结合起来，又清虚又无碍，才能真正达到形神俱妙，达到正果的位置。这是从《易筋经》练功的基本功上这么讲的。说是这么说，《易筋经》虽是从少林寺里面传出来的，可是《易筋经》的真正练法他们也不太熟悉了。少林寺有几本真正好的书，据悉在 70 年以前都丢了。所以，真正既有清虚又有脱换的，从少林寺的记载中没有发现。古人有些书说的道理很好，然而到最后练功的时候却没有落实下来。

但是，古人尤其是佛家，有真正练成了的但不露相，跟普通人一样。他明明会飞，也慢慢走。有的老头一走道还歪歪拧拧的，其实他什么事都知道。你想骗他一下：“老大爷，给点钱吧，穷死我了，家有老母亲，我很困难。”他明明知道你家里没个老母亲，你爱人正在家等着吃饭呢，有时他也给你钱，反正不是什么大事，就让你骗点钱了。当然，在大事上是不会让你骗的。所以少林寺里的记载没有也不等于就没有。至于后面引的别的书，那讲的是练气的。但是，同学们要注意，将来有些练丹道的会说我们引的这些书都不是气功正宗，都不是中国的道家传统气功，都不属于练玄关的。我们认为，不管什么正宗不正宗，对人有好处就行。我有个朋友就说这些都不是正宗，可他最后 60 多岁就死了。他那个是正宗，却什么也没练出来。我们关系也很好，就是一碰到谈学术问题就争论。就跟爱因斯坦和波尔—样，他们俩也是好朋友，却总在争论物理学问题，一个讲场，另一个讲粒子，两人笔墨官司打二十年也没解决问题，我们也是一样，碰到一块儿，都是“含沙射影”地说。到最后这个朋友 67 岁死了，而且死的时候，人都变形了，腮也塌了，眼也眍了，都不像个样了，到了这种状况。所以我经常说，过去各种法门都是好的法门，关键是你能不能练好，能不能练得更直接。我们讲调身和调心是辩证的统一，应该这么看。

对于调身和调心，你不能废了精神，没精神就不是气功了。但是，你废了形体就等于零，什么都没有了。只有两者互相促进，有时候练形多一点，而练形的时候神也是主宰；有时候练神多一点，形是帮助的。这么交错着才能全面提高。我们千千万万不能说肉体是个“臭皮囊”，那是佛家说的。我讲过很多次了，不要“臭皮囊”，那你现在就死了算了，像你信净土宗，认为别的功都不行，就念阿弥陀佛行(净土宗关键就是个信——信阿弥陀佛，信自己；发愿——愿往西方极乐世界；苦行——就是念佛)，你的信念非常坚定了，一死一念佛不就

都完了吗？多好，多快。可谁也不这么死。所以过去很多功法就这么矛盾着。咱们智能功认为这个好，就这么去做，言行一致。有同学说：“庞老师，我就练静功。”那也可以，清静法门就是一个什么都不想就完，不需要讲这么多课。在《运用意识》章讲过清静法门模式，其实连练功过程的每一层有什么感觉都可以不要知道，就我讲的那点内容再加上智能功的运用意识，从明心到见性，这些已经是很高深了，你就练去吧，找个山洞在里边坐它若干年。可谁也不干。现在不是有的同学想搞辟谷吗？我说不让辟谷，同学们就偷偷地少吃饭。你没那么大的本事，你不吃饭受得了？真正愿意搞辟谷，带点营养东西，什么人参、阿胶、银耳，再带一点压缩饼干，想吃就吃一口，上山洞里边坐他二年去。他又不愿意去，说太闷得慌，憋死了。这些同学们就是嘴上说一套，喜欢好高骛远，却又不去付之于实行。而智能功强调练动功，讲调身，又觉得这个不值得练。你觉得调心值得练就赶紧去洞里边调去吧，就练真本事去吧，又不练。静功是脑子向往的，但是嫌闷不去，动功又瞧不起不练。最后等于什么也没练。

我听说有的同学上自习或者别的老师来上课时说话，只是我上课才安安静静地坐着听，像这些问题，都得从实际当中来解决，来调心。你上自习的时候能不能按庞老师说的调身要求把身体调好，累得实在不行才把身体动一动？在教练员班，在讲《智能气功科学概论•怎样练好智能功》的时候，气功生活化，生活气功化都已讲过了，都得做一做，这都是在练。同学们不练，还说班主任不管。班主任不管是让你们自觉点，要自己管理自己。将来同学们可以搞自治，自己管理自己。如果你能自己管自己了，肯定比老师管进步快。调身就应该在日常生活当中去调，总得注意才能解决问题。

三、身心合一是练气功的全部内容

身心不能偏废，练气功要把它们合到—起。如果你练功能身心合一了，就达到基本要求了。能合到什么程度，功夫就到什么程度。最后要求是神形俱妙——神和形都达到妙的境界上去。除了佛家的禅宗和净土宗不讲这个东西，其他哪一门派都讲，连佛家的密宗也讲肉身成佛，肉身成佛就是神形俱妙。道家认为光会出神都不算，到了最后应该是神形俱妙才行。因为世上没有几个神形俱妙的，看不着这样的人。神形俱妙什么样子呀？什么水平啊？不知道。所以我刚才这样讲神形俱妙就跟没讲一样。因此，要讲身心合一就讲一般的练功情况。这得讲道家的了。为了加深同学们的认识，就引用了一些说服力强的，气功界一般比较公认的内容，如李道纯的《中和集》和白玉蟾《修仙辨惑论》中陈泥丸的观点。他们讲道家功炼丹就是身心相合，性就是心，命就是身，没别的了。真正功夫就是形神合一。高等层次、上乘的方法中，没什么卦爻、怎么转、什么药物、什么半斤八两、怎么匹配等等，没这么多说的，身心一结合就完事。因此同学们应该懂得，练功夫关键就是练身和心这两个东西。当然还可以解释很多内容，而实质就是这个问题。我们现在练智能功，也是练精神(意识)和形体。练捧气贯顶里边还有个气，其实也是让你用形体和意念去练气的。形神庄又是用一个形与一个神来练气与神的。五元庄还是这样。练中脉混元的时候，也还有形。而到了中线混元的时候，虽要借助点形，但形已不太多了。到最后就没形了。有人问：“庞老师，没有形了，这个形神俱妙怎么办？”那个形叫个无，不对；说个有，也不对，是形和神统一——妙了。

Ⅲ、克服对调整身形(尤其是动功)的偏见

对这个偏见开始讲课时我就提了一下。因为在过去练功是从导引搞起来的。如果看看古时的文字记载，说古老的人们就搞导引。不过那时的导引还不是真正的导引，就只是活动活动。那时候没有医生，不会治疗，住在洞里边受点潮湿，着点凉了，一难受就动弹动弹，相当于通过运动来使身体舒服舒服。经过了多少代，慢慢就有点经验了。另外也许有的比较敏感的人，动弹动弹、蹦哒蹦哒时出了自发功。现在的人有出自发功的，古人也可能有。敏感

的人一放松，动、动，动，出自发功了，就变成“神”了，古人称之为巫，夏、商、周都有巫。我溯源考查认为，原始气功就是从自发功来的。有了自发功以后，慢慢有的人就出点功能了。有点功能比一般人就强，逐渐找出一些规律，慢慢就引到气功上来了。所以说气功在最早的时候，是从引动形体中来的。以后，尤其是文化水平高一点了，就觉得这么蹦蹦跳跳不文雅。在战国的时候，《战国策》上还讲要成为巫和觋(男巫和女巫)，还得具备几个条件。可慢慢以后不大时兴了，都喜欢当官了，文人墨客也就多了。以前当皇上的得有点本事，不能说百分之百，基本上都有一定的特异功能，这样他就比一般人强。古人性格比较纯朴，淳风还没有破，道德诚实，加上有点特异功能，比别人精明，会处理事情，懂得事理，慢慢就当个部落的首领。三皇五帝的时候，就成为皇上，所以他们活的年岁也大一些。可是从夏朝以后，就不行了，父传子——家天下了，没有功能也可以当皇上。但当官的还得有本事，没有本事当不上官。再慢慢以后皇上的亲戚六眷通过私人关系，走点后门就能当官，当官的也不需要有大本事了。慢慢练功的地位就越来越往下走了。再过些年，这样，连蹦带跳式的练功越来越不为高层人物所欣赏，慢慢从动的就变成静的了。有了静，以静为主，就开始有偏见了，就说动的是初级的了。动功的出现的确也是比较早，而且当时的动功没有完整理论作指导，也确是初级一点。所以，就这样动功在历史上被贬低了。

虽然在劳动人民当中还存在着很多动功，如导引、治病，但是，在整个上层阶级里边，就不提倡动功了，喜静厌动。这些人本来是好逸恶劳，安安静静呆着觉得舒服，一动一累不舒服。所以，我再给认为练静功好的同学扣个“帽子”：是受过去统治阶级思想的影响，是好逸恶劳的表现。本来练功都是一样的，你为什么轻视动功，轻视调形？ 这种错误思想有着历史上的原因。历史上那些所谓的高贵人认为就不能多动，要练动功还得偷着练，别让人看着。走道的时候，都得迈着四方步。你看唱戏里边的皇上，还得带个大圈圈，就是怕把步迈得太大了，套个圈让他迈步有尺寸。当然他还可以显显威风。这些就把人搞僵化了。这种思想到了气功里来，也就使得气功变样子了。实际上，练静功真是那么好吗？不一定。只是历史上形成的偏见，在唐、宋朝就开始轻视动功了。不过宋朝的功法有个特点，即导引特别多，什么呼吸导引、六字诀导引。那时轻视动功，可这些门派发展特别快，效果也好。但结果却招来一些修行人的谩骂，骂动功。为什么？因为这一门派发展得特别快。现在人们说左派就是革命派，革命派是往前进的，极左就是走得太快了。实际“左道”也有它积极的内容。

可过去为什么骂“左道”呢？若没有一点可骂的也骂不上。如一个老师一生只带 l0 个学生，都考验三年、五年。刚开始时，扫地、打油、买醋……去干活！老师考验徒弟，不聪明的不教，太聪明的搞鬼心眼的也不教；不关心人的不教，害人的、太爱管闲事的也不教。你大发慈悲心，关心人多了，他说你被俗事所累。你要不关心人，又说你慈悲心没有。贪财的不教你；老师让你干事，你干不了也不教。他有很多个不教。这样，经过多年的考验，他的徒弟以后干坏事的基本上没有，这就被认为是正门了。而左道练功进步快，出本事出得快，教得也快，教的人也多，老师就没更多的时间去考验了。因此，强调意识修养，强调道德就不够。比如他教了一百，有 5 个干坏事的，比例数为 5%；而那个正门就教了 10 个，有 2 个徒弟坏，比例数为 20%。这样下来，干坏事的从人数上看，好像左道多于正门，可是他们就没有分析比例数字。一看社会上办坏事的，好像净是那些快的功门，他就骂这个快的为“左道旁门”了。不过“旁门”还不是骂人的。“旁门”是说要进一个屋子，从正门进可以，从旁边开个门进来也行，但就不如从正门来得光明正大，不如正门顺当。“左道”呢，说它根本就进不去。过去对这些道门，包括武术气功，都是被道家骂成“左道”的。而在武术气功里边，也都认为只有自己这个门派才是正宗。你看书里边，基本都是说三千六百门，就我这门是正门，其他不是旁门就是左道。

我们现在搞智能气功，就不能受古人这些偏狭的思想的影响了。对这些偏见，就得反复讲。现在同学们脑子里面就是或多或少都还有些想法，总觉得动功、调身这些是初级的，觉

得全国几百万学员都这么练，而我们上大学的也还这么练，瞧不起它。一般别的门派都瞧不起动功，咱们智能功属于动功类，而且是新编的，人们更是瞧不起，因为人家别的动功还是几辈、十几辈传下来的。在动功挨骂的时候，智能功挨得最多。不过现在不是智能功了，而且另外几家了，但他们挨骂是应该挨。他们坑人、坑钱：磕个头要 250 块，现在又涨到 350 块了；磕个头不管有没有功夫都算本门弟子了等等。这种人应该被批。不过这种批不是批动功而是批那些人，前些年骂智能功是作为动功骂：比比划划算什么气功、乱七八糟、大杂烩……气功界基本上都是这么骂咱们的。我说大杂烩更好——实惠，一盘菜什么都有了。但我们自己可千万不要小看自己。练功怎么入门？你不从形体入门怎么去练功夫？从形上走易做，而且并不影响你练静功。动功也可以静嘛。庄子讲什么是道？墙头是道，墙头下边的泥是道，泥里的蛐也是道。无处不是道啊！静修是修道，动修也是修道，道无处不在。这本身就是道的根本原理。想修根本大道，应该以这个思想作指导。因此，怎么能说动里边就没有道呢？这个提法就不符合大道本身的意旨了。若说道是静，那为什么还要破顽空？有人说破顽空是要你注意里边的气。那只有坐着才有气，站着、动着就没气了？说动的时候气跑到形体里边来了，得跑到丹田里边去才行。那么我问你，丹田是不是形体，丹田怎么和身体分开？大家好好想一想，这些偏见就可以想通了。真正练功夫的讲“浑身处处是丹田”，不光肚子里才是丹田。在这一点上，我们意识上要有足够的认识。

过去谈修道的著作，在秦汉时理论较多而方法不具体；唐宋以后方法具体化了，却从理上叙述不完整了。越往后世，方法越具体，越忽略理。所以，在书上我引用的文章基本上是秦汉时的材料。越往前去法越少，有人说是“天机不可泄露”。老师说这层不可以泄，可徒弟就给泄出来了；徒弟写书说那层不可泄露，到徒孙那儿可能也给泄了。这就奇怪了：都说世风日下，道德、习惯、心灵，一天比一天脏，那为什么反而天机露得越来越多？古人道德那么淳朴，却怎么不能露天机？这不是矛盾吗？应该是对道德淳朴的人把天机多露点，多说点方法嘛。其实古人不是天机不可泄露，只是那时对“天机”了解的太少，加之也没有竞争。而现在唯恐功法写得不详细，写了又讲，讲了又作注解，注解了再加插图，目的就为学他这个门派的人多一点。过去讲修道，现在讲为人民服务，而为人民服务就得教人多才行。想挣钱的也得多教，多教才能挣钱。无论是为人民服务(按修道的层次)也好，为挣钱也好，都得把书写得细致点，不然没人练。“现在写的书都是低级的！”那什么叫高级？怎么叫高级？有个和尚讲：“庞老师，你们那个组场，释迦牟尼佛也没有这么干呀！”因此，我们并不低级嘛！实际上是练功的人越来越多，人们的文化水平越来越高，对大自然和人体奥秘的了解也就越来越深刻。过去有些人懂得某些知识却不敢公开传播。以前在西方有个医生研究人体解剖，还不是进行全部解剖，只是解剖了血管、血液循环系统，“仁慈”的教会就把他烧死了。一般人只知道搞物理有被烧死的，不知搞医的也有被烧死的，说他是“上帝的魔民，把神圣的人解剖开了”。以前对人体都不敢讲，说人体是神圣。以后随着认识深了，慢慢把人体和大自然的很多奥秘都讲了。什么“天机不可泄露”，都是自己脑子里边封的！

这个例子我也举过。有个老道是龙门派二十几代以后的。跟他谈什么采药、结丹，他就说“天机不可泄露”，都不谈。前面提到的我那个朋友，他去找老道谈，也是不讲。过了两天又去了，说：“道长，我这有一套功法向您请教，您给印证一下。”然后他把前三步功怎么练说了一下。问：“我这个功法前几步对不对？”老道说：“我这个功法就这个样子呀！第四步怎么练呀？”我朋友说：“天机不可泄露！不谈道，不谈丹，不谈白日上青天。”其实他第四步功还不知道呢。现在有人总谈“天机不可泄露”，实际上有什么天机，哪点不可以泄露？我经常跟他们说俏皮话，“你们都坚持这两个观点(基本上都是练静功的，对这些偏见咱们就说说)：第一，大道不是每个人都修得成的，没有几辈的根基修不了；第二，就是有了根基没有法也修不了。是不是？”“对呀！”我说；“对什么？你说对，为什么不敢把你的著作、密诀都公开？”“坏人弄去了怎么办？”“不是说坏人练不成吗？没有几辈子的根基给他方法也练

不成吗？你怕坏人干什么呀？如果你说坏人也能练成，那你讲的先天大道、根本大道没有几辈子根基练不成，这个道理就不成立；如果这个道理成立，那么你就把功法公布出来也没事，反正坏人修不成。还有，你讲普渡众生，你不教别人，怎么去普渡，你的慈悲心哪去了？”说得他们也没辙。

不客气地说，在过去那个社会，只能少数人练功。若都去练功，都不搞生产了，本来东西就少，全得饿死。所以，就得保密，不能随便教。赵璧尘说了句实在话：我这诀窍不教，就是为给千佛堂弟子们留下一口饭吃。不教并不是说不能泄露天机，而是都公开了，没有人给钱供着，自己又没修成，就饿死了。尤其过去修大丹的时候，自己要安静修炼，饭谁给你送来？不讲是给弟子们留下个饭碗。赵璧尘这点倒是说了实话，“天机”一泄，饭碗就没了。当然，武功讲打，要比、要争个人高低，他们保密是为了保持个人英雄，保持他们门派的实力与地位。那也是过去那个时代的结果。过去练丹道功是要成仙的，所以轻视动功。当然，武功也讲“武道通仙道”，搞医的也讲“医道通仙道”。而正是说要往仙那通，反而把自己放低了。

对轻视动功这个问题一定要有个正确认识，不能跟着古人跑。我总觉得同学们脚踏实地地练功做得不够，总是好奇，好高骛远。要想真正改造自己的身心，就得先从形体改起来。别以为脑子一变，人就会全变了。现在人类的类本质已被扭曲了，人的意元体参照系不变化，人就变不了。意识不真变，一般地练练功是不行的。如果你真正把形弄好了，这个问题就解决了。我记得 1990 年在石家庄，有一位武术界的人因病来学功。当讲到身形要求时，他说：“哎哟，我们没有注意这个问题呀。”他还不是高明的，国内气功界、武术界各个门里边，有很多武术高人还没动，不愿出来，他们认为天时不到。我们智能功一组场，把气充起来，气够了不就行了吗？将来哪一派的祖师爷，看着你们谁好就挑谁，练功的人多，气质、水平高起来了，就容易挑了。我说智能功不搞门户封闭，就是真跟我学过的，要谁都行，招呼都甭打。上次讲的河南何老汉，他儿子拿手一按就能把豹子按住了。老英雄练到那个程度，都不出来比了。要是去打拳击，谁能打过他呀！一拳就把对手打到擂台下了。到了一定水平，他们不去比，不去争，不搞个人英雄了。但过去在武林里面，两句话不和就打起来的也很常见。譬如你说他这个门派不行，他说什么也不干，非得跟你拼不行。武林里就讲打。不过真正高水平的打不死人，比武时点到为止，对方承认输了就行。

Ⅳ、调整身形的效用

我们为什么这么注重调整身形，它能起什么作用？这儿简单、综合地讲一讲，后面很多内容还要再具体讲。

一、练气功的人要从意识上懂得，练身形也是在练意识。如果你练身形的时候，没有练意识的概念，见效就慢。不练意识怎么去练身形呀？所以，第一，要按照身形要求来调整，使自己的身形符合练功要求。这就需要用意识来支配形体，这本身就叫运用意识。这样的意识活动就已经是在按照气功的要求去运动。如站庄要把胳膊抬起来，这本身就是身体和意识相结合了。意识一发指令，姿势一动，形神统一了，反馈到脑子里边去，又加强了意识作用。调整身形就是练意识。第二，用身形练功的时候，也是在练意识的力量。练形的时候，要调整自身的意识，尤其在累了的时候。累的时候精神容易跑，“真难受”——想“真难受”去了。应该是一难受，就体会在什么部位、有多深、哪块肉疼，是一块整肉还是肌肉的膜，是纤维束还是肌纤维，体会血管疼不疼，骨头酸不酸，等等。肌肉和血管疼不一样。有时不注意，手腕子一动特别疼，一看是血管的位置变了，俗话叫“筋跳槽”。难受的时候都要体会体会，这也是在运用意识。

要把调身的过程拿到调神的高度来练，练顽强的毅力、练体察，体察形体正确是什么感

觉、不正确又是什么感觉。如果会体察，意识通得就快；不会体察？身体再好，里面你也不清楚。比如玩杂技的，身体非常柔软，身子往后一弯，头可以从胯下探到体前。但她并不能体会里边，因为老师没有让她用意识往那去下功夫。那些人若练练咱们的功进步肯定快，一下子气就整了，马上变了样子。但也有另外一种情况，就是有了他那个基础，却受其局限而不易接受我们的理论，练了半天，没感觉。以前有个练硬气功的(他是家传的，也跟万籁声学过)来学教练员班，他说：“老师，我在这三个月非常受教育，感触很大，可就是没有气感。我发气没感觉，别人给我发气也没感觉。”“你运气有感觉吗？”“有感觉。”“你别练我这个功，练你那个功。往手上运气，想手胀，胀……再想手外面一尺远，就有感觉了。”把气拖出来了。硬气功的“百步打灯”的练法就是这样。“另外，你练功头顶胀不胀？“胀。”“那就是气感啊！你练头顶开砖的时候，头顶一跳一打就开，头顶这蹦蹦一跳，就是气感。你以为‘咕噜，咕噜’像肚子里的气泡那样才叫气感？”以前，有个同志讲：“我气感很足，你听肚子咕噜咕噜的。”那不是气感，那是因为胃和肠子里边有水、有气，水和气一挤发出来的，是废气。

同学们练形体的时候必须要把练形的过程看作是练意识，不能光耗着。如练蹲墙，大腿蹲平了，鼻子离开墙，重心往后移，不好平衡了，用意识想要站住，把膝盖放松，意念往脚尖上放，用意念调整虚实，平衡就易调整了。只有用意念调整，你才能不是光练形体而意识上不去。

二、姿势正确了，气血容易流通。同学们已练过形神庄，知道哪个姿势能更有效地通哪部分的气血了。正确的姿势能帮助气血流通，而错误的姿势却可以阻滞气血的运行。古人讲“气随庄动”，气的流动随着姿势而起变化。(在武功里庄当姿势讲，不是跟木头桩似的。站庄是站的姿势。“峨嵋十二庄”就是十二种不同的练功庄法。为什么用村庄的庄？因为庄有容纳和通达的意思。)我们为什么这么强调姿势要正确？过去讲，有没有经过师传以什么区别呢？就在于微细的地方正确不正确。武功练套路，真是师传的，几个学生在没出师的时候打的就像一个模子倒出来似的，都一样。当然出师走了，过若干年可能会变样子。我们智能功虽然不练更多的套路，但姿势要正确。有的同学姿势不对，就拿意念把气带过去了。现在要求光靠姿势把气带过去，讲各部身形要求就只拿形体来解决它。同学们得认真做，把姿势抠正确。现在同学们会贯气了，当气过不去时，就以开合、开合……来代替了。拿这个代替可不行，你功夫不易往上长，低层次的长点功、发点气、出点感知功能好说，再上一个层次，你形不解决不行。练站庄或其他姿势时，要随时调整自己的形，肩、胸、背、胯、腰、尾椎……把姿势调正确，不拿意念去开合，用正确的姿势引动气血的流通，这个气血流通的感觉就不一样了。

三、适当地引动形体，便于入静。一般新学的姿势摆好后都会难受。如练形神庄中的“寒肩缩项”，一开始你要不难受能做得对吗？两个肩膀往一块缩，脖子往回缩，腰往上提，尾闾还往上挤，挤得第四胸椎处都僵了。一个新的姿势，感觉难受了才能做对。如果你会主动运用意识，把精神都集中到难受上去，就不想别的了。“真酸啊”，光想酸了，就不会想“今天下雨还是阴天”了。想下雨、阴天是杂念，和练功没有关系。而光想酸处是意念和形体结合，精神也集中了。所以，练动功有利于入静，平时我们想身体里面想不进去，当哪个地方难受，把意念往那儿集中，慢慢意念就会进去了，会支配这个地方了。身体哪不会动就练意念支配它，使它能灵活运动(比如光动手指第一节)。把精神集中了，这本身就是练功。大家要注意，练形体和练功的根本原则不要脱离。练功运用意识要集中，要静，“动也静，静也静”要动中求静。当然，这不是练武术，练武术是注意外边。实际练武术真练得好的，形态好像一个弱女，文静，而不是练得很张狂。

四、练动功有利于真气的发动。光用意念“开、合”聚混元气也行，而能再加上动作，加上调身，通过动作便于使意识入静、集中，形体一动，真气起得更快更强。中山医科大学通过进行脑电相关维数的分析发现，练智能功的人进入“混沌动力系统”的混沌状态非常快，什

么道理？智能功就靠动作一开一合，意念一放一收，无限重复，一重复，使得高度有序，就叫混沌。否则，意念活动在里边左冲右突，如无缰之野马，一刻不得安宁，乱七八糟，这就不叫混沌。意识一动，脑子里面趋于混沌了，不乱了，自由度降低了真气消耗就少了，念头集中了，从而产生出共振作用。

五、对形体的引动、调整，能使身体各个部分变得灵活、敏感。因为通过练动功、调身，当注意调整某个地方，意念往这来集中，这个地方的气来得就多，功能就灵活，感觉事物就敏感了。为什么手心、手指肚敏感，而手指背就差点？因为你拿东西时经常注意手心这边，而不会反过来拿。在练立掌分指的时候，一撑出去，手指挺起来，指尖再往后一绷，你体会体会手指、手背，就有气往回收往回流的感觉。这样，逐渐就可以提高神意对形气的控制能力。

六、正确地调身可收开关通窍之效。关窍的气一充足，里外气就易通了，跟全身的气连通得也好。过去讲，“练功要练关窍”。关窍主要指肘、腋、膝、胯四关。关是“神气游行之室”，神和气在关窍里流行。大的关窍里边气不能很好地流行，滞住了，整个气都会受到影响。过去练动功强调练这四个大的关窍，经常注意它，里边很松，使里边的气能流动自如。当然，每个关节都属关的范畴，而大的穴位属于窍的范围。这个窍包括我们的五官、天门、肚脐、前阴、后阴与会阴。这些再加上中窍，又是一个九宫十三门。这是身体躯窍的九宫十三门，原来也叫“九宫十三窍”。会阴叫 （原文左边“月” 右边“罡”是一个字）门窍，相当于地户窍里边。对于会阴穴，男人相当于前列腺的射精管处，女人就相当于子宫颈口。后阴叫肛门，天门叫天门窍。给同学介绍了两个九宫十三门，还有一个头部九宫十三门，以前它是练静功的。现在我们不着重练这些东西，就不多讲了。

第二节 练功静态的身形各部要求

身形要求这一部分，同学们一边听课(或者一边看书)，一边要琢磨、体会，谈到能起什么作用，你自己脑子里马上跟着想，跟着动。这也是通过调身来练意识的。另外，在平时也要随时随地注意身形要求的内容，须臾不能离开。

Ⅰ、头部

一、姿势要求

头部的要求，就是要“中”和“正”。这个中正，是指前后左右来说的。左右，挺直不能偏；前后，头不能仰，也不能低。要使头能符合要求，就需要头顶百会(发旋)这个地方，向上直冲天。百会穴，针灸学里说在发旋前面一公分多，智能功指的就是在发旋的位置。个别人的发旋太靠后，或歪了一点，但一般人的发旋都在正当中。就是用那个地方顶起天来。同学们找找自己的发旋，摸摸头顶那个稍有凹陷的地方就是了。如果你的发旋不正，就加意念，使它从与它位置相平的地方往当中挪一挪，慢慢那个坑就会挪到当中来了。头要中正，还得有一个轻轻往上顶、往上悬着的意思，好像自己整个人从上面被提起来，然后再往下一耷拉，像吊起来似的。大家从发旋上摸着一缕头发往上一提，把人拉起来，脑子里边就会有个人在天空中悬着的感觉。过去讲要顶头悬，也叫虚凌顶劲。头悬着，好像顶着虚空，但脖子不要使劲，要放松，意念往上一顶，把人的意气领起来。

二、具体作法

具体做时，既不能头往上仰，也不能低头。如果太低头，后脑瓢就起来了。要注意下颏往回收。收下颏是收什么呢？是收喉头。因为喉头收不了很大的幅度，用意念往回收就可以了。喉头往回收，用下颏找喉头，这样下颏就避免使劲往里挤。然后用喉头找后面的玉枕，这么一转提起来，头就不会低得太厉害了。然后从玉枕往百会上收，这么提起来、悬起来，

这样头里边气的感觉就不一样了。因为收下颏，往上挺，这样上来的气光是头上的气，而喉头一收，往后一提，丹田的气就跟着起来了，与丹田的气就连起来了。如果我们做的时候，把意念再稍稍放大一点，喉头往回收，用鼻子尖去找下颏，到会阴，然后从会阴绕上去，一兜到了玉枕、百会上来，这个感觉就不一样了。再一个是从印堂里边找百会，出了百会，意念在百会上边离开百会往上提。提起来以后，身体再轻轻往下一放松，这样气机变化情况也就不一样了。喉头往回一找，连着会阴、丹田，气一下子就上来了，而且收喉头还是打开喉结的一个内容。收喉头要注意，并不是喉头往后挤，而是往后拉；往后一拉开，把喉头拉大了，然后去找玉枕。如果你光是往回瘪，实际上只是走后面。这样一拉开，耳根、耳后头也有气到后面去，气就比较整了。

对头中正要特别注意。在日常生活当中，没事的时候，可以拿一个小球(如小玻璃球)放在头顶上顶着。你要一低脑袋或者一抬脑袋它就掉了。你心里要总想着脑袋上好像顶着挺珍贵的东西似的。过去说要顶着“气丹”，就像百会上有一个气球，顶着它别跑了。这么一顶，一放，安安静静，头和全身轻松，气机灵通，慢慢就会出现轻灵的感觉。因为这样往上一顶，收下颏，收喉头，印堂往回收，会阴也带着往上提，不需要用更多的意念去运气，清气就自然而然升到头了。头部得到清气的充足濡养，它的功能就强化起来了。

头是我们练功最重要的地方，一开始就先得把头安排好。头安排好了，全身的主宰才有着落。这个主宰就是你自己得管住自己。好像人一坐，意念(神)在里边看着自己脑袋，同时还指挥脑袋要做得很正，这样往上一领，气就起来了。做合度以后，慢慢可以觉察到气往上走，往头里边来。再进一步觉得一领时，气也往下走，“哗——”，从头里边往下贯气。有的人可能一开始感觉在皮肤上，往胳膊、腿、躯干上走，慢慢慢慢就感觉从里边也能往下走。但是一开始往往是先往上走，气上去之后再翻下来。在中医里边讲卫气有一种循行方法，就是从头部往肢体，往胳膊、腿上、躯干上走的，卫气怎么还有这样走的呢？一般的气是从肠胃去营养周身，而这个气实际是从头往外散布的气，头部一动弹，跟全身的支配有一定的关系。自己要慢慢体会，一站，头部放松，气收住了、气整了，往全身放下来，如果能感觉到胳膊、腿都在起变化，那里边的气就会敏感一些。

练功的时候站不稳，往往都是头先晃荡。如果一加意念，头往上提着，把它定住，把气一下提起来，拉起来，人就倒不了。只要头领住了，身体微微有点晃荡，反而能帮助气血流通。过去练功有个叫风摆柳的姿势：把一个腿抬起来，另一个脚还不是站实了，而把脚跟提起来，—个手往上一举，头顶往上一领，身体就自然地有点晃晃荡荡了。头顶往上提着，尾闾垂着，人就晃着，这也是练轻功的一个方法。当然，它还要加意念。像这些东西关键就在头部，头顶上顶，清阳上升，人就轻松了。咱们说身轻气爽，你若气起不来，身轻不了，气也爽不了，往下浊着不行。另外，当一提顶的时候，还—定要注意收缩会阴。方才我讲了用鼻尖去找下颏找会阴，不是说你要用意念导着下去，实际是用鼻子往下一找，会阴一收缩，往上一提，一想百会，它就接上了。大家要注意，很多动作都得配合着这个要领。往上一提，不要管百会，从眼睛里边往上一看(眼珠不要动)，气就来了，人就起来了。头部很关键，一定要经常调它。

II、眼睛

一、要求

如果练往外发气，练硬气功，那就睁着眼。一般来讲，咱们练功要把眼轻轻闭上。如果你能留着一线光线，那要好一点。眼睛全闭死省事，留着一线光线，要有保持这一光线的意念，在意念中得管着眼睑。杂念不多，眼睛就闭死；如果有杂念，就留一条小缝缝，留得要小。如果眼睛留条缝，不要注意那光线，要把那一线光往回收，往印堂里边收，把这—点光

收到里边去，这样能把外面的光变成意光，进去会快一点。咱们说收神光，神光并不是说光与意念一合就完了，你那样合合不上。说上下眼睑慢慢、轻轻地匀速闭合，这样收神光是在普及班里讲的。但是光这样收神光，不容易真正出光。意念一想，只是有意念，而没有真正的光。你要是眼睛轻轻闭合，留着一线光线，而且眼睛还是目视前方，眼珠还是平着的，这一线光从下面上来，意念往回一收，就把光收进去了。这样印堂里边就非常容易发亮。若把眼睛闭死，印堂里边是不容易发亮的。

二、具体作法

一般是先睁着眼平视前方，看一会儿，安静了，再慢慢匀速闭合，眼珠不能动，还是平视前方。眼睛慢慢闭合。留的缝隙越来越小，眼珠看眼皮有一点暗，可下面有一线光进来，把那点光用意念往回一收，印堂里边就容易发亮了。这才是收取神光。要想能调动这个神光，得注意把外边的光和气与自己的意结合在一起往回收。我们说的窍门，就是摸着外眼角，从外眼角开始，往中间慢慢闭合。这个同学们都会，就不多讲了。关键是你眼皮往下放，要留一线光线。以前说是目似垂帘，要顺着这一线光透出去往前看。但我们还是平着看，把这—线光往回收。它从下边上来，正好斜着往上，不知不觉就快到百会那个地方了(实际上是百会后面)，这就正好从脑袋当中穿过。这种光反映在印堂里边，一般是有点发白、发亮，有白光。把视线收回来，练哪就注意哪。练三心并站庄，你就可以用意念去想肚脐里边，或想混元窍，或想脑当中(就是百会向下印堂往里两条线一对的略靠前一点的地方)，意念往那一放就够了。

对于眼睛，一定注意眼珠要平，不能随便动。可以体会体会，用手摸着眼皮，当你自己眼珠往上一翻看是怎么动弹，有什么感觉。而如果你光想，想上边、下边，想左边、右边，眼珠就不动弹。你要是内视，眼珠带着眼皮就有点动弹的感觉。如果同学们愿意出光，用拇指、中指按在两个眼珠上，一摁，然后两个手指往当中合，往鼻根方向一挤，两个手指要对没对上，往印堂上一拉，往里一收，这样拉几回，印堂里边就出光感，光度就大、就多了。一开始睁着眼睛看前面，然后慢慢合下、落下来，把光收住，然后摁着眼球，手指那么拉几下。经常这么搞，印堂里边的光很快就出来了。这是练功的方法。

三、作用

眼睛的用处可不是简单的一点点，它的用处很多：

(一)能指挥我们身体中的气。用眼睛指挥气就是用意念一想，带着目光一扫，气就跟着动了。过去讲："能知使气者，便是得道人。"用什么来使气？就是用眼睛。过去练武术的也一样，眼睛往上一看，气往高处走；往下一看，往低处走。眼睛是带着气动的。不是用意念来使气吗？对，但如果你意念和目光结合在—起，力量就强大了很多。你只用意念气也能动，但加上目光对调节身体里边的气的作用就不知要强多少倍。当然如果加上意光(因为还看不着大自然的混元气，只好用意念想)，带着去一想大自然恍恍惚惚、模模糊糊、若有若无、晃晃荡荡的气，用意念加上目光扫扫周围的气，看周围都是模模糊糊的、雾气沼沼的气，你再把周身轻轻动一动，身上的气感就不一样了。如果你不动，就这么一想感觉也不一样。用眼睛来练气，第一个是来调节自身的气，对自身哪儿的气都要注意，往那儿一看，带着光一扫，它就通起来了。对于周围大自然的气，用意念一想，一感觉，恍恍惚惚的。实际上这恍恍惚惚的气与你身体里面的气是兼容的，有通透性，可以自如地进去出来。所以我们要经常用意念和神光结合，用目光来调节身体。这对练功有非常大的用处。

(二)用眼睛来调节情绪。练功总是要使自己和和气气，保持高兴的心情。那怎么办呢？一般地讲要眉开眼笑。但是真正的眉开眼笑，可不能就简简单单地光注意眼眉，光注意印堂，那样只是外面高兴，里边不高兴。要注意哪儿呢？要注意两个内眼角，两个内眼角从里边放松。眼角里边一放松，气血流通，就感觉到美，就连到心里边去了。开始可以用眼珠往里边一并看印堂，放松它，连眼珠带眼角，带着印堂带着眼眉都放松，面部再有一个笑意，内心

里边高兴的感觉就有了。大家经常要练这个东西，练功首先要练高兴，要会高兴、放松。如果有情绪的时候，马上一放松，心里边一下子就清清亮亮了。这个调心方法是—个非常关键的法门，是个诀窍，书本上没有。我给同学们反复讲，大家都知道了。就要经常去用它。

一般来说，我们练功经常要保持高兴、愉快的情绪。当然有的时候，如练五元庄，就要练各种情绪。要练发怒，你眼里边一抽一紧，带着外眼角往上一挑，就有怒的意思。外眼角这么—挑，气往上升，它可不是真怒。你如果使劲瞪大眼睛，它也没有这个怒气。通过眼睛调整怒气，实际是使气往上升发，起到升气的作用，气升起来就够了。要练悲哀眼睛应怎么做呢？你掉过眼泪、伤过心没有？伤心哭的时候，眼睛是往回瘪的。眼睛往回一瘪，连着鼻子一动弹，往脑子里边一收，就觉得脑子里边空空荡荡的，这一空，就有一点悲的意思。这是气在动弹，不是真的伤心悲哀。如果变成真的伤心悲哀，气就走上病态那条路，就错了。实际上我们用那个悲哀，是一种同情——看，挺可怜的人，特别同情，心里边一酸，带着眼睛往里酸，实际上这是气往回收了。肺主收，往里收气。一般的害怕、惊恐是眼睛发呆，但眼珠是动弹的，而我们练功眼睛可不能动弹。恐，一般气是往肾走，往下动一动，去撞肾。思考要用眼睛注意找鼻子尖，精神就集中了。不同的精神活动，不同的气氛，可以用眼睛来调整。这些东西五元庄没全写，因为这步功在全国还未好好练，为防止咱们还没多练，外边的人就把它当密诀而编出新功法，叫五脏功法、五脏神功。用眼睛来调神、调五脏、调气。不搞别的东西，就用眼睛这么调也照样起作用。这可给那些懒汉提供了方便，练功就这么调一调，想一想就行了。不过，这样搞不好就成了神经病。为什么呢？因为情绪掌握不好，这么一弄，有神经衰弱的一想哭，可真哭了。跟自发功一样，情绪一动，笑啊、哭啊、闹啊，吵啊，都来了。所以书上没有写这些东西。我们这儿讲一讲，平时可以自己去调、去练。有时间高兴一点，眼角一放松，往里边一抻，心里边就高兴起来了，整个心里边是宽宽亮亮的，从内心就感觉到畅快、舒服。这么一做，你脸不笑，里边放松就觉得舒服。你光眉开眼笑，光有笑的意思但里边连得少不行。

关于用眼睛对情绪的调节，现在关键就是多去认真地体会高兴、愉快，可以再练一个怒，一个思。思是当你有杂念的时候，用目光一收，去找鼻子尖，使精神集中。顶多搞这三个东西。悲和恐，不一定多去练它。因为过去练它，一发音或一吹乐器，带出的这个气，别人一听就哭，哭得死去活来，气就断了。五行之气有很多用处，都是治人的方法，咱们不搞，咱们练身体，使自己高兴、愉快。练怒气，是把气往上升一升、调一调，使向上升发的力量加大。五种情志都有它的用处，我们经常体会喜、高兴、放松，使气血流通。以后，身体比较好了，自己身体气非常充足，有了基础了，再练其它也不晚。练一个东西就得练相当长的时间。以前老师就给你讲一个，我这儿是系统地讲下来，但练还要—个个练。

(三)闭目垂帘过程，也是收摄凝练神光的过程

在闭眼时一定要注意，不光是上眼皮往下落，下眼皮不能光等着，也得轻轻地往上合。一开始不注意，练功不好做，可以先用手往上带一带，不这样，气往里走得少，走得慢，下眼皮往上合一点，气就易合住、易进去了。这么一摸下眼皮，拿手帮着一送，气往里走得就不一样。送到百会那儿去就养元神，往印堂送就出神光。如果你非常愿意练神光，坐好，拿两个手指压住眼皮，这么一压一缩，一压一缩，然后往中间挤，到了两个内眼角转圈，女性从右往上转，男性相反。慢慢地转，下边不要低于眼角。当然你不带着眼角，从眼角上去，两个眼睛一集中，集中到印堂，就在印堂里边慢慢转圈，转的圈越来越大，一般转到直径 1.5 公分，最多不超过 2 公分，然后反过来转，越来越小(这个转就不分男女了)。这么转效果往往更好一点。这就是通过收取神光而练印堂里边的神光。

附带讲一讲用目光的意守方法。传统气功里边有意守，就是用意念集中到一个地方，意念守住这个地方。实际上意守有神光意守、内视意守。内视意守就是闭着眼睛看，眼珠就跟着动。比如看百会，跟看东西一样，眼睛往上一翻，往上一看，意守这个地方。一看下丹田，

眼珠也动弹。这就叫形动意守，也叫内视意守。过去很多气功家没有这样分，一练功出偏差了。比如说守上丹田，眼也红了，气也上来了，老师一看，阳气上升太高了，你用力太过了，意念得松点，得调整。须要老师经常调去，他就不懂得是眼珠动了。因为眼珠往上一翻一看，连气带血，比较浊，在过去说这是属于武，太武了。老师说放松、放松，闭着眼睛，不许你看，以后慢慢形动就少了，里边气就柔和了，意念就带着光过去了。要用力的时候加上形，一动，一块儿走，再一放松，这样就行。神光意守是意念带着光看，眼珠不动。神光这个词过去有，但内容不一样，神光意守是我们给分析出来的，意念带着光，所动之气是混元气。而形动意守，加上眼珠动弹，可以牵动后天的浊气，气会多一点，气血都可以动。这两种意守方法就这么一点不同。

咱们将来碰到问题，自己的问题也好，学员的问题也好，要学会做指导。这次我要求教练员班的学员留校当老师要学会查功，学会调整。查功查什么呢？一是查一查他是怎么做的，检查检查符合不符合练功的要领。比如说意守丹田，怎么守的？看一看姿势对不对，然后摸着他的眼睛，让他注意丹田试试看，眼珠动了，就是形动意守。他如果肚子发胀，原因就在于瞪着眼睛看肚子，气凝聚散不开，力量太强了。这就叫做查功，去查查动作要领。若用功夫查，一般来说，教练员班毕业的学生还做不到，师资班毕业以后，可能有的同学能够查，有的同学可能还得多方面结合到一块才行，不能光用功夫去查，有时候意念也能带着气过去，那还不行，还必须从形体要求，一步一步去查。方才我讲的闭闭眼睛看看是不是匀速闭的；闭了以后收得怎么样；摸摸眼珠动的情况等。这些地方都要注意调整。若是自己练功，眼睛应该怎么做呢？先站(或坐)好了，睁着眼睛，平视前方天地交合处。天地交合处在哪呢？实际你就注意眼前二、三尺远的位置，这就是天地交合处。虽然有人，意念想它是空的，平视它，慢慢就做到心平气和了，气不怎么动弹就没杂念了。天、地、人都没了，然后眼睛匀速闭合，目光往回收，垂帘，然后该练功就练功。如果我们从练功一开始就注意这些形式，这叫依轨——依程序一步一步下来。按着要求，不毛躁，看起来前面这些准备似乎占的时间多了一点，但是把你的气血、把你的精神、把你的身形各部都调整好了、合度了，再练功就好练了。不这样调，一站就练功，气血通得就差得多，你虽然多练了十分钟，远远不如用这十分钟来调神、调形。一开始关键是眼睛这儿费时间，因为眼睛对神和气影响最大，最能调动气，所以要注意调眼睛。放口令词练功时，“两眼平视前方”，很快就是“目光回收，两眼轻轻闭合”，我们练功要多看一会，心平了，气平了，没杂念了，精神集中了，再闭眼睛练功。这样练功气血是平和的，气机一动，练功就合度了。咱们师资班要多强调这个问题。

(四)治疗眼疾之妙法。

如果眼睛还有毛病戴眼镜的得订个计划，什么时候摘眼镜，要集中精力解决视力。把眼睛练练就行了嘛。眼珠注意前面，转、转、转，然后回收，视力很快就正常了。自己不加意念不行。没事的话，就看外边，眼睛动，视野也变大了。睁着眼睛看左边，回来，反复几次；然后右边也反复几次，两边的次数要一样。再回到中位，上看，回来，反复几次；然后下看，也反复几次。眼睛再往远处看，眼珠转、转、转，往回收。这样很快就正常了。拿手贯贯气也行。人家视力 0.01 的眼睛慢慢都能恢复到 0.7—0.8，视网膜剥脱都恢复得了。近视就是肌肉调节不灵了，还不怎么坏，加意念还会过不来？加意念，好、好、好，它就好了。

Ⅲ、口腔

一、要求

口腔里边有舌头、牙齿、口唇，还包括喉部。整个来说，口腔要放松，要闭合住，免得跑气，没事时嘴不要张开，该说话才张开。

二、具体作法

舌头的放法，有不同的内容。过去有一种特殊的功门，根本就不搞舌抵上腭，舌头平放

着，舌尖抵门齿，舌面往上一腆，整个舌头往上一贴，都跟上腭接触。这样贴出水更快点。按道理来讲，上腭(软硬腭交接的地方)那儿有个小窟窿(咱们看不着，气足了，小窟窿就能往下流口水)，舌头面上也有一个小窟窿(也看不着)，当舌头往上—贴，如果你真是舌头尖碰上门齿，整个舌面往上拱起来，两个窟窿应该是正对着的。不然，脑子里边的瘤子怎么会从嘴里出来？其实就是经脑子里边的通道，从上腭这儿出来的。也有的拐了弯，从软腭后面鼻咽腔转过来。就这么两种情况。用舌头这样抵着上腭，轻轻地把舌根也往上抵，这样搞起来，气就冲得快了。不过这样抵不好坚持，不如用舌尖好抵。再就是用舌头抵上门牙后面和上龈交界的地方，这儿有穴位，叫内龈交(外面叫外龈交)，这也是脑的髓孔之一，也是通脑子的，属督脉的穴位。用舌尖轻轻抵着就可以了。

三、作用

有时候练练功，不知不觉发困了，你注意一下，一般是舌顶的位置不对了。顶得靠后了，到牙床后不到一公分的硬腭上去了，顶顶就犯困了。有的人睡不好觉，躺着练身躺功，用舌尖顶到硬腭那儿催眠，一会就犯困了。练功时不能顶这个地方，但是有一种特殊情况例外，当你练功舌抵门牙这个地方时印堂跳，不是在肉皮，而是在深处，跳得不好练功，这时你可以把舌往后挪一挪。往后一挪，气就下来了。因为顶门牙后面这儿，距齿约一公分，最多也不超过二公分，这样表层的气好通，再往深处去就不好通了，里边的气就不是一条路了。如果那儿气多了下不来，跳动，把舌头往后一挪气就下来了。当然也不能挪到软腭那儿去，就挪到硬腭上，把骨头层的气接下来就行。实际上从门牙到软腭这一段，在人体层次中比较薄，脑子里边厚。所以，舌头前后挪一挪，帮着把里边的气接下来，把上下的气相连。越靠外面越靠表层，越往后面越靠里层，层次不一样，这个理要懂得，自己随时要会调整。将来我们练得气比较足了，哪一层气在动弹都能感觉到，如果气下不来，就用舌头接一下。我们练功练得习惯了，有时候气一动弹，你只要意念一动，舌头自然而然就起来了。那是气冲的，是接气去了。你要是不练功了，一放松，一收功，那舌头自己就会放下来。这是最好的。

现在有不少同学，一说收功就睁开眼睛了，这样气还没有恢复原位。练功把气充起来、调起来了，所以在收功要有个意念：气血各归原位，各部气要充足。按传统功法，绝对不允许像这样收功。以前那个收功方法是这么讲：意识里边要先发命令“收功”，然后“天神归天，地神归地，各路神仙，各归原位，城隍土地，安排自己，再请再至。”本来这讲的是身体里边各部位的气血要恢复原位，只是把它神化了。以后人们把它真的当成鬼神，说身体里边哪是大鬼，哪是小鬼，哪是神。如说天堂里九霄雷府，其实就是头上的部位。过去为什么这样搞？就是让你恭敬。比如，说雷神普化天尊来了，九城九门都把着门哩！雷神在肚脐上面，那儿是雷法丹田，雷法玄关，练功一请神，请这儿，请那儿，这样意念就把气调起来，气血就流通了。以前他们基本是练周天，练功后和平常气不一样了，必须让气血回到各个部位去，就加上这些东西。这在宗门里都不允许讲的，说是泄漏天机了，要遭雷劈。其实就这么简单，都是意识自身的东西。以前掐诀念咒的、作法的(如练雷法玄关等)，他们都是这么练。我们懂得道理，收功时把周身想一遍，“各个部分气血和通”，调整好了，气血匀衡了，舌头放下来，慢慢把眼睛睁开就行了。过去眼睛睁开后，还用手把头摸一摸，动一动等，咱们不管这一套，就是安静、安静，安静之后慢慢把眼睁开，睁开再合，几次睁合，调整好了。这样看起来是练功形式，但气血变化不一样了。练功过去有上功的仪式，后人认为是以前练功的繁琐哲学，其实是让你一步一步进入气功状态，然后再一步一步恢复到生活状态，这些个形式就是让你过渡得好。智能功由于有了气功生活化的内容，把古人的东西变了，就没过多强调这个问题。同学们如果注意到这个问题了，每次练功，哪怕时间短，都注意调整一下再练功，收功的时候也调整一下，那效果会更好一点。

舌头顶着一定要注意，不论顶哪儿都要自然，不能够太用力气，不能僵硬，轻轻接触就行。到什么时候才能用力抵上腭呢？一是往外发力时，要用力抵；二是有时帮助过关，气过

不去了，需要用力气顶一顶；再就是活子时的时候、性兴奋很剧烈，这时要注意头顶，收缩会阴，同时舌头使劲往上顶，会阴使劲收缩，小腹部也收缩，脚心也收缩。一般情况舌头要放松。一般人的牙齿不是地包天，就是天包地，练功时牙齿最好是对上，上下门齿轻轻对上，用意念通，逐渐就把牙齿畸形纠正过来了。这个美容术比口腔科用矫正器的方法还要好。但绝大部分人的门齿一碰上，两边臼齿就对不上，怎么办呢？加上意念，两边臼齿好像咬着东西一样，轻轻咬住。这么一咬，两边口吻就自然有那么点意念，腮反而容易放松了。两边的臼齿似乎咬着东西，门齿轻轻闭上了，这样通过骨头这一层把上下气就接上了。所以口腔接气可不是光通过舌头，舌头从里边去接，骨头的气从骨头层走，口唇从皮肤上走。“庞老师，你方才不是说，骨头那儿跳，气过不来，用舌头顶硬腭吗？”对。因为它那一层边边儿的气过不去了，牙齿通得不够好，用舌尖帮一下，把气往下引。一般牙齿轻轻碰上定住，就可以引骨头气往下走，但有时气太多，下不来，就得用舌头尖动一动，帮它引下来。

咱们一边讲，一边体会，一边用意念接这个气，气接下来后，可能唾液就会多了。练功时也一样，你用意念把舌头、牙齿、口唇，三个一并一聚，气通了，口腔唾液就多起来了。唾液多了，要把它咽掉，但是，不能有了唾液就往下咽，要等多到一定程度，觉得唾液比较满了，再一口一口往下咽。咽的时候，要把喉部放松，往下一咽，意念跟着慢慢往下走，不要完全从食道里走，因为津液是从整个食道壁往下走，到胃上口那儿不是开着的，液体是从口那儿一点一点渗下去的。所以，一咽唾液，意念要通过食道管壁一步一步整个往下去，到胃上口，意念使气往下通，使唾液进入胃和肠。如果光咽唾液从空间往下走，一下落到胃里边就没有了。要不，怎么能往下一咽到了丹田呢？就是通过食道管壁这么传递下去的。这一点同学们要特别注意。

在调整口腔中，同学们平时可以把赤龙搅海当功法练，就光练赤龙搅海。先开三皇锁，地皇天皇人皇，下边点三下，上边点三下，中间点三下。然后，舌头尖抵着齿根正转三圈再反转三圈，然后再把舌头放在牙外面，正转三圈反转三圈，最后，把整个舌头抵着上膛，等着唾液，之后咽津。这就能一步二步地使气充足起来，通畅起来。就口腔这么一点点，如果能够坚持练下去，都能够出很多的功夫。因为这个既可以交通任督二脉，又可以直达上丹田。这里面都是靠功夫，如果光一说一讲，不去练那不行，这只是方法。

Ⅳ、颈项

一、要求

颈部和项部要求把它放松，按照头部的要求做的时候，把颈提起来。

二、具体作法

一般过去练功要求竖项，要把脖子竖起来。我们不故意搞竖项，下颏往回一收，喉头往回一收，一找玉枕，往上一提，颈部自然起来了。

三、作用

咱们练功就是要改变脊柱的生理弯曲，使其弯曲度小一点。我们的意念从舌抵上腭开始，喉头往回一收，往后一提，这样气机一动弹，身体里边气不知不觉就可以转起来，一转，颈椎就竖起来了，生理弯曲慢慢就小了。所以颈项部的要求就是要直。过去讲脊柱有几个弯弯。头在上面，脖子是往前塌的，到了大椎又往后了，到腰部又往前，到骶椎又往后，到骶椎下面的尾椎又往前，而那个尾椎尖尖又往后倒过来了。这么多弯曲。练功就是逐渐使其弯曲度变小，不那么弯了，竖项是其中要求的一项。一般武术要求颈部竖起来，使气冲上去。咱们就从头部来调整，把头自然往上提起来，身体往下垂，这么拉、垂、放松，脊柱自然就松开了，这样解决颈部的问题。练功的各部身形要求，都要在放松的基础上来解决问题，而不是用强力。如果颈项部往后挤，那样虽也直了，但这么搞，有时气容易僵，头部、胸部都不大

容易放松了。

Ⅴ、胸、背

一、要求

胸背部的要求说起来比较简单，一是含胸，一是拔背。含胸是对前面胸部来说的。是相对于挺胸而言的，就是胸部轻轻往里面一含。因为胸一挺，后面两个肩胛骨就挤上了，胸部里边气就挤住了。肺脏、心脏的气血，胸背部的经脉就都不好通了。一紧张有这些大毛病，所以，要放松，要含胸，使胸部解除紧张与压力。拔背，就是使背与脊柱上拔，抻直，克服脊柱的过度弯曲。

二、具体作法

(一)含胸：含胸不是要大家把胸往里面挤，胸是放松了以后，往两边开，拉开它。这么一拉一开来放松才叫含胸。要把胸松开，从腋窝往上往外往两边拉，这么一拉，胸就拉开了。胸部的放松是要把含和开统一起来。一般做含胸是先含后开，先吸口气，吸满，而后呼气，把气吐得差不多了，胸骨柄上面天突穴与两乳头之间的三角地带就放松了(这儿是胸部放松的位置)，胸部就合度了。胸放松了之后，两个腋窝往外一拉一开，胸就开开了。讲松肩虚腋时还要讲这个问题。

(二)拔背：背部要往上拔。一般背部是向后突着的，从头顶、从大椎往上一提，自然胸就不好挺了，也易于放松了。这样背也拔起来了，胸也含了，也开了。但是有一点，就是肩胛骨弄不好起来了，抬肩了，所以我们在拔背的时候，注意把膀落下来。前面要求含胸和开胸相结合，后面是拔背和落膀相结合。这么搞怎么做动作呢？先吸气，再呼气，含胸，腋窝外开，拔背，然后膀子落下来，这里就是注意把含胸拔背、开胸落膀四个结合起来，要经常地调整。

三、作用

含胸，有不少人容易做成肩往前扣，扣肩就是没注意开胸。有时一含胸，一开胸，又拔了背，觉得气发憋，往往就是落膀落得不够。膀没落下来，后面的气升得就太多了，气往上冲到头，头就难受，后头、耳根发紧发胀，这就是拔背拔得太厉害了。有些人光顾了含胸，忽略了开胸，背也没有拉开，或者原来有些毛病，肩往里把肩胛骨挤住了，气过不去了，这时候就要拔背，使气往上升。如果不拔背，腰那儿要往后突也是不大容易的，松腰和拔背连在一起是个整体。练功的时候，胸和背非常容易出问题。比如一挺胸，前边气往上升了，仰着下颏，气下不来，高血压呀，胸闷呀，肋胀呀就都来了。出现这种情况，你要给他降血压是非常困难的。所以我们要特别注意姿势调整，一看胸挺着，让他含胸、低头，血压就下来了。前面用含胸解决气往上冲，后面用落膀解决气往上冲。如果含胸太多，气挤住了，心口这个地方就可能会疼、憋，这就需要把胸抬一抬，开一开，头往上提，有的经脉还要往起升一升。一低头，一含胸，当中放松了，任脉气就往下降，可两边还有往上升的好几个脉呢，就要注意把气拉起来，这样来解决。随时都要调整你自己。觉得前面气要升一升，就挺挺胸；后面气要升一升，就拔一拔背；觉得气过来了，就放下来。过去练周天功的一种功法叫“肘后飞金晶”，那是吕洞宾的功法。运周天的时候，督脉气升不上来，把两肘往后背一背，往后一背，气挤在那儿，攒多了，肩膀一放松，头一低，关一开，气就上去了。它也是通过姿势的变化来导引的。“肘后飞金晶”是唐朝的书籍记载的。虽然我们不搞周天，只注意我们自己周身的内气、外气，搞内外开合，但人体里面同样有自己气机流通的过程，里边的气照样在起变化，在起作用。所以，我们要懂得用含胸拔背来调解气机的升降。

Ⅵ、肩部

一、要求

主要是松肩、空腋(或称虚腋)。

二、具体作法

松肩虚腋和含胸拔背是有连带关系的，动作要领互相能起辅助作用。肩部有肩关节(肱骨与肩胛骨外侧的关节盂连接处)、肩锁关节(锁骨外端与肩胛骨喙突连接处)，肩关节为什么活动度比较大呢？因为肱骨头大、而关节盂小。不是一个臼、一个头那样全包式的关节，而是半关节。这里我们用意念把它放松，关节囊的韧带、外边的肌肉也要放松。放松的目的就是要把里边的气往外通出来，肩头上的气通出去，让回来的气更好地通过。使这一关节不要锁住，首先是肩放松。但肩一放松，胳膊容易耷拉着往下垂，腋窝容易实了，所以智能功就提出松肩和虚腋相结合。解决腋窝的实需要虚腋，腋窝往外拉开空出来，留个小的、一般有两三厘米的空隙。过去老师讲，胳肢窝要夹个气饼子，肘不要使劲往里挤着，似乎端着肩，但又不是往上端着，象有个东西夹着不要掉了，但这个东西又不是真的，是个气的。腋窝要虚的目的是什么呢？大家把胳膊稍稍抬一半，摸摸腋窝前边的一块肉，这是胸大肌，它里边(指腋窝处)还有一个小筋，小的筋和大的筋之间有一个极泉穴，属心经的。这儿一展开，松开了，气血就容易过去了，气就通得多了。一般来讲，要光这么想放松，一下松不开，你可以先把肩头提一提。一举胳膊，肩头正当中那坑是肩髃穴；后面那个在骨头尖那儿的坑是肩髎穴。肩髃穴属于大肠经的，肩髎穴属于三焦经的。把这两个穴位往上一牵，往外一拉，刚才讲了，好像端着肩似的。肩头往外往上拉，胸就开了，后面的背也拔起来了，肩胛骨也起来了。所以肩往外后上方这么一动，对整个的含胸拔背都很关键。

三、作用

肩部气流通，不仅是解决胳膊的问题，而且还解决胸部的问题。肩把胸部和上肢连起来了，一连内外通畅了，把胸开开，后面背拔起来，整个气就升起来。我们应该经常用意念注意肩头。

以前跟同学们讲，过去练功有“三盏性灯”，光就是气。头上一盏，为什么肩头还有两个？因为经常要注意两个肩，肩得提着一点，得松它。五元庄就有好多动作都注意肩头了。这儿是要往外开的，胸部气往这儿集中，经常注意这儿，气就容易出来，形成气团，就容易看到光了。在做动作时，应把肩先往上，然后轻轻地往下落，肩胛骨可以往前一转下来，这样背就舒服了，胸也舒服了。好多同志光注意松肩，没注意虚腋，往下一挤气就容易憋，不易流通，所以，一定要注意开胸，肩头张开了，腋窝就松了。当然，这个过程还要配合两个肘关节往外飞一飞。如果站庄时，两个肘关节往外微微一翘，跟肩、臂就结合到一起了。对胸和肩要这么领会。

Ⅶ、肘部

一、要求

肩、肘是从胸过来的，肘和肩连着，这一段不要有停滞的概念。如果练站庄，肘稍稍地翘一点，往外开一开，腋窝开一开，这么一动，再往下放着，一返听，气就变样子了。这一点要整体地运用。肘的要求是悬肘、垂肘。

二、具体作法

肘关节是大的关窍，属于四关之一，这个窍不能紧了，要从胳膊里面把这个窍撑开、拉开，把这个窍撑开，肘放松了，对上肢的气血就容易起作用了，整个气就流通了。肘关节也是关节囊包起来的，要把肘关节整个的松开，得用意念从里边松，把两个骨节松开一点。另外，还要从形上松，把肘下边麻筋(尺神经沟)这个地方往下垂，桡骨和肱骨相接这儿往上提，下边往下来，上边往上提，一个圆的，从形上就把关节这地方撑开了，气就通过去了，这个

关节气就通开了。我们了解解剖知识，关节的状况也了解，要把意念放到关节里边去才行。

Ⅷ、腕

一、要求

腕子放松，关键是要坐腕。

二、具体作法

手腕放松，神门穴(豆状骨下)这地方要有放松下坐的意思，手要放松。坐腕不能用力气，神门要连着尺神经沟那儿往下坐，这一坐，注意肩髃、肩髎、肘髎、曲池穴(肘横纹处)，这一条线都要拉起来，不仅从肩过来。一直到肩胛骨后面都是有感觉的。一坐腕，跟着就含胸，就和胸里边气连着了。有时候，开始练功觉得有点不舒服，前面似乎有点发胀发紧，背后肩胛骨下面也有些动的感觉，要把胸往外开，两肋往外开，往外开着放松着，坐着腕，神门穴要开，掌微微立一点点，大拇指不能往里边扣，要往上挑着，这样整个人的气就容易起来了，要这样来调整。

三、作用

坐腕时意念一注意神门，就把心经的气整个带过来，臂的气就充足了。

Ⅸ、掌、指

一、要求

掌心往里边含一点，手指放松，要舒开，舒展着，手指尖要有点意念。

二、具体作法

指舒展着自然伸直，微微有点弯曲，不要有死弯。坐腕，大拇指和食指之间张开一点，不要绷劲，手捧着一个气球似的。掌心一含，气进去，往外一突，气往外出，连着整个上肢里边都在动弹，这样气一出一入。要注意手指尖、指肚，要把气一下通到指尖上来。

头、眼睛、口腔、胸、背、肩、肘、腕几部分都讲了一下，其中头、眼睛、口腔(舌头)这三部分是总的纲，要多注意它。把头、眼睛能运用好了，身体什么部分有毛病的，用头和眼睛、意识一调就过去了。所以后面只是熟不熟的问题，意念和里边通的程度、连接的程度好不好的问题。头和眼睛要经常去练，经常注意往回收，注意用眼睛来调节情绪，使里边放松，经常保持愉快的精神状态。

Ⅹ、腹部

对于练动功或练静功来说，腹部都是应该注意的。

一、要求

对腹部的要求，关键是收腹，把腹往回收。

二、具体作法

一般地认为收腹就是腹肌要紧张起来，这种讲法实际是不对的。腹肌不能紧张，但是腹要往回收，这就需要两个髂前上棘往回收。(注意：此为站立时的要求，可站着三心并站庄体会。)第一，收到第四腰椎下的阳关穴。第二，髂前上棘往章门穴(第十一肋端)收。这样，由于胯往后收，再加上两肋往上提，小腹就往回收了。另外，肚脐往命门(第二、三腰椎间)轻轻回缩。收腹可以起以下几个作用。

三、作用

(一)胎儿的肚脐是供养先天气之处，脐带剪断以后，处在肚脐里面的肠胃功能启动了，

先天气转化成了后天气，可是先天气场还有。中医有“补火生土”的方法，就是补命门来健脾胃。命门属于先天，把先天的火补充足来健脾胃，实际上是运用肚脐的先天气的气场来增强肠胃的功能。我们现在先天气已变成后天气，以后天气为主了，收腹可把后天气收到肾，再把后天转化为先天。一个简单的收腹动作，就能起这个作用。

(二)收腹时，髂前上棘往章门提的同时要收缩会阴。会阴收缩不是使劲挤，要从两侧章门一拉，从海底一兜，连收腹一起起来。这样把后天的精气往上提到肾里面去，往先天去转化。

收腹的做法简单，但如果不懂得动作要领和窍门，光使劲往回瘪肚子，反而使得呼吸都不畅快了，腹肌一绷劲，你想做腹式呼吸都做不了，隔肌下降也受阻碍，造成气憋的毛病。

同学们看以前画的气功图，有的图把人画得大腹便便，可是有些肖像逼真的图画的腹部，并不是都像弥勒佛。一开始也可能会冲一冲，腹胖点，瘦点，再胖点，瘦点，有这么几个反复充斥的过程，但是如果肚子总是非常大，就说明气收得不够好。当然腹部不充起来，里面容积也不够，但充起来以后，还得再往回收。过去经常讲：“虚心实腹”。虚心就是心要虚，胸腔要虚，更主要是讲意识里面要虚，不想东西；实腹是精、气充足。收腹能够帮助增高里面的气压，使气容易收敛起来。

过去练武术气功，练动功，讲“腹胁空松气腾然”。第十一、十二这两个游离肋所在的部位称为胁部，上面是肋部，腹和胁要空，还要松，气才能腾起来。如果我们收腹不用上述的方法，而是腹部使劲用力气，腹部不空，不松，气就不能往上腾。这样，站庄气不好往顶上走，两侧少阳之气，也不好直达青龙角。所以，在站庄的时候，要把腹往回收，往命门上贴一贴，髂前上棘与会阴，往章门提，再往大包上提，配合顶头悬，两个青龙角就有气了。这样调整好了，如果做形神庄的鹤首龙头，全身放松后，气可以从脚的两侧升起来，一直通过胁肋，上冲青龙角。龙头动作要小，轻轻地一动弹，结合着收腹提肋，气上来了，全身就整了，做“风摆柳”就比较容易了。大家提起一只脚来，慢慢做龙头，注意两侧，身体要中正，不要倾斜，百会往上领，髂前上棘往上往后往回收，这样身体的气就比较稳。这时身体会有点轻轻的晃动，自己要想“栽不倒”。你随着它晃动反而不易倒，要一绷劲，就栽倒了。一晃，身体要平衡，自然会返回来，它自己这么摆摆晃晃。这就是风摆柳的动作。

XI、腰

一、要求

腰部要放松，包括腰椎、腰部的韧带、肌肉等都得放松。站着的时候得注意二、三、四腰椎都往后突。

二、具体作法

怎么把腰椎突出去呢？尾闾下垂，拔背，上面一拔，下面一垂，腰就往后拉开了。另外，要通过收腹，用腹部的气往后推腰椎，用吸气的办法，吸气吸到命门上去，隔膜往下去推腰椎（膜后面连着第一腰椎)，腰椎就容易突出去了。智能功不讲调息，但是我们注意呼吸里边内在的气机变化。一吸气，隔膜往下沉，肚子别往前鼓，往后沉到腰，使腰往后突。你摸着腰两侧，使劲一吸那儿就往外鼓，带着腰椎往外出(不要弯腰)这样腰椎很快就出去了。同学们说：“庞老师你站庄三个月腰就松开了，我们站了这么长时间为什么站不开？”你们自己不琢磨，《解剖学》不是讲了隔肌与周围连着吗？一吸气，中心键往下走，你用意念引导着，把后面那部分多往下走，往下往后一冲，腰椎不就突出去了吗？本来是很容易很简单的事。懂得现在的科学知识，把这些知识都运用到身体中去体会气机的各种变化上去，解决问题就方便多了。要不我们加解剖课干什么？就是要懂得每个部分的特殊性。同学们翻一翻书，看看隔肌起止点及周围状况，随着呼吸多体会隔肌的变化，多练它。

将来你能够站着一吸气腰椎出去了，一呼气又回来了，腰椎会动弹了，还要再进一步，形不动弹而它里面的气在动弹，那才行。腰椎不会动，你要想练体呼吸，是比较困难的。这儿会动了，练体呼吸就比较容易了。过去武术气功讲“命意源头在腰隙”。腰隙，指腰椎和腰椎当中的缝隙，咱们叫椎间盘。脊椎当中的每个椎间盘要很空松。那椎间盘还不脱出来吗？脱出来那还了得！越空松越不容易脱出来。越紧，使劲一压，就挤出来了。空松了呢，一挤出来，一下又回去了，随随便便出来进去没关系。我们要经常摸着腰椎这个地方，吸气时它会鼓，呼气时会瘪。另一只手放在肚子上，吸气时别让肚子往外鼓，让后面鼓。一开始你做不到前面不鼓，鼓少点，吸气时用意念多让后面鼓。经常用呼吸练松腰就好松了。同学们要特别注意腰，平时走路、站着，腰椎都要往后放松；坐着，腰椎要往前塌。坐着臀部往后，腰椎往前塌，胸部有点往后，这么三折，日本把它叫三折式，这样坐着比较稳当，自在，坐的时间长。你要是坐的时候往后一弯腰，好像弓一样，瘦人还勉强凑合，胖人身体的重量都压在前面，坐的时间就不会长。腰往前这么一塌，上下这么一中和，就行了。可你要不放松，腰塌不下去。所以，坐着要求胯放松往后，腹放松回收。咱们要求腰要放松，正好和我们日常生活当中的习惯相反。日常生活中普通人站着腰往前，坐着腰往后。咱们要求坐着时腰往前，站着时腰往后，这也是来纠正我们日常生活当中造成的这种偏颇。练动功腰是最关键的东西，对此，太极拳讲得比较多。当然，其它对内功讲得比较多的拳种，对腰也非常注意。

三、作用

咱们说意识是主宰，是从神和形来讲的。在形体里面，胳膊、腿是个整体，腰是主宰，我们发力、举动基本上是从腰往外走。过去讲一身备五弓：脊柱是一张弓，这张弓上头是从大椎到五枕，下头是从骶骨到尾闾，弓背就是脊中命门这一段。这张弓连着其它四张弓。两上肢是两张弓，从肩到大椎、从手到指是弓梢，肘是弓背。两下肢也是两张弓，胯骨到阳关、脚是弓梢，膝盖是弓背。腰一动弹带着其他四张弓都动弹，它是一个整的。练动功必须会动腰，用腰来带动，下肢、胳膊都像长在腰上似的。当然，动作需要传递。如手一动，整个臂通过颈部从形上跟脊柱连上。从气来说，上肢的气是从身柱穴和脊柱相连的。肩的动作，虽然上面连着玉枕，但真正和腰连上，是从身柱穴走的。身柱穴在第三胸椎下面。是九宫十三门的窍点之一。上肢一动弹，身柱穴要动。好多穴道能不能开，与这儿都有关系。要打开劳宫穴、指端(如中冲穴)这些穴位，需从那儿打出去连着开。要保持全身的整体性，局部动作得和腰连起来。这些需慢慢体会。如转身时先要转腰，用腰带着动。可是一般的人都是胯骨转。应该一动是腰先动弹，胯没动(胯动是形的动)。腰一开始不易动，将来腰会前后松了，你把胯定住，骶骨不动弹，转身就从上面来转，整个脊柱转过去，要慢慢学会这么动形体，气血就更畅通。将来腰会前后动了，还要会转圈，会滚，那样腰就真正放松了。我们练动功有几个圈圈。平髂前上棘这儿一个圈，命门这儿一个圈，平乳房一个圈，这是躯干的小三圈；胯骨尖一圈，中脘一圈，肩头一圈，这就是躯干的三大圈。整个形体还有三圈，耳尖这儿一圈，平肩胛骨下角是一圈，下面也是胯骨这儿一圈。我们现在讲腰，以腰为中心，将来这些“三圈”会动弹，周身的气才容易整。气从外往里合，收进去变成个整的。过去说结丹，智能功不讲结丹法，而讲整个形体充起来。但是你气要整，气是零散的不行。腰若不放松，这三个圈都是死的。这几个圈圈要会连到一起，必须把腰放松了。尾闾往下一垂，腰往后一放松，大椎、百会往上提，再轻轻往下一放，周身的气就成了一个整的气。你再做动作就不是局部的了。人里面的气是整的，周围的气场也是整的，这样练功，气的变化就不一样了。

有些理论课，同学们要反复听，有些窍门，我要是不讲，你八辈子也找不着。以前我还没有讲这么深哪。1987 年，我们在北京西山办学习班的时候，班上有个在北京市的武术比赛中得过名次的，他听了身形要求的课说：“哎呀！听庞老师讲这一课太值得了！参加一期学习班才花 70 块钱，就这一堂课 700 块钱我也要花呀！我跟了我老师十几年，我们老师讲的窍门，这堂课里面都有，这里面讲的有些诀窍我们老师还没讲。咱们今天讲的这些东西，

书本上还没有，可以说同学们还不知道这些内容的贵重。将来你们在社会上走一走，过上若干年后，再回来看书，可能就觉得这值钱了。有好多练武术的就练他这一门，有些人也不知道这些东西。练气功的也是一样。所以同学们要挤时间看书，听录音，看录像，反复在脑子里打上印记。因为我讲的课里面有好多内容是结合着我当时的心情，有时候讲得高兴就随随便便把脑子里面的一些东西开出去了，可写书就把它压上上了，不想都写了，因为社会上骗子太多，一闹就弄个家传。现在同学们得认真地想，多听、多记、多实践。

腰要是解决不了它，好多问题不好解决。练动功，腰不放松，气不好通。我上一次讲过，在 1990 年到 1991 年这二年，在石家庄接触了杂技教练、武术教练三个人，他们就是因为腰的问题没有解决，一个是省一级的教练，得了半身不遂。这一点，周潜川也讲过，转身太多了，阳气上升太多，上升、下降不平衡，就出现虚阳上越的现象。他们参加的还是咱们普通辅导员学习班，他们听了各部身形要求这一节，“哎哟，太好了！”一比划，的确不一样。腰你得经常练，要是解决不了它，有了功夫容易得脑出血。我们现在功夫还不够，还出不了什么大问题。打太极拳的，不管打得对不对，前面打三个月，高血压都下降。如打简化太极拳十三式，前面三个到六个月，血压都下降；可慢慢再练，腰松不开，练得不合法，三年之后血压慢慢又不行了，以后血压跟着功夫长。我有一个老朋友，60 年代初期，他在朝阳门外推手是很有名的，却得了三次半身不遂。他还真有本事，得了一次半身不遂，自己弄好了；过二年又得了，练练又好了；好了之后又得了。最后“文革”开始，把他轰走了，以后情况怎样我不清楚。他得半身不遂后，一条腿站着，和几个年青人推手，他一撒手，对方“咚咚咚”至少跑出去一丈五。但是怎么样呢？腰松不开，半身不遂还照样得。所以我们要松腰。腰松不开，向前塌着，让气自己转不好转，尤其是练经脉的，讲丹道的还稍稍差一点，但是练丹道的也有不少过不去的。腰松不好，气不能很好地通，精化气就化得不顺当，精练充足了就跑了。当然，腰这一关主要不是化气的，但这儿气不好过，停住了，就会腰酸、腰痛、腰麻木、腰部发凉，这都是腰松不好的缘故。女同志白带多，得妇科病也都跟腰有关系。腰会动弹以后，这些问题会自然而然地解决。练自发功的，为什么会出自发功？因为经脉之气到了腰，走正路过不去，就走浮络，到肌肉里去就动起来了。从臀部的太阳膀胱经的秩边、少阳胆经的环跳走了浮络，腰、躯干、下肢就动起来了；到了上边不从脊柱走，而从手少阳的肩井、手太阳的天宗穴跑到上肢，上肢就动起来了。这还是比较好的自发功。如果你把腰松开，还不要真松开，把腰的姿势摆对了，尾闾一下沉，百会一上领，腰一放松，自发功马上就停。当然有的人不听你的，“我不行哪”，他加这种意识，那是另外的说法。希望同学们对腰要特别注意。

具体练松腰要反复练蹲墙。一开始练蹲墙时挺着胸脯蹲，以后慢慢不挺胸了，含着胸蹲。再以后身体离开墙一点。以三心并站庄松腰可以把姿式松腰、呼吸松腰、意念松腰等方法都用上。转腰涮胯是以转动来松腰的。

XII、胯部

胯要放松。胯有前胯和后胯的区别。前胯指的是胯关节，现在一般来说，练武术的松胯，像踢腿、劈叉，都是松前胯，把胯关节、尤其是关节囊松驰起来。髋关节的股骨头和髋臼固定度是比较大的，把股骨颈都套进去了。把关节囊放松了，胯关节的活动度可以非常大，像踢腿踢前腿，踢后腿，踢摆莲腿，过山腿等。过山腿是右脚往上踢左耳，再绕过左耳踢后脑勺。要是从前面踢，不是踢高，而是脚尖正好踢印堂，胯得往下坐往回收，脚跟往外蹬，脚尖往回翘，这才踢得到；要是绷着脚面往高处踢，那是跳芭蕾舞的动作。这些练法一般松的都是前胯，即胯关节。咱们的平足开胯的松前胯是少林武术的练法。现在练芭蕾的，他们说：“庞老师，这跟我们练芭蕾两脚尖外撇成一字再往下蹲有点像。”我说：“你们练智能功，这

八(芭)蕾就成九蕾了。”1985 年我在北京讲课，有一个学员是沈阳芭蕾舞团的团长，他有膝关节积水，一般芭蕾舞演员练的时间长了，都有这毛病。他练智能功把病练好了，前年他还上台演出。别人说他 50 岁了，怎么演技越来越好？他说：“我练了智能功。”我跟他讲：“你按着我们这三圈相摞练，把身体一提就起来了，这就轻松了。中国这东西，把西洋的都包括了。芭蕾舞不是讲膝盖一圈，胯骨一圈，乳房这儿一圈吗？膝盖那圈不要，胯骨一圈，胸部一圈，肩头一圈，用这三圈跳芭蕾舞就变样子了。”他们还不需要走头上这一圈，走这个圈就往轻功上走了。他马上在门外这么一比，果然感觉很好。他现在跳芭蕾用这三圈，还保密，不给别人说呢。我们松前胯的松法和踢腿松法不一样。踢腿是武术的动力松，咱们这样放松不光松筋骨、韧带，气脉也要松。当然，同学们愿意练劈叉也行。如果想劈竖叉，先劈个横叉，劈一半身子一拧就是个竖叉，上身要直起来。劈竖叉比较简单，加意念“胯骨要放松，胯关节放松，要松开、松开”一下就过去了。

松前胯好松，关键是松后胯，后胯指骶髂关节，就是骶骨和髂骨后面的耳状面相连之处，是个假关节，平时不能动弹，只有女同志怀孕的后期，骶髂关节才开。怎么会开的呢？因胎儿元气特别足。不光是气的作用，而且还有形体的作用。胎儿把子宫胀大了，随着胎儿的发育，子宫胀到一定程度，就把胯骨撑开了。骶髂关节开了，前面耻骨也有一定程度的开。所以说怀孕后期骨盆的骨缝都开了。由于胎儿的气充足，妈妈盆腔的这些关节开了，也没问题，可要是普通人一松开，就走不了路了，这是气不足的原因。所以关键不在那个关节连没连着，就在里面气足不足。有的胎儿非常弱，气不足，如果胎儿个儿又很大，妈妈就受罪了。胎儿气不足，骨盆一开不给力气，一走路就痛。以前练开胯，靠里面的气冲开它，要想开后胯，得丹田气充足，里面没有儿子嘛，得结个气婴儿，丹田气足了胯就好开了。我们现在练智能功，气还没结“胎儿”，怎么办呢？通过形，用功法把它松开。松开之后气进去多，容纳得多，再往外冲，就更好开了。这么循环，一层一层地把形体开开。智能功通过几个方面同时并举，把内外气充起来。怎么松后胯呢？站庄时两个胯关节的股骨头配合着意念往后外撑，腰往后突，尾椎往下一坐，后面骶髂关节就容易开了。你可以摸着臀部，臀部往外挤，从当中往两边拉，摸摸骶髂关节，从骶骨边往外挤，一挤它那儿有点往后动的意思，一开始有这么一点儿动都行。骶髂关节要松开没别的好办法。

咱们平足开胯分前后的松后胯就专门松骶髂关节。脚尖使劲往里面扣，膝盖往里拧，连带着胯骨往外拧，腰往下一塌，就把胯给挤上了。一开始尾闾尖要上翘，你专门练松后胯的时候，可以往上一翘，往下一收，拉着骶骨动弹。松后胯这一节功实际是从使全身的气整这方面来考虑的，不光是松后胯。如果完全为了松后胯，尾闾往上翘，往下扣，反复翘扣，慢慢骶骨就会动弹了。先是尾骨动弹，再拿尾骨拉着骶骨动弹。全身的骨节中就骶骨、骶髂关节最不好松，若这个骨头会动弹，别的都好动弹了。

讲了身形要求后，同学们练每节功就都要认真去体会，要会一步一步往上加内容。有的同学觉得练功没内容，练着练着就烦了。这么多内容还没有内容？练一个就反复体会体会，就老有内容。练动作时体会里面叫体察，在体察过程中，精神就高度集中了。在过去，练静功叫做寂照之功，很安定、宁寂了，得用意识照着身体，体察里面是什么样子。你体会得越深，精神越集中。你真能体会得很深，脑子就更集中，里面体会得就更深。让大家体会，这也是神形合一。但是你这样想就坏了：痛死了，这简直没个尽头！你应该体察里面的变化。同是注意一个局部，你精神注意里边的变化，这就练功了。“哎哟，真痛，算了吧。”出这念头，你虽然也注意这儿酸痛酸痛的，但那就成了杂念。精神进去体会，不作分别，这就是一个道念、道心。道心和人心就差这么一点。你把精神注意到练功上去了，体会去了，那就称为道心；你不想练功了，留恋普通日常生活了，那就是人心。人心、道心本来是一个，都是意识活动。出了人心找道心，哪儿去找？就这么一个意识活动，就看你把它往哪儿放！放到道上了就是道心，放到人上了就是人心。你把什么都放到道上了，完全是道了，你就成道了；

你的意识都放到普通人身上，你就成了俗了。就在于意识的着眼点、立脚点。过去把这个人心道心都讲得太神秘，太玄乎，其实就这么一个心。

XIII、尾闾

松腰松胯往往跟尾闾联系在一起。要松腰，往往就得松胯，胯不松，腰也不好往后突，要松腰松胯就必须伴随垂尾闾。尾骨有四节，连到一起成一个整的了，但它又不是直的。有的人小尾巴还翘着。要是翘着的，你得慢慢让它直着下垂。尾闾这一关非常关键。看它体积很小，都以为小尾巴是废物。人的尾巴进化没了，但是那个气机还在。尾骨与骶骨相接之处有骶管裂孔，外面被韧带封住了。脊柱管里面的脑脊液直接跟脑子连着，尾骨一转动，就把骶管裂孔的韧带动了，使得椎管里面的液体受到振动，一直传到脑子里。这里面是通过共振作用传上去的。上回我给同学们讲，咽津、咽唾沫要注意食道的管壁，可以从管壁一下子传到小肠、丹田里面去了。而尾闾一动弹，从椎管振动到脑脊液，一下子也可以到脑子里面去了。转转尾闾，脊柱里面、脑脊液里面有什么感觉没有？(学习应该会举一反三。现在智能功里好多东西，跟我从老师那里学的东西不—样了。我就是把以前练功的诀窍，通过练功有体会了，根据我们现在的知识，把它简单化了，并赋予新的内容。)尾闾不是死的，平时不动，现在我们就动动尾闾，它牵着骶椎韧带，振动椎管里面的脑脊液，还有马尾神经。马尾神经从椎管里面下来有好多，到最后只—根下来，它非常敏感，一动弹整个地都传上去了。练功结合着现代科学知识，就能增加它的感受性。我们学的知识不能白学，要结合它去体会体内的变化。同学们学解剖时，有些名词可以不记，而这些东西你练练功，体会体会，这儿有什么感觉，那儿有什么感觉，拿什么做标志，那你就得记住它了。尤其是脊柱，脊柱管里面的脊髓、网膜腔、脑脊液循环，还有脑脊液从哪儿渗出来、怎么走，等等，这些都很重要。讲这些东西有什么用处？如脑子里面的脑脊液环流，现在大家还都没有注意到。练周天，按丹道功应该是走脊柱管里边。练周天功的要是懂得这些科学道理，练功要快多了。我们现在有了这些科学知识，练周天可以很快。为什么不这么练呢？因为从脊髓的中央孔往上走，如果在第四脑室到第三脑室这一段通不过去，就能冲死人，有些危险。将来练功的人多了，哪能管得那么细呀？所以现在我们还从外边练，比它更快更省事。我们学了这些知识就得经常想着。我们安排这些基础课都非常有意义，现在把专业课先弄起来，将来基础课还得加上气功的知识。

武术气功讲“尾闾中正神贯顶，气透三关入泥丸”，练内家功的也讲这句话。尾闾要中正，不能歪着；体形歪，尾闾也要正，直着往下垂。我有个朋友，一块跟老师练拳，他比我们早去好几年。他练功时尾闾歪着，腰就是松不了。我们几个师兄弟都松了，他还没松。过了七八年，我去他家帮着他搞，才松开。他为什么松不了呢？他说他的胯有毛病，得往后收着，一收收歪了，拧着屁股，尾闾还能垂得下去？我说你先正着练，他不听，他搞了七年多才松开。要懂得尾闾中正往下垂，似坐非坐，好像下面有一根绳子垂着，而你坐在上面。

下面讲一讲松尾闾的四步功诀。

第一步是垂尾闾。同学们练三心并站庄，一开始就练垂尾闾。

第二步，泛臀。臀部往外泛。泛臀是开后胯的意思，不是撅屁股，脚尖往里扣，膝盖往里拧，胯关节往外翻，一翻一拧，把后面撑开，臀就往外翻出去了。

第三步，扣尾闾。尾闾往前扣。

第四步，转尾闾。会扣尾闾了，骨盆不动，转动尾闾骨。能转尾闾，过去叫尾闾如钟锤、如钟摆。这句话是太极拳祖师讲的。因为周身的气通过尾闾来发动后，阳气就上升了。怎么去调动全身的气呢？靠尾闾，尾闾轻轻一动，就把会阴的气提起来。这是一个关口。尾闾不会动，会阴的精气自然上升是不大容易的。道家功讲，练丹重视精气，怎么办呢？提谷道，

谷道往上一提一缩(缩谷道的目的是让尾闾动一动，如尾闾不动弹，光缩谷道，阳气往上上天梯不好上)，尾闾一动弹，气就引过来了，它自己往上升。这是从内景上讲的。我们不练周天功，不着意它，但我们练功的时候，周天自己会动，里面自然而然要变化。练意念周天，用意念一导，想气到尾闾，气到命门，有股热气就上去了，那是皮下的混元气。经脉之气就不是那么简单，需要通过呼吸来推动，经脉之气走的是脊柱外面，比皮肤之下的混元气要深一点。真走脊柱里面非动尾闾不行，不动尾闾气不好进去，当然不是绝对进不去。过尾闾关头顶要有气感，头顶一痒，尾闾跟锥子扎一样疼。一痛，真气透过封脊椎管的韧带和结缔组织，从脊柱管往上走。尾闾要不会动弹，不好进去，走脊柱管里不大好走。咱们不搞周天功，随便这样说一说。真要讲练周天，有些关窍都有内容(自然周天另外说)。讲这些是给同学们开开窍，似乎不是练功要领，但是懂得这些道理后，你对这个问题的认识就加深了。

腰、胯、尾闾这三者是一个整体，这儿讲的是形。我记得我一个老师练太极拳，练八个劲，叫挪、捋、挤、按、采、挒、肘、靠。老式太极拳 108 式，一开始打劲，无论什么姿势都打出掤劲，往外捋也打出掤劲。他一个劲打了二年：八个劲一共打了 16 年。他问他的老师：“我这个劲怎么还不整呢？”他老师说：“就是，打这么久怎么还不整啊？你摸摸我的腰吧！”一摸腰，老师的腰会动弹。“噢，这个！”一比划，三天就过去了。他跟老师的关系是很随便的(我跟我的老师也一样)，一拍桌子：“老师你早干什么去了？让我搞了 16 年，原来关键在这，早给我说不早解决了？!”“我也不知道你悟不出来。”你要不摸一下腰，又看不着，怎么悟去？这个老师教我们时，说先把腰站开再学别的，省得钻 16 年钻不出来。我们三个月就把腰解决了。腰一般不让你看，不让摸，也不说。松腰是什么样子，站庄怎么站，丹田什么样，松胯骨特别是松后胯什么样，下次站庄先让同学们摸摸体会体会。尾闾要自己下功夫解决它。尾闾还要靠气，意念一动胯骨就转，胯骨一点不动弹也不容易。通过肛门收缩，尾闾前后可以动，转圈就不好动弹了，需要慢慢练。

垂尾闾虽然在武术书上有，如形意拳和太极拳，都讲垂尾闾，但到底怎么练，一般人都没有多去注意这个问题。八卦掌讲裹臀靠胯，胯往前靠着，不是垂尾闾，它相当于垂尾闾的第三步功，直接走扣尾闾。尾闾一扣，章门往上提气，把海底封住。练轻功有些窍穴，比如，从会阴往命门一提，从百会一走，往印堂一穿，往前发力很快，一个箭步就窜出去了。用这些窍点把气打起来。要往后退，用章门提会阴，一提气，到了肚脐，从那儿整的非常快，一提到百会，玉枕往后一带，自然而然，“哗”就往后窜出去了。这是用穴位、气脉的运行来练功夫的。你就以为蹦蹦跳跳这么练？那就费死劲了。跳高跳一辈子，才跳两米四多，人家跳两丈多，那样练怎么跳得了？那是内在的气脉练法。不过，现在不打仗，也不比武，这个东西我们就不多搞，咱们只搞保健。没事时，动一动尾闾，注意百会要提着，“尾闾中正神贯顶”，如果神不贯顶，经常注意尾闾，精气聚到海底，没有往上提就容易跑。要注意松尾闾、垂尾闾跟提肛、提顶结合起来。龟、鹿、鹤这三种动物长寿，现代科学没怎么研究，古人认为它们的长寿都跟尾巴有关系。鹤休息时头拧过去拿嘴跟尾巴连上；鹿小尾巴根会转，而牛、驴、马的尾巴根不会转；龟尾巴不长，尾巴根也能动弹。1973 年我的小表弟生病，我买了几只鳖给他补身体。我先研究研究，弄一盆水，把它们放到水里。在旱地它们都挺老实，慢慢爬呀爬呀，好像爬不动，没什么本事，而到水里就来劲了。有的害怕，可能感到对方厉害，气足，一个跑，另一个追上去，用嘴一碰它那身子、盖或肚子，稍稍碰一点点，一会儿它就死了。为什么一碰就死呢？按武术讲，是电气把它整体打坏的。它往前冲时，尾巴一动弹(不是用爪子划水)，身体箭一般出去了，爆发力非常强。说明尾闾一动弹，全身的气发动很厉害。一个老师讲，他们太极拳老师哥俩和徒弟看一个吊着的大钟，钟中间有一个锤，一个指着钟锤说：你看这是什么意思？学生说不知道。老师说这就是咱们练功的根本。他哥一拍桌子：“哪这么多事？吃饱撑的！”不让说。什么道理？佛家和道家练功关键不同之处：佛家的法器是磬，上面敞口；道家是钟，而钟是扣着的。磬从外面一打才能起反应，说它是反应论，

里面是空的；道家不是，形体是空的，自己里面有东西，锤在里面挂着，一拉，“咚——”从里面打。佛家从外面调动气，道家从形上、从里面用尾闾调动全身气。“庞老师，不是用意念调气吗？”对，但可以借个手段，借尾间动使全身气脉动弹。“腰不是主宰吗，怎么又出来个尾闾？”意识也主宰，腰也主宰，尾闾也主宰，别分开，是个整的。你懂得窍门了，尾闾轻轻一动弹，腰为主宰，尾闾与骶骨相交处有穴位叫腰俞(俞当转输讲。中国的穴位的取名，都是有意义的)，腰俞不放在腰上，放在尾闾上去干什么？因为腰部的气血是从这儿转输的，尾闾稍稍会动弹一点点感觉就不一样了。

70 年代，我到气功界的一位朋友家去，他正在给学生讲身形要求，我就在一边听着。讲完后，学生走了，我说：“你讲动功怎么不讲垂尾闾？”“当着这么多人，什么都讲还行啊？”我说：“可是我们老师什么都讲，也不拿这当回事。”“那不行！”早期他有七八个徒弟，其中一个姓张，高血压怎么也好不了，练她的功练好了。又练了二年多，一练功就腰疼。他们在听课，我也不言语。那时，我在朝阳门外住着。一天我到日坛公园练功，他看到我，说：“庞大夫，我这腰疼是怎么回事？我用各种办法都解决不了。”我说给你摆个姿势就行了。姿势—摆，把尾闾一托，一扶，马上过去了。有些姿势，我们必须注意调整它。你懂得什么是正确的，把姿势摆一摆，问题一下就解决了。咱们为什么讲姿式呢？道理就在这里。有好多姿式不摆正，光用气调不行，你调过去了，他一会儿又变了。正确的姿势引导气血按着正常路线运行，错误的姿势导引气血按照错误路线运行，所以形还是很重要的。

XⅣ、裆部

裆部有前阴、后阴和会阴。按动功来讲，阴部称为裆。裆这一部分要求吊裆、调裆、圆裆。一般地会阴部位上吊，要圆，不能挤住，调整有几个方面内容：①调整前阴，把尿道口封住，缩住。过去称作似尿非尿，以前讲这个话最不好讲了。似尿非尿，怎么体会呢？实践一下：解小便解一半缩住，体会怎么用力气，平时练功就那样用力气。非常简单嘛！当然练功时不能光把尿道缩住，还要往回收，往肚脐处收。②后阴就是肛门，肛门也要缩，往上提，这样就可以避免前后二阴漏气。经常缩住，就有力量了，气就不容易跑。经常练缩，就不易出现男性遗精、女性白带、排气放屁等情况。平时肠胃里的气大部分被吸收了，练功时气场强了，里面气一足，有的人功能强，自然而然把气吸得更多了。可有的人吸收得不够，吸收不够，就放屁，由于肠胃蠕动快了，连气场里面的气也—块带出来了。我在 60 年代中期见过一个人，他练动功到 40 分钟准放屁，连珠炮一样，到了 70 分钟这一段放几十个屁。这人原来练功很刻苦，后面那三年，他的功夫就没有长。这一关过不去，通过放屁。把真气带跑了。这不胡说八道？放屁就放的屁，哪有真气？那是肠胃—部分好气被带走了。肛门缩不住，有气—冲就跑了，精气往上走，也绝对不好走。放屁放得多的人，往往有遗精的情况。“有屁不放也不行呀”，憋着往上提，—憋一提，肚子里咕噜就上去了，等一会又下来了，再提，又上去了，有的气就被吸收了。但有的时候的确是清理肠胃，是浊气，属于二氧化硫等毒气，老收有时会脑袋发胀，就要把它放出来。到底是放还是不放？提几次之后，它又冲下来，就轻轻地放出来。但是放的时候要注意提顶(不是提百会，是百会外面高处往上提)。放屁时，肛门一松，意念往上一提，把浊气放出去，叫排浊留清。放屁也有学问，搞气功什么都有学问。这样把浊气排出去了，把清气升上去了。⑧会阴。会阴的位置，一般书上写前阴和后阴当中皮肤上的位置。会阴真正的位置，从练气功来说不在这。在虚危穴，在针灸学所说的会阴里面，男性在前列腺射精管开口，女性在子宫颈和子宫颈口，这也是练丹道派命功的玄关窍。会阴也要回缩往上收，从腹底往命门和肚脐连线中间提。第一步往这儿提能提住了，有了这个基础，再走一步，往混元窍提，最后往百会上提，这样就可以使精气上升。往百会上提要注意，不是提到发旋，要提到百会前面 1.5 公分到 2 公分之处，发旋是昆仑宫，是祖性

还家的地方。精气往那提不行，往前面提才行。前面气足了好开天门，气好往上升。往回收的时候，往祖性收，过去叫还家。会阴这一点很关键，关系到练精化气的问题。智能功不着重练下丹田，这个问题不是非常重要。过去练道家功从精入手的，练精气充足，如果这一关不过，功根本没法练，练功之后，精一充足，前阴、后阴、会阴收不住，就如黄河决口一般，精到了海底一开，“哗——”都跑了，不能达到练精化气的目的。所以调整会阴，前、后阴就是解决练精化气的问题，收住使精气不跑；动尾闾，会阴一收一缩一提帮着化。

青壮年精气比较充足，精一充足就出现性兴奋，成为活子时的一种表现，遇到这种情况马上用练精化气的方法——吸、抵、撮、闭的口诀。吸，大吸气，满吸，可借助形体抬肩张胸。撮，小腹回收，三阴收缩上提，同时意念往上提，提到头顶。抵，舌抵上腭，用力往上顶住，用意念使劲顶到头顶上去，顶出去。闭，闭着眼，眼珠往上翻看百会。手握拳，把大拇指握在里面使劲攥住，脚心往回收，五个脚趾往里扣使劲抓，手、脚一缩，同时弓背，脖子使劲往上挺。呼用小呼气，呼完马上吸，一般几个呼吸性兴奋就没有了。用力要猛一点，猛火蒸炼，要注意收腹，缩三阴，曲背，低头、脖子往上拱，舌往上顶，闭着看百会，几个动作一齐来。吸、抵、撮、闭这四个字有的说法不一样，内容差不多。有些人练功有遗精现象，经常这么用，一发现马上这么用，就可解决这问题。睡着了，已经要遗精了，当即醒了，醒了怎么办？平时要练功夫，白天看蓝天，想蓝色的天空，想得很真切，一旦感觉要遗精，马上吸气想蓝天，意念一注意蓝天，射精射一半马上停止。平时要练想蓝天，一想意念冲过去了，遗精现象就停止了。男性多这一个方法。女性出现性兴奋也是用吸、抵、撮、闭的办法。我们要懂得会阴部的用法和练法，过去练气功要斩白虎、斩赤龙，降龙伏虎，虎就是性兴奋。白虎狰狞张狂，如果降不住，它就把你吃了，你听了它的，受它的摆布了，你的意识不能控制它了，受情欲的支配了，练功练不下去，修不了道。说得更简单一点，就在这时要练我们的意识自控能力。如果性兴奋很强，能控制住它，那么自控能力增强了。练气功关键练意识自控能力，要降住这个虎。自控能力不强，有什么方法也没用。一出现性兴奋，你根本不控制，它非走这条路不行。为什么方法不灵？关键是意志力不强。方法只是个手段，有了真正强烈的意识，什么吸、抵、撮、闭，根本就不需要。意念一清一动弹，上丹田守住，一心不动，完了。为什么要说方法，让你借助个方法，就更重视它。一出现性兴奋，你还想纵容它，方法还有什么用呢？没用了。有了这种情况必须要定住它，“我要练功”。关键是在意识发韧点，去转它。不然就陷入了自我矛盾，又想放纵它，最后把精气丢了又后悔，来了又放纵它，所以有了多好的方法也没用处。有法不使唤，比没法还有害。因为在自己练功的时候，没有方法还特别警惕，有了方法就有恃无恐，真一来又解决不了了，这样，有了方法往往比没法还不好。当然有了方法你会用它，就解决问题了，关键看我们意识能不能定住，能定住就能长功夫。过去讲“练丹容易练己难”，练己筑基难，练丹并不难，自己意念把心猿意马控制住，这是根本。

结合前面讲收腹，髂前上棘往后往上，会阴一收缩，如果再体会前后阴，会阴一收缩往肚脐上提。直接往肚脐上提，不好提，因为当中一条线没有东西，拿章门往上一拉，会阴一提，两肋就要开，两肋一开胸就要开，胸开阔了，中气升起来，气就足了，这是配合会阴搞起来。希望同学们要经常缩会阴，一天会阴总缩着。说个发生在二十年代的小故事。我的一个亲戚说他们老师的师兄弟一起练功，早晨洗脸，他们的老师功夫最高，他的师弟开玩笑，用手指抠他的肛门，一抠，进去了。他肛门一缩，师弟的手指拨不出来了。他一松，师弟收不住脚，栽了个跟头。这说明他练功夫肛门经常缩住，有一定力量。有这么大力量，精气绝对跑不了。有的问，经常提肛好不好？好嘛！底气越足越好，经常提着就要配合垂尾闾，提会阴，垂尾闾，这是一对矛盾。如果不会提会阴，尾闾总往下垂，引着气往下走，一练叫力发力，往下一坐，气往下一挤，一冲，有的是静脉血不好回流，肛门里得痔疮，女性也可出疝气。会阴会提着，发力时会阴收缩，三阴一缩，从丹田把气发出去，不会往下冲。会阴一

提，尾闾一垂，顶往上提，整个气整的起来了。平时要锻炼这个，如果尾闾往上翘，腰就死了，不灵活了。如果会阴提，尾闾垂，百会提，那就是轻灵的。

ⅩⅤ、膝盖

不练武功，膝盖一般放松就够了。按过去，真正练武功来讲，要松膝松踝。咱们练形神庄"膝跪足面三节连"，就是松膝关节和踝关节的。一般讲松腰松胯，很少谈松膝。但松膝盖必须和松踝关节一块练，分开不好练。"膝跪足面三节连"一跪，使气通过膝关节这一关。"四关"就是肘、腋、胯、膝，而肘和膝这上下四个地方更加重要，因它相当于一身备五弓中上肢下肢的弓背处。往下一跪尽量往前跪，往前一跪脚腕就松开了，否则跪不下去。练武功如果练了飞檐走壁，有的高墙高房蹬两下，"啪啪"两脚就蹬上去了。如果脚腕松不开，绝对上不了房。往前一跪，开始脚后跟抬起来，以后不抬起也能跪下去，膝盖和脚腕都松开了，如果上墙，整个脚贴在墙上，快点，"啪啪"就上去了。现在搞解剖学、搞体育的说："上房根本不可能。"为什么不可能呢？说踝关节不可能接近于 0 度。斜着怎么上房？他们就不懂还有松脚腕的方法，脚腕子一松，脚面贴着，搭点力气就上去了，当然慢了不行，得跑，一贴就上去了，斜着上不去。飞檐走壁的功夫一般属形体武功，不是气功上乘飞行功的武功，属于中乘武功。练"膝跪足面三节连"能跪下去了，脚腕子就松开了。跪时要使气慢慢通过膝关节，尽量往下跪，身体直着，重心压着往下走，耗着又酸又疼，实在受不了了，慢慢起来，气一下冲到脚趾尖上去。脚趾的中趾气最不好到，能到脚中趾尖了，气就通过去了。过去脚上的八卦，中趾是一个坎卦，实际第三脚趾是没有经脉的，第 1、2、4、5 趾都有经脉。练弹腿翘足转脚腕子，中趾会转圈就好了。大拇趾、小拇趾好转，二趾、四趾也好转，唯独中趾不好转。大家可以脱了鞋转转试试。松膝，膝跪足面往下跪，意念往下跪，但必须脚心轻轻往膝盖提。膑骨上缘正当中有穴叫鹤顶穴，从涌泉通鹤顶，是从肾经到胃经。从鹤顶往上一收，缩会阴，从胃经又到肾经(好多经脉都在虚危穴汇合)，这样把下肢的气提起来了。然后用鼻子尖找会阴，往后一转提百会，百会升起来，你这样练，身体就比较轻，不会那么沉，那么费力气。

要注意收下颏的目的不是把下颏使劲挤住。关键不是下颏，而是喉头。收下颏，鼻子向下找会阴，喉头往回收。通过玉枕上百会；大圈小圈往上一顶，整个人就领起来了，气就比较整，比较充足，内气外气就好连通了，这样连地气带天气都有了。脚心涌泉往回一收把地气收起来。形神庄练内混元不是讲了嘛，要跟外面相接，只是把内外相接的深度加深了一些。你要这么做，涌泉穴容易打开，气容易进来，累的程度会减轻，因为内外气通了。松膝盖的时候，两个膝盖拧着往一块挤，两个股骨往里拧，把裆撑开。过去讲"勒腰束气把裆撑"嘛，用腰带把腰扎起来，把气束起来，用气把裆冲开，从下面也要往外撑，裆就圆了，肾气就足了，先天气就慢慢升起来。我们要懂得怎么一步一步地对整个气机去导引，怎么去促使它变化。像这些问题解决了之后，气就变得快，收得多。所以每一个部分都得有正确的形体来促进我们的气的正确运行，促使外面的气多往里边收。每一个动作里面都藏着很深的东西，尤其咱们讲腰以下的部位，因为腰下牵涉到下田、地气呀。当然上面也关系到这些问题。我们胸背是收气的，涵气的；上肢是运气的，使气怎么运动，怎样通畅；头部是怎么去主宰(当然头里面也还有收气的问题)。关于收气我给同学们讲过，眼睛不是可以收气吗？情绪的运用不也是收气吗？在腰以下靠形体动作来收气，把气收起来，存起来，运用起来。

ⅩⅥ、足

脚的要求最简单，但又最难练。因为脚整天受压迫，忍辱负重，你想轻松轻松也不行。

所以我们对它要求简单，就是两脚平铺，两脚要平，放松。一站应该是全脚均匀着地，不能把重心放在脚后跟或脚掌上，不觉得有一个地方着力太多，自己给自己调整重心。有的同学觉得脚趾头不好着地，那就加点意念，让脚趾头轻轻地着地。但是和练武术的五趾抓地不一样。练武术，脚趾头使劲抓着地，犹如老树生根。智能功虽然不那么要求，但不能一点意念都没有。我们真正放松之后，有时真觉得脚心着了地。夏天你赤脚，站在沙土上(不要太虚松)，站会儿，觉得脚心着地了，当你一挪开脚，看脚窝，脚心是空着的，没着地。觉得脚心着地，是气松下去了。但是有不少人，的的确确往沙土上一站，脚心也能印上，成为扁平足。这种扁平足可不是病态。一般的扁平足足弓太平，不能走远路。这是脚上的关节和韧带放松了，加意念往下一沉，脚心便下去了。一放松着地了，可一提又起来了，它是活的。手能突——含，含——突，脚心也会这样。如果这儿一松开，暴发力就有了，脚一绷劲，一弹跳，可以跳得老高。这是从形上搞的武功。飞檐走壁的武功，他们不一定都全是这个样子。当然，都得下苦功练啊。

昨天罗老师问我：庞老师，河北体院计划练一年，大马步站庄能站半个钟头。不是专业的，这么练一年行吗？我说，身体健康的人应该能达得到。按过去讲就不允许练一年才达到半个钟头，至少一个时辰(两钟头)。一般的练少林武功，第一年练揉腹卧功，然后练千斤力(神勇余力)。不允许做其他动作(可练练静功)，就是躺着练揉腹，每次揉两个钟头，一天子午卯酉四个时辰共八个钟头。第二年练习马步站庄，能站过一个时辰了，才允许你开步，即站着马步走。三个月最多不超过半年。你得换力，把力气换了。前面有了基础，这就好做了。现在我们不练武功，所以不这么搞了。但是我们得把身体练强壮，你往那一站，有站如松的劲头才行，同学们得刻苦练，拼命练。你别按着普通上学那个劲来要求，上学了，念念书，下了课做做课间操，下午打打篮球，搞搞体育，那就不行。我们到这儿来学习，是练功夫的，学这些书不是主要任务，用它给你调节调节情绪，在脑子里面打一点烙印，更换更换脑子，你这样看才行。你到这儿来就是练功来了，就得拼。我不是讲过杨露禅？他给人家做活，装哑巴偷着学，拼命练，长本事。

脚的要求很简单，你怎么练它？你不练脚出不来力气。你要用武功的练法那样练，脚又放不松。这里告诉同学们方法。两个脚站好以后，从两侧往下放松，人体慢慢的前后整体地晃动，重心就在脚上来回压，慢慢气能冲到骨头缝里去了，就冲开了，放松了。平时买饭排队的时候，就晃荡晃荡呗！我们要把练功打成零散的，要不然练功时间都练这个，功怎么练？练站庄的时候，你体会体会。脚动一动；蹲墙会蹲了，慢慢把身体往后放一放，往前动一动，意念往脚心充一充。不同的练功的强度有不同的体会，所以我们要真是练功，就得自己来拼命啊！自己想窍门，找窍门，去琢磨，体会。我讲的是原则，不可能把各项方法应用都讲了，也留下个余地，你自己琢磨出来的，会觉得好使唤。为什么现在功法那么多？如果倒退到一两千年以前，功法不会太多。来位老师一教，这个学生这么体会，他这么得意，他教徒弟的时候就把他得意的说一说。那个徒弟练起来那么得意，他教徒弟那么教。过上几代，面目全非了，谁跟谁也不一样了，就分门立派了。你看武术长拳属外家拳，里面的好多名字都跟太极拳一样。它慢慢变样子了，练法不一样了。所以我们现在自己多琢磨，但是我不希望你现在去创套拳，你真要创套拳我倒也高兴。当你还没有学会的时候，不能去创，先按照这个要求去做，去拼！

我们讲到这儿，把身体各部分的东西都讲了，每一部分你都得认真去体会。拿脚来说，过去讲“圣人呼吸在踵”，叫“踵息”，一吸到脚后跟，你气通不了行啊？不放松通得了吗？那么晃荡晃荡，气一下下去了，你再慢慢练呼吸，一吸气能不能下去，一呼气能不能上来？这不就练踵息了吗？这就是高级呼吸法。当然你身体要不能放松，想了半天气也不下去。都想的是脚后跟那个厚皮，它长了好多茧子，你就想不到里边去。你真慢慢精神放松了，形体放松了，一动弹，气能流进去，你才能体会到里边。希望同学们对每一个姿势都要这么去反复

琢磨、反复体会。这一章书就得一个字一个字地抠。譬如说：头怎么动才能都符合要求？说头要中正，怎么中，怎么正？面部放松，似笑非笑……口诀都有了，你真要做到了，面部气血都充足了。说到展眉落腮，你们体会体会，落腮和不落腮有没有区别？展眉要笑，落腮，下颏回收，往下落。动作要领非常重要，不重要我写这么多字干什么？我就不写它了。好多同学都不注意落腮这两个字，你腮往下落一落，玉枕、玉枕下面，和不落腮感觉一样吗？喉头一收，一落腮，那儿气就满了；你不落腮，那儿气就不满。对姿势要求和动作要领，得一个字一个字地抠，琢磨它是什么意思，体会体会。把我们的全身各部分都充起来，那非常不容易呀！可以说这章书字字千金。我们这么讲好像有点自己夸自己了。要不然，你丢一句话里面都有功夫。前几年我问过好多辅导员，面部要求是什么，他们基本上都没讲落腮，没注意这个问题。所以各个部分的姿势要求，同学们一定要好好看，好好体会，一字、一词、一句地体会，或者一个整词、半个词都要体会它有什么内容。同学们还怕有闲时间？这么多东西，琢磨琢磨，都快累死了。平时赶上跟这个相关的练这儿，跟那个相关的练那儿，都把它生活化了。日常生活当中，只要是不做低头，你就顶头悬。一看东西往回收，不说话，闭着嘴。

但是，同学们该说还得说，不要走极端，连经验都不敢交流就错了。你总不说话吗？有时候说闲话，真该说话的时候又想到："唉，别说话。"但一高兴了，脑袋就管不住了，口若悬河，滔滔不绝。应该是你该讲的要讲，气功的话要去讲讲，这么做还可以调整调整自己。谈谈练功的体会，这并不是显露自己。这里就有这么一点区别，有的人想显摆显摆我比你们强，那气就跑了。同学们交流交流经验，体会体会，印证印证，意念里面没有显摆自己的想法。关键是那个意识的发动点怎么动，动机不是显露自己，怎么说话气也不跑。你不显山不露水，就是利己利人，是个好事情。好多问题我们必须要会辩证地看。我们练功的各部身形要求，—定要结合到生活当中去，走路、吃饭、睡觉、坐着念书等都要注意身形要求。这样脑子里的气功意识就深了。你会随时随地用气功意识，功夫就长了。咱们学了十六部身形要求， 日常生活当中无非就这么多动作，只要把它贯穿到日常生活当中去，有意识地练它，这就解决问题了。可千万不能当老师叫你放松，你这才赶紧放松，放松脚、放松腿、放松胳膊、放松胯、放松……哪有那么快呀？一说放松，全身放松。不管它了。一做动作，意念一发，动作就出来。要这么去练。平时单兵教练，一点点练，到真练功的时候，要聚精会神。平时练和整体练功的时候不能完全一样，这两个必须要结合起来。局部的练功像有时候掰掰手啊，练功的时候搞这个，那功就甭练了，群体场也没有了。这就要求我们在日常生活当中得下功夫，有时间就抠胳膊、抠腿、抠脑袋、抠身子。以后大家转身，都要学会慢慢转，加上意念，不能随便转。让那脊梁骨一节一节转，我先把脑袋转过来，再转胸，再转腰，一点一点地转，把意识和形体结合起来。我倒觉得过去女同志戴大耳环有用处，其实挂得越大越好，这样她不能随便转了，使劲一转，"铛"打脑袋一下。她得慢慢转。过去要求女人走有走相，坐有坐相，站有站相，不能轻浮。我们可以想像自己戴着耳环，慢慢地转头，耳环别动弹，要会稳重、内收，经常去体会。

第三节 练功的动态要求

前面讲了各部身形在安静时候的正确姿势要求。对这些要求，即使练动功，动的部分也要结合动势体现出来，而不动的部分则仍需保持身形的正确姿势。至于说练动功的那些具体姿势，以及姿势的转换，那属于功法部分的内容。下面讲的是练动功的动态要求，是总的原则，不是具体的姿势。

Ⅰ、形松意充

在智能动功的预备姿势的口诀里有“形松意充”这句话，它和这儿要讲的内容有相同的地方。为了让大家加深理解，把动作、姿势做得更加合度，所以在讲动态要求的时候有必要再把“形松意充”具体讲一讲。

一、形松意充的内涵

形松，指形体放松；意充，指意念要充到身体里面去。这是两个内容，一个是形，包括气在里边；一个是神，包括意在里边。智能功就是强调一个神、—个形。当—说形松意充的时候，要从形体和精神这两方面去注意。

(—)形松：这个形更确切地说还应该包括形体里面的气，因为气相对神来说是比较粗的，所以形和气都应该有。形包括皮、肉、筋、脉、骨以至内脏。说得更加具体点，形包括肌肉、血管、皮肤、肌腱、韧带、神经、神经结缔组织等，每个组织外面都有膜。做到形松要注意由表及里、—层—层地放松各组织。当然，身体要真正做到松，首先精神和意念必须要放松。换句话说，形体的放松是在意念(精神)放松的前提指导下达成的。如果我们精神非常紧张，就做不好形松。如大家刚见到我时，心情很紧张，那时让你放松，你就不好放松。有的人初次上台讲话，让他放松，他怎么也放松不了，甚至紧张得腿都颤抖起来，说话也不听使唤，就是精神没有放松，精神和形体是互相制约的。精神紧张了，形体放不松；形体真放松了，精神也不容易紧张。以前练气功讲松静，我们现在讲形松意充，神意不是要静，而是要充，这就把过去的松静原则具体化了。放松主要指形体的放松，而形松是以意念放松作为前提的，要在意念引导下进行：皮肤放松，肌肉放松，关节放松，骨骼放松，内脏放松……不能囫囵吞枣地一个“放松”就完了。一般的人可以这样说，对师资班的学员得要求深一点、细—点。可以把解剖学那些知识都用过来。如放松关节的时候，把关节的韧带、关节囊里面都想一想，让它们放松。当放松腰的时候，想一想脊柱、脊间韧带、脊上韧带、黄韧带等，让它们都松开。

放松时注意不要用僵劲，不用绷劲，不是使肌肉使劲绷着。一般保持形体的紧张度都是靠肌肉、肌腱的紧张收缩来维持的，现在让你肌肉不要绷劲，那动作怎么做呢？人的两条腿支撑着形体已经习惯了，平时我们站立的时候并不觉得绷劲，但是有的地方还紧张着。你把肌肉使劲绷着，胳膊使劲用力伸，伸肌和屈肌都绷劲，那是什么感觉？形松是把形体轻轻地放着，能够维持那个姿势就可以了，但是又不能松松垮垮，应该是“松而不懈，紧而不僵”。要松，但不能懈怠。过去农村有句俏皮话：卖肉的把你骨头剔去了。像没有骨头一样一耷拉，那是懈怠，松不能松成那个样子。同时还得保持一定的紧张度，没有紧张度，胳膊就抬不起来了，肌肉还得有适当的维持平衡的力量，但不能僵硬。如胳膊飘飘悠悠地一字平伸着，肌肉需促持一定的紧张度以维持平衡，若肌肉用力收缩，使劲绷劲，这样虽也保持着姿势，但那样就僵了。“松而不懈，紧而不僵”，是放松的标准。要达到这个标准该怎么去做？看二至五岁的小孩，他们走路、拿东西的动作就是“松而不懈，紧而不僵”的。如小孩子弯腰拿东西，腿下蹲，整个身体也放松着下去，身体是活的，腰是圆的。不过话又说回来，你让小孩子僵他也僵不了，他的肌肉没经过很好的锻炼，力量还不够强。跟小娃娃玩一玩，逗一逗他，从中能学到很多东西。我特别喜欢小孩，握手和照相的，我对小孩特别关照，一方面小孩子好接气，另一方面小孩子特别天真无邪。抱着他也好，搂着他也好，都很自然。你说“走—走—”，他就跟着你走了。大人就不这样了，“哎呀，栽倒怎么办？”小孩子没有这个想法。没事多看看他们，小孩一抬胳膊、—转身都是放松的，都不僵，尤其看他们弯腰下蹲，拿东西。当然，不到一周岁的小孩子，拿东西时手还晃晃当当地拿不准，那是意念和形体还没很好地结合上，气还过不去。小孩子睡着了，胳膊、腿一摊，那是典型的松懈状态。成年人也是这样。睡着后，你抬起他的胳膊，然后松手放开，他的胳膊只要不是对着身体，就“啪嗒”一声

栽下去了。(你把他的胳膊往他身上放，它就慢慢地下来。这是人的自我保护性反应。)

(二)意充：意充是将意念充到形体里面去。形体放松了，如果意念没有跟着充进去，这就是松懈。你只要放松后把意念跟上了，它就不会松懈了。形松和意充是相互为用的，你不能光放松，意念得跟着。拿推揉来说，推揉时形体要放松，如果什么都没有你怎么去推，怎么去收？把形体放松不绷着劲，关节放松肌肉放松胳膊抬起来，意念充到里面，一推一收，用意念支配着形体动弹，这么搞起来就不会松懈。如果使劲绷着，意念就不好充，只是支配的肌肉紧张了。练气功不是这样，而要意充，要让意念渗进去，渗到里面去。捧气贯顶法练通透，怎么去透？意念得进去，得透过去。意念充到里面，像给气囊打气一样，“呜——”就充上气了。实际说得更简单一点，意充就是意念和形体相结合。你只要结合了，它就有不同程度的充。《智能气功科学功法学》中讲了，神形并重练法分几个步骤：神念形、神观形、神入形、神形合、神形妙。当你神念形时，意念注意这个形，就有一个意念在充。当你做到神观形的时候(观是感觉、体察)，能观，必须是意念能充进去才行。做到神入形，那是更高层次了。

二、形松意充的作用

形松意充两者是相互为用的。形松而意不充，达不到练功的要求；光意充而形不放松，意往往也进不去。用意念放松形体，放松、放松……这本身就是意充的过程。形体一放松，不压迫血管了，血液就好流通，而血液里又有气，这样气也就好流通了。意念一充，意念一动，气就过来，就练得气更好地充到身体各个部分。所以形松意充的目的就是让身体里的气更好地在身体各个地方充斥起来。我们的生命活动是拿气来维持的，练气功就是让你把各个部分的气都充斥好，把气练到周身各部，使周身各部的气都充足。一个地方气不充足，这就是病态，功能态就低。这一点同学们要特别注意。你只有把形体放松了，意念充进去，才能够使气更好地达到身体各个部分。你哪儿放得松，意念充进去充得透，你哪儿气就多。越好注意的地方，气越容易去得多。比如人的手意念就好想进去，因为手经常活动，运动非常随意，容易放松它。让你充肠子里面就不好充进去，充肝里面也不好进去，因为平时没有练它。我们要通过练功慢慢来解决这个问题。为什么腰不好松啊？因你不常松动腰。平时光坐着时能向后凸腰，能这么弯腰，可那个脊梁骨并没有真正放松，平时没多用它。经常活动的地方、熟悉的地方好松，意念好进去。行为心理学已通过实验验证了这个问题：身体不动弹，意念一想身体某个地方，如想“胳膊要动”，这个地方的生物电、生物磁就会发生变化；脑子里想发某个音，喉头那里就动弹。过去练拳的，还不要说高明的武术家，一般练太极拳练至“懂劲”的，你和他胳膊—搭，不要推，你要一想推，他就感觉到了。1966 年我跟一位老师学拳，他说：“你碰着我不动，你想推我，往上、往下、往前、往后都行，我能知道。”我当时还不懂这个道理。还想：我想的他怎么会知道？就去试，“你要推”，“你要退”，“你想往左滑”……他都感觉到了。练太极拳，先要达到懂劲的功夫，由懂劲而阶及神明。当然到了更高一层的功夫，你和他连碰都不碰，只一想，他就感觉到了。意充，意念一想，气就跟着过来了。我举这些例子，就是让大家更好地领会意充的含义。意念想进去，气就跟着进去了。形松而意不充，形体不动时叫干瘪；若形体运动时叫空描——空着描，里面没有东西。给同学说一个小的事例。我的一位老师讲：他师爷哥俩在屋子里聊天，徒弟们在外面练太极拳。(练拳时，形体必须和意念配合上，如没配合上，老师能看得清清楚楚。当然这也不是什么高水平的东西。)他老师打搂膝拗步，一搂膝，不知想什么了，正好他师爷在里面看到了，叫他老师的小名：“仨儿，看(kān)住！”看住什么？就是让你自己看住自己别跑了。你的神跑了，意念没有守住自己的形体，手出去就轻飘飘的，没有东西。练捧气贯顶的推收，你若带着意念做，—看动作就很浑厚。意念越足，气势越磅薄。如果跑了神，虽也这么推收，但跟赶苍绳差不多。你真能做到了形松意充，神就跑不了啦，精神就集中了。你总得守住自己的形体，而且意念从里面充。意充是从里面充，开始练功时它是根本，到了高层次练功它仍是根本。神念

形是意充，神观形是意充，神入形也是意充，神和形合也还是意充。当然达到形神妙，那是高层次的东西，是形和神不分了。

形松意充，是要把身体各部分的气都充起来。如果我们懂得这个道理，它自己也会水到渠成，“呜——”身体各部分就充起来了。智能功为什么要主动运用意识？智能气功和传统气功不——样，主张内气、外气并重。我们练内气外放，外气内收，意念不充，气怎么出去，怎么回来？只有意充上了，才好来回出入。我们不讲松静，而讲形松意充，是根据智能功的练功要求提出的。你真静了后气是能够自然流通的，我们加上主动让它流通，而且内外通，这样气血通得更快。一开始练功，形松意充使得气血流通；到了高层次，神、意真正要和形体相结合，也得从形松意充上走。你的形体如果不放松，僵着，是达不到神形妙这样的高层次的。我们现在所说的松是宏观的松，高层次的形松就不是一般的松了，不仅是肌肉、肌腱、韧带这个层次的放松，而是到了细胞层次的微观的放松(当然我也没达到这个层次，从理上讲应该如此)，细胞膜以及细胞核的核膜都得放松。这个松关键在于“透”，里面一松才能透，什么能透？气能透。所以形松到高层次，微观层次也得透。

在《混元整体理论》中讲，人有七个层次，其中细胞这个层次属于第六层，后面还有细胞里新陈代谢变化的层次。这都属于整体性的问题。松，关键要从透上去努力，一放松就要透。我们现在练功时一放松，要用气去透，要加意念往里面透，不加意念不行。意念要充、要透，往里边松透。松透、充透，到了高层次这两个分不开(这里面还有个虚实关系，后面再讲)。充是意念充进去；松是形体放松；透是气进去(意念跟着进去，否则气进不去)。松透、充透使形和神互相交融到一起。有形之体看起来是实着的，但是这么—松、一透，意念一充、一透，它就不是实着的了，就变样子了。人体里的组织，只要意念稍稍一变，就不是那个样了。因为人体生命活动是活的。骨头、肌肉、筋等，用这样的意念活动，是这个样子；你变个意念活动，就变样子了。如细胞里面，核糖核酸是由核苷酸连成的。单个核苷酸是很坚硬的物质，可人体里面的核苷酸链非常地柔软。整体特性就有这么个特殊性。所以人体里的生命活动有它的特殊性，不能用外面的东西来衡量它。比如死人的骨头硬得很，砸都砸不动，可在人体里的骨头可以变得很软。过去练气功不是可以练得骨软如棉吗？ 而这还不是高层次的功夫。有的硬气功不怕打，拿刀砍也不怕。还有一种功夫，一刀扎进骨肉里，拔出刀后，身体完好如初。这功夫更厉害。扎肉易练，练半年就行。拿粗的铁丝磨尖子，扎进去，拔出来就长上了，不流血。扎骨头就要费功夫了。练松透、充透，形体放松、意念放松，意念跟进去、充进去，这样就把身形变个样子了。到了最后，松透、充透得很好，形体松得很好，来什么就都容纳得下了。它松了嘛，一松就能容万物，来什么进什么。来个刀子，想进去就进去；再想出来就出来。松后什么都能容，而且里面的气量多了。慢慢有形之体处处都能穿气了。一个实在的不好穿气，哪儿都松了，哪儿都可以穿气。松得越细微，气穿得越多。因为意念是无形的，跟原始混元气相仿佛，它和实体能兼容，什么都能穿得进去。

形一放松，神能穿进来了，谁都进得来；反过来说，意念非常精细，哪都进得去，没有进不去的地方。形体没有不能容的，意念没有不能进的，到这种情况就达到神形俱妙了——神和形都达到了妙境。到了这个时候，用意念想显出个形来，神聚气落于形，人就是有形的；把形一抽，走到气上去，人就看不着了。有没有隐身法呀？有一种是高功夫的隐身法，已达到神形俱妙，显则神气合于形，隐则神形合于气(或者形气合于神)。还有一种用法术的隐身法，比较简单。它可以用障眼法，一般人能障得住，有的人就不好障。怎么做？安静、放松，意念从头顶出去到虚空，和虚空之气结合后拉下来，像罩子般罩住自己。如果你的意念和虚空之气能很好地结合，往下一罩，一般人就看不着了。1982 年，河南有一个人说自己会隐身法，在北京见着我了，挺傲气的。我说：“隐来看看。”他便做了，但怎么也隐不上。我说：“你现在没有隐上。”他说：“是呀，我也觉得没有隐上。”我问：“你是有老师指点，还是自己搞的？”他说：“我没有老师，只听—个人说过，我抠着练练出来的。搞过十几次表演都很

成功。”我说：“就因为你老表演，所以今天成不了。再练十年也不好成功。”没有经过老师允许(没有经过师传)，你自己作研究可以，但不能拿着功夫显摆自己。还有一个人，他说他会发光，也好吹。我说看看，看了后到现在他的光也还出不来。有了功夫之后，不能显摆自己，不能拿功夫去逞能。当然为了教人，偶而作个示范不是不可以。按道理说，教人作示范都是不应该的。教人就用理来讲清它，作示范实际叫布场，是为了给大家带功。你若不是为了给大家带功而作示范，那就没意义，也是不应该的。既然要布场，那么就按布场的要求去做，何必去搞那些功夫呢？将来你们有了功夫，相互间交流交流可以，可不要显摆，“我比你们强”，你只要有了这个概念，那个气就不好了。不是交流思想、交流经验不好，交流可以互相切磋，互相促进，只是你在交流时不要有自己比别人高的想法。想显摆显摆自己，“我比你强”，“我镇你一下”，“我盖了你们了”，有这种想法就错了。没有这个思想，而且善意地希望别人好，就凭这一念，你给别人讲一讲就能长功夫。我们要特别注意这一点。

三、形松意充的方法

(一)意想放松法。这是意识用放松的指令使形体放松的方法。

1、三线放松法

三线即体前中线、体后线、体侧线。前面一条线，松……松……从头到躯干到腿到脚；后面一条线，从百会向后沿督脉带着背部到腿到脚上去；再放松侧线。至于线到底在哪，差不多就行，大概一个路线，一步步往下想“放松——放松——”。你们要注意，放松时不要将人催眠了。下面将讲到的放松法都能催眠，因为都是从上向下放松的，意念从上向下导着走，气血随意而行，头上气血少了，再加上个单一的意念，就能进入催眠状态。催眠术，听起来很玄妙，其实做起来很简单。组场放松，按三线放松法反复讲，“安静，安静”，十几分钟左右，50％以上的人能被催眠。1987 年，北京海淀区智能功研究会搞过实验：大约十几个人，组场，“头部放松，面部放松，颈（原为劲）项部放松，胸背放松，腰胯放松，腿放松，脚放松”，反复这么导，一般十几分钟之后，场中的人的脑袋慢慢耷拉下来，别人捅他都捅不醒。

2、自上而下的分部放松法

闭目凝神，意念发出指令：头放松、颈放松、肩放松、胸背放松、腹放松、腰放松、胯放松，从肩到肘部放松……一个部位、一个部位地意想放松。这既是放松的方法，也是练功集中精神、入静的方法。看起来很简单，你真要认真做，它就可以达到一般练功的效果。过去搞松静就这么放松，反复想，精神集中了，也就入静了。越入静，越容易放松。如果你自己发命令自上而下放松，内在很灵明，就不会被催眠。为什么？因为内心明着哩！自觉地发命令放松，放松了，感觉很明显，里边气多了，也感觉到了。练功和催眠哪里不一样呢？练功时你有体察，体察放松没放松，气怎么样，——体察就成为明觉，有明觉就催眠不了。很多人对催眠术和气功入静二者的区别、机制不清楚。有的搞催眠术的就讲自己搞的是气功，实际二者是不一样的。被催眠的人只有被动觉，他能接收，而没有主动明觉。练功有主动的明觉，里面有个主人翁。被催眠者的主人翁跟催眠师连上了，被动地听，他只接受催眠师的信息，对别的不起反应。而练功的人有时高度入静之后(入大定)，甚至将他胳膊砍掉了，他都没有反应，也不流血。为什么没有反应？他集中到一点上去了。那跟催眠有什么区别，被催眠后不是也没有反应了吗？被催眠者对催眠师的信息起反应并和它保持一致；练功者入大定后虽然对外面所加的刺激没反应，但他里面是明的。

意想放松法实际上是把形和神很好地结合起来的具体运用。实质是：形体放松，意念集中，用意念来指挥着形体放松。实际来讲，任何的放松都贯彻着意想放松，都需要通过意想来放松，只不过有些人不会那么做。有的人想头部放松，他越想越紧——意念太实、太执着。怎么办呢？需要再讲些具体方法。

(二)深呼吸放松法

此法不是在练功中老呼吸。练功中一时松不了，或来个事使你紧张松不了，就用深呼吸法，鼻吸口呼。一般集中精神搞三五个呼吸，精神及上半身的形体便放松了。过去有好多功门，练功之前先练几个呼吸，所谓“吐出浊气，吸进清气”。还有人练此法时(尤其坐着)，一吸气到肚子那儿一沉，腰放松向下一坐，再呼出来。民间宗教里面，有时一吸气屁股还颠一下。像跳大神的都会蹦哒蹦哒，实际有的是用深呼吸往下催一催呢。

(三)发声放松法

有的人用深呼吸放松法也不行，绷着劲，憋得慌，所以方法还要多点。“教人之患，患在方法少”，我们多学点方法，教人时这个方法不行，可以换另一个。“学人之患，患在方法多”，学学这个，学学那个，最后什么也学不会。多学点方法，你不要都练，专练一个，一门深入进去，那也可以。但人们往往见异思迁，朝秦暮楚，这就坏了。

发声放松法发什么声？能用来放松的发声比较多，我们用一个比较规整的、从过去的发音学来讲是比较受推崇的方法。这个方法是周潜川老先生搞出来的，即发“松”字音。上海陈涛他们搞的“放松功”也念“松—松—”，同时意识里面让它放松。“松”是一声，属刚音。一念松，气向上直冲额头，所以周潜川把“松”字音改了改：不能光念“松”，要从“松”变成“送”，从一声滑到四声。发“松”字音，气上去了，念“送”，气又降到下面。“松—送—”，这样反复地发一发，加之“松”的意境又很好，身体就放松了。一般地来说，对放松不了的人，尤其是练静功放松不了的，练这种方法比较合适。

(四)贯气放松法

捧起气来向前面贯，捧起气来向后面贯，再捧起气来向侧面贯，就跟三线放松差不多。三线放松用意念想，这里有意念，手还在外面导引。侧面的贯气放松要注意手这么下：先象捧气贯顶一样，手经颜面至胸，再移至腋下，指尖向前，掌心向下，虎口张开，沿两胁向下导引。在过去民间宗教里有个口诀，“南海大士是观音，观音菩萨真慈善”。它是这么做的：两手捧气至头上再向下贯，同时口里念这个口诀。念“观音菩萨真慈—善—(拖音渐弱)”时，手沿两胁向下导，气一下子就下去了。而且当你生气气得胸闷胀饱的时候，用这个口诀也非常灵。(大庭广众我没有讲这个，怕被误解为宣传迷信。)发此音既能够放松，又能够调气，还能够舒肝。

Ⅱ、神为主宰

不管是动功还是静功，练气功的任何一个原则，任何一种方法，都必须以神为主宰。如形松意充，也必须以神为主宰。你想“放松”、想“意充”，这本身就是神为主宰，意念在里面起主导作用。主宰就是主导作用——主人来导。今天早晨我推敲了一下，觉得把“主宰”改为“主导”更确切一些。因为有时候你主宰不了，它不听啊！实际是神起主导作用：我做主，你听我的，主人引导着这么走。任何的练功都必须以神来主导。有的人说他的功不需练，不需要意识。不需要意识？没跟他学功之前，怎么成不了气功啊？(我们讲清静法门也讲过这个问题。)为什么他接受了你的功理之后就可以练功了？实际是他将这个气功道理接受了，按气功道理去做了。说“不需要练功，你只管吃饭、睡觉就行了”，那普通的吃饭、睡觉怎么就不行呢？那个老师准不让你傻吃傻睡，他还必须给你讲讲功理、功法。有的人讲，练他的功可以看电影、电视。那他是不是可以这么做：办个学习班，一句话就完了，“你们回去愿意干什么就干什么，完了，走吧！”这样行吗？不行，人家回去照样练不了功。他还得教教功法，讲讲理，让大家跟着他练一练，然后才说：“我这个功随随便便。”可这一句话就主导着你了。“你看电视也行，看电影也行，把胳膊腿动一动就行了。”你不也得动一动吗？一边看电影，一边动一动，那不是气功生活化吗？这本身也是一种练功方法，怎么能说可以不练、

可以随便？这叫气功生活化！但气功生活化也不能代替专门练功，你还必须要有专门练功。有专门练功，再加上气功生活化会更快一点。而且要做好气功生活化，得通过专门练功养成气功习惯。因此，要辩证地对待这些问题。将来你们出去，碰到哪个门派讲什么，你得懂得它的实质，不要为它的表面东西所迷惑。有的功法讲："我这个功法不需要搞意念活动，也不需要入静。"这句话本身就是意念活动。他的脑子里经常有"不搞意念活动"这个意念，这个词将他的心猿意马拴住了，意念不往外跑了。比如让你入静想这个粉笔，因特殊了，有的人想不住，所以就"不搞意念活动，随便练功吧"。但"随便"也不能这样：一练功，背外语，做代数、几何题。"不搞意念活动，随随便便"，这个"随随便便"本身是一种意念活动，让你随随便便，别执着。本来过去这么讲还是一个好内容，说要随随便便，可是那个时候练功也没有让人随随便便的。—练功，随小孩玩去了，或跟别人跳舞去了，没有这种情况。练站庄也好，练动功也好，老师都看着你，随随便便地练，不执着。现在有的人把随随便便这句话改了，可一改改坏了。尤其是公园里的老头、老太太，一边抖着手，一边"你们家吃什么呀？待会儿上哪买菜去呀！……"就这么干，还挺受欢迎。觉得省事啊，又练了气功长了本事。这就把气功庸俗化了。这是为了迎合一般不懂得气功的人们的庸俗心理：想不练就能长功夫，随随便便。"练功要随随便便，不搞意念活动"，这本来是"不搞意念活动"的意念活动，这也是神为主宰。有些人不然，随随便便，瞎说话闲聊天，东家长李家短。这是扯闲话的功，把气功庸俗化了。不过这些东西都长不了。将气功神秘化不对，庸俗化也不对，必须是神为主宰。

神为主宰讲两个方面。

一、神与形合

神为主宰，主宰谁？其中一方面就是主宰形体的运动。怎么主宰？神与形合。

第一步是神念形。意念想着形体，发出运动指令，指令要从深层意识发出，把一个深的意念直接贯穿到形体里。这跟形松意充联系到一起了。形体要松，加上特殊的动作，意念充进去带着形体动。一开始，神念形运用的是概念思维，"我要动"，"要推，要拉"，脑子里出个概念。一推，把"推"的指令发出去作用到形体上。

第二步，神观形。观是闭着眼睛"看"，实际上是体察。体察思维主导着形体。当然你也得发出指令，让形体运动，闭着眼"看"它怎么动。

第三步，是神入形——神到形里面去。简单的神入形是直接用运动思维。如推拉时，意识光注意推拉的动作，没有推拉的概念，但又和形体运动结合得非常好。这叫神入到形里面去了。小孩刚会说话时，他脑子里没更多的概念，脑子里一发命令，形体就直接动了，这叫运动思维。成人教小孩子走路，命令他"走—走—走，迈—迈—迈"，他不懂得什么迈不迈，一说迈，直接就迈出去了。拿东西，说拿，他就直接去拿，没有拿的概念。运动和思维相结合而统一到一起了。但是这个统一到一起是被动的、自然的、不知不觉的。我们的意识已经成为独立的了，形体活动也独立了，形体和意识分成了两家。我们现在要把这两家再合成一个。传统气功讲：本来性命是一家。性，指精神活动；命，指人的形体的这种生命活动。它俩本来是一个。为什么这么说？ 小时候，形体一动，脑子的感觉是和形体及其运动联合到一起的。命和性是这么统一的。慢慢有了独立的思维称之为神；有了独立的形体活动，称之为命。然后再通过练功，把精神活动和生命活动结合到一起，这就称为性命相合。所以古人说练功就是练性与命，什么青龙、白虎，铅和汞，有好多名词，实际就是身和心或精神和形体生命活动。两者相合就是丹。但要真正做到相合也不那么容易。

神入形，入宏观的形容易，入微观的形比较难。入局部的形容易入进去，而神形合(神和整个形合住，把整个形都充起来)就非常难了，因为我们的神还没有这么大的力量。过去练功达到神形合是结大丹、出神、演神之后的事。结婴儿演神之后，把神收回丹田静养，再充斥周身，丹光外放进入各个毛窍，最后粉碎虚空，这时才是真正的神形合一，而且是内外

合一。真正微观的神形合是非常难的。

大家现在能真正做好神念形就不错了。如练一遍形神庄没跑神。我们平时练一遍形神庄还不知跑多少次神呢，如“分—分—撑”，“啊呀，这么酸”，跑神了。应该是：发出“分”的指令，手就分；“撑”，手就撑；“合”，手就合。单一的意念和动作结合到一起，念着形，不跑神，不能出现与它无关的念头。一开始练动功要把姿势练熟，如果姿势不熟，打着打着，“练到哪了，下面怎么练？”你还想神为主宰？主宰不了。必须先把形体动作路线、动作要求记熟、练熟。你只有真正做到动作合度了，才能谈得上神为主宰，主宰形体活动。你动作不合度，“翘掌，成丁字掌”，翘不直，“它没有翘起来呀”，这样一想，脑子就不够了。只有动作姿势比较规范、熟练了，你才能很好地运用意识。练功为啥叫练呢？光懂得这一套不行，必须得练。尤其动功，好多动功要求你都懂得，你就懂得多深刻，不去练也不行。

《智能气功科学功法学》第—章讲得比较细致，大家可以看看。

二、神与气合

神主导气分两个阶段。你对气还没有感受的时候，就作意想像(以理作意)；有了感受、有了感觉了，你就用意念去主导感觉到的那个气。这是总的原则。一开始练外混元，用手拉一拉还能感觉着气，身体晃荡晃荡感觉不到它。那就得想像有气。首先从道理上懂得气非常细微，恍恍惚惚、模模糊糊的。然后按照这种体性去想像。练外混元时，随着一推一拉，想像有气在出入。“这么一想，不就不虚了吗？”你想的是恍恍惚惚的东西，不是具体的，这样出不了毛病。等有了气感，意念再和它合住并主导它。

感觉到气后，该神观气了，该体察那个气了。实际你一旦感觉到气，体察到气的不同特性(有的没看到颜色，但有特殊的感觉，里面有个感觉，外面有个感觉)，这本身属于神观气。

在过去传统功法里面，到了采大药结大丹的时候，要把神入到气里面去。念气、观气，神和气还是两家，性和命是分离的。意念集中、集中，慢慢可以入到气里面去——神入气中。因为意念没有方所可言，只根据意念想、精神注意就能出现上述结果。在功法学中讲过，智能功神入气中比较好入。因为周围都是混元气，你就在混元气里面嘛！神入气中再往回收，不就行了吗？这样的观气比过去体内的观气稍稍容易一点。

传统功法一般要练周天，它有个一定的路线。即便身体里的气起来了，也不允许领着气跑，领气容易出毛病。练智能动功，一旦对气有了感觉，经常做动作，你哪动，气就往哪去。这就和传统气功练周天不一样了。周天功就走任督二脉，以后打通奇经八脉。当然通过飞经走气也可以通十二经脉，但那个练法比较少。智能功呢？有了气感后练动作，但这时练动作和我们平时练动作不一样。我们平时练神形合时，做动作是按形体走的，意念和形体相结合，形体一动，带着气动。当神气相合主于气的时候，就光管气，不管形体了，意念只注意支配气的运动，形体会自然地跟着动。这不和自发功一样吗？不一样。这样练功完全是靠你自己主导着：我想这么动，意念一想就这么动；我想那么动，意念一想就那么动，你怎么支配怎么动，不管形体只管气，头脑里只想气，把形体都忘了，注意里面的气，气一动，形就跟着动起来。这完全是神作主宰的。自发功不是。自发功是通过一个或几个姿势重复活动之后，身体里面的气动起来了，里面的气一致了，之后，气有个冲动力量，形体不通，气被憋着过不去，这么一冲，意念跟着过来，这是神跟着气动的。如果神不去加强这种动势，光静静地看着它也还可以。可一般的人，这么一动，意念就动，精神就向那儿集中，越集中气越多，冲得越剧烈。真正的自发功是要帮助冲开不通的关窍，这儿通不过去，冲一冲。可是，一加意念气更多了，冲得更厉害。这还是好的。而有的人遇到这种情况就害怕了，一害怕，容易得神经病。另外，有的人用意念带着气走，把气引跑了。本来气没有那么大的力量，身体里面各处都是平衡的，他用意念把气的力量加大了，气冲开一个决口跑了，管不住了表现为自发功不能控制。这个气是怎么来的呢？这是动了中宫之气。这有一个好处：使气整了，但是，中宫气一动，把神也动了，叫中宫闯黄(黄，意念)。中宫之气相当于混元窍的气。本来脏真

之气是不往外跑的，他在整体动的时候，把中宫之气连起来，走到浮络上去了。遇到不通处冲不过去，加个意念往外一引，意念控制不了了，那就疯了。控制不了也叫闯黄，是小的闯黄；意念闯黄是大的闯黄。这种情况的自发功属于“神为气役”(神为气所奴役)，神没能主宰气，而为气所主宰，成为奴仆，神和气的关系变了。在传统功法里有好多功法开始先练自发功。一开始先虚静，里面气一动，马上神作主宰，不能让它自己随便想怎么动就怎么动。1964年，有位老师在北海教一个徒弟。徒弟自发功一动(这是一位女士，她出自发功时能悬起三尺高)，老师就来了。老师拿着把宝剑，让徒弟也拿着把宝剑，两个对打。只要自发功一出，一打，她就会迎、会破。老师打这儿打那儿，就这么引着她动。所以搞自发功不是随随便便地发，要以意念引导着按一定的要求去做，这样就不会出问题。现在有的人千方百计地出自发功，不发强着发，大家帮着催，“发呀，发呀”，这么一催就催疯了。那就不是神为主宰，功法也没了，他就片面追求出自发功。本来自发功一般来说发得对、发得好，三个月(最多不超过半年)就可以将身体关窍基本打通，通了以后就不怎么动了。好的自发功也是神和气合到一起了，但它是属于神合于气、气为主动的，气怎么动，神跟着怎么动。神为主宰的神气相合是神作主的，神先发命令：这么动，那么动。两者有这么点区别，机制不完全相等。练动功要特别注意神为主宰，随时随地、一举一动都要注意神主宰形。古人所讲的性是你的精神活动；命是你的生命活动，包括你的形体和你的气。你只要这么一做，就是神形合一，就是性命相合，没有别的更多的奥妙。古人对好多东西不清楚，所以讲不清。现在科学已经能把一些问题讲清楚，所以对传统功法也应该讲得更深入。马克思不懂气功，也不懂中国文化，他讲：生命活动(我们的各种行为)是一个方面，精神活动(意识活动)是一个方面。人的生命活动是服从于意识活动的，生命活动(如干事情及日常生活各种活动)都是完成意识活动的手段。乍一听，这不是神形合一、性命相合了吗？不是。因为人的脑子里还有很多和生命活动不相干的思想，而且这些思想在意识活动里占着统治地位。我们想干什么应该是脑子一动，形体就合上，意识直接命令形体。可我们现在不是这样，心里想干某件事，可又瞻前顾后，犹豫不决，考虑半天，最后才作出决定。为什么有这么多考虑呢？你的这个思想可行与否还受到环境的限制，人类的生命活动还受到各方面的限制，因此还不是自由的。马克思讲社会学，所以更多地讲到私有制问题。他说，人的生命活动还受着私有的限制，所以人就自由不了，你要想获得自由，先得解除私有的限制。气功就不这么讲了。当然气功也不能脱离现实，人类有个发展过程。为什么过去多如牛毛的练功人中没几个练成功的？那个社会不允许，没有那个条件。整个人类到了高层次才行。我们现在快行了。我们应该懂得，脑子一想就是。我想出去玩就出去玩，我想吃饭就吃饭，想睡觉就睡觉。说我想杀人行不行？你想杀人人家不让你杀呀，你还得受到环境的影响。所以自由不是你想怎么着就怎么着，得符合整体规律。我们由于不懂得整体规律，所以有些问题就做不到，作为主宰的神就主宰不了。你想真正来主宰自己的一切，就必须把这些规律、这些道理弄懂。应该是这样子的，我要主宰它去，得向前发展，不能停滞。神为主宰得扩展开来，练功是如此，生活也是如此。若真能在生活当中点点滴滴都这么去考虑，练功的时候就更容易做。我们讲一个问题往往展开讲，不仅从练功中去做，而且要从日常生活中去做。因为气功是生命活动的一部分，不能把生活和气功脱节，一脱节就完了。也许同学们觉得讲这些离题太远，不能指导具体练功。其实过去的练功，“担水砍柴皆是道，洒扫应对尽通玄”。担水砍柴都是道，洒水、扫地、应酬人事都能够通到“玄”上去。我们必须在日常生活中处处都搞神为主宰。’我们讲修养、陶冶，这都是练神为主宰的。来了事不生气，控制自己，这不也是神为主宰吗？处理问题处理得好，这不也是神为主宰吗？关于神为主宰这个练功要素，我们要多想、多考虑。只有多想后，神才能灵，在意识里才能起作用，神为主宰才能贯彻得好，才能实现得彻底。我们不能认为在“推—拉—”时才神为主宰，练功时精神集中，神为主宰；日常生活当中也要养成习惯性的神为主宰。

Ⅲ、调整虚实

调整虚实这一原则也是很重要的，是初级阶段和中级阶段的练功必须要注意的。练动功的时候，主要讲重心的虚实，重心关键在于姿势方面；还有神(意念)气的虚实；再有，身体里的气脉还有虚实。随着动作的变化，里面的虚实经常在转化。这个动作中这个脉实，那个脉虚；那个动作里，那个脉实，这个脉虚。我们现在练混元气功不太重视脉，所以对这个虚实我们就不讲了。我们要求整，把虚实处理好了，一个整体才容易出来。如果对虚实处理得不好，就不好保持整体的平衡，整体就受影响。

一、从重心(中心)分虚实

重心(中心)所在为实。重心在哪，气就向哪去聚，力和气是一致的，力量就集中到这地方上，这儿就是重心。不是重心的地方，那里的气和力就虚。一般练功要求保持身体重心的平衡，但是，作动作时，总会有重心向一边偏转的变化。拿站着来说，直着站时，你的重心就在肚脐下面的正当中；如果一弯腰，重心就变了。你两脚平行直身站立，重心在正当中，两脚的重心比便为五、五；可你把重心往一边一挪，这个脚重心重了，就变为四、六；再一挪，变为三、七；变为二、八；再一挪，这边一、那边九；再一挪，全部重心落在一个脚上了。咱们练弹腿翘足时，就是重心在一个脚上。这个脚是个实，抬着的那个脚是个虚，这样人就不平衡。一开始练动功要多注意调整姿势的虚实。两边平衡了称为双重，一边重多称为单重。一般地我们不主张搞单重。那我们搞弹腿翘足这个功干什么？不主张搞单重的意思是不让你去偏，练弹腿翘足时形体偏了，但你还要保持平衡，这是增加平衡的难度。过去讲，练功要“曲中求顺”。本来练功要练得顺，可当你练的时候加上个曲，不让你顺。当你曲的时候也还能够顺，那你的顺的能力就增强了。练动功中“曲中求顺”以八卦拳最为明显，他们练功身体拧着，上肢也扭，腰也扭，腿也扭（原为腿），叫“三扭”。但它最后得“曲中求顺”。练完了“三扭”，还得练三顺。不能光走圈，还有直面走，在直当中求曲。练功的目的是保持平衡、中正，可有时在练功动作当中故意搞得不平衡，在不平衡当中让你求得平衡。这就需要调节它了。

调节虚实的关键是要懂得分清虚实。重心所在为实。怎么调节呢？①你先要把两只脚的重心调一调(往当中调)，使身体左右平衡；②用脚来调整：根据具体情况把重心放在脚掌、脚心或脚后跟，使身体前后平衡；③通过整个身体的平衡调整虚实。不同的动作当中有不同的姿势来互相平衡。如站三心并站庄时，有的人两只脚放得不对称，这样就有微细的不平衡。先要把脚放得对称，再动一动重心，找一找平衡。怎么找呢？把百会提起来，头要中正。头往哪边偏，重心便往哪边偏。头中正了，再调节平衡就容易了。比如说，站庄站得很矮，手在前面和在体侧就不一样，手在前面还抻着点呢，容易点，如手在体侧，往下就不好蹲，手放在身后往下蹲更难，和放在前面差很大力量。这都属于根据你那个不平衡，彼此之间的互相牵扯，通过姿势体态来调整平衡；④通过意念调整平衡，在下面讲它。

二、从意念分虚实

意念往哪放，气就跟着过来往哪儿集中，这儿就是实；相反的方向气少了，那边就是虚。别人推你，你将他一拉，他就不平衡了。他一推，整个的平衡力(一个整的力)往前来了，你若从前边和他对顶，他不怕，他有力量，可以把你推出去。你带着他顺势轻轻往前一拽，一个“顺手牵羊”将他牵过去，若从后面推就更容易。他往前一推，你从后面或从旁边一碰，他就倒了。所以武术里有“一巧拨千斤”的说法。“竖来横破”，竖着来的力量，横着破。他往前推，意、气、力前冲，后面与侧面就空了，你从侧面或后面一顶就会使他失去平衡跑出去。意念所在处为实，意念不在处为虚。练功中要多注意这个问题。要保持练功的整体性，怎么办呢？你要会意守全身，一口钟似地把全身都罩住，意念都有。

再一个，练功如果有往前的力量，意念得向后。太极拳称之为坐力，向下坐，往前一推，后面向后一坐，身体前后分开。爆发力是这么坐，不是爆发力呢？后面用意念。如练捧气贯顶法，前面一捧，后面也捧；往前一推，后面也推，这就把身体拉开了，成整的了。意念要照顾全身，身如一口钟一样。“坐如钟，站如松”。圆圆的大松树的周围都是一样的，这么用意念来罩住周身。但是总有一个前、后的问题呀？后面不要全空就行。往前去要注意后面，往左去要注意右面，你总是个整的。意念一罩就实了，不虚了。我们练动功时要时时刻刻注意照顾全身。在《怎么练好捧气贯顶法》、《怎么练好形神庄》里，有的地方结合具体动作谈了这些问题。希望同志们多想一想这个问题，多动一动。

如果我们把意念的虚实(意念所在处为实，意念不在处为虚)和重心的虚实〔重心所在处为实，重心不在处为虚)一交合，就可以出好多变化。比如一抬腿，重心全部落在支撑腿上，抬起来的那条腿是虚的。可你加上意念，那条腿又实了。那个实是虚中之实。本来这条腿着力，力量全在这儿，变成全实了，可意念不往这儿放，注到另一条腿上，重心拉过去，它这儿又虚了。这样相对地形成了平衡。同学们在单腿站立不能平衡的时候，把另外那条腿加上意念，一衬，它就好平衡了。因为气不仅靠形体来引动，还靠意念来引动，要通过形体和意念互相结合来调节虚实。我们真能随时注意调整意念、形体，身体平衡就容易达成，整体性也容易做到，神形相合也容易做到。在调整虚实的时候，既要发挥神的主宰作用，又要发挥形松意充的作用。这几个原则既相互平行，又相互制约。神为主宰是最根本的，形松意充也得神为主宰。

还有一个比较高级、复杂点的虚实(书上没有)：意念和人体的气的虚实、意念和大自然界的气的虚实。下面结合着松透、神为主宰来讲讲这个问题。

智能功虽然一开始着重于通过形来练气，但更强调意的作用，所以练功里面就有意念和气的虚实问题。若从这两种物质的质量来看，人体的混元气含有的“物质”性多一点，它相对于实体性物质来说是很虚的，但若对意念来说它又是实实在在的东西。比方一练功，觉得里面气在动，皮肤上的气的流通(簌簌地)也感觉到了，这是实实在在的。那个意念是虚的，虚而灵。我们练功时要避免光去练那个气，光注意气和气随形体的运动，那样练气、练气，把气练得很踏实，称为踏实之实。把练功都注意到气上去了，就偏了，这个气就不灵通了。有的人练气功练出了毛病，气结住了，把那个气太固定了。但是，如果你不注意气，光注意意念，这个意念往往就跑了、飞了。他们虽然说要把心定住，可一般人不好定，神得不到气的留恋，就跑了。所以好多和尚、有些大法师讲起理来一套一套的，但他们的身体也不好。他参禅、打坐，按说打坐应该起功夫吧，但他打坐时光注意意念，不注意气，那个意念是虚而灵的，没有气神就乱了，跑了、飞了。有的人光练气，不行；有的人光注意意念，也不行。这样都不能达到很好的结果。智能功要解决过去的弊病，练内气外放、外气内收，让你把意念和气结合起来，那个气是个实，意念是个虚，意念和气一结合，就成为实而虚——实中有虚。这个实是有主宰的实。意念的虚是有气留恋的虚，跑不了了；实呢，称为有主宰的实，不是非常踏踏实实的、挤着的实了(那样实就出毛病了)。有的人练硬气功练出了毛病，晚年身体不好，那是气太实了，不够灵动。有主宰的实，怎么去想，怎么去练呢？如果你感觉到气出去了，那就可以了。如果你感觉不到呢？就得凭想像，你想模模糊糊、雾气沼沼的气在向外冒，一收，又进入人体。你用意念一想，这实际是意识造形。但你不要故意造成什么样子，要造得模模糊糊、恍恍惚惚才行。一具体，那就不是气了，成有形的东西了。你造的形是模模糊糊的，你的精神本身也是模模糊糊的、恍恍惚惚的，这两个恍恍惚惚一结合，它就强化起来了。所以我们练功时不能光“推—收—推—收”，你得想这么一推，恍恍惚惚的气出去了，恍恍惚惚的人体，恍恍惚惚地一开一合，气出来进去。要注意意念为虚而气为实，跟前面所讲的虚实中的意念不一样了，这儿分虚实是为了使我们的气更好地灵通。那个气是实有的，而神是虚灵的，这样的虚实相合而使人的气机变得灵透，使我们的气机有了主宰。

再有，意念和大自然界的气也有一个虚实的问题。练功时意念不是想各种事物的气，而想最原始的混元气、混元子。那个混元气、混元子非常非常地虚，它在某些方面和意元体有相仿佛的地方。意元体也是个虚，但跟大自然原始混元气、混元子的虚不一样。那个虚是自然的虚，而人的意元体的虚有灵动之性。它里面有个灵，还有个动，能主动地动，它主动地一动，这个情况就称为实。大自然的混元气不会自己灵动，那称为虚。练功时，一推意念出去，跟大自然界的混元气结合。混元气非常虚灵，相当于虚无(是虚的，但不是无)。意念跟虚结合后，大自然界的混元气有了灵动之性，有了生命力，可以为人所利用。

人体里面的气是实，意念是虚，意念和气一结合，气的实就变成有主宰的实，而不是真正的实；大自然界的原始混元气是个虚，我们的意念是灵动之实，意念和大自然界的混元气相结合，使大自然界的混元气变得有灵动之性，能为我所用。我们要经常注意这两个虚实。意念和这两个气结合后，身体里的气是实而虚，外面的气是虚而实，这个虚和实当中用意念结合到一起，这么一结合，为人所利用。要随时这样想：自身的气本来浓厚一点、纯厚一点，外面的气清虚一点，用意念把这两者往一块一媾合，就成了你自己的了。这一点很关键，我们要经常这么来体验。如果你经常这么体验，那就属于高层次的练功方法。这相当于以虚空为炉鼎，以自身的精神气意为药材，大自然界清虚而且灵动，它来陶冶你，你自己到里面去锻炼。

Ⅳ、开合出入

书中没有这一项原则。

智能气功讲动功，这一动本身就带着气在动。开合出入最根本的是气的开合出入。我们在讲混元气的时候还要讲到，气的运动形式有开、合、出、入、聚、散、化这么七种，它和我们这里讲的开合出入原则不能划等号。开合出入的目的是为了气的开合出入。分以下几个方面：

一、形的开合

形体往外一展为开，向心(向心脏)一收为合。一般地，肢体往外展的时候，形体开，气跟着开；往里收的时候，形体合，气也往里合。开的时候，气就出；合的时候，气就入。形体各个部分都一样。口开，气也开，往外出；闭口，气往里合，眼睁开，瞪大眼睛就跑气。大至形体动作，小至小的毛窍穴道、五官七窍，都是如此。我们一开始练功就得练得会开：大的动作会开；微观的毛窍也会开。毛窍得用意念来开，意想毛窍开了，气出来了。意念和气相合，气要来回出入。怎么去出入呢？通过开合带动出入。开的时候气往外跑，合的时候气往回收。加上意念，开的时候让气往里进，合的时候让气往外出行不行？合的时候气不好出去。这是通过形体的开合来练气的开合。但是我们要注意，经常开的地方要让它合。口经常开，闲话少说，注意合着；眼睛经常往外开，你注意通过意念往回收着(不是闭着眼睛)……七窍要经常向里面收，向里面合。不是让形体合，是让意念往里合住。一合，气就进去了。前后二阴也要合，经常注意这个合。经常开、开惯了的地方，你不要让它开，让它合；平时不会开的地方，要锻炼让它开。天门不会开，想着让它开；劳宫不会开，让它开；涌泉不会开，让它开；命门不会开，让它开；神阙不会开，让它开……对大的穴道，意念让它开。如十三门，形体往外一展开，意念一冲，想着让它开。大的动作是形动开合，形体各部分的小动作也是开合。像掌心一凸、一含，脚心一腆、一收，不都是开合吗？各个地方都要注意。

二、意念的开合

意念的开合即意念往外想、往回收。智能功的第一步功“捧气贯顶法”的外推、内收，就是让你一开一合。这个意念的开合对智能功来讲非常关键。智能功为什么效果那么突出？它就那么几个动作，气功界里面没有练过智能功的谁也瞧不起它。“练捧气贯顶，就那么比比

划划就管事？”它能管事就在于这一开一合。捧气贯顶法都是开合，尤其做小动作时。如手一推一拉，掌心一凸一含，形成有节律的按收按收，这一推一收就是个简单的重复；一出一进、一出一进……练气功就是入静、集中，使脑子里有序了。有序就是有秩序。你的脑子里不会什么东西也没有，一定会有小的波动，但是大的波是有秩序的就行了。智能功给你加一个秩序，一开一合，一开一合，很有秩序，你一练一重复，就叫做混沌。混沌就是单一的无限重复。现代物理认为什么事物都有它自身的混沌。它那个混沌是它里面一个特殊的东西，即无限的重复，这就是它本质的混沌。都达到统一上来——混沌。我们一推一收，内气外放，外气内收。内气外放不就是开吗？外气内收不是合吗？意念一开一合、一开一合，脑子里面这么一反复就达到混沌状态了。混沌状态就是高度静境啊。1992 年开学术交流会时，广州中山医学院搞的脑电图混沌动力学试验，就是一般的内气外放、外气内收，很快混沌脑电图就出来了。我们用意念搞开合，意念一开，气跟着出去；意念一合，气跟着回来。

三、发声的开合

一般来说，开口呼是开，合口呼是合。拼音里面没有 i、u、ü 这三个字母的，发的音基本上属于开(口要张开发)；有 i、u、ü 这三个字母的，发音都是合，发音时嘴要闭上点。有 u、ü 的合得更多一点。i 是合中开，u 和 ü 是合中合。

四、呼吸的开合

一般的呼气是外开，吸气是内合。这个开合是指人和外面的气相通。一吸气，外气进来；一呼气，体内气进去。身体里面往外开的时候，往往就不是这个样子，但是和外面自然交换的时候是这样的。关键是意念。意念怎么支配它，它就怎么动。我们在没有学气功理论之前，人体生命活动都是自然进行的，学了这些理论之后，要主动去运用它，主动地运用意识，靠意识来发挥作用。练气功就是要用意识统帅整个生命活动。你统帅生命活动统帅得越多、越广泛、越彻底，统帅的能力越强，你的功夫就越高。智能功练功没那么多神妙的东西，就让你的精神来统帅你的形体活动。咱们也不成神，也不成仙，就成人。你统帅生命活动统帅得好，你的层次就高；反之，你的层次就低。

一开始我们不讲调息，为什么？ 第一，一开始练功，动作、呼吸不易很好地配合；第二，如果腰、腹松不开，含胸拔背做不好，调息就调不好。真正有了这个基础，练功熟了之后，它就自然而然会配合呼吸了。尤其是练捧气贯顶法，一呼，气推出去；一吸，气收回来。这样将通透度就加大了。一开始教时，按步就班有规矩，熟了之后就灵活地运用。咱们讲了这么多内容，你觉得哪一个对你更加有利，你就用那一个。但你教功的时候，对初学者就得按最简单的去教才行。

Ⅴ、动势要圆活、绵连、和柔

以上讲的是总的练功原则。下面讲做动作时的要求。

这个原则讲的是总的动作要求，它有三个内容：一是圆活，一是绵连，一是和柔。

一、圆活

首先讲圆，圆有几方面的意思。一是按动功的要求来说，在整个动功套路的前后安排之间，每个动作运动的过程，都应该有圆的内容在里边。一有圆，里边就有活，活就是在动作运行过程中没有停滞。只要动作运行路线走的是圆的，动作是圆的，那么姿势就活了，气就自然通起来了。再一个是你本身整个形体各个部分要圆，这样里边气就活了。本来肢体是一截一截的，关节一动应该有个角，但是我们要求要圆。尤其是有点衣服遮着，从远处一看，要是个圆的。一圆它就能空，一空里边的气就能发生运动、变化。若不圆就容易死，一死气就停滞了，就不通了。即所谓“圆空法生”。怎样才能做到是圆的呢？ 从里边往外要有圆撑的力量。拿站庄来讲，两臂在体前环抱，两个胳膊应是抱着个圆；在两手相接的地方也是一

个圆；虎口张开，也要有个圆在里边。另外，身体站着也要圆，形体其他各部分也都应该注意圆：腋窝不能挤着，要虚腋，拿气往那一撑一充，要有圆的意思；两个大腿相夹的裆部也要圆，叫调裆，也叫圆裆。裆怎么才能圆？要有点力量，用意念往外撑。练太极拳讲“勒腰束气把裆撑”，就是要裆圆；喉头往回收，是要把喉后壁往外撑，把喉张开，让里边圆。身体各个地方都圆了，周身的气才能更好地通畅起来。要圆，就必须用意念去充。这是总的要求。

但是，智能功有的动作不圆，譬如形神庄。形神庄是要把气练到发肤指端去，好多动作都是直来直去的，立掌分指整个胳膊直了，弹腿翘足腿直了。这样，你做小的动作就要圆。比如说立掌分指，分指的动作要圆一些，力点要圆一些；弹腿翘足一翘足的时候，动作要圆一些。这样要求就更深了。一开始肢体的端头能用上力就不错了，能够直着用上力，慢慢才能放松一点。当然，形神庄有的动作就是要你保持 90 度，如展臂动作，所以做这些动作，就要注意保持外方而内圆——外面是 90 度，里面圆撑着，而且不是每个动作都到了位，见棱见角，才做下一个动作，是在这个动作将要到位时，一拧一带就走到下一个动作了。好多动作都可以用内圆来解决外面那个角，能时刻注意它，里边的气就始终是通的，如果你一挤压，气就不好过去了。你一摆姿势，手一动有没有气魄，就看你有没有把意贯进去，动作圆不圆。意念能够充起来，就是圆的，从外面看起来气魄就大。另外，有的动作要注意肢体角度的转换，动作一转变，也应是个圆。譬如很简单的起式中开始的翘掌动作，本来两手是下垂的，一翘掌不是随便起，而往外一转拧开，往外一拧整个臂是个旋，是个圆。按分解动作，先转掌心向后，臂一转，轻轻一拧，手就自然而然划了四分之一圆。还有运用一出一回要注意圆，不是直去直回，当一回来时有个小的螺旋，但注意不是故意使劲那么做。譬如你往外一推，推到头了，胳膊已经直了出不去了，再把腰往后松一下手就往前去了，腰再往前一塌手又回来了。要体会用腰带着手动。如果练功的时候，是用腰这么带着做，手就会出现往复折叠，动作的出去、归来就不会是死的了(开始站着练不好体会用腰带，坐着好体会些)。这种练法、这个诀窍，本来是太极拳讲出来的，可各种功法都可以用。太极拳练功讲沾、粘、连、随。手一出动，腰一长，之后再回来，沾、粘、连、随就在姿势变换这一点上体现出来。动作的一出一回，里面有圆，有圆之后才能连到一起，不是断的了。拿腰这么一带，它会自然地形成个小圈圈。当然，腰不会旋转，但腰那儿有气连着。在讲腰为主宰时还要谈这些问题。在这个方面，同学们须慢慢体会圆活，在绵连中也还要讲到它。

二、绵连

连绵不断我们说绵连不断，为什么说绵连而不说连绵呢？我认为，连绵不断使人想到好像有些绵线连着，一般容易有丝丝拉拉、有丝存在的感觉，有这个意思。绵连不断就不是了，很绵软地连着不断，从意念当中更浑厚，里面连得更多一点。比较来说，连绵就是用丝连着不断就行了，它的气意就小、就少。

(一)动作的绵连。动作绵连有两方面的意思。一方面是普通运行的绵连。一个动作、一个姿势，无论怎么动，在运转过程当中要绵连不断，也就是动作要均匀。一个动作，有时候快有时候慢，就不容易连上了。我们要求将来逐步做到慢也绵连，快也绵连。一般练功练得慢的时候容易绵连，但太慢了不会做得非常匀，就会动一动，停一停。你真做到非常慢时还总在动，那就比较难了。所以开始练的时候以中速度稍稍偏快一点来体会绵连比较好一点，逐渐走向中速度，再到中慢速度，以后更慢。动作运行要非常均匀，就是快而不断，慢而不停。绵连就要求动作虽然很快，但是里面没有停，应该是快而无停，慢而无断。绵连的另一个意思就是动作间的转换要绵连。有时快的一个动作打过去，一换姿势就停了，要求快的动作变换也应该非常快，也得连上；慢也不能停住。一个动作打快容易，但要总是连着，不让它断了，这个姿势出去到回来就不好做了，所以绵连跟前面的圆又连上了。一个姿势运行到变势子的时候，若直线出去，直线回来，当中必然要停一下。往前去一折回来，方向变了，

当中就有个停。所以要用腰去连。姿势或动作断了，可拿气连上了，这就是形断而气不断。有的时候一个动作气跟不上了，但意念不能断。从形的绵连应这么去搞。

(二)气的绵连。每做一个动作，不能光想着形体，还得考虑气。气本来是在身体里边自然流通的，我们只是没有认真去体察它。比如这么慢慢一抬胳膊，应该不是光胳膊抬，至少觉得跟肩、胸、背连着，慢慢体会一动跟两个肋、跟丹田、跟腰也连着。先能觉得跟丹田和腰连上了，可以进一步体会丹田气怎么往外出。做动作很匀，丹田气出来就是均匀的出，回的时候也要是均匀的回去，不要一股一股的，不能绷着冷劲，应该使里边的气跟外面连着。这样就是人体内气的绵连，就是绵绵不断，总是很均匀地出来，这一点比较难一点，需要慢慢去体会。坐着比站着好体会一点，另外，躺在床上，举胳膊的时候，胳膊容易放松，这样放松一动，首先是上臂的气好体会，再稍稍用肩一动，往往就连着胸。但是连到腰上的可能性比较少一点，因为躺着整个上半身都作为支点了。有的同学问放松了是什么感觉，你没事就仰躺在床上，除非有意绷劲，一般上肢都是松的。躺着这么比划，动慢点去感觉。能体会到松，再让它很均匀、很绵软地动，这么去多体会、多做、多练，从形体到气就都能感觉着了。

(三)意的绵连。它是通过意念来实现的，得作意去想。一开始不好连，得用意念想着形体和气是连着的。比如做捧气贯顶，你随时随地都要想两个手连着，要想：我捧着个气球，气球是一层非常非常绵软的薄薄的皮，只要稍用点力"扑嗤"就破了，要很放松地托着它，这样来做意。我记得大概在 1964、1965 年，我跟一个正骨老师学习正骨时，他就讲，他们老师是练八卦的，老师教他的时候，说练正骨手上是要有劲，但手还得练得非常软。怎么办呢？他们老师不是让想，而用非常薄的油棉纸弄个球，就直接拿着它，你稍稍用点力，它就扁了，就这么捧着，左边转，右边转，升起来，落下去，这么搞。他们老师还让拿手摩挲油单纸空棉球，一点也不许空下了。这一摩挲可不容易了，你只要稍用点力气一按，它就瘪了。我想他们老师可能不光是让他们把手练软，关键是为了把两手的气练整。这是个绵连。原来我练拳时，我老师讲，两手一动一拉开，想着里边有球，跟着胀大，一撒手就掉了，一按就破了，这么连着动。如果你这样做意，再捧气贯顶，往上捧起个气球来，那感觉就不一样了。练捧气贯顶的推收时，你加上意念想着手上拿着个球，两臂和身体当中还是个球，手外和天边还有一个球，肩膀轻轻一推一收，这些球都连着动起来，内气外气连上，绵连不断，就自然而然起变化了。同学们要这样去体会，不要把它光当个姿势，练功时把意念加进去，想着整个都是气球连上。在周身一家中还要讲这些问题。绵连要用气、用意连上。当然，练动功要靠姿势的变化来完成这些内容。

Ⅵ、周身一家

周身一家就是在练功时要保持周身的整体性，不能顾此失彼。任何动作都是有前就得有后，有左就得有右，不能光想到一个方面。在过去练功夫，坐功是庄法，站庄也是庄法，练静功的时候，要求你用意念像一口钟一样把整个身体都罩起来，周身都得有气，以前讲"头顶佛世尊"，意念头；"口中念观音"，面部；"身后是真武"，身后真武大帝；"身前是老君"，讲身前；"左边是青龙"；"右边白虎神"。其实是干什么呢？就是一打坐，加上意念，周身像一口钟罩起来。你想头顶，顶头悬；面部，观世音嘛，面带微笑，很慈祥很慈善；身后真武大帝，把背拔起来放松了；身前，开胸；左；右；意念放在正当中——当中是个钟锤，里边随便摆，打哪都行——气往哪走都行。这样练起功来。静功是这么走，练动功也同样要注意到这些东西。练动功要想做到这一点，首先要从形上走整体。

一、身形的整体性。用意念罩住的整体是从意上走，练动功的关键是要有身体的整劲。这个整劲就需要我们上下左右相合。无论是练武功的动功还是练气功的动功，脑子要有个概

念：肩和胯是相对应的，用意念把肩和胯连上。同样，肘和膝用意念连上，手和脚连上。意念这样一连，再百会一提，感觉就不一样了。加个意念就能使我们统帅周身的力量强化起来。安静呆着好做，—动的时候就容易忘了。外三合(肩与胯合，肘与膝合，手与脚合)都是从形上走的，然后再把躯干解决一下，这就是练气功所讲的“三圈相摞”。(咱们完全讲气功的，因为武功的“三圈相摞”和气功的还不完全相等。)“三圈”是：两个髂骨最高点一连算个直径，平着作个圈圈，这是一圈；经两个肩胛骨的下角(约在乳房下面)那儿，平着这么一圈；经两个耳尖，平着作一个圈。一般腰不会放松时这个“三圈相摞”不好做，咱们坐着时腰部都会放松，因为体重拿骨盆支撑着。而站起来后，臀部不着地，身体靠胯关节支撑，后面脊柱绷上劲，不好往下放松，所以坐着好做。(下边庞老师带功)把身体坐正了、坐直了，百会往上提，先放胯骨那个圈，着了地，放平了；肩胛骨那个圈往胯骨上放，往下一摞；头这个圈往胸上放，往下一摞。注意百会上悬，头要正，眼看着前面，头低得太多就提不起来了。目要很自然地平视前方，额头是放松的，这样用百会往上领……再来一遍(略)。这就是“三圈相摞”，这样气就整了。将来坐功也好，站庄也好，如钟、如松都是这么调整，这么一调，里外的气都变样子了。记得 1980 年我在北京讲身形要求时讲了“三圈相摞”，当时有位 70 多岁的老人家，满面红光的，听了课后说；“庞老师，我练了几十年没解决的问题，这下解决了。”他练拳一辈子，就是气整不了，里外的气不能整地连到一起，听我这么一讲解决了。

所以形体的整体，一个是从肩、肘、腕和胯、膝、踝这外三合上去做，再就是通过三个圈往一起摞来解决。这是从形上走的，你要经常注意这么练，这么整。

二、局部带动全身。在练形神庄的时候，同学们要注意体会以局部带动全身。讲动作要领，每一个动作都讲的是动的部分，它怎么样和全身联系呢？有些节我们讲了，比如龙头鹤首。龙头鹤首本来是头部的动作，但当你练熟之后，身体一放松往上一提，一做龙头，头一摆能使脊柱摆起来，脊柱一摆，腿也跟着动，到最后能到脚上去。脚能放松了，也就跟着动。如果真的一动脚趾都有感觉，气就充得多了一点。又如练立掌分指。本来就是手掌和手指的问题，可你练的时候，手指一开一动，又可体会到它的经脉变化，通过经络振动身体各部分。形神庄就是通过局部小的动作，更明显、更剧烈地振动经络之气。一开始可能感觉不那么清楚，要反复去练，用意念注意反复感觉，加上调动丹田气，以腰带着动弹，里边的感觉就更大一点。每做一个局部动作，都要注意它和全身的连带关系。做上肢、下肢动作至少要连到脊柱上去。这几个本来应该是一回事情，我只是给大家分解开一个因素一个因素地来讲的。以前老师就讲周身一家，有的拳谱有六相合，有的老师也能讲三圈相摞，像这些具体的东西，老师就不讲，都是自己去体会。以局部带动全身，并不是每个局部—动把周身各个地方都带动了。过去练太极拳讲一动无不动，这句话虽不能说不对，但它讲得不科学。若说气是个整的，比如说人是个轮胎，这儿一动弹，整个轮胎里的气都有影响，讲一动无不动也可以。但说局部一动周身各部形体也都跟着动，那做不到。如果说它高级，那就非常高级，高级到很不现实。“一动无不动”从道理上分析应该是：这儿气一动，周身的气都动，气一动必然影响到形，即所谓“有形化无形，无形化有形”的变化。不过，一般的动还影响不了那么深刻，所以说那是到了真正比较高级的层次了，一般人做不到。武术气功基本上都没有到这个层次上去。当然过去武术气功里也有以局部带全身的说法，那跟这个说的就不一样了，那是用手带身，用脚带身。咱们一般动作是拿人体往前推手(脚)，他是手(脚)往前一打，带动着人体往前去。1969 年，有一次我在老师家里，我的一个师叔来了，他说；“鹤鸣来，你试试。”摆好了姿势，拿手推着我的手。本来他身体已探到前面，重心都到前面来了，应该再往前动动不了了，他说：“你看什么劲！”往前一推，整个人一下起来把我推出去了。我老师说这叫“以手带身”。当然这不是武术中的高水平，当时我还不知道，以后考查他那还不是真正的以手带身。他那还有全身的爆发力，还不全是拿手带起来的。像这种情况，把重心都移过去了，可是还可以用手的力气走，两手一动弹，一个整力气，从下边可以再颠一下。

三、以腰带动全身的形体运动。一开始练功先用腰来带。像捧气贯顶回气的时候，“松腕，转掌，转身捞气”，一开始是像木偶人一样，整个身体动，放松了去转。慢慢不是这样了，好像把身体卸开来，用腰这么带着，腰先走，肢体后走，胳膊就跟鞭子一样的放松了跟着动弹，腰放松转到 90 度一拧再转回来。慢慢地熟了，气足了，动作就连起来了。当然这要有个过程。腰先动，肢体在后，慢慢就变成了腰和肢体一起动，但是肢体不许僵着。练内家气功、练动功都是如此。在武术气功里，真正的太极拳也应该是这样的练法。不过现在练太极拳的基本上都是内气不够，这样就做不到了。要想真正做到腰为主宰，带动形体，就必须懂得所谓的“一身备五弓”。因为一般不练功人的气路是从膜络上走的：从丹田一发，经两肋，从腰背走到腿或上肢，是经膜络出去的。我们练功(有一个过程)之后，(慢慢慢慢)丹田气往身体走的时候，虽也走膜络，但比较少了。因为练功中有一种“敛气入骨”的功夫——把气收敛到骨头里面去。敛气入骨，一种练法是在按形体要求练功的时候，注意收腹缩会阴，这样把气往丹田里边放。另外练俯身拱腰，俯下去后一起时，快速、一下绷起来，那是能敛气入到脊骨里边去的一个方法。气首先能入到脊柱里面，有了功夫，再以腰为主宰，通过肌肉肌腱，通过脊柱，传递力量就比肌肉的膜络强大多了，而且传气也传得比较快。

“一身备五弓”的五弓是：脊柱一张弓，上面弓梢是大椎到枕骨，下面弓梢是尾闾，弓背是脊中到阳关(这个弓背较长一点)；上肢一张弓，肩到脊柱和手分别是弓梢，肘关节是弓背；下肢是张弓，胯骨到骶髂骨和脚分别是弓梢，膝关节是弓背。每个弓梢都不是一点，是展开的。练功的时候，你知道脊柱和上下肢是这个弓和那个弓这样挂着连起来的，它是软的，有弹性，腰那儿一动，这几方面都连上了。上次给大家讲故事说俄国来个大力士叫康泰尔。另外意大利来过一个，但他不完全是大力士，他会功夫。这个人是王芗斋打的，之后，他们很佩服，所以还练了意拳站庄。前几年意大利有人来中国表演气功，一推把人推倒，比我们表演的还厉（原为利）害。不过那次表演我没有去看。再有日本来过几个人，也是练武术的，他们在上海找到了孙禄堂。孙禄堂说甭打了，让他们来五个人，胳膊、腿、脑袋一人按一头，能按住了就行。他往那一躺日本人按着，他一抽一撒手，五个人都出去了。现在日本有中国的孙氏太极，就是孙禄堂的太极拳。前几年日本还来人专门找孙氏太极，那时孙禄堂早已死了，他们专门经体委找了在北京的孙禄堂的女儿孙剑云。孙禄堂这个情况，就相当于一身备五弓。这是从形体上讲要把周身练整了。过去练拳术里边有一个抖劲，一抖之后马上连上，相当于陈氏太极拳的刚柔并济，每打一个动作，开头是刚的，马上就是绵的，这么带着过来。因为我们现在不练那样的武功，没有更多的时间从形体上练这五弓。咱们智能功就从意上去练，从气上去练。就从“三心并”上练起。把姿势摆好了，用意念想顶心连着丹田，手心连着丹田，脚心连着丹田，这么往一块连，往丹田集中，这样去聚，这本身也是把身体气整了。三心并往丹田，还要注意在头顶外面、头上面还有个东西提着你，好像吊着丹田里边，这样人就轻松了。这个整体随时都要练。三心并站庄要练，大马站庄也要练。练得气整了，就不那么容易疲乏了。

再一个是通过九宫十三门练全身的整体。九宫十三门指会阴、两侧的章门、后面的命门、前面的肚脐、两肋的大包。前面膻中上面一点，后面陶道下面一点，再有就是印堂、玉枕、百会和体中的一个活点。这个以前没有讲过，我一边说大家一边体会。(下面是庞老师带功)用章门从两侧往上兜会阴，一提往混元窍上放；命门和肚脐拉会阴往上提，往混元窍上放。两侧大包往下拉舌头根，往混元窍上放：膻中、陶道拉舌根往混元窍上放。体会这几个穴位往混元窍上连。用两个耳尖提舌根往意元体当中放；印堂、玉枕拉舌根往意元体上放。两个耳尖拉百会往意元体当中放；印堂和玉枕拉百会往意元体当中放。把上面的中心点和混元窍用意念连一下，然后自己默念“虚—灵—”，反复念，不要注意发音，而注意身体里边虚灵的状况，体会发音时周身都晃晃荡荡、恍恍惚惚的，上下成为一体了。念虚灵是从混元窍直到意元体，往意元体中心点靠上些走的，这儿有动触。这儿集中起来，周身就轻松了，把混元

窍的气连到一起往上来了。两眉要放松，不要绷劲，再默念“神机”两个字，神里边就有了主宰，里边主灵动的感觉就有了。一念神机里边一动，那个动的地方就是我们自己神的最根本最深处，神动的地方就在那儿。通过九宫十三门就这样来练整体。当然，练捧气贯顶时，你也可以往那个中心去收。“周身一家”就讲这么多。

下面讲更具体的动作要求。

Ⅶ、大关节如蛇行，小关节如蛹动

现在同学们做好多动作，胳膊腿都是直的，将来要会一节一节地动，连大关节也要前后有秩序地动。一般应先是肩，再肘、再腕，到手指，从根节、中节到梢节，要一个一个地动，转弯也是让它一节一节地转，比如捧气贯顶的起式就是这个样子。动作里边小的关节要求是蛹动，大的关节要求蛇行，比如做通臂，各关节不要故意去摆，用气和意念一抽一动。推收也是一样。推，不能硬推出去，要有螺旋前进的意思；往回一收，要微微一拧收回来。动作都不要是直的，肩、肘、腕放松了，似乎打着好多圈圈走的。五元庄中好些动作都是让大家练习蛇行蛹动的。一练蛇行蛹动使得每个关节里边就有意念、有气了，里边就灵通了。中医讲大小关节是神气游行之室。每个关节比较灵通了，神和气在里边运行就比较容易了，能存住神、气，这地方就更灵活、健康了。蛇行还可以慢慢圈一圈动一动，蛹动不好练，开始就这么抓，平时没事自己就练一节节地动，把每个节练熟了，好支配它了，意念和形体就好合到一起了。要把手的关节松开有个办法：两手相合然后拿腿夹住，慢慢使劲边晃动边往上拔，这么做手就容易松，就练得快一点。在过去练武功的点穴有两种练法：一种是练硬功，把手练得非常硬，拿手能把砖都钻坏，用这样的硬功点穴；再一种是软功，用软的功夫把气能运到指尖上来。你关节都会动弹，很柔和，意念很充足了，那就是运气于发肤指端了。一碰，意念往外一发，可以发出气去点穴，也不要用非常大的力气。这是从柔上走的。

对整个动功的周身各个部分的要求主要就讲这么多。

Ⅷ、目光的应用

练功不论静功也好，动功也好，要会自己运用目光，运用目力。一般书讲眼睛是心灵的窗口。从气功来说，眼为心之苗，就是眼是意识的苗，意识从这儿表现出来。人体里边的气要受意念的支配，意念一动气就动，而好多情况下，意念动都配合眼神的动。做动作也一样，往往想往这边去干事情，不知不觉脑袋就转过去，眼睛也注意了。意念活动和眼睛一旦结合之后，力量就结合上了。眼为使气神，好多人过去练功不懂用眼来使气。实际是什么呢？你想让气往哪去，往那一想，目光能跟着过去，闭着眼也是一样。过去练功“慧剑”这个词有好多的讲法，其中有个门派就把目光作为慧剑、说练功着了魔(一练功有点不舒服，痒、疼、麻、凉等的动触感，过去讲来魔气了)，这时闭着眼睛用目光一扫，它就没有了。其实，它那气通不好，这么一动，气就通过去子。当然，你的目光不锐利也不行，那儿痒，一注意，目光越扫越痒。什么道理呢？ 就是气还不够。

魔其实是你练功中出现的各种感触。在最早是这个“磨”字，来磨你的，使你意志更顽强一点。痒、酸、麻，就是不动，能够不动，意志就顽强了，定力就强了。以前练双盘膝，腿麻了却不动，不放下来，气通过去之后就不麻了。你要是毅力不足，那就过不去。所以练功中有好多景像与感受都是磨炼我们的。这个“磨”(景像)来了以后，为禁绝你动，说你只要跟它一结合就着了“魔”了，其实是吓你一下，所以把磨下面的石字改成鬼。在过去说佛即是魔，魔即是佛，没有魔就不能成佛，意思是要不磨炼你，你功夫上不去。咱们有时练功觉得真难受，这时，就不动弹，经受得住磨了，意念坚定了，气足了，功就长了。一难受，凑合凑合，

适就一下、动弹一下吧，这一凑合你就受它支配了，功夫就上不去了。一般敏感的人，大部分都意志不坚定。他很敏感，出点小功能都可能，但这种人不刻苦练功，功夫想上去，比普通人还难得多。因为他神不定，往往有不了大功夫。上次也讲过，功夫的根本不是静也不是动，而是要定，成为一定的模式才是功夫。光静是顽空。为什么把静和定连在一起，说静定而不光谈一个静呢？你得能定住，动也定，静也定，静动一如，那是真功夫，没有定就不行了。这本来是一个方便法门，让你不动，呆着就呆着，难受就耗着。不过你这一想耗着，不也起了念头吗？倒不如来个积极的，有痒痒、不舒服等感觉自己主动地通。我们这儿讲目光，就用目光扫它一下，让它快点过去，不再干扰你。拿目光把气通过去，用目光来指挥它。

同学们可以做个小试验：把胳膊伸平，掌立起来向前撑着。眼睛向上看，感觉手指头尖的气就跟着往上冲；眼睛往下看，手下面气就比较多一点。另外，头不要转动，把眼睛尽量往左侧看，你体会手上的气也是往左侧走，每个手指尖左侧的气感就比较明显；把眼睛回到前方，手上的感觉就恢复正常；眼睛往右看，手指右侧的气感就强些。虽然手一点也没动弹，就眼睛这么一上一下一左一右，手的重量、手上气的感觉就不一样，眼睛怎么动，整个周围的气就都跟着怎么动，气场都在动。过去太极拳讲“仰视则弥高，俯视则弥深”，这个仰、俯并不是姿势，是眼睛、目光，往上—看，气往高处走，往下一看，气往下、往深处走。大家安安静静、放松了，体会到目光能指挥气了，这样，在练动作的时候，闭着眼睛或半眯着眼睛，把眼力和姿势结合到一起，那么气的运动就会更强大起来。练气功就是要气通，要增加身体的通透度，可以通过目力来解决它。

在练功的时候可以加上想像，比如开合的时候，往外一开，眯着眼睛看那个气从形体出来，往回一合，气进去。用意念和眼光配合到一起来支配躯体变化。这就需要同学们平时多练习收取神光，练习用注意力带着眼光看，将来能觉得往外一看有光过去，那效果就更不一样了。练神光还可以练在印堂转圈。这个转圈是往一个方向转，一定要整的，是个圆盘式的在转，不能就转成个线性的圈。转线圈佛家叫“伊三点”，一般的习惯都是顺时针转，其实，逆时针也不是不可以。以前为什么佛家走“伊三点”不容易出光呢？就因为它转的是线圈。练神光应该转圆盘，以后治病、练功都要用它。目光就那么练。练功总的动态要求就讲完了。

第四节 练功体式简介

咱们介绍的练功体式比较多，不是让同学们都去练，知道就行了。这些姿势是怎么回事都知道，就避免了看到别人练时觉得新鲜。有些姿势还要讲讲它的作用，以加深练功对姿势的体会。另外，从这里面能看到智能功功法里安排的好多姿势，都是从定势演化过来的。形神庄、五元庄、捧气贯顶法里好多动作都可作个定式，从站庄来练。讲体式里面有这么多的内容。

Ⅰ、坐式

传统气功对坐式练功比较重视，所以，几百年来好多人写练功书，尽是讲静坐的功夫。儒家偏重讲静坐，道家虽然讲“根本大道不在坐”，但又说“要从坐的形式来入道”。坐功不需要多大地方，而且比较省力气，可以持久，所以，过去练功强调坐功。

坐功的姿势各不相同，有正统的练功姿势，也有一般的练功姿势。我们这里介绍的名字有的是我们起的，有的过去就有。

一、座具坐。坐在座具上练功。如果坐在椅子上练功，标准要求是椅子高度在坐着时小腿垂直，大腿是平的，大、小腿成直角。上身要直，身体胯以上都按身形要求来做：提顶、收下颏、喉头回收、含胸拔背、松肩松肘、坐腕、松腰松胯、收腹等等。坐椅子练功是最简单、方便的，随时随地都可以坐，坐的时间也可以久一点。为什么要强调练功时间久呢？只有坐的时间久，姿势保持定式，里边气才可以更好地流通。上次讲过那个妻子三天三夜把丈

夫又喊活了。她就是一个姿势，嘴对嘴呼吸，别的动作都不做，僵住了，气流的却很好。如果同学们练功这么刻苦，意念、精神能这样集中，肯定出功夫。正是由于那个妻子姿势定住了，她的气流通非常好，所以把丈夫救活了。我们讲“定式”就是这个意思。

搞体式要求合度，能坚持时间长就出功夫。原来东北有个气功师带人练功，不论有病没病，一坐就半天，有的把腿都坐肿了，可好多人的病也好起来了，当然也有坚持不下去，把病搞坏了的。如果想从坐功出功夫，得定式，要定的时间长，坐不了十分钟就变一变，还不如练动功更好一点。座具坐是这个样子。如果坐椅子结合抵穴坐功法，把尾间骨正好对着坐在椅子角、凳子角上，这样，对尾闾的刺激很强，阳气升发性很强，发动气、壮身体效果非常快。这种坐法时间不能长，开始坐只要超过 7 分钟就起不来。1981 年我给他们讲坐椅子角，有的开始一下坐了 15 分钟，疼得站不起来了，尾闾疼，腰也疼，一下疼了一个礼拜。什么道理呢？没有练过，腰那么一挺，定住了，气冲不过去，疼的厉害。同学们学习的时候可以坐个椅子角，不能弯腰，泛臀、塌腰，用椅子角正好抵住尾闾尖，手还可以掐个子午连环诀或玉诀，安静看书，时间甭多，就几分钟，累了坐大点，歇会儿再抵住尾闾坐。经常去练，气足得就快多了。这算座具坐中特殊的。同学们用心的话，可以弄个比乒乓球小一点的球，坐时放在尾闾骨上，帮助你的气起来。以前我工作的时候，就是用旧纱布或绷带缠紧了，用线捆上坐着。

想练功要会想辙，这么多方法，你要用到生活当中去，身体变样就变得快了。一上课就练座具坐，练坐功。“唉呀，庞老师一讲课就两个半钟头”，你真要是坐两个半钟头能不动弹，不要说别的，听我二年几百个学时的课，你也长功夫了。可同学们年轻力壮的却往桌子上一趴，教你们坐功又不做，有什么办法？“庞老师，怎么出功能啊？”你不练就想出功能，那有这么容易的事啊！座具坐简单，上课就练了嘛。坐定了，看着老师也行，不看老师，自己眼观鼻、鼻观口、口观心，鼻观丹田也行。过去有个口诀：“眼观鼻，鼻观心，内视丹田一粒金，能上能下。”这个口诀比较早，我小时候练功时老人就这么教我念，它全套功就是这个，没有别的了。我现在给你们讲那么多，你们就跟着安安静静坐两个半钟头，老师做动作就跟着做，说抬胳膊就抬胳膊，动脑袋就动脑袋，做动作时保持形体不变，这样坚持下来将会是什么样子！“庞老师，你怎么早不讲啊？”现在讲你还做不到，刚开始就讲，你会觉得压力太大。我开玩笑地讲，你们是一群野马，现在戴上了笼头，该拿鞭子抽了。若刚来还没上笼头，一抽就跑了。那时就这么要求，你们受不了，反而会产生抵触情绪。现在慢慢练练，学了不少知识，也知道该学了，知道老师是为了自己长功夫的，才不容易打跑了。我们要搞气功事业，慢慢懂得这些道理了，再要求就好说了。

二、自然盘膝坐。气功的自然盘膝坐应该把两个脚都压到大腿下面，使劲一压，挤住，不能露着，自然盘膝盘得好、压好了，一般磕膝盖着不了地。两个脚往里插的越多，两个磕膝盖越抱着，跟个花盆似的起来了。这和双盘是不一样的，双盘两膝要求着地。自然盘膝，从正规练功(包括有的道家功)来说应这么练，但还有两个变通坐法。

1、先把一个腿伸着，另一个脚搁在这个腿的蝈窝里边，用脚尖顶着，然后把伸着的腿盘在外面，把它挤上。这样放着谁也不压谁，省事。这个姿势还有个特殊性：用一个脚的脚趾顶到另一条腿的蝈窝上。蝈窝靠上一点，里边是肾经，外面是肝经，脚这么一放还有点通肝肾的意思。

2、“合十”盘。两脚心相对，两个腿一起往回收，像个“十”字，手也胸前“合十”。这种练法，好在气血能成为一个环流。有些民间宗教用这个坐法比较多。它比较好坐，不费更大的力气，又容易使气流通。这么一坐一合“十”，头稍微低点，拿中指往上一找头，气就起来了。有一种练功直接走上田，往外发放的就练这个。

三、单盘。又叫单跏趺，有两种坐法。一种是用一只脚后跟抵住会阴，另一个脚压到这个腿的大腿跟上来。还可以是普通坐法，不叫跏趺法，但也可以算作单盘：一个脚后跟抵住

会阴，另一个脚的脚后跟抵住这个脚的脚腕子。这两个坐法都不好坐，比较费力气，因为一抵会阴就坐不平了。还有一种是：一个脚后跟抵会阴，另一个脚后跟放在这个脚上面抵住耻骨(男性就把阴茎夹住了)。

单盘有两种变化：一种叫跨鹤坐；用左脚后跟抵住会阴，右腿往这个腿上一搭，窝盖着左磕膝盖搭过去，微微的弯曲。女性坐跨鹤坐多一些，是为了更好地封闭会阴。另外一种叫真武坐：一般是右腿圈起来，也是用脚后跟抵住会阴，但是左腿不是把右腿压住，而是拱起来戳着放着。手是用的金钩印(两手握拳，一个手平放着掌心向上，一个手立起来掌心向内，两手小指夹起来。有心脏病的手对着心脏，没有病的放在心脏下一点)。

四、双盘。就是大盘膝，又叫双跏趺坐。一个腿先放平了，另一个腿的脚搁在这个腿的大腿跟上，再把这个脚搬到那条腿上来。没练过双盘的成年人大部分开始盘不上去，因为他胯、膝关节、脚腕关节没做过这种动作，少部分关节比较松，肌腱比较柔和的人可以。练双跏趺两腿摆好以后，两磕膝盖(膝关节)要着地才是正确的。单盘架起来那条腿的磕膝盖也一样，应该着地。若膝关节翘着，那就是松不开。同学们看现在的气功书上一些气功师照的相，为了出名，显得有本事，做个练功姿势显摆显摆，做个双跏趺—坐，可是松不开，膝关节拧着着不了地，说明他不会练双跏趺。摆站庄姿势的气功师，他只要是一个腿抬起来站着时，身体拧在一边，歪着，你就可以说他没有本事。因为他的重心还得用形体那么来平衡。就单从他摆的练功姿势上、从形上就可以看出是不是真有本事。一般坐双盘或单盘时，后面要稍高一点，垫起二、三寸，能泛臀、塌腰才能坐得稳。若后面矮了，身体容易往后仰。坐功不论什么姿势，往前倾一点不怕，就怕往后仰，那样气容易僵。双盘的气调动比较厉害，发动内气比较猛，量也比较大。因为盘坐时一压，下面气去的少了，都往躯干、头上来了，气来的多了。像老气功家赵光赵老一练双盘，内气就冲得能跳起很高。当你一旦压着气血也能流通过去，说明气的流量、冲力很大了。在 1960 年我有一个朋友就打比喻讲：你这么随便坐着能通了，身体发光(下边讲的是比例数)能发五里远，练单盘就能发十里，练双盘就会到四十里。出的光就差这么多。因为他是信佛的，双盘是佛家的，单盘是道家的。他这是讲佛家功比道家功好，威力大。过去他曾在沈阳碰到过一个道士，他来回过路走，看到道士在北城门躺了 20 天没有动弹，知道这人有本事，就把他请到家里谈谈，要跟道士学功夫，道士说：你不是我这门的人。那时他还只练武术，还没练佛家功。后来我这个朋友果然成了东北佛学会的副会长(这是解放前的事，他现已死了)。他讲，练双跏趺比其他出功夫快。其实，即使你会坐双盘了，静不了也不行，也解决不了问题，那只是个形式。为什么？你看练软功、练杂技的，身体很软也没有出别的本事，就因为他不会静。当然他们练得形体很软了，你给他讲些气功道理，他的功夫会有突飞猛进的变化。

五、跪坐。跪坐算作跪功也行，算作坐功也行。日本叫跪坐，也叫金刚坐，不过密宗的单跏趺也叫金刚坐。跪坐也有两种情况：一种是先跪下来，两腿平行往后放着，然后坐下去；再一种，两个腿平行放着，—个脚压另一个脚心上，重叠在一起，然后坐下去。这种坐法要求跪下去之后把身体往前趴一下，把臀部泛开再坐下去，身体直起来后，腰往前塌，然后含胸提起来。日本叫三折式。日本练跪坐的比较多。

Ⅱ、跪式

跪式主要有两种：一种叫长跪式，一种单跪。

一、单跪。一个腿跪着；一个腿立起来，小腿和大腿基本成直角，腰得直着保持身形要求。单跪是最吃力的，比站庄还费劲。跪一会就晃荡，过去说是“灵气”来了，其实是累的。一般站三心并站庄两个小时也行，而单跪绝对超不过半个钟头，非常吃力气也非常出功夫。一般过去的宗教徒，佛家跪香的时候，男的就取单跪，女的双跪。不光因为单跪费力气，而

且它不好封闭会阴，所以女性一般不搞单跪。

二、双跪。两个腿一齐跪，两脚要并起来，脚面绷直了放着，大腿和身体是直的。这个也不好跪，因为平时站立用两脚平衡习惯了，跪起来不好找平衡，一般都会有腰酸。有的病人说：给佛爷跪了一上午把病跪好了。其实是跪功调动气很充分。拜佛爷又累又酸，一晃荡就认为灵气来了，精神一集中病就好了。一般两个腿长时间跪着叫长跪。

坐势与跪势，都是讲腿、腰以下的做法，另外还有手的姿势。

手的姿势过去有的叫掐诀，有的叫手印，也是为了更好地调动身体气血的。不同的门派有不同的基本的手印法。书本上介绍了练功中常用的六种。

1、定印。定印在佛家功里用得比较多。掌心向上，一手的手指重叠于另一手的指掌上。左手在右手上面也行，右手在左手上面也行，两手手指互搭，手指一般不超过另一只手当中的横纹。两指掌不要求是平的，自然一放就行了。大拇指轻轻地碰上(应该是似接非接。练功一般不主张留长指甲)，碰得越轻微越好，接触得越轻微，气感越强；按的力量越大，气感越弱。如果两手不重叠死，也是轻轻地接触一点点，用上边指背的汗毛接触下边的手，那样更好，气感会更强一点。否则，压死了，气感就小。总之以不接死，似乎接触又没接触的状况下气感最强。定印——入定的印，是个最普通的印，一般来说能帮助精神安定。如果大拇指与食指掐成指环诀，然后再两手对着拿起来，就称为弥陀定印。一般左手压右手称为降魔印，右手压左手称为吉祥印。这些都属于定印，不过是起这么个名字，给人们加深印象。我想这是手印法进入中国以后的称呼，印度的不会是这个样子。因为从中医来讲，左手和右手有气血阴阳的分别。这问题不细讲。

2、太极印，也叫太极合印手。一个手拇指按于另一个手的劳宫穴，两个虎口交叉，然后这个手的掌指自然放在那个手的手背上。里边手的拇指捏在本手中指中节。太极合印手一般是手心向下放到腿上。有个别的门派说掌心向内，掌心向内手就放在肚脐上了，当然拿高点也可以。太极合印手按劳宫穴，是为了更好地安神。对于有火气的人，用这个印比定印要好，因为劳宫穴有清火的作用，加上手心向下，能使气往下降，起到清火降火的作用。

3、合十手。合十手就是作揖，两个小臂连成个“一”字，跟合起来的手掌一横一竖形成个十字。合十手佛家早就有，作揖叫“合十”，磕头叫“和南”。如果大家看佛教书说弟子和南，那就是徒弟给老师磕头呢。徒弟一见老师都是要磕头的，有大磕头、有小磕头。小磕头是普通磕头，脑袋碰地。大磕头是将整个身体趴在地上，往下一出溜“——”一趴，把手放在地上，掌心对额头，以额碰手。现在密宗还是这样磕头。合十本来是礼节上的动作，是小礼。普通道友相见，都是练功的人，合十以示客气、礼貌。一合十，一方面大拇指正对胸部膻中穴，把气收住了。(以前无论佛家道家都讲有坛，要有坛主摆坛、设坛，主坛练功。坛是练功搭的台子。)另一方面，一合十，两掌的气环流了，内气外气都没有散，成为一个整体，大家连成一个练功的气场。结合智能功场的效应，我想它应该是这个意思。因为这个姿势对内气外气收敛得比较好，守得比较好，使气不往外散，一安定，气场就很宁静了。不然一见面边说“来了，来了！”边向对方招手，在有功夫的人，手这么一比划，就把气打过去了，若不熟，对方还以为你用气打他呢，两个人就拼命了。合十手把气往里收着，有气场互相影响，就不会有杀气和攻击的力量。所以将来人们还可能使用“合十”这个礼节。合十比握手好，可以避免由于手不干净，或有人有传染病所造成的不良影响。练武功的合十手，大臂要抬得跟肩一样平，这是走上田。像少林功就是这样子。这样做要累一点。过去讲“横担降魔杵，合十手当胸”。庙里边前主殿，在弥勒佛后边带个大宝剑的护法叫韦陀，他那个合十手的两大臂就是平的。那属于佛家功，佛家注重上田，手一起来要和上田相合住。而练内功一般的合十手是跟中田合住，合十手当胸。

合十的时候也有点学问。练武功的两手要使劲压死它，而练内功要轻轻地碰上，似接非接，尤其是中指。有的在中指节上相交，有的在中指肚的尖上相交，有的在中指根相交，但

不能再往下了。这么轻轻地点着，手就微微地颤动，它是帮助内气发动的。咱们智能功要用中指尖指肚当中这个地方。两手接触得很轻，但意念比较重，气就动起来了。如果有些人还不行，说明气还不那么足，那就用中魁处轻轻接触，意念加重，手就会颤抖，气感就强了。过去很多东西都有窍门，这么讲手诀，是第一次公开讲。以后我们再合十的时候，就不能随随便便往里合，而要带着意念。作合十手用中指某一点先接触，慢慢整个手接触，越轻越虚意念越集中。练内功就有这么个特点，越虚气越足，效果越好。越用力效果越慢、越差。

4、无像手。无像就是没有形像，即没有特殊手势，哪块都很自然。一般地都是两掌心向上，放在腿上，手自然放松、微微有一点拢着、虚着。天也没形像，掌心也没形像，空起来了，容易什么杂念也不起。掌心向上还有吸收天气的作用。过去讲“说放下就放下”，从意识方面，把意识放下不想了，从手来说，放下是无像了，变得无形无像，非常清静。无像手可以使心里空下来，容易入静，容易走静功。懂得这个道理了，手往下一放，手一空脑袋想“无像”，也就空了。这是最简单的，也是最一般的无像手。另外就是练武功的无像手。武功里边佛门三掌：般若掌、无像掌、金刚掌。其中练无像掌是手往下一放，心里安静，然后意念转手上 24 节。一年的 24 节气是一个周天，一天 24 个小时也是一个周天。24 节的转法《功法学》上有。他们练功时，砖上放块豆腐，隔着豆腐把砖打碎而豆腐不碎，再隔一层豆腐一层砖，能把最下面那层砖打碎。这种佛门气功无像掌的功夫，它的入门就是从这里练起来的。从一个手用意念转完 24 节之后，到肩上来，从肩到另一侧胸(一般不过头)，过乳房往下降到腿，从脚到地底下去。这个手完了从另一个手重新开始。这 24 节要想得清清楚楚才行。就光练这个没有三年也练不出来。但有的人想手上关节的顺序还想不好，什么道理呢？脑子里边意识的选择性、定向性还不够灵敏，意念和身体各个部分结合得不够密切。当然我们并不注重去练武功。

5、子午连环诀。也是两个手合在一起。子和午正当阴阳交通，经络主时，某个经络主哪一个时辰。手指按经络来数，四指指根算子时，中指指根算丑时，二指指根为寅时，等等(可参阅《概论》第四章)。十二经脉与十二时辰的流注次序为：子时为胆经，丑时为肝经，寅时属于肺经，卯时属大肠经，辰时属胃经，巳时属脾经，午时属心经，未时为小肠经，申时属膀胱经，酉时属肾经，戌时属心包经，亥时属三交经。子午连环诀就是用左手的拇指掐住午时(这时形成一个指环)，右手的拇指从(左手指环)里边，伸进去掐左手子时，用左手中指的中节顶着右手子时，然后，手自然放下来就行了。一般掌心向内放在肚脐上比较好，手别放得太高。左手掐中指诀时不是直接掐中指，而是用拇指从子开始，再到丑，到中指二节、食指二节、食指三节、中指三节，然后掐住午时，这称作子午斗诀。如此一连可以把气连得更好一些。过去说这么掐是请北斗七星的，北斗七星是七个大神仙，说七星一转，天体都跟着它转。那是迷信说法，其实不是天体跟着它转，它们都是恒星，是地球自转。

6、大力金刚印。大力金刚印跟定印差不多。两手拇指端相连，其余四个手指头一交叉，就成了大力金刚印。过去练武功，要练两个手的力量，所以把手都叉死了。大力金刚印的拇指要尽量往上拱，不要往下瘪。

手印法就给同学们说这么多。这些手印法，都是传统功法里比较常用的，一般的书就画个图，怎么做没有讲，每个手印法的要领就更没有了。有人问：“庞老师，这么多手印法咱们为什么不用？”因为咱们不练静功，就练三心并站庄。我体会，咱们三心并站庄的手势就比较好。这个手势我没给它起名，原来也没个名。实际这手势是个全部的混元。过去有混元咒，它认为身体每个部位都有神名。头发有发神，眼有眼神，耳有耳神等等。从上到下把神都念一遍，然后混合到一起，成为混元咒。其实是让你用意念想，就是混元功法。我们这个手势就是个混元，十指一接，手上有六经，手又对应着脚(但我们这里不是从 12 经络走的，是从三阴三阳走的)，阴阳再一转化，三阴三阳变为太阴、太阳、少阴、少阳、厥阴、阳明。一个太极生化为三，函三归一，一就是三，三就是一。阴和阳两个都是三，一合起来成个整

的，合成混元。三心并站庄的手式是包容的混元，混元合印手是合印的混元。

Ⅲ、卧式

即躺着的姿势。躺的姿势无非两种：仰卧和侧卧，没看到书本上有趴着的。就连仰式过去很多气功师都反对，说“仰如尸”，跟挺尸一样，但也有些书本主张仰式的，像我们讲的“还阳卧”就是传统的东西。仰卧由于着床面积大，压迫力较小，更容易放松，气容易通。那为什么有人反对卧式呢？因为好多是练任督二脉通周天的，后面一压，周天就不好通。一般来说，反对练仰卧的人，主要是练周天功的，我们不练任督二脉，所以不存在这个问题。你懂得这些姿势了，坐着的、跪着的、躺着的，那整天都是在练功了。睡着之前躺着练功，愿意仰着躺练仰式；愿意侧着躺练侧式，把姿势一规整就练功了嘛。

有的同学近视眼，那看书时就瞪着眼看，开始不戴眼镜费点劲，慢慢就纠正过来了。你有意识地纠正就能解决，根本就不需要用气功。这是 1978 年原来卫生部中医局局长吕炳奎跟我开始见面时说的。吕老他家是祖传中医，他就是沙家浜里“一剂草药保平安”的那个政委，那是真事。他问我：“气功是怎么回事？”我说：“气功主要是运用意识，自己对抗。”他说他对自己用意识对抗就能治病有体会。他原来近视眼，近视眼就是因为老那么近着看书，眼部肌肉不听使唤，使水晶体变长了。既然看近了能导致此结果，他就逐渐远、远、远，搞了二年视力正常了。我认识他时，他 67 岁。当然人至老年，视力会往远视变，可他那时候近视很厉害，就靠离远点看东西，二年硬把视力矫正过来了。当然他不是先天近视。这一点，我们今天讲卧式时附带讲讲它。把姿势摆正了，都是练功了。

一、仰卧

(一)自然仰卧式

平躺，自然仰卧，两腿自然并拢，两手放在身体旁边，掌心向上、向下都行。一般来说，枕头不要太高，约三寸就行，使头与躯干平起来。过去讲“高枕无忧”，其实往往高枕有忧，老高枕，睡着了就歪脖，往头上去的气血少了，就有忧了。应该是低枕无忧。你看小孩子，没枕头也没事，他气血足。人老了，元气不足了，浊气跑到头上来了，脑袋胀睡不着，就得垫起来。不然脑动脉血管硬化了，头一低，血来得多，血管冲破了，出现脑出血。高一点，血来得少，冲不破。“高枕无忧”也许是这个道理。从气功层次来讲这就不行了。要把气练得充足，跟躯干平了就行。

(二)仰卧还阳式：

练此式可把阳气、肾阳充起来。因为夜里睡觉，按过去说卫气不在肢体上、头上，而到五脏里去了。相当咱们说的躯体的混元气不动，内脏的脏真混元都集中起来了，别的脏活动不容易感觉，肾气一充足，肾阳就旺盛，有些男同志在睡觉时就会出现肾阳发动的现象。女性一般感觉不太大，但内脏的气也是充足起来了。内脏的阳气，从气功、中医来说，肾阳是最根本的。肾阳气相当于命门的真火。一个人生命力大小关键看命门的阳气，命门之火。练还阳卧摆姿势，就是为了更有利于肾阳气的充足。把两个脚心对起来，髋关节松得好，脚就收得多一点，两手放在大腿根附近，掌心向着腹部。男性一般来说，老年人肾阳比较虚了，慢慢肾阳充起来，也会在夜里出现生殖器的勃起，出现活子时现象，这时，赶紧起来练功，把肾阳之气收起来，去滋养全身。若化阴液跑了，就没有了。年青人非常容易出现性兴奋，一定要注意马上坐起来练功，或马上起来站庄，意念往回收，把肾阳之气吸回去。女性有时候也出现乳房涨，性兴奋，出现这个情况安下心来、定住神，一般要注意两个乳房当中，膻中靠下一点，古气功叫乳溪，慢慢里边气血就宁静下来了。

(三)混元卧。

把还阳卧再提高一个层次，通过摆个姿势使肾阳在睡觉的时候不往下冲，自己化了，就

是混元卧。混元卧要求把两手交叉放在头顶上，下边的脚还是十字相接。这样把身上的气从肾阳转化到混元，不再是一个简单只把肾阳充起来了。如果愿意练卧式，最好练混元卧。还阳卧阳气往外冲，混元卧阳气周身走。上面臂围成一个圈，这个姿势一拉，气倒不是到头上了，是把肾气不往生殖器走，而拉到了混元窍里边。下面腿围成一个圈，两个圈在身体当中去交合。手放在头上站庄也可以，但比较累。

二、侧卧

(一)青龙卧

(二)白虎卧

侧卧，在过去起个名，向左侧叫青龙卧，向右侧叫白虎卧。其实没有什么区别。因为有的人仰着睡觉不习惯，就要侧卧。一侧卧身体是蜷曲着的，头下边这个手有两种情形：一个按照专门练水火既济的门派，应该是大拇指按住耳珠(耳朵前面耳屏)，小指按着印堂，其余手指随便放在侧面。另一个按照自然门，要把大拇指放在耳后，其他同前。另外一个手可以放在环跳穴。不论向哪边侧卧，下面那个腿自然微曲，上面腿的脚腕子是面对着下边腿的脚跟，两腿贴住。有的人腿的姿势变一变，下边的腿曲的更多一点，用脚腕子前边碰上边腿的腘窝。这就是侧卧。

(三)蛰龙卧：这是过去男人用的一种保密的练功方法，一般认为是张三丰传下来的。它和侧卧一样的姿势，下边的手也是一样的，上边的手握住睾丸，拿手的温度去温肾，为了更好地充足肾气。练智能功不太用这个方法。但过去很多书上很推崇它。

Ⅳ、站式

站势是练动功必备的基本功，也是练武术的基本功。换劲要站庄，气足也得站庄。过去讲“要把骨髓洗，先从站庄起”。真正要作到气通到骨，都得站庄。对于站庄各个不同的门派有不同的要求，这里边讲的姿势很多，简单说一说就行了。站庄姿势再多，无非是从脚、下肢和上肢不同的姿势来分的，怎么变都是这些东西。我们讲了基本的东西以后，能掌握住这几个规律就行了。

一、站庄时下肢有三种基本形式

(一)两脚平行站立。两个脚方向一样，平行的。小马步庄、大马步庄都是这样。小马步庄和肩一样宽，大马步庄比肩宽些，最多宽一倍。太宽了小腿就垂直不了了。两个脚平行的，不前不后站在一条线上叫马庄。若平行的两个脚一个前一个后，那叫川水庄，也叫长三庄。怎么叫川水庄？一边一个脚，身体的中线中间再来一个像个川字，所以叫川水庄。

(二)两脚尖外撇成一字。

(三)两脚尖向里扣成一字。

两个脚的姿势就这三种变化。外一字和内一字没有一脚前一脚后，都是两个脚在一条线上的。懂得这个了，再稍稍变一变姿势就多了。把平行两脚往外一撇不到一字，那、就是外八字，把平行两脚脚尖往里边一扣不到一字，叫内八字。如果两个脚一前一后，前后的脚尖都往外一撇，就变成“丁”字步。有些武术站庄里边注重丁字步，是为了虚实变化。如果把前面的脚提起脚后跟(前面脚如果是实的，两个脚都有重量)，脚尖点地，重心在后面，虚实变化就多了，这叫“含机步”。一般站丁字步的时候，手也是一前一后地放，这是形意拳的体势。如果两手不是掌心向外，而向内圈，含起来，成为“含机手”。“含机手”和“含机步”配合，整个称为“含机式”。侧面含机是过去以守待攻的一个好的姿势，变化非常多，就需要注意自己脚面，防备人家“地针”——用脚尖或脚后跟点你的脚。“含机待敌，谨防地针”。再有一个过去武功里练轻功强调的“凌空式”。用小马庄或大马庄，把脚后跟提起来，脚尖着地。开始练功的时候，两个手在侧面，掌心内含上提，两肩往上提，百会上提，把人往上提起来了，这

是走轻的。再以后“凌空式”手要起来，往上托的。这种“凌空式”是练力量的。

内一字的里边有个“童子拜佛庄”，同学们练马庄的时候也可以练它。童子拜佛庄两个脚平行、内一字站立都可以。内一字站庄要求是最高的，抻拉力量是最大的，最吃力的。两个掌心相合，转过来指尖对着自己膻中。以后手慢慢尽量往上升，升到头上来。按以前的要求从对着膻中最后要升到对着百会。童子拜佛庄本来是佛家功的，以后武术里练长拳反而更强调它，因为长拳短打需要把一些关窍，筋骨拉开。有些人把长拳理解错了，“国家套路就叫长拳”。实际按长拳拳谱，练长拳的一开始最少得练一年的童子拜佛庄。

我有个亲戚的师爷姓杨，练长拳的。清朝末年在保定有个人也很有功夫，他上新城访杨老前辈，非要比比武不行。他摔跤的功夫很好，只要让他挨着，就把你扔出去了，力量也非常大。(过去练摔跤，在八仙桌底下练抖铁链子。练手上的力量，用手攥住铁杠子，转这个铁杠子往上缠绳子，绳子下面挂着铁、石头等重物，卷起来，放下去。光练拳，不好长力气。)在新城县有个“行宫”，那个屋子四丈长。杨师傅比着就往后退，快退到墙了，他还进，杨师傅“啪”一掌把他从这头打到那头，四丈远。他认为没有打倒，还不服气(摔跤倒了才算输)，就又来，杨师傅比划比划退到角上了，“啪”一下从这个角把他打到那个角，比四丈还要远了。打了三次，他还不认输，杨师傅最后一掌把他胳膊打断了。过去练武术长拳也是一个门派，没有内功怎么行啊？练长拳首先要练童子拜佛庄。练童子拜佛庄特别注意收缩肛门，实际上是提会阴的问题。

二、站庄时上肢有三种基本形式

(一)环抱式：手心向内，臂向内圈，象抱着东西一样。抱的这个圆可以放在下面，也可以放平了，也可以放到上边来。

放在下面叫养生式。一般的病人、身体弱的可以用养生式。手自然一放，意念要是个圈圈。手放的时候似接非接气感比较大。腋窝要空，因为放在下边腋窝容易挤上。配合腿上的马步庄。养生式一般都是小马步庄，姿势站得比较高一点。

如果把手往上提，比肩稍低一点成为抱月式。一般练站庄，不论练武功还是气功，用抱月式的比较多。抱月式如果注意虎口圆，两手拿着一个圆，两臂跟身体又是一个圆，就成为三圆式。练这个关键胳膊要放松，经常这样摆着，慢慢可出二争力，也叫弹簧力。胳膊放松了，往外拉拉不开，往里边合合不进去。这是自身的力量和周围的空气争，和大气在争。因为大气压对周身各部分压力都是一样的，觉不出有压力来。一放松跟大气一结合，意念往这边推，这边都是力量推不动，往上抬，抬不动。那就成了二争力。有的人仅练这个功夫就能练出非常强大的力量。王芗斋原来是练形意拳的，后来改练含机式站庄。现在一般是练抱月式，两脚平行站立省力。这么抱着站，二争力练得比较强大。他的站庄自己改名叫大成拳，取仅一个站庄里边什么都有，集武术、气功大成的意思。站庄法就是把一些姿势作为定式去练。

如果把手举到上边成为贯气式。真要拿站庄练功的时候，要注意手似接非接，一开始内气走得比较厉害，将来你里边有内气作引子，再练外气，能把外气更好的收到里边来。当然你没有意念，光这么作是不行的。有意念，内气越足，外气进来得越多。一开始为什么不让同学们这么搞呢？就怕同学们光注意身体周围这点气，意念放不出去，不注意把外气往里边收，往里边收得就少了。懂了这个，总是往里边收的意念，两个手离得很近，但意念把它想得很空，跟虚空往一起一连，这样接起气来，往里收气收得就多了。你懂得了之后得有几个反复：一开始会把意念放出去、收回来；形神庄又守住，把整个身体守住，五元庄守住内脏；将来练中脉又要往外放；一练中线又缩回去了。是这么几个反复。现在把手放得很小，但意念要往外放。我们经常要注意好多动作手指头的似接非接，要体会两个手中气的充足，气的环流，气充足就会产生往里翕摄的力量。

(二)外开式：掌心向外，两臂圈成一个环状。跟环抱式一样，可以在当中，可以在下边。

1、拄地式：拄地式是个活庄，胳膊要曲着，两手一个圆圈往下一按，把人体要按下去。过去要求练功最后腿要直着，从骨盆这一折，整个都折下去，手放在脚面上，头也得顶到脚面上才行。要求身体练得很软。咱们不需要这么去练，要求头能够碰上腿骨就不错了。

2、排云式：把手往外伸平，掌心向外与肩差不多等高。一般过去练武功，都得要练这个姿势，因为这是对外的一个变化方法，破外面的力量。比方武功里的持刀式，有一种反式握刀法，一开始都得练外开式。手腕没有力量，肘翻不开，不好转。外开式是一个向外的力量，而且把肘和肩都要练活了。一般练抱月式之后都要练外开式，两个是一反一正的。

3、举鼎式：把手举到上边，跟举鼎一样，臂不要直，弯一点。这个姿势要有个举着重东西的意念，有往上举的意思。举鼎式关键是拔两个肋，要有力量，尤其要注意上边这个手指要似接非接。真做到似接非接这个状况，这个往上举的力量，能让你感到百会那个地方往上提你，从两侧把你的头顶往上拉。

(三)直撑式：把臂放直了。下面直着按着地，可以手指向前，也可以指尖向外，侧面也有，上面也有。手指可以向里边，可以向后，也可以向外。

1、立地式：在宋朝就开始有了"顶天立地"的动功姿势，和咱们有相仿的地方，但不完全一样。立地式，臂要直着，手在下面，要把掌翘起来。如果两手指尖指向两侧，叫立地一字式。一般来说直臂的姿势都要求翘掌，只有个别的姿势例外。这在过去武功里也是个杀手的方法。过去中乘的武术打人不是拿拳打出去的，大部分都是用掌出去的。手指刚要碰上对方了，猛地一坐掌，就是这个力量打过去的。平时掌立不起来，这个手法就没法用。用掌的暴发力打人"非死即伤"，伤都是伤筋骨。关键不是在臂，是用沉肩坐腕走出去的。过去说在死手(手法姿势不可能再变了)才用这招，平时不允许这么打人的。到了最后，他把你这个手破掉了，姿势没法再变了，这时候你才能一沉肩打出。如果过早使用这招，打出去之后，打不死人，再也不能变了，你就挨打了。气功不多练这些东西，咱们练直臂是为了将来手指尖一动能牵动经络。我们不用爆发力，把姿势摆好，臂放在体侧，掌翘起来，用肩的力量一拱一沉，抻着动一动，一含一缩，手上的气就"呼呼"地动，手心充涨力量范围比较大，感觉很明显。练直臂的站庄就是为了把气能够更好地运到肢端。咱们智能功一开始的起式就从立地式开始的。

2、推山式：手到前面向前推着。—般都是把形体摆好，胳膊直着不动，只能动指、动肩，或掌一含一突。慢慢手上的气就比较敏感，也比较足了。这时候不许推收，定死，实在不行就直臂推墙，拿肩往下沉，使劲。过去练功一开始不允许推墙，因为手上气不足的时候，这么做气容易憋住。

3、排山式：侧面立掌叫排山式。手勾起来的叫二郎担山，它本来不是直臂的，但是从直臂变过来的，两个臂跟扁担一样，主要是练臂的力量，若手指头提起来则是练指的力量。排山式要坐腕、沉肩，这个需要含掌合指，按练鹰爪力的练法拿起来，如果绷着劲使劲练，加上发音法就是硬气功。如果排山式把五指打开在过去武功里叫五丁开山掌。过去手指上都带上重东西，开的时候需要有力量。在带东西之前，内里边练功带着蛹动走，开时柔着开，会蛹动了之后再带东西，带上重物也会蛹动那才行。所以过去练五丁开山掌，排山、开山都是直着臂带着蛹动练，会蛹动以后，力量就强了。过去在山里练真功夫，那真是苦啊！ 整天都是练。

4、托天式：两手直臂在头顶上，也是用肩往上推。这个不是练臂力，举鼎式是练臂力的。托天式是把两肋拉起来。让气往头上去。若转成指尖向内，往外一拉，成为开天式。意念要把天拉开，实际上是把自己天门拉开。开天式过去练功有很多的小东西。先从上面撑好，直着往下，下到底，然后往上起，到印堂又撑出去，出去以后举上去再开。重复再做。这是为了开天门、开天目的。这里边就是不允许中指碰死，碰死就没作用，不碰上又不能拉开，就得似碰非碰。没事的时候，一安静，闭着眼睛，用手这么轻轻的碰，一碰"激灵"一下。里

边的气又相吸又相斥。如果正对印堂，手一碰印堂，“这开”；到头顶上，“天门往外开”。我们是通过直臂练功把内外气连起来的。

直臂前面讲的都是对称的，下面讲些常见的不对称的体式。

5、伏虎式：两脚平行，一前一后，两个腿都有点弯曲；两个手往下按着。打虎式是前面腿弓，后面的腿绷直。伏虎式主要是练整的威武的力量。按照伏虎式练气功是为了练背气(虎背)，背气要充足。过去讲身体有几气，虎背就是披气，膀子一挣，背上就披上气了。

6、拄地撑天式：两个脚平行站立，腿伸直与肩等宽，上肢一个手撑天一个手拄地。这个姿势过去佛门练它，说释迦牟尼佛降生时就是一手撑天一手拄地，天上天下唯我独尊，这个姿势就是这样来的。这一手撑天一手拄地对气机有什么意义？这个姿势得练功，练到一定程度才好练它。气功有个绵连，掌心对着好绵连，而要掌心相背，那就不好连。而且练这个姿势胸前得有气，没有气这个姿势没用了。这个气怎么才能有呢？一手上撑一手下按，意念不能注意两手，得注意正前方，得加意念。往上撑和往下按的两手指尖要往回翘，两个用意念接上。将来同学们出去也可能会碰上佛家人摆个姿势给你看的，你就讲“撑天拄地，释迦佛”看他前面没气，“这是个木头佛，把它烧了吧！”一看有气，说明那个人有本事。

7、独立撑天式，其实本来和金鸡独立式差不多。一手举天，一手拄地，把头抬起来，一个腿站着。如果这个姿势直着的臂稍稍弯曲一点，脚尖下垂，就是风摆柳，这是练轻功的，闭着眼睛和咱们鹤企四顾差不多，稍稍加上点鹤首龙头，就是风摆柳的动作，像垂杨柳一样轻轻地摆动。手在上边是为了把百会拉起来，百会提住了，一放松，闭着眼睛轻轻摇晃。

讲这么多体式，咱们就练三心并站庄，三心并站庄是从马庄变化来的，从练内功上来讲比较优越点，手内圈的目的是要往里边合。这是我从好多姿势里边总结、集合古人的东西，更好的体查后认为应该这么站。这么一站，手罩在肚脐上，肚子外面半个球，里边半个球，正好是个混元球。这样立起来(作混元窍前抱球)呢？意念手上是四分之一球，与手对应的下面也是四分之一球，这样体外是四分之二球里边是四分之二球，又是一个整的，这个球就大了。实际上相当于过去守下丹田练小丹的里边气场大了。好多姿势这个站庄里边都有了，相当于把好多基本功连起来。我们练智能功好多动作就是过去功法精华串起来的，不过哪些功法是哪个门派的，我们没有必要也不应该讲它，这样就避免矛盾。如果同学们看气功书，以前的气功书中我知道的站庄的姿势有马庄、川水庄、童子拜佛庄、举鼎庄、抱月庄、伏虎庄等，最多不超过七八种。以前书上介绍的都加到一块，也不到我们介绍姿势的二分之一。基本上都是大同小异。跟同学讲这么多东西，同学们简单知道这个姿势叫什么名字，怎么回事情就够了。同学们看运用意识中讲了那么多运用意识的模式。练功体式也讲了很多。后面讲调息，生活里边调息有的是我自己编的，从气机气路上这么走要好，有的是古人用过的。练功功法的调息，除了数息、观息之外，其它调息法都是比较保密的方法。这么多方法，这么多内容，同学们还用得着找什么功法去？这里边基本上很多门派的大乘修炼方法都有了。

同学们现在要认真学，认真练。通过讲体势就提醒这么多东西。以前练功跟着老师，真正非常好的门派十年也接触不了这么多东西。同学们要珍惜它，越学这些东西之后，越要珍视咱们自己的功法，别看这个功法简单：捧气贯顶法、三心并站庄、形神庄，比比划划，越学你越觉得它里边很深奥。过去讲“学而后知不足，教而后知困”，咱们才两年时间，希望大家得认真去领会，认真去琢磨。

昨天来咱们学校学习的十几名港台和外国朋友到我那儿去看了看，这些人当中有参加教练员班的、辅导员班的，还有康复班的，其中一个上五元庄班的说：“庞老师给我们握手交换信息、开顶时，我头上—下出个窟窿，差不多有一公分大。”我说：“那没问题。”他问那开了有什么用？”我说：“开了也没别的用，就是气进得多点， 自己在贯气的时候往里边进气的感觉大一点。”，另一个新加坡的女士也说：“老师，我头上也开了四公分长，一公分宽的洞，我天目这儿还开了一个缝缝。”当然这位女士可能小的时候就有点敏感，经常能清清

楚楚看到自己从前面走过来，当离近了就没有了。像这个情况练功也可以有，这是现代科学讲的信息发放。我们人的信息是脸冲前的，可一直往前，走到宇宙尽头又回来，跟你对着面了。实际宇宙是无限的，它里边怎么也走不到头，但它似乎是圆形的，按照爱因斯坦的空间时间弯曲，从气功道理看来是这么回事(起码在我们这个宇宙太空究竟有多少个宇宙不知道)，能够回得来。练功有时看到自己就在前面，我们可不要摸它，你只要一摸它，非得闹病不行。已经有几个人给我来信："看到自己从对面来了，这么一摸，觉得又有又没有的一哆嗦(即使不哆嗦，只要感觉是摸着了)就闹病了。"因为那是你的信息，你把这个有形的信息一放，使那个无形的混元信息受到了干扰，加上了有形的混元信息了。一般都是发高烧，那种烧都是超过 40℃以上的高烧。真要是碰到这种情况，一般吃点补药或者喝点铁锈水就过了。铁锈水就是生了锈的铁煮的水，中医叫铁落，道家叫胤丹，不过胤丹得特殊做，用磁化后的铁出的锈制成的铁锈水才叫胤丹。胤丹有胤丹的做法。这正说着，台湾一个老太太说："庞老师，你怎么没给我开呀？"因为她在康复班。我说："都是自己开的。""是吗？"她边说边摸自己头上，"我这儿也出窟窿了。"她当时也开了个窟窿。我说："咱们这儿有气场，你自己想开它就开了。"

给同学们传递这个消息什么意思呢？这些人虽然在国外，但他们学功的心情都很虔诚。仅是个中等的资本家，家里的环境也是非常舒适，像刚才说的头顶开的台湾那个老太太，在台湾跟她来往的，基本得是中上级的人，可到这儿一样小马扎一坐两三个钟头。她说在家只是几个朋友偶尔一起打麻将坐上几个小时，这么坐两个钟头是不可能的，可在这儿小马扎也坐下来了。她儿子、女儿在全世界有好多公司，其中一个儿子光在国内就有四十多家音像公司。在青岛有个公司算小的，每年利润可达 200 万。这次到昌黎县谈个项目，准备投资一个多亿美元。这么有钱，可到了这里也能这么刻苦，快七十岁的老太太，一练功、听课，三个小时也坚持下来了。在青岛那个公司的代理老板来一看说："唉呀，条件太差了，我们这个老太太不怕花钱，一天房费几百块一千块都行。"可咱们这儿就这个条件。开始是每天一辆车晚上拉到秦皇岛去住，白天再拉回来练功。可能有三天，就住咱们这儿不愿意走了。咱们的高间，卫生间服务员收拾得也不好，还不如人家公共厕所干净呢，王字楼楼道里味道也不是很好，她住这儿也行了。要在她家里，那说什么也不行的。他们的条件都很优越，可来到这里后，就是普普通通一个小学生一样，那么来刻苦练功。我们想想，我们自己有什么可优越的？咱们就是学习条件优越！

我们同学来练功，你自己得特别注意解决精神、意识问题。你看十二个人，就有三个人开了天门，有的一个月学习没结束，就是见老师这么一趟，人家就能够开，为什么？关键是意识，精神。过去说练功就需要从恭敬中求，没这个心情，你自己不好长功夫。这十二个人中有一个人，他没那个老太太资本多，但他自己的主见很多。你说个这个，他说那样行不行。他不是老师说个东西，自己去考查、去想老师为什么这么讲，为什么让我们这么做，所以，他就没法接东西，功夫就不好长。你自己的"我"在你思想中占得太大了。如果你能够解决自己的问题，当然我也很高兴，你就可以不学这一套东西。我以前练功有个老师跟我讲一些东西，我就对老师说："老师，你讲的这些不是我需要的东西，我照你讲的学看来不行。"他说："你自己想的'不是我需要的东西'那个就是你需要的，如果这样，你就可以搞自己那一套了。"从那以后，我就再也没有拜老师。你脑子里面"这是我不需要的"那一动之间，就是你需要的。所以，同学们如果自己可以这个样子，你就不需要学智能功了，按照智能功这么去学，基本上是个拐棍。如果你自己"我行了，我会走路"，就不要这个拐棍，就可以把智能功放下，回家自己修养修养，悟出东西自己搞。这是给同学们说的真正的实心话，这也是真正的高层次的东西。如果不是这个样子，你就得先把你那一套想法放下，把你那个思想放下，还得恭恭敬敬地好好学。你要学又不恭敬，那就学不成。

你不恭敬别人，你得恭敬你自己。过去说开悟之后非常活泼，这个活泼不是平时所说的

活泼，而是无拘无束，很随便，常人都不好理解。我这么一说，有些同学就说"我的行为不被理解"。你这个不理解是你在骗人！真正内心没有痛苦、内心洒脱，那真是一处不挂，里外一致的。如果不是这样就不行。因为你心中还有很多不痛快、不愉快，你这么做，那是自己倒霉。心中有很多的苦恼，不舒服、不愉快，而要摆出一副架子来，那就是骗人。骗人实际是骗自己，在过去叫"大妄语成"——说了大瞎话了。这样，你只能有目前一点小功能、小本事，要往上去不了。按过去搞宗教的讲，这种人到头来都要入十八层地狱最后一层的。这么讲一方面警告人别这么去做，另一方面这样做的人，自己最后没好结果。这个也可以时间不长出现，也可能最后临死时才出现。每个人情况不一样。因为练功后，内在的东西已经起变化了，可意识还是旧的，就打起架来，所以，绝对没有好结果。以前说不是谁都可以练功的。君子得之能成圣，小人得之连命都没有了。练功练了一点东西，意识这个关过不了，把自己搞坏了，害了自己。大伙一听可能害怕了，"我们意识一下过不了关怎么办？"那得看你自己想不想往前进。你想往前进，就能克服自我，使我一点一点地少。所谓"克己之功"，把自己不足的地方攻克了。过去讲，气功这条船是"贼船"，可不能随便上，好上不好下。现在趁船开出去不多，入得不深的时候，觉得后悔的赶紧往下跳。等到船到江心，你过不去，又回不来，非得淹死不可。当然，你不想搞气功事业一般练练就别上大船，上小船在河边转悠转悠就行了。想上大船"渡河"，到河中心，你就得把什么钱财、名利都留下，"赤贫者"、"一无所有"，那你才能到彼岸世界。彼岸世界实际是一个人的修养境界。要不这样，总是那个"我"字当头就不行了。这些东西都不是抠文字、抠理论所能抠出来的，真得实际去做、实际去练才行。这都是功夫。

涵养都是功夫，不然就都变成苏东坡似的人物。佛家有不少人说：中国佛学是被苏东坡这样的人给说坏的，纯粹是说禅、"屁"禅。在社会上不得意、失意了，来求佛学，谈玄说道，自己如何如何，可一得意就把禅忘光了，又去社会上搞那一套去。现在练气功也是一样，光去说不行，没有用处。不过我们智能功和过去不一样，我们现在是每个人都能练，得看你自己是不是愿意前进，愿意把自己坏的东西丢掉，把不足的弥补上，在日常生活中去练自己。有的人就想做个气功大师，你现在出去就行了。现在写的好多这个、那个气功大师，就是会治个病，握个手、发外气治病，遥感治病，现在你们都可以呀！现在社会上有名的气功大师都是学了学组场，就敢去做一做、冲一冲的。别瞧不起自己，"唉呀，人家气功大师，我们怎么行呀？"就是培训部还都认为是最蔫的，工作能力最弱的一位老师，这次出去教功治病时，人太多治不过来了，他也按照庞老师的做法去握手，一握手半身不遂也站起来跟着走了。智能功本来就是这么简单！好几年以前我就讲了，咱们部长们、老师们、甚至服务员们都可以去握手，可他们都做不来、不这么做。我做的就是让大家做的，如果大家做不来，我就不做。1989 年我就这样讲了。我做过的，你只要心里很坦然那么去做，肯定就行。要当气功大师现在出去就可以当，因为发气治病是智能气功入门的功夫。这个简单，这不是高功夫，这也不是气功科学。今天说的占的时间不短，希望大家能开开窍。你真把这几本讲义抠通了，可以说你就很了不起了！有些同学还想搞这个搞那个，不客气的说，那是不自量力！我们修炼气功要真正从自己意识里边练功夫，解决自己的意识问题。功夫是从里边去修的，这个问题不解决，到最后什么问题也解决不了，或者就跑到社会上求虚名、虚禄，这样就把自己搞坏了，把我们学习二年的意义就丢了。

第四章 调 息 秘 要

《调息秘要》这章似乎对智能功来说不重要，但调息在传统气功里面却是练功的三个重点(调身，调心、调息)之一。调身指的就是身形体式、动态要求，调心就是运用意识和修养意识；调息指的是调整呼吸。这个三调是唐朝天台宗和尚智顗提出来的，后人就把它作为练气功的三大要素了。智能气功一开始练功不怎么强调呼吸。为什么不强调呼吸？因为把呼吸调得自然了要有个过程。在身体还没有放松的时候练调息，往往是适得其反。本来想使呼吸深、细、匀、长，可一调息反而气憋了。智能功第一步功捧气贯顶法就是着意于放松。练智能动功的第一个原则就是形松意充。所以，一开始要练松和静(精神集中)。第二步形神庄练精神集中，相当于古人所说的意守(但不同于意守)。五元庄中有发音，发音里边就有呼吸了，但是我们没有把它作为调息的内容来介绍。将来练中脉混元就得靠调息。智能功练功第一步走松静、集中，到了第二步完全走精神集中守形体。我们练功到了一定程度，呼吸已经不调而调达到了最一般的要求——深细匀长，这时才运用调息的内容。因为调息不只是个深、细、匀、长的问题，还有特殊的调息方法。如果只一般地把息调至深、细、匀、长，也不是不可以，那是为了更好地安定精神。但是调息这部分学问关键在于它特殊的调息方法，所以《调息秘要》关键就是讲特殊的调息方法。这一章讲了将近三十种调息方法，其中属于比较秘密的近二十种。《调息秘要》讲的调息内容不是一般的，而是被过去许多门派认为是诀窍、保密的东西。这些东西不能随随便便地动，调息时要有一定的规章要求。这些练功方法过去有，但具体怎么调息没讲，而我们讲了好些调息要点。同学们要重视它，但不一定练它。哪些要求同学练，讲课时我会提示给同学们。

第一节 调息综述

这一节把本章的内容作了一个综合叙述。《精义》这本书每章体例都是这么写的，一开始先简单地把这章是怎么回事情说一说，所以叫综述。

Ⅰ、调息的含义

在讲别的章节时，什么道德、意识、修养……我们都对这些词下了定义。可是现在我们没对调息下定义，只是叫含义。为什么不下定义？因为息字的内容比较多，调息的内容也就比较多，不好一般地下定义。从练气功来说，息字的内容有三个方面：一是精神，调息就是调整精神；另外息还有呼吸之意；再有息指的是一吸一呼当中的停顿。这样下起定义来就麻烦了，因此这里讲的不叫定义，而只能叫含义。“调”的含义简单说，就是调整、调理、调治的意思。我们这一章所要讲的息的含义主要指的是呼吸。作为练功的一个要旨，调息是指调整呼吸而言的。所以我们这一章的内容和调息本身所具有的内容不是完全并列的。调息有这么多含义，我们又不能不对它的各方面讲一下，所以在没有真正讲调整呼吸之前，先把调整精神的息字的含义简单说一说。

一、息指精神的安宁

从精神方面来讲，息就是休息。“心”上头一个“自”就是“息”，自己要注意自己的心，自己的心和自己结合一下就是息，这么一想就是内向性运用意识。我们平时说休息的“休”字就是一个立人加上一个木字，人跟木头人一样。木头人再加上自己和自己的心相结合，就是休息了。《庄子》里面不是讲“呆若木鸡”吗？平时也说“木然无动于衷”，跟木头一样，内心情

感没有什么变化。平常说一个人“发木了”，意思就是跟木头一样没有什么反应了。所以我们从日常生活当中的休息也可以领会出气功的内容。我经常讲，中华文明和气功都密切结合在一起了，彼此渗透得太厉害了，日常生活处处都表现着气功的内容。好多事，你稍稍拆开，用普通思维去体会，里面就出气功内容。另外，息字过去还有生长的意思。《易经》中有“消息”之说。阳退阴进为消，有生命的东西(阳)退了，没生命的东西(阴)前进了，这种情况称为消。反过来，阳进阴退为息，有生命的东西往前进，没有生命的往后退，称为息。“消息”就是一进一退，是一个事物的积极的、消极的态势的整体状况。“息”是自己的心，自己和自己的心一结合，就有生命的内容在里边，阳就可以进了。同学们在日常生活中的休息，如果经常有“我休息是使自己和自己的精神、形体结合起来增长生命力”这种意识在脑子里边，就会随时促进自己起变化。同学们想“休息会儿吧”，一躺全身都松开了，以为生命力的增长处于消极状态了。其实不然，实际里边在养，生命力(阳气)在长。我这儿好像没讲气功而在讲生活，气功本来不能脱离生活嘛！如，累了就是你的气受损耗了。现代科学认为劳累时，身体里面的生理变化是异化作用增多，同化作用减少，里边生得少耗得多，这时需要休息，让生命力往外长。如果我们在休息的时候，一呆，主动想“我要长，长气、长生命力”，就不是被动的消极的！休息，而是积极的休息，变成了练气功的内容。练气功本来就这么简单啊！不是像人们所想象的都么深奥，那么高不可攀。气功没有离开生活，就在生活当中，休息时加个意念就是练功。所以说息字的含义关键是调整精神。这种讲法不是我们的标新立异，也不是我们的发明创造，有好几本传统气功书就是这么写的。明朝的李道纯曾从儒家、道家、佛家几个方面讲“息”字作精神解，讲得比较深刻，也比较全面。咱们书上引用它了，我给大家说一说：

“息缘返观禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相需无不克。”解决自己的精神是佛家、儒家、道家都重视的问题。佛家把自身里边的作用称为因，外来的各种事物和你发生作用称为缘。从哲学上讲，内因相当于因，外因相当于缘。佛家练功要安静、寂静，所以要息缘。“息缘返观”，断开和外面事物的联系，不和外面发生作用，然后把精神返回来观察自身(佛家称为“观察妙理”)使精神集中起来了，好走自己的独立境界。“息缘返观”实际上就是要我们把运用意识从外向运用变成内向运用。儒家讲“息心明理”，即把心安定下来，然后去考察事物，明了事理。因为儒家讲“格物致知”。好多人把格物理解为克除精神里面的各种杂念，但有的人说是变革事物。这两种解释可以结合起来，即把你的精神安定下来，去观察事物，变革事物，以明了道理，用这种办法去增长智慧，最后能达到豁然贯通的境界。佛家不接触外边(息缘)，自己观察理，最后达到明心见性。儒家把心安定下来(息心)去明了事理，最后达到豁然贯通。道家讲“息气凝神”，“息气凝神道之玄”。道家要从气上练功，但最后要把气断绝，停止呼吸。没有呼吸，神也凝住了，就达到了玄的程度。实际上是精神注意到气(不是呼吸之气)上引发“息住”，把呼吸停住。道家讲“念住”“息住”“脉住”嘛！“念住”是把念头住了(没杂念)，精神能够稳定下来。“息住”就是呼吸停住了。”“脉住”是心不跳了。道家练功出现这种情况就到了修玄的程度，该采大药、结婴儿了。因为李道纯本身修道家功夫，所以他讲道家这一点讲得最深刻，而且他认为道家是把儒家、佛家的东西结合到一起了。因为佛家从摒除外缘入手，儒家从自心入手，道家既有外缘，也有自心，把这两个结合起来了。他说“三息相需无不克”，实际上就是道家的东西。

这个息字在传统气功里边比较重要，大家要很好地领会它。练功可以从不同要点入手。有的人听老师讲“息”，“哦——”，他脑子里一动，问题就解决了。过去人们练功，老师说一句话，他自己里边去领会，不是领会话的意义，而是领会话的实质。比如老师说“‘息’是自己这个心和自己结合”，老师一说，你马上就结合，这就是“得意”了。如果老师这儿一说，你记笔记，记住这个词了，却是糟粕，那个信息你没接着。我们讲的道理书本上都有，我一边讲，你一边琢磨、领悟，以后看书容易看懂。学习气功要领悟，不然就把气功变成文字的

东西了。我一说，你马上跟自己联系，内心里边体会它，“哦，这个样子！”你对一句话有体会，那就是一个收获。那是真前进了，学的是真知识。要不然即使会背这本书，那也没用。所以有的人会学，有的人不会学。其实，学什么都是一样。我还结合这个“息”来讲。“息”是让你好好休息，把自己心定下来，让生命力长起来。我们讲的修养意识也是让你“息”。我们不能跟草木一样什么都不想，又不能乱七八糟地想，跟自己生命活动结合起来，按照生命规律那么去想，那也是“息”了。不是什么都不想才叫“息”，只要不把气搞乱，不把生命规律搞矛盾，就叫息。如果你把意念和生命活动结合到一起，符合自然规律了，不仅不破坏它，而且还能帮助它，那就是更好的、积极的“息”。古人要守戒(咱们叫修养意识)，有多少人真正懂得戒的意义？一受戒，你精神里面起作用产生力量了，那叫戒力；身体里面的内在变化那叫戒体。关键是戒力和戒体，不是戒的那点条文起作用。这个条文跟咱们定的纪律有什么不一样？你内心里没起变化，既没有戒力，也就不能产生戒体。我们应该懂得层次高一点的东西，绝不能停留在字面上。同样受戒，每个人情况却不一样。好比入党，有的人一宣誓，身体里马上就发生了变化，“我是共产党员，处处要以共产党员的标准要求自己”。可有的人虽然也宣了誓，“我要为共产主义奋斗终身”，但没有在身体里面发生作用，一碰到困难，就把“共产党员”丢了。受戒也是一样，你一受戒，自己脑袋里马上就变了，“我是××了”，处处用那个要求自己，那才叫戒。你只会背几个条文，还不叫戒。这样下去，只能使自己陷入文字障，不能解决任何实事。所以我们学“息”字的时候，也要从内心、从精神世界里“息”。“自”是目上一撇，眉上头和心一连就是“息”。这是多好的功法呀！自己从精神里边一体会，这叫“息”。你脑子里乱七八糟的，无论你把“息”讲得多漂亮，也还没有“息”。有些人吃什么东西也不胖，这些人一般来说都好想事，总琢磨事，那个心和自己结合不上，想别的去了。脑子里边东跑西颠，和心没连上，没有“息”，消耗了，所以就瘦。有些人不动脑子就长胖(当然长胖的人不一定都不爱动脑子)。所以我们要会修真养息。养息就是养你的生命阳气。传统气功里有个息字诀(息字歌)，相传为老子的徒弟亢仓子所作。(但我全面考察后，认为它是后人写的。从它的文辞用语和内容来看，它不会是战国时期的作品。)同学们看看就行了。但大家要知道一点：只要你能“息”这么多东西，练功就能达到高层次。你会注意这些东西，练功进展速度就快，若练丹就能顺利地炼出丹。“息”不光是一个精神，它里边的内容比较多，实际相当于气功各方面的修养。这里边虽然没有更深奥的东西，但付诸实践是比较难的。讲、说气功都比较容易、简单，但是你要去做都不那么容易。什么都是学以致用难啊！我上学的时候，给自己定的标准是：理论课考五分是最低的要求。我在医士学校学习三年，考试没二个是四分。老师讲的课你还学不会，还学什么？课外的还学不学？当然达不到五分不等于没学会。你应该把老师讲的学会了以后再学更多的东西，那才行。马克思上大学的时候同时拿三个文凭嘛！同学们要高标准要求自己，别混！学了理论还不行，还得去用！如学医的，学了理论后，还要到病人那儿去实践。实践更重要、更关键。我们把道理懂了之后，要勤用脑子，反复琢磨、体会。这么多东西，怎么去琢磨、体会呀？看一个琢磨一个，心里总是一个。心里边琢磨的时候应该是狗熊掰棒子：掰一个夹上一个；丢了前边的，再掰一个夹上。老是夹着一个，你总是专一的。你总是掌握一个，慢慢就全都掌握了。不要贪多，不要拿着这个，想着那个，跟皇上用膳似的，吃一、顾二、眼观三。你应该集中精神抓住一个，有体会了，放下，又抓住一个。你只有从内心里边领会，理解了，它才是你的东西。我上学的时候，我的同学说：“庞鹤鸣不说实话，他说他看书、学习都不背，可他答题和老师讲的一个字都不差，那不是背是什么？”我的确是没有背，就是把老师讲的那些东西弄明白了。我曾经想过：这句话不这么表达行不行，有没有更简单的方法。如果我有更简单的方法，就改用简单的，如果没有更简单的，记老师的不就完了吗？这样记起来和背不一样。一句话、一个内容，你想怎么表达才更简洁、更明了，这样推敲之后，笔记是老师的，也是你自己的。如果真正领会、理解了，表达它时虽然用的是别人的语言，但同样是你自己的东西。

二、息指呼吸

这个意义就比较简单了，一个呼吸就称为一息。中医讲“呼吸定息”，一方面关系到时间，一方面关系到气血的流通。当然古人的讲法不一定准确。古人说一吸脉行三寸，一呼脉行三寸，呼吸定息脉行六寸。传统中医讲的经络本身有些内容就不正确。将来混元生理观要简单地讲经络是怎么回事。古人对经络的走行基本上讲对了，但把经络的实质讲错了。当代科学对经络研究不出个结果，其原因可能就在这个地方，经脉这个词本身就用错了。经是气行的径路，脉是血行的径路。经是经，脉是脉，这两个不是一个东西，不是一回事情。很多人把这个词混淆了，具体内容也就不好分清了。只能一般地讲，不好精确化。中医要改革就存在这个问题，没法儿改。要不然全扔了，全扔了又不行。光呼吸都讲错了，说一天一夜一万三千五百息，正好比普通人正常的呼吸少一半。有人解释说，练气功后呼吸变慢了。那古人说的普通人一天一夜营卫循行五十周、八百一十丈就没法解释了。许多人都没有考察这些矛盾，我搞中医的时候考察了这些矛盾。我们书本上之所以还这么引用古人的东西，是因为我们的基础理论还没讲，没有更多的词来讲理。其实这也是让同学们给自己提些问题，划些问号。“尽信书，不如无书。”你把书全都信了，就不如没有书。应该是一边看书一边划问号，多问“为什么”，自己找出答案来,你就有本事了。应该是碰上问题自己努力去解决。你觉得这儿不对，为什么不对？你得找出答案来。简单的否定最容易、最直接、最简单，但也是最没有收获。我讲调息是指呼吸来说的，至于古人讲的那些东西对不对，咱们另外再讲。对“脉行三寸”的问题，可以考虑。因为人发出的外气(真正内气发出的外气，不是意识导引着走的外气)的速度跟着这个速度差不多。以前上海顾涵森他们测赵伟的外气，发现其速度是比较慢的。外气和内气不一样，出来以后会碰到很多阻力。所以内气肯定要比外气快一点。呼吸对人来说是非常关键的，所以古人对调息也比较重视。人一生下来，独立生命活动的开始就是呼吸，呼吸停了，独立生命活动也差不多结束了。调息能使我们身体里边的气和外边的气很好地交换，使我们人和大自然很好地统一起来。调息调好了，我们和大自然的联系也就强化起来了。不光人，动物、植物也有呼吸，万物都有呼吸。动物、植物呼吸是氧和二氧化碳的交换。无机物有电子呼吸(人体里边的染色体的电子呼吸系数比无机物的电子呼吸系数要高得多)。在微观层次是电子呼吸，在宏观层次是分子(氧气、二氧化碳)呼吸。呼吸的内容决定它的机能层次。复杂物质属于高层次的机能层次，简单物质属于低层次的机能层次。庄子讲;“万物之以息相吹也”，早晨，大地上雾气腾腾，好像奔马扬起尘土一样。他说这是万物之间相吹吁的结果。要呼吸必须有气，有些人直接把“息”作气来讲，把气和息结合到一起，叫气息。如果光有呼、有吸，没有气，那不叫息。老子也讲，“天地之间，其犹橐籥乎”，天地之间好像大风箱一样。天地万物一张一合，彼此间气在鼓荡，万物在吹吁，其间有一定机能变化(不一定是生命性，但以生物最明显)。生物之间都要有呼吸，呼吸就要互相吹吁。好比有个小屋子，窗纸非常敏感，大伙一块“呼”，窗纸便张出去，“吸”，窗纸又回来，窗纸就随呼吸来回地跑。这么一搞不就成了风箱吗？如果地球上的万物一块呼，地球就得涨一下。我们现在虽然统一不了，但彼此之间互相影响。天地是大的炉冶，阴阳造化，就拿这个炉冶炼出很多东西来。人也是个橐籥嘛！(其实万物都一样。)人这个胸腔(包括肚子)是“箱”，鼻子、嘴是那个口，“箱”一张一合，气一出一入。古人不懂得呼吸到底是怎么回事情，就知道一呼吸得换气。中医《灵枢经》就讲“大气常出三入一”，身体里气要出去，外面的气要进来，出去三份进来一份。“出三入一”怎么理解？空气里边好多是二氧化碳，不都是氧气。空气被吸进去后，氧气被吸收了，身体里的二氧化碳出来了。吸进去的气没有都交换(二氧化碳不交换)。古人虽然对许多道理还不了解，不认识，但看到整体了。

三、息指呼吸之间的停顿

吸气和呼气之间有停顿，呼气和吸气之间也有停顿，但是呼和吸之间停顿要长一些。如果能抓住呼吸之间的停顿，那就是高级功夫。人的呼吸次数按每分钟 18 次来计算，那么一

天一夜应该是二万五千多个呼吸。多点或少点行不行？多了，呼吸就喘，像有病的人呼吸急促；少了就觉得气不够使唤。刚好呼吸这么多次，生命活动就是正常的。对此也可以牵强附会地讲大自然整体观。我看见日本一份材料说：太阳系九大行星转一周期，都回到自己原来的位置，正好是二万五千九百多年，和呼吸数字基本一致。 说呼吸和天体运行状况整体上是一致的，你注意这一点，就能够把天地正气合到你身体里边。因为一呼一吸通着天地呢，在呼吸运动当中，你的精神和那个停顿结合上了，也就是天地大自然的整体正气和你相互作用当中，处于一个相对的安静平衡状态。这一呼一吸，就吸进了二万五千九百多年的正气。实际上不是把这个正气都吸进来了，而是把那个整体吸收了。如果你总这么吸收，甭多了，一天就成高功夫了。试试看看，一呼一吸一想，可能做十几个呼吸就跑神了。过去练功就在平凡之中，注意平平常常的东西，就可以直入上乘。没事时我们注意一下它。如果我们把它作为一个单一功门去练会觉得枯燥无味，若把它作为一个集中精神、内向性运用意识的手段来促进我们自己，还是可以的。有的功法把呼吸之间的停顿延长，目的是让你注意呼吸之间的停顿。因为呼吸间的停顿不好注意，所以就把它延长。这样练能练成呼吸停。但作为高妙的功法，不是让你呼吸停，是让你精神停。精神停住才是直入上乘。

Ⅱ、呼吸的种类

我们大专教材每一章第一节都是基础知识，每章都有一整套完整的内容，是一个系统下来的。学调息如果只学呼吸的方法，不懂要素，那是死的调息方法。我们知道了基本知识之后，学的那些专业知识就是活的。如果只死记硬背学具体方法，就不会灵活运用了。讲基础知识相当于给了你枪、炮、子弹，教你了技术，自己去打猎。这样你可能收获无限多。光给你几个现成的猎物，吃完便没有了。学了基础知识再学习专业知识和光学专业知识的区别就在这个地方。千千万万不要小看这些基础知识，学习了基础知识之后，将来可以灵活运用，可以根据情况编创调息方法。了解呼吸种类对将来搞调息是有意义的。

呼吸种类有不同的分法，分法不一样，种类也不一样。

一、以呼吸的粗细分：有风、喘、气、息四种

(一)风呼吸(息)简称风息：风呼吸最粗(比较重、比较大)，有声音，跟刮风一样“忽忽”地响。一般练功为养生的不主张风呼吸，说它太粗，不容易使人入静。但一些特殊功法，如过去练硬气功就用风呼吸(呼吸带声)。因为练硬气功不是要静，而是要练力气。新气功家郭林就搞风呼吸来治病。一开始气功界都骂她：“什么玩意儿！气功从来没有搞风呼吸的。”1973年，我跟有的同志讲：“因为郭林老师是为了治病，不需要高度入静。搞风呼吸能使精神集中。”她搞风呼吸有时还加上几个点，那是把传统气功的功法用到治病上了。如四吸三呼：一个吸气分四次，一个呼气分三次，吸、吸、吸、吸，呼、呼、呼。这么一搞，病人精神集中了。我称她为气功科学的先驱者，就是因为她从实用出发，根据具体情况把传统的气功改了。

(二)喘呼吸(息)简称喘息：一般吸气时膈肌下降(膈肌的后面连着第一腰椎，往下一降，降到肾去了)。吸气入到下焦，呼吸从下焦这儿出来，这是比较深的呼吸。喘息就比较浅了(喘息不是说呼吸有力量)。一吸，不下去就喘出来了。练气功一般是不用喘息的。

(三)气呼吸(息)：这是普通正常人的呼吸。气呼吸是气自然而然进行的呼吸。平时咱们都呼吸，你注意你自己的呼吸了吗？没有。一开始学练调息准觉得别扭。为什么呢？因为呼吸本来是自然进行的，一调息，人为地加意念让呼吸长点、深点，这样一来气息不自然了。咱们普通人这种不知不觉进行的呼吸叫气呼吸(息)。

(四)息呼吸：经过调整后变得深、细、匀、长的呼吸。没练功的人只能算做气呼吸。虽然有的人慢一点，深一点，但都作不到深、细、匀、长。息呼吸是通过练功调息之后达到的

一种深、细、匀、长的境界。深，一个呼吸，一下到下焦；细，气出得非常细，鼻子尖放根鹅毛，鹅毛不动(练功达到静的层次上去了，呼吸快没有了)；匀，不是一会儿粗，一会儿细，是非常均匀地，总是那么一个劲下来的；长，呼吸又深又细，呼吸时间自然就长。

二、以呼吸的部位来分：有喉、肺、肩、腹四种

(一)喉呼吸：指普通人的呼吸。普通人呼吸似乎是从喉这儿来换气的。庄子讲；“众人之息在喉，真人之息在踵。”一般说来“喉呼吸”是贬义词。但传统气功里有种保密的功法用喉作动力来呼吸，一吸气，喉部开张发“喝儿”音。过去练功要开通关节，得用“喝气法”。比如有某个关窍过不去，发“喝儿”音咽一口气下去把它冲开。可以用快速的，这样产生的力气大，冲力大。这样吃气，将来就可以不吃饭了。你辟谷时用这种吃气法吃气，可能比着吃饭还好一点。很多人一开始吃气吃不好，胃涨得难受，不舒服。练功有个量度问题，一开始练功要注意少吃一点。现在跟同学们讲一讲，大家练功的时候可以加一加。我不主张把它作为辟谷的内容去练。现在我们还是需要通过另外的方法来改变身体。吃气法搞多了，气太充足了，到最后精固不住，对练功进程也有影响。练功前前后后有好多扯肘的地方，不是有一个方法就能解决全部问题。练功的方法、内容是很多的，怎么配合，需全方位考虑。我对同学们的练功全盘考虑过。过去练功一般是不主张喉呼吸的，现在的气功也不同意搞喉呼吸，因为他们不懂喉的开张。咱们讲的喉呼吸有两个意思：一个是讲呼吸的部位，说喉呼吸比较浅；另一方面可以把喉的开张作为动力来呼吸。咽喉这个地方既通着气管又通着食管，里边通着肺，下边通着整个肠胃系统的粘膜。喉部振动直接走三焦之气，直接补元气。这在过去算作一个特殊的密诀方法。如果光咽气，喉部没有振动，这样下去的光是气；一振动喉部之后，气通过粘膜传导，到深层去了。传统气功的吃气法不是发“喝儿”音，搞得很神秘，把天干地支加到一起，掐着诀数甲子、乙丑……碰上“亥”，吃一口气。转一圈，一个甲子有五个“亥”，吃五口气。其实吃气发“亥”也是“喝”音。“亥”切音为“h、a、ai”，“ai”靠前，喉那儿发音为“喝”，吃气时“ai”发不出来。我分析古人合理、精华的东西是把喉张开，所以我们就发“喝”音。古人不是讲“喝”而是讲“亥”，一圈五个，再加上第一个，一共是六个发音。其实质是不让你老吃，得稍稍休息，因为吃多了也不行。不是天干，地支起作用，而是让你休息一会。我们吃气也不能老吃，当中要稍稍休息，练功要有个度数。

(二)肩呼吸：通过抬肩来呼吸，跟喘差不多。咱们不练这个抬肩呼吸，因为这个呼吸的呼吸量在肺尖上。这是一个病态，好多肺气肿病人就这么喘气。但如果掌握了深呼吸，再借助抬肩，气能往上走。搞竞走的人都会肩呼吸。如果竞走的会提百会，再提着肩会更好，不过弄不好两个脚就都起来了，犯规了。肩呼吸可以把气往上提一提，使着身子轻一点。

(三)肺呼吸：肺呼吸要求肺的下界下降，肺廓打开，肺尖上升，把整个肺全部张开。把肺全打开称为满吸。一吸气肺下降，胸廓张开，肺尖也张开；一呼气胸廓回缩，膈肌上升。一般健康人都属于肺呼吸范畴。练气功要把整个肺呼吸加大，但不着重于胸廓大张开。

(四)腹呼吸：通过膈膜上升、下降来呼吸。一吸气膈肌下降，一呼气膈肌上升，用膈膜的升降来加大呼吸量，平时膈膜是放松的，鼓起来的；一紧张收缩，拉下来了，呈前面高、后面低的状态。光拉下来还不行，还得会突出，这样腹式呼吸量就大了。同学们没事时，可把解剖学中与膈肌相关的内容多看看。腹呼吸又分：

1、顺呼吸：在正常的生理状态下，呼气时膈肌上升，把胸腔的压力增大，气就出去了；吸气时膈肌下降，肺里形成负压，气就进来了，这就叫顺呼吸，是自然的腹式呼吸。一开始练腹式呼吸要这么练。

2、逆呼吸：我们不把腹式呼吸作为一个特殊的方法来锻炼，所以不搞它。以前通过腹式呼吸练胎息的，要注意这个东西。练顺呼吸的时候，一吸气隔膜下降，腹膨起来，两肋、腰也膨起来。要不然膈膜下降之后，肚里的肠子、胃哪去了？逆呼吸就不是这个样子了，要求，一吸气肚子往回收。那肚子里的东西哪去了呀？往里边挤，把肠子里的油、网膜、肠系

膜都消了。练顺呼吸，肚子很快就大了，大了以后(气多)，再挤一挤。吸气时肚子往回收，腰向后膨，把后天的气往肾先天气上压，呼气时腰、腹放松(不是往外鼓肚子)。这样能加强丹田里边的内压。一定要练熟了顺呼吸之后再练逆呼吸。顺呼吸做不好，吸气时膈膜不顺着指令下降，带不上劲，这时练逆呼吸肚子也不好瘦下去。逆呼吸能增加身体里边的化气反应。

三、以呼吸性质分：有后天呼吸、先天呼吸二种

(一)后天呼吸：以前讲，口鼻呼吸为后天呼吸。现在我们讲，后天呼吸是人的生命的自然呼吸，包括两部分内容：一个是外呼吸，通过肺来进行内、外气的交换，以口鼻作为通道来完成；再一个是内呼吸，是在细胞层次进行的气的交换。细胞层次的交换和肺呼吸交换不二样。

咱们说氧到身体里边，和葡萄糖、脂肪等一起燃烧，生成二氧化碳和水。这是为了方便一般地这么讲，实际身体里边生物化学反应都是在酶的激活之下，在常温、常压之下，在液体中进行的，根本不是燃烧，放热也是一点一点地往外放的。现在讲气功还可以避开点生物化学，将来再深入地讲，不接触生化也不行。我们说当代科学是气功科学的基础，就是从这个意义上讲的，假若不懂，生理、解剖、心理，真把气功理论学懂是比较困难的。

后天呼吸，一个是在肺的粘膜上的交换(通过呼吸道完成)，一个是在身体里边细胞膜上的交换。

(二)先天呼吸：古人认为胎儿那种呼吸状态，是先天呼吸，即胎儿在母体里边，母亲一吸，胎儿也吸；母亲一呼，胎儿也呼。其实这种讲法不大确切；另外，他们说胎儿肾气形成后，再形成形体时先形成鼻子。“鼻祖”的说法即源于此。通过这一点也可以看出来，古人所谓的“神通”也没有通得那么好。“神通”就应该什么都知道，可他们写书写错了。过去有些气功家都是“大家”了，都结丹了，都应该有神通了，可连胎儿呼吸都说错了。当时没有知识他们又不去研究，光是凭想象，一想就想错了。古人想胎儿，也有鼻子，也应该呼吸；说山根是老祖宗呆在这儿，有几本我还挺推崇的书，也是这么写的。我们不能因为推崇它而把其弊病掩盖起来。我们应该知道：胎息是先天的。怎么领会呢？人生下来之前精、气、神是统一的，结合在一起的。先天呼吸的呼吸形式可以多种多样，但无论哪一种形式都要求精、气、神合一。能这样领会先天呼吸就够了。过去说“返先天”，就是浑浑噩噩，精、气、神合一了。我们用了古人的名词（先天），但领会时要加点新的内容。胎儿本身不呼吸，用脐带和胎盘连着。古人以为胎盘属于母体，其实胎盘是胎儿的一部分，是从受精卵发展过来的。实际不是脐带和母体连着，应该说脐带和胎盘连着，胎盘和母体连着，由胎盘这个整体和母体进行气的交换。古人不可能把这个问题弄明白。那时候不许把人体打开看看，而胎盘和母体子宫又是长在一起的，古人没有进行认真地研究，就出了偏差。古人认为脐带属于先天气(中医里称脐带为“坎气”，坎为肾，肾属先天)，把胎盘称为紫河车。

古人根据胎儿的状况和自身练功体会，就想象出了这么多东西。古人这么多先天呼吸方法是怎么编的呢？我推测，他们根据想象中的胎儿呼吸的样子去练功，然后创出这套东西。

先天呼吸分为两种形式。

1、胎息。胎息也是众说不一，在这里只作一般的介绍。按照道家正宗，正确的胎息需结大丹以后，结胎了，胎的息才叫胎息，没有胎谈不上胎息。结胎之后，后天呼吸停了(息住)，心跳停了(脉住)，从里边呼吸叫胎息。这时候的呼吸已经不是吸进氧气、吐出二氧化碳了，身体里生命活动已发生了变化，按过去讲，血都不是红的，成为白的脂膏了。

现在气功书大部分不是这么讲胎息的。有的以腹式呼吸闭住为胎息。现代人已知道胎儿不喘气，于是在练功时人为地不喘气，闭住气。这不是功夫到一定程度呼吸自然停住，而是自己吸气之后把腹式呼吸停住。有的人能憋 5 分钟、8 分钟、10 分钟，管这个叫胎息。这是密宗的瓶气功夫或道家的闭息功夫。这样不是自然的，有时候弄不好能出毛病(如各种疝气)，使劲憋把身体憋坏了。当然闭息的方法也有很多内容。每一个功门里边都有一整套东西。有

人看这好，就拿这一点，没掌握一整套，可能会练出毛病。还有一种以踵息为胎息：一吸气到脚后根，一呼气从脚后根出来。有人说吸到会阴也叫踵息。按道理来说，这些都不是胎息，因为都没有结胎，精、气、神还没有统一，不符合先天的条件。

2、体呼吸：体呼吸为什么也叫先天呼吸？胎儿在母体子宫里边，子宫里边都是羊水，羊水泡着皮肤，皮肤也会呼吸。而且胎儿的皮肤似乎很特殊，成年人在水里泡不到两天就涨了，胎儿在羊水里泡几个月没有事。当然，羊水不是普通水，它和体液相仿佛。但配制和体液等渗的水让成人在里面泡着，恐怕也不行。因为胎儿的精、气神是合一的，身体每个部分精气神都充足，所以胎儿泡在水里没事。正因为如此，胎儿皮肤会呼吸。练气功的就讲，皮肤呼吸(体呼吸)也是先天呼吸或胎息。一吸气，皮肤往里边收；一呼，气从皮肤出去，整个皮肤一开一合，通过皮肤和大自然交换气。成年人身上也有这个过程。这种呼吸交换的氧气量非常少，也有点空气的水分，更多的是我们练气功的气。体呼吸要求鼻子、肺的呼吸非常弱，真正达到练气功的深、细、匀、长(鼻端放根鹅毛，喘气时鹅毛不动)。鼻子的呼吸若有若无，非常微弱，主要借助皮肤的开张，通过皮肤的毛孔、纹理、穴位来呼吸。这种呼吸的具体方法放在后面介绍。

为了让同学们更好地理解这些问题，书中摘录了一些古人的论述。我给同学们解释一下。

达摩祖师胎息经。此经实为道家著作，托名为达摩所著。这里只录了部分重要内容。“胎从伏气中结，气从有胎中息”是讲什么叫胎息。胎是怎么形成的？得把气伏住。“伏气”和“服气”有区别。一吸气后闭住气，那是服气的闭气；伏气是把人的真气停伏在身体里边凝聚起来。“胎从伏气中结”，用心把气降伏，使它不动。结小丹之后，转周天，一点落黄庭，中、下二田合为一体，先天气大显像之后，意念和气相合，叫“伏气”，把气伏住结成胎。“气从有胎中息”这个气指的似乎不是呼吸的气。有了胎之后，肺不呼吸(息住)，胎里边一开一合，气一出一入，胎息是这个意思。“气入身中为之生，神去离形为之死。”一般的人，气能到身体里边来，人就活了；神、气都离开人体了，人就死了。神和气都在身体里才能生。“知神气可以长生”，知道神和气，神不离形，气入身中，这样就可以长生。怎么才能做到这样呢？“固守虚无，以养神气”，得守虚无。智能功守大自然的混元气，守这个虚无就能养神、养气。神和气是什么关系呢？“神行则气行，神住则气住。”气是服从于神的，神能调动气，神一动气就动，神一住气就住。过去讲“神返身中气自回”。神返到自己身体里边，气就回来了。咱们讲的“返观自性”“收视返听”，都是把神收到身体里，气就跟着回来了。“若欲长生，神气相注。”若想长生，神和气得结合到一起，不能跑。“心不动念，无来无去，不出不入，自然常住”，心总在身体里胎那儿放着不动，精神定在那儿，这样就自然了。“勤而行之，是真道路。”经常这么去做，那是真正的修行道路。

《达摩祖师胎息经》被奉为关于胎息的经典著述，道家正宗都很推崇它。

张景和胎息诀。《达摩祖师胎息经》讲的是胎息的机转、机制、部位，这个经讲的是胎息的景象。两者结合起来就全面了。它讲：胎息不是口鼻那样的气息出入，它非常细，非常自然，里边并没有出入。

赤松子胎息诀。“气穴之间，昔人名之曰生门死户，又谓之天地之根”，这个气穴一般讲的是小腹部里边的丹田，古人称之为天地之根，又叫生门死户。“凝神于此，久之元气日充，元神日旺……颜色如桃，去仙不远矣。”这就不是胎息了，是讲精神专注于“气穴”和腹式呼吸相结合。

幻真先生胎息诀。这实际上也是讲的腹式呼吸。“三十六咽，一咽为先”，后面还有“十六锭金”(一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见)，讲的是通过腹式呼吸运动气息的问题。

太始氏胎息诀。“夫道，太虚而已矣”，说这个道就是太虚。“天地日月皆从太虚中来。”万物都从太虚中来，“故天地者，太虚之真胎也”，我们这个天地是太虚的一个胎。“日月者，

太虚之真息也”，日月运行(阴阳运行)是太虚的息。“人能与太虚同体，则天地即我之胎……而为混虚氏其人欤。”在天地还没出现之前，称道为混虚氏，这个胎息讲的不是体呼吸，指的是以太虚为炉鼎，意识和混元气相结合。这不是胎息，而是一个练功方法。

性空子胎息诀。“我之本体，本自圆明……相为混合，而虚空我之虚空。”你想自己身体是一个虚空，天空、日月就在身体里边。你要和外面虚空相联合，得从皮肤上走，以体呼吸来练功。用意念一开一合，就和大自然结合上了。

后面这两个胎息诀和智能功的练功方法有一定的毗连关系。智能功一开开到天边(虚空)，一合合回体内。以我们身体这个虚空和外面的虚空相结合。一开，这个意识虚到虚空里去了；一合，从外边虚空合到人体这个虚空里边来了。两个虚空相合。这两个胎息诀实际上是练功方法，而不是练功境界。这两种方法基本都以太虚为炉鼎，以意念为药材来炼金丹。太始氏胎息诀是以论述外面为立脚点的。先讲太虚，然后讲日月。我们这个天地是个胎，日月是它的息，用我们的意识去体会它。性空子就把我们身体比作天地，身体里边也有日月，自己也是个虚空，和外面虚空相合。太始氏胎息诀相当于我们练的外混元，意念放到外面去，把身体和外面结合起来。性空子胎息诀讲我们自身本是性空的，把我们自己变成了一个太虚炉鼎，相当于练内混元。我们的八句口诀有内混元、外混元两种练法，和它们相仿佛。智能功的许多内容就是把古人认为是非常深奥、神秘的东西简单化、通俗化了，但其实质并没有变。

我引述这几段胎息诀，目的不是让同学们去练，而是让大家了解智能功的好多练功方法是从古人的胎息法演化过来的。智能功为什么练起来收效快，威力大？她把古人精华的东西普通化了。我们一入手练功就在高层次练，起点高。过去练功到了这个层次都必须解决意识问题。为什么我们一开始就强调修养意识？因为我们起点比较高，在这个层次上起点，不修养意识不行。但在公开发行的正式出版物上我们不讲自己起点高。即使这么讲是实事求是，人家也不同意，也会说我们是自吹自擂。至于内部辅导材料有必要让同学们知道这些。

第二节 调息方法

传统气功很多门派都非常注重调息，不仅把调息作为入门的重要内容，而且练功到了相当高的层次同样需要注意调息，只不过不同的阶段调息内容不同。中国的气功由于方法不同而形成了众多门派，调息方法是形成各派功法的独特风格的内容之一。对我们来讲，调息不是根本的内容，它只是帮助我们长真气、安静精神的一个手段。我们讲的调息方法，有的是传统固有的方法，有的是我们根据练功内在的变化、感受编出来的。当然这个编，也不是无中生有，而是根据古人相关的东西编的。所以我们这里讲的调息和传统气功讲的调息是不完全一样的。我们把调息分为功法的调息和生活调息两大部分。

Ⅰ、生活中的调息

所谓生活中的调息，即把调息这一气功要素生活化，在日常生活当中，根据不同的环境、不同的情况，借助不同的调息，在现有的环境和情况下提高我们的生命力，提高我们精神驾驭形体的能力。所以生活调息这一部分内容，就结合着生活中的不同情况来讲。古人只讲练功的调息，而这些调息内容都是我们把古人的东西化裁变通，通过实践、体会搞起来的。虽然智能气功在练功的时候不注重调息，但是很注重在日常生活当中用调息来改变我们的生命状况。如果同学们能够认真地学习它，并付诸于实践，那么我们时时刻刻都可以搞调息活动了。

一、增加精力的调息

有的时候觉得精力不够，疲乏，怎么样尽快增加精力呢？“捧气贯顶法、形神庄是练养结合的，我们练练不就能增加精力了吗？”对，是这样。但是当你比较疲乏而环境又不允许你练动功的时候，该怎么办？就简简单单地做几次呼吸，也可以起到增强精力的作用。这就更加方便、更加简单化了，并且随时随地都可以搞。呼吸的方法是利用满吸。满吸是既有腹式呼吸又有胸式呼吸的呼吸方法，而且肺尖也要充起来。一吸气，膈膜下降，腹部轻度膨隆，胸部扩胸张开，气到了肺尖，整个胸腔里都吸满了气。这就是满吸，它把全部的呼吸因素都用起来了。(但不能使劲憋。)前面讲了，调息也是练意念的。调息可并不是完全光是呼吸，调息的过程当中必须要结合意念活动。满吸之后，意念注意会阴，停一下，而后从会阴沿着腹腔当中往上升到肚脐的深部(在肚脐和命门连线的中点。对这个位置不要抠得太死，差不多就行)，停在这儿，停留的时间一般要达到 10 至 14 秒。如果意想有个气球在那转一转(前后、左右，什么方向都可以)则更好。因为这么一转，使意念更容易集中。一开始可以先看着表掌握一下速度，一秒转一圈。就这么非常简单地做一做，就可以使气力足起来。一开始坚持 10 一 14 秒，有点憋，慢慢慢慢练得不觉得憋了，时间还可以延长(一般来说，练一段时间延长到 28 秒不成问题，将来可以一分钟两个呼吸)。停留的时间越长，效果越好，但又不能太勉强，不要憋得晕头涨脸。当我们练功到了一定程度，吸气以后憋的时间也比较长了，这时就要变了，满吸之后不是马上注意会阴，而是用舌尖抵住门齿，用口吸气发一个短促的“嘶”字音，做时会觉得小肚子一缩，这时再注意会阴往上提。当从会阴提上来以后，在肚脐深处转圈到快要换气的时候，即最后那一刹那再发一次倒吸“嘶”。那时候发“嘶”往里吸会更加费力气，但那时再一缩，对丹田气聚的力量会比一开始满吸发“嘶”的力量更强大、更突出一点。智能功不练丹田气，但是不等于不练内气。这个小功法，就这么简简单单，你说它是一个增强精力的调息可以，说它是一个秘传的增强精力的功法也可以。这个小小的功法是过去练大力金刚掌的基础功。没有内力不好调动外力，而通过这种呼吸可以把内力集中起来。那智能功为什么不加调息？不好加，等大家把调息方法都学会了，功练得也熟了，你随时随地把不同的姿势都可以加上调息。智能功不讲调息，但是调息内容非常多，我们只是不硬性规定哪一个动作怎么调息，而是等我们练得熟练之后，根据不同的情况自然地去加进调息。

下面同学们练一下。……虽然练功时没有注意眼睛，练了以后就会觉得它轻松一点，不仅仅是眼睛感觉到轻松，实际整个身体内外的感觉都是不一样的。就这么个功法，别人一看是生活当中的调息，就以为没有什么了不起的，其实光练它，就能练出很强大的力量来。

二、增加脑力的呼吸

增加脑力的呼吸方法完全是我们根据传统的东西自己编的。这个呼吸也是用满吸，吸满之后头自然放松往后仰(按过去练功，吸满之后是不允许头往后仰的，因头往后仰容易使胸发闷、发胀、气不通。那我们为什么头往后仰呢？因为我们不是练功时这么做，而是平时脑子发累、精神不好的时候做一做)，仰到不能再仰了，意念从印堂往后(稍稍往上点)到玉枕，往下绕到鼻子，再从鼻子回来转圈，从大到小一共转三圈半，转到头脑当中，默念“头脑清新”，呼气时头部自然还原。这种呼吸法还有另外一种练法：一边吸气一边住后仰，同时在里边转圈，转三圈后默念“头脑清新”。这两种方法都可以。注意，默念必须是在满吸之后，如果没有达到满吸就念“头脑清新”，效果比较差。吸满之后再默念，头顶有振动的感觉。一振动，里面就清亮了。如果不仰着头练习，那是安神、集神的方法。头往后仰练习，解除疲劳的效果就更突出一些。这种调息一般做三、五个就够了。慢慢练，呼吸会越来越深长。不一定脑子累了才用它，记忆东西也可以这么做。(吸气，头后仰，把要记的内容回忆一遍，然后呼气还原。)

前面两种调息方法，如果交替运用，有的门派就称之为性命双修：下面修命长精力，上面修性增加性的灵性(“静养灵根气养神”嘛。吸气吸到上田，心里安安静静，气充足去养神，使神变得灵通)。在日常生活中调息也同样是练功夫。但是我们不主张在练功当中总那么去搞，

搞几个呼吸就完了。因为以前调息除练武功以外，练内功调息是不允许张胸膨腹来呼吸的，而要非常匀细，绵绵地呼吸。我们现在改用满吸，这也是对古人调息方法的改进。当然我们用满吸也不能太过份，不能吸得太快太紧，要慢慢地吸。

三、增强勇气的调息

有的人没有勇气，怕见生人，见了生人总觉得别扭，从内心打怵。这属于肝胆虚、肾气虚的表现。要解决这种缺欠，可以从肾气、肝气上来调理，也可以从混元气整体地走。但是，当你的气还不完全充足的时候，从肝气、肾气上走一走会更快一点。如果我们只吃补肝肾的药，不从精神、心理上调理，即使肝、肾气充足了，勇气也一下出不来，胆怯也一下解决不了。如果我们不搞辨证，也不搞药物治疗，而采用调息的方法(这种呼吸着重于呼吸和神经的结合)主动地解决这个问题，那就更快些。

具体练法；用满吸法吸气，一个吸气中连加三个强度，吸完之后把气憋住，一般要 10 几秒至 20 秒，憋点也不怕，然后出气发“啊(à 四声)—”字音，里边的气就提起来了(从胸、两肋往上起，耳朵里边有感觉)。本来“啊”字音是走心的，用这种呼吸方法后，它就作用到头及两耳。(耳是肾窍，心也寄窍于耳，心和肾共同对耳起作用。)平时这么练，慢慢地干事时就不胆怯了。碰到人感到胆怯时，可以“吸—吸—吸—”，但不要大声发“啊—”，否则对方不知怎么回事(众笑)。但真要碰到坏人，没别的办法了，“吸—吸—吸—”，憋住，立眉瞪眼，猛地发一声“啊—”，往往能把对方威慑住(不是在迫不得已的情况下，不要随便试验)。这是练我们自己的神、气的。如果真正为了练勇，就改发“嘿”字音(硬气功叫气发力的时候常发“嘿”或“哈”)。别人快打上你了，就快速吸气(“吸—吸—吸—”，连加三个强度)，发一声短促的“嘿”，手和脚同时发出去。发短促的“啊”是杀手“啊”。念“阿弥陀佛”可不是好事，发一个音打一个地方，四个音念完，也就打了你的头，喉、胸和丹田。在武功里面，这四个音有它的发音变化法，属于杀手法。我们不去练它，也就不多讲，武林里真练的，我见过有最快的一秒钟打出八拳，而他老师能打十二拳。你光会说不真练，手出不去不行。我们主要是用呼吸法来调整我们胆怵怕事的性格，在你不敢干事或来生人怕接触的时候可以先调息。平时没有事时练一下。

四、祛除害羞怯懦心理的调息

有的人害羞，一说话就脸红，这是一种怯懦心理，和胆小不一样，害羞是因心阴虚而影响了肾。从治疗上可以吃点天王补心丹之类的补心药物，但是光用药物还不行，还得从神经方面进行调理，自我对抗它。但有的人不知怎么对抗，一说话不知不觉就脸红、害羞；走在大街上总觉得别人老在看他。这是自我心理过盛。但是自我心理太剩了，又会引起心气不足，表现出羞涩的心理状态。那怎么办呢？自己想：我练了气功，要往外冲，要强化自己。有了这样的意念，再加个调息的方法，效果就更快。这个调息的关键在于呼气的时候，满吸之后，把嘴撮起来，用强烈呼气，近似发“夫”字音，分三次连续地、很自然地喷气。憋会儿气，再吸。发“夫”字音是借助脾脏的音自然地交通了心肾。智能功不搞辨证论治，《调息秘要》章也不是智能功的重点，但是里面有好多东西都是传统气功里非常重要的内容，我们讲一讲，使大家增加些气功方面的知识，以后碰到不同的情况，可以用不同的方法给予具体指导。比如，将来全球 50 亿人练功，有的人他不想练动功，想练简单的，我们就教他简单的。他想练什么，要解决什么问题，我们就教他不同的方法，如果能把方法说得神秘点(这些内容本来就属于秘传的内容)，效果就更好。另外，吸满之后，一定要注意收缩肛门与会阴。因为本来心和肾都阴虚，如果不收住肛门和会阴，气往下冲，肾气充足之后，它不往心上走，就往下跑了。会阴、肛门一收缩，气往下走不了，气一足就直接往上升了。这个调息方法，愿意练的练练也很好。我们介绍的这些都是好的，这么多生活中的调息法，你都可以练练，体体会会，看哪个对你最需要。

五、克服骄傲的调息

这是我编的，以前有类似的呼吸法，但不是用于生活中的调息的。有的人爱说，到哪儿都夸夸其谈，好表现自己。怎么办呢？待人接物之前先调整呼吸，慢慢吸气，吸气时不要舌顶上腭，舌顶下腭更好一点，吸满之后(不要吸得太满)，一般停 5—7 秒，呼气时舌抵上腭，慢慢往外吐气，同时要含胸低头，意念注意从鼻孔往外流的气。只要认真这么练一练，那种趾高气扬劲就没有了。为什么呢？一般趾高气扬的人都爱昂首阔步、挺胸。用这种方法调息，吸气时，要安静；一呼气，要含胸低头。一含胸低头，任脉气就下降了，往头上冲的气少了，自然而然地就把气机改变了。骄傲自满的人往往心阴不足，神得不到滋养。任脉气下降有滋阴的作用。其实，骄傲自满是一种病态，如果改变了这种病态，就可能会做出一番事业来。你身体素质各方面都比较好，而一骄傲自满就使你心阴虚了。里边不足，也就只能有点小聪明、做点小成绩，要做点大成绩绝对做不到，因为有那么一点气就显摆显摆，抖擞出去了。俗话叫“小家子摆市”——本来东西不多，还往外摆摆，显山露水的，让别人看看。真要是大富豪，家里有几吨金子和元宝的，他就不往外摆了，怕别人偷了去。越是显摆的人，往往是东西不多。北方有句俏皮话：“狗肚子装不了半斤酥油。”你看去吧，那些逞强表现自己的人都是在比他水平低的人面前显摆，一旦见了高人，他就变得非常自卑。为什么会这样呢？本来他心阴虚。自卑和自满往往是孪生兄弟，在这个圈里边表现为趾高气扬，到那个圈里却俯首贴耳，练智能功的人应懂得它的机理和危害，要认识到好表现自己并不是自己真行。爱表现自己的似乎是现在比别人强点，过不了多长时间他就会不如人了，因为他涵不住，锋芒毕露，有一点就摆出去了。真正做事业的人都是大智若愚，不声不响的。我们要从修养意识的高度来认识这些问题。不要取得一麟半爪的成绩就沾沾自喜，要有意识地来解决它，克服它。

六、快速入睡的调息

调治睡不着觉的方法很多，像默念“恬澹虚无”、全身从上至下放松等等。讲到调息，也还有调息的方法。练此法一般用仰卧(侧卧也行，但不如仰卧效果好)，坐着想睡也行。等你练得有了意志力，用此法给别人催眠也可以。方法是：先从意识深处发出睡觉的指令，这时有一种压抑的感觉，然后放松腰、腹部，慢慢吸气，用腹式呼吸法吸气，吸到乳房这个位置就行了(用满吸不易入睡)。然后慢慢呼气默念“喝哩”，“哩”念得很轻，两个字音连得要快。(佛家有个一字咒，就是念“喝哩”。一般念的咒文都没有意义，主要就是通过念咒的发音起到练功的效果。)念“喝哩”使心肾交通，气往下走，这样就容易入睡了。同时加意念，从印堂靠上一点的深处进去，转一转，往下通过两个眼球后分成两叉往下走，过乳房往下到两腿，一直通过脚中趾出去。一般来说，这么搞几个呼吸不知不觉就睡着了。为什么要这么分开呢？就是为了把神分开。因为大部分人都是由于心里有事才睡不着觉，这么转一转再分开就把神分开，另外配合发音，气也就往下走了，这样就容易入睡。给别人催眠也是这样，下“睡觉”的指令，从里面一穿，默念“喝哩，喝哩”，他慢慢就睡着了。这只是简单的催眠术，深层的催眠术，“啊—”一嚷，他马上就睡着了。但这得把意志力练到一定程度才行，你自己意志力不强、集中不了，给别人就催不了眠。催眠和气功不等同，但是它属于意识发功的一种形式。智能功的组场用的是气，催眠术光用意念没有气，智能功外气治病是意气并用，即使是纯意念治病与催眠术也不尽相同。因为催眠术是使你脑子里面变得气血少，气功呢，不是让他绝对的气血少。将来我们讲到发放外气的时候，还要讲到外气治病和催眠的机理的区别，这里不赘述。如果被催眠催得睡不醒，再用增强精力的办法。

七、治懒惰不想起床的呼吸

这个方法是我根据同志们遇到的问题体会体会编出来的。一般精力不足的人到了礼拜天就不想起床，可精力充足的人一到礼拜天比平时醒得还早。不想起的人说明他的气血不够，睡觉时气血都到腹腔的各种膜里面了，脑子里的气少了，一睡醒，脑子气过不来，意识里也不发“快来”的指令，也不想快来，就觉得疲乏。躺在床上迷迷瞪瞪的，就是犯懒不想起。像这种情况，如果你真正不想起那也没办法。如真想起又起不来，就用调息，一般用不了三个

呼吸就起来了，用得好往往用一个呼吸就起来了。关键是用急促风呼吸，鼻子出声音急促地连吸二下，意念吸气从两个鼻孔上去到鼻根，分冲两个青龙角。然后，憋 10 秒钟以上。一般二个急吸就行了。如果一吸时手攥拳头，脚也抓挠，这样效果就更好。平时多练这个有好处：要跑精的时候，一吸气，意念往上一提精气就起来了。这种方法不只是治懒惰，实际是把神的功能强化起来。附带谈一下漏精的问题。如果已有漏精的感觉或已开始泄精，就用吸气的办法，同时“意念向太空”(这是道家练功到开天门的时候用的口诀)。这就要平时多练：先看看一望无垠的蔚蓝的天空，然后闭着眼睛想蓝天，要想得很清楚。这样往往在漏精的时候一想蓝天精一下就缩住了。如你想得不真切那就不行。意念向太空不是说念口诀“意念向太空”。什么叫意念向太空呢？有的说用“唵嘛呢叭咪吽”往外冲，这样冲开天门的方法是意念向太空。其实这种方法开天门并不好开。简单地开是用自然方法：一吸气，手一攥，想着蓝天意念出得要远要高，丹田气就自然往上一冲。这不是治懒惰的，不过治懒惰也可以用，把神强化起来了嘛。意念向太空关键是当时的意念活动要和蓝天结合起来。我们练“空蓝来里”是让蓝天来到身体里边，而这是让意念上去，不下来，往上冲，把体内的气带上去。

八、克服饥饿的调息

这个和吃气差不多，但吃气法还有另外的内容，大家可以结合起来看，我们只是把它作为日常生活中调整生活的呼吸法。吃气法属于练功的方法，而这个调息法是用来解除饥饿的，是用鼻吸口呼的缓慢呼吸法。它也是用满吸法，先一呼一吸，再呼气。第二次吸气结束时，舌头在里边一裹，连气带唾液一起咽下去，“咕噜”一响，有往下压的力量，不响进的气就少。咽下去的有唾液、空气，但不是空气起作用，关键是舌头一裹，“咕噜”往下一咽，气从上往下传遍喉头、食道、胃、粘膜的膜络。一般咽气以后还要把肚子揉一揉。练武功的吃气和内功的服气，也是这个道理。我们饿的时候可以搞一搞。那每天总搞不吃饭行不行？你们最好先解解馋，等把人世间的美味吃得差不多了，什么食品对你都不新鲜了，到那个时候你再不吃。现在你们别辟谷，否则，馋起来难受。

九、身上没劲的调息法

干活干得太疲劳了，身上没劲，用增长精力的调息来解决会慢点，如果用这种调息法就可以更快解决疲劳。这个呼吸法又叫上下两层呼吸法。调息方法：一吸气，腹部膨隆，同时用力提会阴、肛门(不要张胸)，膈膜往下压，两边一挤，把气都挤到丹田里面去了。做完一个，放松，自然呼吸几次，再做。吸气的时候注意要慢，不要太猛。做几个，全身都感到气胀呼呼的，非常容易解除疲劳。

十、食欲不振的调息

按道理这个应该属于治病的。有的人也不是病态，就是不想吃饭，辟谷了。用这个办法，一发音就想吃了，不再想辟谷了。具体做法：两手放在期门穴的位置，手心向上，然后自然呼吸(但不要吸得太满)，呼气时发“哥—”字音，同时右手转掌心向内降至肚脐，左手不动。吸气时右手转掌心向上，从肚脐沿带脉至章门，上升到期门，回原位。这么转个小圈圈就把肝脾通达了。肝脾一通达，吃饭就香了。有时吃多了，肚子撑得慌，用它帮助消化，轻轻一转，食物也就下去了。练了以后吃得太多了怎么办？别练了不就完了嘛。

生活调息法就介绍这么多。古代搞学问的都是先把身体锻炼好，身体不好搞不了学问。现在学校里也在搞体育锻炼，但不能参加体育锻炼的人却越来越多，什么道理呢？因为体育锻炼不能更好地结合到日常生活当中去。打篮球的，能整天抱个篮球吗？练双杠的整天扛个双杠行吗？和生活结合不上，不能日常生活化。我们搞气功呢？本身就要求日常生活化，而且还非常容易把两者结合在一起。如，上课要端身正坐，没有事时眼观鼻，鼻观口，口观心，心观丹田；再加上在日常生活当中练调息，练动作。学了调息，就要根据你自己的情况选择你需要的练习练习。有的人怕说话，羞涩，那就练祛除羞怯的；有的人好表现自己就练克服骄傲自满的；有的胆小就练增加勇气的；不想吃饭就练食欲不振的等等。同学们要多吃点，

长个子、长气，把气长足点，别满足现状。“我个子不小，挺胖。”那你吃气把胖消了(这是功法的问题)不是更好吗？要总在改造自己才行。别小看生活中的调息，多看一看，这里面有好多宝贝。你自己用哪个方法解决了自己的一个问题，那你就又完美了一层。

Ⅱ、练气功的调息

过去教功只教本派调息的方法，而且保守密秘。所以只有调息的具体方法，而很少有一定的名目，这里介绍的各种功法调息的，名字多是我给起的，也分为几大类型：

一、神息相依调息法

神息相依调息法就是把意念和呼吸结合到一起，精神、呼吸相依为命，谁也离不开谁。神息相依调息法也可叫意守呼吸。如果把它放在《运用意识》里面也可以。用意念守呼吸，把呼吸作为意守对象，意念和气总相结合着，神息相依嘛。为什么把它放在调息里面呢？因为智能气功不注重调息，把它放到《运用意识》里面去，就把它的地位提高了，容易把智能功的《运用意识》冲淡。实际传统气功非常注重意念和呼吸的结合，传统的道家功法里面，不注重呼吸的非常少。我们智能功根据需要对传统气功进行改革，先从调息改起。

神息相依调息法，好多书上都有，我们也把它分了几个层次。

(一)数息：一开始数呼吸，也有不同的方法。可以一吸气数一个数，一呼气数一个数；也可以一个呼吸数一个数。后者数数间隔的时间长点，慢慢就安静了。但是有的人容易跑神，那么就采用前者，呼一下数一个，吸一下数一个，意念和呼吸老拴着就不容易跑了。这是集中精神的很好方法，也是调息的好方法。一般的数到十就重新数，不要没完没了地数，这样既省心，又容易集中。如果能数到几百个十还没有杂念，到这时就不再数了，因为精神已经和呼吸结合到一起了。精神一集中，呼吸也就变慢了，自然而然地达到了深细匀长的呼吸要求。出现这种情况，就应该进入第二步的随息。

(二)随息：一吸气，意念跟着进去；一呼气，意念跟着出来。传统气功里面对随息，一般这么讲：①用腹式顺呼吸，一吸气肚子鼓起来，一呼气肚子瘪进去；②用腹式逆呼吸，一吸气，肚子瘪进去，一呼气肚子鼓起来。这么随息行不行呢？行。但是这样随息就不是随气，而是随形了。我所得师传随息的真谛，是指的气：一吸气，气进去，开始能感觉鼻子这儿在动，身体里面气的运动得靠形体的运动来帮助才能感觉到，但意念不要放在膈膜上、形体上，别注意腹皮，要注意那个模模糊糊动的势态，这样就使得神和息(气)结合得多了，就没落到形上，这样真气就变化大一点。随息的真谛是意念随着气息而出入。练到随息为什么不数数了？因为这时候精神能够集中了。数数的目的本来是为了使你的思想集中起来，因为一跑神就会忘记数数。当练到不跑神了，意念和气结合上了，就不需要数了。数数时脑子里得有个兴奋点管着它，不数数，脑子里的活动度就简单多了，入静的程度就又深了一层。同学们必须正确地认识从数息到随息的变化。随息时不要有意地延长时间，要自然呼吸。随息千万不要光注意呼气和吸气，还应该注意到吸气和呼气之间的那个停顿(这也是属于随息的范畴)。那一停既没有吸气的动作也没有呼气的动作，意念和它结合上，脑子里没有其他念头，兴奋点就没有了。这是属于没有呼吸的精神集中，这种精神集中达到了高度的安静。本来一吸气脑子得发个命令，脑子就兴奋一下；一呼气脑子又得发个命令，也同样兴奋一下；而停顿时既不发兴奋的指令也不发抑制的指令，脑子里面是安静的，虽然还没有真正达到呼吸停，但是它属于短期的呼吸停。练功就是要念住、息住、脉住嘛。念住，杂念停了；息住，呼吸停了。在还没有达到真正的息住时，如果你能够注意到呼吸之间的一段停顿，那它不也是呼吸停了以后的意念集中吗？这一点是特别有意义的。

(三)观息：当你随息很自然，很熟练了，而且也没有杂念了，精神高度集中，里面的气也足了，敏感度也提高了，一吸气，就不仅仅感觉到从胸腔到腹腔、膈膜这么动弹，而且气

从旁边走也能感觉到了，这就不叫随息了，叫观息。观就是观察、体察。但是当你还体会不到里面气的变化的时候，还得搞随息。实际随息和观息的过度是自然转变的，不是像数息和随息的转变过程——数息数得能集中了，我不数了，搞随息。随息和观息没有这个过程。随息越随精神越集中，越随意元体的体察功能越强，慢慢一吸气，就感到气往上走了，一呼气又感到气出来了。以后越来越敏感，越来越细致，一吸气，噢，到周身了，一呼气又从周身出来了(这是从呼吸道走的)；再以后，感觉到皮肤也在呼吸了。这都属于观息的范畴。当你一旦真正能感觉内气的变化了，那已经到高层次上去了，观息就成了观察里面的气了。意和气相结合，神息相依变成神气相依了，实质已经发生变化。神气相依虽然也有个出入的过程，但那不是和息相结合而是和气结合了。咱们练智能功不是有神气并用的方法吗？观息相当于智能功的神观内气。它和一般的观察经络不一样，它是借着呼吸来体察内气和身体各个部分交通出入变化的情况，另外还观皮肤粘膜和外界气的交换。同学们对这些都很感兴趣，但这不是那么简单容易的。“六妙名门”，佛家很多人都懂，但是真正达到观息(观察内气)的没有几个。天台止观这个门派现在还有，不过他们不这么观，他们有另外的内容。以前有个在全国很有名的佛家大德，是修天台止观的，讲经说法很透彻，但他的功夫也没有达到观息程度。当然他们从宗教上走，也不想观这个东西。

这三部功夫是从浅到深一步步练出来的。有的同学讲，我一开始搞观息行不行？不是不行，而是往往不起作用，为什么不起作用呢？你数息还数不了几个就跑神了，如果你不数数那就更容易跑神，一跑神，功就练不了啦。很多人不愿从最简单的开始，一说数息，就认为太低级，太简单。你的精神还不能达到高度集中的时候，去练观息，就容易跑神，这时还得从数息练起，不然照样还是低级的，功夫长得更慢。

(四)听息：智能功把听息也放在神息相依里面。听息本来是古人的功法，《庄子》里把听息叫“心斋”。咱们说吃斋是吃素的意思，心斋是心要“素”，不要受别的干扰。心怎么能素(不乱七八糟)呢？简单的方法就是庄子的听息法。听息法实际是把神息相依的数息、随息、观息结合到一起的，它不光是简单的把精神和呼吸相结合，还要用耳朵听着，相当“三元归一”——心里边想着，闭着眼睛看着，耳朵听着，而且着重在用耳朵听。着重耳朵听有什么好处呢？好就好在用耳朵听呼吸的声音，不管那个气怎么动，只要不憋气，即使呼吸很细微，慢慢也都能听到声音。从鼻孔到喉咙气流的这种比较粗糙的声音好听，慢慢气流振动鼻孔和喉咙的声音就没有了，但是这时候意识也能跟进去了，轻轻那么一动的声音也能听到了。这就不是用耳朵来听了，而是完全用意念来听，这种听就不是听觉的听了，而是成为一种特殊的感觉。这时候意念和气就结合到一起了。慢慢地气变化很小，意念也就达到了高度入静。《庄子》还讲了练功的几个层次，我们不那么练了，我只给同学们简单地介绍一下。像这种调息法可以随时用，这是高级功法，不容易出偏，容易入静，容易养神。有些人听着就听不到呼吸了，当你听不到呼吸声音时，一是高度精神集中感觉到气的变化了；再就是感觉到心跳。一开始是听到耳朵上跳，以后是脖子上跳，再以后听到心在跳。开始是“通、通、通”，以后是“扑通、扑通、扑通”，和用听诊器听到的声音差不多。你听到心跳也不简单(古书上没有的)，我 1966 年体会过听到心跳以后，就守住它，加意念让全身放松，把意念分到周身，周身就都在跳，那也是很好的方法。一开始不能入静的，练调息时不听呼吸听心跳也可以，有的人用手把耳朵摁住以后，就可以听到“轰、轰”地跳。有的听不着，这是好现象，真听得很清楚的，那是迷走神经功能失常了。功能非常好的人听不清，但如果躺着压住一边就能听到声音，感受到心跳冲击的振动感。意念和脉博的跳动结合上，精神活动能力更加精确了，慢慢就体会到血管的一起一伏。这时，不仅注意起(射血期)伏(充盈期)，还要注意中间的停顿，即心脏的等容收缩期(0.06s)和等容舒张期(0.42s)，这时候心脏放松的兴奋度相当于练气功的心跳停的内在感受。为什么练功之后可以让心跳快，也可以让心跳慢呢？就是通过调整当中的停顿，让心脏一分钟跳 30 次或十几次人也没有事，慢慢可以练得不跳。但练到心跳

停，不一定功夫非常高，也不像道家说的结了大丹才出现心跳停，就用这个办法也可以练成心跳停。“庞老师，那我们就练心跳停不好吗？”练心跳快或停也不容易，首先你得先感觉到心跳，注意心跳当中那个停，意念要跟上，这就得把意元体的功能练得特别精细、灵敏，里边有一点点空隙都能感觉到。意元体功能没达到这个灵敏度就不行。这就叫功夫，光说不行，必须真练！

前面讲的四种方法也是传统功法里常用的几种呼吸法。现在的气功书差不多都讲前三种方法(数息、随息、观息)，因为早在一千多年前，天台宗的祖师智顗大师就提出了“三调”，其中的调息讲的就是这个问题。而听息，古书上有的有，有的没有。现在出版的书对听息介绍得也不少了，但他们没有讲听心跳。

二、平调阴阳调息法

从阴阳立论的就要使阴阳平衡，咱们智能功不搞这个东西，现在密宗还在搞。下面介绍两种：

(一)鼻孔阴阳交替法：左和右到底哪个是阴哪个是阳，不同的功法说法不一样。道家讲：左边为阳，右边为阴；阳时(子、寅、辰、午、申、戌)为阳，双数为阳；在阳时左鼻孔喘气，阴时右鼻喘气(我体会过，觉得并不是那么确切)。可佛家就不这么讲了，它不用阴阳这个词，说左右交替着练就平衡了。不过古人注意阴阳，阴时走这个，阳时走那个。我们不练阴阳，也就不这么严格要求。

一般的练功是先用右手中指或食指按住鼻根，大拇指按住右鼻孔。若用中指，就用四指按住左侧的鼻孔；若用食指，就用中指按住左侧的鼻孔。大拇指把右鼻孔按住，用左鼻孔吸气，呼气时把左边的鼻孔闭着，用右侧鼻出气。这么做二十四个或三十六个呼吸，然后再换左手。左右呼吸的次数要相等。有的同学会问，这么搞像做体操，能入静吗？其实，对刚练气功的人来说，尤其对小孩来说他不会精神入静，而练这个就可以使他精神入静。因为这么练相当于给他一个拐棍：吸气时开这个，堵那个；呼气时堵这个、开那个。这么集中精神做呼吸动作，精神一集中不就入静了吗？有的说智能功要求精神集中做动作，那是低级功，那他们调息不也是集中精神做呼吸的动作吗？像前面讲的数息、随息、观息，不也是集中精神做呼吸动作吗？

佛家也用这个呼吸法，但是他们还配合观想三脉，想从会阴上来的中脉有条管子，它左边有一个，右边也有一个。这个鼻孔吸气通那个管，那个鼻孔吸气通这个管，从右边起来在喉头一交叉，通到左鼻孔，再出来。这是密宗的，我们知道有这个内容就可以了。同学们没有事也不用这么揉鼻子去。以后，我们要推广气功，也可以教小孩这个揉鼻子的气功操，因为小孩子太小，精神不易集中，做别的也不好做。而练这个，老师一喊口令：按左，呼气；按右，吸气……老这么倒手指头，精神就集中了。其实古人的方法就是找个辙让你精神集中别跑神，过去说方法越复杂越低级。为什么方法越来越复杂？因为方法简单你总跑神，于是就又加一个方法；还跑神，再加一个；还跑神，再加一个……这么一来方法就复杂起来了。这是想方设法让你精神集中！这都是初级入门功夫。大家千万不要认为这是高级的，包括后面要讲的方法，无论说它多保密、多高级也都是入门的。根本的问题还是前面讲的运用意识。你不会用意识，什么也解决不了。中国的气功门派那么多，就是由于入门的方法不一样而形成的，“条条道路通北京”。他为什么要设这个门呢？他有他的目的性，要解决一定的问题。我们把道理弄懂了后，随便用哪个方法都行，搞这么多门派干什么？另外用这种办法还可以加憋气练习，过去称为宝瓶气：吸气，按住鼻子，憋住，再呼气。以前刘贵珍老先生曾把古诀“静坐禅堂金龙爪，一到西方万千秋”，改为吸气时默念“我练静坐身体好”，延长时间憋住气，憋得难受，就不容易想别的了。这些都是为了让你精神集中。另外，憋气后体内的二氧化碳浓度就发生变化，当二氧化碳的浓度达到一定程度，就可以使神经兴奋度提高。一般人以为二氧化碳是废物，其实少了它也不行(脑神经兴奋不够了)。通过这样练习使呼吸时间延

长，体内的二氧化碳多了，就不容易死人。如果上吊的人吸气吸得满满的，勒住也不容易死(但也不是绝对死不了人，如果气没吸满或吸满一倒气，一勒就死)，而且往往还会把里面气脉打通。北京的侯树英(1978 年在南宁举办的第一次全国表演硬气功赛得了金牌)说他的老师教他练硬气功，就是让他吸满之后，老师把他的脖子掐住，憋得很难受，脸都憋得通红，老师也不松手，憋着憋着就感觉到体内的气一下通了，这时脸上的颜色也就变了。他还说这样憋不死，我想也可能憋不死。因为憋住以后体内的二氧化碳增多，脑细胞兴奋度随之提高，使得周身各种功能也相应地提高，体内的混元气的性能也提高了，一下子把周身经脉的混元气强化起来，提高了它的传导功能。这也是有可能的，但我没有实验过。朋友教的东西没有老师教的东西可靠，老师教要带着徒弟练，老师卡住你，师兄弟按住，想跑也跑不了，难受死了，一通气，就撒手了，下一次你自己就敢卡了，卡几回气就通了。老师卡你，你很尊重，朋友卡你你不那么听话，拳打脚踢的。老师卡你跟死的一样，呆着不敢动弹，如不听话，“滚蛋吧”，不要了。随便给同学们说一说，谁勇敢可以试一试，不过自己卡不死自己，因为自己用手掐住自己的颈动脉以后，脑子里就会贫血，眼睛发黑，由于毅力不够，一难受手就松开了。这也属于过去通神的练法。

(二)上下气机离合法；这也是属于调整阴阳的练法，上面为阳，下面为阴。有两个方法：

1、这种方法比较简单，也比较实用，随时都可以练习。练法：以鼻吸气，膈膜下降，上腹部鼓起来了，意念从头顶向肚脐上放，同时脚趾使劲向回卷，脚心回缩，提会阴、提肛，小腹收缩，意念从脚心回到肚脐。呼气时腹部收回，意念上面回头顶，下面回脚心。这个呼吸法练三心并站庄肘可以用，因为同学的腰已初步松开了，不会出现气憋或走了气的现象。

2、这也是密宗的调息法，比较复杂。因为功法复杂，一说你不会，就显得神秘。练密宗的不仅练内功，还练武功，这个调息是武功的调息法，我只用了其中一部分。它和(一)按鼻孔的调息方法差不多，大家看看书本就行了。这个练法和前面练法是一致的。不按鼻孔，用意念走也可以，只是精神的集中差一点。这个意念变化和密宗练左脉右脉不一样。练这个方法也能开喉结，开喉节后再开天门也能长寿。咱们智能功开喉结的方法比这个还简单。过去一个门派的老师就讲一个方法，今天讲、明天讲、后天讲，讲一年还是那个方法。而咱们一上午就讲了十七个。不过，这么一来，讲多了也有个坏处，就是大家光听，没有下功夫去练，对什么也没有体会，过上半年就都抛到九霄云外去了。这些内容，同学们有时间自己要多体会体会，这样就不容易忘了。书上选的这些方法都不会有坏处，都是比较平允的，而且效果也比较好。即使你光练阴阳平调也不会影响混元气。咱们不讲呼吸并不是永远不讲呼吸，捧气贯顶强调松静，练形神庄是让你意守，练五元庄的发音就搞了调息，咱们搞的调息是自然而然一步步过来的，息不调而自调。你懂得这些调息方法，认真体会，在脑子里打上烙印，将来练功到一定程度，一练功它自己就走起来，自然会出现这种呼吸了。过去说这是神的指挥，其实不是，只是你在潜意识里打上了这种呼吸法的烙印，安静之后神起作用，自己出现的一种调息方法。

三、意气引动调息法

所谓意气引动调息，就是意念和呼吸的气或气的感觉互相引导的一种调息方法。下面介绍的几种法门，基本上都属于过去很重视调息的大乘功法里面诀窍的内容，而且这些调息方法可以从初级直接练到高级。

(一)丹田翕张调息法：翕是合的意思，张是开的意思，此法就是用丹田一合一开来调息。此处的丹田一般指下丹田。这是一种性命双修的调息法。首先从意念当中把鼻子的呼吸和丹田连上。一般注意鼻孔的气的出入属于佛家的内容，注意丹田的位置属于道家的内容。这个是两者混合的功法。但是呼吸时不能注意气怎么进去、出来，也不能注意膈膜的升降，只想一吸气丹田往四面八方开，一呼往里面合。按以前的老师说是：鼻子和丹田搭上，好像鼻子长在丹田上。这种方法从形式上看相当于逆呼吸方法，但是不能用膈膜而用丹田带动，从丹

田里面用意念带着开合。好像一个气囊，一吸，气到里面，一呼，把气挤出来。不要注意胸腹部，只注意鼻孔这儿一点呼吸。意念鼻子和丹田连着，丹田随呼吸一合一开，使上下结合。注意：1、丹田里开是前后左右一块开的，用意念走，不是一吸气往前鼓肚皮而是向四周开。一呼气要从四面合。2、不能注意腹壁运动，注意丹田里面；用意念想那个球一开一合。3、要似守非守，不能想得太具体，这样才能做到呼吸自然，悠悠扬扬，绵绵密密。迷迷瞪瞪地一吸开了，一呼合住。掌握此窍门后非常好练。4、一定不能用膈肌去推，否则就成了逆呼吸。练这个呼吸法可以直接引起呼吸停。翕—张、翕—张……精神凝聚了，里面还在翕张，而鼻子不喘气了。意念和丹田气结合上了，丹田气一张一合，全身气流动了，直接出现息住，呼吸停住了。

(二)混元中田调息法：与上法有些近似，都是用意念来想。前法丹田位置在下，混元中田法在中丹田。在中丹田怎么去混呢？吸气时从膻中下面(体腔中)降到中脘深处，呼气时上来。有的老师讲，是在心口下面到中脘这一段的体腔中，气上去下来。丹田翕张注意开合运动，这个是升降运动，这两个注意的方法不同。有的书上有混元中田调息法，像《性命圭旨》。传统的文始派据说就搞这种呼吸。这个呼吸也是只注意鼻子的气，不要管膈膜，非常自然地呼吸，越来越慢、越来越慢。前人说"三寸气在千般用"，应该指的就是这般气在人体中上下上下，有了这个气就把后天气和先天气结合上了。这是用后天气引发先天气。有的门派讲，练这种呼吸可直入静境而打开玄关窍。它自己悠悠扬扬，意念和它合得很好了，里面就出现了一片似乎是虚白而不是真正虚白的景象，即中田玄关窍开了。

这两种方法都可以打开传统的所谓玄关窍：下田玄关和中田玄关。加之鼻子下面有个人中穴，扎人中穴有很强的镇静作用，经常守住这个地方，精神容易安定。古人说这两种呼吸法如何地高妙，实际它的机理就这么两个：一个是变相意守，意守不是死守，是活守，守丹田的一开一合或一升一降；一个是注意呼吸，精神注意一呼气一吸气，可把你的心猿意马拴住，达到安神的作用。神安了，丹田守好了，神和里面气的一开一合合住了，气就充足了。"有气则成窍，无气则渺茫。"没有气则渺渺茫茫，有了气就成了窍。窍并不是窟窿，是个气窍。

智能功不练调息，但你们练混元窍搞开张升降也可以，方法是活的。书上介绍的这些调息法都是上乘功法，和咱们练的不矛盾，愿意练的可以练练。

(三)回风混合调息法：这个调息法似乎和中田调息法差不多，有的人就把中田调息法叫回风混合调息法，其实两者有根本的不同。回风混合调息法不是从中脘里面走，而是从正对第 11 胸椎(脊中穴)椎骨前面的这个空腔走的。这个位置相当于腹主动脉、静脉和乳糜管处，这儿还有腹腔神经丛，是个很重要的位置。注意别守在脊柱上，那太靠后了。回风混合调息法是一吸气，意念到鼻根，再到印堂，从印堂里面想进去。有的传统功法说是一吸气到巅顶到百会，这么下去到脊中，停一停，呼气时再回来。本来一般吸气往下走，而练这个功法，是先守山根，安安静静一点杂念都没有了，再一吸气进去先向上升而后降，走到脊中，一呼气返回。这是个古法，有的说"退藏于密"就是这个功法。《易经》有一卦叫艮卦，有"艮其背，不获其身，行其庭，不见其人"的讲法。艮当止讲，说意念到背上去，慢慢感觉不到自己的身体了。行其庭，胸前有个中庭穴，气从中庭穴走，就感觉不到人的存在了。我想，这肯定是后人根据《易经》中这句话编的，写《易经》的时候可能不会有这么具体的调息方法。

我经过考察认为，实际不是一吸气往上到巅顶，而是一吸气到了鼻根。守着鼻根使精神集中，气就充足了，内外气好通了。鼻腔上之筛板有好多小窟窿，可以直接进脑子。用意念从这进去到大脑，经第三、四脑室，从中央脊髓管里面下去到脊中，呼气时意念再回来。如果练功意念真能这么走，效果是很好的。但走不好也能死人，尤其往回上翻到第三、四脑室时，一冲冲不通，就把人冲死了。

以上三种方法均可意守山根穴。正规的丹田翕张法虽说要注意鼻子，但也可以守到山根

上来。混元中田也是从鼻子进去，但要注意不是从鼻孔进去，从鼻孔走气容易走岔道。应该鼻尖微微有点吸气的意思，但不管空气，而用意念从鼻尖经鼻中膈往里边进，这样，气才容易走正路。回风混合调息法注意鼻柱才能更好地起作用，因为鼻柱下边连着人中，后面连着筛板的位置。从胚胎发生学上是这么连着的，气场也是连着的。这也是要你集中精神。咱们不搞调息法，你能精神集中就够了。

(四)“添油益精”调息法：这是用来补人身体正气的。一般过了 64 岁，真元之气(先天元气)就不多了，这时候再练修仙之术、修炼大道就难以修成了。就不能先修炼大道，而需先添油益精，把自己的精气练充足。有的把添油益精这个名词解释成搞双修，其实清修也有添油益精。此调息法很简单，就是把混合调息法的路线延长。一吸气通过从头转到脊中，继续往下走到会阴，从会阴里边往前一转，上升到丹田。呼吸稍停一停，然后慢慢地自然呼气(不是退回来)。这种方法实际上是过去练气功所说的多吸少呼。这里边给你加了个意守，同时给你通一通督脉的路线。本来一般人练周天的运行路线是督脉上升、任脉下降，这里采用了督脉下降的办法，以前讲这条道是“神仙路”，把它说得很神秘，其实就是让你集中精神。这也是个变相的意守，通过一个经脉的路线而意守丹田。只是这里加上了呼吸，使精神专注之后，而发挥意念的作用，通过意念来聚气达到无中生有。一吸气大自然气一集中，往里边一收，多吸进点，少呼出点。实际上就是利用混元气。走下田是生精的，中田是生气的，上田是养神的。老年人精气不足可以用这个方法，注意下丹田，而使肾精旺起来。这是从上田导到下田，以神益气以气生精，精气充足了再炼精化气。以前讲，精不足，丹田没有真种子，练功练不成，得从肾精上练起来。为什么强调肾精？因为精的全息性比其它细胞强，而且精有全息能量。一旦精充足了，练功就好练了。

前面这四个调息法实际上都是通过一定路线把意念集中起来，用意念调动外界的气。守住自身后，一吸把外面的气吸进去了。实际上也是用大自然界的混元气补充自身的气。另外，这几种调息法使自身的气比较统一集中，有序化增强，这样自然易于凝聚起来。

(五)中道七门调息法：密宗和混元功门都有这种方法。中道指从百会到会阴这一段有个气柱，不练功的人感觉不到，不有意练，也感觉不到。如果按照胚胎发生学来说，相当于比较早的体腔留下的气场。这个气柱跟周身的气脉、气血连着，里边七个集中的地方，称为七门。七门和好多脉络连着。周身的气和这七个门连得好，身体就健康；连得不好，身体就不健康。第一个门在会阴。练气功的会阴(虚危穴)可不是在皮肤上，而是皮肤向里一寸半，男人相当于前列腺射精管处，女人相当于子宫颈口的位置。第二门在脐下三寸。脐下三寸有两种说法：一种说相当于关元到肚脐这里边的一个球球；再一种说法是肚脐后面三寸(在肚脐和命门连线上)。我们用的是从关元到肚脐这一段里的那个球球。第三门相当于混元窍，即中脘后面一个球。第四个门在膻中上边、第二肋骨到第四肋骨里边一个球球。第五个是喉头里边的一个球球。第六个是印堂里边一个球球。第七门是头顶百会里边一个球球。我们的位置和密宗不完全相等，差一点点，大同小异。练此法要用满吸，吸满后停气，意念从会阴逐门向上至头顶，再逐门向下回到中脘。调息速度太快了不行，一般最少一个门停一秒。停时可在里边稍稍转一下，可以上下转，也可以左右转。如果中途感到憋，就停在所到之处喘口气，满吸后闭气，再接着走。这个呼吸法不是练功全过程中用的，而是在练功开始的时候使用的，最多不超过 18 个呼吸。如果我们练混元气功加调息就是“混元一气真灵通”。“混”在“会阴”；下丹田，“元”；混元窍，“一”；膻中里面，“气”；喉头，“真”；印堂里面，“灵”；百会里面，“通”。再“通”“灵”“真”“气”“一”这么下来。一般开始练功用它，不能老用，老用就憋得慌，而且把神搞跑了。练三个也行，五个也行，七个也行。一般练七个呼吸也就够了，不要练 18 个呼吸。

(六)天门出入调息法：这个调息法也是混元功门里边的。它和别的调息法不一样。别的调息法一般一个周期是一个呼吸，这个调息一个周期是两个呼吸。咱们一般知道头顶叫天门，

其实不光一个天门。智能功介绍两个天门：鼻尖叫中天门，头顶叫南天门。《西游记》中讲，打出南天门，其实是讲意识出了头顶，出现法相了。古人常用这些东西作隐喻，如说泰山有个中天门，一过中天门到南天门整个直着上去非常陡。这是用山的形象暗喻人的形体。好多庙里的建筑也都是让你来悟人体有关部分，天门呼吸具体作法：鼻尖处一吸气，意念从中天门进去到了鼻根，从鼻根到印堂平着进到和百会垂直下来相交点界面的那个球球。到这停一停，一呼气从天门出去，然后再一吸从天门进来，在头里停一停，再从鼻尖出去。两个呼吸一个往返。老师传这个方法的时候说它有四百多年的历史，我最近找到了点根据，应该差不多有九百多年了。有的老师讲：《黄庭经》中"呼吸出入在庐间"即指此法。一般解释"庐"都当鼻子讲，其实庐是指整个脑袋。这句话是说呼吸在头里边出入。光练这个呼吸法就可以出超常智能。练该法时注意不要着相，千千万万不要死死地找那个球。意念大概往那里边进去，停住转一转，然后随呼气出去。出去可以感觉头上有个气柱升起老高。这个气柱不能歪，以前说歪了就着魔。气柱要直着往上升，能升多高算多高。一吸气从上边下来，到里边停一停，呼气时从鼻尖出来。过去称之为先天"性理"。(因为这个功法属混元功门，佛家、道家、儒家的内容都有。)如果这个气柱出去后不收进去，好多同门人老远能看着；头顶上有一个大气柱子，离着很远能看见气光。练这个功一开始往上冲觉得头顶上方是空的，再往上冲，觉得上方好像有冰。那个"冰"有百丈，冲不动。慢慢把"冰"冲开之后，就见到"三千大千世界"了。这需要练一千天。以前练这个功法的时候，老师先给你把天门找准(因为从百会到囟门，每个人天门的位置不一样，有人靠前，有人靠后。需要老师给你点一点，一点天门那个点会跳，位置就有了)，才能练，也是很保密的。这个方法是从命功直修性功的。因为修性功本来就不应该搞调息，可这个调息法通过练调息而直走性功。丹田翕张调息法、混元中田调息法、回风混合调息法和"添油益精"调息法是从性功来调命功的，而这个方法是通过呼吸直接走神，用意念和息结合起来直修上田。

(七)炼丹调息法：同学们不要练它，如果以后碰到道家龙门派的，他不懂得调息，而又真正愿意练功，可以给他谈一谈，介绍一下。没事不能逞能式的给人讲。真正丹道家的卦爻周天要采小药结小丹，这一步功夫的口诀关键在呼吸，尤其龙门派，对此讲得非常严格：讲什么 360，什么 216，144。讲了很多，但到底怎么转周天，怎么搞呼吸？不清楚。《伍柳仙宗》讲了什么名是法不是，名是诀不是……好多都不是。其实炼丹调息的秘诀很简单，你得了口诀都对，不得口诀都不对。什么阳九阴六啊等等都不对。柳华阳在《慧命经》中讲 48 才对，前面 24，后面 24。这个指的什么？谁也不知道。柳华阳讲六规十二时，有说六规是六个地方，实际上，他说的六规叫六时，后面叫六阳时，前面叫六阴时。规和时都指呼吸。练丹道功是先搞神注炁穴，真阳发生出现性兴奋(活子时)，周身酥软。这还不是运周天的时候，用"吸、提、撮、闭"采药归炉。"吸、提、撮、闭"虽然视顶门，但不是把气运到顶门，而是把气收归丹田里边来。气收回丹田后，封固。然后又静守，又出现真阳发动(比以前强烈)，一股热流直接往下冲，从丹田直到会阴，再到尾闾，从尾闾这儿一冲就走了。按照龙门正宗讲，应该出现了玄关窍开才能运周天，光活子时还不行。玄关窍开，"似泄非泄，似翕非翕"。男人出现射精的动作，但没有精出来；女人子宫口与阴道深处高度紧张收缩。在这种高度性兴奋刚一开始时，马上运周天。这时要进阳火。进阳火是什么意思呢？那六规不是会阴、肾堂、脊中、陶道、大椎、玉枕这六个地方，而是六个呼吸。一吸到顶(一个吸气就到顶了)，当然不是一下到顶，而是"一步四揲"——一个吸气均匀地分四等分，吸、吸、吸、吸。(这称为火候，火候要均匀。)每吸缩会阴一次。一吸从会阴一收缩，二吸会阴第二次收缩到命门，三吸第三缩到夹脊，四吸第四缩到玉枕。"吸、吸、吸、吸"四下，一吸到顶。闭着眼睛，心里想着，耳朵听着，三元归一。然后自然呼气。如此三个呼吸。第四个呼吸是自然呼吸，即卯时沐浴，用药不用火("药"为意念)。紧接着又是两个"一步四揲"的呼吸。之后，再呼、呼、呼、呼，从百会经印堂、膻中降到肚脐，然后自然吸气。如此三个呼吸，第

四次又是沐浴，再行两个呼吸。这是龙门派的呼吸方法。其实柳华阳讲的前面 24、后面 24 就指这个。什么叫“一步四揲”？柳华阳也讲得很清楚：跟踩水车一样，一板一板地升上去，一吸到顶，一吸到底。一个吸气到头顶，一个吸气到会阴，从天到地。这是龙门派真正的呼吸法。

说“不得这个正规呼吸，练不成丹”，这句话也不对。好多人不懂这种呼吸法，也有结了丹的。实际上这个呼吸法是借助呼吸进行意念导引。一开始练小丹的时候就让你把督脉的路线弄熟了。以意引气(不是领气)，一吸气会阴一收缩，马上想阳关、命门，再一吸气又一收缩，夹脊使力一收缩，再到玉枕。就想这几个地方，不管气，光管意，将来气自己顺这个路走。小丹这么运。这时候你要高度集中。出现性兴奋的时候，一般人就被欲望牵走了。结了婚的人，出现高度性兴奋就夫妻生活去了。这时让你不去夫妻生活，不去走人道而走仙道，实际上是锻炼意志控制力。因为性兴奋是个高度兴奋的生命活动，你能把它控制住，你的意志力就强化起来了。为什么道家要这么练功呢？就是为了锻炼意志控制能力。你没有意志不行，产生性兴奋就受到它的控制，那就不是炼丹了。关键是炼的意志的控制能力。有了意志控制能力，意念那么一走，气就跟着走了。小周天炼上好多次之后，慢慢人体的气就把任督二脉这个路线同化、走通了，以后再出现性兴奋，意念还是守丹田，慢慢气就不往生殖器上冲，只是里边有动触了。这时候男人开始马阴藏相，生殖器往回缩，气不往外走了。这时候不能再运周天，否则就跑丹了。气不浮着了，就守着当中，神和气高度结合，中下二田合而为一。慢慢气大起来、气动起来，里边出现先天气大显像。气左冲右撞，冲上边冲不上去，冲下边，会阴那也出不去。这时气就又开始走任督二脉，不是走皮下，而是走脊柱里边了。骶椎后面下部的骶管裂孔被韧带封着，气从那穿进去，感觉很疼。气进去后从脊柱管里面上升，经玉枕进入脑子到第三脑室，再从脑垂体前方下来直接走到软硬腭交界的地方，那有个洞洞。(康复部有两个病人的脑垂体瘤就是从这个道里边下来的。其中一个人把那个瘤吐出来，扔了。另一个人练功时瘤子下来了，他一不注意把它吞下去了。经过消化道一消化，洗大便捡出一个葡萄样的东西，里边有一包水，一拿给拿破了。两个“宝贝”一个也没留着。结大丹、转周天走就是从那下来的。那儿为什么有个洞呢？从胚胎学来讲，脑垂体属于中胚层，脑垂体前叶属于外胚层，两者在上腭处合到一起。那儿形成个管。一般这个管挤住了，可那个气场还在，气还能通。现在气一足，一冲，这个管就通了。所以说气在头颅里化为津液从嘴里边滴下来是非常正确的，不是不可想象的。那儿有个道，在医学里能找到它的根据。古人说返先天，恐怕也是从这个意义上讲的，是把先天的那些气路打开。中脉也是一样，在先天胚胎发生学上有这么个管子。

我们虽然讲了炼丹调息法，但不是光一个呼吸法就行了。为什么过去老师不早教呼吸法呢？没达到那个水平，早教了呼吸之后，往往走偏了。你静不下，不能达到纯正的炼己筑基之功，就根本达不到肾阳发生的水平。来不了活子时怎么办？有的就用手淫的办法使自己出现性兴奋。这种方法不能用，因为：第一，意识不专；第二，意识还没有控制能力，往往就被性兴奋牵走了，出现“倒丹”的情况——一下跑精了。像赵壁尘说的，呼吸之后用手调药，就是用手淫的办法达到药产生，要射精时，赶紧把会阴点住，说“慧剑插在三江口，逼得黄河水倒流”，那弄不好就跑精了。虽然精没有出来，但跑到了膀胱里边，也是丢了。过去管这叫“误入鄱阳湖”，成为孽龙。这些本来都是炼道家功的道理，我们不应该多讲它。只是为了让同学们知道，智能功对真正的龙门派的功法也是了解的。但是我们不教它，现在懂这一套的人不多了，而且这个时代学不了这个功。过去柳华阳跟伍守阳学功，磨炼性磨了十多年才教口诀。并不是老师保守不早教，早教了没用。筑基不够，光吸吸吸，吸一肚子凉气也不管事。有的功门不会练这个东西，说：“那么吸气，吸一肚子凉气，到最后得病。”真阳发生了还怕吸这点凉气？冻了冰也不怕呀！过去讲“大道至简、至易”，不懂的人才说龙门派太复杂。现在好多气功书上都这么介绍：进阳火，一吸用九，会阴那一吸气吸九次九个呼吸，往

肾堂升再九个呼吸；再到命门又九个呼吸，到脊中沐浴，不呼吸……你得数九个呼吸，那怎么叫沐浴呀？这就矛盾了。现在说什么的都有，可仔细一推敲，他们在沐浴这一节都没敢细讲，如果细讲，“用药不用火”讲不出来。而丹道正宗每一句话都是有内容的，错一点都不允许。现在很多人讲自己是龙门正宗，可是按照调息法来看，王重阳的五篇灵文里讲的是这种呼吸法，《伍柳仙宗》传下的也是这种呼吸法。我这么说一说，大家知道就行了。告诉大家：你练它也没用。这个呼吸法本身就是呼吸导引，没有什么了不起的。你真阳发生不了，或不能控制真阳，不能在情欲要起的时候定住(以前讲“欲海回狂”，能从欲海里边回来，心就清凉了)，这个功夫你练不了。龙门派丹道功这么好，我为什么不教？现在人做不到，说了也白说。过去练功往往要脱离尘世。采小药结小丹这一阶段不接触人世，一心清静。结了小丹，马阴藏相，之后再结大丹。结了大丹后就要到人世间广修善德，跟人接触。这时候他能定住了。财，他不贪了(他身上的内财非常丰富，怎么都舒服)；性欲，没有了(那时候男人马阴藏相，女人斩了赤龙，乳房都没有了，女身变男身了)。这时再到人世间走一走，一切洒脱了。现在人不行，见什么着什么，有个物欲；男女一接触，有个爱慕之心——情欲，情欲一发展成为性欲。都是在欲海之中，怎么能修炼这个功呢？这个时代就不能修这个功。道家练丹还有很多内容，这里介绍的是龙门正宗。因为邱处机在元朝被封为“国师”，所以人们对龙门派比较推崇。

结小丹的时候，采药，转周天，用这个调息法。到阴光三现、马阴藏相，就不再转周天了。这时精气很充足，上下丹田之气到头顶连上了，一路光明，再转周天气就往外跑了。不是飞了丹，是留于任督二脉而不能往当中集中，集中不了就容易着魔。气比较足，如果不能集中，神就容易散。采大药、结大丹的时候不能运周天，要集中往里边守着，“如鸡抱卵”，“如龙含珠”，“如猫扑鼠”。象猫两眼盯着耗子准备扑过去时全身蓄力那样，精神非常集中地护着里边。守住里边七天，大药动起来之后，就自动转周天，这才叫法轮自转(以前用意念导引转周天叫转法轮)。转过来之后落到中庭当中，气定住了，神也不再动了。虽然气也在转，但神不感觉它了，气连着神不分了，气的质量就发生了变化。原来这个气不灵通，和神结合得不密切。说昏迷七天，实际上是大休息一场，进入到“神入气中，气包神外”的层次。精神高度集中，神和气结合到一起了，那个气就灵了。这时神要动，气就动，神要聚气就聚，神要散气就散。神气结合之后才能迁到上田里边来结婴儿。其实并没有个真正的婴儿，就是神和气。你不让它成形，它就不成形；你想个婴儿，里边就是个婴儿——是无形的神气结合成的无形之体的婴儿。小药结了以后，中下二田合为一。大丹结了之后往上升，说是在头脑里边，实际上是上、中、下三田合为一个无分别的大气团了。然后在里边养到一定程度，又是气机充足，内气外气连到一起了。这时才能开天门。如果内外气没练通，开不了天门。“天花乱坠”就是表征头部的内外气通了的一种景象。这时若再守里边就成守尸鬼了，那个气应该出去了。要出去非常简单：“天花乱坠”景象一出现，“念动向太空”，一想天空就出去了，顶门就开了。就这么一念就完了，不需那个“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”。这也是意念引着气走的。说起来实质就那么简单，可练起来不容易。本来也没个婴儿，可你意识造形造了个婴儿，说是婴儿出去了，而真正出去不是那么出，意念一出去，是一个气出去了。出去之后可以看见自己的肉体，实际上是自己的神上下、内外通了。结大丹、结婴儿时是从里向外看的，这时是从外向里看的。因为意元体很广泛，意识在外起作用。慢慢出去一段，回来；出去，回来……意识带着气把意念拘住，而且和那个识结合起来，还是识神在起作用。如果结大丹后不结婴儿，神识还是空空如也，也可以直入性宗。只管意识，不管气，气足了，意识往里边收进去，那就更加直接、更快了。不需要婴儿出窍、哺乳三年，后面九年面壁之功也就不需要了。但一般人连前面结小丹也结不了。前几年我见到一个老前辈，很傲气，简直不可一世，好像他是天下懂得最多的。我问他：“老人家是怎么练功的啊？”“这么简单就说呀？千金不卖道！”，“万金卖不卖？！”“得给老师磕头才行呢，不磕头怎么能讲口诀！”他还说，“我

结小丹了，我马阴藏相了！”有一个跟他练功的将军说：“有一天他洗澡，我一摸，他真是马阴藏相了！”我说：“他没有马阴藏相，是老了，精气没了，使外阴缩得不显。”果其不然，不到 90 岁死了，据说是气死的。结了小丹还能是那个样子呀？按照过去的说法，结了小丹就应该长生不老。结丹不是那么简单容易！我们不搞它不是因为它保密，而是现在练不了它。

四、观想调息法

这种调息似乎属于意识领域，但古人把它算作调息的高级方法，所以仍把它放在调息里边讲。如果我把它放在运用意识里边，就把运用意识的内容冲了。同学都拿这些运用意识去就麻烦了。放到这一章就是为了把它的位置压低。

(一)脐轮调息法

1、脐轮开合出入法：安静，闭目垂帘，看着肚脐，想着肚脐，看肚脐一开一合，气一出一入。因为是观想，一开，气是进还是出都没有关系。开，气出去；合，气进入。开，气进入；合，气出去。这两种都可以。只是这时候不能注意呼吸，否则就不是观想调息了。此法过去叫“神阙呼吸”，也是练先天呼吸的一个方法。关键是不能注意呼吸运动，什么胸式呼吸，腹式呼吸，都不行。就这么想。这跟丹田翕张调息法有什么区别呢？丹田翕张还得注意鼻子这点气呢，这个不注意气，光注意肚脐处的开合。用意想：一开，气出去(或进来)；一合，气进来(或出去)。其实这是一种意守的方法，也是要借助外界混元气。过去说高级练功法快，为什么快？我分析它的实质，其实是把外边的混元气调进来了。这一开一合，一出一入不是内气外出、外气内入、内外合练吗？古人没注意和论述这个问题。我们现在不把它作为高级功，道理就在于此。练智能功，内气外出，外气内入，实际也是从这个地方演变过去的。我们练周身统一，百会、会阴、肚脐、命门、劳宫、涌泉等都得开张，用意念一开一合、一出一入就行了。周身好多穴窍都开了嘛！没有学基础知识的时候觉得智能功的练法都平平淡淡，学了这些东西之后，再学智能功就觉得有意思了：原来都这么高妙啊！讲这些东西不是让同学们学这些东西，是为了从侧面衬托出智能功吸收了古人那么多奥妙精华的东西。

2、脐轮旋转法：注意肚脐在转：吸气时从左边下去，从右边上升这么转一圈；呼气时反转一圈。不是一个点在转线圈，而是脐轮一个盘这么转。这么转有什么好处呢？意念和肚脐结合到一起，里边就出个气球。转一条线就不是个气球。这是用意念聚气的方法。平时你们没事，这么想一想也行，这样就把智能功的基础功夫加强了。如：练三心并站庄的时候，手往外一拉，肚脐开了，气出来了；往里一合，肚脐也合，气进去。同学们应该会这样去想。我给同学们讲了这么多东西，大家应该把有关的东西加到练功里边去，举一反三，灵活运用。学了观想呼吸，你可以把好多穴位都观想观想嘛！搞外混元，百会、会阴、劳宫、肚脐、命门、膻中、中脘、大包、章门、涌泉……每个穴位都转一转，这就把捧气贯顶的内容增多了，水平也提高了。这么多怎么顾得过来？脑袋里多想，跟它接上线就好说了。脑子跟它接不上线，整体不了。

(二)体表开合调息法；注意皮肤、毛窍、穴位一开一合。一吸气，观想大自然的气都进到自己身体里边，最好集中到混元窍(混元窍是天地之心，上下加八方共十方都往里边集中)；一呼气，散出去。一开始可以先注意皮肤大的穴道，把这些明显的地方开开。慢慢使人和大自然融为一体。这种呼吸方法是以天地为炉鼎的练功方法，也是用大自然混元之气来炼自身的。过去讲“人为中心”——人为天地的中心，人心就是天地之心，这是从练功境界谈的。意念一开开出去老远，无边无际；一合合回到中心点，天下没别人，就自己一个人了。“天地之间其如橐籥乎”，天地之间成为一个风箱，你这儿一开，天地万物皆开；一合，天地万物皆合。道家功门里边有医世(医世就是把天地医治好)学说，说人就是一个天地，通过调节自身来调节天地。南派龙门的闵小艮曾经写过《三尼医世》(三尼是清尼、仲尼、牟尼，即老子、孔子、释子)，说这三家通过自身练功来医治天地大自然，给人民带来福利。自身的气通畅之后，使周围的气也通畅。但你一个人不能把全地球、全人类都改变了。虽然你练了功，

里边气足了，能量大了，可世上这么多人心不齐，改变全人类做不到。《三尼医世》有合理的部分，也有不合理的部分。这里我们讲的体表开合(呼吸)，其实就是神阙开合出入调息的广泛化，肚脐也是体表嘛。周身每个地方都一开一合、一出一入，就变成体表呼吸了。一开始做体表呼吸是作不到的，先从穴位慢慢到周身各个部分。光周身 365 穴(实为 350 多个)，这些大的穴位的开张你都注意不到，哪能谈周身这么多汗毛孔？只有练到水平比较高了，体察能力强了，才能用寂照之功，非常安定、寂静地照住全身，把全身各部都照得很清楚。这相当于过去说的“粉碎虚空”，把自身和自然的界限打破，和大自然融成一体。到那个时候体表呼吸就好作了。过去讲这个功法是高级层次的，在高级层次才能用，而智能功一开始就练它，一推推到天边，一收收回体内，一开一合……当然，一开始练它，里边还没有东西，还是空开。可“空开”也比不开强啊！为什么智能功好练、走得快？因为我们是把高层次功法拿在低层次来用，通过强调意识的主导作用，意识造形、意识引动来达到目的。把这个根本问题揭示出来，在初级阶段搞高级内容也行，比以前那样走高级要省劲。能不能都走到高级？不敢说。但比以前走得快，也不至于搞了很久没搞成，就糊里糊涂地死了。我有个朋友对丹道功很精通，到最后 60 多岁，丹也没结，死了。练智能功管它什么丹不丹的，练得身体好、气足了、功夫长起来就行了。以前说白发变黑不得了，可好多人练智能功时间不长，就用混元气贯贯，头发就变黑了。有的人在组场后，头发当场变黑了。这就是在初级层次用高层次的功理、功法显示出的效果。什么叫高层次？什么叫低层次？本来没有高、低之分，是我们意识里把它分了。高层次就是低层次，低层次就是高级层次，意识里边真要能定下来，一下就是高层次。明白道理后，“我就是行，我就是能解决问题”。怎么才能解决问题？根本不要管过程，脑子一想。“好了，没有问题了”，就好了，就解决了。这个方法在有的人身上不知不觉在起作用。刚才这么一说，赵老(赵光)的头发在开始变黑。他在想呢！你加意念一动弹，它就起变化。我们用意识把高层次的内容搬到低层次来用，高低是一致的。古人有体表开合调息法，我们在外混元阶段的捧气贯顶法中把它的实质内容加进去了。练循经导引法则是通过振颤达到内外横通。我们功法的安排是把周身开开，使内外连通，你得去体会它，不体会不行。振颤时光拍打，把胳臂打断了也不行啊！练慢点体会，以后练快点体会，体会一出一入。大家总觉得捧气贯顶是初级功，老练它没意思。你现在想想自己的捧气贯顶练得怎么样。我们的功法即浅即深，就练一个捧气贯顶就可以单刀直入，达到高级境界；大乘功法是承始承终的功法，一开始练它，到最后还是练它，一层层往上走。那智能功编这么多功法干什么？不这么编不行啊。练捧气贯顶，学一个钟头会了；再教一个钟头还行；一个礼拜，也还行；一个月，“唉呀，就这个！没别的吗？这个早会了！”好多人过不去，才安排了很多功法。现在人们练功练的是套，不讲里边的内容，不是练功夫。我们现在关键要练功夫，得去练！

(三)体内十字中点调息法：此功法未见诸其它书本。过去只有这么个口诀：十字街前一座楼，楼上点灯不用油。有两个十字交叉点。一是身体正中线从百会到会阴与内眦连线水平向后的中线交叉点；再一个是把两臂平伸，两个中指尖往里边一缩，缩到里边和从百会到会阴的连线有一交叉点。一般练一个中点就够了，先想那个中点的位置，观想那个点空空的、虚虚的。想着了，然后一吸气，从百会、会阴往中点聚，从两个中指尖往当中聚。一般地练体力功要求胳膊平伸。这是一种内功的练法，也是一种武功的练法。有的老前辈讲，岷山派练功夫一开始就用这个调息法。一吸微微往里一缩，连气带意一集中，然后呼出去，也是用意念想，稍稍加点动作也行。练这个有什么好处？传统功法要“守中”，说这个“中”就是个“无”。怎么去守？把自身想成一个十字，十字正当中那个交叉点，空空荡荡的就是。想“空”实际就是想那个“中”。真达到“中”上去，天地元气就结合到一起了。我练功以后一体会，发现这些都是内外二气合练的。一吸气进来了，一呼气出去了，人体里边的气和外面混元气一块练。据说岷山派的点穴术很强，我想可能跟练这种呼吸有关系。有的时候还拿起剑诀这么

一动，一吸气进来，一呼气出去，对发放外气的作用比较强。过去练功夫要集中发，把外气吸进来再放出去，加加工，把气流加大。智能功直接通过去就完了。如果练印堂里面的中点，怎么办？在彭定求编的一本书里曾提到“米光”，但他并不知道什么叫米光。实际米光就是在前面讲的“十”字基础上再加一个“十”字变成双十字(*)，成为八方。闭着眼注意八个角往中点集中，渗进去，聚到十字中点（头内十字中点)。这么练精气神便集中了。练功时需“沉其意，浮其光”，意念往下沉，光要往外浮，看那个光。过去练功一开始都练经脉，唯独这个功法不练任督二脉，而直接练中脉。这个方法很简单，同学们练练没坏处。你可以随时随地聚一聚，当你会这个以后，再练三心并就好练了。三心并不也是聚吗？聚到丹田，聚到混元窍，聚到神机宫，不都行吗？其实这个功法不用中指，而用劳宫穴往里边收，不是也一样吗？这些都是活的。

(四)玄关调息法：玄是深奥、深远的意思，关是进入深远的一个关口。这里讲的是调息的玄关。练功的玄关有肾窍玄关、下田玄关、中田玄关、中田下玄关(雷法玄关)、印堂玄关、念动玄关、呼地一觉玄关等。(后面两种为性功的玄关，其余为命功的玄关。)《传统气功知识综述，气功名词解释》将介绍这些玄关的位置及开后的景象。怎么开我们不多讲，讲了也没大用处，那得靠功夫。玄关调息介绍三种，和命功、性功的玄关都不一样(只是管这个也叫作玄关了)，一个以鼻柱根处为玄关，一个是以印堂处为玄关，还有一个是顶上玄关(这个玄关是个特殊的内容)。

无论是鼻柱玄关也好，印堂玄关也好，都指的是个圆球。印堂玄关是一个 1 公分至 1.5 公分的球，里外各半；鼻柱玄关是以鼻根为中心，以从鼻根到鼻尖为半径作个球，大部在里边，外边有一部分。首先得玄关观想成功，然后才能搞玄关调息。印堂玄关比较容易观想些。一开始假想自己身体前面(最远是 1 尺 2，一般为 5 寸、3 寸)有一个空球。本来空气是空的，怎么还想个空球呢？空气中有好多分子，不是真空。过去都由老师检验功夫，你意想外边有个空球，空球想成了，老师一看，“行了”。把这个空球搬到玄关对应的体内去观想，待有感觉了，将球心外移至玄关中心，里、外各半个球，之后再想这个空球。这个空球想成功后才能搞调息。不是一开始就搞调息，不能观想成功，就不能搞这个调息。调息时，一吸气，天地之气都往玄关中心集中；一呼气，往外散出去。这种玄关和玄关窍开不是一个东西。如命功的玄关窍(活子时和玄关窍开不是一回事情)一开成为正子时，男人有射精的动作，但没有精出来，那才是真正的东西。其它每个玄关窍开了之后，都有各自的景象内容。道家调息要跟着呼吸往身体里边进，身体要动弹。佛家完全练意识，就光注意鼻孔处呼吸时在这儿出入的气，注意那个气流的感觉。佛家、道家都讲调息，但是调息的内容不一样。《传统气功知识综述》中对它们的差异有所论述。鼻柱玄关实际是佛家调息的变种。佛家让你注意鼻孔处气流的出入，这容易跑神。一说这是玄关，这了不得，使你意识得到强化，一集中就能打开它。如果光注意佛家那个喘气只能起定心的作用，而鼻柱玄关调息让你注意周围气一聚一散，这样能把外边混元气聚到里边直接去养神，使神更容易定。有这么个好处在里边。以前光作想玄关，不搞呼吸。应该是这个玄关里边一半，外边一半，想成功了，然后让它出来进去、出来进去……这叫“真人出入”。就练这个就可以出特异功能，过去练“明眼”就这么练。(印堂里边进去 3 分是明镜宫，气能进去并能往外返，此处犹如明镜。)练玄关调息要注意，最关键的东西不是注意那个球的一半到底是多少，其实这些都是变相的意守，要似守非守，若有若无。似乎有这个东西，又不那么具体，模模糊糊的；似乎守着它，又不能盯住不动，不追、不抓、不盯，不能抓住不放，不能盯住不散。尤其守印堂玄关，如果违背了意守原则，集中得太厉害了，则会出现头晕脑涨的现象。

第三个是顶上玄关。过去认为这个玄关非常了不得，是修“天元大丹”的必修内容。过去认为不是光结了丹、开了天门就行了，得服食“天元大丹”。“天元大丹”是什么呢？练功时从天空当中降下一个大红珠，可以从头顶掉进去，也可以直接掉到嘴里边。(吃)进去以后，周

身被化成纯阳之体。天元大丹怎么练呢？过去练天元大丹基本都是在结大丹之后，否则练也没有用，而且也练不出来。真正丹道正宗并不认为结大丹之后要开天门，婴儿出窍周游世界去。说大丹(内丹)结成了，这个丹是自己的神和气(一阴一阳)结成的，这同样属于阴，叫阴丹，还不是大自然的天空这个阳，还需要服食“天元大丹”。练此功需要作想。想离头五丈高处有一个小球，以前说原始天尊在里边坐着，后人们讲你自己在那坐着。小球有个口冲下，自己这个小人在球内呆着(作想)，头顶冲下，跟下面这个实在的自己对着。一吸气，从那个口一下进到(小人)头顶里边去，一呼气下来。就这么出来、进去。以后把他的呼吸和自己的呼吸连到一起，吸气时意念同时进到小人和自己头内(从头顶入)，呼气时同时从头顶出来。智能静功有个双向导引法(见功法学)，吸气时内外气同时向体表聚拢，呼气时散开。这其实是头顶玄关调息法的变种。那个球一开始是虚的，经过反复调息，气越来越足，就变成了真正有形的丹。丹球降到头上，头便有感觉。甚至一下掉到你手上，摸一摸，就是个球。把它吃了，或球落下来，意念一收从头顶直接进去，整个一身火热，变成一身阳气。过去说收取“天元大丹”点化自己阴丹，使自身变成纯阳之体即指此而言。实质上不是什么“天元大丹”，练到这个程度，意识已达到了特异功能的第三个层次——无中生有。(婴儿出窍属于意识造形，其实是意识带着气出去了，那时仅具备透视、遥视的功能。)超常智能达到无中生有的层次，便不是光会搬运。本来有这么个东西，把它从这搬到那儿叫搬运。没有这个东西而用意念聚出来，这是无中生有。意念一集中，把混元气凝聚成有形之物了。所以这个丹既不是玉皇大帝给的，也不是原始天尊给的，是功能到了高层次，但同样还是人的功能。古人不知道这个道理，说天赐“天元大丹”，这是可遇而不可求的东西，不懂得主动运用意识把天空自然的原始混元气凝聚起来。“天元大丹”这个混元气浓度非常大，进到体内散开，能使全身内气、外气合为一体。结大丹的时候，意识里边还没有完全明净，动一动，气还可以跑。到了这时，意识和混元气结合到一起，人的内气和原始混元气能够协调，等次差不多，非常精细了，要聚就聚，要散就散，情绪不会再动了，这才真正到了“我命由我不由天”的境界。

有人正练着功，不知不觉间降下一个“天元大丹”，服食了之后，变样子了。有人云游时，走着道从天空下来一个红球球，吃了非常香甜。古人虽有服过“天元大丹”的，但不明白它的实质。因为他有个固定的神学思想，所以没有继续深究。大丹实质是自身练功到一定程度，不知不觉用意念聚起来的。我们现在还不会聚丹，那就先往里边聚气。玉清宫本来就是大脑皮层，九霄雷府也在这个地方。原始天尊就是自身。我们应该这样认识玄关调息。过去用各种药物(水银、硫磺等)炼丹，为什么好多人吃它后就死了？真正炼丹不是象人们所说的——一烧就完了，得拿功夫来炼丹，把气加进去。这样的丹才能点化你的肉体凡胎。没那个气，就吃那些化学药物，吃多了还不吃死啊？炼丹靠功夫，不是谁拿那个处方炼出丹都可以吃。如果他有功夫不借助那个丹，给你个粉笔头吃也行。我们现在功夫还不高，病人的水平更低点，我们把气发到水里边，病人喝了就能治病。人家水平很高，炼出的丹能量很大，你把他炼的丹吃了，也可以提高起来了。但有一点：水平太高，离你太远，给你气也接不着——没有同一性，对你就没有什么用处。同一个老师发气，为什么有的人感受很深，变化很大，有的人就不行呢？离得近的接得上，离得太远的接不上。病人都想找我看病，其实有些病人，让我看真不如同学们看得好。同学们给他看，拿手摸一摸，拍一拍，意念集中给他弧拉几下，可能就好了。我去看呢？我只有简单的一句：“没事，好了！”“庞老师，不行，我的病厉害着呢！”我说：“没事、没事，没问题！”他不接，我就没办法了，离得远。有些人就接得进去：我说“没事”，他一动就没事了，所以，我一说，他能接上就好了；不好，就得找老师们去治。练功有个等次问题。有些人一听就明白，就起作用了；有些人一听还过不去。“庞老师，我们直接练天元大丹不好吗？”你要现在练天元大丹，保准你头昏脑涨不舒服。你里边内气不足，往上一想，丹田气拉不住，气就浮了、跑了。练功夫不能蹦等，没基础想练高级的也高级不上去。你里边丹田气足，可以随便练；丹田气不足，就得按捧气贯顶这么练。练捧气贯

顶一推，推向虚空，再收回来。(不要把虚空想成虚的，要想虚空中有物质，雾气沼沼的，想得越浓越好。)你还结不成什么大丹，就先结“小丹”嘛。那个“小丹”非常小、非常细，把它收进来也可以。这就是活用古人的方法。否则一下达不到怎么办？吃天元大丹的自古以来从气功书上记载也没有多少人。我们现在就从小的一点点地变。

前面讲了很多调息方法。神息相依调息法，一般书本上都有；而后面这些方法，只有个别的书本上有。这些在过去都属于大乘功门里的保密调息方法，所有门派都把自己的门户闭得严严的，往往就闭在基本功上。有了基本功的功诀、口诀，练功夫就入了门，后面的路就由自己去走。象练武术气功，有了内气后，自己解决用的问题，没有基本功，你入不了门，就甭想登堂问奥。“庞老师，这么多门，入那个啊？”哪个门都不入，我这里只把这些调息法作为一般材料介绍给大家，我们还是就入智能功这个门。要是其中哪个门比智能功好，我就讲它就行，不用讲这么多，我们会这么多东西，比较之下还是新编的智能功好。“庞老师，将来这本书拿出去，社会上又得创好多功法。”对，肯定如此。他随便拿一个呼吸法，把它改一改名，“我们祖传的”，说有多少代了，一练怎么怎么好。有时一练的确比普通功法进展还快，但它不会象智能功这样广泛普及、这样见效快，哪一个也不如混元气灵通，最后还得归到混元气上来。智能气功不是像有些人所说的随随便便、凑凑和和搞起那么几个姿势就完了。我讲这些东西就是让大家了解、认识这一点。以前我不愿意多讲，否则气功界更乱。现在社会上有的人说自己这个是古功法，什么青城的、武当的。其实很多都是把智能功的某些姿势变一变、改一改搞成的。过去的青城和武当不是这样练功。拿武当正宗来讲，其中一个门派搞五行功、五行剑。搞五方是每一方练一条经络，练一脏一腑的经脉循行，打开穴位。武当练内景很细致，不是像他们那样搞。可他们说是传统武当、传统青城功法，还真有人信，有的领导还给他题字。我们最早写的《气功探隧》出版后(1983 年)，就有几章书被人抄了去，编了一本书。当时写《气功探隧》我用的笔名是贺明(庆贺气功快到了天亮的时候了)，那个抄的人不知道贺明就是我，把他编的书还寄给我一本。我就给他寄去一本《气功探隧》。后来他给我写了回信：“庞老师，我对你的观点非常欣赏、非常赞赏，我抄了你很多书。”
给同学们这么说一说，希望大家学习了后面的东西(包括下面要讲的服气)以后要珍惜智能功、重视智能功，认真习练智能功。须认真回头看看运用意识、运用意识模式、智能功的运用意识模式。练功时可以把调息的一些内容加进去。不过，调息我们只把它作为辅助的零散的练功内容来对待。

Ⅲ、服气

按传统的气功来讲，服气法不应该归到调息内容里边，那这么一部分内容往哪放呢？咱们就把它放到调息里边了，传统功法里还有一个内容是伏气。在这请大家注意这两个名词不是一回事情。服气是吃气的意思，就是把它吃进去；伏气指的是采大药之后结大丹，把气定住，不再运周天，而使得中下二田合一(同时神入气中)。过去讲“胎从伏气中结”，结胎时人体里先天气大显像，把那个气降服住。不要因“服”和“伏”两个字音差不多而把内容搞混了。古人吃气的方法比较多，咱们不想一一介绍，只是介绍些与我们智能功有关的、比较重要的，或我学过的功法中有诀窍的东西。

一、服日精法(属于中天门派服气法)

服日精就是吃太阳。过去管太阳叫红阳之气。早晨起来，对着太阳，张嘴吸气，咽下(也可以用鼻子吸气)。我们介绍的服日精法不是这么简单。首先在时间上有要求：阴，历初一、初二、初三这三天最好，也可以把上个月的三十算上。一个月有这么几次就够了，不是整月都服，当然如果每天都服也可以。按过去的阴阳规律来讲，从三十到初三这几天的阳气最充足。每天服气时间在早晨 7 点钟。应该选择晴朗的天气，如果是夏天就稍稍早一点，因为夏

天早晨 7 点钟太阳已很高。最好选在太阳还没完全变白的时候去服日精。服食的方向要正对着太阳。夏天得往东北动一动，冬天就往东南方向动一动，秋、春基本在正东，以面正对着太阳为合度。服气时两脚并拢，或稍稍分开一点。服食日精月华最关键的诀窍是头往后仰，使眼睛、鼻尖、太阳这三点形成一条直线。眯着眼，顺着鼻子尖看太阳，平时我们看不见太阳的光芒，这么眯着眼睛看，芒就显出来了。有的时候这么看着看着，整个太阳出来的光，一条线似的，“哗”跟眼光连上了。服食日精月华必须有这个光芒效果才好，这样服就真正和日精结合上了。否则，光服的是意念。鼻子是人体的中天门，用中天门去服气，这是个关键。具体服气方法：先平视前方，看着太阳，然后头后仰，三点一线，眯着眼睛安安静静地看太阳，真正和光芒连好之后再服。没连好之前，一方面要做动作，一方面眯着眼睛集中精神。头后仰时要做准备动作(也可以在往前看时做)——舌头在嘴里搅，从上门齿正中向左、左下、右边下齿、右边上齿再转回来，舌头在里头这样转圈。转一转口腔就有唾液了，这时芒也接上了，就把嘴张大吸气发“喝”字音，把太阳(意想)连同唾液一起咽下。咽下去之后安静下来。下咽的过程中，意想一个红的太阳一直下到会阴，然后从会阴上来到丹田(小腹部的气海里边)。这就是过去所谓的“海底升红日”，红日不是直接从海底升起来的，而是把太阳吃进去落到海底，再从海底起来。把吃进去的气在丹田里前后转三圈，越转越小，到当中停下。转时是自然呼吸的，咽气下去也是自然呼吸的。第二次服气时也要注意把光芒接上。三口气为一度，一共练三度。吃完九口气，头恢复中正，身体放正，然后运气、化气。运化气时把气放在丹田，体左侧上升，通过期门到乳房，过左乳后向右转，从右乳向下，至右侧肋下，再回到丹田。(这是传统功法讲的躯干的卯酉周天的路线。卯酉周天有两个路线，一个是躯干的，另一个还带着头。详见《传统气功知识综述》。)转 9 圈后反方向转 6 圈。这就是一度完了。

我们在此介绍的服食方法和一般吃太阳的方法有两点不同之处：一个是服气时要眯起眼睛(智能功服月华也是这样服法)；另一个是三点一线。虽然我们也是张大嘴用口腔往里吸气了，但意念里中天门、眼睛都要往里吸气。通过口腔发“喝儿”音可以把喉咙打开，振动气管、食道，这样一方面可以使元气充斥整个肺脏，一直充斥到肺泡；另一方面通过食道的管壁振动到小肠，整个小肠都会有感觉。这样往下咽气一下振动到肚脐以下，也就不会觉着胃堵、隔膜有气、隔部发憋。服日精法有这么个特殊性。转圈运化气古书中有记载，三点相连、发“喝”字音却很少有人懂得。有的功门吃气时伸着脖了往下像咽食物一样吃气，那也是一种吃气法。我们智能功不是这个样子，不是往前探脖子，而是微微往后仰一点，使喉部张开发“喝”音，这样吃气。身体阳气比较虚弱的，通过练习服日精法很快就能壮起来，但阴虚的人服日精多了容易上火，容易烦燥，甚而出现眼发红、头发晕，厉害的面部和头部起小火疖子。出现这些阳气太旺的现象怎么办？那就不要服气三度，服一度(三口气)就可以了。如果服一度也还上火，那就得配合服月华(吃月亮)。一般来说，服日精要配合着服月华，日精月华这两个东西练时往往是交替并行的。阴天，没有太阳月亮的时候就不服日精月华。会服气之后，时间不一定限定在阴历三十、初一、初二、初三，初八、廿三服也可以(正好是阴阳平均的时候)。

如果专门练这种服日精的方法，眼和光芒连上之后，太阳看起来比较长，往后一仰，没有服气，很静了。一开始红光像一块红布一样，“哗”和目光连上了，人也安静了，这时太阳该变颜色了，由红慢慢变成兰的，兰的变成一片紫云，变紫云之后就空了。这时往往容易出幻觉，有个别有点神学思想的就能看见一个老头(所谓的太阳神)从太阳里走出来。这是因为过去老师给讲过，事先在徒弟的头脑中打上了太阳神这么个烙印，以前练这个功，到第三个月时老师往往要看着徒弟，帮助收功，怕徒弟把神搞乱了。如果你看见人(太阳神)不理他，“没有，空的”，就没有了，这一关就过去了。有的人看见人(太阳神)从“布”上走过来了，越走越大，然后越走越小，最后小人跑到眼里边去了，或钻进鼻子里去了，这时一害怕人就疯

了。其实出现这种景象是太阳的气和练功者自身的气相合，自身信息反射回来而产生的一种属于真妄相攻的幻觉。各种星球都辐射能量，咱们地球上的能量基本上是从太阳来的，能量和意识结合之后你意识稍稍一动，就造形成了，能量就变成人物了。月亮本身能量不多，所以看月亮不易出现这种幻觉。如果你有兴趣，早晨起来对着太阳，服它几口，反正也不费很多时间，可以把这作个辅助功法来强壮身体。身体比较弱的同学，每天早晨起来吃几口气会有好处。咱们后面讲的这些功法，都可作为辅助的加能的功法，混元功就是广开能源，各种能量都要。

二、服月华法(也可叫服月精法)

服月华跟服日精的方法基本是一样的，就是时间不一样。一般阴历十四、十五、十六这三天，月亮最圆，离地球距离也比较近，月亮的能量到地球上来的也最多。咱们能看到太空当中各种星星，就是因为它反射别的物体的光和它本身发光度有差异。比如，一个星星，每分钟发出五个能量来，同时它还接收外面给它发的能量，如果两者相等，即进来五个也出去五个，能量一通透，它成透明的了，我们就看不着它。它发出来的光和它接收的光不一样，咱们才能看到它。空间有很多的辐射能，这些能量从哪来的？都是各个星球放出来的，它在外放的同时也接收别的辐射。月亮也是这个样子，太阳和各个星球都给它能量，它也给别的星球能量，当中有个差，所以我们看到它了。我们看到月亮最亮的时候，地球把月亮能量挡得少，反射过来的能量就多，地球吸收月亮的能量也就比较多，这时它离地球也比较近，所以对地球的引力作用也就比较大。但这时它起的作用和太阳所起的作用是不一样的，过去也讲太阳是阳、月亮是阴。同样是星球，为什么月亮是阴，太阳是阳？太阳本身是个恒星，往外放光、散热，月球没这个功能，它本身不能产生热量，只能把太阳的能量反射过来。虽然它对地球有引力作用(引力作用也是一种能量)，但和太阳的能量这两种能的形式是不一样的。是不是说引力就是阴，辐射能就是阳？不能这么讲。阴阳包括的内容还要更多一点。我们现在知道太阳有辐射能，能给人一个温热感，给你个温度，有生命力；月亮没有辐射能，不给你热感，而且还给你点凉感。将来我们练功时，肾气充足了是凉感，心气充足了是热感，阴阳性质不同。一般调动了身体红外是热感，调动了磁变化是凉感，只能说阴阳有这些表现，但不能简单地说磁就是阴、引力就是阴。

吃月华具体来讲应该是十四、十五、十六三天晚上 12 点正对着月亮服食。这样有点麻烦，12 点月亮比较高，头后仰有点费劲，一般可以坐着服，有条件在屋里躺在床上服也可以，总之要自然一些。一开始服气还不熟悉，要服半夜的明月(银白的月亮)。头后仰也同样要求三点一线：月亮、鼻尖中天门、眼睛成一直线。太阳光芒好连，月亮光芒差一点。练的时候注意把眼眯起来，眼帘当中的光芒会动之后，眼光跟月光慢慢就连上了。练功时不要眨眼，只要一眨眼，芒就断了。芒连上后，同样搅舌，发“喝儿”音，想着银白的月亮进去，往下咽，送到会阴，从会阴升起来，到丹田。要注意：吃月亮之后在丹田转立圈的方向和吃太阳在丹田转立圈的方向正相反。也是连着吃三口为一度，吃九口共三度。吃完后，转圈。按照古法，先从右上左下这样转六圈。然后反过来再转九圈。其实我想不这么转也没事。古人讲日为阳，转时左升右降也是为阳，阳用九；月为阴，月就是用六。吃完气后要调和一下阴阳，就阳用九阴用六。用九是老阳，用六是老阴，老阴老阳一块用，阴阳平衡。虽然两个次数不一样，但阴阳是平衡的，过去从数字学上讲是这个意思。实际意义不是太大，你不转九六，都转一样多，也行。搞九六，数不一样，可以让你精神集中。一开始练服日精月华法时，太阳月亮是分着吃的。三十、初一、初二、初三服日精；十四、十五、十六服月华，练到一定程度(芒连得很好了)，就可以不在夜里 12 点吃月精了。和地平线一般高时的月亮不是白的，而是微微带一点黄色，练熟了之后，可以意念完全和那点黄相连而服那一点黄气。金黄色的太阳属于阳，微微黄色以前说那是阴里边的真金元气。一开始芒接不好，先不要吃淡黄色的气，否则吸进来的是浊气。

每月服食日精月华，往丹田一咽气时，闭着眼睛想，吃太阳时红球下去在里边转；吃月亮白球下去在里边转。熟了之后，一吃就是两个。吃太阳时红球下去，白球也跟着转；吃月亮时，白球下去，红球也跟着转。一个正向转，另一个反向转。如果两个都在转，过去就是到了运周天的时候了。吃进太阳，意念把两个球分开，红球从海底、从会阴那个地方，沿督脉往上升，白球从任脉往下降，前面是白球，后面是红球，这么转大圈。丹田里边转小圈，外面转大圈。这是过去从小周天练大周天的方法，我们搞智能功就不搞这一套了，咱们只是吃了气以后练一遍循经导引法把气往周身各部分运。身体里边气足了，才能更多地吸收外面混元气。

三、服五方气

过去服五方气也叫服五帝气(东方青帝、南方赤帝、中方黄帝、西方白帝、北方黑帝)。每对一方，先扣齿，然后咽津，咽津之后念咒，念完咒服气。甭多了，一方服三口气，光服五方气就得练一个钟头。练完五方气时可以服三口气转一方，也可以服一口气转一方。我们要懂得这个服气要领，但我不主张同学们练服五方气，咱们服五方气服气法和五元庄服气法基本是一样的。服气时，方向要对，还要用指诀法。咱们服气和练五元庄都是用的开指法，即用哪一脏，就闭其余的手指，空留所用的手指。服五方气一般门派先取东方青气，取其能生之意。咱们取北方气，取它先天之意，天一生水，我们是从先天走的。我们先取北、再取南，这是一个水火既济的问题；然后取东、再取西，这是个金木并的问题；最后取中，就是脾。咱们五元庄是水火金木土这么过来的。后面的是相克过来的。我认为这种服气法是各种服气法中最好的。从安全方面讲，它最牢靠；从理论来讲，它也最完善；从方法来讲，它最细致。我们只是不用咒了，别的还都是传统的服气法。面向正北(这个正北可不是正北方向，是对着北极星，不是北斗星，北极星和方向的北有一个小角度差)，目视北极星，头微微有点后仰，跟咱们练五元庄肾这节一样，身体微微有点后仰。然后两手拿肾诀(大指压住二、三、四指)，掌心相对，体前上起，意念两个小指伸向无限远的虚空，向上跟北极星连上，下来，把气从北极星那兜下来，往嘴这儿一放，发“喝”音吃气(我们只要是吃气就发“喝”字音)，发音时，嘴张得越大越好，而且要用喉咙做呼吸的动力，发“喝”音，把喉咙打开(将来开喉结还有另外的口诀，当然光用一个“喝”字音，也有助于开喉结，只是不彻底。将来真正天门开了，喉结打不开，丹田气和天门气连不上，容易出问题)。真正会吃气的练硬气功的人们，寿命都比较长，因为吃气以后气比较足，上下的气通调比较好一些。过去练硬气功的人，开天门(不是婴儿出窍的那种开天门，是另外一种开天门)之后，夜里普通人都可以看到他头顶上有个亮球。他们的天门开得比较小，比较靠前。开天门越往前，损失气量越小，过去讲损失真魂就小；越往后开，跑的气量越大，搞硬气功的人大部分都开在正当中以前。这样开了天门以后，就发“喝”字音所开的那点喉，基本就可以自保。所以，有的练硬气功的门派，不光是喷气、吞气、吐气，还要吃气。吃气还有助于打开关窍，身体里的关窍不通时，一使劲发“喝儿”往下一咽，意念往那一冲，容易把关节冲开。练武功打开关节一般用吃气法发“喝儿”音效果好一些。吃完北方气然后用手掐诀放到背部肾俞旁边(手背对着背，小指轻轻碰上)，安静养气。

服完了北方气，身体由北转向东再转向南。转圈时要顺时针转，不能逆时针。一开始也还是目平视天地交合处的虚空。(过去服五方气，如果按照后天五行走，北边要有水，南方要有火，东边有树木，西边有金属或石头，当中就是大地，我们现在服五方气就不管这么多了。我们服先天之气，只在北边注意北极星就够了。)用心诀(空中指，闭其余手指)服气，手体侧前起微高于肩往回一收(肩肘要放松)把虚空中的气收回来，意念从印堂里边下来，到嘴这，然后发“喝”字音吃气，吃完气后，一个手放在膻中，一个手放在鸠尾，用手指点着也行，用手心对着也行。点着时要把腕子立起来，这样气更集中一点，如果感觉这样费力气就把诀指扣在身体上。服完南方气之后，从南转向西，再转向北，然后转成东，不能从南倒回来往

东转。为什么这样转？我考虑有点道理。地球围绕太阳转，地球上的气和太阳上的气相交错，这种感觉已经不知不觉在人脑子里形成一种习惯了。现代科学用仪器测出，早晨 7 点钟左右地球有一种频率为 10 赫滋左右的豪夫曼氏波。人的大脑皮层功能活动在有序状态下产生 α 波，频率为 8—13HZ，10HZ 正在当中，人和大自然就是这么巧合，当脑子里边功能有序时，跟大自然的豪夫曼氏波是一致的。为什么豪夫曼氏波只有早晨有？早晨比较宁静，水蒸汽比较多，有序化程度比较高。而太阳升起后，紫外线、红外线加上人为的干扰，就使豪夫曼氏波显现不出来了。人和大自然是整体的，有这么个整体的联系，平时就这么活动了，所以我们按这个规律去转，也便于人天合到一起。一般服气，都要先扣齿、咽津。如有人真想练这个功，就得扣齿、咽津、服气三个一起练，不要光服气。扣齿时按智能功的扣齿法，依次扣门齿、左齿、右齿、门齿各九次，然后赤龙搅海，再服气。服北方气时要开三皇锁：点下腭(地皇锁)、点上腭(天皇锁)、点门齿(人皇锁)。吃另外四方气就不开三皇锁了。每一方都要扣齿、咽津、服气，一整套功法，这样练成丹气，气色柔润。想练此功的同学可分开练，不一定一下把五方气都吃了，可以半夜吃北方气，中午吃南方气，早晨吃东方气，太阳落山时吃西方气，下午落太阳以前吃正中的气。正中的气多练几次也行，丑未辰戌这四个时辰属于土，哪个时辰吃都行。吃东方气用肝诀(拇指把三、四、五指压住，空出食指)，掐指上起的时候，要加上意念。手往上一起，意念里手到了老远老远，一个大气柱似的和虚空中的气连上，往后一收，把气收回来。意念很关键，得意想把气带回来，两个手之间好像拿气球连上了。我们现在练吃气就比着一般人练吃气强多了，因为咱们有练捧气贯顶的基础，两个手一动感觉有气，服气时意念外放和远处虚空中的气连上，每一个动作都拉着气，连绵不断地拉回来，往嘴那一放，意念往里一送，张嘴把气吃进去。每个吃气都是这么个吃法，要注意动作当中的要领，做每一个动作都要非常认真、非常谨慎，这样练很快就感觉不一样了。吃完气之后，把气放到期门穴(和五元庄五脏的位置是一样的)。

《智能气功科学精义》写得比较早，为省字、省时间，有关五元庄的内容写得很简单，没学五元庄的人，看书学服五方气就费点劲，学过五元庄再练服五方气就很简单了。这些功法不是咱们的主要功法，就没有画图。至于咱们书本上写的数：北方服一口气、六口气，南方服两口气、七口气，东方服三口气、八口气，西方服四口气、九口气，（原来没有“西方服四口气、九口气，”）中方服五口气、十口气。按照过去讲这些是五行生成数。我自己体会，这个数和练功关系也不大，就是起个定式的作用，要你定住，不是说一、六就真是肾水，二、七就是火，三、八就是木，四、九就是金，五、十就是土。古人这么配数，作为一个数学模式做数学演算时有用处，练功时，数字就是给你一个意识当中的定式。(这个情况和龙门派结丹法一步四揲不一样。一步四揲是吸四下把气一点一点透过三关升上来，他们认为那样均匀，否则呼吸不够使唤。)这个呼吸数字不一定非如此不行。吸完了东方气吸西方气，转脸冲南，再转脸冲西。方法和以上的方法是一样的，不同之处是用肺诀(空四指，闭其余手指)取气。服气时要平心静气，闭着眼睛想自己高高大大，天底下就我一个，像盘古氏一样，顶天立地，把天都装满了，一服气把西方的气都吸进来。有这么个意念就和随随便便吃一口气不一样了。意识里要把这一方的气都归自己，这样慢慢人就跟天地五方连上了。过去称东南西北中为天地五老，你的气跟东、南、西、北、中五方之气连上，就是跟天地五老都连上了，这样就成了个混元。据说《五老混元气经》讲了这个问题。用肺诀吃气，发“噶”字音，咽下去之后，肺诀点于云门穴。针灸书讲肺的募穴是中府，咱们练别的脏都是用的募穴，为什么唯独肺经不用募穴中府而用云门？因为按照过去针灸经络学来讲，肺经从中焦起来，然后上升至喉系，横出腋下先到中府，中府是肺的内气聚集的地方，而肺气跟外面相连接是在云门这个穴位连得更密切。其它的内脏，募穴既是内脏之气聚集的地方，又是和外面连通的地方，而唯独肺脏，向里边连和向外面连所用的两个穴位是不一样的。把西方之气吃完了，就要吃中天之气了。当中是土星(也叫镇星)，在天顶最高处。(现代天文学还未发现它在哪。)整个

天之气都拿土星镇着。这是过去古人的想像。太阳系里的土星，看来不是这个样子。古人认为：中天之气和地气是相对着的，天之气和地整个相照，下面凝结成土，天就成为个空。原来脸冲西，我们取中天之气时整整转一圈，又转回来，还是脸冲西。两手握成拳，大指竖（原为坚）起来，从体侧慢慢起(拳眼冲上、大指冲天)，从地底下把气带起来，沿着天穹往上走，把气往里边挤。往里边一挤头里边就有感觉了，到头上面，两拇指似碰不碰(如贯气状)，往下引气。引气时要注意，直接从头顶往里边压，然后手从前面下来，到嘴这儿时发“喝”音吃气。熟练后，往下一咽时，意念百会、天门像开了个天窗，一股气亮着下去了。手跟着往下走，到了肚脐，沿带脉拉开，按于章门穴。

五方气就这样吃。

练五元庄可以把吃气法加在里边，吸气不用鼻吸而用服气的办法用口吸吃气。不过发音时就费点劲(发音不出声也可以)。同学们自己体会去吧，发音、吃气两个不会有矛盾。咱们现在练五元庄完全是服大自然的混元气；服五方气分了半天方向，除了北极星那有个标志外(北极对地球有引力，因地球北极正好对北极星，银河系里边好多星围着北极星转，有个引力关系)，其它方向没有这个问题。过去服五方气北方用水(就是后天的水气)，南方用火，东方用树木，西方用金玉，当中用湿土的办法，观想这些东西。我们现在不用五行的具体事物，就是吃各方的气，其实还不就是个混元气嘛！服五方气实际上用的就是混元气，你服金木水火土，也是用的金的混元气、木的混元气、水的混元气、火的混元气、土的混元气，咱们现在搞智能功直接用大自然的混元气不就完了！我们练服气是通过吸进大自然的混元气来震动内脏，达到内外相合的结果。咱们的五元庄实际上是服气法和混元功结合的产物。过去有一种五行剑法(武当的正宗练法)，左手拿着一个养真诀，右手拿着剑对着东南西北中，把剑气和外面气连住之后，然后开经络。它实际也是在练混元气。古人练的方法基本是从五行、五脏、经络搞起来的，咱们是从混元气练起来的。

四、服水气

有水的地方可以服水气，其实你到任何一个地方，看这儿风景很好，如果这儿没水也可以当做有水，也可以服气。用吃气法也行，用服水气法也行。我觉得服水气法有时比一般的服气法还要更灵妙一点，也可能是我喜欢它的缘故。服水气法跟鹤喝水差不多。鹤喝水时，脖子往前一探，把水叼起来，嘴“呱呱呱呱”几下咽下去，再把头抬起来(是个反鹤首)。服水气时，握拳头(大指把二、三、四指压住也行，压着二、三指也行)，放在命门旁边，拳眼贴着腰眼，然后做反鹤首，往前一探，头往起一翘，意想把水喝进嘴里，仰到 45 度(不是仰到最高点)时，用舌头顶一下上腭，顶一下下腭，停一会，嘴里边唾液就多了，多了之后下颏往后一收，发“喝”声把唾液咽下去。在口干渴时，这么做一做，津液就非常多，如果有水气，借那点水气更好。这个练法是过去吞津练丹的一个好的动作，而且一起一动、一缩，容易把上夹脊关打开。(《灵宝毕法》里边的好多功夫通关窍时都要加个小动作，帮助开关运气。)没事做几个吃气，平时练形神庄反鹤首动作时，都可以加上吃气，吃气时一般发“喝”字音，不发“喝”字音也可以，但要注意咽唾液。

无论是服日精月华、服五方气，还是服水气，一般咽九口气肚子就满了。如果你不发“喝儿”音，一大口气往下一咽，用意念往下一导，连同津液一块下去，里边还有空气，空气在胃里边发胀。加上发“喝儿”音，往下一咽胃不胀。发“喝儿”音是吃气的诀窍。不发“喝”字音服气，气停在胃里边，胃就胀，打嗝，一发“喝”字音，气就顺着整个食道、胃和肠壁一下传下去了，胃就不胀了。咱们刚才吃了十几口气，胃也不觉得胀满，也没打嗝，那是气在里头松开了，松开了还不够，还要把气转开，转时意念要透到后面去，不是在肚皮上转。转完了再做循经导引。这样把气全部导开，气血流通了，周身的气脉都通达了。循经导引不光做形神庄后练，吃气后，为把气散开，也得练它。这是非常关键的。咱们现在不练硬气功。过去练硬气功，吃完了气，练哪往哪去运。咱们现在让周身都健康，吃进气去往周身运。过去练

硬气功都必须练吃气，不练吃气，练出来的硬气功功夫大不了，一般只能练个头碰石碑，运好了气可以挨打，不运气挨打就不行了。硬气功练到不运气挨打才行呢！《彭公案》里的金眼雕邱成，病后昏迷着呢，飞云和尚砍他两刀也没砍动，这才是真正的金钟罩铁布衫功夫。第二节调息方法总共讲了三部分内容。第一部分讲的是生活当中的调息。考试紧张时把生活当中的调息用点嘛；精力不足来几个；脑力不足来几个；睡不着觉了来几个；不想起床来几个；生活当中都可以练调息嘛。生活上的调息不要作为功法练，把它用到生活当中去，随时随地搞几个。日本有几个首相，像东条英机、中曾根，他们为增强魄力，也练过调息，一般都练吐气，“呼、呼、呼”，一吸三呼，这样练慢慢就有气魄了，一说话也让别人服气了。日本称呼吸法为和气法，也有的就叫练呼吸。第二部分为功法当中的调息，练气功当中的调息。有的调息可以用一用，象十字调息、天门出入的调息、中道七门调息。这些内容看一看，将来练中脉混元时，还得用十字调息法、中道七门调息。第三部分内容是服气。练到五元庄之后，自己可以把有些东西，尤其我提到的应该注意的东西，加到功法中。你自己练熟了以后加可以，你教别人时还得原原本本按《智能气功科学功法学》教。因为他还没练熟，让他加具体的小东西，容易学乱套。我们练熟了以后，为了加功，为了提高练功的层次，我们练得要细，体会得要深。一开始练形神庄反鹤首，就加吃气，往后一“喝”不会动了，这样不行。一开始教功必须简单。一开始教的只是个最简单的路线，熟了就加点东西，每一个动作都是这样。形神庄里动作最简单的一节应该是膝跪足面三节连，一跪甭动就完了。会做动作以后要注意膝盖往上提、圆裆、身体尽量直着往下跪，下颏还得收住。等你会做这些之后，收下颏又要注意不要挤住，喉头往回找玉枕，百会往上提。每个功法都是一样，一开始简单，熟了以后要找窍门。我们讲了那么多要领，你应该自己去找窍门。你觉得这样好，你跟老师一说，老师说对，这是你自己悟出来的，和老师跟你说这么做不一样。过去讲，悟后方修道，你悟出一个小动作，那也是收获，教给你十个窍门，不如你自己悟出一个窍门来。咱们讲了这么多窍门，你要会把它连到一起，这么连那么连，连成个大窍门，你有体会了，那就是你的收获。这么多窍门怎么连啊？你自己连连试试，实践实践啊！古人的功法不也是这么实践出来的吗？庞老师编的功法不也是通过实践体会出来的吗？老师讲了这么多的窍门，你自己在熟练的基础上琢磨琢磨哪个适合你呀！我讲的这些功法你去用不会出偏差，安全系数比较小的、有出偏可能性的功法，我就没介绍给大家。我讲的这些东西，都是比较安全可靠的，练功时自己体会着加没关系，出不了问题，用不好，顶多作用小点。从总的体系来看，调息法虽然在智能功里不是重要的东西，但是你自己可不要轻视它，要学会它，熟悉它，要随时随地会用点调息的小玩意。气功生活化，以前咱们只讲个动作、形体、意念，你再加个呼吸日常生活化不也行吗？站着、坐着、动着，这是形体的日常生活化；意念当中的日常生活化，要注意开合；再一个呼吸按照气功要求生活化。比如，走路加上个呼吸法，一边走路一边搞呼吸，不也可以吗？郭林那个吸吸吸吸呼呼呼，不就一边走路一边运周天了吗？尤其是跑步气喘的时候，这种呼吸最好。我带着好多人上山，不说话时我也“吸吸吸吸呼”这样呼吸。这样呼吸不光是个运周天，你要不这么搞，光喘气，进气少；你要“吸吸吸吸”，新鲜空气在肺里边呆的时间长，吸收的空气进去得多，氧气就多。像这些东西就是自己体会，你会琢磨就出成绩。好多东西你不会琢磨，就是死的。你们学了东西以后去实践实践，没事别去穷聊天，没事就拿这个东西试试，吃啊喝啊咽啊练啊，自己体会体会。你们现在应该是没有时间干别的，这么多东西都是诀窍，站庄时加啊，做动作时加呀，不同的内容有不同的加法，这样去实践就事半功倍，长功夫就快了。这么多呼吸法，你体会体会哪个更好。练练这个舒服，好！你就多练这个，把这个呼吸作为一个入门的方法，帮你把这个门打开。

第三节 怎样搞好调息

以前老师不告诉怎样搞好调息，就告诉你怎么样练。现在这些东西都是我编的。咱们这本书词是新编的，内容是我这么多年来的体会。有的老前辈说：“庞鹤鸣你就是白费脑子，你拿那个脑子练练你自己的功夫不好吗？”有的朋友批评我：“鹤鸣啊，你是猕猴跳窗，不专一啊，耳朵往外跑、眼睛往外跑、意念往外跑、鼻子……你这都往外跑。”我要光在里边呆着只我自己一个人好了，可我一人好了管什么事？跳窗就让他跳窗吧！你们看《封神榜》中那个白猿，把山河社稷图给了它，让它把天地都跑遍了，它和山河都合到一块了，也就安定了。当它还没跑遍时，还总跑，逮不着它。看来我也得走这条路，最后再降服自己。这些年我练功都不是练练功有感觉就完了，总是琢磨怎么练才能更好，不这么练会不会出什么毛病……写书时，搞一个东西，写一个东西，更得琢磨了。如搞调息，把它分解开，有多少因素，这个因素是什么，那个因素是什么，应该怎么掌握。同学们如果能这么琢磨琢磨就好了，反正你们现在练功也入不了静(入不了静就琢磨琢磨，会入静再琢磨这个就不是好事了)。练功入不了静，以前称之为着魔。其实这个魔也不是坏事，你知道这是个魔，别让它把你魔住就行，你自己心里要很清醒，别让它“吃”了你，这样就没关系。其实咱们练功只要是心里着到一点上，说得确切点就是着魔。总想吃好的，这是魔；没事上大街玩去，也是魔；想聊天，这也是魔；练功有个反应，你就想多来点气，这也是魔；想要出功能，这也是魔；功能来了随随便便，那不是魔，你就非要怎么怎么着，那也是魔。没有不是魔的东西，你着了一个就是魔。所以练功的人没有不着魔的，只是有的魔比较重比较大，有的比较小，不知不觉就进去了。你真心地灵明，心地清亮，从里头懂得了这些道理后，看吧，什么都是魔！按佛教六百卷《大般若经》分析的情况：魔和虚妄的东西是一个东西，心一着虚妄的东西就是魔。我们懂得点知识，拿知识把自己框住，这也是魔(以前叫文字魔)。我们懂得这些道理不要让它框住，自己去体会，去做，来了也好，不来也好，不强求，这样就自然了，这也是练功夫。我随便说一说，让同学们真正从内心里边重视咱们的书。下面就讲讲各个要素。

I、正确掌握调息要素

要想搞好调息，首先得正确掌握调息的要素，知道调息过程中，有几个内容。

一、呼吸通道

呼吸通道就这么三种：一个是口，一个是鼻子，还有全身毛孔、穴位。

(一)口：一般来说，用口来呼吸，尤其用口来吸，对采后天的大地上的气效果比较好，通任脉效果也比较好。(我讲这部分理论还是结合了过去的理论，因为这部分内容写得比较早一点。)我们用口吸气的时候，不注意地里有形的东西，吸的是地里的混元气。同学们要注意，吃气时鼻子并不是没动弹，发“喝”从喉部那一拉，口腔、鼻子都在进气，不过我们有意识地张口，口部意念加了多点。如果光用口呼吸，鼻子就不通气了。吸呼又有舌顶上腭和舌顶下腭的区别。口呼时舌顶上腭或下腭，是为了交通任、督二脉，过去叫搭桥、拆桥，通上、通下。

(二)鼻：鼻子是通天阳的，从内里边走的是督脉。鼻孔一吸气，气往上升一点，走督脉的路线；口腔一吸气，气直接下去了，走任脉的路线。过去讲，鼻通天阳之气，咽喉通地阴(水谷)之气。(这是《内经》从吸气和吃东西两方面来讲的。)另外左、右鼻孔还有区别。一般左鼻孔通阴，右鼻孔通阳。(也有反过来说的。以前讲阴阳交替呼吸法时讲过了。)你可以左右鼻孔交替呼吸，如果阳气不足，多用右鼻孔；如果阴气不足，多用左鼻孔。晚上、白天还可以互相调剂一下。关于阴阳，古人有两种相反的说法，中医界也是有两种相反的说法。就拿左右手来讲，有的说右手右脉属于气，为阳；左手左脉属于血，为阴。也有的从内气来讲，说肝在左、脾气在左，左为阳，左升，右为肺为降。从形体来讲，有的认为左边为阳，右边为阴；有的认为右为阳左为阴。有的是从气血上讲的，有的是从气机升降上讲的。所以

这里边阴阳的内容不是非常严格，过去选的对症也不完全一样。我们讲这个内容就是说古人有这种说法，现在我们不着重去练它，也就不多去管它。

再有，呼吸方式可以有口吸鼻呼，鼻吸口呼，鼻吸鼻呼，口吸口呼这么四大种类。过去根据不同的要求有不同的练法，智能功除了吃气法以外，主张鼻吸鼻呼。如果有发音法，采用鼻吸口呼。如果练吃气加发音，就得口吸口呼，但不能练得过多，太多就不好入静了。一开始我们为了强壮身体，使身体精气充足，用口吸吃气、口呼发音是可以的。调气有这么些通道，怎么去用，怎么去选，要根据不同内容。你为了高度入静就必须是鼻吸鼻呼；为了吐浊气，用鼻吸口呼，早晨起来练功，鼻子吸天阳之气，"哈"，吐出几大口浊气，身体里边就显得轻松了。这是个灵活运用的问题，把它作为练功之前的调整(身形、气)的内容。将来全国三庄三法都普及了，还搞这么多方法就不行了。到那时就可能把三套功连在一块搞一套比较规范、简单的功法，既有外混元，又有形神混元，又有脏真混元，一个多钟头完了。那时就全部规范化，如开始准备功，搞一搞吐气、咽气，搞两个调整呼吸，弄个口诀。现在为什么搞成三庄三法呢？我们智能功得一点点往外推，推一步，把气功界带着往上提高一个层次。如果一下推出来，就普及不了，所以五年一个功。别人说庞鹤鸣没功，还有五年搞一个功的？他不知道我们的意图，我这三个功三个五年计划就是要带着全国广大气功群众，把气功的学问水平一步步提高，把对气功的认识一步步提高。我们功法的威力一步一步发挥出来，普及之后，就要简化了。现在广大群众还不理解智能功，所以现在五元庄还不容易推广。明年全国练五元庄的劲头就要大了(现在练五元庄劲头还不大呢)；将来一看咱们智能功还能吃气练五元庄呢，群众兴趣就大了。我给大家讲调息的内容目的是要大家将来练功时加上几个呼吸，早晨练功你要吐气，晚上练功加上几个东西，要全面搞起来一个整体的东西。

(三)全身毛孔、穴道：这个通道一开始感觉不到，你想用毛孔穴位呼吸也做不到。外混元练得气比较充实了，一吸气一呼气，闭眼感觉到天门、肚脐、劳宫、涌泉、命门、会阴等大的穴位会动弹了，慢慢所有的穴位都会动弹了，这样搞起来才行。这是功夫问题，不是选择问题。一旦感觉到呼吸时穴位动了，你就要自觉地注意全身毛孔穴位。如果头顶"咚咚咚"跳，你就别再守混元窍了，就守动的那个地方，手心、脚心、心口(不再是顶心)往上并。呼吸也是一样。头顶不会动时往当中混元窍吸，上面会动了，往头顶去吸。现在我这么一说有的同学头顶跳上了，感觉在动弹。头顶一动弹，你就往头顶去并，往头顶并一定要注意把会阴往上提，连到头顶，合到一起。按过去来讲，这就是性命双修。过去真正搞性命双修的，练功时是要老师给开顶的，开顶时老师拿手点，点的这地方咚咚咚跳，哪跳意念往哪集中，气也往那集中，以后慢慢有光感了，有光感之后从头顶往下照，行寂照之功。一开始我们做不到毛孔、穴道呼吸，能做到穴位动弹，就注意那个穴位就行了。

二、呼吸深度

你选择呼吸要注意呼吸深度。练功的呼吸要深。如果只调几个呼吸，就应该满吸。咱们讲过满吸：一吸气，吸满，膈膜下降，扩胸(不是挺胸)，然后再张肺尖，这样胸就开了，一吸气就饱满了。呼气时肺尖放松，胸放松，腹放松，一放松，微微有含胸的意思。伴随着呼吸，胸稍稍地含吐，但是练功真入静了，就不能这个样子了，这是一开始调息的时候，先把身体里气路搞顺当。里边气出入顺当了，往周身运得顺当了，气把身体各部分养起来，全身氧充足了，咱们的呼吸自然而然就慢了。呼吸一深速度就慢了。你只有深，出入的气慢慢才走得匀，有了匀，呼吸才能细，呼吸时间才能长。一开始练调息你可别故意吸满气憋老长时间，那样容易憋出毛病。真正练功时，千千万万不要有意识地吸得那么满，满吸的目的是让里边气充足，不是要你注意形体。一吸觉得里边气足了，停一停，就放出去。满吸应是自然满吸，不能把肚子鼓得老高，挺胸抬肩。我们讲满吸时，膈膜下降，胸口扩张，肺尖张开，是把它的要领分开讲的，其实满吸是个整体性的动作，不是先把下面鼓好了，再鼓当中。满吸时，下面也张、上面也张，整个往外张，这样里面的气就足了。一开始形体动作象风箱一

样，一开一合，借助这种动作把里边功能强化起来，以后胸外面不那么张！里边也会张了，呼吸时形体动作就小了。咱们讲的功就是把过去的功变了变，都是先从有形上走，从有形到无形，从有为到无为。一入手就想走无为，身体素质不够，里边一下子过不去。

三、呼吸节律的停顿

咱们讲生活调息也好，讲练功调息也好，都有吸进气去后的停或呼气后的停。实际上咱们自然呼吸当中必然有这个规律：吸气完了，不是马上就呼，当中有个停顿，然后呼气；呼气完了之后，也不是马上就吸，当中也有个停顿。一般来说呼气之后的停顿时间长一点，吸气之后的停顿时间短一点。所以练气功一般是用呼气之后那个停顿，吸→呼→停。以前练密宗瓶气功夫，基本上是用这样的呼吸法。当然也有的瓶气功夫是吸气后停顿。吸气之后停住目的是什么？使气多进少出。吸气，停住了(不呼)，到一定时间再用鼻子呼，这样可以使元气向周身运行。呼气之后停，是为了很好地静。你为了安静，呼气之后停；为了养里边元气，吸气之后停。掌握了规律，就可以根据你的需要，根据你的目的来选择不同的调息方法。咱们讲呼吸时，讲了口、鼻、毛窍呼吸都有各自的用处，你可以根据你的目的来选。搞调息要注意做好有为无为的变化，而呼吸节律得根据你的目的来选择。

四、呼吸的强度

呼吸的时候是吸强呢，还是呼强呢？意念和力结合到一块可以改变呼吸的强度。根据你的需要，选择是着重用吸，或者是着重用呼。智能功用呼和吸来调节气的开合出入。智能功不注意升降，着重注意开合，有开合就有出入在其中。一般来说要使外气往里边进，就注重吸气。无论从毛窍吸气，还是从呼吸道吸气，你要气往外出，就要注意呼气。吸气往里边合，呼气往外开，这是总的规律。想搞好调息也要注意配合咱们智能功的动作：动作往外一开，呼气，把气机开出去；动作往回一收，吸气，把气收回来。这些要同学们自己慢慢去体会，具体做法不能勉强。有的人呼吸快，有的人呼吸慢，呼吸和动作合不上。如果把每一个动作都规定了呼吸，往往就把人搞坏了，非出毛病不可。智能功说不讲呼吸，并不是说我们没有呼吸法，而是为了避免出毛病。会练动作后，你自己根据自己的体会慢慢自然往里配合呼吸法。

五、气的纳入

要注意调息时绝对不能就是注意空气——一吸气，空气进去了，一呼气，空气出来了。真气(混元气)的纳入关键是加意念。空气是无形的，可我们都知道空气中有气体的分子。咱们的意念要和比着分子、原子更微细的、模模糊糊的、恍恍惚惚的那样的气相结合，一吸气意想把那样的气吸入身体里。我们不加意念行不行？不行。因为我们已经习惯了，一呼吸空气到肺里边，进去氧气、出来二氧化碳。我们现在必须要发挥意识的主导作用。我们现在搞混元理论，就是要强调要人类学会主动地用意识来改变客观世界和改变自身。所以调息时不是完全自然的，要主动加意念，想周围都是气，随着呼吸意想模模糊糊的恍恍惚惚的气进来了，充斥周身，这么搞就纳入真气了。能这样体会，慢慢大家练功的感觉也就不一样了，比起吸空气的气来，效果不知要好多少呢！本来周围都是空气，为什么大家感觉不到呢？就是由于我们把肉体(形体)和空气严格分开了。空气不会恍惚，一闭上眼睛体察恍恍惚惚的东西，意念和混元气一结合，它就恍惚了。一恍惚人的气就足了，你再练收气收得就多了，感觉就不一样了。所以我们调息时，要注意这个问题。以前古人讲调息要注意鼻孔这个气流(那完全是空气的分子流动)，那样反而落到形上了。以前不知道鼻孔出入气有形，现在我们知道了你想注意鼻孔出入气这个空，实际注意的是空气分子(有形之物)。我们意念空，和晃晃荡荡、模模糊糊的这个想像的东西相合，恍恍惚惚的真气进去了，反而慢慢空气需要量就少了。这样调息达到深、细、匀、长会更快了一点。前面讲的是具体的方法，这儿讲的真气的纳入是诀窍，实质。只要吸气，先闭眼睛安静，有恍恍惚惚的感觉之后再吸气，吸进去也还是恍恍惚惚的，这样内外就都恍恍惚惚了嘛！如果我们吃气时，发“喝”音，也是恍恍惚惚的，你

这人很快就内外都恍恍惚惚了，你真正感觉到那种恍恍惚惚了，那不就是道体现象吗？道者唯恍唯惚嘛！有人讲："庞老师，我感觉没我自己了，我到另外一个时空去了！"没你自己，谁感觉的？你怎么感觉没你自己了？将来谁说感觉没自己了，你就打他一拳，看他难受不难受。感觉不到自己了，那不是真的，感到恍恍惚惚的有这么个东西，那才是真的。气的纳入实际纳的是真气，不是空气。意识当中一定要有这个概念。普通人感觉呼吸的都是空气，但你意识里不是空气，而是恍恍惚惚的混元气。这一点是非常关键的。

呼吸的要素就五个：一个是呼吸通道；呼吸深度是一个要素；呼吸节律、停顿是一个要素；呼吸强度是一个要素；气的纳入是一个要素。其中气的纳入是根本，它和呼吸的深度这两个是基本因素，是每个个调息都要注意的，而其它因素可以根据不同情况来配合应用。所以这五个要素不是等同的，有的是最基本的，也有的是属于方法的。将来你自己练功根据所要达到的目的，可从要素当中去选，自己去配合。调息方法都是人编的，你自己也可以编。

Ⅱ、正确选择调息方法

咱们讲了这么多调息方法，你根据自己的需要来选择，不要听人家说这是高级方法，那是诀窍而乱了方寸。现在我们在智能功里边讲气功这门学问，再过上几年，我们要在整个气功界里边讲。那时我们就不能光讲智能功了，而且将来病人也要搞调息。比如，病人想练呼吸，练哪种？练哪种得根据具体病的情况，不同的病练不同的调息方法。你可以在咱们讲的这么多方法中选一种。当然我们也可以根据前面讲的调息要素结合具体需要自己组合调息方法。具体怎么编，我们举了两个例子。

一、吐纳法

吐纳法是吸进阳气(实际是空气，只是时间不一样)，把里边的浊气吐出来。调息时得先呼后吸，吐纳时也是先吐后纳，一般来说是这样搞。另外过去搞的吐纳法里很多都结合着发音。隋唐就有了六字诀，到了宋朝，胡愔把六字诀改成"太上玉轴六字真言"，把它主病的内容也改了。以前的六字诀和胡愔的六字诀主病的内容是不一样的，六字诀分属内脏的情况也不完全相等。胡愔搞的和天台的智顗大师那个六字诀差不多，就差一个字。现在基本按"呵呬呼哂嘘吹"分了五脏，呵是心，嘘是肝，呬是肺，吹是肾，呼是脾。哂，有的说是三焦，有的说是胆，但这两个都属于少阳经(三焦属于手少阳，胆属于足少阳)，少阳都是生发之气，都是往上生发的。三焦经本身也能生发到头，胆经也能生发到头。实际是生发少阳之气，两个都差不太多。一般吐纳法吸气是自然吸气，呼气发音。比如，就为了治病，什么都不需要搞，就按照五脏搞起来也可以，而且这六个字不是现在说的那么简单，它里边还有生克制化的内容，我们现在不多讲它。服五方气时配合这个发音也是可以的，但我们智能功就不发它这个音了，发咱们五脏音就够了。为了我们自己治病强身，或针对某一脏练功搞一搞吐纳也可以，但要正确选择吐纳的方法。我为什么在这把吐纳法写一下呢？因为咱们前面在讲调息法时，没地方说它，讲运用意识时也是光讲了六个发音，没讲功法。这个功法是古人很注重的一个方法，也非常简单，而且对调整内脏、经络有一定的作用。写这段就是为了补述玉轴六字诀功法。通过介绍这个东西也让同学们从侧面认识到我们五元庄的发音法是从六字诀演化过来的。六字诀每一脏就一个音，我们是三个音，我们的发音法更加系统全面了。如果同学们会动脑子，比较一下两者的发音，就能够发现我们的发音法和六字诀的内在关系。吐纳法，同学们再看一看就行了，我就不多讲它了。

二、呼吸节制法

呼吸节制法一般就是吸—停—呼、呼—停—吸的问题，这也是个功法。原来刘贵珍老先生搞的气功疗法实践，他就有个呼停吸、吸停呼，停了以后还念字(静坐禅堂金龙爪，一到西方万千秋)。加字实际就是慢慢延长停顿时间。一开始字少，以后字越加越多，停的时间

不就长了吗？这是停气的功夫。吸—停—呼、呼—停—吸，这是加强内气的方法。这个功法在世界上有影响。刘贵珍老先生五十年代写的《气功疗法实践》现已被翻译成十几国的文字。我在这举两个例子，等于给大家介绍了现在社会上流行的以调息作为单独功法的两个功法，目的是让大家了解五元庄发音法和现代流行功法及传统吐纳法的内在关系，从而加深对五元庄的认识。

Ⅲ、明了调息的目的和作用

要搞好调息，就得掌握在调息中用了哪些调息的要素，然后找一个适合自己的方法。怎么正确选择调息的方法呢？那就要明了调息的目的和作用。

一、用于止念

调息的过程可以使我们的念头集中。有的人练功杂念多，那就通过调息，使精神和呼吸运动相结合，这样精神就集中了。不论是哪个调息方法，都要你精神和息结合到一起(按过去讲，把心猿意马拴在桩上)，或者随着呼吸的出入，或者随着呼吸到什么地方。只要这样认真去做，精神不跑了，杂念就少了。有人讲：“我杂念太多，调息也停不住。”这就看你对练功是否重视，看你把生活的重心往哪放、往哪选。怎样练好气功和怎样练好调息不是一个层次的问题。要练好气功，你就必须重视气功，把它当作科学，当作改造自身生命的大的事情来对待。如果你的爱好就放在一般的生活上，练气功无论调息还是意守，方法再好也解决不了问题。调息只是给你个手段，哪一个调息法都可以用于止念，而你不重视它，意念不往这里放，那就没办法了。开始练气功止念不是让你什么都不想，把杂念怎么怎么除去，而是给你一个东西，让你念头和它相结合去。是让你把念头集中到和生命运动相关的地方，从而强化生命功能。咱们讲的那么多方法中，比较复杂的像平调阴阳调息法、上下气机离合法中的左右鼻孔的呼吸，鼻孔这么堵那么堵，教起来比较繁琐，练起来也比较繁琐，就是让那些最不容易集中的人，用时精神也得集中。

二、改变人的气质

通过调息可以把每个人的气质变一变。这个气质包括性格、习惯、身体素质等等。一般如果注重强化吸气就容易使我们性格内向；注重强化呼气可以使性格外向。这是人生命活动的一个基本规律。一吸气往里面进，你总注意往里面收就变内向了；一呼气，气的动势是往外出的，经常注意出，就变外向了。说一个人不内向是“趾高气扬”——他的气总往外散发。懂得这个道理之后，可以通过调息的办法来改变性格。有的人太内向，干什么事都憷，就多注意吐气，俗话讲“扬眉吐气”，一扬眉吐气，你意识就外放了。一个人如果总爱表现自己，收不住气，就要多练吸气。另外，通过调息还可以改变自己的身体状况。一般满(深)吸气，可以使生命力旺盛；呼吸浅容易疲劳。另外，通过调息还可以改变人际关系。人际关系搞不好，无非是由于自己性情的急缓或者是对方性情的急缓。如果是自己性情急，谈话的时候自己吸气含胸，不说话听别人讲，这样性情就不急了。如要和别人处好关系，光不急还不行，还得同他和谐，你的生命活动和他的频律要同一。搞谈判时，你注意他的呼吸，他呼气你也呼气，他吸气你也吸气。或者，他一呼气你就吸，他一吸气你就呼，象拉锯一样。两人呼吸同步之后，生命活动有了同一性，你内部加个强意识，让他思想与你同步，他就容易听你了，谈判相对来说就容易成功。(当然，如果存在重要利益冲突就困难一些。)但注意不要让他的呼吸把你牵走，光跟着人家说就不行了。内在要很灵明：我的呼吸和他同步，我要支配着他这么说。他说着说着就走到你的观点上了。如果你想练自己性格果断，那最好练习一个吸气三个吐气，而且吐气要一个比一个强。经常这么练，连走路都练，你的意识就顽强有力量，干事就比较果敢。通过练气功应该改变自己的性格、气质，把自己塑造得更完满。什么事你都得练，没有谁生下来就怎么怎么样，小孩子生下来放到狼群里连人都变不成，就成了个狼

孩。记得在讲修养时我说过："天生我才必有用"。别总觉得自己窝囊废，你练练就行了嘛。我从学校毕业后分配在卫生科，因为那时政治讨论、业务学习比较多，经常需要发言。一开始我也说不好，因此，我每次发言都先要列个提纲，就这样说着说着还忘，慢慢练练也行了。据说列宁原来还对着空房子练习演讲呢。一个课题的演讲，不是一次就能成功，得反复练。按《礼记》讲的，"人一能之己百之，人十能之己千之，果能此道也，虽愚必明，虽弱必强。"改变气质，每个同学都有自己的内容。我们年轻同志性格还都不够完善，连真正的偏执、自我还没有完全树立起来，真正的偏执都不够份儿。要使自己完满起来，这都需要改变气质。重视塑造自己的气质，可以选择适合自己的方法，通过生活中的调息来解决这个问题。

三、促进真气运行

通过调息能把真气调节调节。从传统气功的道理讲，真气的运行有两个动力：一个是上焦的宗气，一个是丹田的翕(合)张。上焦宗气也叫胸中大气，它能贯心脉来通调身体里面的气。按现在来说，胸腔内有正负压的变化，这不仅能促进一般的呼吸变化，还促进静脉的回流。在经络里流动的经脉之气，就是真气。我们认为经脉之气并不是有一个经络管子，气在里面流动。经络是个气束，是身体内各个组织弥散的混元气汇集到一起而形成的。它本来是不流动的，因为有神经的传动，血液、淋巴液的流动，这些运动就影响了那个气束，而使人感觉到是气束在流动。为什么现代科学研究不透经络的实质，就在于古人的经络观把人们引上了歧途。如果懂得经络是个气束，和组织又是相融通的，这就好研究了。再一个，真气是通过丹田的开张作为动力。人的丹田部位有人的先天和后天的强大的气场，这儿的气足了，就能够使全身的气足，经络气束的气就足。咱们一呼吸胸腔里面就在动，丹田里面也在开张(加上练腹式呼吸)，就鼓动着气在全身流行，通过三焦之气对全身产生促动作用。

四、促进气机的升降开合

用呼吸能调动气机(传统气功对此也比较注重)。一般吸气是合、升。这个合指周身的毛孔、毛窍往里面合，气往里面进；升指体内的真气上升，这个真气指督脉之气。呼气则反之，是周身气往外开出去，但真气下降，这个真气指任脉之气。但是，呼吸气的气路是吸气的时候，气从鼻腔进去，膈膜往下移动、降了，而督脉真气却往上升；呼吸之气从体内向上一呼出来，任脉真气却往下降。呼吸气和身体真气的升降正好是相反的。古人练丹道功的把这两种升降搞不清，就把呼吸搞错了。一个运动的是形体动作，一吸气膈膜往下降，气流、有形之物在身体里面往下降；另一个是用意念带着督脉之气往上升。是两回事情。在这些方面我们要懂得它的实质内容是什么。也有个别的书上讲吸是升、开，它这个开是指体内之气往皮表走，但是不出去。和咱们讲的呼气而开出去不是一回事情，气有个体内、体外的区别。智能功是要从体内开出去，是大的开合。按封闭性功法，一吸气可以体会到体内之气充到周身皮表，一呼气周身的气又向中间一缩。那么，这是否和我们讲的大开合有矛盾了？他们这个开合指经络气。一吸气往外一开，使得周身经络之气充足起来；一呼气往中间合，经络之气就往丹田收了。智能功练混元气，混元气什么都能通，都通透，一吸气往里面合，是非常细微的混元气一下到里面去；一呼从里面出去。和过去练功所立论的气的层次不一样，气的内容不一样。智能功就注意吸气内收，呼气外开，不注意升降。

五、是炼精化气的重要手段

调息可以炼精化气。炼精化气是传统气功的一个重要内容(当然咱们也可以结合着用)。精气充足了而不能化成气，功是练不成的，身体还是"阴"。要炼之化气的精，是指生殖之精产生前的元精。能不能把生殖之精再化了？现代医学认为，精子在附睾里面储存 70 天以后，就慢慢被分解、被吸收了，正常人都可以这样。通过练气功之后以前说就不产生精子，其实是他们不懂。身体还产生精子，只是精子不外排，可以被附睾化了。不过医学却说有副作用：人体把自己蛋白吸收了，形成自身抗原，会引起自身过敏和休克，练气功就是不让生育，通过练气功把精气化成生命力，就不会引起过敏。炼精化气在过去属于风、火、药的问题。精

属于药的内容，药包括人体里面的真水和真火，把真水通过火化成水火不分的东西后，练气功去用。就在水火要化还没化的时候，它既不是水也不是火，又有水还有火，水和火都在里面，这就是药。这个水和火不是指的男精和女精，是一个人自身的元阳、元阴。这个药过去称为元精。当练功肾阳一发动，产生阳生的活子时，出现性兴奋(男人出现阴茎勃起；女人出现乳头变硬变大等)，但这种性兴奋没有性兴奋的高度快感。这个活子时还不是真正有了药，只是个药头。古人对这一点分辨是不够的。产药的活子时是高度的性兴奋——性器官的兴奋、周身都是舒服的感觉，这才真正的产了药，才是真正的活子时。这个时候是练功的关键时刻，有几种方法。一种是为避免高度性兴奋时精气出来，用所谓“慧剑插在三江口”即用剑诀点住会阴穴的方法。这个点穴的位置非常重要，学了解剖的知道，射精管在前列腺那儿，如果点的位置靠前到尿道根上，射精管一开张，精液还是出来了，只是没有通过尿道排出体外，而又返流到膀胱里面去了，过去叫“误入鄱阳湖”。慧剑应该插在前列腺处的尿道和射精管相交的地方，点住以后，精囊腺虽然收缩，精却出不来，到不了尿道就通过射精管又返回到精囊去，这样，输精管和附睾的精也就出不来。所以“慧剑插在三江口”，手指所点的位置在过去也是不传之密。过去的人没有解剖学，要老师给亲自点才行。父不传子就是因为封建思想，这个位置不好给点的原因所致。现在我们懂得了解剖位置，一旦产生活子时景象，点住以后更保险一些。

另一种方法就是用会阴高度收缩。如果平时练功的收缩力量不够，一旦出现射精动作就收不住了。练精化气关键就是把会阴收住，使精出不来，所以要用风火相扇——用猛的呼吸，所谓的“巽风逆吹”。在人体八卦中，背部属南，会阴属东，尾闾是东南，相当于巽位。“巽风逆吹”意思是一吸气从肛门的地方向上收缩，好象气从那儿冲上来。咱们上次讲的“吸抵撮闭”，就是为了更好的使肛门收缩，会阴上提，意念往上冲，把气调过来。用现代的话讲是叫你精神转移，因为在高度性兴奋要射精的时候，全身的神经都集中了，当你能用意念把它移开，用集中精神猛吸气把生命力挪开这儿，就把人体精气的路改变了，不让从这儿往外冲，不是“顺则生人”，而是“逆则成仙”了。逆则成仙就是人的生命自我控制能力提高了。过去讲采药要用风水相扇。风是呼吸，火是意念。意念高度集中，配合强烈呼吸，就是武火；一般慢慢的轻轻的呼吸，意念似守非守就是文火。两者要结合到一起。用猛烈的呼吸高度集中的意念，把性兴奋转移开，把精又返转回来，之后再继续用文火调养，把它化开以濡养周身去。如果光把周天运完就不管了，有时精免不了还要跑。返回一圈后要再注意丹田，用文火养药。按传统练功要用腹式呼吸，一吸气鼓肚子，膈膜下降，一呼气膈膜起来。古人因为不懂什么顺呼吸、逆呼吸，没那么多名词，就叫胁腹：使腹部压迫开张。压迫开张，好像把肚子揉了揉，丹田也跟着一鼓一瘪，这样配合意念，牵动睾丸里没有出来的精就慢慢化了。这样动调节了先天的肾的气场。生命层次混元气生成过程中，女人卵巢、男人睾丸，在胎儿期间原是在肚脐附近的位置，在两个肾脏的中间，以后随着胎儿的成长才慢慢降下去的，所以用腹式呼吸，自然而然就改变了肾那个气场，把原来那个生发生命力、生精的地方的气调整过来了，就使周身舒服了。古人练功是练的封闭性功法，就练自身的精气神。用这种方法——先炼精，先斩赤龙、斩白龙的练功，是在金元以后才更重视起来的，唐朝以前并不这么练。这是练功的需要。因为练功不好练，让你一开始练功，采小药结小丹就得“马阴藏相”，看你敢不敢练，愿不愿练，有没有决心。以前练功就有这些弊病，这是根据不同时期的人采用不同的练法。

六、完成吐故纳新

吐故纳新实际上就是呼吸。吐故，是把身体里面的气吐出去；纳新，吸进去的气里面有空气、氧气，也有大自然的真气(混元气)。所以我们讲，呼吸运动完成了人和大自然界的统一。一吐气把自己的生命信息吐出去，一吸气把外面大自然界的气吸进来，进行互相交换。咱们人就是这么你中有我，我中有你，互相交换着的。你一呼气，呼出的气中就带有你的生命信息，一吸氧气时又免不了把带有他人信息的气(CO_2)吸到自己身上来，而这样的呼吸交

换整天都在进行着。“CO_2不是不进血液吗？”可它得进肺，在肺里空气分子虽然进不去，人体中时刻都产生$C0_2$并排出体外，所以生命信息可以互相影响。慢慢掌握了生命科学的规律，什么你呀、我呀的争斗心情就没了。你跟别人争和跟自己争差不多，别人身上有好多是你的呢，只是你现在还看不着，只要还得吃五谷杂粮、得呼吸，就是“你中有我，我中有你”。人里面有植物、有动物的，动植物里边也有人的。将来修炼得不吃不喝也不呼吸了，那倒是没有交换了，但都非常纯、都一样了，就又有更深一层的联系(法界身，有微细的物质联系着)了。“那还不如现在什么都不知道好。”什么都不知道那就跟一个蚂蚁差不多。关于这一点，我们祖先早就讲，“天地之精气，其大数常出三入一”(《灵枢经》)，说人吃进东西，一个变成营气，一个变成卫气，一个变成宗气(宗气入气海，也称大气)。有人把“出三入一”这样解释，呼气时，营气、卫气、宗气出去，吸气时，从外面进来一个大气。这个讲法不对。营气走的是营气之道(经髓)，卫气与营气相并而行，一个脉中，一个脉外，不会从脉里出去。古人不能分辨出什么是空气、什么是氧气，只体会到吸进的气能有三分之一进入人体，一呼出去一个整的。这其实相当于讲通过肺吸收空气中的氧气，氧气占空气的四分之一，只是古人没法定量很确切。这就是古人说的吐故纳新，调息有这个内容和目的。而吐纳和调息不等同。吐纳就注意于呼吸之气，并不更强调元气，它是通过呼吸运动增强生命功能。调息是通过呼吸这种生命运动和神相结合，来增强人的生命功能。另外，调息和服气也不能划等号。服气是通过意念和气相结合，像咱们智能功讲的吃气，包括发声法，这样增强生命功能。这三者的作用是不相等的。我们讲调息完成吐故纳新，指它包括了调息的吐故纳新、过去完全练吐纳法的吐故纳新和服气的吐故纳新这三个东西。

七、焕发先天之气

调息能焕发先天之气，关键在于意念和呼吸运动相结合。我们的意念集中到练功换气的部位，这实际上是通过意念活动，集中了周身混元气。《道枢•混元篇》就讲：“元气者，身中混元之气也。”通过意念引气的作用集中了人体混元气，其实就是集中了人体元气。所以焕发先天气作用的强弱，就和选择意念集中的位置之合适不合适相关了。比如传统功法讲守下丹田，下丹田是脐下一寸三分，肚脐到命门前七后三，相当于脊柱前面，属先天肾的位置。先天肾包括人的肾脏、肾上腺、性腺，从胎儿发育史上来说，最早的先天肾气是在这儿生长起来的，这儿就形成了个肾气的气场。当用意念往那集中，混元气就聚到肾的先天气场里去了，就被加工成有肾气的内容了。这个肾气的内容就是人整个的生命信息，是全息的、先天的生命信息。开始练三心并站庄把手放在肚脐上，依据的道理就是这个。“咱们不是不练下田吗？”一般传统功法练下丹田是聚津成精，而我们练下丹田不是生成精，而是要生成那个气。当然，有了这个气也可以生精。所以，练智能功气足了以后，精也一样旺盛。不过我们练了这儿后，不让它化为生殖之精，气足了可以练五元庄，守混元窍，把先天气往上提，和后天结合到一起先天精就少了，就把后天的生命和先天的气结合起来了。智能功在这些关键的地方，一是不让生出的先天混元气去转成后天的精，不让它往肾上冲，而直接往上转化为气。另外，直接用意识控制生命活动，把先天的生命信息加上新的内容，提高一个层次。过去是在先天精气充足之后，再去变成后天。我们是在它要变没变(实际这时已经变了，产生了很多性激素)时，练意识控制能力，通过高度控制来加强神的功能。

为什么过去练功十人九不成，百人也没有一二个成功的？当精气充足后，神控制不过来，于是就如黄河决口，一泄千里。所以过去这也是个练功的关口。性欲管不住，不能降龙伏虎，白虎狰狞，就把你吃了，化不成先天了。这和咱们讲的炼精转化为先天气有点微细差别。炼精化气是精产生之后化，从智能功讲转化为先天气是直接走气。所以守呼吸，有的守肚脐，有的直接守混元窍，也可以守神机宫上丹田。咱们讲的天门出入调息法就是直接走脑子，是用脑细胞的全息混元气场来把混元气同化。所以，像柳华阳所说“唯此一法是真法”，那就错了。呼吸守哪一个地方都可以解决问题，关键在于你是否做好了。守肚脐通过肾化先天；守

混元窍是变成人的生命的全息；守脑子里边是神的全息。这三个都属于传统的所谓先天的内容。智能功确切点说不是去化为先天气，一说转先天就是返回去了，咱们是上升了新的螺旋。传统功法里边有两大类，一类是忘精神而超生者，一类是见精神而长生者。见精神而长生者大部分都需要调息，忘精神而超生的不需要调息，那是自然法门。智能功不是自然法门，不是绝对不搞呼吸，只在入门的时候不搞调息。

Ⅳ、调息的注意事项

掌握了调息的要素，也懂得了调息的目的和作用，就会选择调息的方法了，但真正搞调息时还要注意一些规律。

一、在松静的基础上调息

松静和调息这两者是相辅为用的。松指形体放松；静指精神安静。开始不松不静时可以通过调息帮助解决，但如果真属于腰、胁肋、腹松不开的，调息的时候就不自然了。好多人开始搞调息时觉得气憋、不舒服，就是不松的缘故。刚开始练功就搞调息，不少人会出现问题。平时不讲调息，呼吸都很自然，只要活着都会呼吸，可当要搞调息了，一注意呼吸，这么多要素、内容掌握不好，就觉得不舒服，憋、闷、堵，“形不松神不静”，真气就不好调动起来。所以过去讲，腰放松是个关键，“腹胁空松气腾然”，真气起不来光练点呼吸没用处。在搞松静这一点上，已故老气功家郭林的“三关分度”提得很好。以前讲，练气功有三要素，松静、意守和调息。而郭林提出“三关分度”，先练松静，这就比较适合广大群众习练。她老人家练行功，就那么放松地扭着走，她扭的时候是按照五禽戏熊形步练起来的。“三关分度”一开始只搞松静，不搞意守和调息。她虽用了风呼吸，但那是为了加强治癌症、治病效果的。虽然她没有真正完成“三关分度”，但当时对我的影响很大，那时候我们也走，把什么太极拳狮子滚球丹法、少林拳的逍遥步、定步的罗汉庄都融进去。后来我送给她一本周潜川的《峨嵋十二庄》，她看了天字庄，把其简化后，搞了个升降开合。她把传统功法改了。所以在咱们《智能气功科学概论•气功科学的兴起》中，把郭林评为第一个阶段——改革传统气功阶段的先驱，是气功科学的先驱！原来讲过刘贵珍老人家对传统气功也有改革，但他只是改了些具体方法，而郭林对传统气功有实质性改变，但她没有脱离开传统气功的内容，没能建立气功科学。现在我们智能功，第一步捧气贯顶是练松静的；第二步形神庄是练意守的；第三步五元庄是搞调息的。这样就把这个“三关分度”完成了，把它更加系统化了。我们讲调息要在松静的基础上来练，但捧气贯顶法练完松静之后，也不要马上搞调息。因为你意守不住，调息时精神就乱了。只有练功练得习惯了，能守住了，意念和生命活动能结合了，再变为和呼吸相结合才可以，那样神和气就紧密结合起来了。如果你守不住，调息时意念乱七八糟想别的去了，生命规律就乱套了，不能起到通过调息把意念守住，从而使意念和呼吸结合后体内气形成一定运动规律的作用。没松静搞调息，容易发生呼吸不顺、气憋的弊病；不搞好意守就搞调息，神容易往外跑，气反而散了。只有搞了松静，再通过练功把意守能力强化起来后，意念直接和呼吸相结合，引导着呼吸运动的气机变化，这样调息才会有事半功倍的效果。

二、不要盲目追求

不要盲目追求有两个意思。一个是不要盲目追求哪个是所谓的高级调息方法。什么原始宝珠、天元大丹，在你内气不足，身体还不行的时候练哪个都不行也不灵，反而练得头昏脑涨不舒服。将来给学员教功，有病的先教给他能解决疾病的调息，一定要根据情况来选择需要的调息。以前我给同学们讲功夫时，在功法篇讲过什么是高级的问题。你吃七张饼才能吃饱，你说：“早给我第七张我不早就饱了。”你早吃第七张还是第一张，不是吃了第七张饱的，是吃了前边六张后又吃了一张才饱的。功夫也一样，你得一步步练，到一定程度才叫高级，开始练什么都不高级。要根据实际情况，“法无优劣，契机者妙”，方法没有好坏之分，恰如

其分，正合适你的就是好的。“药无贵贱，中症者良”，贵药就好，贱药就不好？发高烧大便不通，来点大黄、芒硝，几分钱就解决问题。若吃人参，你看吃死不吃死？选择方法不要盲目追求“高级”。再一个，调息效果不能盲目追求，这和练气功一样，不能急于求成，要顺其自然。

三、不能强求深、细、匀、长

这也是追求效果的一个内容。一般调息要求深、细、匀、长，于是有些人一练调息就强迫自己深、细、匀、长。你没练过是做不到的，深、细、匀、长是练调息之后才达到的效果，所以实际这么搞就坏了。有人说，古人比现在人的呼吸少了一半，咱们常人呼吸每分钟约18次，就是因为古人练功了，呼吸调得深、细、匀、长，就比咱们呼吸少，少一半是9次，再少4—5次。当然，一分钟搞上1、2次也是可以的。这就是练调息的结果，但开始时做不到。所以这也不是盲目追求的内容，把它放在上一个问题讲其实也可以，放在这里讲是来突出一下这个问题。

四、神息相合

调息的时候精神和气息要合住。国外有搞呼吸运动的，气功的调息和呼吸运动不一样。呼吸运动是要发达肋间肌、膈肌，甚至把胸大肌也扩充一下，是通过呼吸来增强肌肉的功能。当然，呼吸运动也加强了吸氧与吐二氧化碳的功能，但它是从肌肉运动的角度去努力的。练肌肉是从形上走了，对练气功没有意义，调息不能那么练。调息是注意气流的一进一出，或呼吸运动一起一伏这个动势，不是注意形体。一吸气胸腔开，以后丹田也开，跟葫芦一样。闭着眼睛，模模糊糊就注意这个动势。神息相合是这个意思。这样做气息调整，对先天气的启动就快了。我在怎么练好动功讲过，练动功不要死于形下，调息的时候也同样。一说用腹式呼吸或顺呼吸、逆呼吸、满吸，若光注意这些动作，就变成守形的。那是形而下的，不是练道的。不守形，但气机运动和形又有关系，这就需要我们透过形，意识和动势或气流相结合。古人练功基本上都非常注意呼吸，把调息作为一个练功的重要内容和手段。佛门也搞调息，专有一本《安般守意经》，讲通过调息来守意。佛、道都注意调息，因为呼吸和整个人的生命活动非常密切。从一个普通人来讲，有呼吸才有生命，但要练成高级功夫(过去讲要想成为仙)，只有断掉呼吸才行。那不就死了吗？不是。只要吸进气去，不吐出来人死不了。所以真正练调息的，是呼吸深长、深长……最后在吸气进去之后时停住(不会是把气吐出来停呼吸)。有的人能感觉出来，到吸气时“eng——”一声呼吸停了，有的人慢慢“ao—er——”一声呼吸停了。真正在吸气后不吐出来的呼吸停，就成为仙(把气吐出来呼吸停，那就是死)。你把天地之气都收归自己了——盗天地之元气，那就是仙了。《阴符经》讲“三盗”之理，人怎么盗天地之气？吸进去后又吐出来，又把气还给了天地，那叫交换。而盗是偷来不还了，是拿器皿盛起来、装起来，再不出去了。你若“我光盗天地的，万物盗不了我的”，然后吸气一停，那才是真正达到过去练功的高度静界。呼吸运动没有了，脑子里边也不发呼吸的命令，非常安静了，这时你的意识和身体里边自然的生命活动的气结合到一起，这就是结大丹了。把大自然的气偷来了，里边有大自然的东西，还有自己的东西，外界(天)干扰不了自己了，到这时候才是“我命由我不由天”。一般说的“人定胜天”，只有到那时候才能定住了。里边有了真正依靠的东西，是真正的神气相恋——神入气中，气包神外了。古人到这个程度，神到气里边去了，要把气炼化为神的时候才不调息了。只要精还没有化尽，就还需要调息。

五、注意呼吸道的调整

前边讲的松静、不盲目追求、不强求深细匀长是一般的要求，神息相合是高层次的要求，这个调整呼吸道是很简单的东西，是形上的具体的初级要求。首先是要(按过去所说)“锁住喜鹊关”。喜鹊关有多种说法，当然像什么“下鹊桥”、“上鹊桥”跟这个喜鹊关不一样。这是指喉头，也不叫鹊桥。密宗讲的“七支坐法”里边有个要注意喉头往回缩，下颌往回收。喉头一往后缩，这儿的通气量就小，使呼吸自然变细了。讲各部身形要求还讲过，缩喉头往后找

玉枕，然后往百会上领，整个气就起来了。当然调息要真正“锁住喜鹊关”，顶上腭的舌头要往回缩，到最后(一些特殊的、练瑜珈功的)能返回去把喉头堵住。一般把人埋在地下的都要这样锁住，通气量就非常少。我们不这么搞，使呼吸变细就行。如果用发音法，可以经常注意用喉开张做呼吸的动力，通过发“喝”字音来做喉呼吸。关窍不好通，包括腿麻了、抻筋抻不开等，都可以用喉呼吸帮助去通。有些练武功的通关窍也都用喉呼吸去解决问题，但不是光用呼吸就能解决得了的。在以前练呼吸，尤其练瑜珈功的，为了呼吸通畅，把鼻毛都拔了。鼻毛太多可以拔，一般最好不要拔，它还可以帮助过滤灰尘。

六、发音的调息

本来这不属于注意事项，也是没有地方放的问题。把调息的发音法放在这里，是告诉你想要达到什么目的，可以通过加个发音来强化作用。比如为了更好地练开合之气就可以加些发音，如混元窍的开合。全身的强力开合书本上没写，因为以前我零星讲过，有的人听了一鳞半爪，自己就编个什么功，现在给同学们在这讲一讲。练全身的开合有个“哼哈”二气的练法。“哼哈”本来是阴阳二气，也是一开一合。“哼”属阴，“哈”属阳。这个“哼”带鼻音，它发音不是往外发，而要往里边收。在过去拿人的，用手一摸，就轻轻扶着他，一“哼”手一跳，他就跟着跳起来(当然你们现在是“哼”不起来)。“哼”能拿人，是往里收的。“哈”是往外发的，出去的，整个气都出去。在武功里边武当门有这个，通臂门里边有(我以前讲过的)“阿弥陀佛”杀手的问题，那是另外的功夫，和这个不一样。我们要懂得练不同的功有不同的发音，通过发音可以开发气机。发音时要注意口形、音量，再加上用意念。我们现在把它就用于养生，《五元庄》里面都有了，武术的那些东西，我们就不多去搞它了。

Ⅴ、调息的实质

古人都特别注重调息，各个门派的调息都有自己特殊的内容，都把它当作不传之秘。一开始练功，基本功是手诀法、念咒法、调息法、运功法，其中调息法是这四大法的基本功。运功法是内功，是通过调息来变里边的，各门派的调息法基本是根据这个内容而安排了些特殊的东西。我们不管它讲得多玄妙，具体方法怎么复杂，它的实质就是让你的精神活动和生命活动相结合。意识活动和生命活动相结合就是内向性运用意识，这样的锻炼就叫气功锻炼。就这么个简单道理。为什么古人这么重视调息？因为古人重视静功。安静了盘腿一坐，意念怎么和生命活动相结合？和什么生命活动相结合？古人就安排了像叩齿、赤龙搅海、调息等的方法。练两、三个钟头功都叩齿行不行？也行，但他们觉得这不高级。其实精神集中了叩齿咽津那也高级，也能长寿。不过意念集中叩齿，还有一个呼吸运动存在，呼吸运动是根本的生命运动，而叩齿不是。所以，调息就是让精神活动和最基本的生命活动结合起来，集中而为一的。

为什么古人注重静功？这跟时代有关系。那个时代由于生产力不发达，搞生产的有点收获给皇上、国家拿去了，自己就没了。人们的生活受逼迫，练功受到经济上的干扰。于是，有钱的就上山里藏着，和社会不接触，遁世了，避免外界干扰。另外，那个时候对人的生命活动的实质理解还不够。当时看到天是安静的，孔夫子讲“天何言哉，四时行焉……”天没有说话，春、夏、秋、冬都在动，“天之道静”。老子也讲“虚无之道”，应该返回到虚无去。这样在精神上也要从静上走。所以说当时那种生产条件、物质生活条件，决定了练功要离开人间，少消耗，从静上走。没有吃、没有生活来源，就不敢多跑多动，尽量少消耗，精神安静，避免干扰，在静的状态下，来使人体生命活动统一起来。搞静功练功素质好的人，一静一切放下，不管它了。素质不好的人就得搞点呼吸、意守，调息就是这么搞起来的。另外，有的人通过调息增加了精力，再变成服气还可以解饿。肚子一饿就用辟谷法，加上服气，吃少量的茯苓、松籽等一些药就行。这其实是没有办法的办法。古人强调静功，而静功里边强调呼吸就是这个道理。所以，调息就是生命和神合成一体，成为一个统一的了，使生命力得以提

高。悟出这个道理后，就知道智能功搞形体运动、搞动功也是在练精神和生命活动合为一体。我们是在动的层次让它成为一体，在活动的过程中变成有序化的。我们不是在静的低层次，而是高了点，比练静的有序化更直接、也更符合现代人的需要。有人说高功夫都是坐功坐出来的，这是没有认真研究传统气功。王重阳就讲，并不是坐着闭着眼睛才叫打坐，“一心不动为坐，一念不起为禅”，坐禅是这个意思。动也静、静也静，动也动、静也动，动静不分才行。要不，吕洞宾他们还向外跑什么？

一般只是刚刚开始练功的很短一段时间内，收不住心的人必须要去坐。实际不是那个坐着就怎么怎么着，而是炼你的毅力。往那双盘腿一坐，压的腿麻、腿木了，你还能念头不动，不去管它，那才是神定。懂得了古人练坐功的实质是炼毅力，我们在练动功的时候一难受，继续坚持，不也一样是炼毅力吗？和尚开始参禅，给小和尚把腿搬上去，拿绳子捆上，手也捆上，这一课没完，想松也松不了。老师也不管你静不静，难受得在地上打滚也没有人管你，就是硬耗。同学们可以给自己绑绑试一试。一开始腿酸、麻、木还都能忍受，以后疼，咬牙也能忍住，再后面那一段，连骨头里边都钻着心的痒痒，怎么难受说不清，就是想把腿拿下来。其实这个过程的身体变化是：一开始压迫了血管，静脉血回不来，脚都紫了；再以后动脉血也过不去，发木，都不知道疼了，这时肌肉和神经都得不到血液的营养，不能行使功能，也就要松开了。因为肌肉靠神经的兴奋而收缩，神经没有血液营养，不能行使功能，肌肉自己就松开了，关节囊、肌腱也松开了。松开以后，血液就通过去了。这是盘坐压着而肌肉不坏死的原因。如果捆着止血带，两个钟头就得松一次，否则就会坏死，因为止血带不会有像肌肉那样的变化。当然，如果从自然盘、单盘、双盘一步步慢慢练起来，就不会这么难受。懂得那是练意志力，而这样去练动功那肯定更长功夫。

我们懂得哪些功法怎么练，实质是练什么的，然后从根本点上用功夫，就不用走那些形式了。练意志力来支配生命活动，是练功最根本的。调息、动作、什么方法都是拐棍，等你习惯了，会练意识了，什么方法都可以不用了。这就是过去所说的“得鱼忘筌”，拿到鱼了(不是有了一条鱼，是总有鱼)，那么打鱼的工具就可以不要了。“得意忘形”，得到这个意，形体就不要了。得意忘形其实是练气功的好词。《庄子》里好多词都是练功的描述。“呆若木鸡”是说精神都收到里边，气运于内，外面没表情，而一发时威力无比，也是讲练功精神内守的状况。如同过了河就不要船了一样，练功想长功夫需要有方法，而当你懂得了具体实践内容，掌握了诀窍，具体方法就可以不要了。咱们智能功也一样。“那为什么五元庄还搞点调息啊？”因为现在我们还没有得到那个“意”，就还得要那个“形”；“鱼”还没有，就还得要那个“筌”。我们搞的一切和古人调息起的作用是一致的，都是神和生命运动相结合，而且是自觉地从动态的、积极的层面去结合的。这就避免了古人只是一个静，而这个静是跟社会对立的、矛盾的，使人脱离了社会，容易把人引偏。功夫是定不是静，我们是在动中求这个定。

调息对智能功来说不是关键内容，但它是整个气功科学的四大要旨之一，所以我们把它还是介绍了一下，而且介绍了些传统功门大乘功法的调息方法。同学们对日常生活中的调息不能忽视，那也是根据过去大乘功法改为方便法门而搞起来的。后面练功的调息中除了神息相依(数、观、随、听四种)调息法外，其它都还是比较保密的，有些重要的可以练练，像天门呼吸法、中道七门呼吸法，体表开合调息法等，可以把它和智能功的练功结合起来，使练功更加深入、细致。若有时间，单练也行。会练一个穴位开合了，把周围穴位再加上。练整体性，从局部照顾全身。

这本书同学们要反复看，每天少睡半个小时，就可以多看好几遍。因为这里边新的内容太多。新华社的宣明东前两天见到我说：“庞老师，这两天我忙得没练功，多看了几遍书，这反复看书也长功夫！”咱们智能功就是从明理开窍、从组场助功、从形体引进。不反复看书，理上不开窍，功夫怎么长啊？光练形体不行。我倒觉得同学们反正站庄也完全入不了静，不如站着庄看书，庄站矮一点，一边看一边琢磨，不一定比光站庄效果差。我们脑子里要有

个正确的思想基础，这是根本大道。不能凭着自己敏感点，有点小功能就完了。一开始修炼立得正，后面就比较快。我教大家，不会让你们走弯路，我研究了几十年，通过对比、体会，认为这样走是最好的方法。弄点小神通，什么看四大家、五大门，60 年代支援农业的时候我就会搞，几十年来把它否了，提取出合理的东西，同学们怎么还能再搞那些东西？对外我讲什么也不会，对同学们我要带你们走上正路。过去练功想修正果，思想得树正，立场要站稳。别人说个什么东西就信，这是个投机取巧的思想，不想吃大苦卖大力。干什么都没有那么便宜的事，如果那样，遍地都是神仙了。同学们就是不珍视我们这些东西，总是道听途说个什么东西、什么窍门就信，老师把嘴皮子快磨破了也不怎么听，这怎么行？如果反复看一看运用意识、调整呼吸、引动形体、各种体式，好多诀窍不都有了吗？！咱们这个《精义》，你只有多学，反复玩味，才能感觉到它的精华。懂得这个道理之后，拿它去指导练功，把它运用到智能功里边去，你就学好了。如果看了之后，就练一个呼吸法，不练动功，就走偏了。如果那个功法好，我为什么还写这么多？

古人就是从这些法里走过来的，他们那时一讲修功，在家里修功的有禅堂、佛堂，要不就去庙里边修。那么好的条件，也才只有很少很少一部分人能修成。而且过去练功信神信佛心里很诚，就一个心眼还不好练成，我们现在在生活中修就能修成？过去一万个人能有一个练成也了不得了。唐朝善导和尚(净土宗的三祖)搞了个十万念佛缘在长安念佛，连路上都有念佛的，十万人若按万分之一来算还得有十个练成的，可是却没几个成了善导和尚的。天台宗的智顗大师也才证了个铜轮，铜轮是有名位的(金轮、银轮、铜轮)最低的。他说“领众过早，内功全荒”，似乎很有道理，他就忘了，讲经说法的时候是布施，是六度之一——布施里边的法施。法施和无为施是大功德，这本身是渡众生的，应该长功夫，怎么不行了呢？佛家讲大慈大悲，修菩萨行却把地位弄低了，这不自相矛盾吗？我们现在的时代讲辩证唯物主义、讲科学，再讲神那一套东西，你还能修成？脑子早划上很多问号了！所以我们要从全面的理论来分析古人，这才能看到好的东西。

咱们学了方法之后要会活用，单一的不如我们的方法好，如果好，我一定教你单一的。我们就是吸收这些东西之后才搞起来的，这个情况我反复说过不止一次了。什么时候同学们真能安静下来，心定下来，气定下来，神与生命活动一结合，功夫就好起来了。别以为练功夫要讲什么秘诀才行，其实普普通通的道理在你脑子里起作用就是功夫。有时我跟同学们聊天不都是讲的功理功法，就是随便聊些事，这个东西是开脑子锁的。我讲日常生活中的事你脑子要跟着动，能跟着动，你的气路就通了。看书、看我的录像、听录音都一样，一边看(听)你脑子一边跟着动，通路多了，能悟出东西了，脑子就灵活了，这叫开窍。一边看(听)一边琢磨，哪怕懂了一句话，体会到一个，把我讲话的信息带进一个，那也是你的收获，如果你想记住它，记住的是词句、概念，而不是用脑子里的信息和我讲话的信息相结合，就没有混化作用。这本书是咱们精华的东西，可不要光看《功法学》怎么怎么练。那要练，那是具体的、是拐棍，而这是精神，你要把精神加到功法那个拐棍里边去，再去体会，就变成你自己完整的东西。所以一定要安安静静多去体会。

（全文完）

函授辅导材料之《智能气功科学精义》PDF ver1.0

灵通站_智能气功资料库 www.hylt.org 发布于 2005 年 11 月 02 日四周年纪念日

全文合计 645,928 字，ammiao 扫描于 2000 年，dlucky 整理于 2001 年 7 月～2005 年 7 月，功德无量！

智能气功科学基础

混元整体理论

庞明　著

内 容 简 介

本书是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的系列教材之二。本书主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。

自 序

十几年来，我国气功事业发生了翻天覆地的变化，开创了气功史上空前的大好局面。这表现在：

1．形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，变传统的“圣贤气功”为大众气功。

2．现代科学技术对神奇的气功现象的研究成果，为气的客观实在性提供了雄辩的佐证。

3．气功不同层次的练功效应（祛病延年、健美身心、开发潜能等）得到了初步的但是全面的展示。

4．气功由内气（练功强健自己身体）阶段发展到了外气阶段，从过去的“独善其身”发展到了“兼济天下”的层次。

5．各门派大都对传统的功理功法作了相应的改革以适应时代的需要。

智能气功是在改革传统气功的热潮中诞生的。它的出现，进一步促成了气功大好形势的发展。它继承了传统气功——儒、释、道、医、武、民间气功等多种气功的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学的成果，建立了完整而严密的理论体系，编创了易学易练而层次井然的功法，创造了组场教功这一大型、快速授功的崭新方法。而且，把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，使气功面目焕然一新，使传统气功走上了智能气功科学的康庄大道。

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮话剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学；但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需要，

我们在出版了《智能动功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册：《智能气功科学概论》《智能气功科学基础——混元整体理论》《智能气功科学精义》 《智能气功科学功法学》《智能气功科学技术——超常智能》《传统气功知识综述》《气功与人类文化》《中国气功发展简史》《气功的现代科学研究》。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义……这是一篇纲领性文字，是每个从事智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轾，原是一家。以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超

常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功技术——超常智能》 详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病（包括气功透视、意识感知、遥诊等）、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等），不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍，所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有的科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对，一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性的观点，不仅成了人们感兴趣的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我

们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、指正，使之更好地为提高广大人民的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者

1992年5月

目 录

自 序 i
第一章 绪论 1
第一节 混元整体理论综述 1
Ⅰ、混元整体理论是论述什么问题的 1
一、植物的混元整体 2
二、各种机器的混元整体 2
Ⅱ、混元整体理论的内容 3
一、混元论 3
二、整体论 3
三、人的混元气 3
四、意识论 3
五、道德论 4
六、优化生命论与混元医疗观 4
Ⅲ、混元整体理论与古今整体理论的根本区别 4
一、与现代科学整体观的区别 4
二、与传统气功的整体观的基本区别 4
Ⅳ、混元整体理论是世界观、本体论、认识论、方法论的统一 5
第二节 混元整体理论的理论渊源 6
Ⅰ、传统气功理论中的整体观与气论 6
一、古典的天人合一的整体现 6
二、气论 19
Ⅱ、现代哲学、科学的整体观成果 24
一、哲学 24
二、科学 28
第三节 为何编创混元整体理论 30
Ⅰ、为了确切地反映人与大自然的整体性联系的实质与规律 32
一、传统气功理论中的阴阳、五行、八卦等理论的普适性与狭隘性 32
二、传统气功理论中的“气论”的笼统性与欠完整性 34
Ⅱ、为了满足人类的发展——成为“自由自觉的人”的需要 34
第二章 混元论 37
第一节 混元气理论 37
Ⅰ、混元的含义 37
一、传统气功理论中的混元 37
二、智能气功科学中的混元 39
Ⅱ、混元气理论 40
一、什么是混元气 40
二、混元气的不同层次 41
三、混元气的特性 47
四、混元气理论对现代科学某些概念的再认识 48
第二节 混化理论 50
Ⅰ、物质混化论 50

一、开合、聚散、出入、化......51
二、万物层次的混化......52
三、万物混化的机制与形式......53
四、混化是遗传与变异的统一......55
五、混化运动使宇宙万物间呈现出对立的统一......57
Ⅱ、时空混化论......57
一、时间混化......58
二、空间混化......59
第三章 整体论......61
第一节 整体论综述......61
Ⅰ、整体简介......61
一、何谓整体......61
二、整体是如何形成的......62
Ⅱ、整体论的特点......65
一、整体的实在性......65
二、整体的层次性......65
三、时间、空间的整体性（也叫整体时空现）......67
四、研究、认识的主体与对象的整体性......68
五、混元整体观是唯物一元论的精神、物质统一观......69
六、混元整体观认为人类的意元体较宇宙初始混元气上升了一个螺旋......69
第二节 宇宙整体观......70
Ⅰ、宇宙时间结构的整体性......70
Ⅱ、宇宙空间结构的整体性......72
Ⅲ、宇宙万物的整体性......74
一、从初始混元气演化到人的过程来看整体性......74
二、从个体重演看整体性......76
三、从万物相互作用看整体性......76
第三节 人天整体观......77
Ⅰ、人与自然界是一混元整体......78
一、自然界创造了人......78
二、人也在创造自然界......80
三、人是自然界整体的一部分，人体可以体现大自然整体......80
四、人与自然是对立的统一......81
Ⅱ、人与社会是一整体......82
一、人创造了社会，社会也创造了人......82
二、随着人类的发展，自然物越来越多地进入了社会......84
三、意识的传播是社会整体性的根本......85
第四节 人的整体观......86
Ⅰ、人是精气神三位一体的整体......86
一、常人层次......86
二、练功层次......87
三、超常层次......88
Ⅱ、人体局部与整体的关系......90

一、鼻 91
二、耳 92
三、足 92
四、手 94
五、微观领域的整体性 95
Ⅲ、人的整体的形成与整体平衡的维系 95
一、人的复杂而完善的整体的形成 95
二、人如何维系整体的平衡 97
第四章 人的混元气 99
第一节 人的混元整体 99
Ⅰ、人的混元气 100
一、气 100
二、形（精） 101
三、神 103
四、精气神的关系 104
Ⅱ、人的混元气的分布特征 106
一、与有形的人体结构的一致性 106
二、在有形的人体内外，有人体混元气的气态人形结构 106
三、人体混元气分布的不均匀性 107
第二节 人混元气的发生史及其进一步的发展 109
Ⅰ、受精卵的混元气 109
一、受精卵与受精卵混元气的形成 110
二、影响受精卵混元气的整体特性的诸因素 111
Ⅱ、胚胎的混元气 113
Ⅲ、胎儿混元气 114
Ⅳ、婴幼儿的混元气 117
一、出生后的变化 117
二、精气神的分化与分化基础上的统一 118
Ⅴ、成人混元气 122
Ⅵ、灵通混元气（或称混元灵通气） 123
第三节 人混元气的运动 124
Ⅰ、人混元气的开合出入聚散运动 124
一、外在界面上的开合出入聚散运动 124
二、自身内部组织层面的开合出入聚散运动 126
Ⅱ、人混元气的混化运动 126
一、外在界面进行的混化 127
二、内部组织层面的混化 128
第四节 人混元气在生命活动中的形成过程 129
Ⅰ、生命层次的混元气的生成过程 130
一、在腹腔混化生成的混元气 130
二、在身体各部组织混化生成的混元气 132
Ⅱ、人的混元气的形成 132
一、通过神经细胞进行混化 133

二、通过神经细胞的分泌物进行混化......133
三、意元体直接与周身混元气混化......133
Ⅲ、对精气神三位一体的整体的人的再认识......134
第五章　意识论......137
第一节　对意识物质性的哲学论证......137
Ⅰ、辩证唯物主义大师们谈意识的物质性......137
Ⅱ、科学实验证明了意识具有为科学所确认的物质特征......138
一、意识活动可以显示出能量特征......138
二、意识可以呈现出物质作用......139
Ⅲ、科学实验证明了意识具有为哲学所确立的物质特征......139
Ⅳ、承认意识的物质性不违背物质第一性、精神第二性的哲学命题......140
Ⅴ、承认意识的物质性与唯心论的一元论、二元论的区别......142
一、与唯心一元论的区别......142
二、与二元论的根本不同......142
Ⅵ、承认意识的物质性的重要意义......142
Ⅶ、意识是什么样的物质运动......144
第二节　意元体......145
Ⅰ、意元体的特点......146
一、均匀性与精微性......146
二、反映性......146
三、能动性......147
Ⅱ、意元体的功能......148
一、接收信息......148
二、加工、贮存、提取信息......149
三、发放信息，作用于客观事物......151
Ⅲ、意元体的形成和变化......152
一、意元体的形成......152
二、意元体的变化......153
Ⅳ、意元体参照系......156
一、参照系的形成......156
二、参照系与意元体的关系......158
三、意元体参照系与意识活动的关系......158
四、参照系与自身生命活动的关系......158
Ⅴ、意元体的出现使宇宙成了自觉的宇宙......159
第三节　意识与意识活动......161
Ⅰ、意识的含义......161
一、各学科的意识观......161
二、智能气功科学的意识观......164
Ⅱ、意识活动的类别......165
一、从意识活动内容分......165
二、从意识活动的指向分......167
三、从意识活动与生命活动相关的层次分......167
四、从意识活动的主客性质分......168

Ⅲ、意识活动的形成......169
一、意识的种族发生史......169
二、意识的个体发生史......170
Ⅳ、意识的结构层次......173
一、意识活动的功能层面......173
二、意识的时空结构层面......176
Ⅴ、常人意识活动的产生过程......177
一、意念活动的产生过程......178
二、情绪产生的过程......179
Ⅵ、意识活动是一种特殊的运动形式......181
一、意识活动是物质运动的最高形式......181
二、意识活动体性的特点......182
第四节 意识的作用......184
Ⅰ、意识活动对人体生命的主导作用......184
一、在人的整体生命活动领域......185
二、在人的生理活动领域......186
三、意识活动对人体健康的影响......190
Ⅱ、意识对外界物质的作用......192
Ⅲ、意识如何和物质发生作用......194
一、意识和外界事物作用机制......194
二、影响意识活动和外界事物作用的因素......194
第五节 混元意识论的特点......195
Ⅰ、意元体理论是向前发展的混元气理论......195
一、意元体较初始混元气上升了一个螺旋......195
二、练气功不是使意识返归原始，而是向前发展......196
Ⅱ、正确对待常态智能意识活动与超常智能意识活动......197
一、两种意识活动都是意元体功能的体现，只有微小差别......197
二、发放信息的过程、途径不同......197
三、两种意识状态之间没有一条不可逾越的鸿沟......197
四、积极开发超常智能意识——或称特异意识活动的能力......198
Ⅲ、意识活动尚需进一步完善......199
一、常人的意识活动（心态）的分裂状态有待解决......199
二、人类意识活动的层次有待提高......199
三、常人意识活动具有偏狭性......200
Ⅳ、混元意识论认为意识活动的形成是一混化过程......201
一、意识活动的形成是先天、后天的混化......201
二、意识活动的过程是脑与意元体的整体混化过程......202
Ⅴ、意识活动是人的本质表现......203
第六章 道德论......205
第一节 道德综述......205
Ⅰ、道德一词的由来及其含义......205
一、伦理学中道德的含义......205
二、中华文化中道德的含义......205

三、智能气功科学的道德含义......208
Ⅱ、道德分类......210
一、自然道德......210
二、社会道德......210
三、自然社会道德......211
四、社会自由道德......213
Ⅲ、人的生命过程中所具备的道德内容......214
一、人具备着自然道德......214
二、人具备着社会道德......214
三、生理道德......215
四、理想道德......215
Ⅳ、道德的形成......215
第二节　道德及其对人体生命活动的影响......219
Ⅰ、道德范畴内的基本观点......219
一、善恶观......219
二、良心观......221
Ⅱ、混元整体理论的道德要求......222
一、和谐......223
二、欢畅......224
三、自然......225
四、端庄......225
Ⅲ、道德对人体生命活动的影响......225
一、道德与情绪的关系......226
二、道德与人体混元气的关系......227
三、道德与练气功的关系......229
第三节　道德、自我、人的本质......230
Ⅰ、对“自我”的简介......231
一、何谓自我......231
二、自我与个体生命的关系......233
三、理想的自我......234
Ⅱ、当今人类的类本质状况......236
一、人的类本质特性及其被异化、被扭曲......236
二、当今人类对人的类本质特性尚不认识......237
Ⅲ、道德是人的类本质的内在根据......239
一、道德意识是意识活动中的较深层面的活动......239
二、道德在人的类本质进化中的作用......240
Ⅳ、人的类本质特性的解放......244
第七章　优化生命论与混元医疗观......247
第一节　优化生命论......247
Ⅰ、优化生命论的概念性介绍......247
一、优化生命论的含义......247
二、对优生的不同主张......247
Ⅱ、人的个体发育的特点......250

一、人的发育期最长......250
二、人的个体发育是在整体时空结构导向下的混化过程......250
三、自然的人向社会的人过渡，是建立意识活动主导生命活动的过程......252
Ⅲ、优化生命的各个环节......254
一、受精卵混元气的优化......254
二、胚胎期的优化......255
三、新生儿与婴儿期......256
四、儿童期......257
五、青年期......257
六、壮年期......258
七、老年期......258
八、衰亡期......259
Ⅳ、智能气功科学优化生命的最终目的......259
第二节　混元医疗观......260
Ⅰ、气功医学与气功混元医学概念性介绍......260
一、何谓气功医学......260
二、气功医学的特点......261
三、气功混元医学......263
Ⅱ、混元医学的生理观......264
Ⅲ、混元病理观......266
一、生物、化学物质引起气的病理改变......266
二、外伤致病......266
三、精神因素使人致病......267
四、混元气消耗过多......268
五、遗传病......269
Ⅳ、混元医疗观......269
本书引用书目......273

第一章　绪论

混元整体理论是智能气功科学的世界观、方法论、认识论、本体论的统一，是在辩证唯物主义与历史唯物主义思想指导下，吸收了传统气功、中医理论中的气、气化、天人整体观理论的合理髓核，借鉴了当代科学（包括医学、生物学以及新老三论）、哲学的成果，通过气功——超常智能——的实践考察逐步建立起来的，是智能气功科学赖以建立的基础，它似乎是现代系统科学的整体论的进一步发展，但与之有着质的差别。它究竟是怎样的理论呢？

第一节　混元整体理论综述

Ⅰ、混元整体理论是论述什么问题的

混元整体理论是论述事物整体的形成、整体的特殊体性以及如何认识与运用整体特性的理论。它的内容不仅与人们常识中的整体概念不同，而且与系统科学中的整体概念也有着本质的差异。

人们常识中的整体概念，是人的意识把通过各个感觉器官得来的关于客观事物的局部属性进行加工，经过思维的抽象形成的。换句话说，对这一整体特性的把握，不是直接通过人的感官来认识它，而是思维的间接结果。它在一定程度上反映了客观事物的整体本质属性。然而它只是局部特性相加的整体。现代的系统科学虽把世界看成是一个由多层次物质构成的统一整体，并罗列了层次世界的内容，如物质世界的夸克、粒子、原子、分子、宏观物体、地球、太阳系、星系、星系团、宇宙岛等，而生物世界则有生物大分子、亚细胞、细胞、组织、器官、系统、个体、种群等，这就是现代科学所称的系统，其中每一层次的事物都是由下一层次的事物所构成。这一切都是从物质结构来认识与阐述的。尽管系统科学也讲了，一定的结构会表现出一定的功能，但也仅仅是认识到，结构是系统产生功能的基础，功能是结构的外在表现，还没有认识到而且也不可能认识到物体的结构与功能相统一的整体的特殊体性。所以说，现代系统科学所说的整体，仍然只是事物整体的部分属性，还不是事物的全部的、真正的整体自身。

混元整体理论所阐述的整体，是事物形态结构及其功能的混化而成的整体自

身及其特殊体性。这一整体自身及其特殊体性可以通过超常智能直接把握它。这种特殊体性对没有超常智能的人来说是难以理解的，因为常人还没有这样的感受经验。为了便于理解，下面通过不同层次的具体事物加以比附说明。

一、植物的混元整体

植物虽有根茎叶花的区别，但它本身却是一个混元整体。这一混元整体不是植物根茎叶花的总和之体（已死的植物这一形体虽然还完整存在，但已没有生机了），而是植物的形态结构与它的新陈代谢功能混化的统一体。这一混元整体是一种常人感觉不到的“无形无象”的特殊状态，它充斥在整个植物体中及其周围，它包涵着该植物的全部特性的全部信息。对此状态，常人若采取一定的手段也可以查知一些踪迹，方法是：目视晨间的太阳五分钟，而后看周围的树，即可看到树冠周围有一圈雾样的东西，此即该树的混元整体的粗略表现。现代科学技术观察到的生物光，只是它的部分特性的表征。超常智能达到一定水平后，可以感觉到它，并以此认知其整体性。或问曰：植物的根茎叶花的区别如此之大，怎能统一于混元整体呢？这一问题在以后混元气的章节里将作全面阐述。这里只请大家思索一下，一粒小小的植物种子竟能发育成一棵根深叶茂的植物体，这一事实不就是植物根茎叶花统一于植物的种子吗？

二、各种机器的混元整体

这一整体不是机器结构本身，也不是它的各个外在的部件及其性能的迭加，而是机器的结构、结构的性能在一定动力支配下，机器正常运转，其价值得以体现时形成的混元整体，即机器的结构、性能与动力的统一而呈现的功能态的整体。这种统一整体是不可分割的混而为一的整体。对此，常人虽然不能全面地体认它，但对它具有的一定的特殊体性，还是有可能领悟的。譬如，常人要查知机器的故障必须按其结构逐一查看才能知道有无故障以及出故障部位。但是，有经验的技师，可以从机器的整体表现如振动、声音或一些特殊感触来了解机器整体的正常或异常，甚而能了解到故障的部位。诚然，技师的这种经验判断还不是体认混元整体，而是混元整体的部分表现。然而有超常智能的人则可直接感知到这一整体状态的全部内容。

从上述两例比附可知，事物的混元整体是超常智能感知到的一种特殊的实体

状态，它是事物的形态与功能混化而成的统一的整体。混元整体理论所论述的内容，是事物的混元整体的实体特征以及这一实体的混元变化规律。

Ⅱ、混元整体理论的内容

混元整体理论适用于宇宙中各层次的不同事物，因而内容非常广泛。为了讲述方便，从气功科学的角度，本书把它分为六章，即混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观。这里仅作一内容提要。

一、混元论

主要论述事物的混元整体的内容特征，认为宇宙中任何事物都是混元气的不同表现。包括

（一）混元物质观：认为任何事物都不是单一的，而是由两种以上物质因素混化而成的混元整体（混元气）。宇宙中有不同层次的混元气，混元子是宇宙中最基本的混元气，而后有原始混元气、万物混元气（包括无生机物质与有生机物质）、人的混元气，最后是产生意识活动的混元气——意元体。

（二）混元运动（变化）观：任何事物都处在混元变化之中，每时每刻都在进行着自身与外在环境的混化。

（三）混元时空观：时间和空间都可呈现混入包容的状态，如时间的过去、未来可混入现在的一刹那，延展空间可以混入一局部等。

二、整体论

主要论述事物的混元整体的形式特征，包括宇宙整体观、人天整体观、人体整体观等内容。

三、人的混元气

主要论述人体混元气的体性、生成与变化规律及其与人的生命运动的辩证关系。

四、意识论

指出意识活动是一种特殊的物质运动形式，　是人体混元气的特殊表现形式

——意元体的活动内容与过程，是人的本质的根本表现；进而论述意识活动的内容、规律及其在生命活动中的主导地位。

五、道德论

论述作为意识活动内容的道德在意识活动中的重要地位。

六、优化生命论与混元医疗观

用混元整体理论论述人的生理、病理、医疗以及如何向更高层次跃迁。

Ⅲ、混元整体理论与古今整体理论的根本区别

一、与现代科学整体观的区别

混元整体观理论是唯物的一元论整体观。

（一）认为事物都有它自身的混元实体，这一实体可以被超常智能所认知；现代系统科学所说的整体结构以及整体功能都是混元整体的不同侧面的局部属性。

（二）认为精神活动本身是人体混元气的高层次活动的表现形式，它既是人的主观世界的活动内容，也是一种客观存在。它可以被超常智能所认知。这是当代科学与哲学难以接受的。

（三）在认知过程中，现代科学方法论里虽然有分析法（物质整体由局部构成）与综合法（物质整体决定了局部）的区别，但它们的方法论基础却都是精神、物质相分离相对立的；混元整体观则是精神、物质统一的一元论，是主体、客体相统一的整体观。

（四）混元整体理论建立在超常智能的层次上，这一理论虽然可以给现代科学以极大启迪，但主要是用以指导开发、运用人的超常智能，与现代系统科学的整体理论可以用于各个领域——但难以用于生命、意识领域的研究，恰恰形成对峙而互补的两翼。

二、与传统气功的整体观的基本区别

（一）阐明了传统气功中所述的精、气、神都是混元气的不同表现形式，解决了传统气功中精、气、神分庭抗礼的局面，使古气功中所说的“炼精化气”“炼

气化神”有了内在的联系与根据，解决了精、气、神三者互相转化的疑难。

（二）赋予了神意活动以混元气的物质特性，解决了传统气功中神这一概念的神秘性，使神进入了人的生命、生活领域，从而杜绝了气功通往宗教神学的幽隧。

（三）混元整体理论揭示出宇宙各物质层次的递进序列，人是这一序列的高峰。然而人也是不完善的，需进一步完善，使之走向更高层次。练气功乃是完成这一任务的手段，从而打破了传统气功整体观——自然界是从道到人、练气功是从人返还于道的封闭圆圈。混元整体理论认为练气功可使人上升到新的螺旋。

（四）混元整体理论明确指出，事物的变化不是简单的变化，而是一个内外二气的混化过程，是促成衍化的动力。这一理论为宇宙事物多样性提供了理论根据，从而祛除了传统整体理论中的神创因素。

Ⅳ、混元整体理论是世界观、本体论、认识论、方法论的统一

混元整体理论认为宇宙是一混元整体，这一整体是由有形的实体物质与无形的非实体物质混化而成的实体，宇宙中的万事万物莫不如此。譬如，生物体是生物体结构与它的新陈代谢功能混化而成的混元整体，无生机物质是该物质结构与它的“正负能体”（例如正负电之类）反应混化而成的混元整体，量子是它的波动性与粒子性混化而成的混元整体，场是它的能与它的时空架构形成的混元整体，最基本的物质层次混元子是时间架构与空间架构混化而形成的混元整体等。这种混元实体是智能气功科学对世界总的看法即世界观，同时它本身又是世界万物的实体，所以，又属本体论的范畴。混元整体论认为，这种实体虽然不能被常态智能所认知，但是可以被超常智能所认识，因而揭去了康德本体论不可知的神秘面纱，使之走上了科学轨道。混元整体理论阐述了人的超常智能也是人的固有智能，它虽然与常态智能有着巨大差异，但它无论是认知客观事物，还是作用于客观事物，不仅遵循着实践——认识——再实践——再认识的这条认识论的基本原则，而且可以经受常态智能实践的检验。譬如，用超常智能认知某人有病，可以用常态智能检验其正确与否；用超常智能使病人的疾病（如瘤子）消失于顷刻，也可用常态智能手段验证其结果的可靠性。尽管用常态智能的手段尚不能了解超

常智能的机理，但超常智能与客观世界作用的结果则是能够用常态智能确定的。所以说常态智能与超常智能这两种认识、改造客观的方法都是人固有的功能。不仅如此，这两种说法在认识客观事物时，都遵守着认识论的基本原则——实践原则。鉴于此，混元整体理论又是将方法论与认识论熔于一炉的。

第二节　混元整体理论的理论渊源

混元整体理论虽然是崭新的理论，但在传统气功（包括中医）的理论中，在现代科学的系统科学理论中，都有丰富的整体观知识，为混元整体理论提供了众多的素材，这是混元整体理论的理论渊源。下面我们拟从传统气功知识与现代科学知识两个层面作一简单介绍。

Ⅰ、传统气功理论中的整体观与气论

一、古典的天人合一的整体现

（一）唯物的宇宙观

“宇宙”二字早在《尸子》中就有记述，它说“上下四方曰宇，古往今来曰宙。”《庄子》中也曾说：“有实而无乎处者，宇也；有长而无乎本剽者，宙也”《灵宪》中进一步指出“宇之表无极，宙之端无穷。”由此可见，宇宙二字实是整个空间与时间，及其所包涵的万事万物。这与今日唯物主义的宇宙观是一致的。

这里需要指出的是，古籍中对自然的描述，多用“天地”二字。然而天地与宇宙的内涵是不同的，天地主要指日月星辰天空与山河大地，只是宇宙的一部分，它有自己的生成与毁灭的过程（其生成可参看《灵宪》，毁灭可参看《列子》）。

1、宇宙的物质性

古气功家认为宇宙中有不同层次的物质，各层次的物质，可以独立存在，又可以互相转化，也可以彼此渗透。若简单分，可分为有形的“器”的层次与无形的“道”的层次两类，即《易·系辞》说的“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”若细分，则有五个层次，即《道德经》中的“道生一，一生二，二生三，三生万物。”儒家《易·系辞》中说的是“易有太极（后儒称为无极生太极），是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这里的“道”与“易”（或无极）是一个层次，

“一”与“太极”是一个层次，“二”与“两仪”（或阴阳）是一个层次，“三”与“四象”是一个层次，“三生万物”与“四象生八卦”是一个层次。详述于下：

① 道。道这个层次是宇宙的根本。它虽然是无形之物，但古人对它的体用及性质均作了一定描述。儒家对此表述得比较简单，如“寂然不动”（体），“感而遂通”（性），“生生不已”（用）。道家对此论述比较深刻。如《道德经》中说：“道之为物，惟恍、惟惚，惚兮恍兮，其中有像，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”《庄子》中说：“夫道，有情有信，无为无形……自本自根，未有天地，自古以固存……在太极之先而不为高……先天地生而不为久，长于上古而不为老。”老子的这一段描述了道之为物的状态，《庄子》的一段则进一步描述了道的超时间与超空间的状态，把二者结合起来，道的体态则可以了然于心。练功者达到一定程度后，这一体态是可以感受到的。至于《道德经》说的“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆”，“湛兮似或存”，则是道之体性。而“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗”，“可以为天下母”，“道生一”，“道者万物之注”……则是道之用。意谓万物皆可由道而生，依道而存。

综言之，道是一种客观的不生不灭的物质，在时间上无始无终，在空间上无涯无际，遍布整个宇宙，可以衍化出“一”这种物质层次，进而发生宇宙万物。它贯穿于宇宙各物质层次。

② 太极（“一”）。太极这个物质层次指元气而言。后世所谓“阴阳未判，一气混元”即指此。太极也称作“太一”（《吕氏春秋》就说“太一出两仪”）。太极在宇宙中是怎样的物质呢？《周易正义》说：“太极谓天地未分之前，元气混而为一”《公羊传》中说：“元者，气也，无形以起，有形以分，起造天地，天地之始也。”就是说，太极是一团太和元气，其体象是“恍惚自然”（《太平经》），无分无别，其功用是生养万物。《太平经》中说：“夫物，始于元气”，“元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。”由此可知，天地、万物都是由元气生成的，元气可以赋予万物生机。至于元气之体性，有人认为元气流行于天地之间，健运不息。其实对元气来说，因其无相对的静，故无所谓动（注意：勿把人体内的元气与宇宙之元气物质层次等同起来）。

还有一点需要指出的是，元气所以能生化万物，是遵从了道的规律之结果，

元气与道对万物来说，乍看似同，其实不尽同。元气是从道衍化来，其体性较之道更具体，它是发生某一具体事物的根本动力。

③ 二（两仪）。“二”这个物质层次指阴阳二气，可由元气衍化而来，与一般所称之阴阳概念不是一回事。俗称的阴阳指有形之物的两种相对的属性；这里的阴阳则是一种属于无形之气的物态。但它不同于“淳和未分之气”的太极状态。属阳的气，其性“动而流行”；属阴的气，其性“静而凝聚”。两者不仅互为依附，而且互相转化。这里的动和静，是两种性质不同的运动形式，当阴阳二气的运动达到一定限度时，便可产生“三”这个物质层次。

④ 三（四象）。关于“二生三”里的三，历来有不同的说法。主要有二：一种认为“三”泛指万物，本身就是指形形色色的“器”。另一种认为“三”是一个特定的物质层次，是“形而上”的“道”、“气”转化为“形而下”的“器”的一个阶梯。我们倾向于后者。

老子说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”据此，则“三”是指阴、阳二气和由阴阳和合而形成的和气。另一方面，《易·系辞》说：“两仪生四象。”“二”变成“四”，似乎和老子的说法不同。其实不然，四象是指太阴（⚏）、太阳（⚌）、少阴（⚍）、和少阳（⚎）。从“气”而言，太阴、太阳即阴阳二气，而少阴和少阳则是阴阳二气的和合，故名为四象，实指三气。所以“三”和四象仍属于“形而上”的范畴，是同一层次的物质。上述三个物质层次相对于有形的器来说，都属于道的范畴。

⑤ “三生万物”。“万物”这个物质层次，具体指有形、气、质三种特性的器世界而言。凡实体性物质（原子、分子乃至可见物）都属于这个范畴。这个层次的物质来源于阴阳四象的运动结果，“清阳积聚而为天，浊阴凝聚而为地”。在此基础上，产生新的运动，即“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”进而，“在天为气，在地成形，形气相感，而化生万物矣。”（《素问·天元纪大论》）当“万物”这个物质层次形成后，就产生了由物自行繁衍的生化形成，即《易·系辞》中说的“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。”对于有形的器世界，人们较熟悉，故从略。

以上五个层次，虽然可依次生化，但它们都是宇宙中固有的物态。五种物态

中，不仅四种无形物态可以兼容，而且与有形之器世界亦呈现兼容。

2、宇宙物质的运动变化

① 有无相生。有无相生讲的是无形之道与有形之器两层次间的变化。包括“无”生“有”的生化过程与“有”归“无”的返还过程。古人对前者论述较多，老子提出“有生于无”，《庄子》也说“万物生乎无有。”这一提法似荒诞而实科学。对于这个“无”不能理解成什么都没有，而是相对于“有”（具备形、气、质）的一种特殊状态。如《道德经》中说：

> “视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。”

故后世又有万物生于“恍惚”之说。可以说这是对无的注释吧。另外，“有生于无”也是有过程的。《庄子·至乐》中说，“察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。”“无”所以能生“有”，关键在于气的聚散。宋朝的张载说：“气本之虚，则湛一无形，感而生，则聚而有象。”（《正蒙乾称》）就是说，有形与无形是气的不同的外在表现形式，即有形之物是气的聚合态，虚无之象是气的弥散态，作为万物之灵的人也不例外。汉朝的王充就曾指出“气凝为人”；《太平经》也曾说：“人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明……”

另外，有形之器变化到一定程度也可转归于“无”。“无生有”、“有归无”是气的变化的必然规律。张载说：“太虚不能无气，气不能不聚而为万物，万物不能不散而为太虚。”又说：“阴阳之气，散则万殊，人莫知其一也，合则混然，人不见其殊也，形聚为物，物溃反元。”（《正蒙乾称》）这里应予指出的是，“无生有”与“有还无”，是宇宙中固有的不同层次物质的相互转化关系，我们接触到的“器”世界及其具体事物，都经历着这一过程。

对于“有无相生”这一论点，现在似乎容易理解了，因为（1）有特异功能的人已经感触到了常人乃至现代科学仪器查觉不到的物质之存在；（2）非实体性物质——能量（场）可以转化为实体性物质，得到了科学的实证。发人深省的是，爱因斯坦提出的被科学界公认的“质量是能量的凝聚态”与古之“气聚成形”的论点，竟如出一辙。至于如何把气凝聚成有形之物，这正是气功学的奥秘所在。

② 器世界的变化。古人认为天地万物均在不停地变化，其变化内容包括：

a．万物间的变化。天地间的万物在其生长衰亡的过程中，不仅彼此互相影响，而且可以互相转化。万物从天地自然而生，最后又归于自然，反复环转，无有终时。对此，贾谊在《鹏鸟赋》中说：“万物变化兮固无休息，斡流而迁兮或推或还，形气转续兮变化而蟺，沕穆无穷兮胡可胜言……千变万化兮无有终极。”而这一切变化都是在大自然的支配下进行的。正如《易·系辞》所说：“在天成象，在地成形，变化见矣。是故刚柔相摩，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一暑，乾道成男，坤道成女，乾知大始，坤作成物。”万物在大自然的固有规律作用下，形成了内在的同一性，为天地万物的互相影响、形气的转化相续创立了条件。气功家借助天地万物的变化来促进自身的生机，道理就在于此。器世界是繁杂的，为了便于掌握器世界的多变规律，古人通过长期实践，建立了八卦数学模型，这一揭示万物变化规律的数学模式，其正确性正在逐步得到现代科学的证实。

b．万物自身的变化。这一变化包括万物自身生死变化与处在相对平衡时的自身更新变化，这是互相联系的两种变化。在事物的平衡、安静状态下，其内部运动、变化并未停止，当运动达到一定程度，平衡就要破坏而呈现生灭变化。正如《素问·六微旨大论》所说：

> “岐伯曰：成败倚伏生乎动，动而不已则变作矣。帝曰：有期乎？岐伯曰：不生不化，静之期也。帝曰：不生化乎？岐伯曰：出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏。是以升降出入无器不有。故器者，生化之宇。器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降，化有大小，期有近远。”

这里不仅论述了物质内部运动与外部相对静止的辩证关系，而且指出了外部相对静止的期限，取决于物质内部的变化历程，即大化期长，小化期短。

（二）人体整体观

1、心（神）、身（形）整体观

古人把人的精神与人的肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动。古人认为人是精气神三者的统一体，《淮南子·原道训》中有：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”就是说，形体（精）是人的生命活动的基

础；神是人生命活动的主宰；气是人体生命活动的特殊物质，它充斥周身，把形和神结合成一个统一体。对这一整体，古人尤其强调“神”的主导作用。《素问·六节脏象论》中说：“心者，生之本，神之变也。”《管子》中也说：“心之在体，君之位也。”《淮南子·原道训》中则作了进一步说明：

> “夫心者，五脏之主也，所以制使四肢，流行血气，驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也；是故不得于心，而有经天下之气，是犹无耳而欲调钟鼓，无目而欲喜文章也，亦必不胜其任矣。”

不仅如此，心的活动还关系着人体生命的常变安危。《素问·灵兰秘典论》中说：

> “心者，君主之官也，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”

这段经文精辟地论述了作为意识、精神之官的“心”在人体生命活动中的重要地位。在气功中特别强调神的作用，如《灵枢·本脏篇》中说：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”《庄子》中指出：“抱神以静，形将自正。”《大学》中说：“欲修其身，先正其心。欲正其心，先诚其意。”《管子·内业》中说：

> “心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害，谓之圣人。人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强，乃能戴大圆，而履大方，鉴于大清，视于大明。”

后世气功亦皆着眼于精气神这一整体的调摄。

2、人身（形）整体观

人身（形）是一个有机整体，中医认为人体各部——外而四肢百骸，内而五脏六腑，彼此联系，互相制约，形成一个以脏腑为核心的有机整体，其中脏与脏、腑与腑、脏与腑、脏腑与身形各部都有机地联系着。

① 脏与脏之间是相生、相克关系。依照五行学说，五脏分属于五行，肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。五脏之间依五行属性相生相克。

$$\text{相生：木}\xrightarrow{\text{生}}\text{火}\xrightarrow{\text{生}}\text{土}\xrightarrow{\text{生}}\text{金}\xrightarrow{\text{生}}\text{水}\xrightarrow{\text{生}}\text{木}$$

$$\text{相克：木}\xrightarrow{\text{克}}\text{土}\xrightarrow{\text{克}}\text{水}\xrightarrow{\text{克}}\text{火}\xrightarrow{\text{克}}\text{金}\xrightarrow{\text{克}}\text{木}$$

由于五脏间的相生，所以五脏的生气生生不已；同时五脏间又能互相克制，

所以又不会生而无制，从而保持五脏间的平衡。这就是中医说的“生克制化”。

② 脏与腑是阴阳表里连属关系。脏为阴、为里，腑为阳、为表。每一脏配合一腑：肝合胆、心合小肠、脾合胃、肺合大肠、肾合膀胱、心包络合三焦。

③ 五脏与人体各部的有机联系。在《黄帝内经》中，不仅把人体各部隶属五脏，并且把人体的生理、病理以及大自然庞杂现象也分归于五脏，其表述形式，是用阴阳五行的归纳方法，所述内容似乎有些牵强，但经中医、气功的实践证明它是与实际相符的。现将其繁杂的体系简化为“天人整体五脏旁通表”列于下：

天人整体五脏旁通表

五脏	肝	心（心包）	脾	肺	肾
六腑	胆	小肠（三焦）	胃	大肠	膀胱
五体	筋	脉	肉	皮	骨
五志	怒	喜	思	忧	恐
五神	魂	神	意	魄	志
五窍	目	舌	口	鼻	耳
五音	角	徵	宫	商	羽
五主	色	嗅	味	声	液
五色	青	赤	黄	白	黑
五嗅	臊（膻）	焦	香	腥	腐
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五液	泪	汗	涎	涕	唾
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五荣	爪	面色	唇	毛	发
五行	木	火	土	金	水
五形	直	尖	方	薄	圆
五脉	弦	洪	缓	毛	石
五常（人）	仁	礼	信	义	智
五虫	鳞	羽	倮	毛	介
五方	东	南	中	西	北
五谷	麻	麦	稷	稻	豆
五菜	韭	薤	葵	葱	藿
五果	李	杏	枣	桃	栗
五畜	鸡	羊	牛	犬	猪
五时（年）	春	夏	长夏	秋	冬
五时（日）	平旦	日中	日西	日入	夜半
五常（天）	风	热	湿	燥	寒
五气	柔	息	充	成	坚
五性	暄	暑	静兼	凉	凛
五德	和	显	濡	清	寒

五用	动	躁	化	固	操
五化	生	长	化	收	藏
五化（象）	荣	茂	盈	敛	肃
五政	散	明	谧	劲	静
五令	宣发	郁蒸	云雨	雾露	严贞
五变	推拉	炎烁	动注	肃杀	凝冽
五眚	陨	燔	淫溃	落	冰雹
五星	岁星	荧惑星	镇星	太白星	辰星
生数	三	二	五	四	一
成数	八	七	十	九	六

〔此表前一部分是人体内在联系，后部分则是人与大自然的整体性的有机联系，其详细内容，将于本节（三）《天人整体观》中叙述。〕

为什么人体各部能与五脏为一个有机整体呢？古人认为，这是人体中的经络（包括十二经、十五络、奇经八脉等）连通的结果。而人这一有机整体生命活动的进行，则是靠周流于全身各部的气的作用来实现的。

需要指出的是，心身整体与人身整体观是相辅相成的，是统一的。中医家着眼于脏腑为核心的整体，而精气神亦视为至宝；养生家注重于精气神，而脏腑身形亦未尝弃置。只不过两家的着眼点有所侧重罢了。

3、局部反映整体

组成人体的各部分可以反映整体生命运动的状况，这是人身整体性的又一表现。由于维护人体生命活动的气贯通周身，因此在一定程度上，全身的信息可以在某一局部表现出来。如脏腑状况可以从舌的颜色（包括舌苔）反映出来，也可以从眼的五轮八廓（五轮是：上下眼睑为肉轮属脾，内外眦为脉轮属心，白睛为气轮属肺，黑睛为风轮属肝，瞳仁为水轮属肾。八廓：略）反映出来。至于寸口脉（腕部挠动脉）的“三部九候”分隶于五脏六腑，中医以之诊病，已为人们所熟知。下面再举几个例子。

① 颜面反映人身整体。《灵枢·五色篇》中说：

“庭者，首面也。阙上者，咽喉也。阙中者，肺也。下极者，心也。直下者，肝也。肝左者，胆也。下者，脾也。方上者，胃也。中央者，大肠也。挟大肠者，肾也。当肾者，脐也。面王以上者，小肠也。面王以下者，膀胱子处也。颧者，肩也。颧后者，臂也。臂下者，手也。目内眦上者，膺乳也。挟绳而上者，背也。循牙车以下者，股也。中央者，膝也。膝以下者，胫也。

当胫以下者，足也。巨分者，股里也。巨屈者，膝髌也。此五脏六腑肢节之部也。”

这些论述是否正确呢？上海龙华医院依此部位进行针刺麻醉，从1976－1977年共作手术1251例，成功率达96％。这就充分证明了古人的论述是正确的。具体部位见下面（图1）“颜面反映人身整体图”。

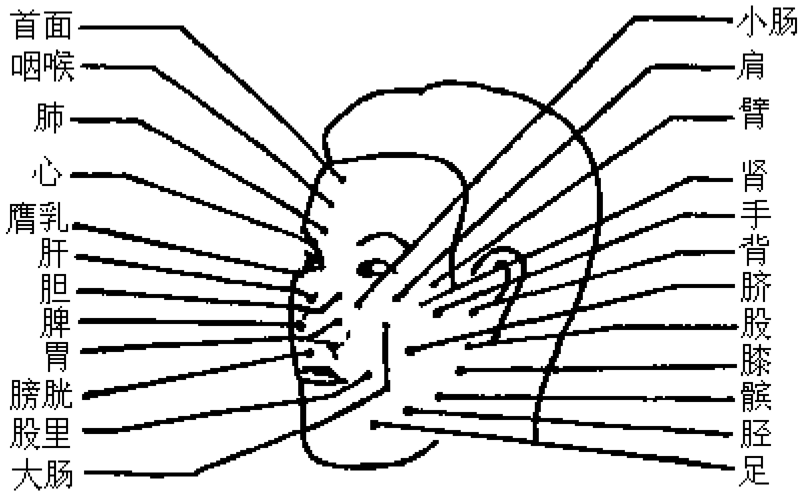


图1　颜面反映人身整体图

② 尺肤反映人身整体。《素问·脉要精微论》中说：

“尺内两旁，则季胁也，尺外以候肾，尺里以候腹。中附上，左外以候肝，内以候膈；右外以候胃，内以候脾。上附上，右外以候肺，内以候胸中；左外以候心，内以候膻中。前以候前，后以候后。上竟上者，胸喉中事也；下竟下者，少腹腰股膝胫足中事也。”（见图2）

③ 经络经穴对全身的反映。人身十二经脉反映脏腑之情况早已述于内经，这里不赘述。须知每条经脉不仅可以关系着所属脏腑之常变，而且其中还包含着全身五脏之信息。每一条经脉的经穴中，都有井穴、荥穴、俞穴（阳经还有原穴，与俞穴性质同）、经穴、合穴之分别，统称五俞穴。五俞穴分属于五脏。在六条阴经中，井穴属肝木，荥穴属心火，俞穴属脾土，经穴属肺金，合穴属肾水。在六条阳经中，井穴属肺金，荥穴属肾水，俞穴属肝木，经穴属心火，合穴属脾土。五俞是经络治疗、调治内脏的要穴，也可以查知脏腑间的彼此关系。

另外，即使在每一穴中，也有皮（肺）、肉（脾）、脉（心）、筋（肝）、

骨（肾）的不同。

总之，人的每一部分都含有全身的信息。

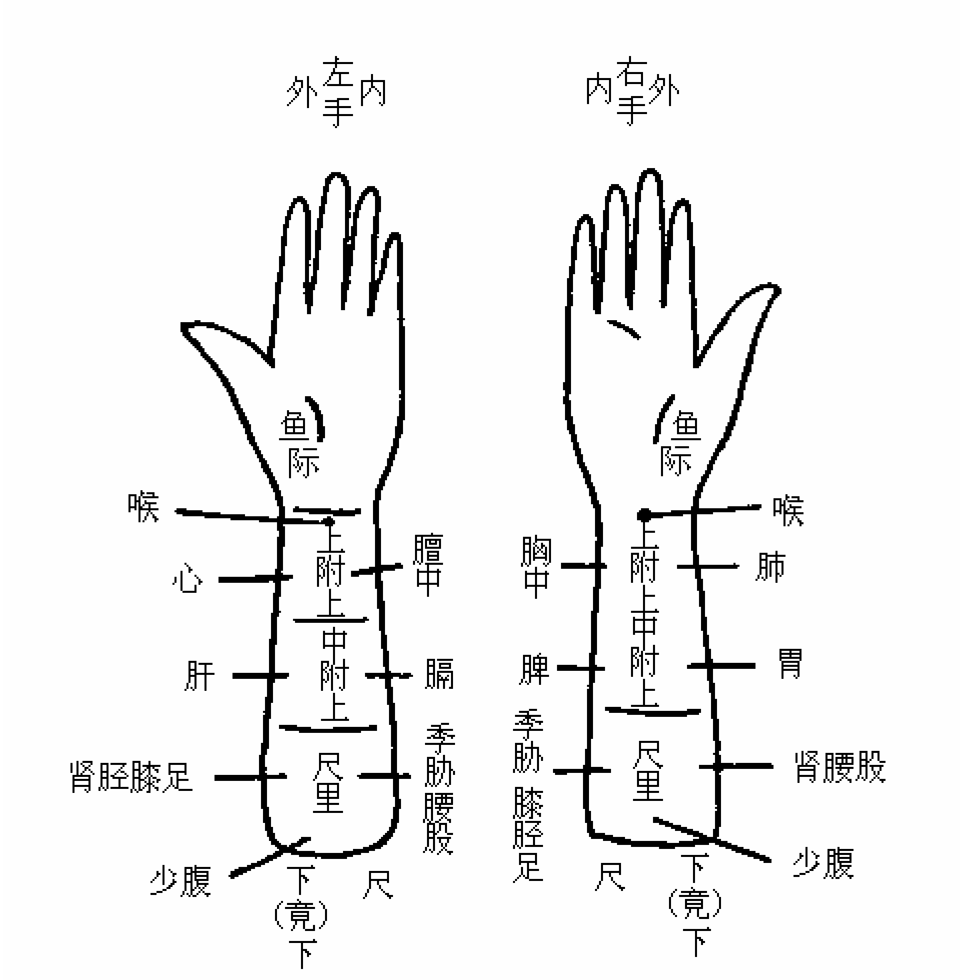


图2　尺肤反映人身整体图

（三）天人整体观

古人通过对人体生命活动及其与大自然关系的长期观察，建立了“天人合一”的理论。分“天人相通”与“天人相类”两部分。

天人相通。何谓天人相通呢？高士宗在《素问·生气通天论》题解中说：“生气通天者，人身阴阳五行之气，生生不已，上通于天。”这里的“天”字是天地的总称。天人相通的理论，早在周秦时就有了专著。《素问·病能论》中说：“上经者，言气之通天也。”可惜该书早佚，而天人相通的观点散在内经中还是很多的。如《素问·生气通天论》中说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”《素问·阴阳

应象大论》中说："天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。"《灵枢·本脏篇》中说："五脏者，所以参天地，副阴阳，而连四时，化五节者也。"总之，人的生命活动与天地大自然是互相联系在一起的，下面试分述之。

1、天地人本源一气

如前所述，古人认为人与天地大自然都是一气化生的。《素问·气交变大论》中说：

"《上经》曰：夫道者，上知天文，下知地理，中知人事……帝曰：何谓也？歧伯曰：本气，位也。位天者，天文也；位地者，地理也；通于人气之变化者，人事也。"

就是说，天地人三者是一气分布到不同领域的结果，因而是可以认识与掌握的。对此《太平经》说得更明确："夫天地人，本同一元气。分为三体，各有自祖始。"又说："元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。"就是说，人与天地都是大自然的一部分，共同享受大自然的哺育。同时，若以人与万物为主体，天地则又成了人、物之环境。这就是《素问》说的"天地者万物之上下也"，"地者，所以载万物之形类也。"鉴于人与万物、天地分享大自然的精气，于是，形成了精气在这三部分中循环流转不已的局面。《阴符经》对此进一步发挥，指出了人盗天地的精气，万物盗人的精气，天地盗万物的精气，如此循环不已，而呈现自然之生化无穷。古气功家的养生宗旨，就是要盗天地之精华与保守自身之精华。

2、人与万物息息相关

人与万物尽管悬殊很大，但都是天地一气的产物。对于万物，《素问·至真要大论》说："本乎天者，天之气也，本乎地者，地之气也。天地合气，六节分而万物化生矣。" 对于人，《素问·宝命全形论》说："夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。"《灵枢·本神篇》也说："天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。"而《素问·六微旨大论》进一步指出，人与万物同享一气，"上下之位，气交之中，人之居也。故曰：天枢之上，天气主之，天枢之下，地气主之。气交之分，人气从之，万物由之。"当然，人与万物不是等同的。《素问·宝命全形论》说："天覆地载，万物悉备，莫贵于人。"《荀

子·王制》进而阐述了人贵之所在："水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦且有义，故最为天下贵也。"

虽然人有自身的特殊的运动方式，但其基本形式——升降出入、阖辟往来，是与万物相同，而且是相通的。故《庄子》说："生物之以息相吹也。"人与万物的这些"出入"运动，汇集于天地之间，就把人与万物联系起来了。后世气功家所说的"一吸，天地与之俱吸，一呼，天地与之俱呼"，"天人浑化"之类的说法，听起来似属夸大，实际上有一定道理。

3、天人万物是一整体

人生活在天地万物之间，与之形成一个天人相通的、以五脏为核心的有机整体。《素问·阴阳应象大论》中说：

"帝曰：余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合，各从其经。气穴所发，各有处名；谿谷属骨，皆有所起；分布逆从，各有条理；四时阴阳，各有经纪；内外之应，皆有表里；其信然乎？歧伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目……其在天为风，在地为木，在休为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。

恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸。”

这些看来似乎是牵强附会的东西，里面却渗透着古人的宝贵经验，它一直为医家与气功家所重视（详见《天人整体五脏旁通表》）。

总之，天地、阴阳、四时、万物……对人的生命活动无不产生影响。古养生家在此大系中求得自身平衡，首先是顺应其规律，利用各种条件为自身服务。故《素问·四气调神大论》说：

“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。故与万物浮沉于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真也。”

天人相类理论是天人相通之天地人本源一气说的进一步发挥。认为天地是一阴阳一太极，人身亦是一阴阳一太极，故董仲舒说：“身犹天也。”亦即后世所说的：“人身乃一小天地。”这一理论在《黄帝内经》中记叙很多。如《素问·金匮真言论》中说：

“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天中之阴，阴中之阳也……故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里、内外雌雄相输应也。故以应天之阴阳也。”

同书《阴阳离合论》中说：

“余闻天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，大小月三百六十日成一岁，人亦应之。”

同书《阴阳应象大论》中说：

“以天地为之阴阳，阳之汗，以天地之雨名之；阳之气，以天地之疾风名之。暴气象雷，逆气象阳……”

这一理论在后世气功典籍中得到了进一步发挥，不仅把四时五行十二辰、周天度数等作为练功的体内标记或术语，而且天地日月星辰等也都成了人体不同部位的代名。这些内容已属于气功专业理论，故不予赘述。

古典生命整体观把人的生命看成是天人合一的、精气神三位一体的、以五脏为核心的有机整体。中医、气功数千年的实践证明这一理论是正确的。应该承认，对天人整体这个大系统，古人只是看到了它的总画面，还不可能揭示其全部内在

规律和具体细节。

二、气论

气论是传统气功与中医理论的核心与精髓。包括气与气化两部分内容。

（一）气

《管子》一书是对气记叙最早的，气（指精气）可以生天、生地、生人、生万物，可以流行天地之间。对气论述最多的是《黄帝内经》，不仅全面阐述了外界的天地气节、阴阳变化，而且找到了“五运六气”的规律，并使之成为一门专科知识。对人体内的各种气也作了详明的描述，有真气、营气、卫气、宗气、正气、经络之气、脏腑之气等。尤其是对卫气的描述很近乎人体混元气的部分特性。譬如，“卫者，水谷之悍气也。其气慓疾滑利，不能入于脉也。故循皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹。”“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”“其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。”“营出于中焦，卫出于下焦。”等等。不仅如此，《黄帝内经》中还有关于“气街”的论述，指出“胸气有街、腹气有街、头气有街、胫气有街”，并且指出了“四街者气之径路也”，这与人混元气的躯体混元气是很相近的。在《难经》中首先提出了人体元气的概念，东汉时的《太平经》进一步阐述了天地大自然的元气，指出“夫天地人，本同一元气”。直至宋朝张君房著的《云笈七鉴》，则写出了《元气论》专著，内容非常丰富，试简要言之。

《元气论》认为元气就是道，是天地万物之本。文中说：“夫道者何所谓焉？道即元气也。”又说：“自然本一，大道本一，元气本一，一者真正至元纯阳一气。”正由于原著作者是把元气与道等同看待，所以认为元气是生成天地万物的根本，指出“元气无号，化生有名，元气同包，化生异类。”“元气先清升上为天，元气后浊降下为地。”然后“人与物类皆禀一元之气而得生。”至于人则是禀天地元气而生，文中说，“人之生也禀天地之元气为神为形，受元一之气为液为精。”元气在人身是非常重要的，它关系着人的常变安危，文中说：“人之元气得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体……生命之根，元气是矣。”并引述《难经》：

“夫元气者乃生气之原，则肾间动气是也，此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神。”指出“元气实则髓凝为骨，肠

化为筋，其由纯粹真精、元神、元气不离身形，故能长生矣。”

人之元神需以元气作为营养，指出“人之元气乃神魂之肴馔”，“神无元气即不灵，道无元气即不生。”正因如此，所以修道必须修炼元气，指出“夫学道谓之内学，内学则身内心之事，名三丹田、三元气……夫云：极者，元气内藏，尽无出入之息。”并且进一步指出：

> “神定气和则元气自至，元气自至则五脏通润，五脏通润则百脉流行，百脉流行则津液上应而不思五味，饥渴永绝。三田道成则体满脏实，童颜长春矣。”

谈到神与元气的关系时指出：“气之所在，神随所生，神在气即还，神去气即散。”

总之，《元气论》对元气的内容、体性、在人体的功用、如何对元气进行修炼以及修炼后的变化，都一一作了精辟的论述。需要指出的是，《元气论》把元气与道等同为一，是其美中不足。

（二）气化

这里所说气化是传统的气一元论中的特有名词（注意，不是物理学中的液体变气体过程的气化），泛指万事万物的变化都是气的作用。它既可以是天地元气化成、化育万物，也可是一物（包括人）自身元气在其内部各种变化。关于气化的论述，《黄帝内经》中言之最详，认为宇宙虚无之道体是元气生化万物的基础，通过五运六气的运转，促成万物的生长变化。这就是《素问·天元纪大论》中说的：

> “太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑驰张，生生化化，品物咸章。”

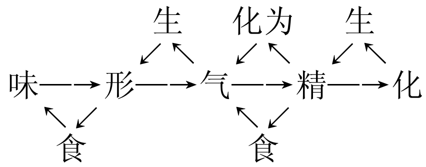
使万物发生变化的动力则是“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”对此《元气论》则说：

> “于是元气剖判，刚柔始分，阴阳媾精，清浊异位，天成于外，地定于内，天体于阳也……以有物成体，以圆规覆育，以动而始生；地体于阴也……以无名成质，以方矩载诞，以静而终死，所谓天成地平矣。既动已行施，静以含化，郁气媾精，时育庶类……在天成象，在地成形，天有九位，地有九城，天有三展，地有山川，有象可效，在形可度，情性万殊，旁通成著，自

然相生，莫之能纪也。”

这一段引文，讲宇宙中的元气，首先化成天地日月星辰，而大地万物也随之被逐步化生出来。对于元气转化成阴阳、五行、万物，还有一段简明的阐述：“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元块如卵，五气混一。一既分元，列为五气，气出有象，名曰气象。”这就是说，元气化生万物是通过化生五气，而后由五气展示出大自然的各种气象。在《黄帝内经》中把此五气进一步系统称为“五运”（木火土金水）“六气”（风火暑湿燥寒）以司气化（其中君火不司气化）。元气对万物气化的影响，通过五运六气来完成。至于如何完成这一气化过程，《黄帝内经》仅指出了需靠万物自身内在的“神机”和外在环境之气（气立）作用，即“根于中者，命曰神机……根于外者，命曰气立”。又说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”这就是说万物气化的完成是通过该物气机的升降出入来完成的，至于如何变化，在古人那个时代还不可能叙述清楚。

对于万物内部的气化，《黄帝内经》对人的气化讲述较多，对于人体内气的生成、运行、功能、常变都有比较具体的描述，是中医基础理论的重要组成部分。对于这部分内容我们不拟详述。我们所要指出的是，人体内的各个组织、器官以及新陈代谢过程，都需要气化的参与。如《素问·灵兰秘典论》中说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”这里举一腑以说明十二脏腑功能的得以实现，需气的参与以行气化之功。《黄帝内经》中对于人体的新陈代谢与气化的关系讲得非常深刻全面。《素问·阴阳应象大论》中说：“阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形……精化为气。”这段经文有两层含义：一是人体从外界摄取的营养物质在体内的同化过程，即：味→形→气→精→化；二是这五步之间生生化化的辩证关系，即：



可见，新陈代谢的一切过程均赖气的触发、参与而完成（气化）；同时，人体生

命活动所需要的气，也在新陈代谢的过程中产生（化气）。因而，气化——化气过程是人体生命活动的基本内容（若详究，经文中三个气字所指各异）。

（三）混元气

在传统气功理论中混元气未形成系统理论，它散在各经典著作中，名称也不统一，有混元、混沌、混沦、空洞、混元气、混元一气、先天混元一气等。而且各名称的内涵也不尽相同。一般而言，混元气、混元一气（带气字的）等多指人的混元气，而混元、混沌、混沦（不带气字的名称）多指宇宙天地之始。《云笈七签》对混元、混沌、空洞、混洞是分别阐述的：

> “混元者记事于混沌之前，元气之始也，元气未形，寂寥何有，至精感激而真一生焉，元气运行而天地立焉，造化施张而万物用焉。混沌者，厥中惟虚，厥外惟无，浩浩荡荡，不可名也。”

从这里看出，混元是指宇宙的先天元气的，应该与道是同一层次。《至言总》说得更明白：“混元之气，自无而生有，有曰太极，是生两仪，两仪既分，四象昭晰，阴阳变化，万物生焉。”对于混沌，《云笈七签》则说：

> “二仪未分之时，号曰洪源溟滓，蒙鸿如鸡子状，名曰泥沌。玄黄无光、无象、无音、无声、无宗、无祖、幽幽冥冥；其中有精，共精甚真，弥纶无外，湛湛空虚于幽原之中而生一气焉。”

这一段引文所述的混沌，似乎是指宇宙中的元气。对此，《元气论》说得更加明确：“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元。”对于空洞则说：“元气于渺莽（茫）之内，幽冥之外，生乎空洞。”又说：“九气出乎太空之先，隐乎空洞之中，无光、无象、无形、无名、无色、无绪、无音、无声。”此空洞似乎是宇宙元气产生的根源，很像现代天文学中的黑洞。对于混沦，《列子》中说：“太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也；气形质具而未相离，故曰浑沦。”这里所说的混沦，则是指阴阳二气化生万物时，万物形成之前的混沦一体的状态。对此《性命圭旨》则直说为“阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也，是曰混元”。由此可以看出，混元一词与混沌一体的二生三的混沦状态又是相同的，这对我们提出混元气的层次性给了很大启示。

对于人体混元气的论述，在气功典籍中，以《抱混元仙术》中叙述得最详尽，现录于下：

“混元者何？先天之精气神也。白紫清云：其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。是即所谓元精元气元神也。夫以精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未交媾之时而来者也。方交媾之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散。既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。名虽有三，其实则一。一者，混元之义；三者，分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三，所谓上药三品者，用也。所谓其足圆成者，体也，不得专言三，亦不得专言一。学道之士不知三即是一，一即是三，或抱元守一而落于着空，或炼药三品而失于执相，着空执相皆非还元之妙理也。夫还元者，所以还其元精、元气、元神也。若欲修道，必须先知此三物潜藏于混元之中，离乎混元即非先天精气神之本体，失其本体，焉得元物？”

至于何谓混元之中，《性命圭旨》引司马子微诗：

“虚无一窍号玄关，正在人身天地间。八万四千分上下，九三六五列循环。大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖炁穴，泰珠一粒正中悬。”

张景和诗：“混元一窍是先天，内面虚无理自然。若向未生前见得，明知必是大罗仙。”其具体位置《性命圭旨》中说：

“道经云，天之极上处距地之极下处，相去八万四千里，而天地之中，适当四万二千里之中处也。若人身一小天地也，而心、脐相去亦有八寸四分，而中心之中适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联辏，虚闲一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。”

尽管近数百年来有一些混元气功的专著，但也多偏重功法的阐述，对混元气的体性仍缺乏完整而系统的论述，不象对道、对元气阐述得那么深刻周详。

以上论述混元气、混元窍于明理、练功都有裨益。唯对混元气之论述，不如笔者受之师传口诀更为简要详明。其一曰：“混元一五行，有形亦无形，中寓阴阳造化机，开合聚散万物生。”这一口诀把混元气的体用已包罗无遗。其二曰：

“混元气，神贯通，聚则成形，散则成风。”这一口诀把混元气与神意的主从关系作了明确表述。其三曰：“上混元，下混元，外混元，内混元，中混元，混元混元一浑元。”这一口诀指出了练传统混元气功的诀窍。这些口诀和理论是指导编创智能气功理论的依据。

另外，混元整体理论中关于意识的理论，有很多内容渊源于佛家的唯识理论，佛家论述非常深刻而且全面。其中“八识”理论的论述，可以说把人的精神活动分析得淋漓尽致，较现代心理学有过之而无不及。其中破除意识上的偏执的理论——“转识成智”的理论（八识转成大圆镜，七识转成平等性智，六识转成妙观察智，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识转为成所作智等）为混元整体理论的意识论提供了素材与借鉴。唯其所述把“识”看作是宇宙的根本，把世界器物看作是“识”的外观，这一点与黑格尔对绝对精神的论述相似。马克思说黑格尔的辩证法是头倒立的，与此相仿佛，佛家的唯识理论，也是头倒立的。

Ⅱ、现代哲学、科学的整体观成果

一、哲学

辩证唯物主义的哲学作为方法论，就是全面地分析问题，在运动中把握其实质。辩证唯物主义哲学不仅从哲学最一般的高度概括、表达了整体观思想，而且对属于整体观内容的人与大自然、人与社会的整体联系也作出了精辟的论述，下面摘录几段原文，供读者参考。

（一）关于人和大自然是一整体

“无论是在人那里还是在动物那里，类生活从肉体方面说来就在于：人（和动物一样）靠无机界生活，而人比动物越有普遍性，人赖以生活的无机界的范围就越广阔。从理论领域说来，植物、动物、石头、空气、光等等，一方面作为自然科学的对象，一方面作为艺术的对象，都是人的意识的一部分，是人的精神的无机界，是人必须事先进行加工以便享用和消化的精神食粮；同样，从实践领城说来，这些东西也是人的生活和人的活动的一部分。人在肉体上只有靠这些自然产品才能生活，不管这些产品是以食物、燃料、衣着的形式还是以住房等等的形式表现出来。在实践上，人的普遍性正表现

在把整个自然界——首先作为人的直接的生活资料，其次作为人的生命活动的材料、对象和工具——变成人的无机的身体。自然界，就它本身不是人的身体而言，是人的无机的身体。人靠自然界生活。这就是说，自然界是人为了不致死亡而必须与之不断交往的、人的身体。所谓人的肉体生活和精神生活同自然界相联系，也就等于说自然界同自身相联系，因为人是自然界的一部分。”

“自然界一方面在这样的意义上给劳动提供生活资料，即没有劳动加工的对象，劳动就不能存在，另一方面，自然界也在更狭隘的意义上提供生活资料，即提供工人本身的肉体生存所需的资料。”

“通过实践创造对象世界，即改造无机界，证明了人是有意识的类存在物，也就是这样一种存在物，它把类看作自己的本质，或者说把自身看作类存在物。诚然，动物也生产。它也为自己营造巢穴或位所，如蜜蜂、海狸、蚂蚁等。但是动物只生产它自己或它的幼仔直接需要的东西；动物的生产是片面的，而人的生产是全面的；动物只是在直接的肉体需要的支配下生产，而人甚至不受肉体需要的支配也进行生产，并且只有不受这种需要的支配时才进行真正的生产；动物只生产自身，而人再生产整个自然界；动物的产品直接同它的肉体相联系，而人则自由地对待自己的产品。动物只是按照它所属的那个种的尺度和需要来建造，而人却懂得按照任何一个种的尺度来进行生产，并且懂得怎样处处都把内在的尺度运用到对象上去；因此，人也按照美的规律来建造。”（以上引自《马克思恩格斯全集》卷42第92－97页）

“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。因此第一个需要确定的具体事实就是这些个人的肉体组织，以及受肉体组织制约的他们与自然界的关系。当然，我们在这里既不能深入研究人们自身的生理特性，也不能深入研究各种自然条件——地质条件、地理条件、气候条件以及人们所遇到的其它条件。但是，这些条件不仅制约着人们最初的、自然产生的肉体组织，特别是他们之间的种族差别……任何历史记载都应当从这些自然基础以及它们在历史进程中由于人们的活动而发生的变更出发。”（《马克思恩格斯全集》卷3第23－24页）

“我们连同我们的肉、血和头脑都是属于自然界，存在于自然界的。”

“因为在自然界中没有孤立发生的东西。事物是互相作用着的，并且在大多数情形下，正是忘记了这种多方面的运动和相互作用，阻碍我们的自然科学家去看清最简单的事物。”

“人们愈会重新地不仅感觉别，而且也认识到自身和自然界的一致，而那种把精神和物质、人类和自然、灵魂和肉体对立起来的荒谬的、反自然的观点，也就愈不可能存在了。”（以上引自《马克思恩格斯全集》卷20第517－520页）

（二）关于人和社会是一整体

“正象社会本身生产作为人的人一样，人也生产社会。活动和享受，无论就其内容成就其存在方式来说，都是社会的，是社会的活动和社会的享受。自然界的人的本质只有对社会的人说来才是存在的，因为只有在社会中，自然界对人说来才是人与人联系的纽带，才是他为别人的存在和别人为他的存在，才是人的现实的生活要素；只有在社会中，自然界才是人自己的人的存在的基础。只有在社去中，人的自然的存在对他说来才是他的人的存在，而自然界对他说来才成为人。因此社会是人同自然界的完成了的本质的统一，是自然界的真正复活，是人的实现了的自然主义和自然界的实现了的人道主义。”

“甚至当我从事科学之类的活动，即从事一种我只是在很少情况下才能同别人直接交往的活动的时候，我也是社会的。因为我是作为人活动的，不仅我的活动所需的材料，甚至思想家用来进行活动的语言本身，都是作为社会的产品给予我的，而且我本身的存在就是社会的活动；因此，我从自身所做出的东西，是我从自身为社会做出的，并且意识到我自己是社会的存在物。”

“首先应当避免重新把‘社会’当作抽象的东西同个人对立起来。个人是社会存在物。因此，他的生命表现，即使不采取共同的、同其他人一起完成的生命表现这种直接形式，也是社会生活的表现和确证。人的个人生活和类生活并不是各不相同的，尽管个人生活的存在方式必然是类生活的较为特殊的或者较为普遍的方式，而类生活必然是较为特殊的或者较为普遍的个人生活。”

“因此，人是一个特殊的个体，并且正是他的特殊性使他成为一个个体，成为一个现实的、单个的社会存在物，同样地他也是总体、观念的总体、被思考和被感知的社会的主体的自为存在，正如他在现实中既作为社会存在的直观和现实享受而存在，又作为人的生命表现的总体而存在一样。”（以上引自《马克思恩格斯全集》卷42第121－123页）

“历史的每一阶段都遇到有一定的物质结果、一定数量的生产力总和，人和自然以及人与人之间在历史上形成的关系，都遇到有前一代传给后一代的大量生产力、资金和环境，尽管一方面这些生产力、资金和环境为新的一代所改变，但另一方面，它们也预先规定新的一代的生活条件，使它得到一定的发展和具有特殊的性质……人创造环境，同样环境也创造人。”（《马克思恩格斯全集》卷3第43页）

“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。”（《马克思恩格斯全集》卷3第5页）

“人的本质是人的真正的社会联系。”（《马克思恩格斯全集》卷42第24页）

“假定我们作为人进行生产。在这种情况下，我们每个人在自己的生产过程中就双重地肯定了自己和另一个人：①我在我的生产中物化了我的个性和我的个性的特点，因此我既在活动时享受了个人的生命表现，又在对产品的直观中由于认识到我的个性是物质的、可以直观地感知的因而是毫无疑问的权利而感受到个人的乐趣。②在你享受或使用我的产品时，我直接享受到的是：既意识到我的劳动满足了人的需要，从而物化了人的本质，又创造了与另一个人的本质的需要相符合的物品。③对你来说，我是你与类之间的中介人，你自己意识到和感觉到我是你自己本质的补充，是你自己不可分割的一部分，从而我认识到我自己被你的思想和你的爱所证实。④在我个人的生命表现中，我直接创造了你的生命表现，因而在我个人的活动中，我直接证实和实现了我的真正的本质，即我的人的本质，我的社会的本质。”（《马克思恩格斯全集》卷42第37页）

“自然界没有制造出任何机器，没有制造出机车、铁路、电报、走锭精纺机等等。它们是人类劳动的产物，是变成了人类意志驾驭自然的器官或人

类在自然界活动的器官的自然物质。它们是人类的手创造出来的人类头脑的器官，是物化的知识力量。固定资本的发展表明，一般社会知识，已经在多么大的程度上变成了直接的生产力，从而社会生活过程的条件本身在多么大的程度上受到一般智力的控制并按照这种智力得到改造。它表明，社会生产力已经在多么大的程度上，不仅以知识的形式，而且作为社会实践的直接器官，作为实际生活过程的直接器官被生产出来。”（《马克思恩格斯全集》卷46下第219－220页）

马克思、恩格斯在这方面的论述非常多，而且深刻，是混元整体理论重要渊源之一。

二、科学

现代科学成果对形成混元整体理论的影响，较有意义的是物理学与系统科学。

（一）量子论与相对论

当代物理学的辉煌成就是量子论与相对论。相对论指出时间和空间是互相联系在一起的，构成了四维时空这一概念，揭示了物质的时空结构依赖于物质在宇宙中的分布，论证了质量是能量的凝聚态，并提出著名的$E＝mC^2$（能量＝质量×光速^2）公式。既然质量是能量的表现形式，那么基本粒子也就不基本了，它可以由能量产生，又可复归于能量。量子论揭示了能量的非连续性与物质波动性，提出了波粒二象理论，并进一步建立了量子场论，认识到粒子不是孤立存在的，而是整体的一部分。对此，物理学家玻姆说“人们被引向关于整体不可分割的新观念，它否定了可以把世界分解或隔离的独立存在的部分经典概念。”又说“整个宇宙的不可分割的量子性相互联系是基本的实在，而有相对独立行为的部分仅仅是这个整体中特定的、偶然的形式。”

尽管量子论要求的非连续性、非因果性和非位置性，与相对论的连续性、因果性、位置性两相对立，但两者都以不同的方式得出了“不可分割的整体”这一结论，它打破了经典科学的孤立地认知事物的观念，架起了传统气功与现代科学之间的桥梁。

（二）隐秩序、超弦、大爆炸理论

这三种理论都是新理论，但对混元整体理论的形成给了很多启迪和帮助。

隐秩序理论是物理学家玻姆在他本世纪50年代提出的隐参量基础上形成的，1980年出版了《整体性与隐秩序》一书。隐秩序理论认为在量子层次的更深层还有未被认识的特殊秩序，它决定着浅层面的物理变化，这一理论对理论物理学震动很大，不少物理学家沿此道路前进。隐秩序理论认为任何事物都可以被卷入到任何事物之中，认为宇宙是一个整体，认为现在物理学所谓的分子、原子、基本粒子都是隐秩序整体性里面的暂时表现。他认为海森堡的不确定定理也是隐秩序的表面现象。他提出了叫作“完运动”（Wholemovement）的概念，它包罗一切，产生一切并关联一切。玻姆所指的隐秩序存在于引力所及的最终极限，长度在10^{-33}厘米，而时间则在10^{-44}秒。这在大爆炸理论里被称作普朗克时间。在这种状态下，整个时空呈现脉动，它是整个物质世界的基础。

超弦理论是理论物理学的又一引人瞩目的理论。超弦理论假定组成所有物质的基本单元是弦，即一维的曲线，而不是点粒子。其长度是普朗克长度$L^p=1.6\times 10^{-33}$cm，这样微小的弦可以有开放与封闭两种形式，它们是在10维时空结构中存在的。超弦理论处理的对象不是单独一条弦，而是超弦所可能分布的对称状态。这一理论只是初步建立了它的数学架构，并深刻地反映出有关宇宙间粒子与场的结构与内涵。它以最抽象的概念来描述宇宙，似乎是找到了一个在数学上不会自相矛盾的宇宙理论。在这一点上，较隐秩序前进了一步，它与混元整体理论的混元子理论是有着很多相似之处的。

大爆炸理论是宇宙发生学中的一种较能信赖的理论。尽管它对大爆炸的形成以及大爆炸以前的状态付诸阙如（这一点在混元整体理论里得到了解决），但它描绘出了大爆炸以后的变化，如对爆炸后的数毫秒以后的变化，对宇宙的热核爆炸的变化，对原始火球的出现，星系的起源、演化与形态，恒星的形成与太阳系的形成等……这一切为我们提供了一幅万物同源的演化图，为混元整体理论提供了很多科学素材。

（三）系统论

系统论是贝塔朗菲于40年代研究理论生物学的成果。认为系统是由两个以上的相互联系与作用的要素组成的、具有一定结构和功能的整体，系统遵循着整体性原则、有序性原则、互相联系性原则与动态原则。前两条原则主要是指系统本

身的组织结构特征及其行为表现，这就是贝塔朗菲所指出的，这种“内部描述本质上是结构描述，即用变态数和它们的相互关系的概念去描述系统的行为”（《普通系统论的历史和现状》）；后两条原则是指系统的外在的活动形式及功能表现。对此，贝塔朗菲说：“外部描述是功能描述，即按它对环境的作用来描述的行为。”鉴于一般系统论是从生物研究入手的，所以强调了开放性，系统是在和外界环境相互作用、联系的过程中保持特定的秩序的。系统的内在结构是指系统的“要素的秩序”，系统的功能则是对外关系和相互作用的“过程的秩序”。

鉴于生命运动的复杂性，一般系统论不可能解决问题，因而只能留在一般概念的理论层次。普利戈京从平衡热力学最小熵原理入手，提出了非平衡热力学的理论，在一般系统论基础上向前发展了一步，建立了“耗散结构”理论，有效地阐述了系统走向有序机理——自组织理论。

协同学是哈肯在研究激光过程中建立起来的深入到微观领域的系统科学，它与耗散结构理论都是研究非平衡非孤立系统中的临界现象、突变、或有序化或非平衡相变——即非平衡开放系统中的协同作用或合作行为的理论。这些理论正在被应用于多学科（包括生物领域、社会领域、经济领域）并取得了显赫成果，大有使现代科学走上系统化之势。但在探索人体生命奥秘这个未知的领域，尚未能展示其神威。虽然如此，系统理论还是为混元整体理论的建立提供了很多可以借鉴的东西。尤其是哈肯的激光理论——增强泵浦与增加激光原子的方法皆可导致激光的产生——对阐述智能气功的组场效用可以作直接的比附说明。

（四）全息技术的成果——全息照相

全息照相是全息照相仪避开所摄对象的光波产生的干扰，其过程是用激光做光源照射对象物，由物反射回来的激光照在感光底片上，同时用激光直接照射底片，使两束激光在底片迭加而产生干涉图样，这样就记录了该物体的全部信息，然后再用激光照射底片就可显现该物的立体形象。这种图像中的每一部分都包含有整个对象的全部信息，即使该底片的一个碎片也是如此。这对混元整体观的整体体现于局部的混化作用是一个很好的比附说明。

第三节　为何编创混元整体理论

正如《智能气功科学概论》中所指出的：气功科学是用气功的方法研究、认

识、改造人体生命运动规律以及与大自然的相互关系的科学。它不仅是关系到天、地、生（生命）的辽阔领域的繁杂的整体性科学，而且是关系到人的意识运动规律与运动实质的崭新的科学，它所研究的对象的特殊性——用现代科学技术手段难以问津，决定了气功科学必须开创新的研究方法、确立新的科研指导思想与基本原则。气功科学不仅确立了以超常智能为科研手段的方法学，而且确立了有别于现代科学的方法论——内求法。这一切都需要它自己的理论基础——完整的、运动的、关系到自然与生命、意识与形体、形态与功能相统一的整体理论。这一理论是在超常智能状态下对客观世界的描述。现代科学的整体理论如系统论、耗散结构理论、协同论等，尽管阐述了很多描述事物的整体性的规律，但无法深入到生命领域，更无法深入到意识领域，因为这些理论是从常态智能科学层次来阐述事物的整体性的。以之探讨属于超常智能领域的生命、意识运动，必然出现方枘圆凿的格格不入现象，说明此路不通，当另寻达道。那么，我们看看传统气功理论是否可以荷此重任呢？我们认为，传统气功理论的阴阳、五行、八卦、经络、气血、精气神等理论，不仅都是一定程度的整体论模式，而且都是古人运用超常智能观察自然与人体生命的结果。《易·系辞》中曾指出：“古者伏羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地……近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。”而阴阳则是八卦——易的根本。《易·系辞》中说：“乾坤其易之门邪？乾，阳物也。坤，阴物也。”《说卦传》中进一步指出：

“昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。是以，立天之道，曰阴曰阳；立地之道，曰柔曰刚；立人之道，曰仁曰义……分阴分阳，迭用柔刚。”

这一理论（阴阳、八卦）似乎已经涵盖着天、地、生的整体联系。

五行理论是阴阳理论的延展。《黄帝内经·素问》中说：“天有阴阳，地亦有阴阳。木火土金水，地之阴阳也，生长化收藏。”而五行的理论也是一个完整的体系，从前面介绍的五行五脏旁通表内容中可以看出，它似乎也是涵盖了天、地、生的内容。而人的生理病理，在中医理论无不借助阴阳、五行理论说明之。五行理论不是像有些人说的那样，是形而上学的繁琐哲学，实际上它也是古人用超常智能观察、实践的总结。如《黄帝内经·素问》中说：

“臣览太始天元册文，丹天之气经于牛女戊分，黅天之气经于心尾己分，

苍天之气经于危室柳鬼，素天之气经于亢氐昂毕，玄天之气经于张翼娄胃。”这就是说，五方、五色的配合是基于对天气颜色观察的实践。

经络论与气化论是中医理论的精髓，这些理论也是古人通过实践建立与完善起来的。笔者在《气功探邃》中论述中医与气功的关系时，曾论证过气功实践是中医理论的源泉。不仅如此，传统气功中也有关于混元气的论述（尽管不完整）。

对以上这些理论，我们首先认为它们都是古人通过气功实践建立的理论，是对古代处于自然状态的人天整体的描述。但是到了科学发达的今天，人与大自然都已经改变了它原来的那种自然状态，古代建立的那些理论就不适用了。必须建立能够反映现在人天整体关系的理论，这就是我们为什么扬弃传统气功理论、建立混元整体理论的道理所在。试详述之。

Ⅰ、为了确切地反映人与大自然的整体性联系的实质与规律

一、传统气功理论中的阴阳、五行、八卦等理论的普适性与狭隘性

我们认为这些理论确实在一定程度上、一定范围内反映了客观事物的自然面貌，有很强的普适性。譬如五行理论中五形论：“直尖方薄圆”，就把宇宙万物的形态要素包揽无余。圆即是点，直即是线，尖、方是线折而形成的不同的面，薄形成了体。不同形式的点线面体组成了宇宙不同的形态结构，决定了不同物质的功能与性质。在这个意义上说，它是普适的。但若把五行内容的归纳方式或演绎方式展开来看，不仅缺乏彼此之间的必然性联系，而且也多有与实际不合之处。阴阳、八卦理论较五行理论普适度要大得多。如阴阳的对立理论、互根理论、互相转化理论及其消长规律，即使到现在仍有其哲学与科学上的一定的指导意义。如物理学中的负电与正电、正粒子与反粒子、磁铁的S极与N极等；稽之于生物学，阴在内而阳在外的观点也得到了现代科学的证明，譬如细胞生物膜的静息电位，膜内是负，膜外是正，内外的电位差是－70mv（毫伏）。又如八卦理论，它不仅可以用于宏观领域，而且也可以用于微观领域。如分子遗传工程发现，担负遗传任务的64个密码子与64卦遥相对应。正因为阴阳、八卦理论令人难以置信地符合已发现的客观世界的某些规律，所以世界正在兴起研究《易经》的热潮。

对此，我们认为，传统的阴阳、八卦理论，确实抓住了自然事物的一些根本

规律，然而也仅仅是抓住了自然事物的自然规律而已，它未能深入到社会中去，更未能进入人的精神领域。这对智能气功科学要建立的整体理论来说，无疑是显得狭窄了。在传统气功理论里对精神的论述是非常可怜的。谈到精神，阴阳论只是简单地讲“阴阳不测谓之神”。而阐述八卦的易，也含糊地说是“神无方而易无体”。中医理论则只是说“气血者人之神”“两精相搏谓之神”。对神的实质、运动规律、神在人的生命活动中的地位与作用及其对大自然的作用等均无从谈起。从这里可以看出，阴阳、五行、八卦理论未能阐明人的生命——尤其是意识活动的奥秘。这些理论仅停留在对自然物质的自然属性的阐述上。我们知道，当人类出现后，大自然的属性中开始呈现出人的意识的主观性——意志，人的意志不断地改变大自然的纯粹自然性，这一改变将随着人类的前进与日俱增。因而只注重阐述纯自然属性的阴阳、五行、八卦理论，到现代开始显得不能适应了。譬如阴阳理论阐述大自然属性的“山前为阳，山后为阴”“地上为阳，地下为阴”的观点，在纯自然的环境中这一论述无疑是正确的，但在大自然面貌发生了巨大变化的今天，就未必正确了。如果在属阴的山后建立起巨大的发电厂、在属阴的地下修建起灯火通明的地下城市，就在很大程度上改变了它原来属阴的性质；反之在属阳的山前修起了水库、在属阳的地上修建了冰库，就在一定程度上改变了它的属阳之性质。这些变化表明了处于对立地位的阴阳，发生了一定的混化。又如五行学说中的五方（东南中西北）对应五常（天）（风热湿燥寒），从古代的以黄河文化为中心的狭小地域来看待五方五气无疑是正确的，但在交通、通讯把整个地球都连为一体的今天来说，则显得没有普适性了。如果乘飞机不停地向西飞或向北飞，结果将从东面或南面飞回原地，这表明五行学说中的各因素可以归为一体。

不仅如此，无论五行理论，还是八卦理论，它们只提供了一套说明世界的数学模式。如果从“理性”层次论述宇宙万物的生成变化，似乎可以头头是道，左右逢源，但一指导或接触具体实践，往往会产生迷茫之感。就是被道家奉为已成仙得道的邵康节真人在临死之前也曾感慨地说：“先天之理已明，后天之事尚不甚了了。”道理就在于此。至于历代气功家把八卦理论视为指导炼内丹（道家功的一种）的圭臬，实是一种误会，因为传统气功的五行、八卦理论，只是表述练功程式以及所谓的“返先天”理论的工具而已，而非练功的实质。因为练气功的

真正内容是对精气神的锻炼。

二、传统气功理论中的“气论”的笼统性与欠完整性

尽管《黄帝内经》与《元气论》对气与气化作出了很多的精辟论述，但从气功科学的高度来考察它，则可发现这些理论不仅论述欠精详，而且欠完整。这表现在：

（一）对气的定义不明确。未能阐明气的层次性、气的属性，把人与大自然混为一个气。在人体不仅没有指出气的体性，而且没有阐明气与形神的转化关系。

（二）对于气在人体中的生成、运动、变化的规律没能做出符合实际情况的描述。《黄帝内经》对气的论述虽然很多，但不系统，自洽性不强，气与经脉的关系尤其模糊不清，人体内的气与体外之气的交换更是阙如。凡此种种，不一而足。难怪学习、研究中医者，欲弃经络、气化理论于不顾。

（三）没有认识到气的内容的复杂性，认为气是一种单一的简单物质。对人的混元气的论述，尽管《抱混元仙术》认识到是元精、元气、元神的统一，但也只是就混元气的先天性质而言。对混元气的功能、体性的描述，除了“聚则成形，散则成气（或称散则成风）”以外，没作出进一步的全面阐述。

诚然，在科学水平低下的古代，在对客观世界的认识还很肤浅的前提下，即使运用超常智能也只能认识到事物的一般的整体性联系，不可能揭示出客观世界的精细内容。欲阐述世界的整体联系，唯有借助一些数学模式或逻辑推理，这样的理论是建立在分散落后的农业基础上的文化，在那个时代无疑是正确的，也是先进的。但在大工业已经相当发达的今天，科学技术已经能够直接观察以纳米(nm)计的微观量子世界对很多事物形态结构的判断与描述，已经无需借助逻辑推理就可以直接得到正确的结果。在这样的科学背景中，对横亘微观、宏观、宇观的事物整体性及其运动变化规律进行精确地阐述，传统气功理论的固有模式就无能为力了。这是我们创建混元整体理论的客观原因。

Ⅱ、为了满足人类的发展——成为“自由自觉的人”的需要

现代科学、医学、哲学都一致公认，人是有意识的最高级的动物。人区别于动物的根本点是精神活动统帅生命活动。换句话说，人的生命活动是完成意志目

的之手段。人类已经在广阔的领域里按照自己的意志来改造客观的自然界，使之为人类服务。然而却还没有自觉地按照自己的意志来改造自身的肉体与精神，使之朝着更高级、更美好的境域前进。智能气功就是强调通过自己主动地运用意识来改造自身的科学，而传统气功理论不能为此提供基础理论。尤其是不能提供关于意识的强大作用的理论。新建立的混元整体理论把这一问题解决了。试以骨折为例说明之。现代科学、医学都认为骨折是不可能迅速愈合的，俗话说“伤筋动骨100天”，就是对骨折难以愈合的描述。或问何以致此？现代科学发现，正常的骨骼的外表与内部带电不同，一旦骨断，骨折两端的端面原来属于内，变成了属于外，其带电性也都成了正电，两骨折端都带正电而同性相斥，所以难以愈合。这是现代科学对人这个自然物（骨折）的自然属性的描述。从自然现象来看，无疑是正确的。然而智能气功科学要通过意志作用来改变这种自然状态，要求使之迅速愈合，即使是传统混元气理论也难以提供可靠的理论根据。因为传统混元气理论中的“聚则成形，散则成风”主要讲述的是大自然的混元气的特性，对人的混元气认为就是人的元气。仅靠元气的作用不能达到上述目的。新建的混元整体理论，突出了人体混元气的意识性，甚至可以说人的混元气的最根本特点就在于它的意识性，而意识又是全息的，因而为通过意识的能动作用来改造客观世界、改造自身生命运动提供了可靠的理论基础。练智能气功的目的，就在于强化这一混化过程。征之实际，智能气功的很多老师都可以愈骨折于顷刻，就是成功地应用这一理论的范例。

我们创建的混元整体理论的最大特点是，它突出了意识的全部内容，揭示了意识活动的规律与实质，阐明了意识的作用，指出了人类的出现改变了自然界以往的纯自然的客观属性，论述了人类在今后的发展过程中，将最大限度地发挥意识的常态智能与超常智能的作用，为人类自身服务，促成人的“自由自觉”的类本质的早日实现。

第二章　混元论

混元论是混元整体理论的核心、精髓，也是它的基础。它所论述的是混元整体的本质内容特征，与论述它的形式特征的整体论遥相对应。混元论包括混元气理论与混化理论两部分内容。

第一节　混元气理论

混元气在传统气功理论里有不少论述，但未形成完整的理论体系。这里介绍的混元气理论虽然沿用了传统气功混元气这一名目，但其实质已经有了很大程度的不同。为了便于对这一理论的学习，让我们先从混元一词的含义讲起。

Ⅰ、混元的含义

一、传统气功理论中的混元

在传统气功理论中对混元一词未作全面的诠解，仅有散在各典籍中的零星内容，现据笔者所知作一概要介绍。从字义上，混字古人认为是“二五合凝而未兆”之谓。即阴阳、五行聚合而成（这里凝字不可作凝固解），但是还没有呈现出阴阳、五行的特性。既然包含阴阳与五行的两个层次上的聚合，就不会是混合，而应理解为混化之意。元之一字，可以作一字解。以此理解混元则是混而为一的意思。老子的《道德经》中说：

> “视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。迎之不见其首，随之不见其后……是谓道纪。”

这里所说的“混而为一”就是后世所说的混元。它的体性与道没什么差别，而混元（即道）的形成是由“夷”“希”“微”“混而为一”的结果。元字也可作气字解，《公羊传》中就曾说：“元者，气也。”可见，混元与混元气是一个意思。征诸历史典籍，混元一词确实有多种称谓，如混沌、浑元、混沦、浑沦、空洞、

混洞、混元气、一字浑元气，先天一字混元气等。名称虽异，但其所指都属先天气这个范畴。唯有时指自然之先天，有时指人体先天之气。

（一）指自然界的先天虚无一气

《云笈七签》中说："混元者，记事于混沌之前，元气之始也。"又说："五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元块如卵，五气混一……"《至言总》中说："混元之气，自无而生有，有曰太极。"在传统气功理论中，对世界本原的看法虽然有"道论"（如《道德经》）、"元气论"（如《太平经》《正蒙》）、"阴阳论"（如《黄帝内经》）等不同，但深究之，似乎并无本质区别。《云笈七签》中就说："道即元气也"，又说："元气一性，阴阳二体。"古又有"阴阳一太极"之说。由是而知，道、元气、太极，实际上都是先天混元一气的不同称谓而已。《性命圭旨》中说：

> "道也者，果何谓也？一言以定之曰：炁也。原夫一炁蟠集，溟溟津津，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙……一炁动荡，虚无开合……有无相射，混混沌沌，冲需至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极……是谓道生一也，是曰元始，夫天地之太极也。"（注：太乙即太一）

它是宇宙万事万物之本根。

（二）指人身中的元气

《道枢·金液还丹内篇》中说："元气者，身中混元之气，人之根本也，念住则气停矣，神行则气散矣。"这里不仅指出了元气就是人体的混元气，而且指出了混元气是受意念活动支配的。《仙术秘库·抱混元仙术》中说：

> "混元者何？先天之精气神也……所谓元精元气元神也。夫以精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未交媾之时而来者也。"又说"……精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。名虽有三，其实则一。一者，混元之义；三者，分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。"

从这里可以看出，传统气功理论中的人体混元气是从父母交媾过程中产生的，它属于人的先天气，是人生命之根本，也是修功修道之根本。

（三）其它

历史上也有称老子为混元者，如混元老子。宋朝谢守灏道士曾著有《太上混元老子史略》一书，指混元为老子。宋真宗曾加封老子为“太上老君混元上德皇帝”。并御制太上老君赞并序，其中有“太上混元上德皇帝禀混茫之气，合杳冥之精，挺元化而无垠，冠怀生而资始，故先太极而有，后太极而无……”（《混元圣纪》）这里不仅把老子称为混元，而且把混元的含义与道相提并论。自兹以后，混元一词始显赫于世。混元一词不仅成了老子的化名，而且也成了道的代号。尔后的道家也有把修道的功门直称混元者。《白云观志》与《玄门必读》中把道教各法派作了系统介绍，把“道祖法系”列为诸派之首，名为“道祖混元派”，其法派传承谱系为：“混元乾坤祖，天地日月星，三教诸圣师，金木水火土，鸿濛阴阳，太极比河图，仁义礼智信，生老病死苦。”第二派为太上混元派，谱系是：“一永通玄宗，道高本常清，德祥恭敬泰，义久复圆明。混元三教主，天地君亲师，日月星斗真，金木水火土。”其传法口诀中则有：“阴符三百字，道德五千言，牺易元无易，混元一脉传”等。以混元命名功法者亦复不少，如混元五行功，混元一炁功等等。

二、智能气功科学中的混元

在智能气功科学的混元论中的混元是一特有名词，指在超常智能状态下的一种客观存在表现，它是事物的本质的整体存在形式。这一混元整体是由常态智能下的两种以上的物质因素混化而成的。推而广之，宇宙中任何独立的事物，都不是单一的，而是由两种以上的物质要素混化而成的统一的混元整体。如宇宙是有形的实体物与无形的非实体物的混元整体；现代科学中的场性物质，则是以能量和信息为表现的混元整体；有形之实体物，则是形气质混化而成的整体等。

从混元一词的含义中可以看出，它包含了两部分内容：一是由混化而生成的统一的整体，对此，我们称之为混元气；一是生成统一整体的诸物质要素的化合过程，对此，我们称之为混化。前者为混元气理论，后者为混化理论。

在《智能气功科学功法学》中还有外混元、内混元、中混元之称谓。这是三个练功阶段中所述之混元一词，属于混化的范畴，指人的意识与混元气混化而言，而外、内、中则指混化所在的位置而言。在混元论中论述的是混元气与混化理论，不是讲功法学中的混元。

Ⅱ、混元气理论

一、什么是混元气

混元气是超常智能状态下的表征事物本质的整体性存在形式。若站在常态智能的角度来描述它，它是古典整体观中所述的形、气、质的混化状态。这里的形、气、质是指有形物质的三个根本要素，其中的形可比附于现代科学称述的物质的质（质在英文中是Material ，原是材料之意），气可比附为能量，质则比附为信息。因此可以用现代语言作如下说明，即：混元气是由物质的质量、能量、信息混合而成的一种标志该事物整体特性的特殊物态。它有两种存在形式：一是无形无象的非实体存在形式，对此，在混元理论中往往直称为混元气，它是混元气存在的基本形式，是一种质地均匀、混然不可分的特殊物态。在这里，物理世界的“形”这一物质要素处于隐伏状态。二是有形有象的实体物质存在形式（指具有明显的质量特征、能量特征与信息特征的物体），对此，在混元理论中称之为实体，它是由无形无象的混元气凝聚而成的。它属于广义的混元气存在形式。

任何一个实体物，不仅在其内部，而且在其周围，都有该实体物的混元气。实体物是该物混元气的凝聚表现形式，实体周围的混元气是其弥散的表现形式，我们称此为混元气场（多简称其为混元气）。实体物质的密度越大，体积越大，它外面的混元气场的密度也越大，延展范围也越广。实体物的构成、性能的变化，可引起弥散在实体物周围的混元气场的变化。反之，当混元气场发生变化到一定程度，又可以凝聚成或解散为与之相应的实体，使原来的实体发生一定程度的变异。混元气场与实体物之间存在着密切的依存关系，有什么样的实体物就有与之相应的混元气场。两者之间的互相转化需要有一定的时间，即两者不是同步的。实体物的改变如果是从内部改变的，那么它外面的原有的混元气场还会保留相当的时间，直至改变了的实体物的混元气充斥于外，改变原气场为止。如果先从混元气场改变，那么原实体物也会保留原有特性一段时间，出现气场与实体不谐调现象，直至气场完全内聚后，形成实体物，才又形成新的平衡。如果混元气场的变化超出了一定的限度，原来的实体物就会发生根本性的质变，成为另外的实体物。任何实体物都是该物的实体存在与它外在的混元气场的统一体，对此，我们称之为混元体。不同的混元体既可以相互作用、混化生成更高层次的混元体，也

可以分化形成低层次的混元体。对于混元体的整体特性，人的超常智能可以察知，而现代的科技手段对它尚束手无策。这是因为现代科学技术手段在认知事物的某一特性时，往往是以排斥其它特性为前提的，也就是说，不能同时认知事物的诸方面特性。当代科学只能揭示事物的物理，化学等方面的特性，而不能揭示以整体混元特性为主要形式的生命运动的特性，其因盖此。

混元气的这两类存在方式可以在一定条件下互相转化，即有形有象的实体可以分散化解为无形无象的混元气；反之，无形无象的混元气也可以凝聚为有形有象的实体。宇宙就是混元气的这两类存在形式相互转化、演化的混元整体。

这里需要说明的是，我们所说的混元理论中的混元气，与现代物理学中的混沌理论似乎有不少相似之处，但实际上，两者是截然不同的。现代科学中的混沌理论虽然指出了混沌状态的物质将是产生新序物质之母，但混沌是原有序物质演进到无序而形成的一种特殊状态。也就是说，混沌已失去了原有物质具有的特性。混元气则不然，它是表征该事物的本质特征的整体特殊表现。每一事物都有自己的混元气。我们常人感受各种物体特性，只是混元气在常态智能状态被感知的常态特征。现代混沌理论称述的混沌现象同样也属于常态特征，尽管它尚不易被人理解，但仍不是事物的超常智能状态下所描述的特征。

二、混元气的不同层次

宇宙中的万事万物都有自己的混元气以表征自身的整体特性，表现出万物混元气的层次性，可以分成繁杂不同的若干层次，这里仅粗略地分为五个层次予以介绍。

（一）混元子层次

混元子是指三维空间的点与一维时间流逝过程中的点的交合。它是一种“绝对”无分别的状态，是宇宙万物混化达到了极微细的境界，故又称为“混极”。鉴于混元子已细微到不可分，故众多混元子聚合到一起也不可分，呈现一即是多，多即是一的一多不分状态。宇宙中的混元气和万事万物的化生、变化都是在此背景中进行的。

引伸讨论：

这里所说的点不同于几何学中所称述的仅有位置而无长宽高的点，它在空间

上不仅占有位置，而且占据着三维坐标中一定的量，这一量是极微小难以形容的量，它小到已无可再分，显现出的一种均态象，它比普朗克长度(10^{-33}cm）还要小，为了方便可称之为“点空间”。在时间上，现代科学中既未把时间称作线，也无“点时间”之称谓。我们只是为了表述方便，把流逝的时间比附为一维的线，把刹时间比附为类似数学中所称述的无长度限量的点，实际上我们称述的这种时间中的点，也是占有极短暂的时间的，只不过是非常微小罢了。它是比普朗克时间(10^{-44}秒）还短的时间。为了方便可称为“点时间”。在上述的空间、时间范围内，点时间与点空间两者的变化走向了一致，使二者重合为一，即混元子。更具体一点说，混元子是上述的“点空间”长度两端向内圈入，使时间具有了空间性；“点时间”的三维度向内圈入，使空间具有了时间性，从而使点空间与点时间合二为一，即混元子。

混元子在时间、空间特性方面都处在了无分别状态，是一种高度的均匀状态，似乎是一种绝对的时空振荡。它是一种绝对无分别的时空，没有质量、能量、信息的分别。可以生成初始混元气。混元子层次相当于传统气功对道的描述：

> “视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一……绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。”

对于道的称谓，古人又称作无极或混极。称无极者，是从道体的“无”的特性上描述的。《心传述证录》中说：

> “无极之真，非有非空，万象具备，有理无形，无无不有，虚而能盈。三教之祖，体用未呈，无内无外，通幽通明，何思何虑，希臭希声，寂然不动，表里巩灵，范围天地，道不虚行。”又说：“先天混混沌沌，阴阳未分，气与理附，乃无极也。”

称混极者，是从道体的“有”的特性上描述的。《心传述证录》中说：

> “混极者，虚中之象也，苞象数于清浊未分之内，具形器于图、书将判之先，其气机毕具者，言两仪、四象、八卦之理暗然藏伏，所谓体不杂乎阴阳之太极也。形气已呈者，言虽有仪象卦画之分，而其所以然之理，初无声臭之可求。”

由此可以看出，古人所称述的“道”“无极”“混极”实是一物，即宇宙之本根。

为了加深对这一层次物的体用的理解，再把《道脉图解》对无极的阐述摘录如下：

“无极者，无形也，无名也，无量无边，至虚至灵，静极不动之理天也。此理，虽神妙以浑然，实条理之分明，至无能生至有，至虚能御至实，为宇宙万物之本源。视之无形，而能形形；听之无声，而能声声；超乎九天之上，贯乎大地之下；虽不离乎气，亦不杂乎气；贯乎太极之中，包乎太极之外；寂兮寥兮，独立而不改；杳兮冥兮，万劫而不坏，为生天生地之中，万物之始祖也。”

这段话是对无极（即道、混极）最完善而全面的描述，与我们描述的混元子层次的物质是很一致的。

（二）初始混元气层次

它是混元气的原始的层次，故称之为初始混元气。它是一种质地均匀、性能没有区别的特殊物质，它充满整个宇宙，并贯穿于万物之中，它也是不可分割的整体，它可以演化生成不同层次的非实体物质混元气，并进而凝聚成各种有形之物——实体，它是生化成我们的宇宙的根本。

初始混元气层次相当于传统气功理论对宇宙中的元气（或称太极）的描述：

“一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵。神明变化，恍惚之极……夫天地之始也。”

引伸讨论：

初始混元气是混元子“打破”向内圈缩之特性，使点空间与点时间解离，使混元子的无分别的时空特性分解成有了时间、空间内容的特殊状态，形成了时空复合子。初始混元气是时空复合子组合而成的一种只有单纯信息，而能、质还都处于潜伏状态的特殊物态，复合子的不同集合可形成各种信息。所以又说它是各种潜在信息的混化态。这时的复合子——初始混元气的基元，已不同于混元子，因其在开放过程中获得了可以发生演化的能力，宇宙中的一切都是由它演化形成的。这似乎与大爆炸开始后的最初一刹那很相似，那时引力与电磁力尚未分开，尚处在一种混化状态，这是一种尚未进入物理世界的原始混沌状态。

至于混元子生成原始混元气的过程与机制，详见《整体论·宇宙整体观》，这里仅述其要：当宇宙各星球演化至黑洞时，黑洞内部的时空结构在强大引力作用下开始发生改变，当达到一定限度时，就产生时间、空间内向圈入而形成混元

子并使引力消失，刹那间黑洞崩解，混元子充斥整个宇宙。在混元子逃逸过程中，时间和空间发生解离而成初始混元气。对此，古人也有类似的论述，《混元混洞 •劫运部》中说：“元气于眇莽之内，幽冥之外，生乎空洞。”又说“空洞之中无光、无象、无形、无名、无色、无绪、无音、无声……”这些古人论述与我们的观点虽然用语不同，分析其内容不是很近似吗？

初始混元气层次相当于传统气功理论中的太极（元气），《心传述证录》中说：

“太极者，灵极之渐辟而渐虚者也。洞然不杂于阴阳，朗然不亏于元体，存变化于无定极之中，而阴阳自有至定极之理。”又说：“不言元极则太极同于一物，而不足为万化之本根；不言太极则元极沦于空寂，而不能为万物之资始。是以动静无端，阴阳无始，正太极之妙用也。”

《道脉图解》中说：“太极者，阴阳之气，升降之理，流行之气理。”对于太极的体性，从它的“虚灵”特性上分析，则称之为“灵极”，所谓

“藏妙有于虚灵之内，体真无于有极之先，不别而自分，不凿而自窦，将以启造化之初机，发灵光之始窍。”

从它的“有而能化”的特性上分析，则称“元极”，所谓“本元始之凝和，藏太和之氤氲，粹至精而无色，含一炁而无形”。又说：“具阴阳之体，变化有机，包三极而立混极之元，还终天而为始天之化，兹非太极之气母乎？”（以上均引自《心传述证录》）从这里可以看出，古之所谓元极、灵极、太极是从不同侧面阐述了仅次于道的这种特殊物态的体性，与我们称述的初始混元气相仿佛。

（三）万物层次的混元气

它指实体性存在物质（原子—→分子—→动植物）的混元气。实体性物质是常态智能可以认知的、具有一定结构与物理、化学特性的物质存在形式。这一层次的混元气若从现实的该实物来说，它是该物自身的形、气、质混化而成的整体物态，任何实体物都是它自身混元气凝聚成形的表现，在形内有该物的流动混元气，在形周围有该物较稀疏的混元气弥漫存在，这就是上述的混元体。如山河湖海、花草树木、动物与人等莫不如此。若从实体物的形成来说，则是由简单物质的混元气形成具有复杂物质全部整体特性的混元气，而后由无形无象的混元气凝聚为实体物。而简单物质的混元气是由初始混元气演化来的（对于这一形成过程，

详见后面的“讨论”中）。

实体物的混元气是该事物的本体状态，是超常智能与之相互作用的特殊状态。它虽然异于常态智能状态下的实体物的特性，但它却是实体物的根本。实体物的各种被常态智能认知的特性，只是被分割了的局部属性，而这些实体物呈现的局部特性，在混元气的整体中则改变了它的局部属性而服从于整体特性。超常智能只与具有整体特性的混元气发生作用，因而属于局部特征的各种理、化特征都不能显现其特殊性（人体特异功能实验显示，在“搬运”过程中的磁铁的磁性，不能被检磁计检测到就是例证）。此即佛教禅宗“明心见性”之后所说的“见山不是山，见水不是水”的道理所在。当然，一旦功夫上进后，把超常智能与常态智能合二为一，就可同时体认到实体物的常态与超常态，此即禅宗的“见山仍是山，见水仍是水”的道理。

这里需要进一步说明的是，有形之物的世界又可分为若干物质层次，即无机物世界、有机物世界、生物世界。在生物世界中又可分为植物世界、动物世界、人的世界。在这些层次中的混元气也是不尽相同的。譬如无生机层次的物质（包括无机物、有机物），由于一物质的独立存在不需要和外界发生作用（如果发生作用就改变了自己的性质），所以它的混元气就是生成该物质的混元气的原有的性状（注意：这类物质自身也存在着不停的运动，除位移外，在其自身也有涨落和振荡，即混元气的开合出入的运动）。生物界的物质则不然，在其整个生存过程中，需要和外界进行物质交换——新陈代谢，因此，这一层次物质的混元气，是生成该物质混元气与该物生成后进行代谢（这一过程也是在前述混元气作用下进行的）而产生的特性结合而成的（也就是说生物的混元气不仅仅是生成该物质的原来的混元气）。由此可以看出，生物界的混元气包括两部分内容，即生成该物质的原始混元气，古人称此为先天之气；另一部分则是该生物在生长过程中获得的物质之气，古人称此为后天之气。这一特性在植物界、动物界又有所不同。植物在其生长过程中虽然有形、气、质的变化，但它的生化过程完全是和外界自然进行的，主要是气影响及形的变化。而动物则有了主动性，有了神的活动（主要指神经活动），所以对动物的根本特性不再称为形气质，而是称形气神了。

讨论：万物的混元气是实体物的结构特性与功能特性的整体表现。在常态智能里，物质的结构特性是在空间中得以展现的占位特性，而功能特性则是在时间

中得以展现的过程特性。众所周知功能特性是依附于结构特性的。在这里虽有局部结构与局部功能的对应关系，但主要是整体结构与整体功能的对应。在生物界尤其如此。混元气的整体特性是整体结构与刹那间的功能的契合表现，或者说是物体的整体时间特征（过程）中的某一刹那间的空间表现。譬如一棵小树，它有一个从种子—→发芽—→生根—→幼苗—→大树—→开花—→结果—→死亡，在时间上展现生长衰亡的过程。这也就是这株树的整体功能。然而这一生长过程是在不同时间内有不同的空间展现内容（结构特征）。常态智能只能接收该物的结构特征的信息，不能察知结构特征中具有的时间特征的信息。对于事物发展的过程（即时间构成）的认知是靠思维完成的。超常智能则可以直接从刹那间的物质结构特征中把握事物的时间（过程）特征的全部内容。因为每一刹那间的物质内容都淀积着它过去的全部信息，也包含着未来变化的萌芽（详见后面混化时间）。由此可以看出，万物层次的混元气与混元子、时空复合子（点空间与点时间结合的混元整体）是很相象的，它也是空间（结构整体的空间）与时间（功能整体的时间）相结合的混元整体，它是为数众多的复合子按一定构架聚合而成的。任何具体事物的混元气都是一个完整的统一体。在宇宙万物演化长链中，这一层次的混元气是由初始混元气演化而来的。它是无形无象之气向有形之实体物过渡的形式，它已经有了实体物的形气质的初基，正如《列子》中所说："太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气、形、质具而未相离，故曰浑沦。"当我们这个宇宙处于最初的整体状态时，则是原始混元气。在分化成具体事物时，也有一个从无形到有形的过程。一旦有了具体事物的特性，但形体尚未形成时，原始气就变成了万物混元气。当万物形成以后，该物的混元气则与实体物形成了混元体。

（四）人的混元气

人的混元气虽然也属于万物混元气的范畴，但由于人有了意识活动，而人的整体生命活动是在意识主导下进行的。因而，不仅使人体混元气有了进一步的分化，而且使其功能也发生了质的变化，如有了随意性。在第四章《人的混元气》中将全面论述之，这里从略。

（五）意元体

它是脑混元气发展到运用概念进行思维时的特殊称谓，是人体混元气的重要

组成部分，是人特有的混元气，是人体混元气中最精细、灵动的部分。它不仅可以指挥人体混元气，而且可以调动外界各层次的混元气，它有很多特征类似混元子与原始混元气，但它有了主动随意性。它是宇宙发展至今已有的混元气层次中最高层次的混元气形式。在第五章《意识论》将全面阐述之，这里从略。

三、混元气的特性

这里叙述的混元气特性是各层次混元气的共同特点，对人体混元气以及意元体的特性，将在后面专章论述。

（一）混元气的聚散性

每一层次的混元气都有聚散特性：聚则成为有形有象之实体物，实体物亦可散为无形无象的混元气。这一聚散过程，在自然界中，是宇宙万物互相作用的结果，是自然地进行的。有生机的物体每时每刻都在进行着这一聚散的变化过程（详见后面的混化理论）。在人休里，人的意识活动也可使人体混元气发生聚散变化，当意念和气结合后，意念向一处集聚可使气凝聚，甚至凝聚成有形之物；反之，把意念渗透到实体物中，意识活动的疏散可以使实体物化散为无形之气。

（二）混元气的整体特性

每一层次的混元气都是该物体总体的完整表现。（详见第三章《整体论》）

（三）混元气的分布特性

初始混元气分布在整个宇宙中，它可以随着宇宙万物的生成而发生变化，成为构成万物的最原始的结构、功能素材。宇宙中具体的万事万物的混元气，凝聚成该物的实体并弥散地分布于该实体物之周围，其疏密度随距离的增大而减弱。实体物内的混元气的分布与该物的结构特性有关，一般来说，在其中心部位与表面附近混元气较多。

（四）混元气有保留信息的特性

无论是初始混元气还是实体物之混元气，都有保留信息的作用。譬如我们对虚空中的某一空间的混元气加一聚或散的意念，或是推拉的意念后，虽然意念活动已经停止，但敏感的人仍可以在该空间感受到原来的意念活动的聚、散、推、拉的信息。

（五）混元气的兼容性

各层次间的混元气可呈现出兼容性，低层次的混元气可以在高层次混元气或实物体质中畅通无阻地运行。初始混元气是宇宙中最原始、最初的混元气，它能在宇宙中各层次物质中畅行，它可以成为构成各层次混元气的原始材料。生物体摄入此气后，生命力就能旺盛。如果说，初始混元气可以从“低”层次向“高”层次逐一贯通，那么人的意识活动（意元体——人脑混元气的整体综合——的活动）则可以从“高”层次向“低”层次逐一贯通。正因为如此，练气功通过意念可以和不同层次的混元气结合，并将其摄归自身所用。

四、混元气理论对现代科学某些概念的再认识

（一）对点、线、面、0等概念的再认识

在数学中单纯一个0代表什么都没有；点是只有位置而无长宽高；线是有位置、有长度而无宽高的一维存在；面是有长、宽而无高度的二维存在。上述对0、点、线、面的定义是数学、几何学的抽象描述，究之实际是不可能有的，因为宇宙中不存在空间与时间上的零态，因而导致了对点、线定义的不可理解。试想一下，宇宙中能有不占据任何尺度（长宽高）的位置吗？如果有这样的点就成了0空间，而0空间这种绝对的“无”是无法变成真实的“有”的。物理学中的运动的物体在某一时间内，在某一点上，又不在某一点上，如果点在空间的长度真的是什么都没有的那种“0”态，那么，标志着0的点的集合怎能成为有呢？因而产生了“运动本身就是矛盾”的名言。在混元气理论里，0指绝对均匀的混元子状态。点占据的位置就是混元子，也有一定的尺度，只不过非常小罢了（在时间上小于普朗克时间；在空间上小于普朗克长度）。因而由点移动（或称点的集合）而形成的线，不仅有长度，而且有线本身长宽的尺度。同理，面不仅有长、宽、而且有高度。

（二）对物质三要素——质、能、信息的再认识

现代科学认为，质、能、信息是组成实体物质的三个分立但又互相联系着的基本要素。若仔细推敲之，质是该物质所包含的电子、质子、中子或原子、分子这些原始材料；能是该物与外界作用的特殊功能表现；信息则是事物的运动（存在）状态和方式，有人定义信息为事物的有序性表现。现代科学已证实质量是能量的凝聚态，并有$E=mc^2$的质能关系算式。混元理论认为，质、能、信息是不

可分割的整体，质是混元气的空间构成的内容，能（功能）是它的时间构成的内容（与外界作用时才表现出能的形式与作用），信息则是它的时空构成的整体特性。在不同的物质层次上，三者隐显程度不同，譬如实体性物质是质这一特性处在显在状态，能与信息依附于质；鉴于显在的质的特性可以被常态智能认知，故依附于质的能、信息也可被常态智能认知。在微观世界——场性物质层次，以能为显在形式，质与信息依附于能量，居隐态形式；场性物质的存在形式的质，虽然处于隐伏状态，但“能”的特性不仅可被仪器所查知，而到还可借质能转换理论对其质量予以计算，故依附于能的信息也可被常态智能分辨与理解。而在初始混元气层次，以信息为显在形式，质、能都处在隐伏或潜在形式并依附于信息。这一状态是常态智能尚无法认知的特殊存在。需要指出的是，我们这里所说的隐伏、潜在是对常态智能的认知功能而言的，随着科学的发展，被认知的领域将不断扩大，隐伏、潜在的界限也在不断发生变化。若从超常智能来看，在任何层次中的混元气，都是质、能、信息混化而成的一种“混元实体”。

（三）对信息的新认识

混元论认为，在质、能、信息三者中，信息是宇宙万事万物的根本，它决定着万事万物的生成与变化。信息分单纯信息与复合信息、自然信息与精神信息。在混元子层次信息是单一的，即混元子特性，不妨称为“信息点”，因为在混元气理论里，无论时间还是空间，微小到一定限度就不能再分割而进行向内圈入，形成无分别状态，因而呈现出特殊的整体性。这是一种绝对无差别的状态。在这种状态下，质、能、信息，似乎都无从谈起，但若从理性进行分析，它有一定的质量与能量，只是已微细到不能起作用的程度，所以我们说质、能处于隐伏或潜伏状态。混元子这种特性，仍有它的信息内容，只不过它是一种最简单的信息罢了。在初始混元气层次，虽然有了时间（功能）、空间（形质）特性的区分，但其形式还是单独存在的，只是有了沿时间、空间延伸的线的性质，尚未出现各单元间的组合，使整体显现无区别状态，所以也属于单纯信息，可称为“信息线”。至于万物层次则不然，单纯信息出现了不同的组合，而形成了不同的空间、时间特性。可称为“信息面”与“信息体”，这类信息统称为复合信息。诚然，在万物形成过程中，有形式必然有内容，内容与形式是不可分的。然而在微观或超微观世界里，以什么样的时空结构来组织物质基元，就形成什么样的特殊物质，似

乎偏重于信息决定着整体物质的体性，信息可以把无形无象无分别的初始混元气，聚集成为显在的各种能，也可以使能进一步聚集成为显在的质。这一变化过程，在自然界中是自然地进行的，称之为自然信息。人的精神活动是人的意识领域中的时空结构的整体特征，它可以借助人的语言、行动等表现出来，并且可用声音、符号（包括文字）以及实物把它复制保存下来。对此，我们称之为精神信息。人的活动着的精神信息可以聚集能与聚集质，不过在常态智能状态下，与在超常智能状态下两者的过程是太相径庭的。在常态智能状态下是从事物局部入手的。譬如制造一台用以支撑重物——放置物品的桌子，首先需要有一个造桌子的蓝图与施工的顺序计划——此即时空结构，而后按计划对所需要材料进行施工——这是按时空架构施加（即聚集）能量的过程，也是聚集成桌子这一成品（质）的过程。征诸实际，通过信息把能聚合到材料上以形成结合能，是制作任何物的关键。在此过程中，能量服从于信息的要求与实物结合，转化成新生整体的一部分，这就是劳动创造财富的道理所在。由于制造桌子是用各种原材料复合建造的过程，于是人们把依据桌子的时空结构（信息）来聚集能、质的性质与作用忽略了。在超常智能状态下完成的很多事情，都是直接作用于事物的整体时空结构（信息）来完成的，搬运功能就是这一功能的体现。

第二节　混化理论

混化理论是论述混元整体的形成——两种以上的物质要素混化而成——过程的理论，是关于混元物质运动、变化的总体规律的学问，包括物质混化论与时空混化论。

Ⅰ、物质混化论

如混元气理论所述，任何独立事物都不是单一的，而是两种以上物质混化而成的混元整体，因而每一事物都有自身的混化形成过程。形成以后，又和外界不断地进行着新的混化。万物都从初始混元气演化而来，又在初始混元气的大背景中进行着新的演化，从而使宇宙的时空结构呈现出日新月异的变化。它们是怎样变化的呢？也就是说，它们的运动方式是怎样的呢？混元整体的基本运动是：

一、开合、聚散、出入、化

这四种运动形式，无论在混元整体的自身运动中，还是在与它物的混化运动中，都是普遍地存在的。下分述之。

开合：这是每一层次的混元整体都具有的最基本的运动形式，其它运动形式都是建立在这一基础之上的。开指混元气的界面向外展开，合指混元气的界面向内圈合。

聚散：聚指混元气的各组元进行的聚集，它开始是各组元间疏密程度的聚集，达到一定程度后，就可发生相态的变化，“聚则成形”的“无形生有形”的变化过程即混元相态变化之聚集；散指混元气各组元密度的疏散，它可以是混元气各组元间的一般稀疏化，也可以是相态变化的疏散。实体物的“散则成风”的“有形化无形”的变化过程即混元相态变化的疏散。

出入：出指一事物的混元气外溢而出，它多在开、散的基础上起作用；入指自身或外在的混元气内敛而入，它多在合、聚的基础上起作用。

化：指化生，《黄帝内经》中就说：“物生谓之化。”由是而知，化是通过开合聚散出入而引起的混元气的变化。化是关系到物质性质的改变过程，其实质是物质时空结构重整化的过程。化这一运动涉及范围较广，往往引起混元气的根本变化，是混化的简称。

在上述四种运动形式中，开合是基础，化是根本。之所以说开合是基础，因为聚散、出入是建立在开合的基础上的，如散与开紧密相关，聚与合紧密相关，无合不能聚，无开不能散。出入也是如此，而且要更复杂些。欲外出，则需伴随向外开、散；欲内入需伴随向内聚、合。然而三者又是有区别的：开合主要指混元整体的界面的开放与闭封而言；聚散则指混元整体自身的混元气的聚集与疏散而言；出入则指混元整体的混元气的外出与内入而言，它有了与外界交换的内容。说化是根本，是因为开合、聚散、出入的过程都会引发起一定程度的化，只是在不同事物、不同层次的混元气中的开合、聚散、出入所引起的变化的程度不同，内容也有着很大的差别而已。譬如，混元子层次仅有混元子的展开与向内圈入的开合运动形式，所以由此引起的化是在开时形成初始混元气，它的合只是到了万物复归混元子时才呈现内合。宇宙的“一生一灭”乃混元子一开一合的过程。在初始混元气层次，由于有着开合、聚散两重运动形式，因而使化的内容也多样化

了。如具有空间和时间特性的复合子之间进行的不同时空特性的聚合，可形成不同的线的信息（这一过程也是时空分散开，各自独立的过程），由此聚成能态物混元气，进而形成万物混元气。在万物层次有了开合、聚散、出入全部的运动，由于混元气已被形体固定，形成了与之相应的混元体，因而在无生机的物质中，自身的混化运动不明显（譬如原子的电子可以等量的出入而不发生变化，即可作为比附说明），化体现在与它物的化合中。在有生命的物质中则不然，该物的混元气时时都随着开合出入聚散进行着混化的运动，它不仅进行着自身的混化运动，而且与外面混元气进行混化。

或问曰：混元整体如何与外物进行混化呢？

二、万物层次的混化

这里主要谈实体物的混化。实体物的所有变化，都是实体物混元气混化的结果。实体物的混化包括简单物质混化成复杂物质与复杂物质分化（混化）为简单物质两种形式。此混化过程虽然是实体物之间的变化，若究其实质却是一个复杂的有无相生的混化过程。试以无机物的变化过程说明之。例如，金属钠（Na）遇水（H_2O）生成腐蚀性很强的氢氧化钠（NaOH）, NaOH的整体性——如腐蚀性，并不是由Na^+与OH^-简单迭加形成的，而是两者混元气混化的结果。因为有了Na^+与OH^-并不一定会形成NaOH，如钠盐（NaCl或Na_2SO_4）水溶液中，既有Na^+、又有OH^-，只是未进行混化，就不能形成NaOH。然而电解食盐（NaCl）溶液，却能在阴极放出氢，且在极旁生成NaOH，在阳极放出氯（Cl_2）。这是因为在电解过程中，Na^+与OH^-进行了混化，而H^+与H^+进行了混化，Cl^-与Cl^-进行了混化的结果。物质的混化过程是改变参与混化的物质的原有特性过程，同时又是生成新的统一整体的过程，在此过程中有的物质消失了，有些物质新生了。对此，混化理论认为这决不是简单的化学反应，而是物质混元气混化的结果，这一过程的物质变化存在着一个有无相生的复杂过程，这在生物的新陈代谢过程中表现得更为明显。譬如新陈代谢的同化过程，是把摄入到生物体内的独立存在物，通过改变其独立性质变成整体的一部分的过程。把该过程展开来看，则是：实体独立存在物 $\xrightarrow{\text{化成}}$ 该物混元气 $\xrightarrow{\text{变成}}$ 失去独立性质的混元气 $\xrightarrow{\text{聚化成}}$ 整体的一部分（非独立存在物）。同理，新陈代谢的异化过程则是生物体把自己整体中的

部分内容排出整体，使之成为失去该生物的整体特性，成为具有自己的物性的独立物质。这一变化过程被展开来看，则是：生物整体中的组元 $\xrightarrow{\text{化成}}$ 具有该生物整体特性的组元的混元气 $\xrightarrow{\text{变成}}$ 失去该生物整体特性的独立物质的混元气 $\xrightarrow{\text{聚化成}}$ 独立的实体物质。综言之，简单物质混化成复杂物质的过程，是打破原有的整体与气场，两者合化形成一整体气场、一个中心。与此相反，复杂物质分解为简单物质，则是打破原有的整体与气场，裂解为多单元，每一个单元重新整建自己的中心整体与气场，形成一个新的独立个体。

那么混化的机制与形式又怎样呢？

三、万物混化的机制与形式

尽管万物的混化内容有从简单物体（混元体）混化成复杂的混元体与由复杂混元体分化为简单混元体的区别，但就其变化机制来说，关键都是整体的时空结构的混化。各种事物的混元气，彼此之间本来是互相交织、渗透在一起的。只要当它们的时空结构（信息）达到一定的相干性时，就可以打破原来的时空结构，形成新的整体时空结构，以聚集能，进而形成质，这就是通过混化而产生新的混元整体的过程与机制。当复杂事物在外界混元气作用下，使原整体时空结构破坏，使内部的各组元有了相对独立性时，它们就互相混化形成新的时空结构以聚集能、质，从而形成分立的新的混元整体。

综观宇宙万物混化过程的完成，基本上可以归纳为三种形式。

（一）以能量为动力使时空结构混化

主要表现在大自然界中的非生命物质的各种随机运动引发的时空结构混化。现代科学技术引发的各种物理、化学变化，在混化理论看来，也属于以能量改变时空结构的这一混化形式。其特点是，改变能量的平衡状态，使时空结构失去与原有能量保持的稳态而发生新的混化。由于时空结构与其所统帅的能、质有紧密结合度，因而要从外面打破这一平衡是相当困难的。为了打破固有的时空结构，必须使用相当大的能量（尽管能量的形式可以不同）。这一特点可以从现代科学技术的化学合成的艰难性中得到充分的证明。不是吗？一个简单的化学合成，不仅需要特定的压强与温度，而且还需经过复杂的工序，这在无机界固然是可行的，

而在生物界的复杂化合物面前，就无能为力了。那么，生物界的复杂的混化过程又是怎样进行的呢？

（二）时空结构诱导时空结构的混化

众所周知，在生命体内，尤其在高等生命体内，不停顿地进行着瞬息万变的化学的分解与合成的变化，这些都属于混化的过程，都是在常温、常压条件下完成的。也就是说，这一混化过程的完成消耗的能量是非常小的。这显然较上述的以能量为动力来完成的混化更为经济，因为它不是以能量而是以时空结构的诱导来完成这一混化过程的。这是生命体内进行混化过程的基本方式。又可分为两类：

1、时空结构的互补诱导。所谓互补诱导指已有物体的时空结构对新产生物体的时空结构来说，呈结构互补，是由原物体时空结构诱导出与之互补的新的时空结构。这是生物体中能量代谢过程中的各种酶的产生与作用的主要形式。生物化学揭示了新陈代谢过程中的化学变化，都是在酶的作用下完成的，而酶的作用的启动或酶的生成则需要促酶或辅酶。于此可见，机体中的每一化学变化都连带着一系列的物质生成与变化，这些变化是在极短的时间内完成的，是现代科学的人工合成技术望尘莫及的。从混元整体理论来看，这是在机体的整体作用下，局部正在进行变化的物质的时空结构呈现出的互补诱导的结果，其反应过程基本也是整体性的。

2、时空结构的同构诱导。所谓同构诱导指原物体的时空结构对新生物体的时空结构来说是同构的，是在原物质的时空结构的诱导下形成的。生物遗传工程的DNA的再生与复制RNA的过程即其典型的范例。

（三）用意识为动力引起时空结构的混化

以上讲的混化形式，都是自然界万物间自然地进行着的混化过程，除此之外，人的精神也可引起复杂的混化过程。这是尚未被现代科学所认识与承认的混化形式。

人类的全部意识活动无一不是混化活动。对此，我们将在本书第四章《意识论》中讨论，这里，仅就用意识作动力来改变物体的时空结构，作一简要介绍。

所谓以意识作动力进行混化，实际上并不是直接应用意识力，而是运用意识造形的时空结构来诱发出真实的时空结构。所谓以意识为动力，因为意识造形时需要有意识驱动力，在混化时需要意识的整体发动，这就是常人不能运用这一方

法的原因所在。这一过程与时空结构诱导的区别：一是以实在物的时空结构进行诱导混化，一是以意识造形的时空结构进行聚合混化。后者较前者更直接一些，因而完成的速度也更快一些。这一功能在常人与超常智能人身上都是存在的，只是程度不同而已。譬如外气治病使瘤消失于瞬间，使骨折愈合于顷刻，就是用意识改变时空结构的典型实例。

至此，人们不禁要问，以时空结构诱导而形成的混化过程，尽管有互补诱导与同构诱导的区分，但都有实物的时空结构作客观基础，而意识造型的诱导，不仅没有客观实在的时空结构作基础，甚至连造型的意识过程也没有，它是怎样完成混化过程的呢？混元整体理论指出，这是意识活动的全息性与生命活动的整体性所决定的。生命活动过程中的全部信息（对内的与对外的）不仅可以淀积在生命体中，而且可以贮存在意识中。能否提取这些信息，决定于意元体的灵敏度与能力，练气功就是要增强提取贮存的各种信息的能力。尽管在运用意识进行混化时，有时觉察不到意识内的造型过程，这是因为意识运动是极其迅速的运动过程，任何一个简单的念头的出现，都要经过极其复杂的过程才能完成。这一切是难以察觉的（详细内容见《意识论》）。

或问曰：既然生物体内进行的时空诱导与意识造型诱导都是以现实的时空为依据的，那么，整个生物种族发生史中的混化又是怎样完成的呢？

四、混化是遗传与变异的统一

对于生物的繁衍，现代生物学家有的强调生物遗传是根本，他们以生物遗传工程（DNA）的时空结构定位性能作根据；有的强调环境是根本，他们以环境可以改变生物遗传性能为根据。其实这两者是混化过程中的互相联系着的两个侧面，只有两者混化而为一，才能形成生物的繁衍。也就是说，仅有哪一方面都是不能单独完成这一使命的。譬如一个细胞，分子生物学认为它的生命根据是遗传工程DNA决定的。实际上，问题并不那么简单。因为胞核中的DNA，只是行使细胞生命活动全部时空结构的一个方面，还必须有环境中的与之相应的时空结构的内容，经过两者的互相混化才能形成新的混元整体。如果环境中的时空结构与之一致，两者耦合为一，保存了原来的特征——呈现出遗传占主导的混化；如果环境中时空结构与之不一致，通过混化的开合出入，势必在一定程度上改变原有

混元气的内容与形式。改变幅度小者往往可以继续生存，但呈现出一定程度的变异；改变幅度大者，可能会导致失去生机而死亡，这就是所谓的“物竞天择”的道理所在。宇宙从初始混元气演化至今日的万事万物，就是这样一步步地通过“自组织”的形式逐步发展而来的。诚然，万物的衍化每前进一步，该混元气的变化都会内聚成有形之物被积淀起来，进而成为支持自身变化的时空结构与外在的混元气进行新的混化。

混化对生物遗传与变异的影响，仅从单细胞混化过程似乎还不能马上理解，如果分析一下高等生物细胞的变化就能一目了然。下面以蛙为例。据报导，将熟爪蟾的小肠细胞的胞核接种到熟爪蟾的被取除卵细胞核的卵中，结果可以孵化出蝌蚪，有的竟发育为成蟾。同是一个细胞核，在小肠细胞的细胞质中就发育成小肠细胞，而在卵细胞的细胞质中就发育成蝌蚪，环境的改变，决定了它的发展方向。这充分说明，具有支配生命活动的细胞核中的DNA这种时空结构，要真正体现它所具有的支配生命活动的能力，必须借助外在的（如细胞质中的）与之相应的时空结构，只有两者混化后，才能形成现实的生命活动。征诸实际，任何一个生命个体的生存过程，都是在继承遗传的基础上，在与环境相互作用中生存，因而也就在一定程度上不断地改变自身的时空结构，而后再传给下一代。在这里，混化过程使遗传变异得到了统一。

总之，任何事物（尤其是生物）的存在与变化，都是以自己固有的时空结构的整体特性为基础。在生物体这一整体功能的集中表现，即古人所说的“神机”，即根本的生命信息，它是生物生化的根本，是内在的根据。但仅此还是不能生化的，只有通过开合出入聚散化的运动与外界混元气混化，才能够使之成为独立存在的混元体。这一外在环境也是事物生化的根据，即古人所说的“气立”，它是事物生化的外在根据。由是而知，神机、气立，各是生命整体、生命活动全部条件的一半，只有两者混化为一，才是一个完整的混元整体。

在这里遗传变异在事物的混化过程中得到统一，而且使物种不断进化。在人出现之前，这一过程是自然进行着的，当人出现以后，使自然界的变化开始打上人的烙印。对此在第三章《整体论》中将有全面的阐述，故这里不予详述。

从混化理论的论述中可知道，宇宙大自然不断地进行着混化运动，使宇宙从简单走向复杂，这一观点与现代物理学中的“热寂说”是正相矛盾的。所以如此，

关键在于“热寂说”不了解混化过程中的外在环境的时空结构的作用。实际上，现代科学中的自组织理论也向“热寂说”提出了挑战。

五、混化运动使宇宙万物间呈现出对立的统一

宇宙中的万物都有它的对立统一物存在。在物理世界的粒子与虚粒子、正电与负电、磁的N极与S极是典型的对立统一；在生物界的雄性与雌性、生物体内的合成与分解、生化过程中的受体与配子等，则是对立的互补。对立的双方互相依赖，只有两者结合后才能形成一个统一整体。对此，中外哲人均感迷惑不解，老天生物如此之多，怎么会那么巧合，有一物就一定有另一物与之对立互补？混元理论从理论上解决了这一问题。一言以蔽之，这是混元气混化的结果。混元理论指出：任何独立的事物都是由两个以上的因素混化形成的。就是说生成某一物必须有两个以上的体系参加混化。试举例说明之。如A体系与B体系作用，结果A体系中的一部分a被拉出来，与B体系被拉出的部分b进行混化生成ab这个新的混元整体。与此同时，A体系中留有a的痕迹，B体系中留有b的痕迹，混元体ab对两者不仅有一定的依赖，而且也可通过混元气场对两痕迹施加影响，使之各自在A体系、B体系中具有了相对独立性。如果a痕迹与b痕迹的混元气，内聚形成实体性物质而独立存在时，就形成了对立互补的两方，这是一种情况。另一种情况是，混元整体的裂解，使一整体形成对立、互补的两部分。第三种情况是（主要指微观粒子世界）形成完整个体的混化过程中，本来就有两种时空结构的表现形式，一是以空间为主导的时空结构形式，此即实在；一是以时间为主导的时空结构形式，此即虚在。这是无生有过程中的特有现象。

Ⅱ、时空混化论

在常态智能的辩证唯物主义哲学里，认为时间、空间都是物质存在的特殊形式，然而它是怎样的形式，却无从阐述。在混元理论里，对时间与空间的看法是有其特殊内容的。

混元整体理论认为，时间和空间是混元整体的不可分的两个标志，若借助现代科学与语言来概述的话，时间是事物功能的连续作用即变化过程，空间是事物位置的延展过程。然而功能的连续作用即变化过程的展示，必须借事物的延展过

程才能成为现实；同理，位置的延展过程的完成，必须通过功能的连续作用才能成为现实。时间和空间是互相渗透、交织在一起的混元整体。它的实质（即混元时空的本质）还难以用现代科学语言表述，因为它是混元气的整体表现形式，而且它“镶嵌”着不同层次的混元气的内容。今日宇宙的时空，最少有混元子层次的时空（绝对时空）、初始混元气层次的时空（整体时空）、万物层次的时空（相对时空）、意元体层次的时空（可与其它时空相通）。

在日常生活中，习质把空间说成是空无所有的，把时间说成是虚无实体的。其实空间不空，时间也不虚，都是实有的特殊状态。正如混元气中对“0”的新认识中所说的，在宇宙的时间领域或空间领域内，都没有一无所有的“0”，也就是说，没有空间上的真空与时间上的虚无。因为空、时都是混元气的表现形式与内容。既然时间与空间都有混元气的物质内容，它们也就必然具有类似物质混化的特性。

一、时间混化

如前所述，时间是事物作用变化的连续性表现，每一事物的过去、现在、未来，都是该事物的无数个瞬间表现的集合，这与数学中的直线是点的集合很相似，这或许是人们说的“时间的一维特性”的根据吧！混元理论认为任何事物的瞬间表现都不是孤立的，更不是绝对的，而是过去、现在、未来状态的混化结果。试详述之。

（一）在事物的现状中积淀着过去的变化痕迹。这可借用红外线复相术比附说明之。例如：某人于某地某时的情况，在该人离开该地的一定时间内，可以用红外线复相法把当时的情况拍摄出来。这是该人已经过去了的变化在空间留下的迹象。同理，这些过去的变化迹象也可积留在该实体物之内。

（二）在事物的现状中蕴含着未来变化的萌芽。这可借用生物光照相术比附说明之。例如：树木的叶子未生长出来之前，已经可以用生物光照相法照出叶子的雏形来，这表明树木长叶的枝条中，蕴含了它的未来变化的景象。

鉴于上述两点，混元理论认为，任何事物的瞬间所呈之像，都是过去、现在、未来的混元状态，所以用超常智能可以从具体事物中查知过去、未来的变化。

二、空间混化

空间既然是混元气的存在方式，鉴于混元气的兼容特性，决定了空间必然是充满各种混元气的混化态；又鉴于混元气有贮留信息的作用，决定了空间原始混元气中必然保存着万事万物的混元气信息。正因为如此，所以超常智能者不仅可以从具体实物中查知到它所包容的其它事物的属性（如可以从来人身上查知到他的家属的情况），而且可以从虚空中领悟到具体事物的属性。

第三章　整体论

整体论是阐述宇宙万物存在形式特征的理论，它与混元论是不可分割的、互相联系着的两个侧面。混元理论的物质观、变化观、时空观，论述了它们的混化归一的特性。然而，经过混化而达到的"一"就是整体，这本身也是整体观的内容。当然，整体论与混元论又是不可混淆的。整体论着重论述事物整体特性及其各部分之间的相互关系。包括宇宙整体观、人天整体观、人体整体观三部分。为了学习方便，先介绍整体的一般概念。

第一节　整体论综述

混元整体理论中的整体论与现代系统科学的整体观，乍一看来似乎有不少内容相同，但两者之间是有着本质区别的。为了便于学习，让我们先从混元整体的含义与整体的形成谈起。

Ⅰ、整体简介

一、何谓整体

从字义来说，整体就是完整的个体。完整一词的数学概念是不可分的意思。混元论中指出，任何个体都是由两种以上的物质要素混化而成的。这一混化物可以呈质地均匀无别的混元气态，也可以呈实体存在的混元实体态。前者固然是一体，后者，尽管它的实体组成部分可以形形色色，各部分的功能也可千差万别，但该实体物的混元气却遍布全体、贯穿内外，使组元形成有机联系的和谐整体。这里所说的整体，指形成混元气的时空结构而言，它是维系混元气独立性、特殊性的根本，也可把整体理解为混元气的结构模式。譬如，设某模式为特殊的△，这种特定的形状结构的性质是不受其所占位置的大小影响的。因而时空结构模式一旦形成，不仅可以使全部事物的各个部分都处在同一结构上，而且这一整体特性可以渗透到所属各个局部中去，使在这一整体中的局部组元可以体现整体，这是与组元作为独立存在物的根本区别。譬如：电子转移系数，在无机系统是10^{-2}—10^{2}/MSec；而在人体内的线粒体中则是10^{7}—10^{8}/MSec，有着明显的差异。由

此可知，一个整体决不是各部分简单相加的和，而是要经过混化而产生新的特质，这一新的特质是由混化生成的混元气决定的。由此可以看出，整体性也是混元气的根本属性。所以有时把整体直称为混元整体。

二、整体是如何形成的

尽管整体的类型不同，其形成过程也不尽相同，但从总体来说，整体形成的关键是信息（即时空结构）的整合作用。整体可分为自然形成的整体与由人加工制造成的整体。下分述之：

（一）自然界中整体的形成

自然界中有无穷的万物，难以逐一备述（也无必要那么做），现依据混元气的不同层次阐述之。

1、混元子层次的整体的形成。鉴于混元子是时间、空间结构的直接合一，是最基本、最精细的独立混元单位，它没有分别，因此也谈不上个体与整体的分别，在这一层次，一即是多，多即是一。说它是一个混元子时，是因为它的确占有一定的时空位相——它是微细到无法分辨的时空结构；说它是一个整体时，是因为它的确充斥在全部的时空中——它是无法分辨的整体时空结构。在这里，整体的形成与混元子的形成是一致的。当混元子形成的一刹那，整体也就形成了。尽管混元子已微细到无法分辨，似乎它的质、能已全部消熔于时空结构之中，然而这一切仍然是时空结构进行的特殊整合的结果。如果没有时空结构向内圈入，混元子是不可能形成的。

2、初始混元气层次的整体的形成。当混元子的时空结构向着时间、空间“两极”解离时，不仅混元子那种混然无别的状态遭到了破坏，呈现出时间性与空间性，而且在此过程中获得了“力”与“极性”的差别。为了加深对此过程性质的理解，下面借助数学知识比附说明之：时空合一的混元子，分解成时间加空间的复合子（复合子的整体状态叫初始混元气）。时间可以用数学中的虚数$\sqrt{-1}=i$来表示，空间可以用数学中的实数来表示。假定时间为2i，空间为3y，那么复合子可以用图3坐标表示。

根据数学复数表示法（虚数＋实数），一个复合子可以是3y＋2i——此是复合子以空间形式为主的“实在”表现；也可以是3iy＋(－2) ——此是复合子以时

间为主的“虚在”表现（注意，上述表示法不是复合子的真实算符，而是比附性说明）。这就是复合子的所谓“时空极性”（此极性将导致物理世界的客体呈现出“俗有”与“真空”的两重性）。从数学运算角度看，上述两种表示法是有差异、不等同的；但从混元时空整体理论看，两者本是一个混元整体，它在超常智能状态下是一个混元实在。如果结合过去的阴阳理论，属于有形的空间应为阴，属于无形的时间应为阳。可是人们习惯于把有形空间结构称为阳，把无形时间结构称为阴，这和人们平时把正电、负电的称呼与电实质的正负相反很相象，都是在尚未了解事实真相时产生的谬误。鉴于复合子的数目是无限多而且是随机的，因而使众多的复合子彼此融合而形成的初始混元气这个整体，呈现了名副其实的原始混沌状态。由于复合子的质、能微弱到难以独立发生作用，即使处于混沌状态下，也难以出现物理状态下的湍流所显现的特性。

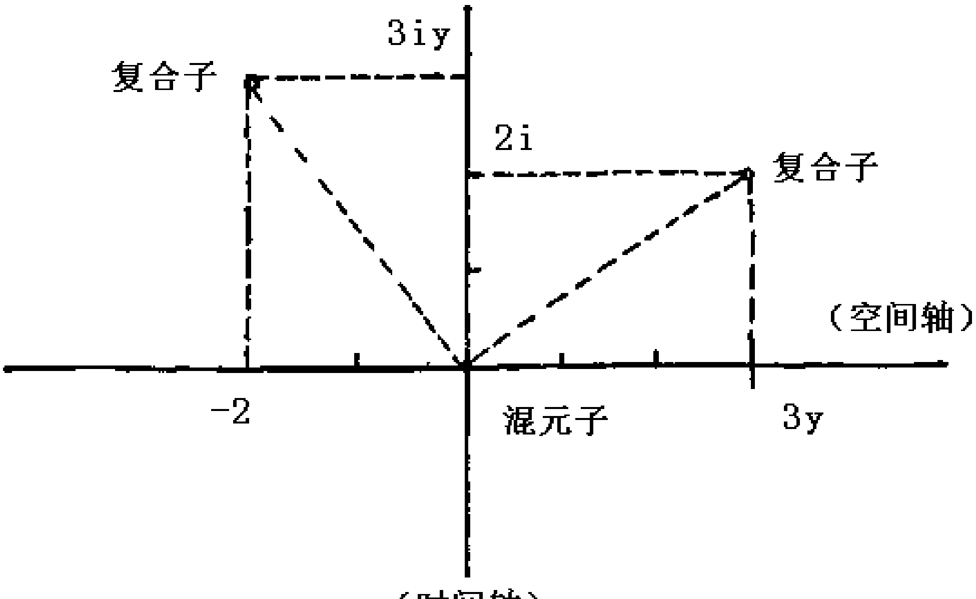


图3　复合子“极性”的比附说明示意图

显然，初始混元气整体中，复合子有可能按其“极性”排列成不同的时空结构，换句话说，它可以排列出宇宙中所有的各式各样的时空结构，但它的现实是什么也还没有排列出，而只是进行着简单的融合。

3、万物层次混元气的整体的形成

这一层次的整体，先是由初始混元气形成简单的整体，而后再由简单整体混化为复杂整体，对于后者在混化理论里已论述，这里试结合现代科学知识着重讲

前者。在初始混元气的复合子的随机运动过程中，一旦出现具有引力与辐射力的时空结构的排列后，初始混元气的原始能量，就呈现出具体的引力与辐射力。而后形成各种粒子，直至原子，从而步入物理世界的宇宙学与天文物理学的领域。现代科学是用已有的核物理、量子力学、相对论等来回溯推导宇宙形成，故着重从引力、辐射力及其衍化来讨论，我们是从混元整体观的角度来探讨它的衍化，所以着重从时空结构的结合与整合初始混元气的原始能来阐述。

初始混元气虽然处在原始混沌状态，但这种混沌状态却是比较均匀的，而且具有各向同性，这是它的复合子特性所决定的。若从量子世界的层次来看它，那简直是高度的、无法比拟的均态。因而当复合子的随机运动一旦形成特定的时空结构时（比如说，宇宙的初始架构），当即产生协同效应而发生相应的相变，宇宙的整体架构也就如此奠定了。而后的所有衍化过程都是在此基础上进行的，一直到产生人类、产生人类精神，这一切都是开始时的基本时空架构所决定的，所以今日人类认识到的宇宙是一个彼此关联而且是一致的整体。诚然，初始混元气复合子的随机运动肯定也会排列出异于我们宇宙的时空架构，然而由此形成的宇宙也就有了根本的不同，它不仅与我们人类无关，而且也无法认识它。

在万物层次由简单的物质混化成复杂物质的过程中，时空结构起作用在生物界尤其明显。比如一棵树的种子中包含有该树的全部时空结构的内在部分，只要外面有了一定条件与之结合，就能按其时空结构混化成树的全部内容，对此从略。

（二）人工制造的整体

1、常态智能加工而成的整体

劳动制作的产品，都是完整的个体，它们虽然与自然生成物不同，但同样也是由人制定的特定的时空结构（即人工信息）来组合各种基本材料，并通过加工“注入”能量而形成一个整体。如第一章所述的桌子的制作，就是根据设计的图纸进行施工，把各种原材料按要求整合。这一过程，不是简单的堆积材料，而是按各部的规格要求进行建造，把能量按时空结构的规定加进去，使各部件紧密牢固地结合在一起。所以加工的过程，也可以说是形成整体的“信息结合能”的过程（把外在的能转化成内部结合能）。当时空结构与加入的能量结合到一起时，整体中所包容的各个组元就形成了一个特定性能的混元整体，从而使部分服从于整体。

2、超常智能加工而成的整体

超常智能发放信息不仅可以搬运，而且可以催花开放，改变水的红外光谱、拉曼激光光谱，改变放射性同位素的γ衰变计数，而且可以在常态（常温、常压等）下进行化学合成。功夫再高一层，可以“无中生有”（这在古说叫做“以意会气，以气赋形”）等，这些内容都属于超常智能加工制造的整体的范畴。其过程同样是以特定时空结构去聚合自然中的混元气（有形体的实体混元气与无形的混元气）以形成混元整体。

综上述各层次的整体形成可以看出，关键在于时空结构获得能量（力），这一过程可以是自然完成的，也可以由人工赋予。

Ⅱ、整体论的特点

混元整体理论是超常智能的整体观，它所论述的一切特点都是建立在此基础上的。

一、整体的实在性

混元整体理论所述的整体，不仅是事物的一种性质，而且是一种特殊的真实存在。是可以和超常智能起作用的真实存在。它可以贯穿、体现在实物中的各个部分。

二、整体的层次性

混元理论认为任何混元整体都是由两种以上物质特性混化而成的，因而使混元整体呈现出层次性。它既可以表现为混元整体演化过程的层次，也可以表现为同一事物中的层次。每一层次都具有整体中的共性，这与现代混沌理论中的碎形结构有相通之处，较传统气功理论中的“一物生来有一身，一身自有一乾坤”的每物都有一太极的观点，则上升一个螺旋。譬如整个宇宙包括初始混元气层次与实体物质（混元体）层次，此后者又可分无生机实体物层次与有生机（包括植物与动物）实体物层次。拿人体来说，可分为物理、化学、生命、意识等运动层次，每个层次都是一个整体。同时，混化整体又是由其所含的各个部分（或各个阶段）混化而成的。对此，我们必须注意到：

（一）要把认识的对象当作一整体来研究其变化规律，还要把认识的对象看作是比它更高级的层次上的整体的一部分，在所在的高层次的整体的背景之中来进行考察，所谓整体只是它所属的局部的整体，它是由各局部特性及其相互作用中产生的特性加上周围环境的作用形成的。

（二）正如板田昌一所说："现代科学发展了一个概念，即自然界是由无限个层次组成，各层次在性质上都相互不同，各自服从自己的规律。"所以，对于不同层次的事物，常态智能应用不同的方法——与各层次事物相应的方法去认识它，因而产生了科学中的物理方法、化学方法、生物方法等不同方法。在超常智能里，虽然无需像现在科学方法那样多变，可以直接抓着它的整体本质，但是不同层次的事物的规律也是不尽相同的，这不仅需要不同程度的功力，而且需要掌握相应的规律。

（三）任何整体中的各层次、各部分都是服从于整体的，因此处理整体问题时，只要抓住整体性这个根本，就能起到提纲挈领的作用，无需纠缠在局部上。

（四）各层次间可以转化。低层次可以跃迁到高层次——这表现为前述的各层次的演进，也可以由高层次失掉该层次的特性下降到低层次。譬如，人出生后若不能获得特具的意识（如狼孩、虎孩），可退化到一般动物层次；动物死亡可回归无生机层次；有形物质回归化为能量形式等。每一层次都有其特殊的质的规定性，而不是低层次简单迭加。

（五）生物的混元整体是在发育过程中逐步完善的。生物的混元整体指该生物的全部特征得以展现的整体状态。在高等植物来说，即当根茎叶花都已具备，在形成种子的过程中，它的全部时空特性得到了完全的展现，也就在这时，又把全部时空结构特性内化到种子中。虽然在种子里包含着原植物的全部时空特性的混元气，但当这些混元气内聚成形被淀积到实体物中时，它就变成了发育成新个体的混元气的一部分（而非全部），所以它只是具备了能够发育成新个体的种子方面的全部信息，但不是已经形成的新个体的全部信息，因为新个体的全部时空结构是生长发育过程中，经过种子的发芽、生根直到开花，形成的完整时空结构的全部信息（包括形体内外的混元气）。它是种子的混元气与外界的混元气（如空气、水气、养料、阳光中的混元气）相混化的结果。在其它阶段中，虽然植物本身也是一个整体，但它的混元气不能涵盖该植物的全部时空特性，而只是阶段

特性。整体特性处在潜伏的形式，这也是混元整体与局部的特殊关系。

三、时间、空间的整体性（也叫整体时空现）

混元整体理论认为时间与空间都是混元气的混化整体，也就是说任何时间、空间都是事物的混化表现，不存在没有任何事物（混元气）的空无所有的空间，也没有脱离事物的时间。把混元子层次的时空称为绝对时空，只是因为它是一种绝对均匀不变的混元状态（也不是什么都没有）。一旦发生变化就进入了初始混元气层次的时空了。

（一）空间整体观

如上所述，任何空间都是混元整体结构特征及其延展的现实表现，如我们宇宙的开始空间是初始混元气结构的现实表现，当进入万物层次以后，就成了万物混元气的现实表现。我们宇宙的现在空间，则是各以往空间的综合。现在的万物虽然都占据着一定的局域，但这局域空间也是整体空间的一部分，因而展现了局域空间的特性。

1、局域空间的不界定性。任何具体的混元整体的有形实体部分都有它一定的局域界限，然而它的气场的界限则是不明确的，它可以混入周围空间。比如物质的气味，人对这些气味并不太敏感，而苍蝇可以从很远处闻到有关的臭味，飞到实物现场。属于实物的气味尚且如此，无形的气场就可想而知了。

2、局域空间的整体性。一方面任何局域空间都是混元子、初始混元气空间的一部分，因而它包含着这些整体的特性；另一方面万物的混元气彼此互相渗透、作用、联系，虽然不能说任何局域空间都有万物的全部内容，但和万物确实有着不同程度的互相包容。

（二）时间整体观

任何事物的现实结构在空间的展现，都有一个连续的变化（运动）过程，这一连续运动的过程即时间，我们知道任何事物的变化都是与环境众多因素作用的结果。要使任何变化了的事物完全复旧，都必须是内外相互作用的整体的复旧，而这是不可能的。这就是时间不可逆性的道理所在。正因为如此，我们常态智能所认知的事物，都是现实的一刹那的表现，难以认知整体时间，其实任何刹那现实中都包含着它的过去和未来。对此，我们在时空混化论中作了阐述，这里再从

整体特性方面作进一步的讲解。

譬如，我们看到的一棵树的刹那表现，实际上包含着它过去的全部时间结构与未来可能的时间结构。让我们借常态智能的常识剖析之：如果我们把看到的树横断与通过中点纵剖，可以在横断面上与纵剖面上看到不同的年轮，每一年轮都是树在该年度的混元气凝聚的表现，有经验的人从年轮中不仅可以知道树的年龄、每年树干的大小等，而且可以知道每年的气候诸条件（如旱涝）对树的影响。具备一定超常智能水平的人，可以不通过剖开树看年轮而直接感觉到树的这些混元气的内容。对此，我们借助常态思维的想象，似乎也可以想得通，即在现实的树的实体内，有一个虚的幻影似的时间结构，好象是一个多层立体相片重叠在一起。

现实事物能包含着未来的变化，似乎难于理解与想象。这是我们的常态智能只能和现实事物打交道的习惯造成的一种特殊的心理状态。其实，事物的时间结构也有它的时间界限的不界定性。我们看到实体物的现实的那一瞬间，属于无形的混元气及其气场早已通过了这一时间界限，进入了属于现实物的未来的时限之中了。由于万物是一个整体，都有这种前绪特性，所以现实的变化，只是万物前绪混元气互相作用的显在的实物表现而已。在自然界这一变化进程是自然地进行着的。不过这一不界定性，和空间不限定性一样，也不是无限外延的，所以我们一直认为，不能说事物的现实的一刹那，包含了该事物的全部时间结构的全部内容。因为外在的混元气可以作用于事物的时空结构，使之变异，从而改变它的发展进程。

（三）时空是一混元的整体

从上述空间、时间整体观的论述可以看出，时间、空间是一混化的整体，两者不能分离、互相依存。事物的时间结构是空间结构变化（运动）的连续，事物的空间结构的形成是时间结构变化（运动）的空间占位结果。任何混元气的本体，都是它的时间结构与空间结构的统一，空间结构与它的占位表现相关，时间结构与它的功能表现相关。脱离空间的时间以及脱离时间的空间，都是不可能的。

四、研究、认识的主体与对象的整体性

这里所谓的主体指研究者本身的意识活动（更准确地说是指超常智能），客

体指被研究的对象，包括练功者自身生命活动与外界自然被研究的客观实在。混元整体观认为研究、认识之主体与被研究、认识的客体有着高度的一致性，因而呈现出两者之间的整体性。这表现在：

（一）当练功者体察自身内在的生命运动时，能体察的主体——超常智能是练功者的整体生命活动的一部分，被体察的自身生命活动这个被“研究”的对象，也是练功者整体生命活动的一部分，两者有着高度同一性，在这个研究过程中，把研究之主体与被研究的客体都统一在人自身练功的整体生命运动过程之中了。

（二）当用超常智能研究外在客观对象时，是发挥其整体功能施作用于客体的整体特点的，认知客体是如此，变革事物也是如此。只有认识的主体——意元体整体特性和客体事物的整体特性合一，才能反映出客体的全部时空特性而被认知，才能施作用于客体的时空结构使之变革。这一认知、变革客体的过程，是主体与之合一的过程。

（三）当意元体体察意元体的对象时，是研究的主体与被研究客体直接合一，若能把观察的指令与观察过程合而为一，进而与思维过程合而为一，则能于刹那间领悟到，发指令者与受指令者、能观察者与所观察者、能思维者与所思维者，本来是一个了无分别的整体，这就是所谓的顿悟。

五、混元整体观是唯物一元论的精神、物质统一观

混元整体理论认为精神（意识）是混元气的特殊表现——意元体的运动，也就是说意识是一种特殊物质的运动形式，这不仅与人体混元气有同一性，而且与大自然界的混元气有同一性。它不仅可以作用于人体自身的混元气使之发生变化，而且可以作用于人体自身以外的混元气使之发生变化。这不仅为智能气功科学包含的全部内容奠定了理论基础，而且也为古气功“炼精化气、炼气化神”提供了理论根据——如果气和神是两个东西，怎么能通过炼气化成神呢？

六、混元整体观认为人类的意元体较宇宙初始混元气上升了一个螺旋

初始混元气无形无象，无质量也无能量，是一种难以言表的没有任何区别的匀态物，但它能演化出有能量、质量的万事万物，包括人。人的意识活动是意元体的活动，而意元体是脑细胞的混元气密集、整合到一定程度后形成的，它对脑组织——实体性物质来说，有密切的依存关系，但又有一定的独立性，它自身的

质地无形无象、无能量、无质量，意识活动宁静时，其内部无差别，当出现运动时可调集能量以至形成质量变化，这与初始混元气很相象。另外，它不仅可以反映外界事物，也可以反映自身的内部活动，可以导致各种物质变化，有了自主性，可以使自然界朝着人的主观意愿方面变化。这对初始混元气的完全自然变化来说，无疑是上升了一个螺旋。初始混元气是宇宙各物质层次的祖始与基础，它可以“自下而上”贯穿各层次。不仅如此，宇宙中的各星球的变化规律，也因出现了人类而呈现出不同，有人类的星球的命运开始不同程度地随着人类获得自由的程度发生变化。

第二节　宇宙整体观

当代科学与哲学的宇宙观有很大的不同。辩证唯物主义宇宙观认为，空间是长、宽、高三维的延展，是无限的；时间是古往今来的延续，也是无限的。现代科学认为空间和时间都是从大爆炸开始的，至于有无终限众说不一。混元整体理论的宇宙观是在继承传统气功理论中的整体宇宙观基础上的进一步发展，认为宇宙是空间（宇）和时间（宙）的统一整体。在时间上无始无终，在空间上无涯无际。在这个意义上，宇宙与混元子是同一的。由于它被初始混元气及其变化所占据，所以当我们讲宇宙整体观时，实际上讲的是宇宙中混元气及其变化的整体观，认为宇宙万事万物的变化是宇宙混元体这一整体的变化的不同阶段与不同内容。现在各星球与地球的万事万物，都是由初始混元气衍化而来，再长期衍化又可成为初始混元气的形式。下面结合现代有关科学知识作一推论性的说明。

Ⅰ、宇宙时间结构的整体性

混元整体理论认为宇宙是一个不断变化着的混元实体。现在宇宙中的万事万物都是从原始混元气演化而来，而且还在不断地进行着新的演化。现代天文科学的宇宙学、天体物理学已成了专门学问，这些学科根据物理学、化学取得的成果，结合天文科学家观测到的有关材料，提出了宇宙形成的模型与理论。最令人欣赏的大爆炸理论，认为宇宙是从一个质点（奇点）爆炸而来，尽管它对奇点是如何爆炸的，爆炸的一刹那间是什么状态还无从问津，但对星系的形成、恒星的形成

等一系列问题，还是作了比较有说服力的阐述。论证了所有星球（包括地球与太阳系）都有生灭过程。我们的繁华似锦的地球以及千变万化的太阳系，也处在走向“灭亡”的过程。当太阳中的氢燃烧殆尽时，将随着中心引力的增加产生坍塌，虽然会再度爆炸而形成体积庞大的红巨星，但终将回归缩小，形成密度极高、质量巨大而体积相对狭小的白矮星（原子电离、电子形成简并电子云和原子核混合）、中子星（电子、质子消失，简并中子形成）。届时各星球的差异就不见了，走上了初步的统一，万物的形气质高度地集中到特殊的形态中，同时，星体周围弥散的混元气的密度、广袤度也相应地增大。当星体抵抗不住引力的牵拉而进一步向内塌缩时，就形成了天文学中所说的黑洞。黑洞的引力非常强，甚至连辐射线也不能逃逸。物质被引力吸入其中，就如到了乌何有之乡。黑洞的结局有二：一是小黑洞可能会因自身熵变化而蒸发，进而爆炸；二是较大黑洞不能被蒸发，但由于强大的吸引力的作用，当它把附近的物质（包括尘埃、小星体）吸净后，可能会使黑洞自身吸附到附近的更大星体上，因获得较大能量而爆炸，成为大星体的一部分，然后大星体继续演变至黑洞。如此反复，直至整个宇宙变成了一个大黑洞，黑洞内部的密度高得难以想象，在黑洞外面，现代科学所称述的一切物质都一无所有（连辐射场也不存在），仅有属于黑洞的无分别的混元气，黑洞越是回缩，密度越大，周围混元气范围也就越大，直至黑洞小到极微细（如小于引力半径），它的混元气也就扩展到了整个宇宙的范围。当黑洞内物质受引力作用而向内回缩达到极微细的尺度时（比如小于普朗克长度），形成时空复合子，进而呈现出时间、空间向内圈入，使时间、空间混而为一形成混元子。当形成混元子的刹那间引力即行消失，黑洞崩解，混元子逃逸，遍布整个宇宙，这就是宇宙学中称述的大爆炸。虽然对大爆炸的详情尚不能讲清楚，但有几点是可以推论的：

1、黑洞内物质在受到强大引力作用的同时，黑洞物质本身也会有一相反的斥力，这一斥力虽然不能使黑洞中的物质外溢，但成了黑洞混元气向外弥漫扩展的动力；

2、鉴于黑洞内物质已达到了高度统一，各种物质差别已消失，黑洞外面的混元气不仅形成了时空复合子，而且呈现出高度有序的同心球形分布，其境界几乎充斥到了原宇宙的范围；

3、混元气理论中指出，混元形体的变化与它外面气场的变化不是同步进行

的，因而，当黑洞内物质形成混元子的瞬时，黑洞外的时空复合子仍处在高度有序状态；

4、当黑洞内物质变成混元子时，与协同学中说的平衡相变的二级相变相似——即突然进入无分别的混元子相态，引力消失，于是斥力发挥作用而崩解。鉴于原黑洞外面时空复合子的高度有序，故能刹那间遍布宇宙。混元子在外溢时，一方面扰乱了时空复合子的原来秩序，一方面因斥力使自身封闭的时空解离，形成时空复合子，形成初始混元气。随着爆炸的互相冲撞，时空复合子连接成不同的时空结构而逐步形成引力、电磁辐射以至各种粒子而进入星云、星系形成的阶段。而后太阳系、行星、地球万物形成，直至人类出现，使自然界的变化开始走上宇宙自我认识的阶段。

从上述变化过程可以看出，宇宙的变化——从单一物质演化到多样物质形式，具有一个完整的时间结构，若从超常智能来看，这一时间结构只是一个超常的实体存在，本无那么多分别。对此，传统气功认为是不可言说的绝对的实在，我们结合现代科学讲述也不过是类比而已，目的是借此加深领会我们的宇宙是一个依从着混元气变化的整体。或者人们要问，宇宙怎么还能有时间结构呢？觉得难以理解。为此，我们不妨求助于理性思维。例如，天文学观测到的150亿光年处的星体的电磁波实际是150亿年以前发生的，观测到的100亿年处的星体电磁波则是100亿年以前发生的，如此下推至50光年、10光年、1光年……直到我们现在的太阳系，这一系列不就是相当宇宙的时间整体结构吗？

Ⅱ、宇宙空间结构的整体性

如果说宇宙时间结构的整体性阐述了宇宙“纵轴”变化的整体结构，那么这里介绍的宇宙空间结构的整体性则谈的是“纵轴”上的一个横截面的整体特性。按照混元整体理论，现在宇宙中的一切，都是从初始混元气演化而来的，它们是遵循相同的时间结构变化的，应该有着严格的同一性。征诸现代科学也的确如此。尽管宇宙浩瀚无边、无际，但从天文诸学科展现的材料来看，宇宙中的各组成部分有它们一定的共同点。

一、从结构来看，宇宙由探测到的10亿多个星系组成。星系一般又组成星系巨团（或称星系群）。星系巨团是由为数不等的星系组成的，是宇宙中最大的组

成单元。星系则由众多的恒星组成。我们的银河系就是由1000多亿颗恒星组成的。恒星是现在宇宙物质主要的集中表现形式。它将经历主星序阶段（氢燃烧发放白光阶段），而后经历红巨星阶段（氢燃烧阶段），发展到白矮星、中子星以至黑洞。我们的太阳正处在主星序（约100亿年）的一半寿命上。行星则是绕恒星运转的冷的凝聚星体。行星大多有不同形式存在的大气。从现在天文学家得到的宇宙星体构成特征来看，宇宙的整体空间结构中的各组成部分不仅有着极大的相似性，而且都受万有引力、电磁辐射力规律的支配。

二、从星体的元素组成来看，光谱学与射电天文学的出现，了解到星际空间有着与地球上大体相同的物质元素（如重元素与轻元素），而且发现了氨（NH_3）和水蒸气（H_2O）以及更为复杂的分子如甲醛、甲醇、乙醛、乙醇、甲胺、甲基乙炔等。尤其发现了氰化氢这种对实验室合成氨基酸来说非常重要的物质，更说明宇宙各星球中遵循着同一的混化规律。

以上我们从宇宙的时、空结构上借助现代科学知识作了一番简单的阐述，这些内容听起来似乎是振振有词、似乎可以给人以整体感。然而若细追究一下，则所述内容的每一环节都是未知数。例如，对星系的形成、恒星的演化过程似乎无大的争论，实际上是我们对它们还缺乏真正的了解，也就是说还没有更多的实践内容以检验其真伪。如谓不然，试看太阳系（包括地球）形成的理论就难以自圆其说，现有的每种理论都有它自身不可解的矛盾。所以如此，我们认为宇宙是复杂的巨大整体，也可以说是一个超巨系统，如果仅靠物理学已有定律去推理、溯源，势必把宇宙简单化。如果宇宙真的就那么简单，高度复杂而且智慧的人怎能存在呢？因此，必须把宇宙这个超巨系统和人这个多层次的巨系统联系起来。“人择原理”就是在这种背景中产生的。它从人存在这个现实来讨论我们的宇宙自开始以来的各阶段、各层次上的各种巧合（包括无量纲大数的一致性）是必然如此，因为若没有这些偶然巧合，则我们所认知的所有规律（尤其是物理规律）就不可能存在。因而智慧的人也就不能出现。这一理论从人存在的现实来追溯宇宙演化必须如此，虽然未能解决任何问题，但为我们提示了一个整体论的线索，即从我们宇宙“创生”到今日智慧的人的演化，是宇宙自身时空结构衍化的必然结果。我们智慧的人是我们的宇宙这个整体最高阶段上的产物。它是整个宇宙变化的结果。我们不妨也追溯一下：人生长的地球是受太阳、月亮以及诸行星综合作用下

的特殊环境，而太阳系又不停地绕银河系核转动，也就是说受银河系的影响，银河系又是宇宙诸星系中的一个，它们之间互相影响，而这些影响又都来源于我们的宇宙创生时的混沌状态。我们可以这样设想，在宇宙创生时的混沌状态中形成了无限宇宙的序参量，我们宇宙的序只是其中的一个。这个初始条件决定了始生宇宙的整体特性，使尔后的变化都在这个主序的支配下进行。现代混沌理论揭示了碎形结构的特殊性，即混沌整体中的任何一部分，都似乎重复着整体的特性，但只是相似而非真的重复，每次都有新内容。这在一定程度上揭示了整体的演化规律。了解了混沌碎形结构的特性以后，再回过头来看我们宇宙中各种神奇事物的巧合就不难理解了。现在看来，从宇宙开始到地球产生出我们智慧的人，是我们宇宙的主序（宇宙创生—→银河系—→太阳系—→地球—→人）。这个主序不是孤立的，而是和整个宇宙联系在一起的，现代科学的局限性还未能揭示这一整体规律，标明智慧的人类还需要进一步完善自身的智慧。人类完善自身智慧的过程，又是人和自然万物自觉建立起和谐、完美的整体的过程。

Ⅲ、宇宙万物的整体性

混元整体理论认为宇宙中的万事万物是一个互相关联的整体。这一论点在学习了宇宙整体观后应该比较容易理解了。只是人们囿于习惯势力，把千差万别的万物（也包括人自己）视为一整体，总是觉得有些不近“人情”。为了进一步阐述这一道理，让我们再沿着宇宙整体观的线索作一具体分析，下面从三个方面来论述万物的整体性。

一、从初始混元气演化到人的过程来看整体性

由初始混元气生化成万事万物与人，不是一下完成的，而是经过了长期衍化逐步形成的。下面我们把这一衍化长链分段予以说明。

（一）初始混元气到生物出现的衍化链

非实体存在的初始混元气—→粒子—→实体存在（原子、分子）—→无机物—→有机物—→病毒—→细胞。

这一衍化链中有两个关节点，一是从非实体存在转化成实体存在中间的粒子，一是非生命物质到生命物质中间的病毒（严格来说病毒应属于生命物质，因

为它有了遗传的结构与功能，只是不能自身独立完成这一过程而已）。

（二）细胞产生后，生命物又经历了漫长的历程，分成了两支，一支是植物，一支是动物，最后到高等动物直至人，形成了物种进化链。这里我们仅叙述动物进化链：单细胞—→多细胞—→腔肠动物—→节肢动物—→原索动物—→脊椎动物—→灵长类—→有意识的人。

综观从初始混元气衍化到人这一长链可以看出，这是一个从简单到复杂又到简单的否定之否定的全过程：无分别的但含有无限信息的初始混元气被复杂的万物混元气否定；而后，人的意元体（也是一种无分别的但有无限信息）又否定了万物层次混元气，似乎走了一个圆圈（环）。如果我们仔细分析一下这个圆环（或者说长链），又可分成很多环节，而每一节也经历着一个从简单到复杂而后又简单的发展过程。从初始混元气演化出引力、电磁场，而后衍生出众多的粒子（寿命最长的只有电子、质子、中子），这是由简单到复杂（一是种类复杂，二是每一个种的结构较初始混元气来说复杂）。但这一切都是在非实体存在层次变化的。当一旦进入实体存在层次，则形成了在实体物层次中结构最简单的氢元素（它只有一个电子与质子），而后又是结构一步步复杂起来，不仅有多种元素（包括每一种元素的同位素），而且有内容繁多的化合物，直到有机物大分子（如烃、烷、有机酸、醇、醛、糖、苯、蒽等的链、环结构），这又是一个从简单到繁杂的发展过程。然而一旦进入生命层次，则又开始了新的简单的单体生命形式——即有新陈代谢功能的细胞。如果说氢原子的形式是对无形无象的混元气的否定，那么，有生命的细胞形式，则是对无新陈代谢活动的无机物层次的否定，生物从单体细胞开始，又开始了自己的漫长历程，从低等到高等，从简单到复杂，而且形成了植物、动物互补的两大体系，从而展现出繁华似锦的多样化世界。至高等动物阶段，不仅有着复杂的实体结构，而且有着分工明确的各具不同功能的组织器官，并且统一于整体之下。动物有了神经系统，使生命活动有了一定程度的主动性。然而它的神经活动是和它的整个生命活动合而为一的，是服从于繁杂的生命活动的，也就是说动物的混元气（包括神经系统的混元气）还是和实体物合在一起的。这显然是把万物混元气的层次发展到了顶峰。然而一进入人的层次就又发生了质的变化，形成了质地均匀类似初始混元气的意元体。至此，这不仅是对动物——一般生物——的否定，而且是对整个万物层次混元气的否定。诚然，意元体形成

后又有它的否定之否定的过程，这正是气功科学所要担负的任务。

二、从个体重演看整体性

如果说上述的从初始混元气到万物的衍化链说明每一具体事物是宇宙万物整体的一部分，那么这里讲的个体重演则要申明每一个体都包含整体的完整内容。前述的长衍化链中的每一个否定之否定的过程环节中，都含有该层次的重演过程。这里让我们看看作为万物之灵的人类的个体重演，看看人类是怎样从一个单细胞（属于低等生物的范畴）演化而来，从而领悟人与万物之间的整体关系。下面把从受精卵发育成胎儿的过程也编成一个衍化链：

受精卵（相当单细胞）—→桑椹胚（相当多细胞）—→二胚层期（内外二胚层相当腔肠动物，出现原条相当节肢动物）—→三胚层脊索形成（相当原索动物）—→体节期神经管形成（相当脊椎动物）—→胚胎完成期（具备了人的胎儿的特征）。

从人的个体发育链中可以看出，作为万物之灵的人在胚胎发育中，重复着生物系统的进化历程。这正如生物学家海克尔所指出的：

> “生物发展史可分为两个相互密切联系的部分，即个体发育和系统发育，也就是个体的发育历史和由同一起源所产生的生物群的发展史，个体发育史是系统发育史的简单而迅速的重复。”（《普通形态学》）

正因为人是从低等生物演化来的，所以在人的整体时空结构中，淀积着从低等生物到人这一发展过程的全部信息内容。同理，低等生物是从无机物质衍化而来的，无机物质又是从粒子、从初始混元气衍化而来。所以说，人的实体也淀积了从初始混元气到人这一衍化长链中的全部信息。这也是人的意元体中所以能含着无限的信息而达于混沌状态的根据。

三、从万物相互作用看整体性

前两个问题是分别从历史的演化与现实的包含这两方面论述万物的整体性的。这里，拟从现实的万物之间的相互作用来论述其整体性。混元混化理论指出：万物的一切变化，都是自身内、外混元气混化的结果，这一过程就是万物互相作用的过程。万物之间的变化，若站在宇宙的立场来看，只是宇宙的物质、能量、信息之间的不同组合过程；若从万物的立场来看，则是不同程度的物质、能量、

信息的转移。这种转移加强了万物（个体）之间的联系，使之体现出整体性。现代科学也认识到宇宙中的任何事物都不是孤立存在的。譬如，距离遥远、彼此独立的星球，都是一个庞然大物，都有自己的特定内容，然而诸星球之间不仅有着引力的相互作用，而且有着辐射相互作用。我们看到的诸星球的光，实际上是该星球接收的辐射与发放辐射之间的差。如果接收与发放的辐射相等，我们就无法看到该星球了。又如地球，地球的气候环境，不仅受太阳、月亮（阴阳）的影响，而且受五大行星的影响。中医的五运六气学说就是在此基础上建立起来的。这一理论全面地阐述了五运六气对地球上的植物、动物（包括人）生长衰亡的常变的影响，受到历代名中医的重视。不仅如此，地球上的万物之间，更是互相依存、互相转化，形成了一个自然循环圈：自然无机物（各种元素和水分）—→被植物吸收合成各种营养物—→动物把它消耗并排出废物—→微生物分解—→回归自然界。即使是智慧的人，也没有跳出这个物质循环圈。另外，动物和植物还能互相满足对氧气与二氧化碳的各自的需求。

我们不妨作一个科学幻想式的设想，如果我们能把每一物体（包括人体）所包含的物质元素都做出示踪标记，那么，不要过很久就可发现每个个体都是你中有我，我中有你，呈现出万物互相包容的壮观景象，我们的现实不正是这样吗？只不过我们未能以示踪技术显示罢了。

最后需要指出的是现代科学与中医学虽然领略到了万物一般整体联系，但对万物间的混元气的全面联系还未能认识(现代科学认识的仅是混元气整体内容表现在物理世界的一部分内容）。譬如，混元气不仅可以影响动物、植物的生长衰亡，而且可以影响无机物的体性特征，这已是被智能气功实验反复证明了的铁的事实了。既然实验可以发挥混元气的这一作用，证明混元气的这些作用本来就是客观存在着的，只是还未被人类认识、掌握、运用。人类一旦掌握了万物间的混元气的整体联系，人类必将建立起新的超级智能的文化来。

第三节　人天整体观

这里的天指自然界与社会，人即指人类自身。人天整体观论述的是人与自然、社会的整体性。由于人是有意识的超级动物，形成了能动的主观世界，因而人类

把人自身这个主体（包括意识的主观世界）和大自然（包括社会）这一客观世界对立起来，认为人是独立于自然的万物之灵，这是历史的谬误，它将随着科学的发展逐步得到纠正，人与大自然的整体相关性的规律将被人们逐渐揭示与掌握。智能气功科学的人天整体观将引导人们走出囚禁主观世界的迷宫，实现主观、客观统一的人天和谐。

鉴于人是自然的人，又是社会的人，我们的人天整体观也拟从这两个方面阐述。

Ⅰ、人与自然界是一混元整体

一、自然界创造了人

我们说自然界创造了人，这是因为：

（一）人与万物都来自于初始混元气，是一不可分割的整体，已如前述，在自然万物的基础上又创造了人。

（二）自然界为人类提供了物质保障，使机体正常活动得以顺利进行。人的整个生命过程就是不断地摄取外界混元气，混化为自身混元气的过程。这一过程是在我们常态智能所说的三个层次上进行的。即①物质交换：从外界摄入物质，同化为自身物质，并排出自身的废物。②能量交换：我们知道，地球上能量主要来源于太阳，人类直接和间接（如通过化学能）地吸收太阳能量，而后把能量消耗散发到体外。③信息交换：我们这里所谓信息的含义，是指事物的时空构成特性（由基质、数量、形态三要素组成）而言。每一事物都有自己的特殊信息，人在自然界中生活，无时不与自然界进行信息交换，它较上述的物质、能量的交换更加细微，不易被人们所察觉，但在人身体中却发生了作用。譬如有的人到某一地方会自然而然的感到有舒适、轻松、身心愉悦之感，这不一定都是负离子的作用（因为有很多地方不具备负离子的发生条件）；而有的地方则易使之烦躁、不适，或觉得别扭等感觉……当然对信息的接收与每个人的内在条件是有着密切关系的。

总之，自然界为人类提供了衣、食、住等生活资料与生活条件，使人的生命得以维持并进行繁衍后代，然而自然界不是简单地和人进行上述的各层次的物质

交换以形成人的有形之躯，而是进行全方位的混元气的混化，而且不同的环境对人的组织器官及其功能影响不尽相同。譬如，在全球范围内，人类从猿进化到人，应该说基本上是大体相同的：然而分居在不同地域的民族的肤色、体格特征以及部分生理功能等却悬殊很大，文化特征、风俗习质、道德标准等差异更是南辕北辙。这一切变异是如何形成的？混元整体观认为，人生活在自然环境中，万事万物的混元气时时刻刻都在和人体混元气进行着混化作用，外界环境中的任何因素的巨大变化，都会影响人体混元气，从而引起混元体的变化。久而久之，就出现了种种变异。对此，马克思早就指出：

> “任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。目此第一个需要确定的具体事实就是这些个人的肉体组织，以及受肉体组织制约的他们与自然界的关系……地质条件、地理条件、气候条件以及人们所遇到的其他条件。”因为“这些条件不仅制约着人们最初的、自然产生的肉体组织，特别是他们之间的种族差别……”（《马克思恩格斯全集》卷3第23页）

恩格斯则明确地说：“我们连同我们的肉，血和脑都是属于自然界，存在于自然界的。”（《自然辩证法》）这是对人与自然是一整体的确切描述。

（三）自然界为人提供了精神活动的对象，丰富了人的各种功能。自然界不仅为人类提供物质生活条件，提供劳动对象与劳动条件，而且为人提供了精神活动的对象。人的意识都是直接或间接反映客观世界的，若没有这个客观世界，精神也就无从谈起。人类刚脱离动物界时，各种感觉器官的功能、大脑的思维功能还处于迷茫状态，还谈不上什么思想，是未开化的混沌状态。人体的各组织器官，尤其手脚功能与形态也尚待进一步完善。我们的祖先依靠着群众力量和大自然赏赐的生活环境，创造自己的物质生活和精神生活。人类的文化、艺术都是人在对自然的认知过程中建立起来的。这一过程也使人的各种感觉器官的功能逐步完善起来。譬如眼睛的视觉分辨能力、耳的听觉分辨能力、舌的味觉分辨能力、皮肤的触觉分辨能力、手的劳动技能以及大脑的思维能力，以及对美的欣赏能力等，都在不断地进化着。总之，人类现在的各种功能与古猿时期已经有了巨大差别，这些功能的差异同样是人在认识、改造大自然的过程中，人的混元气与自然界的混元气相混化的结果。正因为如此，我们才说自然界创造了人。

二、人也在创造自然界

众所周知，在人类出现以前，自然界是自然地存在着。当人类出现以后，使自然界分化出有主观意识的主体与大自然这个客体相对立的人，这本身使得大自然的多样性增添了新内容。我们知道，自然界在人类出现以前是按照自然规律变化的；人类的出现使自然界失去了过去那种完全自然的状态，处处打上了人的意志的烙印。人在和自然界打交道时，总是通过劳动手段按照人的主观意志来改变自然界的原有的状态，使自然界朝着有利于人的方面转化。人的劳动过程——无论是改造环境还是摄取自身生命需要的物质，都是人的意识活动得以实现与健康发展的过程，是意识从主观世界中外化到客观世界的物化、异化过程，把人的信息与能量注入到客观事物中，把人和自然紧密地联结为一个整体。在一定意义上说，自然界成了人化的自然界。尤其是现代科学技术的发展，使得人类有了更大能力在自然界弛骋，从高山到大海，从陆地到天空，在地球以至太阳系内，到处都充满着人的信息，使人和大自然紧密地结合到了一起。

三、人是自然界整体的一部分，人体可以体现大自然整体

尽管人处在宇宙衍化链的最高阶段，但仍是宇宙大自然整体中的一部分。正因为如此，所以人体可以反映出宇宙大自然（主要是地球）的整体特性。譬如人体包容着宇宙中的不同物质层次及其运动形式。

1、从物质层次来看，人体中含有宇宙中的所有物质层次，如生物层次、化合物层次（包括有机物和无机物）、元素层次、混元气层次等。试分析之：就生物层次说，不仅组成人体的系统、器官、组织、细胞代表了整个动物界的特征，而且从人胚胎发育过程中可体现动物种系进化的重演；就化合物层次说，人体中不仅有属于有机物的糖、脂肪、蛋白质及代谢过程中的各种衍生物，而且有自然界仅有的20种氨基酸；属于无机物的钠、钾、钙等的化合物种类也非常多，水在人体中的比例与水在地球的比例雷同；就元素层次来说，人体中不仅含有氢、氧、碳、氮、磷、钙、铁、硫、钠、钾等常量元素，而且大部分微量元素的含量比例也是与地球相似的；就混化气层次来说，人的意识（意元体的运动内容和过程）与初始混元气的体性近似。

2、从运动形式看，人体中有宇宙中物质的各种运动形式。按现代科学来分

有物理的、化学的、生物的、意识的运动形式；按智能气功科学来分，人体中包括前述的各种混化运动。

正因为人体可以反映整体大自然，所以气功科学对人体进行的研究，是揭示大自然全部奥秘的一把钥匙。

四、人与自然是对立的统一

在一般人的心目中，作为有思想的主体的人与作为客体的自然之物是对立的，是绝不同的两类存在。尤其是现代科学，往往把人看成是自然界的尊王，是自然界的主宰，颇有把人当作上帝的骄子之势。这种思想发展的结果，破坏了自然界的和谐，给人带来了危害，因而致使一些人走向了另一极端：认为人是自然的人，与自然物无本质区别，人类应回归到大自然中去。我们认为，这两种看法都是片面的，因而是不可取的，人与自然的关系应是对立而又统一的。说人与自然对立，一方面作为主体的人有了主观的精神活动，它不仅可以反映大自然的存在，赋予大自然以客观存在的意义，使之改变了已往那种孤立的无意义的存在的孤立属性，而且可以反映人体自身这个客观存在，从而区别出精神是一种不同于一般自然物的特殊存在。另一方面，作为主体的精神又可以支配自己生命活动与大自然相互作用，改造自然的固有面貌与体性，把主观意图在自然界中复制出来，从而证明人是有意识的，精神也是客观存在的。这就是说，自然界通过人类精神确证它的客观性，而人的精神则通过自然界确证自己的客观性。主体的人与客体的自然似乎是对立的两极，然而这两极又是统一的。因为自然界本身是包含人在其中的。这一点前面已谈得很多了，在这里仅从认识论的角度谈谈两者的统一。认识论中所谓的客体，指独立于人们意识之外的客观存在，然而这一客观存在是和人的意识连在一起的。因为任何客体都只能是被人类认识了的客体，这个客体是产生人这个主体的基础。所以说人对自然界的认识，实质上是自然界达到了对自身认识的阶段。诚然，在人类出现以前，自然界也是存在的，但只是一种自为的独立存在，只有到了自然界衍化出人类以后，才有了主客体的分别。就是人的一切思想活动，归根到底也是自然界发展到一定阶段特有的属性。人这个主体的活动，只是自然万物一个特例而已。所以在混元整体理论里，强调的是人与自然界的统一，同时也指出了人的意元体是现实世界混元气的最高层次的表现。目的

是要深刻地揭示人与大自然是不可分割的整体，不能肆无忌惮地虐待大自然。但是又不能把人类与自然划等号，也不能返回自然去，而是应该在超常智能的混元整体理论指导下，建立以人类为核心的和谐的人天关系。

Ⅱ、人与社会是一整体

对每一个人来说，按照天人整体观，人的生命体现于他和其他人的关系之中，体现于他所受的社会的约束之中。真正完全孤立于人类社会之外的人，就不是真正的人，人的一切生命活动都是在社会的全部背景中进行的，这个社会背景不仅包括人际关系，而且还有人类最基本的活动——生产活动及其生产环境等。这一切都是和人类相互作用着的外环境，因而它是和人身混元体相互作用并使之发生变化的重要条件，人类正是在生产环境、条件不断改进的前提下从愚昧向文明发展的。

一、人创造了社会，社会也创造了人

前面讲了人是自然的人，但人类的更重要的属性是它的社会性。马克思指出："人的本质并不是单个人所固有的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。"（《马克思恩格斯全集》卷3第5页）人类的类本质为什么属于社会性呢？首先让我们分析一下人类与自然界——尤其是生物界其它的类存在物的异同。生物界的共同特点是进行新陈代谢：即类存在物本身和自然界进行物质、能量、信息的交换以维持其自身存在，然而植物、动物以及人这三类存在物是各有其特征的。植物摄取无机物和阳光（能量）来合成有机物以体现其类存在的特征；动物主要是摄取有机物与空气来转化成能量以体现其类存在特征。以上两类存在物虽然有能量转化物质与物质转化能量的代谢内容的不同，但两者都是自然存在物。人类虽然也有自身代谢这个自然存在，但人体的自然存在是在人的意识支配下的自然存在，人类的生命活动是实现人的意识活动的过程。 因而作为人这个类的存在物的特征是人的意识活动，以及表达意识的语言，而这一切只有在人与人的联系中——亦即社会中才能得到体现。若无社会则人的本质无从谈起。

或问曰：如果这样是先有人的本质呢，还是先有社会呢？答曰：人的类本质与社会是古猿在劳动、集体生活过程中，随着语言、意识的产生同步形成的。这

两者有着不可分割的联系，社会一旦形成，就成了人的生活环境。社会中的生产状态、科学技术与文化水平、生活中的道德习惯，尤其是表达这些内容的语言，都成了新生一代的生活条件。它不仅决定了新一代的形成，而且影响着新一代的个体发育。诚然，新的一代在自己的生活中又不断改变旧的环境，社会与人的本质水平的提高总是并驾齐驱的。

或问曰：人的个体发育是满足生理需要（主要是各种物质的需求）的结果，为何说社会也能影响个体发育呢？此问题可从两方面说明：一方面是意识的形成过程及其对个体发育的影响。恩格斯曾经指出：人类的“正常状态是和他的意识相应的，而且是要由他自己创造出来的。”（《自然辩证法》）关于意识对人类生命活动的作用及其对个体发育的影响将在《意识论》中详述。这里只提醒注意，新生儿在狼群中生活，由于得不到社会中人的信息，而发育成狼孩的事实，就能领悟社会对人本质的影响了。另一方面，人类的生理需要与动物的生理需要表面看来其机制似乎是相同的，实际上两者有着巨大差别：人的生理需要不仅是建立在动物自然的生理需要基础上的意识的需要，而且人对自身需要的必要性有着明确的认识，并自觉地创造着自身的需要。人类满足自身需要的手段与过程更是自觉地、有计划、有目的地进行的。为此人类必须和自然界打交道，然而这一过程是通过社会这一中介来完成的。即使是一个人孤立地工作，他使用的工具与自己具有的知识也是社会性的。

此外，人类特有的情感、道德、科学、艺术等，既是社会的人的共同的社会意识，又是每个人的个人意识，无一不是社会的产物。试以情感为例说明之。众所周知，新生儿基本上是谈不上情感的，情感是在出生后与人们接触过程中逐步形成的，是在简单的生理需要的基础上建立起来的。如解除了饥饿的愉悦感和喂奶人结合起来，可以见到喂奶人就高兴，这既是情感的开始，也是道德的开端（因为这已是处理人与人之间关系的内心世界的变化了）。这似乎和动物的条件反射没什么两样，但在它以后的发展中却能显示人类独有的特色，即这一切可以和语言结合到一起，然而这个过程的完成又需要周围环境中的人（即社会）的信息与之相混化。所以说，人的根本属性在于他的社会性。

需要指出的是，人的自然属性与动物的自然属性也不能等量齐观。因为人本身的自然属性及其生理的自然需求，也都是在社会中实现的。也就是说，使这一

切有了社会性。尽管当人与人交往时——即进入社会领域时，也是自然之物与自然之物之间的互相作用，人与人的交往较之物与物的作用，两者仅有如下的微细差别：前者是有意识（主动性）功能的自然物之间主动进行的相互作用；后者是仅有自然反应性的自然之物的自然进行的相互作用，但这微小差别正是每个物种类本质差别所在。人区别于其他种的动物的根本点就在于人的意识性、社会性。人的一切物质生活，无一不是通过社会为中介来满足的。换句话说，人与大自然的联系与统一，是通过社会这个中介来实现的。这是区别于动物与自然之间的整体联系的根本点。

遗憾的是，人类尚未真正认识到人的本质的真正属性，在很多方面还把人混同于动物。人类开始与正在认识自然界是满足人的生理需要的根本，人与自然是一整体，但还未真正认识到社会是满足人的类本质需要的根本。其实人类社会是宇宙大自然发展到人类这个阶段的自然现象。人和人的联系与人和自然物的联系有什么不同呢？只不过前者是有意识的自然物与有意识的自然物的联系，而后者是有意识的自然物与无意识的自然物的联系而已。由此可以看出，自然界与社会都是人类生存的环境，而后者是保证实现人的类本质的更重要的环境。

社会、人类在发展，在前进，今天的人类已不同于过去的人类，今天的社会也有异于已往的社会。总之，社会（环境）在创造人，人也在创造社会（环境）。

二、随着人类的发展，自然物越来越多地进入了社会

随着科学技术的不断发展与有效地进入工业生产领域，不仅使大自然的自然之物高效率地变成供人们生活（包括生理）需求的物品，而且使自然之物变成代替人的器官进行工作的机器而进入了社会领域。正如马克思指出的：

> “自然界没有制造出任何机器，没有制造出机车、铁路、电报、走锭精纺机等等。它们是人类劳动的产物，是变成了人类意志驾驭自然的器官或人类在自然界活动的器官的自然物质。它们是人类的手创造出来的人类头脑的器官，是物化的知识力量。固定资本的发展表明，一般社会知识，已经在多么大的程度上变成了直接的生产力，从而社会生活过程的条件本身在多么大的程度上受到一般智力的控制并按照这种智力得到改造。”（《马克思恩格斯全集》卷46下第219－220页）

尤其是近年来信息技术的飞速发展，电子计算机正在进入各个领域，使很多生产领域与社会领域实现了人工智能化，这一切都加速了人类物质文明与精神文明的进程。交通、通讯日益发达，各种建筑日益宏伟，生活用品日益丰富，文化艺术日益多彩……自然之物被人化而进入社会各个角落，使过去那种单纯的人与人交往形式多样化、复杂化，使人、社会、自然更紧密地结合在一起，自然的面貌在按照人的意志改变，社会的面貌随着人类的进步，随着人和自然的结合程度在改变，这一切促进人的认识向着整体性前进，为形成人、社会、自然三位一体的整体观创造了物质条件。

三、意识的传播是社会整体性的根本

意识的传播的手段有二，一是借语言文字来交流传播意识，这是人类常态智能的表现，是每个人都在自觉学习并能随意运用的智能；二是不借助语言文字而是靠意识接受与发放整体性意识信息的方式来传播交流，这是人类超常智能的表现形式（详见《意识论》），是人们尚未自觉学习、也未能掌握与随意运用的智能。超常智能也是人类所具有的，譬如由灵感而产生的对事物的正确认识，就是接受整体性信息的表现。

人类的常态智能与超常智能对意识传播在人类的不同历史时期起着不同作用。譬如在交通闭塞、通讯阻隔的古代，地球上的人类几乎在相同的历史时期先后发明创造了陶器、铜器、铁器等。至今仍使人们迷惑不解，不知古人是怎样传播信息的。其实这是意识直接发放出的整体性信息被人接收了。由于古人的意识活动比较单纯，在部分人身上超常智能容易显现。当划时代的科学发明一经确立，它将变成人们意识的对象而成为知识，当这些知识信息在它的发源地浓厚到一定程度后，这种整体性的意识信息就可以被有超常智能的人不知不觉地接收。从而在异地也独自完成该项发明。这就是为什么“难产”的有重大意义的发明创造，一旦有人完成，即使极度保密，其他人也能比较容易复现这一成果的道理所在。古人如此，今人也是如此。

人们对于用语言表达思想，传播意识，保证人类社会的整体联系的重要意义，已经有了比较深刻的认识，而对超常智能的作用与意义，尚一无所知。但气功科学的发展将把超常智能逐步展示出来。随着超常智能广泛地被人们掌握和运用，

将把人们的整体联系推向新阶段。

第四节　人的整体观

人是大自然中的一部分，它自身又是一个独立的个体，个体中又包含着众多的组成部分，而每个部分又都能够体现出整体特性。而人的整体特性又是在和外界混元气的相互作用中得以维系的。这一切都属于人的整体观的内容。

Ⅰ、人是精气神三位一体的整体

混元整体观认为，人体是精（形）、气、神（意识）三位一体的整体。其中的精（形）是人体混元气凝聚的实体物态，是人体生命活动的依附；气是人体混元气的非实体性物态，是整体生命活动的体现，起着充养形神的作用；神（意识）是人体混元气的特殊表现形式——意元体中的运动，是人体生命活动的主宰。三者的表现形式虽然有很大差异，那只是人体混元气的不同存在形式及其显现出的性能罢了，三者互相依存、互相转化，形成了一个有机的整体。

我们可以把一个完整的人看作是一个完整的系统，在它内部有三个相关的子系统的序参量，它们之间互相作用，通过合作竞争形成一个统一的序参量，在不同的情况下，形成的统一的序参量也有区别。这是否意味着人体这个统一体可以有不同的统一形式呢？是的，人体这个混元整体不仅有神气统一于形、神形统一于气、形气统一于神等诸方面的区别，而且有常人层次、练功层次与超常层次的区别，下分述之。

一、常人层次

（一）神气统一于形

在常人层次的生命活动过程中，神气往往被动地服务于形，这是一种低层次的统一。当人进行任何生命活动时，都需要把注意力（神与气）集中到相关的运动过程上去，运动的形成是在本能的基础上发挥神意的指挥作用。但全过程的集中表现，是神气依附于形体的，而且这一集中过程不是有意识去集中的，而是自然地进行与实现的，下面我们以用手拿水杯喝水这一动作为例来分析就明白了：拿水杯的动机指令是由于喝水的需要、拿水杯的过程有拿的意念去支配手的动

作，因而也有气往动作部位集中，但这神气集中的过程是自为进行的，不是自觉地、有意识地主导神气集中于手。常人的一切活动基本上都是这样完成的。

（二）神形统于气

常人常态是难以神形统一于气的。鉴于神气可以互相影响，即古说的“气一而动志”，所以当气有了突出变化时，可以把神与形“被迫”地牵连进来，中医理论中所说的“血气上逆，令人善怒”（《黄帝内经·素问·四时刺逆从论》）“怒伤肝”，精气“并于肺则悲”（《素问·宣明五气篇》）而“悲伤肺”，这种状态是气的变化连及情志而集中到形体（内脏）使之发生了病态变化。为什么常人常态做不到形神统一于气而只能表现于病态中呢？关键是人们还不懂得其中道理，没有学习运用这种机能的缘故。然而这一变化机能在人体中是存在的，当受到异常刺激超过一定限度时，会不知不觉地发生这种变化，于是就呈现了属于病态的现象。

（三）形气统一于神

常人常态更难于形气统一于神。但当神处于一种特殊状态——病理性的念头高度集中，如在精神病状态下，则呈现出形气听命于神的现象，精神病人的超能力跑跳、超体力搬物等，就属于病态下的形气统一于神。

二、练功层次

通过练功可以达到形气神的统一，尽管这一层次可以展现出较常人功能远为神奇的能力，但在神气形固有的特征方面尚未超出常人的框架。

（一）神气统一于形

练功时把神气集中于形，而且着重于形的各种运用，从而提高了形的各种功能。现在流行的健美锻炼属于神气集中于形，只是锻炼者尚未认识到其中的机理而已。若能运用气功机制炼之，当有事半功倍之效。武术锻炼、硬气功锻炼的初、中层次，多是神气统一于形，使形的功能超出常人。如硬气功表演的力托双吨、汽车过身、头撞石碑、银枪探喉等都是神气统一于形的结果。

（二）神形统一于气

练功过程中出现的自发动功，属于神形统一于气。当通过一定功法，使人体内的气机发动后，形成一股内在的气流（注意不是经脉之气，而是膜络的混元气）

沿运动器官冲动，此时，神与气合，随气而动，结果促成了形的运动。此种形动，是气动为主因形成的，是神形跟气动（而不是违拗）的结果。练此功时，必须于全过程中保持精神之灵明，既要不失神本具之主宰功能，又要顺从气的运动机制，做到得失随中，恰到好处。否则，神为气奴，若加幻想、妄行导引之类，则有走火着魔、大动不已、难于自控的局面。这与常人精神病态的形气统一于神的表现有些近似，但实质并不相同。

（三）形气统一于神

形气统一于神必须在练功到相当水平方能实现。形气完全服从于神的调遣，达到神一动则形气皆动，神一静则形气皆静的状态，不经过艰苦锻炼是难以达到的。如练静功达到的神静诱发的呼吸、心跳停止（即古说的“念住、气住、脉住”的境界）、高超武术气功的腾空而起等都是这种状态。

三、超常层次

这一层次是练功到高层次达到的水平，它已经在形气神方面完全不同于常人状态了。这时已不能严格地区分所谓的形气神了，达到了形气神的真正的统一。如果仍勉强按照形气神来分，也只能作如下的简单描述：神气统一于形则呈不坏之身；神形统一于气则一气流行，无影无踪；形气统一于神则隐现自在。当然超常层次的统一，也有一个从低级到高级的变化过程。

总之，混元整体论的人的整体观，既包括常人常态的整体，又包括步入超常态的整体，而重点是要通过气功锻炼先实现练功层次的整体，以增强常态功能，而后逐步进入超常层次的整体境界。

整体观关系到智能气功的全部练功过程，如果能对人体各层次的生命活动与思维活动有深入的了解，于练功时就容易发挥意识的主观能动作用，强化各层次与意元体的联系。为了便于初学者对人这个整体的理解，下面再结合现代医学科学知识作一图表，名曰：“人的整体功能结构图”（见图4）。该图共分两大部分、七个层次。两部分：即意元体与生命体，两者交叉分布。人的整体功能活动

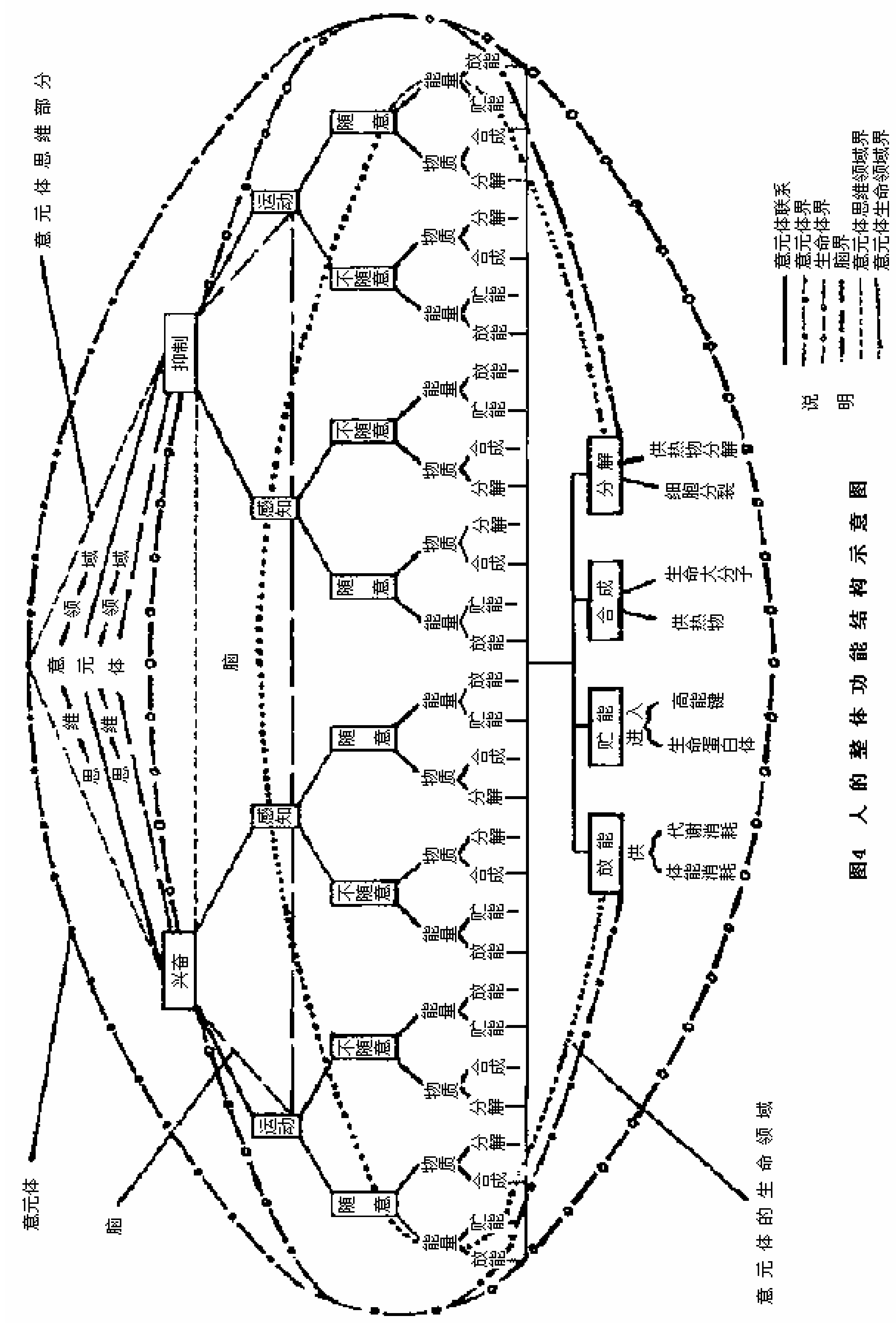


图4　人的整体功能结构示意图

在七个层次上进行——意元体层这是人的本质所在。它包括从事思维的思维领域（对此本图表略去），与从事支配生命的生命领域（本图表主要表示这些内容），它与脑合作，发放兴奋或抑制的指令（第二层），通过运动感觉神经来行使指令（第三层），而神经又有植物（不随意）神经与动物（随意）神经之不同（第四层），它是在连通肌肉或感觉终端的组织层次上活动的，这些活动必定引起组织内部的物质变化和能量变化（第五层），而物质与能量的变化总是相伴进行的，表现在细胞内物质的合成与分解，能量的发放与贮藏（第六层）。直至目前，医学科学虽然尚未弄清细胞内的能量变化与物质变化全部内容的实质，但对物质的合成、分解部分内容以及能量的发放与转化贮蓄的部分现象有了一定认识，基本上是在生物大分子层次上进行的（第七层）。这七个层次，按理来说统统都包括在意元体之范围内。鉴于生物大分子层次的活动，可以自然地进行（譬如把离体细胞放在适当的营养液中，可以继续进行新陈代谢），在常人状态下，意元体尚未真正统帅这一层次，所以图中只有一半划到意元体中，生命体则包括脑以下的全部内容，和意元体的生命领域交合到一起。

常人的整体活动只有随意运动是能够主动指挥的，除此之外，都是自然地进行的，因而人的整体生命活动还处在低水平。练气功旨在提高整体生命活动的可控程度，要把随意指令落实到各层次各部分，这是一个庞大的系统工程，非一步即可实现，若能合理规划，则可事半功倍。现将人的整体工程实施步骤规范如下：

1、先从第四层用功，练随意运动的可控性，即把兴奋、抑制运动的指令精确地体现出来（形神庄即此）。

2、练感知的可控性，通过集中注意力来选择感知对象，排除干扰，提高感知的敏感度（捧气贯顶法即此）。

3、把随意指令运用到不随意领域，如内脏、血管等，这是在上述基础上进行的（五元庄有助练此）。

4、把随意指令用于第五层、第六层能量、物质的变化。当然以上所述，都不是独立地进行的。

Ⅱ、人体局部与整体的关系

人这个整体中包含着很多组成部分和层次，从西医组织学的角度看，有细胞

层次、组织层次、器官层次、系统层次；从中医角度看，内有五脏六腑，外有四肢百骸、七窍以及经络；从传统气功来看，主要是精气神。各家虽然强调的内容重点各不相同，但都认为这一整体是在精神的主宰下的统一体。混元整体理论认为，人这个整体就是由人体的各个部分组成的统一体，人体混元气是这一整体的具体表现。人体有形的实体物质都是人体混元气凝聚的表现，而无形的混元气则充斥在它的体内外。因而使人体的每一个局部都包含有人的整体特征。这一整体特性是否与人体各部组织的局部特性相矛盾呢？否。第一，人的整体特性中包含有各个局部的特性，如果没有各局部特性，整体特性就无从谈起了。第二，每一个局部都不是脱离整体的绝对的局限化，而是含有整体特性前提下的局限化。这种情形可以从细胞层次得到解释。我们知道每个细胞内DNA所含的基因都是一样的，只是不同组织的细胞开启的基因片段不同而已。这就是说，每个细胞中都含有人体生命的全部信息，只是有些信息片段得到了细胞质中相应混元气的气化作用，形成了特有的生机，展现出细胞应有的不同特性。每一种细胞中都有相应的不被开启的基因片段，相同的细胞结合起来形成组织，组织再按一定规律结合起来就形成了器官。由此可知，每个局部（包括组织、器官）都必然包含有整体的信息。这是混元整体的特性之一，人体也不例外。征诸实际，也确实如此，人体的各部分都有人体的缩影表现。这在古典整体观中已举过中医中的一些例子，下面再举些事例以加深印象。

一、鼻

在鼻与鼻附近有人整体各个部分的对应点，这些对应点分布在鼻及鼻旁的五条线上（每侧各二条，当中一条）。当中一条（起于前额正中，止于鼻下之人中穴），是中医所说的“脏”（共9点）；旁边第一线（紧靠鼻梁骨至鼻翼外壁下端）是中医所说“腑”，共5点；旁边第二线（起于眉头、于旁一线的外方至鼻翼旁），共9点，是躯干各部的对应点。如图5所示。

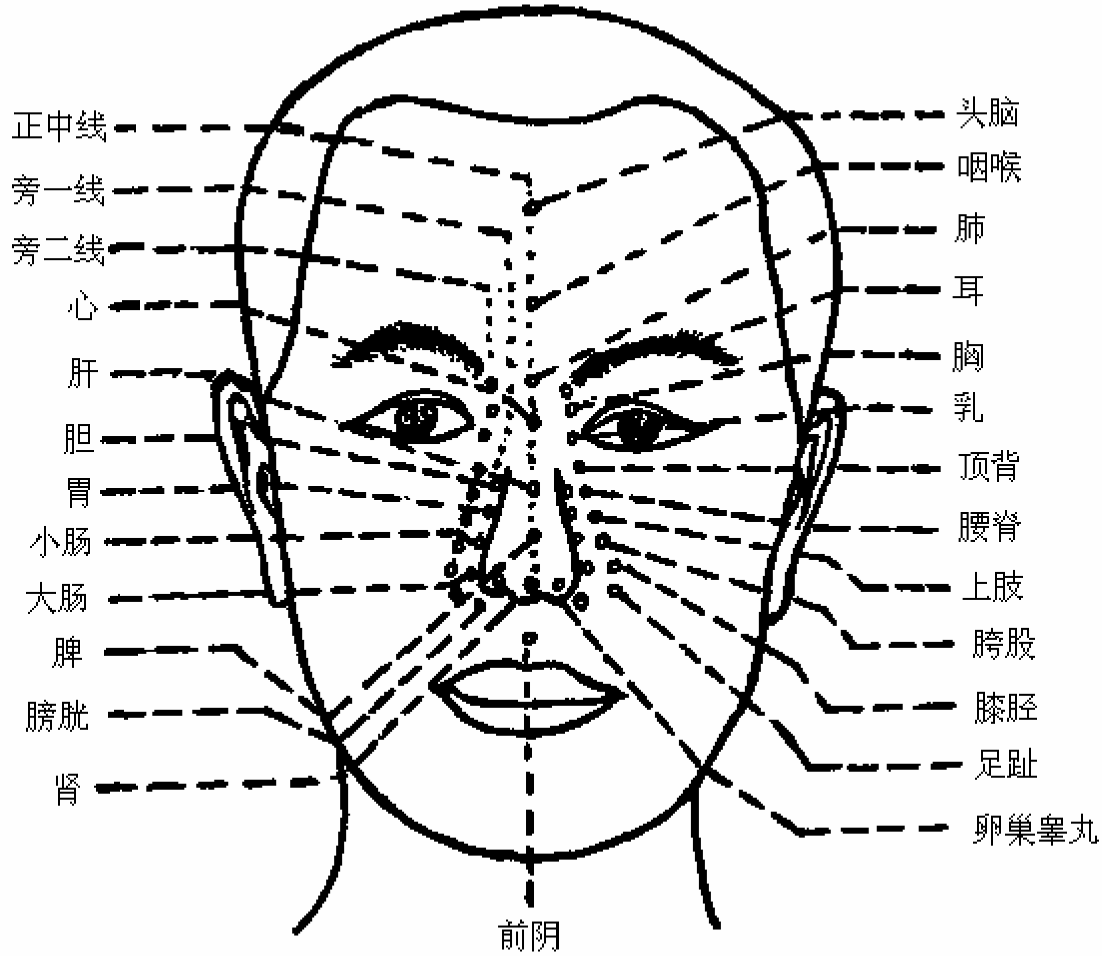


图5 鼻及鼻附近的人整体各个部分对应点示意图

二、耳

耳朵相当于一个倒坐的胎儿。耳轮脚伸入耳窝中相当于横隔，其尖端相当于胃；其下方为心、肺、食道、气管；其上方则是小肠、大肠、膀胱；沿耳窝之缘为脾、肝、胰、胆、肾；耳轮外周为上肢，内侧为下肢；耳垂为头部。详见示意图（图6）。

三、足

足底反映出整体个躯干（包括头脑）及其体腔中的内脏，左右两脚分别标志人体左右两半部。见示意图（图7）。

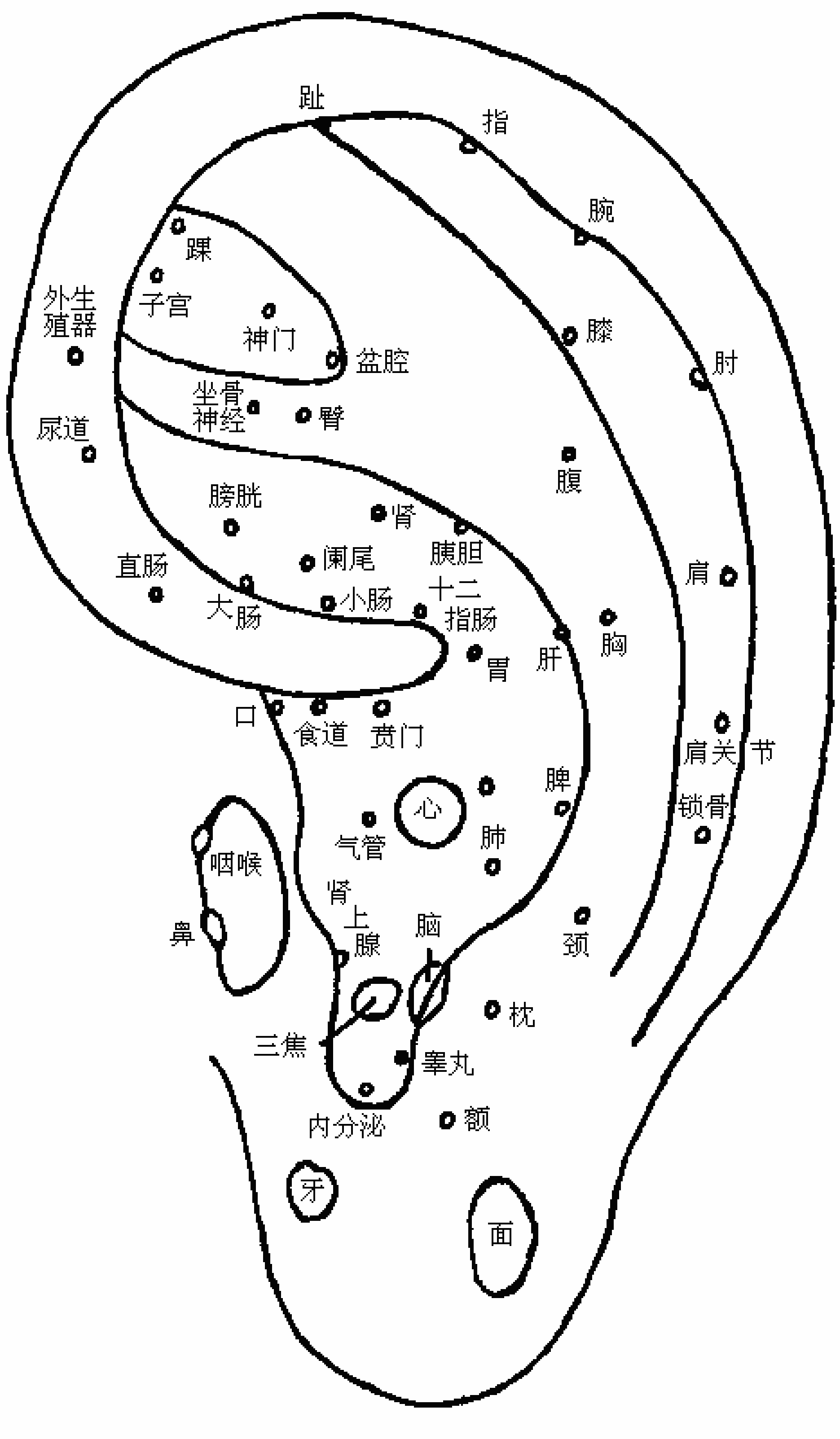


图6 耳部的人整体各个部分对应点示意图

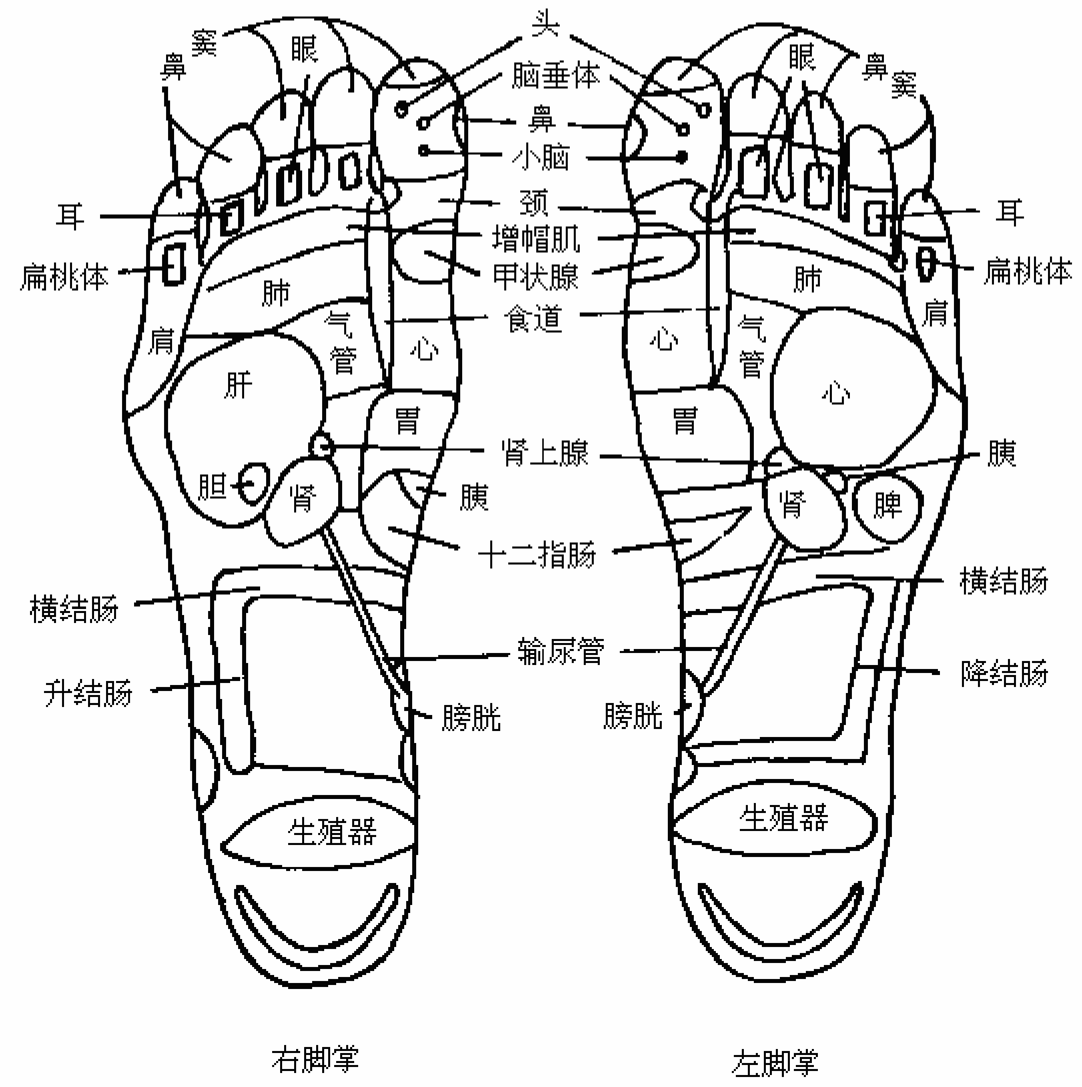


图7 足底部的人整体各个部分对应点示意图

四、手

手指指腹反映着中医称述的五脏六腑，手背则反映着肢体与腰背。示意图如下（图8）。

每手指背的桡侧反映上肢，根节是肩，中节是肘，末稍节是腕；手指背的尺侧是下肢，根节为胯，中节为膝，稍节为踝，其对应性与手指的经脉同名的足经在下、上肢的循行相关部位；手背则标志着腰与背。

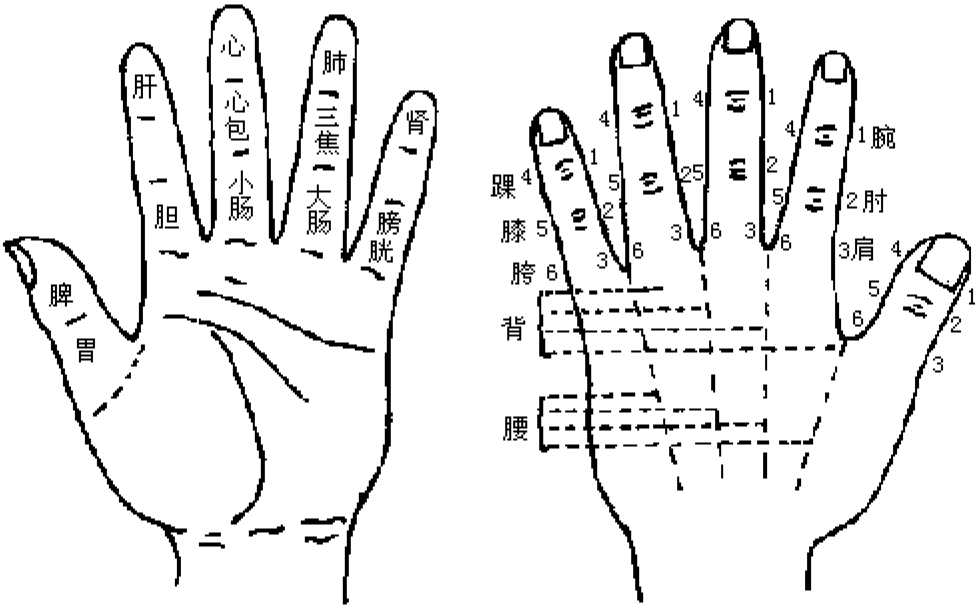


图8　手指指腹的人整体各个部分对应点示意图

五、微观领域的整体性

每一个细胞的染色体，都包含着人的整体生命活动的全部信息。尽管人体各部分的细胞有很大差异，但胞核中的遗传物质是基本相同的。所以表现出细胞的形态与功能的差别，是各个细胞的细胞质不同的缘故。这在低等动物的试验中已经得到了证实，前面谈到的把熟爪蟾的小肠细胞核接种到该动物的去除了卵核的卵中，可以孵化出蝌蚪就是最好的说明。

综观上述各个局部反应人的整体的事例，可知人体这一整体是非常精细的。从气功科学的角度来探讨这一整体性是非常有意义的。因为练气功的目的就在于调节提高人体的整体功能，其手段既可以从全身着手，也可以从局部着手，气功治病也是如此，因为每一个局部中都有着整体的内容，如果我们能更多地、更准确地掌握这些规律，无疑可以增加我们应用气功的自由度。

III、人的整体的形成与整体平衡的维系

一、人的复杂而完善的整体的形成

从种族发生史来看，人这个整体是从单细胞生物进化而来。我们知道，单细胞生物不仅有了新陈代谢与遗传物质，而且细胞有应激反应，细胞内有肌蛋白完

成必要的运动过程。单细胞生物的时空结构虽然简单，但它已具备了复杂生物体基元的特征。当在单细胞的混元气与外在混元气混化的过程中，一旦受到外在混元气的冲激，则将改变其时空结构，使细胞的混元气进一步混化而渐趋复杂，这一变化过程内化、淀积到遗传物质中去，就逐渐使单细胞进化，细胞本身的各种功能也随之逐步得到了分化，而且被相应的形态结构固定下来。由于任何混化过程都是内、外二部分混元气混化而成的，所以其混化结果必然会影响到参加混化的两个体系，使之成为在一定程度上对立而又互补的两个体系。这就是每个层次的物质都是对立统一的道理所在。诚然，这一进化过程是相当长的，其中很多细致内容与环节尚未能搞清楚，但从现存的物种之间的相似性中，可以分析出确实存在着这一进化过程。正如我们在前面讲的生物衍化链那样，由于复杂的人体的整体是由单细胞逐渐分化来的，所以它的各个部分一方面会保留它原始的共同特征，另一方面还会将获得的各种变异特性也保存在自己内部的遗传物质中。而人的每一细胞遗传物质都印记着这一时空结构进化的过程与内容，而且通过遗传继续传给下一代。

从人的个体发生史来看，人的整体生命是从一个受精卵发育而来，受精卵虽然也是一个单细胞，但与种族发生史上的单细胞有了本质的不同，因受精卵中的遗传物质中已经包含着人的全部特性的时空结构，而整个受精卵的发育就是在这一完整的时空结构的定向导引下进行的，所以它能在短短的几个月内完成从单细胞到复杂人体的发育，这与单细胞生物进化到人的漫长历程成了鲜明对照。

至于受精卵如何发育成人的整体，其机制现代科学也缺乏深刻了解。混元整体观认为，受精卵核的混元体在原卵子细胞质混元气包围中不断进行自身的混化。每混化一步都将会使受精卵自身的时空结构按其自然顺序展现出应有的功能。随着受精卵分裂为卵裂球，从2个细胞、4个细胞、到8个细胞以后，卵裂球的每个细胞周围的环境开始有了差别，每个细胞周围不全是原卵子细胞质的混元气，而是胚细胞之间的接触，即胚细胞的混元气互相之间也成了彼此促进的环境。这一变化是使不同胚细胞朝着不同方向发育的重要条件，条件相同者将发育成为相同的细胞群。在此过程中遗传基因固然是关键的因素，但若没有环境上的差异，受精卵是难以展现出它的多样性的发育方向的。开始时，如四裂体时，每个细胞的条件还差不多，因而每个细胞中几乎保留着原来的全部信息，但进一步分裂则

出现了差异，这在动物胚胎发育实验中已经得到了证明（人工分离2裂体或4裂体中的一个细胞，仍可培育出低等动物来，至8裂体就不行了）。随着胚胎的发育，细胞分化逐步定向化、固定化，而后形成不同的组织、器官，直至完整的人，尽管人的各种组织器官的结构、功能都不相同，但都是由一个受精卵分化、发育而来，因而每个细胞都保存有最原始的共同信息，这是构成人体混元体的基础，人的每个细胞的遗传物质中都包含有人的全部整体特性。不同细胞进行的不同混化运动，正是人体整体复杂性的表现，而局部的特殊性正是由整体特性决定的。如果缺了哪一器官或哪一种组织的功能，人的整体性都受了影响。人们孤立地看人体的某一局部，实际上是对人的整体性了解不够的缘故。

二、人如何维系整体的平衡

当人脱离了动物界以后，尤其是人类进化到文明人以后，对整个人类来说，人的整体特性处在了相对稳定阶段。即人的各个组织器官的功能形态处在相对稳定阶段，但对个体的人来说，人的整体生命活动却不时地进行着混化运动，而且经历着生长衰亡的特定变化过程。那么人在有限的生命过程中如何维系自身的整体平衡而不夭折呢？如前所述，人的混元气（标志着人的整体特性的基本物质）在整个人的生命活动表现中有形（精）气神的不同。因而人在维系自身整体平衡时，就有了调节形（精）气神的平衡的不同的内容。人在正常生活中，经常产生形（精）气神的有余与不足，要保持人的整体的平衡，就必须做相应的调整。

常人调节自身整体平衡，尚处在自为阶段，而且多是维持已有的平衡，而不是把人的整体平衡水平再向上提高一个层次，更没有发挥出意识对生命活动的主宰，更谈不上使人进入自觉、自由的人的境域了。试分析之：

（一）对神的调节

常人往往把神寄托在外物上，以求得心理上的安宁。其实这是一种变相的拜神主义的作法。然而在人类的物质生活水平尚未达到一定程度时，这又是不可避免的。在这样的环境中生活，就难免受到各种刺激而使精神失衡，产生烦恼。人的这种情绪反应，本来是人的本能在提醒自己，要注意保护自己，要调节自身平衡，要注意颐养自己的神明，要减少对外界的接触以减少刺激。这样就能提高自己的整体素质，然而常人做不到这样，当产生烦恼以后，就想方设法发泄一番。

这样似乎使神得到了一种安慰，然而却使神的自控能力降低了，同时也使内气受到一定损失。似乎是取得了整体平衡，但这是低水平的平衡。有了高兴的事情，本来使人体内气得到了一定程度的升发，使神的兴奋度有了提高。在此时刻，常人不知潜藏神气，而是通过表露以宣泄之，使自身的内气又恢复到常态低水平的整体平衡。由此可知，现在提倡的所谓宣泄疗法在气功高度来说，是不可取的。

（二）对气与精的调节

当人的气不足时，常人只知通过加强营养以补充之，而不知练气、练神以充养之。当内气充足时，不知调气以养神，把能力用于事业，而是显山露水，飞扬跋扈，把神气无谓地消耗。气充足往往会生精，使精充足，精充足后就容易出现性冲动，使人的各种兴奋度都有所提高……在这种情况下，常人的意识往往受到性兴奋的牵制而失去自主性，不能把这种能量转化、升华，使之为自身健康服务，往往是宣泄精气，以图性感的享受。岂不知一时的快感把自身积蓄起来的精气丢失，从而又下降到低水平的平衡。这好比把积累的财富挥霍掉，又恢复到贫穷的生活水平一样。尤其是生殖之精，它不同于一般的细胞与一般的蛋白质。因为生殖细胞（精子、卵子）中的遗传信息是全方位的，人体赋予它的生命功能是全方位的。因而它对人的整体功能的消耗是大功率的，所以频繁失精会影响人的健康。如果精气充足时，加强意识的主宰作用，把生化生殖细胞的混元气运化到全身各处，就会强化各部组织的生命功能，使各个细胞中的遗传信息得到加强，人体的混元气也就会进一步听命于意识。气功这门科学就是着意于精气神的升华，力争达到高水平的平衡，这与常人宣泄以求低水平的平衡成一对照。

第四章　人的混元气

在宇宙万物之中，人可以算是万物之灵了。人和万物，包括和其它生命的根本不同点，是人具有高层次的意识运动。人的意识的形成，一方面由于他的自然特性，有比较系统完整的生理机能与器官，如眼、耳、鼻、口、舌、身各种感官机能、心理机能、人脑皮层的思维机能、调节生理活动和新陈代谢作用的激素机能等等，构成了宇宙中最复杂、最周密的人体机能组织系统。另一方面还由于人的社会性，就是说人的生命运动，不能离开和社会的交往活动，如和社会团体、国家政府机构的交往，在生产、生活各领域和各阶层人士的交往等等。因此，人的混元气必须包容这两大方面的特性。我国古人经常提到人的真气或元气。所谓真气如《黄帝内经・灵枢・刺节真邪篇》所说："真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。"意思是真气乃先天之气与后天水谷之气并和混成充斥于全身。所谓元气是"禀受于先天，受后天荣养而滋生，由先天之精所化，发源于命门，藏于丹田，借三焦之道，通达全身，为一身生化的动力。"意思也是指元气由先天之气与后天水谷荣养之气并，融溶合化而成。由此可见，古人对真气、元气的理解都认为是由先天之气与后天水谷荣养之气融化而成，都没有提到人的社会性，即人和社会交往中形成的特性。而混元气理论认为标志着人的整体特征的人的混元气，除以上所谈先天之气和后天水谷荣养之气外，还应该包容人的社会性，即在社会交往中形成的特性。这一点对认识人的混元气本质是非常重要的。另外中医还讲到人身有经络气、脏腑气、营气、卫气等，这些都是指在人体内部起着特定作用的气，如营气是由水谷之气化为更精细的部分，行之于经脉之内，起着供应体内营养的作用，故叫做营气。卫气是由水谷之气中较为篱悍的、流动较迅速、运行在经脉之外，起一种护卫作用的气，所以叫卫气。《黄帝内经・灵枢》中说："卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也"。这些和混元气都不相同，它们只能描述人体器官的某一部分特性，而混元气则描述人的整体特性，我们必须加以区别。

第一节　人的混元整体

宇宙中任何事物都是一个混元整体。尽管混元论与整体论是从事物的两个侧

面阐述的，但两者是难以分割的。所以当我们讲述人体这个具体的混元整体时，就必须把两者结合起来阐述。

Ⅰ、人的混元气

人的混元气也叫作人混元气，它是作为整体人的本质，即我的真实存在。人混元气是一个由先天之气与后天之气混化为一的、由自然的人与社会的人混化为一的混元整体。这一混元整体在人身上的表现形式，一是有形的实在的肉体；二是奇妙的神意；三是贯穿内外、连系形神的气。下面分别论述之。

一、气

气是人体混元气的基本存在方式，它无形无象，充斥在人体各组织中，弥散在有形实体的周围，它是人体混元整体的体现者。

（一）气的特点

1、全息性：人的全部生命信息都蕴含在人体混元气中，它可以和各具特色的组织细胞中的遗传物质混化，形成有形之体。也可以通过脑细胞来充养意元体——精神活动。

2、运动性：人体混元气可以在全身流动，流动的动力可以是各组织器官（以致于细胞）活动的驱动或牵引，也可以是意念的驱动。

3、集附性：指无形之气多集中与依附于有形之实体及其周围。

4、聚散性：可随形体结构需要与意念活动的指令而聚散。

5、能量转化性：气有不同于各种能的形式的能量，姑且称之为混元能，可以在一定条件下转化成不同形式的能。

（二）气的分位与功用

根据气的分位与功用的不同把无形无象的人体混元气分成三部分。

1、躯体混元气：我们把分布在周身组织（包括躯体、内脏与脑等组织）中，供细胞自身生命的生长、繁殖、代谢与体能消耗的这部分混元气，称作躯体混元气。它集中在脐内体腔中（下丹田），可以随意念引动到全身各处。练气功首先就要强化这一部分气的功能。

2、脏真混元气：我们把维系人体内脏特有的分泌功能的混元气称作脏真混

元气，它一方面保证内脏的“无中生有”的各种分泌功能的实现，从而分泌出各种实体物质；另一方面，它对人的精神活动有一定的影响，它的集中部位在混元窍（胃脘深处），它不受常人的意念支配。

3、意元体：我们把神经细胞（主要是脑神经细胞）的混元气形成的一种质地高度均匀、具有反映性、记忆性、主动性、搜索性等特殊性质的混元气，称作意元体。意识活动是意元体内的活动内容与过程，它能渗透到人体各个组成部分中去，对全身生命活动有主宰作用。

一般而言，意元体属于神的内容，鉴于它也是混元气的一部分，所以在这里一并介绍。躯体混元气与脏真混元气仅有微细不同，并无实质区别。其差别只是在不同部位所起的作用不同。譬如，躯体混元气在供应细胞代谢时，组织细胞中产生各种酶的过程，也属于无中生有的过程。只不过这一过程不像内脏分泌的各种物质更有独立性。躯体组织的细胞产生的各种酶是为了满足组织本身代谢过程的需要；内脏的组织细胞分泌的各种物质则不是直接满足内脏自身代谢，而是满足全身生命过程的需要。满足内脏细胞自身的代谢的气也属于躯体混元气，它和供应分泌过程的气难以区别。至于躯体混元气可以受意念支配，而脏真混元气不受意念支配这一点也不是绝对的。通过练功，内脏的混元气也可以听命于意识，于此更可看出，它们本无区别，都是人体混元气的一部分。我们只是为了讲述方便，为了指导练功的方便，才依据分布部位与功用的差别而分别命名讲述而已。

二、形（精）

形是人体混元气凝聚成实体物的表现，是人体混元气中所包含的标志着人的本质整体特性的时空结构及功能，通过聚合成实体物被淀积固定下来的表现。一旦无形的混元气聚合成有形之物后，无形混元气就被“压缩”到实物之中。在实体物周围尽管还有该实体物的混元气场，但它的密度、范围是受实物制约的，与原来未凝聚之前的“自由”状态有了巨大差别。鉴于形是人体混元气凝聚而成，所以人体的形中也有全息特性。这一点在上一章的《人的整体观》中已经介绍过了，这里只拟把精的全息性作一简单介绍。

气功理论里讲的精虽然包括一般细胞核中的遗传物质，但这里主要是讲男女生殖细胞这一特殊的精。众所周知，人由受精卵发育而成，而受精卵则是由精子

与卵子结合而成。精子和卵子结合可以发育成人，表明精子和卵子中有发育成人的全部信息。但不是一个精子或一个卵子就包括着这全部的信息。是否精子和卵子中各一半呢？现代科学证明，精子和卵子各具有23条染色体，结合后形成23对染色体，成为完整细胞。尽管如此，我们认为，还是说两者互补为好，即只有两者结合，才能形成一个互补的混元整体。譬如：生物遗传学证明，受精卵的性别差异，取决于精子染色体的性基因是x 还是y，而不决定于卵子染色体的性基因x（这说明卵子的性基因x 与精子的性基因x 不等同，不然的话，两个卵子也能结合形成新的生命了）。从这个意义上说，似乎精子的性质在受精卵中占据了主导地位，这在一定程度上也可说明，精子的染色体包含有新生命的决定性的信息。从另一方面来看，卵子对受精卵发育又起着主导作用。譬如，精子在未进行减数分裂时，也是23对染色体，而且性染色体具备有x 与y，为什么它不能单独发育成新的生命，而只有分裂后和卵子结合才能发育成新的个体，这表明卵子的23条染色体对发育成新生命是不可或缺的。不仅如此，卵子的细胞质也是产生新的生命不可或缺的。如前所述的熟爪蟾的小肠细胞核植入蟾的卵细胞中，可孵化出新的蝌蚪的实验，充分证明卵子的细胞质中有新生命生长发育的决定性因素。至于对新生个体生命来说，到底是精子的因素重要，还是卵子的因素重要，我们说不能这样分，因为两者是混元整体的互补内容。因为两者在一定意义上说都是全息性的，又都是全息的互补的半边，只有两者结合才形成一个混元整体的全息结构。

尽管如此，我们还是可以肯定，精子与卵子在新生个体的形成与发育过程中所起的作用是不等同的，两者是一整体的互补的对立统一体。它们都有生命的全息性，成熟的精子和卵子是男女两性的功能差异的集中表现，淀积着男女两性混元气的精华。或问曰：男女混元气有质的差异吗？是的。两者似乎一样，但其性质有着对立的因素，这可以从妊娠实验中得到证实：把孕妇小臂平放桌上，掌心朝上，实验者手持一条线，线的另一端拴好一个铅笔头，约1cm长，将铅笔头悬于挠动脉上方，距离约一公分，稍停一会，铅笔头就会自己飘动，若顺动脉的走行方向往返飘动，则是女胎；若与动脉呈横断方向往返飘动，则是男胎。此实验还有另外复杂内容的作法，这里不赘述。正是因为精和卵都是人的混元气的精华，对人的健康有极大的影响，当人体的精充足时，一方面它周围的混元气场的强度

也随之强大，另一方面，精可以化成全息性很强的气，使人的混元气的全息性得到强化，精力就相应地旺盛。中医讲下丹田为生气之源，气功中讲两肾中间为混元神室的道理就在于此。如果不知保持精的充足而频频泄掉，不仅使全息混元气场的强度减弱，而且使很多的人体混元气迅速地凝聚成有形的精，减少对周身各部的充养，从而降低人体的生命功能。若能使旺盛了的精形成的全息混元气场滋养全身，则人体生命的全息能力就会得到强化。

三、神

神是人的最高级的机能，是人生命活动的统帅，是意元体的活动形式与内容。意元体是由具有特殊功能与结构的神经细胞（尤其脑细胞）的混元气形成的。也就是说，神是混元气的特殊的存在亦即运动形式与内容。对此，传统气功中也有类似论述，黄元吉曾说：

> “尤要知元神无迹，元气中之至灵处即元神也。……由此推之，视听言动，日用事为，无在不有元神作用，但有意者属识神，无意者属元神。”（《乐育堂语录》）

《抱混元仙术》中也说：“盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。”又说：“元神至灵至圣，主宰万事。”

那么意元体是什么样的混元气呢？生理解剖学告诉我们：神经细胞是有异于一般的生物细胞的，它在自身的新陈代谢过程中，不仅有一般生物细胞吸收、排出实体物质（如水合离子、分子、有机分子）的功能，而且加强了接收和发放以能量为载体的信息的功能。这就使神经细胞具有了更广泛和外界联系的渠道和内容，而且这种功能随着神经系统的进化而不断完善。混元整体理论认为，任何实在物体都是该物混元气的有形的凝聚态，在其周围还弥散有稀疏的混元气。鉴于此，当神经细胞密集到一定程度时，各神经细胞周围的混元气就互相渗透，连结成一个整体。这个整体既受神经细胞变化的影响，也可以反作用于神经细胞。动物进化到人，神经系统高度发达，而且有了精密的分工，从而使得神经细胞接收、发放能量和信息的功能进一步增强。众多神经细胞周围的混元气连成的整体也极大限度地增强，功能也发生了极大变化，它不仅可以反映外界事物，而且可以反映自身内部的种种变化（这是意元体中多层面可以彼此反映的结果）。于是它有

了相对独立性、对此我们就不再称之为混元气，而称为意元体了。

鉴于意元体有全息性、记忆性、反映性、运动性、选择性、聚散性、穿透性、主动性等特性（详述在下一章《意识论》），所以它对人体的全部生命活动起着主宰作用，它决定着人体混元气的整体特征与本质。如果说有形的精中淀积了人的生命全息，那也只是自然的人的全部信息被有形之物固定下来的全息。那么意元体中的全息，则是包括了自然的人与社会的人的整个生命活动的全息，主要是无形的信息贮存（有相当多的内容也被内聚到脑神经细胞有形物质中）。人们的意识活动是概念（词汇）这种特殊信息的形成与主动运用的过程，它是区别于动物的脑混元气的根本所在。动物虽然也有神经活动，也有脑细胞的混元气，并借此识别事物，但它尚未形成完整的独立活动，而是依附于整个生命活动的，或者说动物的神经活动只是整个生命活动的一部分，而人在神经活动的基础上形成了独立的精神活动，而且生命活动成了完成精神活动指令的手段与过程，使生命活动成了在精神活动支配下的有目的、有计划的主动行动。人体混元气，既可以按生命活动的规律变化，也可以按照精神的指令运动与变化，这是一般动物难以企及的。

神对生命活动的主宰，在常人常态智能状态下，主要是通过神经活动来完成的，神经细胞的突起（树突与轴突）的终末遍布人体各处，意元体笼罩着整个神经系统，因而意元体的任何信息都可以借神经细胞传输或直接传输到全身各部以主宰其活动。

四、精气神的关系

三者都是人体混元气的不同表现形式，有着共同的特点，如全息性、聚散性等。它们在一定条件下可以互相转化，气可以充养形（精），可以聚集为形，有形之形和精可以转化为气。在人体内这一有无相生的过程时刻都在进行着，练智能气功特别重视这一环节。因为在转化时，混元气的形态、功能都将发生变化。有无相生之时的混元状态不仅是均匀态，而且是紧密联系着形、气之变的匀态，此时加以轻微的扰动，即可显著地影响其变化。如何影响它呢？意识可以穿透并引导其变化，因而无论是练功时，还是治病时，用良好的意念对有无相生之过程予以引导，就会收到事半功倍的效果。就可逐步达到“虚实相通，是谓大同”（《化

书》）的境界。

神不仅需有形的神经细胞做依附，而且需气来充养。鉴于躯体混元气可受形的局部性的影响，因而充养神的气必须是在体内进行了精加工的气，具有高度全息性的气。此气主要产生在生殖之精的有无相生的过程中。传统气功中于活子时（性兴奋）采药归炉，不使精气外泄，称为“还精补脑”，其理即此。孩童时性机能尚未成熟，何以养神？孩童的性器官虽未成熟，但身体内有另外的发生精气的机能（注意这里说的精气不是生殖之精，而是属于元精的内分泌的有关内容），男性幼儿睡觉时阴茎勃起即其象征，此即老子说的“未知牝牡之合而朘作”之道理。虽然如此，孩童时神之功能终归是不完善的。神的完善与精的成熟基本是同步的。那么智能气功不练下田，又如何增强神的功能呢？我们充分发挥神意主导气与神聚气的作用（这是神对气的又一作用），集聚大自然中的初始混元气以充养之。对于气能随心意变化，《文始真经》中说：“气缘心生，犹如内想大火，久之觉热，内想大水，久之觉寒。”又说：“心之所之则气从之……我之一心，能变为气，能变为形……”这是还未被人们认识与掌握的神妙而深奥的道理。虽然传统气功中亦多以自身之精气神为修炼对象，不知修炼混元祖炁，但有不少修炼有成者已认识到，“要修大道，非得此真虚元气不能也。”“此气乃空中虚无元气，生天、生地、生人、生物者此也。”（《乐育堂语录》）《玉铨》中也说：

> “修炼之法不守心而守气，气从混元之初而结，先天地而生，始阴阳而立，所以一合一辟，从无极中剖出玄关一窍，气应合阴阳，故曰祖炁。”

智能气功不练下田，直练中、上二田，正是依此来指导练功的，是直接以先天大自然混元气来充养形神的。

神是形（精）气的主宰，将详述于第五章《意识论》中。

总之，精气神三者都是人的混元气的一部分，从发生学来看，无形的混元气生化有形之人体，有形之人体又产生了无形的意元体——神。在人的现实生活中，三者互相依存、转化，保证人的特有生命活动的正常进行。另外，三者呈渗透包容存在，譬如，有形的实体本来就是无形混元气的凝聚态，不仅在它内部与周围可形成混元气场，即使未凝聚的混元气也可充斥其中。意元体是更精细的混元气，它既可以通过神经细胞的混元气而渗入各部组织的混元气中，也可以直接贯穿与之兼容。人的有形实体中，既包容着无形之气的内容，也包容着意元体的内容。

只是我们尚未能完全掌握它们的规律，所以还不能自觉运用它来为我们的生命活动服务而已。

Ⅱ、人的混元气的分布特征

这里说的人的混元气的分布特征，是指无形无象的这部分狭隘的混元气的分布特性。

一、与有形的人体结构的一致性

鉴于人体混元气中包含了人体时空结构的全部信息，而且这一特性是在受精卵阶段就被定型了，尔后胚胎的发育都是这一定型结构的信息的展示。所以在成人身体里的混元气的分布与人体构型是一致的，即形体的任何部分都充斥着混元气，在形体周围也有弥散存在的混元气。须知人混元气是一整体，它虽然受形体的影响，但又有一定独立性。如前所述，人体是混元气在发育过程中混化、聚集成的有形之体，所以人体混元气的分布与先天的造形结构相一致，比如人的躯体、内脏、五官、四肢的特征，先天是什么样子，（如有的人有四个或六个手指）那么，人体混元气的分布也就随之异常，与造形结构保持一致。如果正常人在日常生活中丢掉了一个手指，不能改变人混元气按先天形成的分布规律，在失去手指的位置，仍有标志该手指混元气的造形分布。这已得到了生物光照相的证明。

二、在有形的人体内外，有人体混元气的气态人形结构

这一特征是人混元气在不同层次、聚成不同程度的形的结果。

（一）在人体的外周有人混元气形成的较稀疏的不太规整的气态人形。也可看作是人体的混元气场。在皮肤外约3—5cm（最多不超过10cm），有一层气，似乎是沿人体垂直轴分布。它直接反映着人的形体的状态，一般来说，体格健壮者这一层气也较充实，在此层气外，有一层稀疏的气（它是通过第一层气外逸形成的），环绕周身，它与内气的充实有关。再外面还有一虑更稀疏的气，似乎是有往外放射之性。意识活动对人这“三层气”都有影响。练功后可强化体外气态人。

（二）在人体内形成的混元气的气态人形。人体皮肤的真皮与皮下的膜络，

相对深层的肌肉、骨骼等组织，有更多的混元气充斥着，由于与形体的结构相一致，似乎在有形的人体内，还有一个气态的人。练功到一定程度，可以察知这一现象。传统气功中所称的法身，基本上就是指人体内外的气态人而言。鉴于人体混元气受意念支配，因而这一气态人的形状、大小都不知不觉地受意念的指挥，心念一动，则变化万千，对此，传统气功中多称仙、佛、魔、鬼现身，其实就是人体混元气不同层次的造形变化。

三、人体混元气分布的不均匀性

人体混元气在整个人体内分布是不均匀的。一般来说，功能旺盛（强度大小与经常性的程度）的地方混元气多，组织疏松的地方气易通过与集聚，这是分布不均匀的主要原因，其不均匀性表现在：

（一）人体有三个密集的中心，躯体混元气集中在脐内，脏真混元气集中在混元窍，意元体集中在脑中。下分述之。

1、躯体混元气集中在脐内相应的体腔。如前所述，躯体混元气的职能是供养躯体各组织细胞的自身繁殖与保证各组织特有功能得以实现。它为何会集中在脐内的部位呢？

①人从外界摄取的混元气，有很大一部分是从有形的食物中获得的，对食物的消化和吸收主要在小肠，位置相当于脐与脐下，食物中的混元气在解体变成人的混元气的过程中，首先表现在这个地方（这关系到人体混元气的生成与传送的问题，这将在第四节《人体混元气的生成》中详述）。从先天来说，人在胎儿期间所需的营养与废物的排出，都是经脐带输送到胎盘和母体进行交换，也就是说，胎儿在生长过程中摄取的混元气是由母体通过脐带输送的。因而脐处成了混元气的集聚与出入之门。

②成人的睾丸、卵巢虽然离脐较远，但从胚胎发生学来看，睾丸、卵巢与肾都源于尿生殖嵴，在胎儿内脏形成时期，睾丸（或卵巢）的位置在肾的内侧，这一位置相当于脐的深处，尔后逐渐下降，男性的左侧睾丸的静脉至成年仍与左肾静脉相连，可见两者关系的密切。鉴于人的混元气的分布保持着与人体先天结构的一致性，所以保证睾丸、卵巢各种功能活动的混元气集中在脐的深处，后世又称之为命门，对着背后的命门穴部位。当带有全部生命信息的精将要化生时，混

元气就是在这一部位集中与生化的。爱清子《至命篇》曾指出：“两肾之间，混元神室也。”《难经》也说：“所谓生气之原者……谓肾间动气也，此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门……一名守邪之神。”还说：“命门者，诸精神之所舍，原气之所系也。”从这些论述中不仅可以了解到维持生命活动的混元气产生、集中的部位，而且可以看出它与我们的混元理论是完全一致的。不过我们称述的躯体混元气集中于脐，不仅是先天之气的肾间动气，而且也有后天的水谷之气，所以这里是先天气与后天气生发、集中的地方。

③腰部（尤其是腰部的脊柱）是支撑身体重量的中心，是维持身体平衡的支柱。它是人体形体运动的关键部位，它关系着全身运动，它需要更多的混元气的充养，这也是使混元气向脐部集中的原因之一。

2、脏真混元气集中于混元窍。脏真混元气主要指心、肝、脾（相当于现代医学的胰与消化腺），肺、肾的混元气。各有专长的五脏之气怎么会集中在混元窍呢？一方面，它们之间有着一定程度的同一性，都接受来自全身各处的物质，如心脏接受全身的血液与淋巴液的回流，同时又运往周身；肺脏接受全身各部产生的二氧化碳，并把氧运往周身；肾脏接受全身血液与排出的代谢废物，并把肾产生的多种激素运到周身；脾脏消化（包括消化道功能）水谷，并把其精微运往周身。现代医学证明，每一内脏都产生一定的内分泌素以供养全身，而这一切都需要五脏进行有效地混化以保证它自身与整体的统一。对于五脏自身进行的混化以形成脏真混元气，将在本章第四节讲述。另一方面，内脏的混元气必然充溢到它自身周围，混元窍地处五脏的中央，五脏外溢的混元气可在这里汇聚，更重要的是膈肌的上下往返运动，把充溢到五脏周围的混元气连成了一体，汇聚在混元窍。鉴于这里的气已没有先天后天之分，而是经过了混化的混元气，更有利于无中生有的混化运动。

3、意元体集中于神机窍。神机窍在头的中心，念“神机”二字时头内有动触的部位即是。意元体是由脑细胞混元气形成的特别精细的混元气，它散布周身以及人体以外，与初始混元气有很多相似之处，但它有一个中心点，似乎是整个意元体的枢纽与发轫点。常人层次这一作用被各种感觉信息（或其它强烈信息）牵引而使集中力量分散（详见第五章《意识论》），未能发挥出它应有的作用。

（二）躯体混元气的分布可随意念变化

当意念集中到某一部位时，混元气就向该处集中，久而久之，该处的混元气就比较充足了。比如人的手是经常使用的，也是和意念合作最多的，因而手上的混元气较充足，而且受意念支配的效果也较明显。现代生物光照相证明，当意念集中到手时，手上的生物光有明显增强。人的感觉器官（如眼耳鼻口舌身）也是混元气集中的地方，集中的程度与每个人哪一器官的偏用有直接的关系。

（三）躯体混元气在皮肤与膜络的部位较充足

膜络指人体内部各组织、器官表面的膜，由于这些膜上有很多血络（即细小的脉管），故称膜络。由于混元气的内外混化过程，无论内气外出，或是外气内入都需经由皮肤或粘膜，人体内各组织器官进行混化则需经由膜络，因而皮肤与膜络成了混元气内外交通的要道。另外，人在日常生活中，意念的外向性质可引导气的流向，使之趋向于外，不是引导进入人体深部。而且常人躯体气的快速调节，如快速集中到某一部位，是在意念的引导下，从丹田经由有关膜络完成这一运输的。现代科学对中医理论的经络研究表明，经络现象表现最明显的部位是在皮肤与皮下组织，与混元理论所说的膜络吻合。不过需要指出的是，我们所说的膜络，还包括骨膜、肌膜、血管膜、神经膜、体腔的膜、内脏的膜以及更细微的细胞膜等。

综观上述，人体混元气的分布，一是受形体结构与功能的影响，一是受意念活动的影响。练气功主要是利用意念对气的影响，来改变人的不完善，使之趋向更高级的健康层次。

第二节　人混元气的发生史及其进一步的发展

从种族发生史上说，人的混元气是从低等生物逐步演化而来的，对此，我们不拟详述。从个体发生史上说，人的混元气是从受精卵的混元气，历经胚胎、胎儿、婴幼儿等阶段，发展到成人的混元气，每一阶段都有一个复杂的混化过程。

Ⅰ、受精卵的混元气

混元整体理论认为，受精卵是受精卵混元气的实体物表现形式，受精卵的混元气是受精卵的非实体表现形式，两者是一而二，二而一的，但两者又不能完全

划等号，因为在形成过程中，两者有着先后因果关系。

一、受精卵与受精卵混元气的形成

受精卵的混元气是精子和卵子结合过程中形成的，它属人的混元气的先天之先天部分。古人认为：只有真正的无形之气，才是先天之先天。

现代医学科学认为，受精卵是由精子和卵子直接结合而成的。精子和卵子所以能结合，是由于精子和卵子都只有23条染色体，各是正常细胞的一半，两者相合正好形成一个完整的细胞。这种通过观察试管婴儿的受精过程得到了证实的论点，似乎与我们的混元气理论相抵触，其实不然，因为现代医学是从宏观上观察与论述的，我们是从微观上论述的。无论是从古代的气功观点，还是从当代科学的观点，都认为任何物质的变化均涉及微观与宏观两个层次的变化。混化理论认为，一物质变成另一物质都有原物消失即从有到无与从无到有（无中生有）的过程，受精卵的形成也不例外。试详述之：精子和卵子所以能结合，如果仅仅是由于精、卵各有23条染色体（各占正常细胞的一半）的话，那么两个精子或卵子的结合不也同样可以形成正常细胞的23对染色体吗？实际上这是绝对不可能的。这就说明了精子与精子、卵子与卵子各分属于同一性质，不能结合，甚至是相互排斥的。而精子和卵子之间则是不同的性质，是互相吸引、有亲合力的（蛋白电泳实验发现，精子集中在阳极，卵子集中在阴极）。实验中也观察到，一旦精子和卵子结合，它们就不能再和其它精子或卵子结合。这就说明了，精、卵结合后，精、卵各自原有的亲合力等特性消失了，而受精卵的特性则在此基础上建立了起来。在这里，从精、卵特性的消失到受精卵特性的形成之间，是有着一定时、空关系的，在宏观世界中虽然未能把这个前后因果关系展现出来（而且是难以置信的），但在微观世界中则是完全可以理解的。现代理论物理学认为，当长度量度进入了10^{-34}米的领域、时间量度进入10^{-44}秒的领域，物质的变化就分不出过去、未来、现在的差别。因此在受精卵形成的过程中，不仅有精、卵特性从有到无的消失过程和受精卵特性从无到有的生成过程，而且在消失与生成之间还存在着一段非常短暂的时间，那时，似乎既没有精与卵，也没有受精卵的存在，此即古人说的“空”。这个论点是站得住脚的。不过这个“空”不是什么都没有，而是一种无形无象的特殊物态，它是精、卵相互作用及其和周围环境相互作用的结果，

这一特殊物态就是先天之先天的混元气，由此气衍化成有形的受精卵。所以我们说此混元气不是精卵之气的简单迭加，受精卵也不是精子和卵子的机械的融合。混元整体理论认为，受精卵混元气的形成是经历了两个混化阶段的。一是精子与卵子染色体的混元气进行混化，形成完整的细胞核的混元气；二是细胞核和卵子细胞质的混元气进行混化，形成完整的受精卵的混元气。现代医学只注意到了第一步的染色体的结合，对后一步的重要性尚未注意。其实，这后一步混化也是非常重要的。因为若没有与卵细胞的细胞质的混化，仅受精卵的核是不能完成受精卵的发育的。

至此，对受精卵混元气的形成似乎阐述清楚了，其实不尽然，因为上述混化过程均需在一定的环境中进行，即环境中的混元气也将参与混化过程，将成为受精卵混元气的一部分内容。对此似乎不好理解，下面拟通过一些具体事例来说明这一影响。比如：过去的日本军队有一种教练，检阅用的枣红色大红马，比普通马能高出二尺，骑这种马显得非常威武高大。然而这种马无繁殖能力，为了繁殖这种马，在马交配的时候，周围全用大红布笼罩起来，则容易取得理想的枣红色大马，这就是利用红色环境因素对受精卵的影响。另外，现代优生学的试验和统计表现出以下倾向，即在男女合房时卧室色调的布置对婴儿性能有一定的影响。如：卧室是暖色调的，孩子性格趋向于热烈外向性；卧室是冷色调的，则孩子性格趋向沉静文雅，内向。如果卧室有悦耳的音乐，则孩子对音乐方面有敏感性。凡此种种，不一而足。诚然，把这些作用强调太多也是不对的，因为一个人的生命的形成过程是复杂的（这在后面所讲述的内容中可以充分体现出来）。我们谈此的目的，旨在使人们认识到任何混化过程中的环境也参与混化这一规律。

二、影响受精卵混元气的整体特性的诸因素

受精卵虽然也是一个单细胞，但它与低等生物的单细胞相比较，则有了巨大的差别。它是由淀积着从单细胞生物进化到人的全部信息的精子和卵子结合形成的，它包含着人的全部时空结构的整体信息：如受精卵至成人的发育过程以及人的组织结构、功能等已经积淀在受精卵内，只要有适当的环境与之混化，则可逐步展现出人的全部特性。受精卵混元气中的时空结构的整体信息是新生个体的全部特性的潜在形式，它对受精卵形成后的发育起着导向作用。或问曰：既然受精

卵决定了新的个体的形成发育等，为何来源于同一父母的子女竟有聪慧、愚痴，健壮、孱弱，俊俏、丑陋等区别呢？难道同一父母的精子、卵子会有不同吗？这不仅关系到精子、卵子的个体差异，而且关系到混化过程中的差异。

（一）精子、卵子对受精卵混元气的整体性的影响

成熟的精子、卵子是产生它的男人、女人的全部生命信息（包括生理的、心理的、意识的）的承荷者。然而每个人在不同的生命阶段的生命信息是不尽相同的。譬如青年时期生命力旺盛，但心理活动尚欠成熟，社会交往也相对贫乏；中年时期，三者相对的都比较旺盛，中年后期和老年时期，心理、意识已非常成熟，但生命力开始衰退。在这不同年龄段中，淀积在精子和卵子中的生命信息也是不同的。即使在同一年龄段中，身体的健康状况也会影响精子与卵子的信息构成。如疾病——尤其是生殖系统疾病，直接影响精子或卵子的健康发育，病态情绪和病态的意识也可以注入到精子和卵子的混元气中。

不仅如此，受精卵混元气的整体特性，还受精子与卵子结合、混化时的互补诱导的影响。如前所述，精子、卵子的结合不是简单的结合，而且精子与卵子的混元气在受精卵形成过程中所起的作用也是不等同的。在一定意义上说，受精卵的时空结构信息取决于精子的混元气，但被形体固定下来，则取决于卵子混元气，这是一个互补诱导的耦合混化过程。精子的混元气充足，则精子主导这一过程，反之若卵子混元气充足，则卵子主导这一过程。但无论如何，在混化过程中两者是互相激励、诱导、互相补充而形成统一整体的。如果两者的遗传特性同一性太多，则互补诱导性势必降低，就有使新生个体出现先天缺欠的可能，这就是血缘太近者结婚的弊病所在。

（二）精卵混化过程对受精卵混元气整体性的影响

如前所述，受精卵的混元气不仅是精子与卵子简单地结合，而且还有环境的混元气参与混化。现代生理学已经研究了受孕的全过程，认识到精子进入女性生殖器官后，从阴道至输卵管壶腹，将发生一系列的复杂变化，才能获得足够能量与卵子结合，这些变化所需条件，都可视为混化环境。不仅如此，混元整体理论认为，这一环境更主要的还指父母交媾时的身心状态以及所达到的性高潮程度。当达到性高潮时，人休的各种生命机能都处在和谐的优化状态，尤其是女性可以呈现出近似气功的混沌状态，即短暂的昏昏噩噩状态。这时，男女双方的混元气

将进行一定程度的混化并产生一定的混元气场，给精子与卵子注入了高质量的完全的生命信息（性高潮时，不仅生理、心理处于兴奋状态，随意神经的感觉、运动神经都处于兴奋状态，即使植物神经的交感、副交感神经这一对颉颃的神经也失去了颉颃性，而共同呈现出兴奋性并协同作用，这一切都会影响到精子、卵子的混元气），为将要进行的精卵混化奠定了基础，创造了条件。或问曰：试管婴儿的产生当如何解释？我们认为，尽管试管婴儿的受精卵形成过程中没有父母性高潮的影响，但取精子时父体也有性兴奋过程，另外，人工受精时试验人员进行的在体外使精子获能过程，也是一种环境。不过从混元整体理论来看，无论如何试管婴儿的混元气一定会有它不完满、不中和的地方（当然，说不定也会有它安闲、幽静、清心寡欲的优点）。

总之，精子与卵子混化时的环境是很重要的，这与非线性物理学称述的初始条件对事件的影响很相似。众多事实证明，在非线性物理变化中，初始条件任何微小的变化，都会对非线性事件的未来的后果有着巨大影响。

Ⅱ、胚胎的混元气

在现代医学里，“胚胎”一词泛指从受精卵开始至胎儿发育成熟的全过程，粗略分为三期，一是胚卵期，指受精后的第1 周；二是胚胎期，指受精后第2—8周；三是胎儿期，指受精后的第9—38周。我们这里所说的胚胎的混元气是受精卵与受精卵的混元气，接受了母体的混元气，按照受精卵混元气的特定的时空结构进行混化，开始了由受精卵向多细胞的胚层发育，并进一步分化，在受精后的1－8 周内初步完成了形成胎儿的各种分化。对这一阶段的混元气则称之为胚胎的混元气。

严格说来，受精后的第1 周不属于胚胎混元气阶段。因在这阶段中，不仅受精卵分裂（称为卵裂）只是细胞数目增多，体积并未增大，而且它主要靠受精卵自身的能力完成卵裂的全过程，第3 日形成12—16个细胞的细胞团（医学称为桑椹胚），至第5 日约有107个细胞，形似泡状（医学上称为胚泡或囊胚），至第6日开始植入子宫粘膜中，至此后才算是胚胎开始。在此以前，实际上仍属于受精卵的混元气。

从胚泡植入到第6 周脐带形成，胚经过了复杂的分化过程，受精卵的混元气按其整体时空结构特性已开始全方位展开。直至神经管形成、封闭以前，是完全开放型的生长，鉴于当时的每一个细胞中都有活跃的全方位信息，而且生长（细胞的分裂、分化）之势特别强烈，形成的混元气场也比较强。至第4 周左右，神经管形成，心脏开始跳动，人体各部组织的原基开始分化出来，作为人的初始混元气也初步奠定。由于这一时期胚胎在高度开放阶段，所以胚胎的混元气向外充斥力很强，不仅充斥到母体，使母体精力充沛（有不适应者则被冲得恶心、呕吐），不思饮食；还可以放散到母体以外。练气功后有感应功能的人，在几十米以外就可感应胚胎的混元气，其强度不亚于一般气功师。随着外胚层内陷形成神经管后，胚胎混元气开始内收入胚。这一发展过程，从混元整体理论看来，是很有意义的一开一合（先外散而开，后收回为合），它不仅把母亲的气，而且将所遇到的周围环境中的适当的气吸收，为形成胎儿的各部结构收集更多的信息，形成了先天之先天的中心，这对胎儿的发育是至关重要的一环。如果说神经管形成以前的胚具备了低等生物的特性，重演了单细胞到多细胞的演化，那么，神经管形成以后的胚则具备了高等动物的特征，把生命力开始集中到个体体内，为形成独立的有高级神经活动的动物奠定了基础。胚胎的混元气主要是受精卵的混元气接受母体混元气以及母体以外的混元气进行混化，其特征是开放性较强，原始整体性强。在这一时期内母亲的混元气也比较充足，既可用于治病，也可用于健身，甚至可用这种特殊状态创造良好的体育竞技成果。这一阶段，对优生也有重要意义。

III、胎儿混元气

胎儿阶段是第8 周以后开始的，胎儿混元气则是胎儿时期的整体时空结构。具体来说，就是与胎儿生命活动有关的混元气，包括胎儿、胎衣、脐带、胎盘的混元气，它们是一个整体。不能把胎儿混元气仅仅看成是胎儿形体的混元气。这一时期混元气的主要特征，是胎盘、胎儿的整体性。

严格来说，胎儿混元气应该从受精第4 周神经管形成、封闭后就开始了，因为它已经把向外发放的混元气内聚以发育自己的形体了。鉴于神经管是从外胚层内陷形成，而外胚层将发育成皮肤，神经管发育成神经系统，因而使内在的神经系统与外在的皮肤间有了内在联系。至第6 周脐带形成，虽然胎儿的循环系统尚

未正式启动，但终究建立起与胎盘的正式通道，至第8 周已经可以分辨男女性别，正式称为胎儿。尔后继续发育，使人体各组织器官逐步成熟。总的来说，神经系统与心脏发育最早，至第7 个月就具备了独立生活的功能。

从一个受精卵发育到成熟的胎儿，仅经过几个月的时间，似乎重演了生物的种族发生史，确实神妙得不可思议。但若从混元整体理论来分析则是可以理解的：生物每进化一步，都有一个复杂的混化过程，都会使该生物的整体时空结构的内容复杂化。该物的混元实体也将随着该物混元气的演化而淀积更多的信息。淀积成实体物的混元气又将成为该物混元气场的“放散”源。这一混元气场则是新的个体生长、发育的导向依据。鉴于受精卵中已淀积了人的整体信息，既有其时间整体结构，又有其空间结构的信息，因而每发育一步都会在原有基础上进行混化，形成相应的混元整体，从而进一步强化、完善混元气场，为进一步混化奠定基础。如此反复进行，致使胎儿很快完成个体发育的全过程。

胎儿混元气的特性是什么呢？简言之，即人体自然生命生长运动的统一的混沌态。在这一时期中，人体各组织、器官逐步形成，但除了心脏与循环系统开始行使自己应有职能外，基本上各系统、器官均未行使自己的功能，主要任务是完善各自的结构与功能，所需的营养与混元气都基本上是从母体获得，因而消化、吸收与排泄功能均无必要进行工作。

在混元整体理论里，这一时期，属于人的先天混沌状态。胎儿这个混元整体是整个受精卵发育的结果，包括胎儿、胎盘、胎衣、脐带以及羊水。胎儿悬浮在羊水之中，由脐带与胎盘相连，它的周围是由受精卵的羊膜滋养层的绒毛膜与母体子宫蜕膜形成的胎衣。胎儿似乎是生长在母体这个“大天地”中的一个独立“小天地”，其状态与位于鸡卵中的初孵的雏鸡相似，其不同点只是没有脐带与胚盘而已，颇有点“浑天”的气象。胎儿生命的混化运动是在两个层次上进行的，一是体内各组织中的混化——自身的生长发育；一是体外——通过脐带相连的胎盘组织进行的混化。这一过程不仅是和母体交换营养、混元气，而且进行着相当复杂的混化。现代科学证明，胎盘中可以合成多种激素。而且这一混化过程还需要肝胆与胎儿肾上腺素的协助才能完成，因而提出了胎儿、胎盘单位的概念，意思是两者共同执行生物合成作用，仅依靠胎儿或胎盘都不能单独完成这一任务，从这里更可以看出，胎儿混元气是包括胎盘在内的混元整体。在胎儿混元气的混化

过程中，如果把来自受精卵的混元气看作是先天之先天的话，那么从母体摄取的混元气则属于先天之后天了。鉴于来源于母体的混元气也是包含有母体的整体生命信息，因而为胎儿的混化过程创造了便利条件。

所以说胎儿混元气处于先天混沌态，关键在于这一时期的胎儿生命活动尚未发生像出生后的生命活动那样的分化，而是处在一种谐调的生长状态中。虽然胎儿有了精气神活动的基础，但是尚未进行各自为政的活动，而是共同为胎儿的生长发育活动服务。混元气固然是集中服务于胎儿的生长发育过程，但形体还没有明显的运动，偶尔出现的胎动也是调整姿势以利于胎儿的发育，神的活动主要也是集中在支配心脏的跳动以行使输送血液的功能，从而更好地为胎儿的生长服务。各组织器官的生长发育则是在统一的时空结构（即混元气场）的导向下进行的。所以各部的发育，如躯干、四肢、内脏以及各器官都和谐地自然发育，呈现出高度一致性，这也是保证胎儿迅速生长、发育的关键。由于胎儿的精神尚未真正开始活动，神识尚处于浑浑噩噩状态，加之胎儿所处的环境，周围都是羊水，不仅使身体“免受”重力影响，而且各处受刺激比较均衡。上述的一切，都为胎儿的无分别状态创造了条件。因而使胎儿的混元气似乎呈现出神气混融、形神混融状态，这恐怕就是传统气功追求所谓返先天的境界的依据吧。然而这一境界与练气功的神气、神形混融是有着根本区别的。这里是未分化的各种功能尚未成熟的原始混融，与练功后高级层次的混融是不能比拟的。

综言之，胎儿混元气是一个特殊的混元整体，它很像古代所说的浑天，人类的大地悬浮于大气之中。胎儿自身则悬浮在胎儿混元气中。胎儿自身的混元气是胎儿混元气整体中的一部分，而且是最关键的部分，也可以看作是一个整体。胎儿虽然有了不同的组织与器官，但各自的功能尚未展示，精气神也没有各自独立活动，整个胎儿的生命活动都统一在胎儿的自然发育上。它以脐带并通过胎盘和外界（指母体）相连，使脐部成了胎儿混元气的中心（这个中心实际属先天之后天的中心，它是在先天之先天的中心的基础上形成的），另一方面，在胎儿期间，肾、肾上腺、性腺这些重要的有内分泌功能的组织，也都在脐附近生长、发育，形成一定的混元气场，所以在传统气功理论中，把脐与命门看成是先天之气生发的地方。而神还没有真正的独立活动，胎儿时期整个神经系统的功能除了营养神经在一定程度和范围内调节着身体发育外，其他如运动、感觉神经的功能基本上

尚未真正启动。尽管现代科学对7 个月的胎儿的脑电图已有所捕获，但也仅仅是周期出现的波，相当于常人的睡眠态，即或是胎儿的肢体运动，也是低位神经的自发反应。这时期的神的功能集中体现在心脏的自律神经对心跳的支配，通过心脏与血管的跳动使胎儿形成宏观的律动，从而加强了胎儿生命活动的整体性。从胚胎形成，到胎儿期的混元气的演化就是完成胎的自然发育。在此过程中，脑是得到优先发育的部位，胎儿的头占胎儿身体比例较大：3 个月时占身体的1/3，5 个月时占1/4。脑神经细胞不仅信息量充足，而且细胞数、细胞密度都是最大的，属于遗传信息的精在这里集中得最多，脑神经细胞在胎儿身体中是发育最优先与最快的部位，脑脊液也较成年人更充足，这可能就是古人说：脑为“精髓之海”的原因所在吧。鉴于胎儿的混元气还处在先天混沌状态，它的精气神的分布也就无从谈起。

当胎儿各个部分都发育得比较完善了，或者说，当胎儿的混元气已发展到母亲的混元气不能提供新的混化内容时，标志着胎儿已经成熟了，母亲“大天地”内的独立“小天地”已不再是胎儿生长发育的优良环境，于是胎儿就降生人间了。

Ⅳ、婴幼儿的混元气

胎儿降生后，虽然作为人的各个组织器官都已基本具备，但他们的功能尚未启动，实际上连一个自然的人的全部特征也未具备，即使在剪断脐带内脏功能启动后，各种生命功能也还是需要在相当长的时间内，才能逐步实现与完善。加上出生后的环境的巨大变化，婴儿需要建立有异于胎儿的新的整体生命活动，这一时期一直延续到幼儿与儿童早期。特别值得注意的是，在这一时期内，人的自然属性的完善与人的社会属性的完善是紧密联系在一起的。说得更确切一点，这一阶段是建立意识活动并与生命活动统一，而且进一步主导生命活动的过程，因而婴幼儿时期的混元气的整体模式是在破坏了胎儿的整体模式的基础上不断变化的动态特征。这一变化是从剪断脐带，“哇”地一哭开始的。

一、出生后的变化

首先是环境的变化，出生后的婴儿冲破了胎衣的狭小、“浑天”的“囚禁”，进入了大自然的无限宇宙，摆脱了羊水的浸泡，得到了空气的沐浴。更为重要的

是，剪断了脐带，不仅把共同来源于受精卵的、曾和胎儿形成一个混元整体的羊膜、绒毛膜、胎盘等抛向大自然，而且断绝了营养来源与废物的排出通路，导致新生儿内环境的变化：一是出现缺氧，二是代谢废物积存在血液与组织液内，其中二氧化碳（CO_2）的浓度越来越高，鉴于CO_2对中枢神经——尤其是呼吸中枢有较高兴奋度，当CO_2在血液中的浓度达到一定程度时，则必然刺激呼吸中枢，使之产生呼吸动作——这是新生儿走上独立人生的一个重要标志——从此开始的呼吸，将伴随人一生的生命活动。在肺脏开始行使自己的呼吸职能之后，血液中的有形的废物有的经由肾脏排出，有的经由肝脏解毒，从而使肝、肾开始行使自己的职能。与此同时胃肠也开始接受饮入的水与奶类流质食物。婴儿开始由自己完成新陈代谢的摄取营养与排泄废物的全部工作。随着内脏职能的启动，不仅各脏的工作有了显著的不同，而且要求血液的供应也相应地发生改变。胎儿时期的血液循环的形式要彻底地改变。首先是建立了肺循环与体循环的明显分界，以保证动脉血和静脉血的区分，再者就是改变不同组织器官的血液流量……总之，从过去那种无分别的混沌态进入了情况复杂的需区别对待的相对状态。这一切变化是从先天进入后天的过程，改变了混元气的混化内容与方式：胎儿时经由胎盘摄取母体混元气的过程是在胎儿体外的胎盘进行的，婴儿摄取的已不是带有人的整体信息的母亲的混元气，而是空气中的氧与饮食物这类有形之物中的混元气以及大自然中的无形无象的混元气。新生儿开始了自己的生活。

二、精气神的分化与分化基础上的统一

新生儿的独立生活表现在以自身这个客观物和自然界发生直接的联系，联系内容与形式的多样性，打破了胎儿时期的先天混沌，引起了精气神的分化，这是展示各种功能的过程，是进步，而非传统气功说的“流失天真”。这种分化是整体生命的多样性的表现，因而又是统一的。

如果说胎儿时期的先天混沌状态，使胎儿在短短的40周内完成了生物界亿万年进化历程的重演；那么，婴幼儿时期的精气神的分化与统一，则将使婴幼儿在短短的几年内完成从高等动物进入到人的重演。胎儿的重演主要体现在形态的变化，功能信息淀积在形态之中；婴幼儿的重演主要体现在功能，功能促进形态的变化。婴幼儿的精气神的分化与统一可归纳为两个阶段。

（一）第一阶段的分化与统一

第一阶段的时限是从新生儿出生到3 岁前后，内容是精气神的初步分化与统一。

胎儿脱离母体降临人间，环境发生了急剧而巨大的变化，结束了先天混沌状态，进入了后天生活，新生儿的混元气停止了胎儿混元气完全服务于胎儿的形体发育的使命，开始了精气神分立状态。

首先是气的分立。新生儿不能继续从母体获得已加工的具有人的特征的混元气了，开始直接从自然界摄取低层次混元气，通过自己加工、混化成为人所需要的混元气，并按照特有的规律进行开合聚散出入化的运动，形成独具特色的气的分布体系。对此，本章人的混元气的生成与混化中有详细阐述。

其次是精的分立。这里说的精是广义的精，有形之体（从细胞到组织器官）都属精的范畴。新生儿的形体，不再像胎儿时期那样，把混元气只用于进行自身细胞的繁殖以保证自身形体的发育，而是一面进行自身细胞的繁殖，一面行使自己特具的功能（如肌肉细胞的舒缩功能，神经细胞的传输信息的功能，以及内脏各种细胞的不同功能）。也就是说，形体使用混元气的方式有了繁殖以外的内容，这也是形分立的标志。诚然，形体的双重使命的完成，是在胎儿提供的已经具备了功能的形体的基础上进行的。

神的分立是精气神分立的根本。它是建立在形分立的基础上，通过各种神经细胞功能的启动实现的。神经细胞功能虽然也是分立形体的功能表现，但它与一般的分立形体功能有了质的不同。因为神经细胞是一种高度分化、失去了再生能力的细胞，因而在它“一生”中，对混元气的消耗都应用在它特有的功能上。为数众多的神经细胞形成了繁杂的庞大的整体。它有接受信息与发放信息的功能，形成了建立在分立形体之上的独特的分立体系。鉴于神经细胞已停止了自身的繁殖，所以它的生命力完全表现在它与外界相互作用的特殊混化功能上。这是较一般生物细胞混元气进行的以自身繁殖为主旨的混化更高层次的混化内容与形式。而这一功能的体现又是建立在众多神经细胞活动的基础上的整体活动，这就是我们所说的分立的神。它的建立过程是一个典型的分化与统一的过程。

新生儿出生后的第一声哭声，不仅冲开了喉与声带，而且形成了在脑与脑神经参与下的协同运动，这是关系到支配呼吸肌的肋神经、膈神经，支配内脏的迷

走神经，支配喉与口腔的喉神经、舌下神经、舌咽神经、副神经，支配面部肌肉的面神经等众多神经活动的协同活动，第一次展示出生命活动的整体威力。植物神经也伴随着各内脏功能活动一起展开。各感觉器官在与外界相互作用的过程中加强了自己特有的功能，眼睛的视觉、耳朵的听觉、皮肤的触觉和温热觉等，都在一步步强化。胎儿时期的神集中在心与血管形成全身律动的局面已一去不复返。神的功用发生了形式多样的分化。这一分化是非常必要的，非此不能完善人特有的机能，非此不能建立起人与自然的更为密切的联系。然而人和任何独立完整的事物一样，当和外界作用时，是保持其整体特性的。也可以说，与人发生作用的事物是以整体出现的，两者是一个意思。可是人的感官却只能接收外物信息一部分，因而必须加强各感官之间的联系以符合整体要求。这是对具备着不同功能的各个器官的进一步的要求，婴幼儿在实践生活中，逐步完成了各器官不同功能的整体联系。如眼睛从单向视物到能移动方向视物，进而建立起视听联系：听到声音后用眼找声源位置等。这一切固然未曾脱离有关感官的形的功能，但其间的联系则是神的效用。那么有形的躯体的运动功能又如何呢？婴儿首先摆脱与生俱来的整体性的躯体运动形式（如哭时四肢与躯干同时运动），逐步学会局部的单一性动作，婴儿的这种运动虽然属于一般的生命活动，但与高等动物的同类动作已经有巨大的不同，因为婴儿从学习运动的开始，不仅得到了成人的帮助，而且受到了成人语言的影响。譬如小孩学走路之时，往往是大人一边发“走”的指令，一边扶小孩走，稍有进展后，则可以按成人说“走”的指令迈步行走。手拿东西也是如此，往往是成人拿一物摆在婴儿面前并发出“拿”的指令，婴儿随指令去拿。这一切都说明婴儿学习运动的过程都是受意识影响的。至于感觉器官的功能也是如此，家长多次拿玩物让婴儿看，或以发声的玩具刺激其听觉，以引起婴儿的注意，在此过程中，都会伴随语言的引导。为什么在婴儿身上会呈现这种跳跃式发育，即不是先建立起感觉运动功能后再形成高层次的意识功能，反而是在意识主导下学习运动功能？这一方面是婴儿的混元气中包含有遗传得来的人的全部信息，具备了接受语言、产生意识的条件，外在环境中有相应的混元气就可以产生混化而成为现实。另一方面，婴幼儿对情感、意识活动直接接收能力是很强的，成人的意识活动可以对婴幼儿起作用，所以婴幼儿的运动功能、感觉功能从一开始就是建立在由意识主导这个整体基础上的。功能的建立又促进脑的发

育。婴幼儿1－3岁期间大脑发育非常迅速，脑细胞这期间的连接形式——树突突触也在这期间迅速发育与完善。随着运动、感觉、思维的建立，意识已经和生命活动不知不觉地合为一体了。

（二）第二阶段的分化与统一

这一阶段的时限指3－6岁这段时间，内容是精气神进一步的分化与统一。如果说第一阶段的幼儿的分化发育是在先天混沌基础上进行的，其结果将受到环境的极大影响——甚至分化发展成非人，如狼孩。那么这里讲述的第二阶段的幼儿的分化发育则是在婴幼儿被人定向混化的基础上进行的，是第一阶段的继续和发展。

分立的气开始了分位性分化。我们知道，胎儿体内的气是浑然一体的，其分布也是均匀的。胎儿出生以后，虽然气的分布有了相当大的变化，但其整体性还是比较强的，气的分位集中尚未开始。随着形体、内脏、精神活动的分化，浑然一体的气开始相应地集中、分化成躯体混元气、脏真混元气与意元体三个中心位。

神的活动开始形成自己的独立活动，即形成形象思维并向逻辑思维过渡。这样的思维活动已是精神世界的特有的活动，是神独立于生命活动并主宰生命活动的开始。到6 岁前后的神经细胞的形态与成人没什么显著的差异，这时的精神活动已经能够主动地对有关的形体发出指令，使之成为有目的的活动。与此同时，各种感觉器官的功能已比较完善，对事物的认识正在走向整体化。值得注意的是在这期间，超常智能的整体性与常态智能的整体思维是很相似的。所以在这时期只要对幼儿（6 岁左右）进行必要的诱导，就能出现超常智能。鉴于常人没有这方面知识，未能对幼儿施加这方面影响，于是幼儿的神走上了常态智能的轨道。

在此阶段中，神与气都在全面分化。人体生命整体性上也得到了高度发展，不仅建立了整体性思维，而且建立起意气形三者有机的联系，初步形成了意引气、气引形的常人的生命模式（婴儿时期不能准确地捕捉玩具，就是未能建立起意气形的定位联系的表现）。意念统帅形与气，不仅表现在意念指令可以指挥自身的生命运动，而且情绪也能够影响生理变化了，形成了在神主导下的整体生命活动。

总之，婴幼儿时期的变化尽管非常复杂，但总括起来不外乎气层次上的先天气与后天气的混化；形层次上的功能的形成与气、形之间的转化；神层次上的内外信息的混化三部分，而且神渗透到了形、气之中并与之进行了混化，初步形成

了由神统帅的形气神的整体。

Ⅴ、成人混元气

前面讲的“人的混元气”，讲的就是成人的混元气，这里要讲的是成人混元气是怎样由婴幼儿发展而来的。它与婴幼儿晚期形成的以神为统帅的形气神的整体的混元气区别在哪里呢？区别就在于婴儿以及儿童的整体混元气还不是人的全部功能的集中表现。因为生殖系统的诸器官尚未行使自己特有的职能，而这是人的最根本的生命活动的重要内容。性器官、性功能是在人的形气神发育到比较完善的基础上开始活动的。成熟的性器官的性活动，是人的整体性生命活动进入高峰的标志。只有到了这个时候，人的混元气所包含的内容，才是现实的完整内容，才能内聚形成有繁殖后代能力的遗传物质。这种带有人的全部生命信息的有形或无形的混元气，一方面把人的生命活动推上了峰巅，一方面又把人的生命活动降到谷底。因为任何动物都有这种繁殖能力。另一方面，人在社会中的广泛交际，以及多种形式的劳动，促进了人混元气的进一步的混化。

在我们讲述过的人体混元气理论里，看到了有人体内的最基本单元——细胞层次上的三种不同情况：一是细胞的全部功能在于繁殖子孙后代——精子与卵子；二是细胞的功能是既有自身繁殖功能又有一般生命功能——体细胞；三是细胞没有繁殖功能，仅有特殊的生命功能的神经细胞。这三种细胞在生物种族发生史上所占的地位各不相同，生殖细胞是低等生物的单细胞就有的特征，体细胞是生物细胞功能分化的特征，神经细胞则是生物细胞发展到高度分化层次上的特征。当人发育成熟后，这三种细胞同时并存于人体内，一是发育（生殖）之本、一是生命之本、是生神之本。三者互相影响，交互为用，相辅相成，也相反相成。若精气神集中于精，则精气旺，顺则生人以消耗之，逆则成丹以长寿；精气神集中于形则形体健，逞强用事则消耗之，自然应事则长寿；精气神集中于神则神足，私心萦回则消耗之，为公忘我则增智长寿。

人类发展至今，虽然已雄踞万物之灵的宝座，但人类的自觉自主的灵性远未至极。一是人类脱离动物界的对间不长，尚未完全摆脱动物本能的遗痕；二是人类文明（无论是物质的还是精神的）程度还比较低，尤其是人类对自身还不认识。因而使人类在自己的历史发展长河中，必然出现盲目性、片面性、局限性，导致

认识论层次上的偏执性，致使人类应有的自觉、自主、自控的灵明之性——人类的特殊本质，不能真正实现。今日人类的整体特性是被扭曲或者说是被异化了的人类本性的表现。因为人类至今还没有自己占有自己，实现自己的本质，而是被物占有、被物遮蔽了自己的灵明本性。上述混元气的整体性特征就是对人的这一状态的写照，如人的混元气可以按自然规律进行混化（如在细胞层次），也可以按意识指令进行混化。可是人的意识活动受占有欲支配，失去了本具的灵明之性而呈现"混浊"之性，因而使得人的混元气——本来是大自然混元气的一部分——失去了自然之性。诚然，现阶段人类的混元气又是今日人类的被扭曲了本具灵明之性的自然表现，对此将在本书《意识论》与《道德论》中全面阐述。

Ⅵ、灵通混元气（或称混元灵通气）

这是通过智能气功锻炼逐步形成的一种特殊的混元气。灵通混元气不仅使人的精气神达到了真正的统一，而且能主动地与大自然的混元气进行沟通，使人进入了真正的自由境地，能够随心所欲地运动、指挥自然界的混元气。灵通混元气是以神意为主导的混元气，具有无物不入、无坚不摧、无物不化、无物不生、无毒不解……的神妙功用。灵通混元气的奇特作用，似乎难以令人理解，但在智能气功的实践中已得到了初步展示。如可以愈骨折于顷刻；可以化肿瘤（如脂肪瘤、粉瘤、纤维瘤等）于瞬间；可以刹那间使骨刺无影无踪，这已属司空见惯；可于数分钟内使体重减轻3—5公斤（最多曾达到10公斤）之多；使身高增加2—4公分（最多曾达11公分）之多，亦为众多实验所证明；可使死骨复活（学员潘红，患股骨癌，经手术将患骨癌的骨质取出予以灭活后再置入。病人练智能功3 个月后死骨复活，现已将手术时作固定用的金属物取出）；可使体内的金属物排出或"消化"（学员张玉山抗美援朝时，打入头颅内两块金属弹片，历经38年之久，于1989年练智能气功，一片弹片从口中排出，一片弹片被化掉）；可使骨头再生。（1993年在康复部50天班的第15期学员中，有7 例病人因癌症切掉骨头，有的是头颅骨，有的是肋骨，经练功后，切掉的骨头又生长出来并完好如初。第16期又有14例切去了骨头的患者，练功后长出了骨头。）不仅如此，如工、农、林、牧、渔等各行各业生产的实验，也取得了巨大效果。使农作物早熟与增产；使工业生产产品

质量与数量提高（已做过的实验有洁霉素、米曲霉素、利福平、赤霉素、酿酒、棉纱加工、钢铁加工……）；使建筑材料预制板抗压强度增加；使老化的数控机床运转正常；使果树产果量增加……初步应用就显现了混元气用到哪儿都灵。诚然，这仅仅是实验的开始，仅仅是混元气被主动运用的初级阶段的效果，而非真正的灵通混元气的全部效用。由是而知，一旦真正的灵通混元气练成以后，其威力之大就可想而知了。

第三节　人混元气的运动

对于混元气的开合出入聚散化运动，在第二章混元气理论中已经作过论述，这里是结合人的混元气作更加具体地阐述。

人混元气的运动包括开合出入聚散运动和混化运动两部分内容，两者是不可分割的互相联系着的内容。开合出入聚散是混化的准备过程，混化是开合出入聚散所达到的目的。没有开合出入聚散的混化，没有混化的开合出入聚散运动都是难以想像的。

Ⅰ、人混元气的开合出入聚散运动

混元整体的人进行的开合出入聚散运动，是在自身与外界作用的界面（即外在界面）、自身内部组织两个层面上进行的。尽管人混元气有形气神的不同，但神气的运动往往需要通过形来体现。鉴于此，我们拟从形的层次入手，来讲述这一运动。

一、外在界面上的开合出入聚散运动

人体与外界作用的界面指人体与外界接壤的周身皮肤和有关的粘膜。按照这个标准来分析，在粘膜范围内，不仅上呼吸道与口腔应包括在内，就是气管、支气管的粘膜、肺泡中的上皮组织、食道、胃、肠粘膜等也应该包括在内。只不过整个消化道被咽喉、肛门等“封”到人的身体里面，似乎成了人的体腔。致使人们竟把它们忘记了是与外界接触的界面了。

在有形的界面的运动形式主要是开合出入。混元整体理论认为，有形之界面不仅有供有形之物出入的毛孔、汗腺孔、脂腺孔，还有供无形之气出入的窍穴、

腠理，以至更细微的毛孔。对于有形之物的开合出入，如皮肤通过外开而释放出有形之物，如汗液（内有无机盐与有机化合物）、油脂、水分以及特异气味的气体、粘膜的各种分泌物等，也可以内合而吸收有关的物质，有很多中药就是通过皮肤吸收的。皮肤与呼吸道粘膜有吸收氧与排出二氧化碳的作用，胃肠的粘膜吸收水分与各种营养物，而且它的分泌物包含的内容是多种多样的。这一切无一不是在开合出入的运动形式中完成的。这些有形之物的出入过程，现代科学基本上已经认识了；但对于混元整体理论中更为重要的内容，即无形之气随着形体的开合而出入的过程与实质，现代科学尚一无所知，因而讲述起来比较难于理解。

在第一章混元气理论里指出，在实体物周围有该物的较稀疏的混元气散布着，这些混元气就是通过实体物的外在界面的“气道”开张散发出来的，在人体周围也是如此，混元气场既是实体物与外界混元气联系、混化的先导，又是内外之间的缓冲。这一混元气场直接受实体物界面开合出入的影响，不同的混元气有不同的调节两者平衡的方法与规律，在人体是通过呼吸、组织代谢与意念三者调节开合出入的。

在正常的人体生命活动中，呼气时人的皮肤、粘膜的腠理、毛窍、气道开张，内气外出，体周混元气场向外扩展、强度加强，敏感的人可以感到皮肤毛窍开张，有气流出或往外冒气的感觉。这些感觉在手的指尖、掌心、头顶、印堂、膻中、命门、脐、会阴、涌泉等大的穴窍部位可能会更突出一些。在吸气时，皮肤、粘膜的毛窍、腠理、气道内合，外气随之而入内，体周的混元气场范围回缩，强度减弱，敏感的人可能感到前述部位有气流入，但一般来说，不如外开时感觉明显。这里所说的由呼吸而形成的开合出入，属于鼓动引动，即呼吸引动了大气的外出、内入，由此而鼓动（好象风箱那样）混元体界面的开合出入。另外，当人体内形成的混元气增多与减少时，也可因混元气“压力强度”而推动混元体界面的开合出入，如当人的精气神充足时，则外开而出，反之则内敛而入。在精神因素方面，神注于外，引气外出，神守于内，引气内入；惊、怒、悲的情绪使气外开而散失，思、恐的心理使气内聚，但太过则气滞。凡此种种，不一而足。只不过常人还不了解更未掌握神意对气的开合出入聚散的巨大引动作用，其实意识不仅是通过情绪，而且可以通过主动的指令使之发生变化。无论是外在界面的还是内部层次的，无一例外，以后要谈的混化运动也是如此。智能气功运用意识的原则就是以此制

定的。

然而开与出、合与收并不总是相并而行的。因为开与合的动力学因素有压与引的区别，如内压高的压开与外引而开都可引起外出，但合则不一样，只有内引而合可以入，外压则容易招至闭拒而不能入。由是而知，合与入在一定程度上是有矛盾的。这里所谓的开合都是相对的，开不是全开，合也不是全合，否则走上极点，正常生命就难以维持了。这里我们虽然没着重讲聚散，其实开合出入过程中必然伴随一定程度的聚散，如开与出的过程就是人混元气向外疏散过程，合与入的过程则是向内集聚的过程。

二、自身内部组织层面的开合出入聚散运动

人体是一复杂的多层次的巨系统。现代医学将其分为若干系统，系统内又分成器官，进而区分出不同组织，最后是细胞。从混元整体理论来看，虽然无需条分缕析地划分，但混元整体也是讲层次的，整体中也是有部分的。虽然整体中的部分都决定于整体，但它又有自己的独立性，从形体上也有自己所属的界面。如体内的任何组织器官的界面都有膜，不仅内脏有膜，身体各组织也有膜，骨有骨膜，肌有肌膜，神经有膜，血管有膜，直至细胞也有膜。细胞内的核仁、线粒体等也有膜。这个膜就是该物与周围环境的界面，就是该物混元气进行开合出入聚散运动的场所。这一层面运动的动力主要是组织代谢引起的混元气强度的变化。试以细胞为例作一具体说明。人体内的细胞尽管千差万别，每个细胞内进行的生化反应也各不相同，但细胞都是以细胞膜把自己和周围的环境分开以保证自身的独立性。细胞通过胞膜和外界联系，从而形成了胞膜层次上的开合出入聚散运动，当细胞内混元气压高时，细胞膜外开，膜上的气道开张，膜内之气挟物外出加入到全身的混元气，同时又在周围环境中吸收所需的混元气内入而合，如此反复进行。

Ⅱ、人混元气的混化运动

混化运动是在开合出入聚散的基础上进行的，同样有外在界面与内部组织层次两个层面的混化，不过混化过程有的借有形之物进行混化，有的则是无形之气直接进行混化，前者往往是在局部进行，后者多是在整体中进行。

在一定状态下，人可以凭借与无形的混元气混化来生活，譬如，练气功的辟谷就是。不练功的人也有可以不吃食物只喝少量的水就可以维持生活的。笔者曾遇到3 例多年不吃食物的女性，未练任何功夫，但能照常生活并生儿育女，只是体形较常人瘦弱一些。看来这些人就是靠与无形混元气进行混化，来维持人的生机。其实每个人都有这种机能，只是功能的强弱不同罢了。常人习惯了从实体物摄取生活物质，产生了意识上的偏执，使上述功能受到了排斥，就似乎是没有那些功能了。

在第二章混化理论曾讲过，实体物的混化过程是主体与外部客体的混化过程。其过程包括复杂的整体物的裂解，形成小的实体的简单混元气以失去其原有复杂实体的整体特性，而有了小的个体特性，然后与主体混化，进入主体实体中，成为复杂主体实体的一部分。在人体内这一实物混化过程是在两个层面即外在层面、内部组织层面上进行的。

一、外在界面进行的混化

这里所谓的外在界面进行的混化，是指外在界面附近形成的混元气场的混化。主要指胃和胃肠粘膜对食物有形混元气进行的混化，属于实体物混化的第一步。

胃肠里进行的与有形实体物的混化，首先是使有形实体物失去它固有的混元整体特性的过程，这是通过对有形实体物的磨碎，加入胃肠粘膜以及其他消化腺的分泌物与之混合，再加上胃肠腔中形成的混元气场的作用，原食物的整体混元气被分解成小单元。我们知道大自然中的不同层次的物类有不同层次的基本单元（称作基砖）。如电子、质子、中子是元素层次的基砖，元素是化合物的基砖，氨基酸是有生命的细胞的基砖，细胞是复杂的生命体的基砖……由于任何生命体都是建立在细胞基础上的，因而生命体内进行的实体物层次的混化，必须符合细胞层次基砖的要求。任何层次的整体，都是把该层次的基砖整合到特定的时空结构中而形成的，如果不符合基砖的规格则不能进行整合。食物中大分子的裂解，不是简单的裂解，而是和人体混元气进行的初步混化。从现代的生物化学来看，胃肠的消化过程是通过各种酶的使用，使蛋白质、糖、脂肪等实体物解体的。这些酶是人体混元气凝聚而成的。因此，这个消化过程，就是人的混元气混入客体

的过程，使客体实物不仅要符合生命基砖的规格，而且与人的整体有了同一性。不是吗？把牛奶直接注射到肌肉里的吸收过程，由于未能进行有效的混化，可以引起发烧；进入消化道的牛奶经过混化再吸收则平安无事，这一事实充分表明了混化过程的重要性。不仅如此，胃肠粘膜对营养吸收的过程，也是有效的混化过程。这时客体实物已失去它原有的整体特性成为人体的一部分，但还不是生命活动直接参与者。

二、内部组织层面的混化

无论是从胃肠吸收的营养物还是从肺中吸收的氧，只有通过血液运输到内部组织在细胞层面进行混化，才能使从外界摄入的混元气参与到人的生命活动的新陈代谢中来。现代科学已经认识到细胞层次的代谢包括能量代谢（主要指糖、脂肪的供能代谢）与物质代谢（主要指蛋白质的合成与分解），并认为这些过程（尤其是能量代谢）已经搞清楚了，其实不然，因为这是一个非常复杂的混化过程。就拿一般的躯体细胞的代谢来说，无论能量代谢还是物质代谢的过程，都是一个非常复杂的在酶的作用下的物质结构与能量转移的变化过程，而参与这一过程的各种酶的产生与调节，又有一个酶生成与破坏的过程。另外，细胞层次的代谢，不仅受着细胞自身遗传因素的影响，而且还要受全身激素的不同影响，甚至还要受神经系统的影响……总之，能量代谢中也有物质的生成（从无到有的混化），物质代谢中也需要能量参与，而这一切（譬如蛋白质合成中的酶的作用机制以及能量转移变化等）还有很多问题远未搞清，因为这些过程中都不是简单的变化，而是整体的混化。这个整体混化也是一个长链连锁反应，譬如能量代谢过程（现代医学称为“三羧循环”）中需要十几种酶，而酶的产生又需要另外的酶，因为生物体内任何生物化学变化必须有酶的参与才能完成，这是一长串酶的应用与酶生成的复杂的催化因果链。混化理论不要求对此穷究，因为任何层次的酶与作用物之间的关系基本都是一种对立互补的混化关系。激素的调节作用与受体（靶细胞）也是这么对立互补的混化。神经的调节在一定程度上也要通过激素起作用。混化理论研究细胞层面的混化过程，目的是要发挥神的作用，使神的主导渗透到细胞层次，这是把人类意识作用所及的范围进一步扩大，使人类能够全面掌握自己的生命运动。

话再说回来，能量代谢消耗了实体物的气，为人类生命活动提供了能量，而物质代谢则是消耗一定能量把实体物的混元气整合到自身的时空结构中去，使之成为人的时空结构的实体物态的体现。这种代谢形式的混化运动，在人体各部分组织中都无例外地进行着。只不过在躯体细胞内进行的混化，产生的能量与物质，都是供细胞本身应用的。而内脏细胞进行的这两种代谢的混化，除了自身应用以外，产生的有些物质是供全身有关组织应用的，如各内分泌腺分泌的激素、消化腺对消化液的分泌等都是这样。神经细胞进行的这两种代谢的混化，除供自身应用外，还要供思维活动所需的全部信息及其运动所需能量。这就是说，在躯体细胞、内脏细胞、神经细胞所进行的混化的内容是不完全相同的，这就是我们把人体混元气划分为躯体混元气、脏真混元气、意元体的道理所在。不仅如此，意识活动还有它特殊混化内容，尽管意元体是脑细胞的混元气，但形成具有独立的意识活动以后，就与生命活动层次的混元气有了质的不同，意识活动成了思维领域里的概念性活动，形成意识活动与生命活动"两极"分立状态。然而两者又是统一的整体，而且意识是生命的主宰，两者统一的过程就是两者混化的过程（详见第四节《人混元气在生命活动中的形成过程》）。

混化运动除了上述的人作为一个主体摄取外物的混化外，还有与外物相互作用的混化，无论是施作用于外物或是接受外界的刺激都有一个混化过程。施作用于外物，通过形体或直接把意与气注入客体中，使客体发生变化，这是使自然物打上人的烙印的过程，无疑是一种混化；认知外物的接受信息的过程，也有一个与外物的混化过程。主动寻找外物固然有近似于施作用于外物的混化，就是被动接受信息时，只要能引起注意（不管是有意注意还是无意注意），就会把意识注入到客体中，形成意念和客体物的信息交换，并在意识领域里打上一定的印记。这是一种特殊的混化。

第四节　人混元气在生命活动中的形成过程

人的一切生命活动如细胞的代谢、器官或组织的运动与感觉，以及人类特有的精神活动，都是人混元气在不同层次上的混化表现。人的混元气在生命活动的过程中一方面被消耗，一方面又对外界的混元气进行混化，生成人混元气以维持

生命活动的平衡。在常人体内经常进行的人混元气的生成过程和它在种族发生史、个体发生史中的形成过程相似，也有一个先形成生命层次的混元气，而后演化到人的混元气的变化过程。本节拟对这两个过程分别予以介绍。

Ⅰ、生命层次的混元气的生成过程

人的生命层次的混元气的生成过程，就是人混元气对外界混元气混化的过程，分为在腹腔进行的混化与在身体组织进行的混化两部分。

一、在腹腔混化生成的混元气

（一）在腹腔进行的混化

各种营养物在胃肠进行消化的过程，是人的混元气与之混化的过程。在此过程中，不仅使各种营养物变原来的复杂结构为简单“基砖”，同时使基砖与人的混元气混化，从而生成生命层次的混元气，下详述之：

对胃肠中各种营养物的混化是从两个方面进行的：

1、消化液对食物进行混化：成人消化道，每天分泌6－8升消化液，其中有各种消化酶，这些酶与不同的营养物如蛋白质、脂肪、淀粉分别起作用使之分解为“基砖”。这一过程不是简单的消化过程，而是人的混元气集聚并与食物混化的过程。因为消化液是体液经过消化器官细胞的加工、分泌而来，这是一个复杂的过程。譬如对蛋白质的消化在胃中需要胃蛋白酶，在肠中需要胰蛋白酶与糜蛋白酶。胃蛋白酶是由胃蛋白酶元经过胃酸（稀盐酸）激活而来，而胃蛋白酶元与盐酸的分泌又有一连串的生化过程。胰蛋白酶是由胰蛋白酶元由肠至活酶激化而来。而胰液的分泌不仅需有促胰液素等体液的调节，而且还受迷走神经的调节，迷走神经是通过放释乙酰胆碱来起作用的。在人体内进行的生物化学反应和一切生物一样，都是在酶的作用下完成的。各种营养物的消化需要酶，在酶的产生过程中也需要另外的酶。我们知道，这些有形物质都是无形混元气的凝聚态，所以说消化过程本身，就是动员人体混元气生化物质的过程，因而也是混元气集中的过程。消化液与营养物相互作用，使营养物的复杂结构解体，如淀粉变成单糖、脂肪变成甘油与脂肪酸、蛋白质变成氨基酸……总之，变成能被人体吸收和利用的细小的结构（基砖），在此过程中，生成的基砖由于受了人体酶的影响而被人

的混元气同化。

2、混元气场对食物以及基砖进行的混化：人体内对食物进行混化、吸收的部位，恰恰是躯体混元气和脏真混元气的集中部位，因而混元气与混元气场是比较强的。强大的气场对食物的消化、对基砖混化使之与人体其有同一性起着巨大推动作用。其中先天肾气的作用尤其重要，它一方面增进胃肠消化功能（中医有滋肾以养胃与补命门以健脾的方法），另一方面直接赋予经混化而新生的气以生命全息性质。或问先天肾气何以有此功能，《难经》中说："所谓生气之原者……谓肾间动气也，此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门……名守邪之神。"这里所说的肾气实际是指相当于命门这个混元气场，古人说"两肾之间，混元神室也"即此意。为了加深对这问题的理解，不妨结合现代医学知识作进一步说明。

现代科学已证明肾与肾上腺可以分泌多种直接关系着整体生命活动的激素，因而肾的混元气场必将影响人体混元气的生发。更为重要的是，在胚胎发生学上，睾丸（或卵巢）不仅与肾的来源相同，而且位置处在两肾的中间，如果再认真考察一番就可发现，形成睾丸（或卵巢）实质的细胞，不是经过反复分化的三胚层的细胞，而是来源于比较早期卵黄囊中的具有生殖功能的细胞，由于这些细胞尚未经多次分化，因而保存着具有全部生命信息的繁殖功能。由此实体物形成的混元气场，必然保留着它固有的特性，恐怕这就是中医说的"肾为先天之本"的缘故吧。正是肾气这种先天全息功能，赋予新生的混元气有了人的生命特性。

（二）在腹腔混化生成的混元气

1、生成无形的混元气。我们知道，任何一种物质都有标志自身整体特性的混元气，当复杂物质裂解为简单物的时候，它原本具有的混元气一部分混入到简单物中，一部分则被释放出来（现代科学所说的结合能的释放只是该混元气的部分表现）。这一部分气是在人的混元气的混化作用下释放出来的，已经改变了它原来的特性而被同化，可以被人体生命活动直接利用，因而属于躯体混元气的范畴。一般而言，这部分气贮存在肠系膜、大小网膜、腹膜、腹腔、膜络，充斥在腹腔与胃肠之中，参加对食物的气化，也可受意念调动至身体有关部位以加强感觉、运动等功能。此气与中医理论中所述的卫气相近（"卫者，水谷之悍气也，其气篇疾滑利，不能入于脉也，故循于皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹。""卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也。"），练气功的

调动丹田气治病，主要就是这部分气，练硬气功也主要是运用这部分气来强化皮肤、肌肉等的功能。

2、形成营养基砖。这是经过消化形成的精细物质，如氨基酸、葡萄糖与果糖、脂肪酸、维生素等，这些基砖性物质，一方面已被人混元气混化，一方面它们可以被吸收，进入循环系统，运到全身各部组织进行形体中的混化。与中医理论中的营气相似，因而这部分营养物质还不能直称为混元气。

二、在身体各部组织混化生成的混元气

在身体各部组织进行的混化，一方面是把营养基砖进行合成混化，形成体内各种组织或大分子化合物，如氨基酸形成各种蛋白质、脂肪酸和甘油在细胞内形成三酸甘油脂，葡萄糖形成糖元等；另一方面，细胞内的核糖核酸与脱氧核糖核酸，也在进行合成与分解，葡萄糖、脂肪酸进行氧化。在此过程中释放出的能量，只是混元气从实体物释放出来后的一种能量表现，这一系列反应又是在各种酶的作用下完成的。现在已知的人体中的酶多达3000余种，可是还有不少反应过程仍不甚了解。这说明人体各部组织内进行的新陈代谢是非常复杂的混化过程，虽然都是在有形物质层次上进行的，但“有无相生”的混化过程是贯穿过程的始终的，既有实体物化成混元气的过程，也有混元气凝聚成有形物的过程，也有实体物之间聚合与分解过程。由此产生的混元气既要供局部组织的形成又要供形体各种运动的消耗，如各种肌肉的运动。这一混化无论是在躯体细胞，还是在内脏细胞，基本是一致的，我们说内脏中也有躯体混元气的道理就在于此。鉴于内脏细胞的混化除了完成自己（细胞）内部结构的代谢外，还要行使分泌与自身无关的激素等物质，而且在常人只接受植物神经与激素的调节，一般情况下不接受脑神经的支配，所以我们称内脏的混元气为脏真混元气以示与躯体混元气的区别。

Ⅱ、人的混元气的形成

上述形成的混元气，由于还未和意识活动结合到一起，因而只能称为生命层次的混元气，只有当意识活动和生命层次的混元气交融在一起，才是人的混元气。我们知道，意元体是一种非常精细的混元气，它可以穿透任何层次的混元气，所以能和生命层次的混元气混化形成人的混元气，使意元体这种特殊混元气渗透到

生命混元气中并能支配之，使生命层次混元气打上了意识的烙印。

意识通过三条途径和生命层次的混元气进行混化。

一、通过神经细胞进行混化

我们知道神经系统是人的生命活动的统帅，统帅职能的实现则主要是通过遍布全身的神经细胞传输信息来完成的。从现代科学来讲，这一过程是神经细胞的实体与身体各部组织实体之间的联系，其媒介则是靠神经介质进行传递。现代科学对于属于意识活动的指令如何变成神经细胞的信息尚不清楚，混元整体理论的意识论把这一运动过程已作了简述，主要是意元体的这种特殊混元气引动神经细胞的混元气与各部组织的混元气进行混化的结果，此过程中产生的各种传递介质的化学物质，只是伴随混化产生的凝聚物而已。按照混元整体理论，神经细胞之间应该有不借助化学介质与电传递而起的反应，至于如何设计实验，就是生理科学家们的任务了。

二、通过神经细胞的分泌物进行混化

这里所说的神经细胞的分泌物，不是指丘脑与垂体分泌的激素（因为这些激素本身属于脏真混元气的内容，而非意元体的内容），而是指在意识活动过程中，意元体的变化引起的“有无相生”的变化。在脑细胞中产生的一些物质，通过循环系统分布到全身，或通过“接触脑脊液神经元”，如位于第三脑室两侧室旁器的室管膜细胞，松果腺复合体的光感受细胞，以及行经中脑导水管、第四脑室直达脊髓的联合下器形成的纤维等，可以把脑中的分泌物通过与脑脊液混化影响神经与周身的混化。

三、意元体直接与周身混元气混化

常人的这种混化不是有意识进行的，而是自然进行的。它主要表现在人的各种活动过程中，意念一动就可引动气的流动；其次表现在情绪对气的聚散、升降等变化方面。

通过上述三种方式的混化，使生命层次的混元气有了意识的内容，从而成了标志人的整体生命特性的混元气——人混元气。这一混化过程主要是从胎儿后期至婴幼儿时期的发育过程中，在形体及其功能的发育和意识形成的过程中，逐步

实现的。正因为意识活动和人体混元气有如此密切的关系，所以当宁静的意元体中一旦产生了意识活动，尤其是指令性意识活动，就会引起全身的变化。在后面《意识论》讲述的“意识的作用”以及《道德论》讲述的“道德对人体生命活动的影响”等，都是在此基础上展开的。

Ⅲ、对精气神三位一体的整体的人的再认识

我们在《混元论》《整体论》与本章中都讲述了人是精气神三位一体的整体，尤其在本章强调了精、气、神是人的混元气的不同表现形式，而人的混元气是人的整体生命特性的表现。虽然我们已经用了不少笔墨来描述这一整体，但似乎仍有不少莫名其妙的感觉。按部就班学理论时觉得头头是道，放下书本联系实际时顿感迷雾茫茫。这是因为我们已习以为常的现代科学，对人的研究只涉及了人的实体结构特征并取得了不小的成绩，对意识活动的研究虽然建立了心理学、脑科学、神经生理学、生理心理学等学科，但对意识活动仍知之甚少，形成了以形体研究代替生命研究的偏差。在人们的常识中意识活动可以从行动（包括语言）中体现其存在。所以人们难以否认其存在。而气则不然了，它无形无象，离于形与神的活动中，不仅常人难以察知其存在，鉴于气是各种能量的混化状态，在没有转化成具体能量时，就是现代仪器也难以见其端绪。所以当我们把气说成是包容了形神全部内容的整体存在时，由于我们还没建立起超常智能以感受到它的存在，所以是无法理解的。至此，或许有人要问，既然对气不能理解，为何还要讲气呢？直接讲身心整体观不是也可以吗？这样又能利用现代科学成果，又便于人的理解、学习与掌握，一举两得何乐而不为呢？这是因为舍掉了气，人的身心整体观是建立不起来的，是不能反映人的真正本质的。综观前人的论述，无论是神学的灵魂论，还是佛家的四大和合论，还是物理学家的“人是机器”论，还是哲学家的精神物质二元论……都不能正确地深刻地阐述人的生命本质，更不能揭示人类向更高阶段发展的规律，即使传统气功与中医理论中精气神的整体观，也未能促进人类向更高级飞跃。或问何以致此？因为人类发展至今，实际上尚未形成真正的精气神三位一体的整体，更没有体会到气的存在。

我们知道，人类区别于动物种属的本质，是建立在生命活动基础上的意识活动，能够主动支配在意识指导下的生命活动，这表明人类的意识活动有了独立性。

然而在人类的早期阶段与动物那种神经活动与生命活动合一的“混沌”状态尽管有了质的不同，但意识活动还是“屈服”于生命活动的。时至今日的人类，意识确实有了极大的独立性，好象脱僵之马，可以在宇宙的各领域自由奔驰；好象无底陬囊，可以尽收宇宙万物，人类的意识似乎成了雄居宇宙之上的主宰。但是人类意识这座尊神却不知对自身肉体自觉地发号施令，而是任其自然，结果是欲图主宰宇宙的人类，却连自身也未能主宰。从混元整体理论来看，意元体不同于生命层次的混元气，实际上它是凌驾于生命活动层次的混元气之上的，虽然意识对生命层次混元气进行了前述的混化，但是远没有达到统一的地步。这是因为：（一）人类尚未认识到主动统帅生命层次混元气的重要意义，因而还不能去主动地进行统帅，（二）意元体的活动未能形成完整统一的心态，人的意识被人的不同感官的心态“五马分尸”了。由于人的感官都是接受事物某一侧面的局部特性，因而人们认识事物整体性就必须对来自不同感官的信息进行综合分析，最后抽象出完整的概念，这样的思维过程是整体的意元体占有各感官心态的过程，因而也是意元体的整体心态被诸多心态割裂的过程。在这种心态下，是无法真正统帅属于生命活动层次的各个器官的活动的，这就是当今人类生命的现状。它无疑为哲学的二元论提供了客观素材，传统气功与中医中的精气神三位一体的整体也是对这种状态的描述，因而是不彻底的。因为人的意识尚未能真正地渗透到人体各部生命活动中去。那么怎样才能实现真正的精气神三位一体的整体呢？答案是建立意元体的整体心态，而这又需靠开发出超常智能，这不仅可以使人感觉到自身的精气神三位一体的真实性，解除迷茫感，而且将使人的生命活动统一于意元体，使人类进入自由、自觉、自主的境地，实现向更高级阶段跃迁。然而这一切已不属本章内容，而是《意识论》的内容了。

第五章　意识论

混元整体理论认为，意识活动是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。它来源于对人体生命过程中的内外环境的各种有关信息的（如社会的、自然的、人体生命的）反映，并通过一定渠道主宰着人的生命运动。本章所讲的意识的实质、运动规律及其作用等内容，比较新颖，似乎与人们常识（尤其是哲学）中对意识的认识距离较大。为了便于理解这些论述，让我们先暂时离开混元整体理论，而从意识的物质性这个哲学命题谈起。

第一节　对意识物质性的哲学论证

Ⅰ、辩证唯物主义大师们谈意识的物质性

马克思主义把辩证唯物主义运用到认识过程，认为认识是从感觉到知觉到表象，最后抽象形成概念而进入意识领域，从种族发生史与个体发生史上阐明了意识是人脑的产物。恩格斯说：

> “我们的意识和思维，不论它看起来是多么的超感觉，总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。物质不是精神的产物，而精神却只是物质的最高产物。这自然是纯粹的唯物主义。”（《路德维希·费尔巴哈和德国古典哲学的终结》见《马克思恩格斯选集》卷4第223页）

当恩格斯谈到物质的运动时说：

> “物质的运动，不仅是粗糙的机械运动，单纯的位置移动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第376页）

这等于把宇宙中的物质运动形式分为七个层次，即位移、光、电、磁、化学、生命、意识。这七个层次可概括为三大范畴：非生命物质运动范畴、生命范畴、意识范畴（现代科学对前者研究较多，对后二者则探讨较少，故而我们知之甚少），这说明了恩格斯把意识是看作一种物质运动形式的。辩证唯物主义认为：运动都是物质的运动，没有不是物质的运动，也没有不运动的物质。既然意识是运动形

式，也就必然是物质存在形式。有人说：物质运动形式和物质存在形式不能等同。我们说，这是不对的。恩格斯对此已有了明确的答复：

> “运动，就最一般的意义来说，就它被理解为存在的方式、被理解为物质的固有属件来说，它包括宇宙中发生的一切变化和过程，从单纯的位置移动起直到思维。”（《马克思恩格斯全集》卷20第408页）还说：“没有运动的物质和没有物质的运动是同样不可想象的。”（《马克思恩格斯全集》卷20第65页）

列宁在《唯物主义与经验批判主义》一书中也指出：“心理的东西，意识等等是物质（即物理的东西）最高产物，是叫做人脑这样一块特别复杂的物质的机能。”还援引了普列汉诺夫的话说：“意识是物质的内部状态”。对此，苏联50年代的大学哲学教材《辩证唯物主义与历史唯物主义》中则进一步指出：“意识是具有大脑这种特殊结构的物质的内部状态。”毛泽东在《辩证法唯物论提纲》中更明确指出：“用彻底地唯物主义论见地来看意识这种东西，那么意识不是别的，它是物质运动的一种形态。”到目前为止，科学界虽然还不知道意识运动到底是什么样的运动形态，但从现代科学的成果来推理，也是可以说得通的。现代科学已经证实，任何实体性物质，只要有它的内部状态，外部就有与之相适应的场的存在，实体性物质与场性物质总是以双重结构的形式存在的。革命导师们把意识视为大脑的“产物”、大脑的“内部状态”。因此，可以想见，意识就是与实体性物质大脑成为双重结构的、类似场的形式存在的相关的物质运动。

Ⅱ、科学实验证明了意识具有为科学所确认的物质特征

一、意识活动可以显示出能量特征

近年来特异功能为数众多的实验证明了意识活动可以使物体发生变形、位移等变化。如北京师范学院林书煌教授等人监测，由王斌、王强（特异儿童）做的意念致动实验，设计非常严格，合乎样品唯一性要求（排除了作弊的可能性），先后转移的样品有磁铁、昆虫、M3螺母、火柴棒、M6螺母、机械手表等，还可以使电子表变慢等。要使有形体、有重量的物品发生位移或变态变化，必须借助物质的力，否则是不可能的，这已是现代科学的定论了。既然意识活动能使之成

为现实，证明意识活动是有力度的，意识的物质属性也就得到了确证。这些实验的成功，为平日说的“精神力量”“发挥主观能动作用”找到了科学根据。其实马克思早就讲过：“意识也是一种力量。”（《马克思恩格斯全集》卷3第496页）恩格斯也讲过：“思维是能的一种形式，是脑的一种职能。”（《马克思恩格斯全集》卷3第368页）如果意识的这种力不是来源于物质，只能归于上帝、神的力量。这正如列宁援引狄慈根所说的：

“没有实物的力是没有的……如果唯心主义自然科学家相信力是非物质的存在，那么在这一点上他们就不是自然科学家，而是……看到幽灵的人。”（《列宁选集》卷2第272—273页）

二、意识可以呈现出物质作用

近年来智能气功实验，不仅可以通过不同的意念活动使癌细胞增长或杀灭，而且可以用于工农林牧渔各业的生产。1992年中国气功科学研究会全国智能气功研究组在年初和年末召开的两次学术经验交流会，均有近百篇论文报告了各地智能气功组织（或个人）与当地有关部门的研究人员合作所取得的实验成果。其中以农作物增产实验内容最多，如小麦增产4.8—13.5%，水稻增产4.6—26%，玉米增产3—28.5%，平菇增产30—45%，大白菜增产32.87—35%，架北瓜增产26.7%，其它还有棉花、大豆、蕃茄、葱头等。不仅如此，更加可喜的是北京大学教授、73岁高龄的李孝芳女士在内蒙赤峰县进行的智能气功外气实脸，取得了一年收两季作物的破天荒成果；石家庄铁道学院通过意念活动使混凝土预制板增加了抗压强度……凡此种种，不一而足。这一切都雄辩地证明了意念活动具有特殊的物质性，否则是无法取得如此丰硕的物质成果的。

Ⅲ、科学实验证明了意识具有为哲学所确立的物质特征

列宁指出：

“物质这个概念在认识论上，正如我们已经讲过的，指的只是不依赖于人的意识并且为人的意识所反映的客观实在，而不是任何别的东西。”（《列宁选集》卷2第267页）又说：“物质是标志客观实在的哲学范畴，这种客观实在是人通过感觉感知的，它不依赖于我们的感觉而存在，为我们的感觉所

复写、摄影、反映。”（《列宁选集》卷2第128页）

多年来大量实验证明，意识符合这一物质定义的条件。在1981年北京气功研究会召开的换届会上，一位气功师不同意气功有意识感知功能。气功研究会的王仲平同志用一个实验来说服他。王用手摸着一个脸盆，让该气功师用意念围着这个脸盆转，王能感知转向。该气功师亲自实验。结果，他的意念先顺时针转一圈，又逆时针转一圈，再顺逆各转半圈，王仲平同志都说对了。在这一实验中，那人的意识活动独立于王仲平的意识之外，不受王仲平意识的影响，却能为王的意识所感知。1985年吉林市东北电力学院召开气功研究会成立大会，王有成同志去做表演。他说，你们谁想什么我能知道，引起了师生极大兴趣。院长到前面说：“我试试”，接着想了一个人名字。院长问叫什么？王将人名写在纸上，而后让院长说出，王再将纸上写的人名展现于师生，完全正确。副院长上去想了个外文数学公式，王有成不懂外文，便根据感知把它描画下来，也正确。副院长又想了个去比利时参加一个学术会议，王又正确说出。王有成同志的表演，博得大家一阵阵掌声。1980年北京电视台播过一个三岁孩子的表演，这孩子用手摸着他爸爸，他爸爸做一个数学题，这孩子能感知他爸爸脑子里的思维活动，并能说出答案。1980年至1981年，我们做过多次这样的实验：一些人都集中意念想一个字，有特异功能的孩子能说出大家想的是什么字。这些实验所证明的意识的可感知性，表明人的意识符合列宁说的“物质概念，除了表示我们通过感觉感知的客观实在之外，不表示任何其它东西”（《列宁选集》卷2第273页）这个物质定义的条件。

Ⅳ、承认意识的物质性不违背物质第一性、精神第二性的哲学命题

列宁曾经指出，

> “物质和意识的对立，也只是在非常有限的范围内才有绝对的意义，在这里，仅仅在承认什么是第一性的和什么是第二性的这个认识论的基本问题的范围内才有绝对的意义。超出这个范围，物质和意识的对立无疑是相对的。”（《列宁选集》卷2 第147—148页）

毛泽东在《辩证法唯物论提纲》中也说：“物质和意识的对立，只是在认识论的领域才有意义，如果超出认识论领域把两者对立起来，无疑是违背了辩证法。”这是哲学的一个根本问题，在这个根本问题上，当然我们认为宇宙是物质的，物

质决定精神。否认这个原则，就是唯心主义，它与唯物主义是尖锐对立的。我们既承认物质决定精神，又说意识（精神）也是物质，这二者怎样统一呢？辩证唯物主义认识论所讲的物质第一性，精神第二性，物质决定精神，是从宇宙间一般的、普遍的意义上讲的。我们说的意识也是物质，这个物质不是一般的、普遍的意义上的物质，而是一种特殊的物质。两者间有着全称判断与特称判断的区分。在地球上还没有出现人类的时候，地球已是物质的世界，但那时不可能存在人的意识（精神）。只是随着地球物种的进化出现人类的时候，作为人脑特殊机能的意识才随之产生了。所以意识是建立在比较高水平的、复杂的物质层次基础之上的特殊的物质运动形式，它是被人脑这种物质所决定的。因此，说意识也是物质，与物质第一、精神第二和物质决定精神是一点也不矛盾的，与列宁引用狄慈根的话所阐述的观点："物质是精神的界限，精神不能超出物质的界限。精神是物质的产物，但物质是比精神的产物更大的东西。"（《列宁选集》卷2第249—250页）是相吻合的。

承认意识有物质性与庸俗唯物论有何区别呢？

庸俗唯物论是19世纪30年代，新黑格尔派解体以后出现的一个唯物主义哲学派别。它认为宇宙间一切都是物质的，精神也是物质的。这在当时，在反对认为一切都是精神的唯心主义观点上，起过积极的作用。不过，它认为精神这个物质是物质的人脑分泌出来的，说人脑分泌精神就如同肝脏分泌胆汁一样。这就把物质存在的形式庸俗化、简单化、绝对化了。似乎物质的存在只能是实体性的，没有什么特殊的形式。对这一点，连当时的唯物主义者费尔巴哈也不同意，他说如果他们是唯物主义者，他就不做唯物主义者了。我们讲意识是物质的，是讲它是不同于一般物质存在形式的特殊物质形式，即它是建立在人的大脑皮层这种特殊物质结构基础上的特殊的物质运动形式。它产生于人脑，从属于人脑，又须臾不能脱离人脑，它不是实体性物质。这都是与庸俗唯物论观点截然不同的。但是，我们还应认识到，庸俗唯物论还应该属于唯物论的范畴，在意识的物质性这个根本点上，它还是正确的。费尔巴哈在批判黑格尔的唯心主义错误时，把其辩证法的核心——发展的观点也抽掉了，恩格斯批评费尔巴哈是把婴儿和洗澡水一起泼掉了。所以，我们在批判庸俗唯物论时，也要保护它认为意识是物质的这个正确的根本之点，避免把婴儿泼掉。

Ⅴ、承认意识的物质性与唯心论的一元论、二元论的区别

一、与唯心一元论的区别

唯心论的一元论认为精神是精神的，物质也是精神的，它立论于精神，而且认为精神是不可知的。我们认为物质是物质，精神（意识）也是物质，我们立论于物质，而且认为物质是可知的。我们与佛教的唯心论的一元论，在很多问题的论述上，似乎有些相同，但实际上我们把它的根本点已经改变了。佛家讲意识，认为意识是根本的，它亘古就有，不生不灭，因此也是不可知的。我们讲意识，认为意识不是亘古就有，它是随著人的大脑皮层的出现和人的社会实践而慢慢建立起来的，意识的产生与运动有它特殊的规律，这个规律是可以认识的。

二、与二元论的根本不同

二元论认为宇宙既是物质的，也是精神的，二者同时存在；物质世界是现实世界，是此岸世界，精神则是自在之物，是彼岸世界，二者各自独立，互不联系，其间相隔一条不可逾越的鸿沟；人对这二元世界只能认识其表面现象，而不能认识它们的根本内容和本质。智能气功认为意识和物质都是客观存在，意识有其物质性，不能说这是二元论。因为智能气功同时认为，意识是高级物质人脑（和社会）的产物，它与物质有着密切的联系，二者可以互相融和，互相融通，它们的内容、本质和运动规律都是可认识的。

Ⅵ、承认意识的物质性的重要意义

承认意识的物质性究竟有什么意义？我们觉得至少需要从两个方面估价它的意义。一是它关系到气功科学研究能否沿着正确的轨道向前发展；二是它关系到能否彻底地坚持马克思主义的辩证唯物主义世界观和方法论，把上帝从它的最后一个避难所清除出去。我们在意识的作用一节里讲到意识对人们生命活动和客观世界的某些物质所能起的巨大作用和显示出的巨大能量，这就带来一个问题：使这些物质发生变化的力量是从哪里来的？回答只有两种：一种答案是使这些物质发生变化的力量来自另一种物质，这样就必须承认意识的物质性；另一种答案是使这些物质发生变化的力量不是来自物质，就是说，是一种非物质的力量使另

一种物质发生了变化。这种非物质的力量是什么？是从哪里来的？这必将导致两种结果。

第一，陷入不可知论，不知道从哪来的，也不知道它是什么。然而，唯物主义认为任何事物都是可知的，有些事物可能暂时不被认识，但不可能永远不被认识，不可知论是错误的。否认意识的物质性，就没法对意识问题进行研究，这势必把自己引向不可知论。当前心理学研究意识，只是通过人们的行为去研究，那只能是研究意识与行为的关系，不是意识本身真正的规律。这种研究意识的方法，有时就看不到事物的本来面貌。比如，通常有“言为心声”之说，其实，有时的言可能已不是心声了。如敌人的潜伏特务，言行是积极的，其思想是反动的。否认意识的物质性，认为意识不可知，揭示这类事物的本质就比较困难；承认意识的物质性，研究意识本身的固有规律，尤其利用特异功能感知人的内心世界，揭露这类事物本质就容易多了。

第二，陷入唯神论。有特异功能的人，能够运用意识搞搬运，如可以把杯子、手表等物搬走。这是什么力量在起作用？这就是意识的力量。意识能使物体发生位移，就证明意识也是物质的，因为只有物质的力量才能使物体移动。如果否认意识的物质性，那么物体在没有其它外力下的位移，只能归到神的力量上去。这就陷入了唯神论，就成了列宁所说的“看到幽灵的人”。所以，有些人本来是为维护辩证唯物主义的纯洁性而不承认意识的物质性，但结果却把自己弄到唯神论上去了。辩证法就是这样无情，你超越真理一步，就走到真理的反面去了。

现在我们的任务，是将辩证唯物主义贯彻到气功科学中。是把辩证唯物主义坚持到底呢？还是使它半途而废呢？我们必须把辩证唯物主义坚持到底，让辩证唯物主义占领一切阵地，这就必须把辩证唯物主义思想贯彻到精神领域中来，揭示意识这一特殊物质的运动规律，认识人的生命运动的真正本质，从而把神学从自然界各个角落驱逐出去。恩格斯在《路德维希·费尔巴哈和德国古典哲学的终结》中说：“人们用人工合成茜素以后，就把上帝的最后避难所拆除了。”恩格斯这一论述，对破除当时西方的神学思想，是很有力量、很有意义的。因为信奉上帝的人们认为世间一切物质，都是上帝创造的。如今人工合成新的物质茜素了，上帝造物说即破产了，上帝的避难所即被拆除了。但是，这拆除的不是上帝最后的避难所，上帝的避难所还有意识领域，因为现在许多人在意识上还是相信上帝

的存在，其中包括有些科学家。如西方很多科学家信奉上帝，他们说在向上帝祈祷时能产生灵感，有助于创造发明。其实他们的祈祷是在练功，有时在祈祷时产生的灵感，是练功的效应。如果我们通过气功科学研究，把意识领域的物质性及其运动的规律性认识了，掌握了，就使辩证唯物主义思想统帅了意识领域，上帝的最后一个避难所，就真的被拆除了。这将是气功事业对马克思主义哲学的一个伟大贡献。

Ⅶ、意识是什么样的物质运动

关于意识的全部内容，将在以后各节中用混元整体理论的观点进行详细论述。在这些理论未讲述之前，要想把意识的物质性从理论的高度说清楚，是比较困难的，为了便于大家理解，这里先结合现代科学知识作一个简单的说明。

在前述的混元论中，曾结合现代科学知识把宇宙物质分为三个层次。第一类是具有质量、能量和信息三特性，而且以质量为主要存在形式的，这就是实体性物质；第二类是具备能量和信息，而且以能量为主要表现形式的，这就是场性物质；第三类是以信息为主要表现形式的，能量、质量都不明显，意识属于这一层次。意识是一种以能量和质量为隐态形式、以信息为显态形式存在的物质。这种物质还没有仪器能够接收它，但从气功里可以确认它的存在。为什么说意识是一种以能量和质量为隐态形式，以信息为显态形式存在的物质呢？这里有必要追溯一下意识的形成。一个事物，具有质量、能量、信息等多种特征，它被人的感官所接收后，其复合信息在意元体中形成该物质的表象。这个表象的形成是此事物的能量和信息在意元体中打上烙印的结果，此时该事物的质量被抽掉了。表象在大脑中继续被加工，抽象成概念，事物的能量又抽去了，只保留下了信息。所以说意识活动实际上就是人脑中的信息活动，意识是以信息为显态形式的物质。有人说，意识活动不就是脑细胞的活动吗？应该说，它们有联系，但不是一码事。意识活动是在脑细胞活动基础上的活动。脑细胞的活动包括物理变化、化学变化，意识活动不等于这个脑细胞的物理变化、化学变化。恩格斯早就指出：

> “终有一天我们可以用实验的方法把思维‘归结’为脑子中的分子的和化学的运动，但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？”（《马克思恩格斯全集）卷20第591页）

这说明脑细胞中的物理、化学变化并不就是意识活动。这就象电台、电视台的发射天线中有强弱不同的电流在往复运动，发射天线外则形成电磁波传到了远方。电磁波与发射天线中的电流有着密切的关系，但不能说电磁波就是电流，电磁波与电流不是一个层次的东西，意识与脑细胞的活动也不是一个层次的东西。电磁波以电流为基础，但二者内容却不相同了。意识以脑细胞的活动为基础，二者的内容也不相同。

至于脑神经细胞的功能如何形成意识活动，则非三言两语可以说清，让我们先从意元体的体性、功能等基础层面讲述。

第二节　意元体

意元体是发育到一定阶段的脑神经细胞的混元气融合而成的一种特殊混元气。混元整体理论认为，任何实在物体都是该物混元气的有形的凝聚态，在其周围还有稀疏的弥散混元气。神经细胞的特点是除了在自身的新陈代谢过程中有吸收、排泄实体物质功能外，还有接收和发放以能量为载体的信息的功能。这就使神经细胞不仅可以广泛接受外界信息而反映之，而且可以发放信息施作用于客观事物，使人这个主体和外界的联系具有了新的形式和内容。当神经细胞聚集到一定程度而形成脑时，脑神经细胞周围的混元气融合成一整体，可以把每个神经细胞接收的局部信息整合成整体信息，对具有这种反映特性的脑混元气我们称之为脑元体。当脑元体能进一步抽象形成概念，并能用概念进行思维时，我们称之为意元体。而且这种功能随着神经系统的进化而不断完善。

意元体内含有人体生命的全部信息，它有接收各种信息，反映事物的功能；有贮存、综合、分析、提取信息的功能；有发放信息指令的功能。当它未受客观扰动时，保持原有均匀状态，类乎古人说的“寂然不动”，当受到各种扰动时，就在其中产生符合客体的反映与效应，类乎古人说的“感而遂通”。意元体既是主观世界，同时也是客观存在。它是可以被高级气功态下的意识所感知的。意元体是产生意识活动的内在基础。

Ⅰ、意元体的特点

意元体是常人看不见、摸不到、无形无象的物态，它内部极度均匀，没有任何分别，它与脑的实体组织呈兼容，它以脑中心（大脑的中心）为中心点，遍布于脑内外，连及周身，并弥散到人体以外。意元体是人体神经系统所有的神经细胞及其混元气的整体功能的混元态。神经细胞（主要是脑细胞）的物理的、化学的、生物的变化是其赖以建立的基础，它又有一定的独立性，并可反作用于神经细胞。意元体与神经细胞的关系可类比于带电导体与它周围的电场，磁体与它周围的磁场的关系，但又有很大的不同。意元体有如下几方面的体性特征。

一、均匀性与精微性

如上所述，意元体是由脑神经细胞的混元气融合而成的，需知这里说的神经细胞的混元气，是指体现神经细胞对能量、信息的接收与发放等功能的混元气。我们知道，体细胞与内脏细胞的功能尽管也有不同，但都没越出实体物质代谢（包括能量代谢与物质代谢）的内容，而神经细胞则进一步发展到了“信息代谢”，如接收信息、传输信息、发放信息……体现信息的一出一入这种既类似又不同于一般物质代谢的功能，这是神经细胞特有的功能，也是它的主要功能，脑神经细胞的物质能量代谢都是为它服务的。由体现神经细胞这部分功能的混元气融合而成的意元体较躯体混元气、脏真混元气无论是精细程度还是功能水平都上升了一个层次，与宇宙的初始混元气相仿佛。

另外，脑神经细胞结构的特殊性：（1）现代科学已经了解到细胞是由液晶态的细胞膜包裹起来的凝胶状的单元体而非坚硬的固体，神经细胞（尤其是脑神经细胞）的“柔软”体性更为突出。这就使得为数众多的脑神经细胞能够紧密地集聚到一起，从而使脑神经细胞的混元气最大限度地彼此渗透、融合，使之达到无限均匀状态。（2）脑细胞的不分裂再生的特性减少了对意元体的扰动，对形成意元体的无限均匀状态起了保障作用。（3）突触的众多的细胞连成一体。这些为形成意元体全方位体性特征奠定了基础。

二、反映性

意元体无限均匀的体性特征，决定了它与外物相互作用的反映特征。它可以

把客体的差异如实地呈现出来，这与镜面可以映现客体物的形态、颜色等相似。只不过镜面仅反映物体的光学特征，而且是单一层面；意元体则可以反映事物的全部特性，而且意元体中有无数个层面，不仅可以反映客体的状态，而且也可以反映意元体自身的内部状态。意元体对事物的反映，可以通过神经细胞的功能状态变化以诱发神经细胞混元气的变化，从而在意元体中得到呈现；也可以直接接收客体事物的整体信息在意元体中得到呈现。意元体自身的虚灵明净程度越高，反映的灵敏度也越高。意元体虚灵明净的程度的提高除了加强气的濡养外，取决于它自身律动程度的加强与对各种扰动的消除。一般来说，加强律动可减少各种“噪声”的干扰，而减少扰动又有利于律动的进行，两者相辅相成（传统气功多从减少扰动的静功入手，智能气功是从强化律动入手）。

意元体一旦形成，人体的一切生命活动的信息都可以在意元体内得到反映，形成了意元体的生命全息性，自然界的各种信息也会在意元体中得到反映。

三、能动性

意元体的能动性是建立在人体生命活动——尤其是神经细胞的活动基础上的。各种生命活动在意元体的众多层面上不仅得到了反映，而且也得到了整体性的综合，形成了一个能动的混元整体。即人的意元体的每一部分、每一层面都有主动与被动活动的特性。

（一）聚散性。聚的特性可以表现在精神的集中与心理学中的注意，也可以集聚出能量甚至形成有形的实体物；散的特性可以表现在精神的淡漠与心理学中的分散注意，也可以解聚能量与实体物。

（二）运动性。意元体中的运动有两种情况，一种是属于基础信息的“微观”领域的运动，这是一种超光速运动，是在无意识状态下进行的运动，如概念形成过程中的各种信息的整合就属此类运动。我们知道，大脑是一个复杂的信息库，它有140亿神经元，每个神经元中的DNA有10^{10}碱基对。依此推算其复合信息可达到近乎无限的程度，因而整合与选择信息是在非常庞杂的背景中进行的，没有超光速的速度是难胜其任的。另一种是属于概念信息的“宏观”领域的运动，常人的思维活动就属此类运动。这种运动是可变速运动，既可超光速，也可以低于光速。概念的信息运动是能觉察的意识活动。当它在可控的低速活动时可以用集

中精神来加强其活动能力。若在自由活动的高速状态，用力阻止其活动是难以奏效的。比如练功时出了杂念，轻描淡写地引导往往收效，若特别重视它而用力控制，往往适得其反，杂念反而丛生不已。这例有点像物理学中推测的负物质“遇到阻力反而加速”的特性。

意元体运动的动因不像生命活动有主动与受动之分，因为主动与受动在意元体中是难以区分的。日常所谓的受动是受了客体的影响而产生的运动。我们知道，客体进入意元体是难以携带能量的。在意元体中呈现的仅是对客体的时空结构的反映。由此而引起意元体内的连锁变化，都属于不同层次的反映的范畴。意元体中呈现出的反映信息（即时空结构）而产生的运动，是意元体的聚散特性在起作用的结果，与意元体的主动没有本质差别。因为在意元体中的主动运动与日常生活中的主动运动产生的动因是不同的。日常生活中的主动，是指意元体未受外界刺激的前提下发出指令的活动。而意元体本身所形成的任何意念活动（包括主动指令）都是意元体中众多信息互相“竞争”的结果。在信息“竞争”过程中是无主动可言的。只有当一系列信息被整合成定式后，意识领域里才呈现出概念性的指令。至于众多信息中哪些信息会取得主导地位，从常态智能来说，原因是多方面的。若从混元整体理论分析，则是将要做的具体事物的混元整体在意元体中所形成的时空结构决定的。如此一来，主动的指令也是来源于意元体中形成的映象，与前述的受动无本质差别。不过受动是对现实事物的时空结构的反映引起的运动，主动是对思考的事物的时空结构的反映引起的运动，两者仅有这点微细不同而已。

当概念在意元体中形成后，便属于意识活动的范畴了。而意识活动有了随意性，表现在驱动性、方向性、穿透性、聚散性等方面。

Ⅱ、意元体的功能

意元体的功能主要体现在接收信息，加工、贮存、提取信息，发放信息三个方面。

一、接收信息

这是意元体的反映性的具体表现，是客观世界物质的信息内化到主观世界的

过程。有两种形式。

（一）通过感觉器官的常态感觉功能接收信息以反映客观事物

人的感觉器官（眼耳鼻舌身）可以分别感受客观物质的物理、化学等特性的刺激。眼睛为视觉器官，可以接受物质的光学特性的刺激以及有关的信息，如光泽、颜色、明暗、形状等；耳为听觉器官，感受物质的声学特性以及有关信息的刺激，如音频、音色、音强等；身体各部是知觉、痛觉、温度觉的感觉器官，可以接受物质的温度、硬度、力度、光洁度等刺激；鼻为嗅觉器官，接受有挥发性物质气味的刺激；舌为味觉器官，接受物质各种味道的刺激。上述各种刺激作用到相应的感觉器官的感受器时，就可以引起传入神经的兴奋，进而在脑内引起反应，这些反应都可以引起意元体相应的变化。若是单一的刺激，则是感觉；若是相关的复合信息，则是知觉。当一事物的“全部”信息进入意元体后，则可形成该事物的表象。表象一旦形成，根据该表象部分特征，即可以回忆出整个表象来。

每一事物都具有不同的特性，发放出的信息作用到不同的感觉器官，引起不同的神经冲动，伴随着不同的生理变化。这样一来，似乎完整的事物被各感觉器官分解了。但是这些信息进入意元体后，又恢复了信息的原来特性。于是各个信息又按其原来的状态组合，表现出原有的整体状态。

（二）借助超常感觉功能反映客观事物

这是被人们视为特异功能反映事物的方法。意元体可以接受感觉器官或其它器官传来的信息，而且反映出来；也可以直接接收客观事物的信息。意元体可以直接感受事物的空间整体特性、时间整体特性以及时空整体特性。所以特异功能认识事物比较快，可以瞬间得到正确结论。它认识事物（按其性质来说）不是根据常人的逻辑运算，而是直接出结果。

二、加工、贮存、提取信息

（一）加工信息

如前所述，感觉器官接收事物的各个侧面的不同信息，反映到意元体后，各局部信息可以聚合，恢复事物的整体原貌。这是事物表象的形成过程，它是经过重复反映后，自然形成的，所以只是初步的加工。在意元体中形成的这样的表象，虽然还未能把客观事物的整体信息包罗无遗，但是已经能够反映事物的概貌，可

以看作是客体在意元体中的耦合映象。它占据着意元体的一定“空间”。如果我们把此次在意元体中形成映象的过程称作第一次加工，那么在意元体中还有第二次加工，即把带有复杂信息的整体映象缩合成一个简单信息即特定的符号——词汇代替之。这是对事物表象的抽象、脱离事物具体信息的过程。这就是常人意识活动的概念的形成过程。现代心理学或哲学认为这种抽象是经过分析、综合、演绎并对现象扬弃的结果，由此得出的概念或判断，抓住了事物本质。一旦表象被抽象并赋予语义的词汇后，形成的词汇就脱离了表象所占据的层面，而进入了另一层面并建立起另外的系统联系，这就是所谓的第二信号系统。如果我们把表象占据的意元体空间称作“第一映象空间”的话，不妨把第二信号系统所占据的意元体的空间叫做“第二映象空间”。第二空间中的信号可以从第一空间的映象抽象得来，也可以从本系统中的基本构成中演绎得来，还可以从外界直接接收概念通过意元体“第一映象空间”转移而来。需要指出的是，意元体对信息的加工过程与电脑机理是不等同的，它不是简单的答应与否的二进位制的运算，而是多频道、多层次、主动的信息集合，可以有创新，可以认识新事物。

（二）贮存信息

意元体贮存信息的功能与一般混元气保留信息的功能是相近似的，凡是进入到意元体中的信息都能保留。鉴于意元体与信息都不占据时间与空间，所以贮存的信息是无限的，不仅意识到的信息可以被接收、贮存，即使是未被人意识到的但已进入意元体的信息，也可被贮存。只是前者成为显在的贮存信息可以被提取，后者是隐性贮存信息，难以随意提取罢了。只有当信息进入意元体后，引起意元体的运动并向信息处集中，于是信息量得到加强，意元体就能明显反映出来。当意元体内产生明显信息变化后，又可以促进它的聚则成形的功能，而使脑细胞发生一系列的实体物质变化。一旦由意元体的信息变化转入实体变化——变化就被固定下来，信息也就被贮存到实体物中。意元体内的信息与脑中实体物又形成辩证的统一，从而呈现新的平静状态。

（三）提取信息

贮存有信息的脑神经细胞的混元气也会包含着所贮存的信息内容，因而也就成了意元体中的一部分内容。鉴于意识的搜索性与驱动性，当需要提取信息时，就主动地向该点集中，于是实体物中的信息也就随之得到清晰的映象。这里需要

指出的是，尽管各种信息都可以被意元体接收并被贮存，但若要能被提取出来却不容易。因为有很多信息是在不知不觉地被接收、贮存的，在整个意元体引起的变化较小，所以难以被回忆过程发现而提取出来。

以上信息的接收、映象与贮存、提取，其工作效率一方面取决于意元体的灵敏度，即被扰动状态；一方面取决于信息在意元体中的有序化程度。

三、发放信息，作用于客观事物

这是主观世界的信息外化与客观事物结合的过程。人的主观世界中的所有信息，都是接收外界信息予以加工的结果。由于接收信息的方式有靠常态功能、超常功能的不同，所以发放信息的方式，也就相应地有了区别。

（一）发放常人信息

它是靠常人的各种器官（包括感觉器官）把信息发放到客观事物的过程。

（1）气功科学认为，人的感觉器官接收外界刺激时，都不是被动地接受，当注意被感觉目标时，已经发放信息于目的物了。它虽然没有改变该物的宏观状态，但是加大了目标对自身的刺激量，同时也把意识印记于目的物。

（2）通过传出神经作用到肌肉、骨骼，作用于目的物。

以上两种情况是每个人都有的功能。

（二）发放超常信息

只靠意识活动的整体信息作用于客观事物，如现代科学研究特异功能而设计的“意念启动”，气功外气治病的纯意念治病法等，都属于发放特异信息。需要指出的是，发放特异信息是每个人都有的功能，只不过发放信息的强度有大有小而已。

附带说明一下，这两种发放信息的方式对客观事物所起的作用是大相径庭的。常人发放信息是靠仅有局部特性的器官与客观事物的相互作用，是与客观事物的局部属性相互作用。这种作用多属于物理、化学特性的内容，与之建立起来的相互关系是物理、化学层次的混元整体。超常信息是意元体直接发放出的整体信息与客观事物相互作用，是与客观事物的整体属性相互作用，这种作用属于混元体时空结构的内容，与之建立起来的相互关系是超物理、化学层次的混元整体。

Ⅲ、意元体的形成和变化

一、意元体的形成

意元体是宇宙初始混元气不断演化发展的结果，是演化到了具有特殊构造与功能的大脑皮层后，而呈现的特殊的物质运动形式，它是在神经细胞有了高度分工基础上的混元态。

从种族发展史来看，它是动物界发展到有了比较发达的脑的基础上产生的。很多低等脊椎动物，虽然也能在一定范围内反映客观世界，但还没有进行抽象、概括而形成概念的能力，因而还不可能建立起第二信号系统，更不可能映象出意识领域内的自身状态。虽然这些动物也具有了一定的思维能力（如低级的分析、综合等），但由于大脑皮层的脑细胞彼此连通的简单化，还不能形成具有相对独立性的意元体，对动物脑的这种状态，不妨称作脑元体以别于人的意元体。只有到了人这个阶段，各组织器官（如手与发音器官等）的功能的分化进一步精细，形态建构进一步完善，大脑皮层高度发达，脑细胞的数量与构成有了明显变化，尤其是脑细胞之间的联系——树突突触的广泛形成，致使脑神经元中的信息量极大地丰富，这一变化达到一定临界值时，就使脑细胞彼此间有可能连成一个整体，使充斥在脑细胞内外的混元气完成了最大程度的溶融、混化，从而形成了一个质地均匀、以脑中心为中心的混元体——意元体。意元体的出现，使神经系统的功能又上了一个层次，为建立自我奠定了基础。

在胎儿的发育过程中亦是如此。当脑细胞发育到相当成熟时（在妊娠的第7个月左右），意元体也随之呈现出来。如“胎儿混元气”中所述，胎儿在子宫内处在发育时期，身体各组织器官都在按自身规律发育，于是决定了在子宫中的胎儿受到内环境与外环境的刺激比较均匀；再加上胎儿的脑细胞尚处于较低功能态，尚未建立与身体各部分之间的功能联系，所以脑中基本上处于宁静状态，还谈不上对各种事物的具体的反映。胎儿出生以后，在未出现呼吸之前，基本上保持着这种状态。应该指出的是，这时意元体中已经包涵着人体的全部生命信息，鉴于这时的意元体只是带来了个体生命与种族的信息，还没有在后天的生命中把信息展开，其功能更没得到体现，意元体处在无识无知、无分无别、最原始的均匀态。因此我们称此为初始意元体（相当于佛家说的白净识——亦称第九识）。

诚然，初始意元体在胎儿期间其“白净”之性也会受到一定影响，比如身体各部的生命活动由于遗传因素与现实状态，即使是在初始意元体刚刚形成时，就已成为意元体内的特定内容了。然而，这正是混元整体理论与初始意元体的特征，也是与佛家“白净识”的区别所在。

胎儿的初始意元体形成以后的三个月，确实在发生着一定程度的变化，如接收体内外的各种信息。所以未能象出生后那样很快建立起初步的意识活动，关键在于胎儿意元体接收的信息未能得到强化：既没有属于常态智能的感官对客体的印证，没有语言信息与实物信息的结合，也没有超常智能的混元整体信息与之接通，所以胎儿的初始意元体在出生前的三个月内，基本上仍处在“混沌”状态。如果能有效地改变上述状况，胎儿意元体也一定会发生相应变化的。

二、意元体的变化

胎儿出生以后，独立的生活逐步建立，身体各部的功能也在和大自然的接触过程中，相继地发挥出来。这一切，都会在大脑中打上一定的印记。因此意元体也就随之发生了变化，在均匀的初始意元体中形成自我意元体，形成偏执的主观世界（我执），形成一系列意识活动……

（一）自我意元体的形成

这里所说的自我，与弗洛伊德所说的自我不是一回事。弗洛伊德认为，自我是本我（本能）与超我（理智）的协调者。我们这里所说的自我意元体是客观世界（包括社会、自然和自身的生命活动）内化到初始意元体中形成的主客参照系的综合统一体，它不仅是自我感觉，而且是有一定力量的真实存在，这种力量叫意识力，是由物质力与生命力变化而来的“信息结合力”。它是在人体发育过程中形成的。下面将进一步论述。

胎儿出生以后，一方面外环境不同于在子宫内身体漂浮于羊水中受力均匀的状态了，身体的一部分接触到物质的刚体特性（如床），一部分接触的是空气，于是身体各部接受的刺激有了区别。另一方面，各个内脏功能的启动，改变了胎儿时匀布状态的内环境。这一切都会在初始意元体中打上烙印。随着各感觉器官的活动，外界（自然的与社会的）各种信息源源不断地输进初始意元体中，于是客观世界逐步内化到初始意元体（也即主观世界）中来。在这个主观世界中的映

象开始复杂了：既有人自身生命活动属于主体的信息（尽管人自身对它们还不认识），又有周围环境中的信息（包括自然环境信息与周围人的信息）。这是客观世界内化到意元体中的最基本内容，是自我意元体的第一阶段。这一阶段的活动还只是处于反映阶段，还未能对生命活动行使指挥权，意元体与生命活动的关系可以说是反映关系的同一，即生命活动是什么样子就在意元体反映出什么样子。鉴于环境中的各种信息以更强烈的形式内化到意元体中，而且这些信息是广阔的环境的映象，是不同于自身生命信息的映象，于是在意元体的全部映象中形成了主体映象与客观环境映象的差别。客观世界中实在的环境与实在的人的关系在意元体的映象中得到了反映。然而这时的意元体，还没有主客差别的分辨能力，在主观世界里的映象中反映生命活动的主体映象处在环境的映象之中，它们对意元体来说，都是客体的映象。一旦意元体中映象的主客关系确立后，进入意元体中的这些最初的映象就将成为婴儿认识事物的参照系。换句话说，自兹以后建立的一切意识活动，都是在此背景上进行的，它成了人认识世界的本底。作为个体的人意识到的自我，就是在这些基础上建立起来的。这时婴幼儿虽然也接触到了社会，也开始建立人与人的关系，但是尚未建立起区分善恶是非的标准。即使如此，这时的婴幼儿，已经成了既是自然的人，又是社会的人，它是作为整体的人的变化的根本。这时的意元体的内容已不同于初始意元体了，因为它已经开始了主观世界的活动，初始意元体的“自净”之性遭到破坏，于是我们把这种主观世界的状态称作自我意元体（它相当于《唯识论》说的第八识——阿赖耶识）。自我意元体，虽然具有接受、展示客观世界中的是非善恶诸因素的种种差别的能力，但是这一切尚未展开。这时人与大自然乃至社会的同一性是占主导地位的。

自我意元体阶段是在不断变化着的，它是初始意元体到偏执意元体的过渡时期。从理论上讲，意元体的这三个阶段似乎是界线分明，但在实际上，却是难以明确标定其界线的。严格地说，自我意元体形成时就走上了偏执意元体的轨道。尽管初始意元体已经具备各种功能，由于周围的人没有超常智能，不能与之发生超常信息的联系，因而意元体超常智能得不到强化而不能发展，致使形成的参照系中都是常态智能的映象。但从总体情况来看，意元体中的内容与生命活动、自然环境是同一的。

（二）偏执意元体（常态智能意元体）

随着婴幼儿的发育，人体各组织器官——尤其是神经系统的功能渐趋完善，因而人的自主、自制能力日益增强，人与客观的区别日益明显，两者的距离日益加大。外界事物只是保证人的个体生活必要条件——环境。这种现实反映到意元体中，使得自我意元体的映象发生变化，作为主体的我的映象逐步突出，环境的映象开始服务于主体的我。参照系的整个背景逐渐被主体的我所占据。鉴于这个主体的我，是建立在常态智能基础上的，是片面的，所以尔后在此基础上建立的与外界的关系也是片面的，主导人的生命活动进一步发展并形成性格、气质以及道德观念等也必然是片面的。这种状态的意元体，我们把它称之为偏执意元体。它是人们意识活动的内在依据与基础（这相当于《唯识论》说的第七识——我执识）。

需要指出的是，不论是偏执的主观世界，还是自我意元体，都是在初始意元体基础上发展起来的。也可以说，是在初始意元体中加入了特定信息并使之固定成一定模式而形成的。从发展的观点来看，这一进化是好的，因为它使初始意元体的某些功能得到了客观体现。但是在初始意元体中形成参照系的各种信息以及在此背景上建立的各种模式，都是建立在人的各器官的一般功能基础上，而这一切都属于意元体的一般功能。由于这部分功能被强化，意元体的特异功能便受到了抑制，使人认识的客观世界也就停留在这个层次上。由于顽固地、偏执地认为宇宙大自然只此而已，所以对宇宙中更深的层次——用意元体特异功能（超常智能）认识的层次，就无从认识。鉴于此，人们只能囿于狭小的圈子，并由此而产生很多错误结论，而不能得到更高层次的真知（这相当于佛家讲的“无明”）。

从上述意元体的形成和变化可以看出，初始意元体、自我意元体以及尔后形成的我执，都是在人的发育过程和生活实践中逐步形成的，而不是什么“亘古长存”的，所谓的“无明”，是人为造成的。从自我意元体变化成偏执意元体，在参照系中我被分化出来，先是意元体的功能活动与生命活动的分离与独立，然后是生理需要的我与客观需要的我以及理智需要的我相继建立起来，再以后是进行观察的我与被观察的我、理想的我与现实的我被分化出来。在意元体参照系变化的基础上产生了观念的偏执，如私有观念、神学观念、机械唯物观念等，这些观念一旦形成后，又反作用于意元体的参照系，使其偏执性得到进一步的加强与巩固。

（三）圆满意元体

练气功后，一方面使常态下的信息功能得到强化，使意元体中接收、贮存更多的信息，另一方面开发出潜在的收、放超常信息的功能，使意元体中的参照系中增添了新内容，从而能全面地、完善地处理自身与大自然的关系。由于参照系中常态信息独占的偏执现象得到了克服，所以我们称这一状态的意元体为圆满意元体。

（四）浑化意元体

当圆满意元体建立起来以后，意元体中的超常态的特异信息，不仅可以发放——作用到自然界，而且可以发放——作用到自身，因而改变自身被以前常态信息固定的状态，使之成为有特异信息物质层次的状态。由于意元体中的特异信息统帅了整个形体，使机体与意元体有了同一性，所以我们称此状态的意元体为浑化意元体，而对新形成的意元体与机体统一的混化状态则称为意识混元。

上述意元体的变化在各层次上的表现，实质上并不是意元体本体的变化，而是意元体中参照系的变化。因此要真正地弄懂意元体的变化，还必须对意元体的参照系作一番考察。

Ⅳ、意元体参照系

参照系一词是物理学名词，亦称作参考系或参照物，指为了确定物体的位置和描述其运动状态而选定的作为标准的物体或系统。意元体参照系所述的参照系一词，与物理学参照系一词的涵义有很大区别。意元体参照系是客观世界的各种特性，经由人体各种感受功能内化到意元体的总体时空建构，它是意识活动的内在规定性的系统模式，是人的主观世界中度量各种事物的量度模式，是认知、判别事物与指导行为的依据。人的一切思维活动都是在意元体参照系这个背景中进行的。

一、参照系的形成

意元体的参照系不是一劳永逸式形成的，而是随着意元体的发展、变化逐步形成的。如前所述，初始意元体具有“白净”之性，然而这一“白净”之性在它形成的一刹那就被它具有的接收信息的特性破坏了，因意元体一旦形成，它的体

性就要发挥作用，于是自然世界中的各种信息都必然地被意元体接受，使之成为宇宙已有信息的全息库（包括自身生命中的已有信息），只是由于这些信息还没有得到初始意元体的强化、激活而处于自然的潜伏状态，与虚空中含有万物的信息但不能展现万物相仿佛。宇宙万物的多样性在初始意元体中也不能得到展现的反映，因而处于混沌状态。随着具体事物的信息（如在自我意元体中所说的）伴随着一定的能量反复地进入意元体，使意元体中的部分信息得到强化与激活而得到显现。尽管这时的意元体对这些信息还没有自觉性，更谈不上予以选择性的运用，但环境中的自然事件、人物、语言、意识等信息从一般到个别、从简单到复杂地逐步被内化到意元体中，成为人的主观世界的内容。当内化到意元体中的信息达到一定程度后，混元气聚则成形的特性将自动发挥作用，聚集成实体物而促成脑神经细胞变化，并把内化到意元体中的信息固定下来。鉴于被固定下来的信息开始形成了定式而且又以混元气的形式进入意元体中，因而成了意元体的新加入的固有内容，这些信息内容不仅将成为认知客观事物的模板，而且将成为新映入的各种信息的背景。意元体参照系是客观世界（包括人的生命活动）在意元体的反映，是客观世界内化到主观世界的结果。参照系中不仅有自然界的最基本的信息，而且有万物之间相互联系相互作用的内容，以及人在以上背景中的地位、状态等。诚然，这一切在不同人的参照系中是不尽相同的，甚至可以有难以言喻的差别。这是每个人的经历不同，内化到意元体中的信息也不相同而造成的。

我们知道，参照系的内容是随着各种信息的内化并进一步被聚集固定而逐步改变的。在常人的生活过程中，各种感觉器官接受的信息都是属于局部特性的常态信息。尽管常态信息也有众多的类的差异，但并没有超出常态智能的范围，因而仍属于量的变化。正是这个缘故，建立在常态智能的现代科学的千差万别的各学科知识，与参照系已形成的根本观点是不矛盾的。各种知识的输入，只是把已形成的参照系的范围进一步扩大而已。在这个变化过程中，参照系中属于局部信息的内容越是扩大与被固定，意元体本具的接收超常智能信息的功能越受压抑而不能显现。由于常人的初始意元体中的超常智能信息得不到强化与激活，更不可能被内聚固定，因而参照系中就没有超常智能信息的内容，这是常人不能发挥超常智能，也是一般具有特异认知者（如“耳朵识字”）需借助常态参照系识别的道理所在。

二、参照系与意元体的关系

如前所述，意元体是由脑神经细胞混元气中能与信息发生作用的混元气形成的具有特殊体性的混元气，意元体参照系是由意元体的接收信息功能（经由人体感受功能），把客观世界的信息内化到意元体中并进而建构起来的总体时空架构，在这层意义上，似乎可以说意元体是主，意元体的参照系是客。然而意元体参照系又不尽是客，因为意元体参照系的内容可以聚集形成实体物而淀积在神经细胞中，而淀积了参照系内容的脑神经细胞混元体又可以并合到意元体中去，从而成为占据意元体的内容，使意元体的各种体性受到参照系的影响。如果把意元体原来的体性比作白布的话，那么，当具有特定内容的参照系形成以后的意元体，则相当于被染了颜色的布。一般而言，常人意元体的功能的行使，是在参照系的参与下完成的。在一定程度上，意元体本具的自由行使自身功能的权利似乎是被参照系“篡夺”了。在这层意义上，参照系似乎变成了主人，而意元体变成了奴仆，在一定意义上说，意元体受到参照系的类似协同学所说的“频率锁结”的影响。正是由于这个缘故，才形成了本节Ⅲ中的“意元体的变化”，也是后面所说的“错认主人公”的道理所在。

前述的意元体的变化，如自我意元体、偏执意元体、圆满意元体等，实际上并不是意元体的各种体性特征的改变，而是在原来白净的意元体中加入了参照系的内容以及参照系发生的不同变化。人类发展至今，意元体的参照系，虽然已随着现代科学的发展极大地扩展了范围，但仍未超出偏执的领域，从而限制着意元体的自由行使权利。尽管如此，意元体的本具体性并未消失，它将通过气功接受更多的信息，从而打破旧有的参照系的禁锢而进入新天地。

三、意元体参照系与意识活动的关系

意识活动将在下一节全面讲述之。这里仅将意识活动与参照系的关系作一提示性的简单介绍：意识活动是在参照系的背景中进行的，意识活动的内容在一定条件下可以变成参照系的内容，参照系规定着意识活动的模式，在意识活动的影响下参照系的模式又可以发生变化。这就是两者的辩证关系。

四、参照系与自身生命活动的关系

在上一章《人的混元气》中，曾对精气神三位一体的整体作了全面介绍，阐

述了神——意元体对人体生命活动的统帅作用。当我们懂得了意元体参照系的作用后，再回过头来看意元体对人体生命活动的统帅作用，实际上，在很大程度上是参照系发挥的统帅作用。我们知道，参照系内确实包涵着人体生命的众多的生命信息，因而可以使生命活动在它的支配下健康地进行。但时至今日的人类已建立的意元体参照系还是偏执的，所以，使人的生命活动被限制在参照系所规定的范围内而不能获得更大的自由。我们知道，人的生命活动与任何生命活动一样，必然要受自然规律的制约，但人类已形成了具有特殊功能的意元体，可以在意元体的支配下，突破以往的自然规律的束缚，进入新的自由境地。只是由于已形成的参照系把意元体的功能局限化了，并以之支配生命活动，从而使人的生命活动被局限在狭小的自然范围之内。人类虽然也会和其它生物一样，在与外界混元气的不断混化过程中逐步向前发展，但终不能跳出自然发展的圈子。譬如，对于事物的自然发展规律，人们已经断定是天经地义的不可更改的规律（此即佛家所说的“根本无明”），其实人的生命运动规律有很大一部分都是可改变的。就拿人必须进食以维持自身的新陈代谢这一事例来说吧，似乎是已经成了绝对不可改变的定论，究其实则未必尽然。混元整体理论认为，完成人的新陈代谢的过程，可以借助有形实体物的形式来完成，也可以借助无形的非实体物的形式来完成。人在自然发展历程中，主要是靠前一种形式来维持生命活动的，因而在人的意元体参照系里打上的印记是：食物是保证生命活动的物质条件，否则，生命不能继续生存。现代医学认为，人不吃饭达七日以上，就将形成不可逆的损伤或招致死亡。然而这一结论却被气功的实践所打破。只要向人们讲清气功的道理，使已形成的旧参照系发生改变，认识到不吃饭——只靠气的供养，人照样能够生活，然后进行辟谷10天以上，人的健康可以不受任何影响。更加使人惊奇的是有些人竟能几十年不吃饭，不仅能照常生活，而且能生儿育女，从这里可以看出，意元体参照系对人体生命活动的影响多么巨大。

Ⅴ、意元体的出现使宇宙成了自觉的宇宙

混元整体理论指出，今日的宇宙万物都是从初始混元气沿着两条轨道演化而来。一条是从总体分化成小的单元且越分越细的轨道：从初始混元气—→总星系

—→星系团—→星系—→恒星—→地球—→万物—→人。另一条是具体事物越演化越复杂的轨道：从初始混元气的原始混元态—→引力、辐射场—→粒子—→元素—→化合物—→生物↗植物↘动物—→人。尽管上述两条演化轨道的形式不同，但宇宙混元气的演化、发展则是一致的，而且其发展过程都是自然地进行，每一事物都是作为自然的一部分发生作用。自从人类出现以后，由于意元体有了相对于生命活动的独立性，有了认识自然属性的功能，不仅可以认识自然，而且可以主动地创造自然。在自然界中的活动与完全的自然之物有了区别，开始了有计划、有目的地认识与改造自然，使自然界成了自觉的有意识的自然界，自然界再也不能像以前那样，完全按照自然规律自自然然地变化了。

人作为自然界的一部分在自然界这个整体中是微乎其微的，然而人却能认识自然的无穷奥秘并使之为人类服务。众多的古今哲人对此迷惑不解，有的竟直接归之于神。所以如此，就是由于对人体的特殊性，尤其是对意元体不了解的缘故。

物质层次结构理论指出："物质层次越高，该层次的物质系统在宇宙中的丰度越少，而其结构功能则有更大的多样性"（《自然辩证法杂志》第83期：《论物质结构层次的形成》）。天文科学告诉我们，宇宙大爆炸后只有一部分物质形成了氢气云，氢气云的一小部分形成恒星；在恒星的衍化中，仅1%的氢、氮转化为重元素；集聚到行星中的重元素就更少了，至于形成生命的物质则更少。生命物质发展、进化，其中极少的部分形成了人脑。我们知道，大自然中的元素有108种，而已知的分子则有700多万种，地球上生存过的有机体估计有10亿种。人是在如此长期、复杂的演化历程中，在难以计数的生物竞争中的佼佼者，人类所以能雄踞自然万物之上，就因为人类特有的意元体中囊括着自然万物的各种信息（一方面是种族演化在主体中淀积的信息，一方面是意元体接收客观世界的信息）。在这众多信息中，既包括有初始混元气的信息，又包括有宇宙万物的信息。人择原理指出，是人已具有的特殊性，决定了宇宙大爆炸以来的变化规律必须如此。混元整体理论指出，信息可以集聚能量进而形成有形的各种实体物。在人类出现以前，是自然信息发挥作用，促成自然界的变化，人类出现以后至今，主要是意元体的常态智能发挥作用，并在此基础上建立了各门科学，使自然界进入了自我认识的阶段。换句话说，自从人类的出现，宇宙不再是自然的宇宙，而是成

了自觉的宇宙，然而常态智能是偏狭的，因而宇宙的自觉还是不彻底的。随着超常智能的开发与运用，意元体的全部功能将被启用，不仅使自然界成为以人为核心的、为人类服务的自然界，而且也将使人成为真正的自觉、自由、自主的人。当人类真正了解了人类自身的生命以至于意识的奥秘后，宇宙也就达到了真正的自我认识与真正自觉。

第三节　意识与意识活动

意元体是宇宙混元气发展至最高阶段的表现形式，而意识活功则是意元体中的活动内容与过程。混元整体理论所阐述的意识，不仅是作为物质运动的特殊形式，而且是作为一种特殊的客观存在来讲述其内容与规律的。下面先介绍意识的含义。

Ⅰ、意识的含义

意识一词是在佛教传入中国后出现的。在此之前，我国古代称之为心、神，泛指高级神经活动。现在意识一词正被很多学科所采用，但各学科对意识一词都有自己的理解。为了正确理解智能气功科学的意识观，首先介绍一下其他学科对意识的看法。

一、各学科的意识观

（一）哲学

唯心主义哲学认为意识是灵魂的表现，是不可知的神的作用。辩证唯物主义哲学认为意识是运用概念进行的思维活动，它是人的主观世界的一切心理活动的总合，包括意志、思念、认识等；是大脑皮层的产物又是社会的产物；是和客观存在相对立又是对客观存在的反映。

（二）心理学

认为意识是整个心理活动的总合。心理活动指感觉、知觉、情绪、情志、性格、思维、记忆、能力等。这些心理活动都是在意识的背景下进行的。艾金森、西尔格德等在《心理学》（第153页）中对意识作了如下定义：

“当我们意识到外在及内在事件，回想过去的经验，从事问题的解决，

选择注意某些刺激，并略过其他刺激，针对外界情况和个人目标选择并采取某种行动时，我们是有意识的。简言之，意识和以下两者有关：①监视本身和所处的环境，以便在意识中正确地表征出知觉、记忆和思考。②控制本身和所处的环境，以便能产生并终止行为和认知的行动。”

并把意识活动划分为“意识、下意识过程、前意识记忆和潜意识”四个层次。美国斯坦福大学心理学教授Philip Zimbardo，在他著的《心理学》（第408页）中对意识作了如下定义：

“意识是醒觉状态的一般术语，包括自己本身不同于其他有机体或物体的知觉。一般清醒的意识，包括直接经验流而形成的每一时刻醒觉状态下的知觉、思考、情感和需求，以及伴随而起的对这些经验和我们自己行为的‘评论’。除了对某些事物——我们正在分析或解译的伤息，甚至于包括感觉本身——的醒觉状态之外，意识也包含醒觉状态本身。”

他把意识活动状态划分为“无知的意识状态、知觉的意识状态和自我知觉的意识状态”三个层次。对这一系列的精神活动，依据生理、心理学的观点，我们把它概括为四个层次：

1、生理反射层，包括非条件反射与条件反射的生理神经活动。完成简单的神经反射弧的活动。

2、感知层：管辖身体内外事物的感知，包括中枢神经的各部分分析器。完成各种感觉的分析。

以上两层的神经活动，依靠神经通路（即神经纤维）完成信息的传输与分析。

3、意识层：此层建立在上两层的基础上，把各种传入的信息进行分析、综合、抽象出概念。因此本层功能包括概念的形成活动与运用概念、词汇的活动。如联想、回忆、分析、综合、记忆、推理……本层与前两层有密切联系，并能影响这两层的功能。反过来，这两层又是引起意识活动的重要因素。

4、本体意识层（包括潜意识）：它在整个神经活动的最“本底层”，一般情况下，它被意识层所覆盖，被意识活动所淹没，只有在意识活动停止时，它才能显现出来。它不借助概念活动，直接与信息相合，故无分析，无概念，当概念起作用时，意识活动就开始了。爱因斯坦所说的可以不借助概念来完成的意识活动，恐怕就指此而言。

（三）医学

西医认为意识是人的觉醒状态及能识别处理周围环境的关系的功能。古代中医讲意识指整个思维活动，包括人对外界的感知、反映和思维。《黄帝内经·灵枢经》中说：

“所以任物者，谓之心（反映事物的功能在心）。心有所忆，谓之意（心中对过去事物的回忆叫意）。意有所存，谓之志（回忆过去，把它保存在心里并贯彻下去叫志）。因志而存变，谓之思（由这个念头，随之发生变化叫思，即思考）。因思而远慕，谓之虑（思再向周围扩展，又细又广阔叫做虑。粗为思，细为虑）。因虑而处物，谓之智（经过考虑以后再处理事物叫智）。”

因此，古医家认为思维活动包括心、意、志、思、虑、智六个层次，这六个层次在现在都可称之为意念或意识活动。

（四）佛教

意识一词，本来像于佛教。佛教有论意识问题的专著叫《唯识论》，包括《成唯识论》、《唯识十二论》等。认为意和识具有不同含义，“意”指人思量或思考事物；“识”指分辨、区别、明了事物；而意与识都是心的功能，是心境作用的体现。心、意、识三者虽有区别，但又是一体。《俱舍论》中讲：“心、意、识三名，所诠之义虽异而体是一炉。”在《大乘义章》中又说：“识者，神之别名也。”意和识连在一起成为一个专有名词，曰意识。《唯识论》认为意识是八识心王（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、我执识、阿赖耶识）中的第六识，是建立在意根的基础上的，是人的全部心理活动中的一部分。意根是第七识，即“我执识”，其作用为“了别法境”的心王（分析、明了、认识法的境界）。佛家认为，宇宙间各种环境、称谓，都与六根相对立，如眼对的景叫色，色即有形质，有质碍的东西。意根所对应的宇宙间之事物称作法，法是有名的东西（名就是概念），如桌子、椅子、杯子这些概念都叫法（法是因缘和合而成）。意识就是接收和运用概念，分辨、明了、认识这些概念，即意识所起的作用。

不过需要说明的是，这里所说的法的含义是非常广泛的，佛家所说的包容了宇宙万物的六根（眼、耳、舌、鼻、身、意），六尘（色、声、香、味、触、法），六识（眼识、耳识、舌识、鼻识、身识、意识），统称为十八界（眼界、色界、眼识界、直至意界、法界、意识界）。这十八界皆称为法，意识对这十八界可发

生作用。不仅如此，身口意之所作所为也是意识的作用，甚至发心修道，断惑证真，也是意识的作用。

（五）道教

道教不像佛教对名词概念都予以诠释，而是注重其实际应用。所以对很多名词、概念的含义多有含混不清之处。意识一词，不见诸道家典籍，与其相类者，有元神、识神、真意。下分述之。

1、元神：《脉望》中说："何为元神？内念不萌，外想不入，独我自主，谓之元神。"《黄庭外景经——石注》中说："元神者，心中之意，不动不静之中，活活泼泼时是也。"它是与生俱来的，一切精神活动都建立在元神基础上。

2、识神：指后天建立的思维精神活动（包括各种情绪的产生）。黄元吉说："有意者为识神，无心者为元神。"（《乐育堂语录》）

3、真意：《伍柳仙宗》中说："盖元神不动为体，真意感通为用，元神真意本一物也。言元神可也，言真意亦可也。故真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意。"我们认为两者实际上不能划等号。

元神、识神、真意三者关系中，识神借元神之灵知以为用（意赖神而动），元神淹没于识神之中。在一定意义上，识神是元神的具体体现，识神中寓有元神。当识神宁静时，元神之性即可显露。能感知到"元神之性"的意识活动，不同于一般的意识活动，称之为"真意"。古人认为元神、识神是对立的，认为元神是修道之本，识神是生死之由。景岑曾说："学道之人不识真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人认作本来身。"

二、智能气功科学的意识观

智能气功科学认为，意识是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。 包括狭义的意识活动——主观世界中的概念运动，广义的意识活动——一切生命活动在主观世界中的表现，以及特异的意识活动三部分内容。它来源于对人体生命过程中的内、外环境的各种有关信息的（社会的、自然的、人体自身生命的）反映。在人的不同生命阶段（或层次）中，意识活动的内容与表现不同。如婴幼儿，虽然还不会说话，还不会运用概念，但意元体可以发放指挥形体运动的指令，并且也有了感觉分析

的功能。这时期的意识活动是以感觉、运动的有关信息为主要内容的。幼年儿童的意识活动则进入了完整地反映事物的形象，即通常说的“形象思维”。成年人则是运用概念进行思考，即通常说的“逻辑思维”。练气功到一定程度时，要把意识中的概念活动改为意元体主动地体察或指令生命运动。练功到中、高级阶段，则呈现出整体的特异意识能力。

Ⅱ、意识活动的类别

对于意识活动分类，由于各个学科的研究着眼点不同，所以也各有特色。如佛家把意识活动分为独头意识、五同缘意识、五俱意识、五后意识四种；道家则有元神、识神、真意之说；哲学则有感性认识、理性认识之别；心理学则有直观运动思维、形象思维、逻辑思维之分。凡此种种，不一而足。智能气功从指导练功需要、完善意识活动的目的出发，把意识活动作如下分类：

一、从意识活动内容分

（一）从意识活动的形式内容分

1、直观的运动、感觉意识活动：以婴儿表现最为突出，其特征是意识活动和身体的运动或感觉结合在一起。比如婴儿摸弄玩物时，意识指令和动作是直接结合的，脑子里并没有摸弄的概念活动，当受到刺激而起反应时，也是如此。当人处在紧急状态下的反应行为也属此。这种状态符合练气功的要求，属于形神合一的要求，能强化生命运动，早期的人类能展现出巨大力量与行动矫健即其例证。不过婴儿不是自觉、主动运动的应用，而是自然呈现的。

2、与事物形象相关的意识活动：幼儿对事物有了一定了解，但还没有抽象能力时，多是以具体形象为意识活动内容。这种思维方法的优越性在于有鲜明的形象性，其信息量大，容易调动气机，直观、全面，有些问题的解决较逻辑运算简捷。艺术型的人多属形象思维。现代心理学认为左利手的人多属形象思维，功能表现集中在右脑。在气功锻炼中比较重视形象思维。

3、运用概念的意识活动：这是以抽象的概念或理论知识解决问题的思维活动，如数学的运算、逻辑推导，多是以符号或概念作为意识活动内容。由于这些内容脱离了实在的事物，心理学称此为抽象思维或逻辑思维。由于概念词汇形成

了第二信号系统，所以这类意识活动在常人生命活动中不易牵动气机的变化（因为人们尚未学会使用它）。这里又有形式逻辑与辩证逻辑之分。

4、体察生命活动的意识活动：这多是练气功时运用意识的内容，把注意力集中到与练气功有关的生命活动上，体察运动的过程及由此而引起的各种变化。这种意识活动相当于佛家“天台止观”中的观的内容，或禅宗“因定生慧”的慧的内容。智能气功认为这种意识活动是集中精神的过程，是通过精神来增强生命运动的过程，在此过程中不存在一般逻辑的判断、推理等概念运动，而是直接地“观察”、体会各种变化情景。传统气功把体察到的这些内容称为内景，而整个体察过程则称为“内视”。

5、特异的意识活动，这种意识活动是较高水平的气功功能或特异功能人特有的意识活动，它是建立在意元体特异信息基础上的意识活动，可以直接捕捉事物的整体信息。常人的灵感也属于这种意识活动的范畴，这是一种高功效的意识活动，可以使人更深刻、全面地认识大自然界的奥秘，可以使人和大自然高度谐和。

这五种形式的意识活动在成人身上都程度不同地存在着，可以在不同情况下得到不同程度的体现。

（二）从意识活动的对象内容分

1、科学意识活动：指符合理性的抽象的概念之间互为中介的逻辑辩证运动。这类意识活动是在意元体的“第二映象空间”进行的，一般来说科学意识活动除了消耗脑中混元气外，对人体生命活动影响不大。

2、艺术意识活动：指以情感为中介，为感知、理解、想像、认识等心理活动融合在一起的整体式的意识活动。这类意识活动也是在“第二映象空间”进行的。鉴于艺术意识活动多与形象思维相关联，连及意元体“第一映象空间”，所以这类意识活动往往可以引起体内混元气的不同变化。

3、道德意识活动：指围绕人生价值模式进行的各种意识活动。这是在参照系的层面进行的意识活动，是基础层面的意识活动，它对人的情感、情绪可以产生直接影响。

4、气功意识活动：指完美自身生命活动的意识活动。这是贯穿“第二映象空间”、“第一映象空间”以及参照系的意识活动，引导人向更高层次跃迁。

二、从意识活动的指向分

（一）外向性意识活动

意识活动的外向性，不仅反映周围客观事物是外向，即使是反映自身生命变化对意元体来说也属外向，这是外向的第一层含意；外向第二层含意是意识活动经常围绕一个中心问题向周围扩展，可以使思想漫无边际。常人的认知、判断、联想、推理，以至于发明创造等，都属于外向运用意识。由于意识活动的外向性，导致了人体气机的外向性，使之不能内藏而易于耗损。

（二）内向性意识活动

这是练气功（内省心理学家也用内省方法）的意识活动，它与外向性意识活动的指向正好相反，也有两层含意：一是把意识活动的内容集中、单一化，即把游移不定的万千思绪简化、归一，把外延之意识活动内聚；二是意识活动的对象指向人体生命自身（包括形体、气脉等），进而指向意元体自身。这种意识活动可使气内敛，进而得到涵养、强化，增强意识活动统帅生命活动的能力。

如果细分，则常态智能与超常智能均有内向外向的意识。

常态智能的外向，是意识指向外物与思维的向外扩展，此属外向中的外向；对事物进行专一的思考属外向中的内向。常人练功的精神集中或神合于生命活动属内向中的外向；意念集中体察意念活动的体象变化属内向中的内向。超常智能的外向，指超常智能的功能指向外，此属外向中的外向；借助常态参照系的判断性的意识活动，属外向中的内向。未经艰苦的气功锻炼的特异功能人的意识活动均未超越此范围。指向功能态的意识活动还有能指、所指之分，属于内向但未至究竟；唯有体察功能后的体性，打破旧有参照系，才是内向的真境。如果能使常态意识与超常智能意识合一，外向、内向交互为用而合一，则达妙境（超常智能妙境意识活动已无内向、外向之分，内即是外，外亦是内，达到内外一如的境地）。

三、从意识活动与生命活动相关的层次分

这里所说的意识是指广义的意识活动，即一切生命活动在意元体内的反映。包括：

（一）生物层面的意识

主要指细胞（包括脑神经细胞）层面的新陈代谢的信息内容在意元体中的反

映。它是在意元体形成的刹那间映入意元体内的。随着个体生命的发育，展现出的新的信息继续映入，使意元体中的生物层面的信息逐步完善。需要指出的是，与此同时，客观世界中的不同信息也会映入到意元体中。只是信息量更小，更难以提取罢了。以上两种情况，无论是个体生命信息还是外界自然信息都是按照混元气兼容特性映入的，不像后天映入的信息得到了人体各组织器官功能的强化，因而映入的这些映象处在不活动、不能被察知与被提取的状态（注意！尽管不能被察知，但对意元体的自我活力有影响）。

（二）生命层面的意识

主要指人体各组织器官的功能活动与在活动中产生的各种物质（包括激素）的信息在意元体中得到的反映。鉴于这些信息是有异于细胞自身代谢的信息，因而可以在意元体中得到特定的反映，一旦经过适当的重复强化后，即可成为可被认知与提取的信息（运动、感觉意识皆属此）。

（三）与情绪活动相关的意识

这是建立在生物、生命层面基础上的意识活动，是人体混元气的运动进行是否顺利这一内在状态，反映到意元体中而呈现的内在感受并通过一定的生命活动表现出来。这是一个复杂的生命过程，道德意识即在此层面的基础上建立起来的。

（四）与思维层面相关的意识

主要是指形象思维与逻辑思维活动。

四、从意识活动的主客性质分

（一）主体意识（或叫自我意识）

指维护自我生命正常进行的功能在意元体内的集中表现。可以是显在的意识活动，也可以是潜在的意识活动。它是人混元整体的结构与功能在意元体内的反映。主体意识是随着人的生命活动不断进化而逐步完善的。人的主体意识是从低等生物维持自身的混元整体的功能演进而来的，人类的主体（自我）意识，贯穿于生物、生命、情绪、思维诸层面，使诸层面的意识服从于自身的需要。无论是在睡眠状态还是昏迷状态，只要人没有死亡，它就会在一定的范围内发生作用。

（二）客体意识

除去主体意识之外的意识活动，都是客体意识活动。

III、意识活动的形成

人的意识活动是随着意元体的变化——自我意元体、偏执意元体的形成而逐步形成的，是在人和客观反复接触的实践中，在感觉器官感知客观世界的过程中，通过成人的语言灌输逐步建立起来的。语言和意识的建立是紧密相关的，它们经历了一个由简单到复杂的发展过程，该过程无论是在种族发生史上，还是个体发生史上，都是经过了相当长的过程逐步完成的。意识的形成过程，是外界事物的混元气与意元体混化而使意元体发生变化的过程。

一、意识的种族发生史

如果说宇宙万物是由初始混元气经过不断分化、演变、彼此相互作用自然形成的客观世界的内容，那么，人的意识则是初始意元体在劳动、语言交流等社会过程中不断进行混化形成的人的主观世界的内容。虽然后者较前者历时为短，但也经过了数以百万年计以上的漫长时间。诚然，我们不可能把人类意识形成的详细过程逐一考查，然而从已有的关于古代社会与古代人类的史料中进行必要的分析还是可能的。

尽管人类文明仅有几千年的历史，但据考察人类脱离动物界已有数百万年了。在漫长的岁月中，人类处在蒙昧时代，只有简单的语言与粗糙的劳动工具，对自身与大自然还谈不上什么认识，这一阶段的神的状态相当于自我意元体的时期。这时的人类群居，共同劳动、共同生活，这种生活方式反映到意元体形成了“为生”（指为了生活）与“为公”（指为了公共的利益）的意识，即维持自己的生存与服从群众公共的需要，个人与群体是一个整体，即使是婚姻状况也是整体不分的。这时人们的思想非常简单，还没有开化，但他们的简单意识主动支配着生命活动，而且两者是紧密地结合在一起的。每个人都是集体的一员，在遵从着集体的“纪律”，因而能体现出“自由自觉”的人的类本质特性。随着劳动工具的改进，语言交流的内容也逐渐丰富，发音器官有了长足进步。意元体中的各种信息也日益增多，促进了脑细胞的进一步分化与完善，使意元体的功能进一步强化，从以简单词汇进行的联想思维逐步进展到以系统语言进行的形象思维。当形象思维形成以后，人就可以进行初步的独立思考了。意识活动与生命活动逐步

分离，原始图腾膜拜就是在这样意识层次上产生的。随着生产力的提高与集体生活的加强等人类发展的需要，不仅婚姻形式逐渐合理，而且道德伦理观念也逐渐形成，并且从对自然美的欣赏发展到劳动创造美，这就是人类早期艺术的萌芽。这一切都进一步促进意元体功能完善，概念性思维逐步代替了形象思维，文字也就随之出现于世。随着私有财产的出现，意识领域中的“为生”“为公”的观念开始破灭，代之以私有观念。私是意元体中“为生”的扩展，它一方面促进人类的发展，一方面把人的意识引向以自我为核心，占有外物的欲望成了人的主导。我们知道，当人占有外物时，外物也就占有了人，于是人本具的“自由自觉”的类本质也就开始丢失，人逐渐走上了被物驱使的异化歧途。不仅如此，人在追逐、占有各种实物的过程中，与之相适应的常态智能得到了充分发展，使人和物彼此之间得到了肯定与确证，把人与物的关系固定在常态智能的层次上。人类至今顽固地执着地认为人与物的常态智能关系为绝对正确，这就是我们称之为偏执意元体的表现，它阻碍着人类认识更深一层的客观世界的规律。其实，直至今日科学推崇的各种逻辑运算的意识活动，并没有也不可能单刀直入地揭示事物本质，而只是从事物各部分之间的显在关系上进行的论证与推演而已。这是由外而知内的间接地认识事物本质的方法。

总之，人类的意识是在人类从猿到人的发展过程中逐步形成的。或问何以会经过那么长的时间？这是因为从猿到人的进化是一个自然过程。是脑混元气和外界进行混化逐渐创造新内容的过程。这是关系到人的各种功能不断进化，人的内在组织结构不断完善进化的过程。这里有一个从混元气的变化积淀到实体物质中的复杂变化过程。一旦这些变化积淀到实体物并体现到遗传物质后，新的个体就可以在短期内重演意识的形成过程。

二、意识的个体发生史

一个人的意识形成过程，与从猿到人的意识形成过程是很相似的，但又有着质的不同。因为一个新生婴儿（或者说胎儿）虽然还没有特定的意识活动，但在遗传信息中已经具备了产生意识活动——意元体的条件。而且周围人的语言、意识是新生个体的环境，可以映入意元体中直接形成参照系的内容。而猿人的环境中则没有这一切，所以新生个体在人的意识的作用下，很快就形成了与环境中的

人相似的意元体参照系。不仅如此，新生个体从一开始就不只是接受自然信息，而是在接收意识、语言信息前提下去印证、认知客观事物，明了这一点是非常必要的，否则就容易把人和动物混淆了。下面试详述之：

（一）新生个体形成意识的过程

胎儿出生以后，内外环境发生了迥异于母体子宫内的剧烈变化，体内CO_2浓度的增高，不仅提高了脑细胞的兴奋度，而且产生了呼吸运动。各具不同功能的内脏开始履行各自的职责。这一切打破了胎儿固有的内在气机的匀布状态。另一方面，婴儿接触到的客观世界也不同于子宫内的匀衡状态，而是呈现出了多样性。随着婴儿的独立活动的进行，各感觉器官开始接受人体内外环境变化的各种刺激。一定物质的同一特征，在同样条件下会在意元体内引起同样的效应，这就是感觉。经过多次反复，不仅建立了意元体和感觉器官的联系，而且使由感觉器官得来的信息在意元体内得到了强化而打上一定的印记。各种印记（如环境的空间、实物，人以及婴儿自身等印记）的综合，就不知不觉地成了处理主体与客体关系的背景——参照系。在此基础上，感觉器官把物质的不同信息传到脑中，意元体内就可以反映出物质的特点、共同点和差别，于是产生了对事物的知觉。这是客观世界各种物质特性内化到意元体——这个主观世界的过程。感觉和知觉虽然是对物体直接反映的具体形象，属于认识过程中的初级阶段，但意元体中已建立起简单模式，它是以后的意识活动衡量客观事物尺度的基础。另外当意元体出现感觉或知觉效应时，往往需要对客观刺激作出答应性反应。由于婴儿尚未形成概念性的意识活动，所以意元体发放信息都是和直观运动相结合（此即心理学说的直观运动思维）。智能气功称上述意元体内的活动内容与过程为感觉运动意识。在这时期，由于婴儿的意元体还保持着初始意元体的一定程度的空灵匀布状态，所以，外界的或身体内部的各种变化，都会在意元体内得到反映。意元体的这些变化又反作用于脑细胞使之发生实体物质变化。于是客观世界内化到意元体的参照系就被固定下来。随着婴儿对外界的接触不断深入、扩大，意元体促进脑细胞的变化也不断发展，功能相应得到提高。当一事物的不同信息能在意元体内联系到一起，形成符合客体事物的比较完整的映象——表象时，意元体的综合作用就开始了。心理学称此为形象思维，气功学认为形象思维是整体意识的一种，是认识事物整体特性的有效方法。由于表象具有一定的相对独立性——可以脱离具体事

物而呈现于意元体中，于是形象记忆就开始了，直至意元体有了抽象能力，能从现象中抽象出本质的概念来，人类的意识活动便进入了逻辑运算阶段，也就是心理学所说的逻辑思维。上述几种思维方式，在成年人都不同程度地存在着与应用着，而且根据每个人的性格、职业不同，可以有所专长。

（二）成人的言语在意识形成中的作用

成人的言语在婴儿的意识形成过程中起着关键作用。因为言语不仅是一种客观的声音刺激，而且是标志着特定事物的声音符号。婴儿接受客观事物的刺激，完全是按照遗传生理特性进行的，意元体接受信息是无限制的。

意元体中的众多信息何以得到强化或被固定贮存？反复接受刺激是必要的，但更重要的是成人的言语的灌输。成人的教诲可提高婴儿对客观事物的注意力，言语和具体事物相合，一方面加大了刺激的信息量，一方面简化了认识事物的过程。心理学与辩证唯物主义认为，对未知物的认识过程，都要经过感觉、知觉、表象、概念这样的过程。婴儿对客观事物都不认识，若遵循上述认知过程一一辨认，不知需要经过多长时间。由于婴儿生活在人的环境中，认知客观世界就通过语言的应用走了捷径，因此婴儿的意识活动与语言的学习是相辅相成的。早期的婴儿，只会简单的发声，在接触外界过程中，随着意元体内参照系的形成与对外应激反应的建立，婴儿逐渐学习说话，慢慢把成人的语言和实物结合起来。例如，当成人说“猫猫”时婴儿就会注意到猫。当婴儿学会说话后，即使这时的“猫猫”在那里还不是概念性的词，而是某一具体事物的代号，这已经是语言和意识直接联系，而且有助于形象记忆。这对意元体的影响也是非常巨大的，由此而导致脑细胞的变化也是巨大的。与此同时，脑细胞、意元体的变化，又促进了婴儿生命向正常人发展。这是一个新生儿发育成正常人的关键因素。现代医学认为，初生婴儿的脑还未发育成熟，在出生后的一至三年内还要继续发育。在此发育过程中，环境是至关重要的。如果初生婴儿离开人的社会而进入动物界，得不到人的信息（意识与语言等）的印记，反而得到动物信息的印记，在这样的环境中，婴儿脑中虽然具有发育的全部遗传基因，由于婴儿意元体中呈现的不是与人的生命相关的映象，而是与动物生命活动相关的映象，婴儿的脑细胞也就必然发生与之相应的实体变化，把动物的信息固定到婴儿的全部生命中，而使婴儿朝着动物特征发育变化。前些年国外关于狼孩、虎孩、猴孩、狮孩、象孩等报导，就是雄辩的实

证。

或问曰，人的很多功能是属于本能的，环境为何可以使之改变呢？近代心理学家的实验证明，人和动物的本能的发展，只有接受一定的环境条件的刺激以及个体生活经验，才能促进其发展。下面引述几则实验。

瑞森（A·H·Risen）试验：把出生的小猴放在黑箱子中喂养，由于剥夺了外界刺激，三个月后，视力较正常猴相差很多，经二至三个月的正常生活，视力又恢复。如果在黑箱中生活八至九个月，则视力不可逆转。

哈洛（M·K·Harlow）试验：把刚出生的小猴和两个假猴放在一起，一假猴是用钢丝做的，手中拿一奶瓶，一假猴外面包有棉花和毛皮软物，与真猴相似。结果，小猴喜欢和包有毛皮的假猴在一起。这表明小猴和大猴在一起，不一定是为了得到食物，而是接受一定量的信息（感情也是信息刺激），而且这样的小猴长大后，不会照顾自己生的小猴。因为它小时候就未受到照顾，脑子中没建立起这样的模式。

洛伦兹（K·Lorenz）试验：正常的小鹅出生后会跟着母鹅走。洛伦兹证明，刚出生的小鹅也跟着木鹅走。若将刚刚出生的小鹅直接放入黑箱中不接触鹅，24小时后放出来，它就不跟着母鹅或木鹅走。这就证明小鹅出生后跟母鹅走，不是与生俱来的，而是早期经验（印记）的结果，而且每一种动物都有一定的印记期，超过此期限，由于得不到外界环境的必需印记刺激，本能功能也不能展现出来。小鸡印记期是10—16小时；小鹅印记期为24小时；小狗则系3—7周。

上述试验有力地说明了动物（包括人）的本能行为，需要早期经验的引发，若剥夺了新生动物的环境刺激，将会造成与之相关的功能障碍。

Ⅳ、意识的结构层次

一、意识活动的功能层面

意识活动是意元体功能的体现，是意元体的活动内容与过程，然而这一运动是在参照系的背景中进行的。如前所述，意识活动的形式与内容是多层次的，因而这些不同的意识活动是在意元体参照系的不同层次进行的，这就是我们所说的意识活动的结构层次。我们根据意识活动的内容及其在意元体中所处的层面，把

意识活动结构分为三个层面（与前述的生理心理学所述的4 个层面不是一回事，不可混淆）。

（一）感知映象层

这一层属于意元体的“第一映象空间”（相当于心理学所称的第一感觉区与第二感觉区的总和，但又有很大的区别）。它直接受脑神经细胞混元气变化的影响，当神经细胞接受了各种信息而发生变化时，与该细胞相关的混元气就发生相应的变化，从而使信息在意元体中得以映现。这一层面可以对分散的信息进行整合以形成整体信息。人的感觉、知觉、形象思维过程就是在此“映象空间”进行的。鉴于意元体与脑神经细胞的彼此转化的关系，意元体对整个生命活动的影响，也是通过意元体的变化影响神经细胞实现的。感觉、运动思维的行使过程就是在此过程中实现的，有关形象思维的记忆、联想过程也是在此完成的。这一层面可以通过神经细胞的功能直接与生命活动相关连，所以情绪也是这一层面的活动内容。这一切有关的信息既可以被贮存乃至进入参照系，也能被提取出来作为指令向外发放，这一层面是人与高级动物共有的。这是意元体与外来信息进行混化的基础内容，是在参照系直接参与下完成的。

（二）概念抽象层面

这一层面属于意元体的“第二映象空间”。它是人类特有的内容，是在第一层面的基础上形成的。当动物的脑元体的反映事物多层次复合性达到一定程度时，脑元体开始能够对脑元体内部的变化进行自我反映。具体点说，当脑元体中形成外界实物的映象后，在脑元体中另一层面上再一次进行“映象”，这次映象与第一次映象不同，第一次是实物的写实映象，第二次映象则是对第一映象加工代之以简单的符号，这就是所谓的抽象形成的概念——词汇。当脑元体有了这种

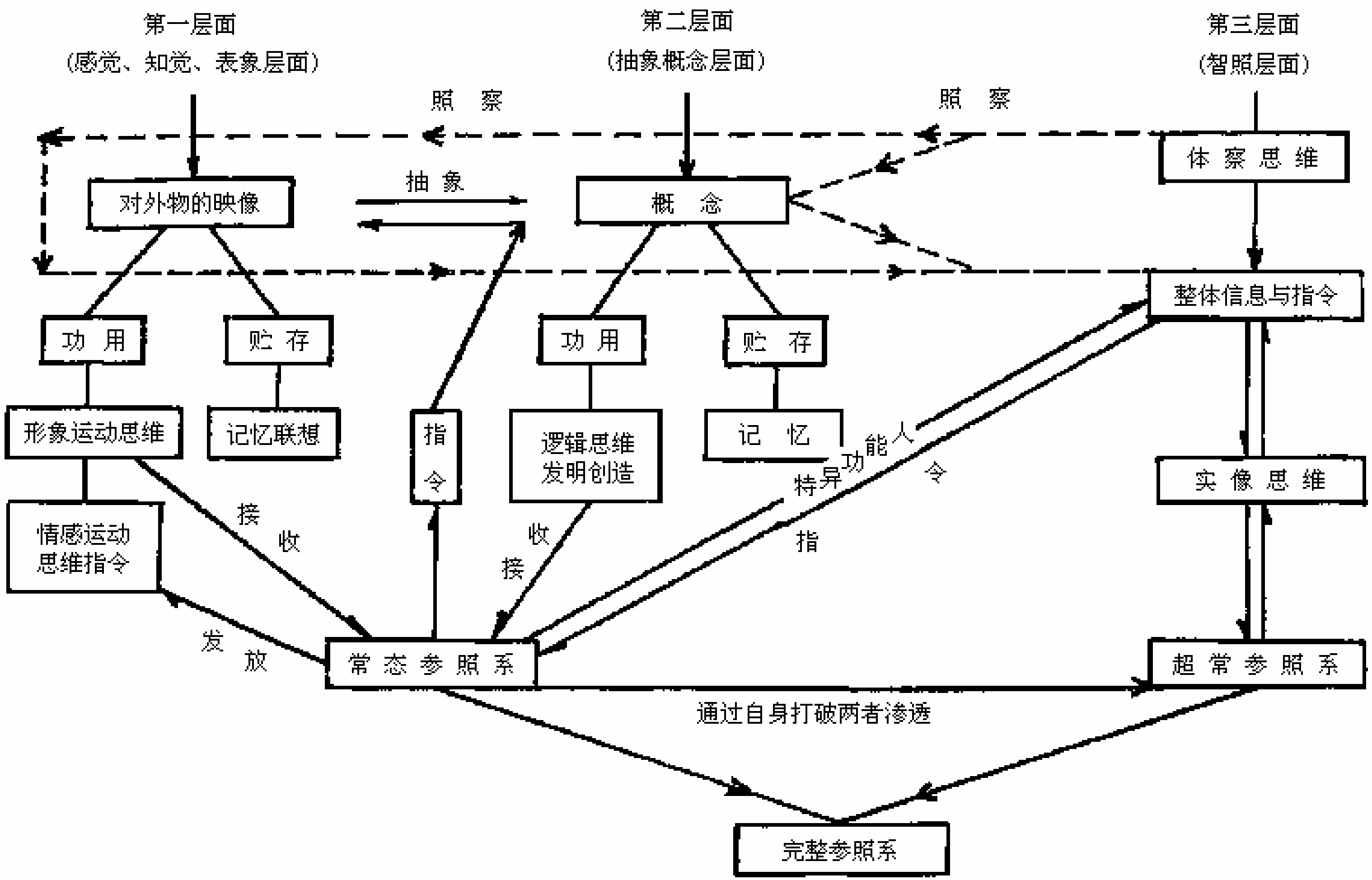


图9 意识活动的三层面示意图

功能后，动物就进化成人了，我们就称此为意元体而不是脑元体了。经过抽象形成的概念可以被贮存，也可以作为指令向外发放。人们进行的逻辑思维以及发明创造都是在这一层面进行的。当这一层面建立起来后，概念可以从第一层面的表象信息抽象得来，也可以直接从语言、文字的学习过程中得来。由于这一层面的内容是对第一层面的变态再反映，所以含有事物的具体信息较少，因而对脑细胞的混元气的影响较小，这就是一般逻辑思维对生命活动不易起作用的原因。虽然如此，概念的形成过程毕竟是对具体映象抽象的结果，因而完整的概念活动过程中也会包含着该事物的整体信息，只不过经过抽象后，信息所裹胁的能量大大地减少了。“第二映象空间”与“第一映象空间”共同参与常态参照系的形成并使之发挥作用。

（三）智照层面

这一层面是在超常智能参照系的层面进行的。这一层面进行的思维活动是超逻辑思维，也叫“实象思维”，这是与形象思维、体察思维不同的思维内容。所接收的信息与发放的信息都是整体性的真实存在。当常态参照系与超常参照系两相渗透、合而为一的时候，人类的完整参照系就形成了。智照层面的思维，必须在具有超常智能的基础上进行，但有了超常智能未建立超常参照系还不能进行智照层面的思维。关于这三个层面之间的关系，可简化为下图，予以示意性表示。（见图9）

二、意识的时空结构层面

意识是意元体的活动内容与过程，就其本质属性来说，它是超时空的，不应该有时空结构。我们这里所说的时空结构只是为了讲述方便而用的术语，这就象微观领域用的三色夸克，不代表颜色区别，而是特殊用语一样。

混元意识论认为，人的意识是人类在它整个生命过程中在意元体中建立起来的一种特殊的超时空结构。它以自我意识和参照系为中心，形成自我体系，把人的生物代谢层次、生命层次、情绪层次、思维层次、道德层次依次组织成一个递进的、互相制约的有机的意识整体，并和整个生命活动过程紧密连接起来。其中生物代谢层次在基层，而道德则在最高层。示意如图10。

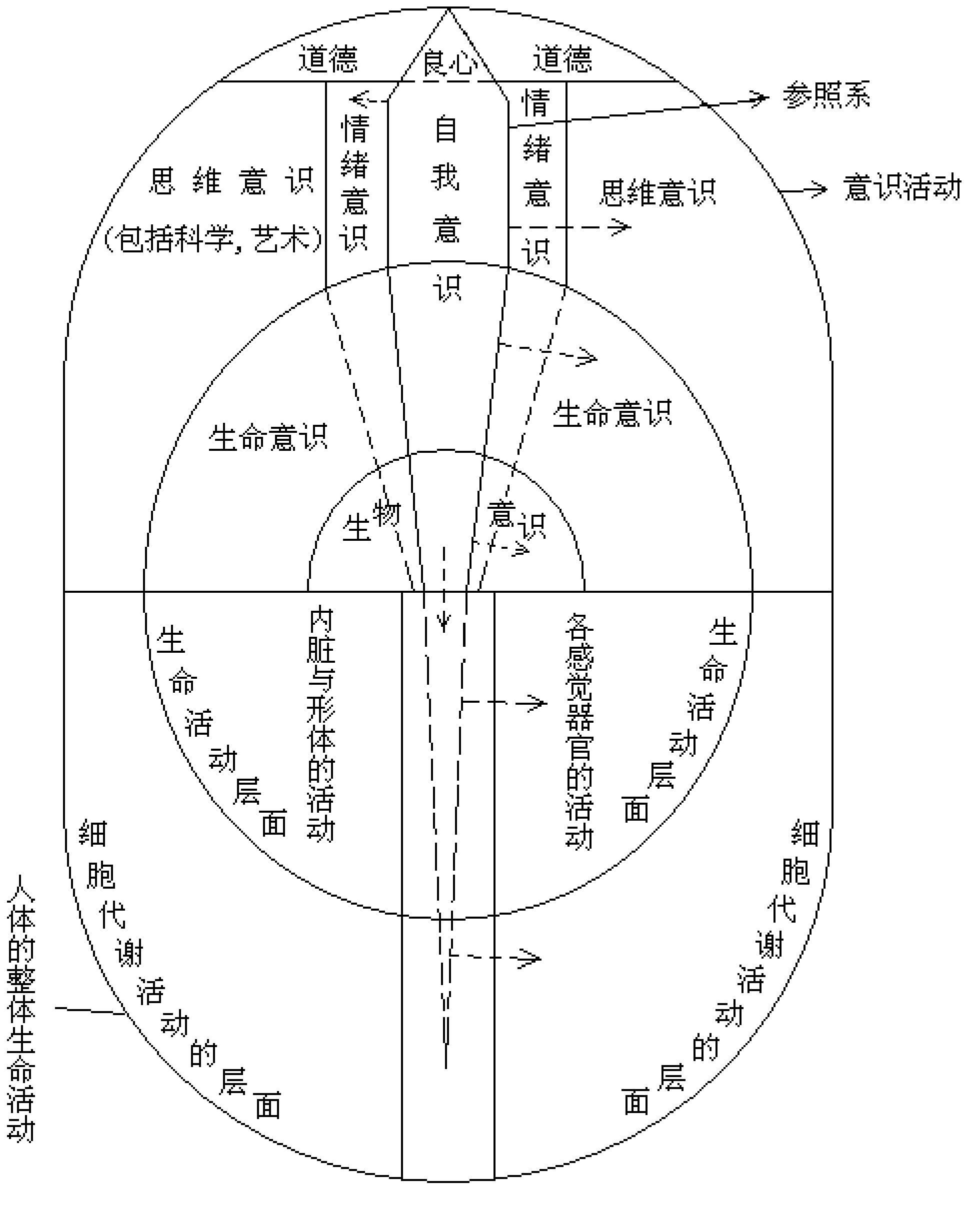


图10 意识时空结构及其与生命活动关系示意图

Ⅴ、常人意识活动的产生过程

意识活动包括的内容很多，诸如认识、记忆、思考、情绪以及指令的形成等。现代心理学对这些意识活动多是从其形式及其引起的各种变化来研究与阐述的，没有接触到意识活动本身的实质。混元意识论对这一切都可以在意元体的层次予以实质性解释。限于篇幅这里仅对与气功科学有直接关联的指令与情绪的意识活动予以介绍。

一、意念活动的产生过程

人为什么会在头脑中产生出各种念头，这些念头怎样在意识领域转化与发生作用，这是气功科学工作者必须回答的问题。意元体理论认为一个完整的意念活动包括如下内容：原始启动、趋向集聚、发韧活动，形成意念内容，作用于生命活动，反馈、矫正发韧点、修正意识内容。下分述之：

（一）原始启动

所谓原始启动指形成意念活动的最初动因。形成意念活动的原始动因无论是莫名其妙地兴起的念头，还是有外界刺激的直接导向，或主观意识的直接导向而兴起的意念，都有一个形成指向被思索的内容的过程。这里着重分析那些不知不觉而出现的念头，它的原始启动力是哪来的呢？我们知道，意元体是个多层次、多层面的信息接收体，人体内外的各种信息都可以在意元体中得到反映。而每一个信息在意元体内得到反映的程度，不仅受神经细胞动力学的影响，而且也受外来信息量的影响，同时还取决于这一信息对人的整体生命活动的意义。在任一时间内，意元体中都有众多的信息互相作用与整合，有的信息被湮没，有的信息被强化而得到显现，显现的信息对周围起到了类似于频率锁结的作用而形成临时的信息中心，这就是意念的原始启动。

（二）趋向性集聚

当意元体内形成临时的信息中心后，使意元体内的匀态遭到破坏，致使意元体趋向性地向信息中心集聚，不仅使信息中心得到进一步强化，而且使意元体中与之有关的信息联系到一起形成整体的信息结构序，这是意念指令形成前的整合活动，主要表现在信息变化。不过按混元整体理论推导，应该伴有全脑的微弱的能量变化。一旦意念形成后，就开始了发韧活动。

（三）发韧活动

当整体信息结构序被固定下来以后，意念指令就在意元体中形成并作用于有关的脑神经细胞，使脑神经元产生一系列物理、化学变化，这不仅可以得到脑电图的显示，也可以得到有关生化的显示。神经元的变化信号一方面传输到效应器官（如内脏、肌肉等），一方面反馈到意元体中，对原意念活动发生连锁反应性刺激，从而产生一系列意识活动。

（四）效应活动

当神经细胞的信号传到效应器官后，效应器官按神经指令活动，由活动而产生的各种变化又可通过传入神经传到脑神经元，使脑细胞发生相应的变化，引起脑细胞的混元气的变化。这一系列变化在意元体中得到综合，促成原意念进一步变化，从而使原发轫点的时空位置发生改变，形成意识活动的新指令进入新的效应循环。

以上是指令性的意识活动形成与行使过程。如果是非指令性的一般思维活动，当意念形成之后，根据意念活动内容的性质，可以按该意念的完整内容自行变化。我们知道，常人的任何意念活动都是借助词汇进行的，而词汇是有一定含义的，也就是说用词汇表示的概念是有具体内容的，是有一定的时空结构的。所以当意元体中的意念活动一经形成，就必然在意元体中显现出其整体时空结构，这一时空结构在向周围扩展时，就会连及与之相关的内容。这既可以是定向选择的有联系的内容，也可以是漫无边际自由产生的联系过程。一般来说当注意力集中在有一定秩序的系统时，由于这些内容是有机的整体，因而容易显现定向选择联想。如果是孤立事件或无目的思维意念，则容易形成杂乱无章的所谓杂念。

二、情绪产生的过程

情绪是比较复杂的以心理感觉为主的生命活动的综合表现，是心理学着重研究的问题之一，但对情绪的定义尚无满意的表述。我们拟作如下定义：情绪是由某种刺激（外在的刺激或内在的身心状况）引起的个体自觉的心理失衡状态，并通过表情表现出来，通常以快乐、愤怒、恐惧、悲哀为基本表现形式，在情绪状态下，不仅有主观的心理变化的感受，而且伴有个体的生理变化。

（一）情绪是怎样产生的

从种族发生史上看，情绪是动物和人进化的结果。我们知道，动物在适应各种刺激时，会发生个体的生命运动的变化，这些应激变化被保留下来并遗传给后代，就逐渐形成了表情；它不仅是对能否满足生命活动需要的不同事物的不同表现，而且是特定生命运动的模式的整体表现。人类虽然还保留有与动物相同的基本情绪的遗迹，但人类的情绪不仅表现形式远较动物复杂，而且人类的需求也从单纯的物质需求发展到建立在物质需求基础上的文化需求与道德要求，即使是满足维持生命活动的物质需求也与动物有了质的区别。从个体发生史上看，人的情

绪一方面是来自遗传，如婴儿时期就开始有了表达基本情绪的表情，而且世界各地的婴儿的表现大致相同；另一方面，是后天学习获得的，譬如，细腻的表情所表达的情绪在不同民族中则是不尽相同的。

至于具体的情绪的产生，混元整体理论认为是人体混元气与外界事物混元气相混化产生急骤变化的内在感受的特殊表现。

（二）情绪产生的机制

混元整体理论认为情绪产生的机制主要有两种基本形式。

一是人体混元气的变化引起意元体参照系的变化而产生的情绪，即古人说“气一而动志”。我们知道，人体是一个精气神三位一体的整体，三者之间有它自身的平衡模式，当人体混元气受到外物混元气的影响而失去自身原有平衡状态时，就呈现出特殊变态运动。这种新运动状态或是激发生命运动的进行，或是抑制生命运动的进行，都可在意元体参照系中得到反映而产生不同的内在感受。一般来说，气向上向外的急骤运动可引发意识的愤怒，向内向下的急骤变化可引发意识的恐惧，气向一处凝集可引发沉思，气散乱可引发惊乱，气流行和畅可引发喜悦，气流行蹇涩可引发悲哀等。气功师通过改变气的运动状态，来调整病人情绪的根据就在于此。鉴于表情是人体生命运动模式的整体表现，所以每个练功者也可运用各种表情的运动来改变自身的气的运动来调整情绪。

二是意元体参照系的变化引起人体混元气的变化而产生的情绪，即古人说的“志一而动气”。它是在“气一而动志”的基础上发展起来的。这一机制是人类情绪进化的结果，是脱离动物情绪的表现。所谓“志一而动气”是意识的专一而引起气的变化，它不仅可以由物质因素引起，而且可以由精神因素引起。这些客观因素首先作用于意元体参照系，经过参照系的识别，根据事件对身心的影响作评判性反应，产生情绪的内在感受，并进而引发人体气与形的变化。俗话说的“喜在心中，笑在脸上”可看作是对这一机制的描述。当然有修养的人也可以把各种情绪感受藏在内心世界而不外露，所谓“喜怒不形于色”就是对这种状态的描述。但对一般人来说，意元体内产生了情志变化后，往往引起体内气的变化，这就是中医所说的“怒则气上”“喜则气缓”“思则气结”“悲则气消”“恐则气下”“惊则气乱”。当人体内的气发生变化时，往往也会伴随着一定的表情变化，而表情的变化运动又进一步促成气血的流行与聚散的变化，从而加重或减轻情绪的

内在感受。从这里可以看出，“志一而动气”的情绪模式中包含着“气一而动志”的作用环节，但不是作为情绪的初始动因，而是作为反馈回归的作用出现的。于此，我们也可分析，在“气一而动志”的情绪模式中，当意元体的内在感受形成后，也会进一步影响个体的形与气的变化，从而影响情绪的进行。

Ⅵ、意识活动是一种特殊的运动形式

一、意识活动是物质运动的最高形式

恩格斯在《自然辩证法》中指出：“物质的运动，不仅是粗糙的机械运动，单纯的位置移动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。”（见《马克思恩格斯全集》卷20第376页）恩格斯在这段论述中，把宇宙物质运动作了简单的归纳，把繁杂多变的物质运动归纳为四大类别：物理运动、化学运动、生命运动、意识运动，这也是宇宙物质运动由低级向高级发展的一个序列。

（一）物理运动

这是物质世界最基本的运动形式，无论在宏观还是在微观领域，它都是普遍地存在的，如宏观领域的经典力学的机械运动、位移运动、热运动；微观领域的量子运动（如光子、电子等）、场的变化（电磁波）、以及质能转换等。物理运动是宇宙中万事万物运动的基本组成内容。

（二）化学运动

指无机物与有机物的化合与分解，这一运动是在原子、分子层间进行的。在化学运动中，必然地伴随一定的物理运动，但物理运动并不能代替化学运动的特殊内容。

（三）生命运动

生命运动是由高分子核酸、蛋白质等组成的生物体的特有现象。它有新陈代谢、繁殖及适应环境的能力，在生命运动中包括有物理、化学运动。但它已不同于独立存在的物理、化学运动，因为生命机体“是把力学、物理学和化学结合为一个整体的高度统一，而这种三位一体是不能再分离的。”（《自然辩证法》见《马克思恩格斯全集》卷20第594页）

（四）意识运动

是指具有了大脑皮层这样特殊物质构成形成的意元体的活动形式和内容。它是对客观存在的反映，是生命进化到高级阶段的表现。健全的神经系统是建立意识运动的基础。恩格斯指出："脊椎运动，它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围，因此便有了发展到自我意识等等的可能性。"（《自然辩证法》见《马克思恩格斯全集》卷20第653页）需要指出的是意识活动是建立在神经系统物理化学变化的基础上，但这些变化与意识活动不是一回事。正如恩格斯所说："终有一天我们可以用实验的方法把思维'归结'为脑子中的分子的和化学的运动，但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？"（《自然辩证法》见《马克思恩格斯全集》卷20第591页）恩格斯虽然未指出意识活动的具体属性，但是已经指出，意识活动的实质与脑细胞的物理、化学运动是不等同的。智能气功意元体理论对意识的论述就是在这个基础上进一步展开的。意识活动的具体属性是怎样的呢？

二、意识活动体性的特点

如前所述，意识活动是意元体内的活动内容与过程。它不仅是人的主观世界里的活动内容，而且是一种客观存在，可以和客观世界发生作用。然而意识活动是不同于现代科学中所论述的运动形式的特殊运动形式。

（一）意识活动体性的特殊性

意识活动是一种特殊的时空结构（信息）的运动。意识运动不是通过有形质的实体物，或无形质（光、电、磁、热等）的能量传递，而是借助意元体或初始混元气来发挥作用。意识活动既可以是在自己主观世界里进行的思维，也可以施作用于外物。

我们知道，狭义的意识活动是运用概念的活动。而概念的形成过程，是客观世界的物质在意元体中呈现映象与抽象加工的过程，这一过程把实体物质所具有的质量、能量特性抽掉了，只剩下了信息内容。而意识运动正是这种只具有时空结构特性的信息的活动。这种时空结构具有整体性，它可以和其他事物的整体时空结构（信息）发生作用，也可以聚集混元气和其他事物混元气起作用，还可以通过实体物和其他实体物起作用。后者属常态智能，前两者属超常智能。

（二）意识活动运动的特殊性

1、全息性：

意识活动是意元体的运动，而意元体中的信息是无限的。如前所述，人的脑神经元约有140亿，每个神经元中含有10^{10}的碱基对，每三个碱基则可形成一个密码子，因而意元体中含有的信息量是难以计数的。正是由于这个缘故，意元体中不仅可以反映客观世界各种事物的信息，而且可以主动建构各种信息。我们这里所说的全息性，不是先天就有的，而是后天形成的，是在意元体与外界事物混化过程中形成的。

2、随意性：

①速度随意性：鉴于意元体的运动速度是超光速的，因而意识活动具有超光速特点。但当具体的意念形成以后，意念活动又是可以随意控制的。一般来说，意识活动的自由意想多属于超光速运动。比如，当想某一远在事物（如太阳或某星球）时，距离不管有多远，也是一想就到，敏感的人可以感到有一种特殊物质投射到意想目的物上去。这种运动基本上是不带能量的，而可控的意念活动则往往是一个具体的意念和一定事物的混元气结合后的运动形式，而非纯意念活动。换句话说，是意念牵动混元气的运动。

②选择随意性：意识捕捉的目标，不受方向、距离、位置等因素的影响，只要在意识中把目标选好，就可以施作用于目的物。比如，遥控治疗或施作用于实验样品，只要施术者用意识把目标选择好，就不管距离多远，方向变化等因素的影响，而是直接作用于目的物，目的物以外的事物则不受影响。做实验与遥控治病稍有不同，若做实验必须对放置实验样品的地点有所了解，否则遥控施术不易成功。若遥控治病，可以直接借助前来求治的病人家属的信息（不知道病人的位置）施作用于病人，这是借助病人家属意识中的信息选择与传递于病人的。

③变化随意性：鉴于意识活动的全息性，因而意识活动可以建构各种事物的时空结构，不同的时空结构可以使混元气呈现出不同变化。这一变化过程的完成，一方面是混元气的聚散变化，一方面是结构的定型变化，传统气功说的“以意会气，以气会形”而呈现各种变化，就指此过程而言。不仅如此，意识运动还可以使混元气的混元能量性质向单一能量形式如电、磁、热、光、机械力方面转化，从而做不同形式的功。意识活动可以使多种实验样品或仪器产生效应，其因盖此。

常人所说的“意识力”也多指此而言。

3、贯穿性：

鉴于意元体是一种类似初始混元气特性的混元气，可以和各层混元气（包括实体物）呈兼容，因而建立在意元体基础上的意识活动也可以和各层次的混元气呈兼容。这一特性和它的选择性（主要是方向选择）结合到一起时，就呈现出贯穿性。这里需要指出的是，贯穿性是意识活动本具的特点。当你一想某物时，就已经贯穿该物了，不是想到该物后再予贯穿，如果想到该物再予贯穿，往往是穿不进去的，因为意识已将该物固定、封闭了。

4、独立性：

意识活动的形成过程虽然受人体内外环境的影响与脑神经元活动的制约，但意识活动是有一定独立性的，也就是说，意识活动与环境刺激、脑细胞的活动不成线性因果关系。这一特点越是在有修养的人身上，表现得越明显。比如练功有素者，可以在纷乱环境中“视而不见，听而不闻”，可以出入大火之中而无灼烧的感觉，可以按练功的要求进行意识活动。即使不练功而自控能力强的人，也可以按自己规定的内容进行系统的思维活动而不被外界的纷争所扰动。这一切都说明意识活动是有其一定的独立性的。

第四节　意识的作用

意识活动是最高级、最复杂的运动形式，它不仅可以施作用于人的生命活动，而且可以施作用于客观世界的自然物质，使之发生变化。

Ⅰ、意识活动对人体生命的主导作用

对于神经系统主导动物与人的机体生命活动，恩格斯早就指出：“神经系统在发展到一定程度的时候（由于蠕虫的头节向后延伸），便占有整个身体，并且按照自己的需要来组成整个身体。”（《自然辩证法》）这一点已被生理学家所证明，并且日益为医学所重视。而意识对人体生命活动的主导作用则尚未被人们所认可。众所周知，人体通过感觉器官接收外界信息，并据此发放出相应的信息，通过有关组织器官的活动，调节人体生命活动与周围环境的平衡，这已是当代科

学的定论了。然而这个过程对人来说，都是在高级神经中枢指挥下完成的，说得更确切些，是意元体接受、发放信息的过程。其中的内容，有的呈现为显性意识活动，有的则成为隐性意识活动。为了加深对这一问题的理解，试以技巧的学习说明之：任何技巧——比如说游泳，绝对不能仅从书本中学习，必须在实地练习游泳过程中，建立起关于游泳的整个编码的意识活动。只有这样才能形成主导全身和谐运动的指令，才能体现游泳的技巧。不过意识主导人体生命活动不是生来就有的，而是随着意识活动的形成而形成的。新生婴儿是靠机体遗传带来的生命反射（非条件反射）功能来主导生命活动的，随着感觉信息进入意元体，逐步建立起各种信息间的联系，从而形成条件反射。与此同时，脑细胞结构也相应地发生变化，这时神经系统对生命活动的主导作用，虽然是对客观实物信息的直接反映，但已属于广义的意识范畴了，直至语言形成后，意元体中建立起第二信号系统的反应形式，很多生命信息包涵在概念（词汇）之中。由于人们认为词汇概念是对实物的高度抽象，已离开了具体实际物质，因而对运用词汇的意识主导生命的作用，也就被人们忽略了。其实任何与生命活动有关的词汇概念，都在实际生命活动中汇集了丰富的有关生命信息，所以当这样的意识活动内容呈现时，则直接影响生命活动的进行。关于意识对生命活动主宰的途径，在上一章《人的混元气》论述“人的混元气的形成”时已经讲过了，关于情绪对人体生命活动的影响将于《道德论》中叙述。这里是从意元体的高度来描述对生命活动影响的。

当意识在意元体中形成以后，无论是情绪的还是思维的意识活动，都伴随着意元体在一定范围一定程度上产生同步“共振”现象。这一变化将影响脑神经元的混元气的变化，脑神经通过渗透到全身各部组织中的脊神经把信息传输到周身混元气中，使周身混元气按意识活动中所包含的信息内容发生变化，从而呈现出意识对生命的主导作用。这表现在：

一、在人的整体生命活动领域

人的整体生命活动主要指衣、食、住、行等社会活动与劳动过程而言。这一切活动都是人体生命的整体活动的表现形式，然而这一切生命活动是在意识活动的支配下进行与完成的。人的意识活动是生命活动的先导，肉体的生命活动是实现意识活动要求的手段。不仅人的活动、社交是有计划、有目的地按意识指令活

动，就是人的整体生命活动的每个动作，也是遵循意引气、气引形的规律活动的。当意元体有了特定信息活动——如运动指令，就可以沿特定路线传到特定组织，引发意识指令信息的效果——有关的运动。这一运动的产生有复杂的气机聚合过程。因为任何形体运动，都需要气的充养，而气的来源，一是局部蕴含的气，更多的则是从丹田调来的气。当意识中发出运动指令时，是多通道同时进行的，需要把气瞬间集中到运动部位，由气而转化成力，此即常言说的力气。这一运动过程的变化机制，气功学称为意引气，气引形。任何形体运动都有复杂的协调过程，都有其整体模式，比如运动员的投标枪动作，不仅是手的动作，而且有臂、躯体、腿动作的很好配合，而这一切只有在意元体形成了动作定式后，才能在意识指导下完成分配这一动作所需要的气。通过气转化成力，完成各动作，鉴于这些复合动作是在统一整体的指令下完成的，所以能形成合力，而展现出整体性力量来。

二、在人的生理活动领域

（一）意识可以改变人的力量的强度

在日常生活中，诸如走路、穿衣、吃饭、干活等都需要力量。这个力量的产生，属于身体运动系统的功能。但是人的意识活动，在某种条件下，可以改变人的力量的强度，即可以使人的力量增强或者减弱。一般说来，精神高度集中，或者强烈的愿望而呈现出兴奋时，就可以使力量增强；反之，精神不集中，消极、恐惧心理等，可以使力量减弱。在日常生活中这样的事例很多。如在正常情况下不容易办到的事情，在思想心情很急迫时却办成了；平时搬不动的东西这时搬动了……在战争年代还有这样的例子：打游击时，夜里被敌人追着跑，游击队员们一个个都意外地跳过了约二丈宽的小河。当时老百姓说游击队是菩萨兵，有菩萨保佑，掉不到河里。实际情况是后面有人追，脑子里没有别的念头，甚至连“一定要跳过去”的概念也没有，“跳”的念头一起立即就跳。这是形神合一。在这种集中的意念下，身体内部发生急剧的变化，产生出一股巨大的、不可想象的力量，这种力量俗称“急劲”。若看到前面有河，于是心潮澎湃，心想一定要跳过去，要为国争光，要消灭敌人等等，力量就分散了，就跳不过去了。我曾把这些看法讲给参加过解放战争的老同志们听，他们赞同说：“对，那时来不及想那么多，不知怎么一下就蹦过去了。”体育运动员，平时练习，多打不破记录。到比

赛时，如果运动员的竞技与精神状态好，就可以打破记录，创造最好的成绩。当然精神竞技状况不好，可能连平时的水平都发挥不出来。这是在生理状态下意识增强力量的表现。在病理状态下精神活动也可产生巨大的力量。有的身体很瘦弱的女同志，在歇斯底里病发作时，两三个小伙子按不住她，这是一种“疯劲”，在医学上叫大脑皮层兴奋灶的“泛化”。即当兴奋病灶出现时，未能形成周围诱导性抑制，而是使这个兴奋灶向周围泛滥，呈现出脑同步兴奋，使全身出现了统一的行动，产生出强大的、不能自我控制的力量。上述现象很多人在日常生活中都有体会，只是没有认真思索研究罢了。

至于经过锻炼的气功师和杂技演员，他们精力集中以后，可以“力托双吨”。在他们身上能压两块预制板，再上去十几个人，有几千斤重；有的可以用头撞断石碑，这不仅要有头的硬度，而且还需要有力量；有的气功师在发气以后甚至能拖住上海牌卧车，汽车发动后走不了。这种强大的力量不是来自外界，而是他们运用意识以后自己身体里产生出来的。精神因素也可降低力量，如情绪低落或心灰意冷时，易疲乏，工作效率低；高度惊恐可使力量消失于乌何有之乡。如有的身体本来很强壮的人，见流氓拿出了刀子，吓得站立不住，甚至屁滚尿流。这就是中医所说的“惊则气乱”“恐则气下”，由于神无主而气失去主持，力量随之消散之故。

（二）精神可以使人体内物质发生变化

气功讲的精神变成物质，和哲学上讲的精神变物质的含义是不等同的。哲学上的精神变物质，是指一个正确的思想被群众所掌握，经过社会实践所产生的社会效应，是通过社会的间接实践而实现的。气功中的精神变物质，就在人的自身中直接实现，自己的精神直接变成自己的物质。这是由于意识活动可以改变、影响体内有形物质的新陈代谢规律。如意识活动可改变体内物质的合成分解过程，这种变化在生理现象、病理现象中都有，在气功锻炼中更加明显。在一般人的生理现象中，谈论美味能令人流出口水，如望梅止渴的典故：曹操领兵去打仗，战士走路渴了，曹操说，前面有一片梅林，大家吃了梅子就不渴了，战士们一听，都流出口水来，渴就被止住了。小孩子大都吃过糖葫芦、果丹皮、山楂糕，当说要给他买这些东西吃时，也很快就可以流出口水来。医学上把这一变化过程称为第二信号系统引起的条件反射。我们讲这一过程是精神变物质，是指这一过程得

以实现的动因和实质而言。当然在这个过程中，有一个复杂的生理、生化变化过程。又如新婚夫妇或者长期不同居乍到一起的夫妇，在安全避孕期也可以怀孕。这是由于感情冲动，精神高度兴奋，使得卵子提前成熟的缘故。这是精神使体内物质发生变化的更为明显的例子。

另外，精神改变体内物质呈现出病理状态的事例也是很多的。传说中有伍子胥过昭关，由于剧烈的忧愁困扰，一夜白了头发的故事，就是精神因素引起的物质变化。日常生活中虽然没有这么典型，但有的人一发愁，一夜没睡，第二天脸部就显得消瘦，人的神气没有了，体重也下降了。如果和多年不见的老友彻夜交谈却不易消瘦。有的人一生气就血压高，严重的甚至能气得吐血。“诸葛亮三气周瑜”，就把周瑜气得吐血而亡。这是因为生气时交感神经兴奋，肝脏、血管都收缩，使肝脏血液回流受到影响，出现静脉怒张，静脉压增高，血就流出来了。苏联在卫国战争时期，斯大林格勒有很多人得了溃疡病，一个重要原因是精神紧张，刺激交感素的过度分泌，造成体内的分泌不平衡，使身体相关部位发生变化，出现病态。

在气功状态下，人的身体发生的物质变化是惊人的，硬气功师一运气，胳臂上能起一个大包，包可以在胳臂上滚动，这个包就是用意念把身体里的气凝聚起来的，其硬度可以刀枪不入。有的硬气功师能表演“银枪刺喉”“叉尖推磨”（用肚脐抵住钢叉的叉尖，把身体俯卧其上并旋转），据计算，表演“叉尖推磨”的气功师，其脐部每平方厘米要承受二万多公斤的压力，这在力学上、物理学上、医学上都是解释不通的。他的肚脐变硬，也是运用意识使身体发生物质变化的结果。又如，1988年在佳木斯办班，班上有一位妇女乳房小。我讲课时讲了运用意识，发气治病，组场效应等，并鼓励大家自己去做。这位女同志根据意识可使混元气“聚则成形”的理论，运用意识使她的乳房长大些，但她的意念没用好，乳房没有长大，却在乳房上长出核桃大的硬硬的肿块，她给老师写了个条子，老师说：“你会运用意念让它长出来，再用意念把它消掉不就没有了吗？”这位同志很会接信息，她心想，对，马上想“瘤子没了，没了……”一摸，真的没有了。

（三）意识可以改变人体感觉的灵敏度

客观世界的各种信息，随时都可以作用到人体感觉器官。对一定量的刺激能否引发人们的感觉及引发感觉的强度，受意识活动状态的影响。也就是说，引起

自我感觉的量度与客观刺激的量度可以不成正比关系。人对外界刺激注意与否，以及注意时的内在心理状态，可以增大或缩小因刺激而产生感觉的量度。

1、降低感觉量度

（1）分散注意力，能降低感觉量度。古语云："听而不闻，视而不见，食而不知其味。心不在焉。"说的是如果注意力不在耳朵，可以对客观的声音不起听觉反应；注意力不在眼，可以对客观的光线不起视觉反应；注意力不在舌，对吃的美味，可以不起味觉反应。这是人们在日常生活中经常体会到的事情。又如，集中精神看书时，可以听不到旁边人的呼唤；当致力于冥思苦索时，可以对周围事物不起反应，即使吃美味，也如作家形容的"味同嚼蜡"。不注意时受到外伤引起的痛觉小，甚至不引起感觉。在激烈的战斗中，有时战士中弹而不觉，可以正常行动，以至于继续和敌人拼搏。在日常生活中虽不如战时明显，但在人们不注意的情况下受外伤，比如切菜时把指甲切掉一块引起的痛感，与在有思维准备的情况下受外伤引起的痛觉是大不一样的。

（2）对抗意识能降低感觉量度。如果说因不注意而降低感觉量度是自然的生理过程的话，那么意识对抗能降低感觉量度则是主动的心理暗示过程。以靠顽强地、勇敢地、自信地对抗意志与情绪，对待客观刺激，可以降低、削弱刺激引发的感觉。历史中的"刮骨疗毒"的故事，是说三国时的关羽中了毒箭，需手术治疗。鉴于关羽养成的"英雄"心理气质，对任何"敌人"都非常的藐视，对手术的刀斫之苦痛根本未放在心上，所以能在泰然自若的下棋过程中进行手术。又如，在"文革"时期，某部一军医为了"批判"针灸麻醉为"伪科学"，鼓励青年战士发扬"革命硬骨头"精神，用"大无畏"的实际行动批判针灸麻醉，结果有十二名健康战士在不采用任何麻醉措施的情况下，完成了切除阑尾的手术。我们认为这种作法固然是不可取的，但从这个事例中，可以看到意识对降低由刺激引发的感觉的量度的巨大作用。

2、提高感觉量度

（1）注意能提高感觉量度。从生理、心理学的意义上讲，注意可以提高神经功能的兴奋度，在接受刺激时，可以更精确地反映之。这是加强被动地接收过程。从气功学的理论来讲，主动地注意客观事物可以强化主观与客观之间的相互作用，一方面提高主观的感觉灵敏度，一方面又可以加强客观信息的刺激量，从

而表现出意识接受周围各种信息具有选择性的强化作用。例如，当自己和周围人谈话时，突然发现了远处人们的谈话并引起了你的关心和注意，远处的谈话声音虽然较自己周围人们的谈话声音小，但当你一心专注地“侧耳倾听”时，可以对周围人的较大的谈话声听不清，对远处较小的声音却模糊可闻。不仅如此，若长期精神高度集中地体察事物，可以大幅度提高感知敏感度，能把微细事物“变得”清晰可闻可见。历史书上的“纪昌学箭”，开始就是“练目力”，把一只虱子吊起来，目不转睛地凝视之，三年后，看到的虱子好似车轮那么大，虱子身上的各个微细部分都看得清清楚楚。人们也许认为这是危言耸听的传说，其实不然。气功中的很多内容，都是遵从这一规律的。

（2）心理暗示可以提高感觉的敏感度。对外界的微弱刺激若能主动地去体会它，并能暗示自己一定能感知它，这样可以提高感觉的敏感度。尤其在宁静的状态下，这一过程更容易得到体现。比如，人们对刀割皮肤的创痛是有感受的，若告知需做手术者（尤其是胆怯的人）不用麻药直接用刀切，而且显示锋利的尖刀即将手术，当把被试者眼睛蒙上后，用一小木棍轻刺皮肤，也能引起剧烈疼痛感。在练气功的过程中，如果予以暗示——尤其是气功师予以暗示，各种练功感受就易于出现，各种功能也容易形成。

三、意识活动对人体健康的影响

在上述的三个问题中，已多少涉及到意识对人体健康的影响，这里再把意识对疾病的作用予以详细介绍。人的意念活动对全身的生命活动起着统帅和调节的作用。此即“神为主宰”的含义。欢快的精神状态能使人健康，紊乱的精神活动能使人致病。

紊乱的精神可使健康人患病。譬如上班时和人吵了一架，生了一肚子气，回家后就胸闷胀饱，吃不下饭，心口堵闷，头晕脑胀，血压升高。这些病的病因就是“气”，生气以后精神紊乱造成的。又如，我有一个当技术员的朋友，把味精误当作苛性碱吃了，同伴们马上用10%的稀盐酸帮他冲洗。他骑车回家走到半路就觉得嗓子疼、胃疼，勉强到家已经大汗淋漓，脸色发黄，赶快到医院打针吃药。过了三个小时病状才稍有缓解，开了三天的病假条回家了。第二天到厂子里送病假条时，同伴们告诉他吃的不是苛性碱而是味精。为什么吃味精会有那样的反应

呢？因为他懂得苛性碱对人有很强的腐蚀作用，加上众人帮他灌稀盐酸的场面，使脑功能紊乱，胃部不适应的信息传到大脑皮层，就反应为疼，指令胃部收缩。胃一收缩大脑更感到疼，造成恶性循环。这就是神经作用，没病可以让人得病。

紊乱的精神可使轻病变重。1984年建工局一个同志胃疼得厉害，去医院检查。照片后他偶然得知是癌症，已无治，思想负担极重。回家后疼痛加剧，打杜冷丁都已无用，二十多天体重掉了二十多斤。后又到肿瘤医院会诊，经胃镜活体组织检查确诊不是癌而是溃疡病伴发胃结石，解除了思想负担，过了两个月身体就逐渐好转了。

不仅如此，人的意念活动甚至可以使人无病猝死。解放前，某医院曾用死刑犯做试验：将两犯人胳膊外露，挡住视线，对一犯人用取血器取血、血滴入盆内哒哒有声，告诉另一犯人也用取血器取他的血，盆中也有哒哒的滴血声。前一犯人严重失血致使倒地而死，一会儿，后一犯人也倒地而死。其实对后一犯人并未取血，他的死完全属于精神作用。《北京晚报》曾转载《泰晤士报》一则消息：英国一个清洁工人常在高压线下工作，总怕高压线断了把他电死。一天恰巧电线落下来，该工人马上死了。经解剖，肝脏、心脏破裂，与电死的人一样。但掉下来的并不是带电的高压线，他的死也完全属于精神作用。

也有因为精神稳定使重病变轻、使要死的人活下来的例子。五十年代报导苏联某医院曾为一脑癌患者作开颅术，只将中心病灶切除后缝合，院方严令不准泄露病情，只对病人讲脑癌手术圆满。病人高兴地出院，后又到处旅游，精神愉快。一年半后又回院复查，医生不胜惊讶，明明是该死的病人竟活下来了，并且身体很好。这也完全是精神作用。他不知道真情，没有思想负担，精神稳定，大脑得到的都是好的信息。《科技与生活》杂志也曾刊登过一病例，一个乳腺痛晚期病人不能手术，她自己就到处旅游，一年多病并未恶化，活得很好。

良好的精神状态可以使人的生命力最大限度地得到加强。据报载，唐山地震时有四名矿工被关在井下十五天没死，其原因，从精神方面分析，一是他们没有时间观念了，周围漆黑，表看不见，不知道过了多长时间，没有时间方面的恐惧心理；二是有一位老工人经常为他们进行良性诱导，使他们思想镇静，满怀生的希望，再加上由于特殊环境造成极低的体能消耗，代谢过程变缓，终于活了下来。《解放日报》还刊登过一个消息，秘鲁一个叫柏斯佳的聋哑青年，发高烧打了一

针后出现假死，家人不懂，随即葬于公墓。第二年工人修墓时见柏斯佳坐在墓内没死。此事轰动南美。据事后分析，他能活下来的原因，一是聋哑人平时和外界接触少，有安静的习惯；二是他自己有一个要安定宁静、不能着急的念头，在黑墓中也没有时间观念；三是在墓内一点外界刺激也没有，是最高级的安静的环境；四是体内代谢极低。他脑子安静、不着急，相当于练功，因此他能活下来也是可以理解的。

Ⅱ、意识对外界物质的作用

上述的意识对人体生命的作用，多可以作心理学的意识（心理）作用理解。然而气功学中所谈的意识作用的范畴，远远超出了心理学的范畴，这里所述的意识对外界物质的作用即属于此。美国普林斯顿大学工程应用科学院曾做过几个试验，其中两个试验结果已经公开发表。一个试验是把两面小镜子相对而立，用电子监测仪严密监视两面镜子的距离变化。然后随机找人来用脑子想，让两面镜子的距离缩短，用力想让它们“靠近，近点，再近点”。进行了几千人次的试验，经过统计学处理，结论是人的意念能够使小镜子的位置发生变化，虽然只动了几万分之一厘米，但总是动了。还有一个试验是随机找人用意念使电子温度计温度升高，也经过几千人次试验，经过统计学处理，结论也是肯定的，温度升高了几千分之一度。这是普通人用意识能改变外界客观物质状况的例子。至于练气功的人，特别是练出了功能，或具有特异功能的人，他们所做的表演更能说明问题，如张宝胜曾为一位领导同志做过试验：领导同志手中拿着一个健身球，张宝胜用手捂在他的手上，发功以后，领导同志手中的健身球没有了，呆一会儿前院的警卫员说他口袋里突然有个健身球，给送回来了。当场有个同志仍不信，张宝胜就把该同志的手表搬到热水瓶里去了，后来把开水倒光，果然把手表倒出来了。其他气功师还做了用意念移动火柴棍，移动小型收发报机等物品，用意念切开蛋糕、橘子，把一团电线全部从中剪断，使电线变成许多不长的短线，以及用意念改变分子结构等等大量的试验。这些都以无可辩驳的事实，说明了意识具有巨大的能量。至于其对主、客观世界究竟能产生何等巨大效应，目前仍是一个亟待探索的重大课题。

意识的作用最不易使人理解的是“意识造形”。当意识中想象一种构型形象

时，有特异功能的人可以感觉出来。比如约几个人同时想象空中有一个三角形状，有特异功能的人可以察觉到这个图案。有时意念中的各种形象也可被有特异功能的人察觉出来。1986年北京气功研究会开第三届学术交流会，某气功师把北京气功研究会名誉理事长刘建华同志意识中想象的各种形象，全部察觉出来。不仅如此，特异功能儿童马渭清可以用意念书写字迹，经多次表演均获成功。

另外意念造形还可以表现在自身生理变化上。华尔特·B·科勒涅克在《学习方法以及在教育上的应用》一文中说：

> “人们常常发现在家庭里存在某些行为模式，儿童不仅在外貌上，而且在社会性方面以及情绪、智力等其它方面，常常也和他们的父母相拟。”

对此也可能有人说：“这是遗传的结果。”我们认为遗传有作用，但未必尽然。《中国青年报》曾转载过《读者文摘》1988年第9期中的一则消息：

> “美国密执安大学心理学博士罗伯特·札永克和他的三个研究生的研究表明：尽管结婚时两口子的长相大相径庭，但共同生活25年后，模样变得相似了，而且婚姻越美满，两口子的模样越像。”

另外笔者曾观察过数例无生育能力的夫妇抱养的儿童。新生儿在生后不久就被养母抱走了，到四五岁时，抱养儿的相貌竟和养母的形象很相近，而且父母越疼爱孩子，相貌越相似。这些实例表明，当一个人的形象或其它信息牢固地映象在意识领域内之后，它可以下意识地支配着人们的生命活动朝着该模式发育。其实神经系统主导着定向发育这一点，不仅人如此，动物也如此。恩格斯说：

> “脊椎动物，它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围，因此便有了发展到自我意识等等的可能性。在其它一切动物那里，神经系统是次要的东西，在这里则是整个机体的基础；神经系统在发展到一定程度的时候（由蠕虫的头节向后延伸），便占有整个身体，并且按照自己的需要来组成整个身体。”（《自然辩证法》）

在人身上，更高级的神经活动——意识出现了，因此，意识活动在一定程度上也占有了整个机体，并按照意识的信息来组成与改变机体的状态。佛家有“意生身”之说。智能气功的很多神奇效果，就是通过意识的这一作用来实现的。比如有一定功底的气功师集中精神想某一人形象时，同时把该形象内化到自己形象中（意识中要泯灭掉自己形象），这时让其它人眯缝着眼睛（光线要暗些）看他，就会

看到气功师变成了他所想象的那个人。如果经常想象着某个形象，就可使自己的形象发生定向变化，这简直可称作气功美容术了。

上述事例说明了普通人的意识活动对主、客观世界的物质存在状况的改变过程，练气功的人可使这种改变更大些，有了特异功能的人这种改变还要大。

Ⅲ、意识如何和物质发生作用

意识活动对人体自身生命活动的作用，主要是通过意元体的聚散运动来改变人体混元气的运动形式，这一点在第四章《人的混元气》中已经作了阐述，这里主要阐述意识对外在事物的作用。

一、意识和外界事物作用机制

（一）意识活动使混元气转化成特定的能量形式和外界事物发生作用。上一节“意识活动是一种特殊的运动形式”中所述意识活动可以使人体混元气或自然界的混元气向着声、光、电、磁、热、机械力的简单的能量形式方面转化，从而和客观事物发生作用。

（二）意识活动直接和客观事物的整体时空结构发生作用，使之发生变化。我们知道，意识活动具有全息性的特点，每一个概念性活动都包含着这一概念的全部信息，因此，当一概念性指令发出以后，既可以直接与目的物的整体时空结构发生作用，也可以按指令信息聚集大自然中的混元气与目的物发生作用，在此过程中，意识的选择性与驱动性都在发生作用。

二、影响意识活动和外界事物作用的因素

（一）意念活动的专一程度。我们知道，在常人意元体中有多个兴奋中心，有多层面的活动内容，彼此牵制，难以呈现专一活动而显现意识的力量。若能从意念活动的发轫点开始，增强力量，直至意念活动透过各层面形成专一意念，则可形成统一性的全方位的整体意念活动，就可发挥出超常智能信息的效用。主观世界的殷切愿望与高度重视对目的物的改变是增强意念发轫强度、形成专一念头的关键。

（二）对目标选择的精确度。对目标物了解得越深刻、详细、准确，不仅有

助于精确地选择目的物，而且有助于意识活动与之紧密结合，从而促进意识与目的物进行有效的混化。

（三）意元体的灵明程度。意元体本身体性的精细程度，对意念活动在意元体中形成广泛关联的统一整体有着巨大影响，一般来说，精神的定静可避免或减少人体混元气对意元体的干扰，从而增加意元体的灵明度。

（四）主观愿望。这是意识活动的发韧动力。迫切的意愿，不仅关系到意念活动的专一，而且可以提高对目标选择的精确度。

第五节　混元意识论的特点

混元意识论包括意元体理论与意识活动的理论，它是吸收了佛学、道学意识理论的合理髓核，吸收了当代科学、医学、心理学的成果，在刻苦的练功实践（包括众多功友的实践）中创立的。它不仅赋予意识以唯物主义观点，改变了“头倒立”的佛、道的意识观，使意识登上科学的殿堂：一方面阐明了意识对常人生命活动的积极作用，另一方面也指出了现今人类意识活动的不足，这一切不仅为智能气功的运用意识奠定了基础，创造了条件，而且也使智能气功以崭新的、科学的面目展现于世。为了加深对意识论的认识与理解，把它的特点作如下归纳。

Ⅰ、意元体理论是向前发展的混元气理论

一、意元体较初始混元气上升了一个螺旋

传统气功理论认为，人的精神属于人的原始祖炁，而人的原始祖炁则是天地原始祖炁——道的表现，认为人的原始祖炁与天地原始祖炁是同一的。

智能气功的混元气、意元体理论是向前发展的理论，它不是返还原点，也不是发展为封闭的圆圈，而是螺旋式的上升。这可作如下表示：无形无象的初始混元气—→凝聚成实物并充斥在其中的混元气—→独立存在的意元体。意元体的特性似乎重复了初始混元气的某些特点，如两者都是极微细、均匀的混元气，两者都可以生化出复杂的事物来，然而初始混元气经过混化生成的是客观世界的万事万物，意元体经混化生成的是主观世界的意识内容。不仅如此，初始混元气生化出的万物是自然的，而意元体混化出的意识活动有了主动性。因而两者不是同一

的，而是在发展过程中经过了否定之否定，上升了一个螺旋。初始混元气发展到意元体之后，不是到了顶峰，也不是又回到原来的老地方，成为封闭的圆圈停止不前；相反，意元体形成后，又在不断向前发展，呈现出一系列变化，从初始意元体—→自我意元体—→偏执意元体。智能气功练功，不是返还，而是继续向前发展，使意元体的功能全部展现，由偏执意元体—→圆满意元体—→混化意元体。

二、练气功不是使意识返归原始，而是向前发展

过去高层次气功，无论是佛家，还是道家，都在一定程度上主张“返还”，或称“返朴归真”。道家认为，原始祖炁（或称原始道气），演化出天地人万事万物，而人的神又从元神演变为识神，形气也从先天演变到后天。练功不仅要“返老还童”“返先天”，而且还要“返还”到无识无知、浑浑噩噩的混沌状态，最后返还到原始祖炁的层次上去。佛家认为，不生不灭的法界真如之性，被无明惑业系缚，从而生死轮回，迷失本元之真性。修炼则是逐妄归真，破除无明，恢复本有的佛性，最后进入“常寂光土”。佛道两家主张虽有不同，但最后的主张都是返回原初之始点。正是在这种思想指导下，过去的修炼者达到一定程度后，都幻想返回原始的虚无境界而主动丢弃自己的生命，因而成为练功者的一大悲剧。试看过去一些有成就的练功者，生前可谓“神通广大”，而死后则无一再现者。这些人生前都是悲心普运，教人谆谆，并以弘扬道业为己任，为什么死（按他们的说法叫得道）后，不再显身说法，教化徒众呢？这只能证明他们不是什么得道，而是真的死了。即使在练功时的入静状态中也不能返还虚无的原始祖炁的状态。因为入静时感觉到的意元体的静态体性，在没有任何意念活动时，还是有体察之动态存在，因而体察到意元体是有体察内容的意元体的状态。而体察也是意识活动的一种，体察达到能所合一的境界，仍是动态平衡，而非虚境的原始祖炁的状态。如果没有体察意识存在，则成了“顽空”，这是佛、道两家都反对的。从这里可以看出，所谓的返还无论是从根本上说，还是在练功状态中都是不可能的。

智能气功的意识论认为，现在人类的意识是建立在偏执意元体基础上的，修炼气功克除意元体的偏执，在于开发出超常智能，改变常态参照系，增添参照系中超常智能的信息内容，从而使其偏执逐步达到圆满，这是意元体的向前发展，是使人向高级阶段跃迁。

Ⅱ、正确对待常态智能意识活动与超常智能意识活动

对于常态的意识活动，佛家谓之虚妄分计，是偏执、是障道之根；道家谓之识神，是修道之贼。佛道两家都极力主张破除之，而破除的方法则是去知泯智，返还到浑浑噩噩的无识无知状态。认为只有彻底破除常态意识活动，才能呈现超常智能的意识活动；认为唯有超常智能意识活动状态中的世界才是真实的，常态意识活动状态下的世界是虚假的。总之一句话，两者是对立的。

对此，混元意识论认为：

一、两种意识活动都是意元体功能的体现，只有微小差别

常态意识是借助一般感觉器官得来的关于事物的局限性信息，在意元体内综合而成的意识活动；超常智能意识则是借助整体的特异信息而成的意识活动。两者摄取信息的手段虽然不同，但在意元体中的结果都是整体性的。因此，智能气功认为：常态意识状态下与超常智能意识状态下的世界都是真实的。

二、发放信息的过程、途径不同

超常智能意识活动发放出的信息是整体性信息，可以直接作用到自身或自身以外的客体，从而与客观实物建立起特异联系并使客体呈现出特异性质。常态意识的信息在意元体中虽然是整体性的，但发放时则把整体信息分解成若干局部信息并借助不同器官作用到目的物。由于信息恢复了感觉器官接受时的原来的局部属性，因之与客观实物建立的是常态联系，客体呈现的是常态特性。然而客体实物这两种不同表现，都是客体实物的特性，并没有因为其呈现出不同状态而改变其实质。

三、两种意识状态之间没有一条不可逾越的鸿沟

常态意识活动与超常意识活动的表现虽然有异，但在意元体中的信息都具有整体性，只是两者的程度不同而已。如属于常态意识活动的表象，虽然综合了所反映客观事物的各方面特点，但不是事物的全部信息。因为对同一事物的表象，可因人的经验、观察方法、文化素质……不同而呈现不同的表象。这说明意元体在综合成表象的过程中，有的信息被强化了，有的信息被漏掉了。正因为常态意

识活动的表象未能像超常智能意识那样表征事物的全部信息，所以不能呈现出整体性的特异性。虽然如此，表象毕竟在一定程度上可以表征事物的全部特征，所以即使是常态意识活动也有微弱的影响客观事物的作用。美国普林斯顿大学应用工程学院的实验证明：常人的意识活动可使电子温度计升高，就是有力的佐证。能明了这一点，就可以通过对事物的全面观察，冷静思考，不带任何框框，正确地反映事物，使之在意元体中形成完整的表象，也可以呈现出超常智能意识活动的特性。对此，《管子》中说：“专于意，一于心，耳目端，知远之证。”又说：“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知”。我们在教功实践中也发现，形象思维较强的人，易出现特异功能。这一切充分表明，常态与超常智能态的意识活动，在一定条件下是可以转化的。

四、积极开发超常智能意识——或称特异意识活动的能力

特异意识活动表现出来的功能，过去多被称之为“神通”，无论是佛家还是道家都主张“慧而不用”，否则影响练功上进。并且认为，特异意识活动功能的出现，是克除常态意识活动扰动的结果；认为常态意识是虚妄的识神，练功是不能用的，而把两种意识活动绝对地对立起来。

意元体理论认为，两种意识活动都是人体形气的统帅，两者统帅的形式虽然不同，但在一定条件下是可以转化的。鉴于此，智能气功主张通过积极主动地加强常态意识活动来开发特异意识活动。譬如智能气功讲授特异意识状态产生的机理与具体的锻炼方法，学员依此进行练功，实际上是在常态意识活动状态下进行的，结果练出了发放整体信息与接收整体信息的特异功能。用这些功能来强化自身各部功能，大大加速了练功进程，不仅可以施之自体，而且可以施之他人，用于治病或帮助长功。更为重要的是，开发出超常智能是使意元体走上圆满层次的关键内容。

常态意识是否成为开发特异意识的桎梏因素，关键在于常态意识是否被僵化。如果把常态意识活动已有的各种知识僵化，并认为可以成为权衡一切事物的标准，这种哲学上的先验论的危害，使意元体内形成旧有知识信息的优势兴奋灶，从而抑制排斥了对新信息的反映，其结果则是桎梏了特异意识的产生。如果已有的意识活动不僵化，就会呈现出意元体固有体性，“物来则显”，“物去则空”，

就会“不以此一害彼一”，而进入清明境界，特异意识活动即可得到开发。

III、意识活动尚需进一步完善

一、常人的意识活动（心态）的分裂状态有待解决

混元意识论指出，鉴于常人还不懂得内向性运用意识，还没形成生命活动和意识活动的律动，意元体不仅时刻受着眼耳鼻舌身各种感觉器官传输来的信息扰动，呈现出多个兴奋中心，而且内在各层面的信息也彼此竞争，情绪对意元体的扰动尤其明显。这一切都严重地影响着意识活动的集中统一，致使心境处于四分五裂的状态。这是当今人类的一种病态，它使人的智力不能充分发挥，使人的体魄不能健康，使意元体的常态智能得不到应有的发挥，超常智能得不到开发……总之，使人不能形成一个真正的完整的整体，这是智能气功强调修养意识的根本所在。

二、人类意识活动的层次有待提高

人的意识活动是从低层次逐步向高层次发展的，这是被人的种族发生史与个体发生史所证明了的规律。混元意识理论揭示了广义的意识活动的全部层次，包括属于本能层次的情绪、属于感性意识的感觉、知觉、形象思维、属于理性意识的形式逻辑与辩证逻辑思维、属于智能意识的体察思维与特异思维。然而人类至今的意识水平只达到理性意识层次，这是人类经过了不知多少万年的进化才取得的成果。也正是这些成果才使我们不仅能够认识大自然的规律，而且为认识人类意识的全部层次的内容奠定了基础，创造了条件。正如恩格斯所说：

> “只有在这些关于统治着非生物界运动形式的不同知识部门达到高度发展以后，才能有效地阐明各种显示生命过程的运动进程。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第408页）

混元意识论指出，理性意识是建立在常态智能基础上的思维方法与内容，智能意识则属于超常智能范围内的思维方式与内容（其中体察思维属于理性意识向智能意识过渡内容），人类只有学会使用智能意识后，才能使人类向更高级阶段跃迁。

三、常人意识活动具有偏狭性

在前述的意元体变化与意识活动形成的过程中指出，意识活动是在自我意元体的基础上，发展到偏执的主观世界过程中形成的。因此，意识活动具有一定的偏狭性。

（一）错认“主人公”。如前所述，由感觉和知觉内化到意元体中各种信息所形成的处理主客观关系的参照系，成了人识别、处理客观事物的本底与量度模式。它是指导人们行为的依据，常人多以此为自己的内在“主人公”。比如常人对某人某事作出的好坏是非的判断，都认为是自己（主人公）作出的裁决。实际上，这一评判是量度模式量度的结果，所以这些模式与参照系既不是主人公，也不属于意识活动，而只是产生意识活动的意元体内的依据。《唯识论》称此为意根。意识活动是意元体内量度的内容和过程。这些意识活动是建立在意根基础上的活动，所以也不是自身的主人公。自身的主人公是意元体能够进行量度、识别以及发放指令的那部分主动功能。意识活动是功能发动后的变化（当然，这些变化的体现也是意元体的功能），而意根是建立的常态智能量度模式用以进行量度事物的背景。而量度、识别模式则是意识活动识别事物的根据。练气功就是要认识自身的真正的主人公，克服偏执，打破意识中框架、模式和束缚，获得意识领域的自由。

（二）常人的意识活动是以正常感觉器官的功能为基础的。我们知道，意元体有接收、发放信息（包括常态智能信息与超常智能信息）的功能。婴儿在发育过程中，各种信息都可以进入意元体，只是由于周围人的言行所发出的信息属于常态功能信息，所以只能强化婴儿意元体中常态信息。超常的特异信息由于得不到强化，不能内化固定到意元体中，致使意元体中的参照系仅凝聚着常态信息。意元体的这种变化对婴儿的发育有着积极导向作用，所以人体的常态信息层次的功能以及有关的组织结构得到了相应发展，而特异功能层次的功能及其有关的组织结构则受到抑制，逐步消失。于是把人和大自然界的关系也就限制在了正常感觉信息的层次上，人在大自然界中的自由受到了严重的限制，这是正常人的意识局限化的结果。解决这个问题的有效方法，一是通过练功，开发出特异功能以恢复意元体接收、发放特异信息的本来面目；二是改变意元体的参照系。只有如此，才能真正打破旧的模式，才能破除已有的常规。例如，在常态信息层次中的物理

学认为，每一种实体性物质都有占位性、不可入性的一定阈值、一定表现。就拿桌子来说，它的占位性与不可入性表现为桌面上的物品，不会透入或透过桌面。然而在特异功能信息层次，桌面上的物品则可无阻碍地透入或透过桌面。现在的不少特异功能者，把钱币往桌面上一放，就可透过桌面掉到下面去。这是意元体中不同信息与自然界客观物质相互作用的结果——以特异信息与之作用，就产生特异层次的结果；以常态信息与之作用，就产生常态感觉层次（物理学层次）的结果。人类的意识活动必须在现有基础上进一步完善，使之进入超常智能的信息层次。这正是修养意识的内容。

Ⅳ、混元意识论认为意识活动的形成是一混化过程

一、意识活动的形成是先天、后天的混化

这里所谓的先天指人类特具的意元体，它是人区别于动物的根本标志，它是与人脱离动物界相并而来的。尽管意元体的完善程度随着人类的发展而与日俱增，而意元体的基本功能（如反映客体与反映自身的功能）已成了人的遗传因素而代代相传。也就是说，作为人的新生个体，只要发育到一定阶段（胎儿7个月左右）就能形成意元体。意元体的形成与脑神经细胞的发育直接相关。在胎儿的后期，意元体已经具备接收、贮存加工、发放信息的功能了，这是形成意识活动的先天条件。这里需要指出的是，这个先天条件是指意元体能够接收信息、反映事物的功能，而不是像有的学者主张的先天意识结构或先天知识结构。

现代医学指出，在新生儿出生后的1—2年里，脑神经细胞在继续发育，而且这个发育过程是和意识活动的建立成正相关的。混元意识论认为，胎儿出生后的脑神经元的发育的时期正是形成意元体参照系的过程。脑神经细胞的发育——尤其是树突的发育，是初始意元体和映入的混元气混化并聚集成有形之物的结果。开始映入的与意元体混化了的、被神经细胞固定了的信息就成了意元体映像客观事物的始基——参照系。成了后来映入的事物的识别模式。人类的所有意识活动都是在此基础上发生与运动的。

混元意识论指出，新生儿的初始意元体仅仅有了形成意识活动的先天条件，意识活动与意识结构是后天建立起来的，是初始意元体与成人的意识活动（尤其

是语言）混化的结果。如果没有人的意识与之混化，新生个体的意识活动是不可能形成的，这从狼孩的身上已得到证明。我们这种观点似乎与现代心理学中的经验论的“白板”说相同，但实质不同。因为高等动物也有神经系统，也有动物心理，为什么在动物的“白板”基础上不能通过人的教化而形成人的意识？这是因为动物的脑元体与人的意元体先天差别所造成的。诚然，如果对动物（比如大猩猩）进行连续若干代的人工教养，动物的脑元体肯定会在不太长的时间（与类人猿进化到人经历了千百万年的时间相比）进化成意元体，形成真正的意识活动。混元整体理论认为，任何事物的质的差别都是在混化过程中形成的，也就是说宇宙中的万事万物是有质的差异的。而宇宙的进化过程则是先天与后天的不断混化过程。已形成的种属特征的后天是个体的先天，个体的后天活动是种属特征的现实存在的混化，先天与后天不仅是不可能分开的，而且是递相转化与促进的，这就是混化论的进化观。意识活动也是混化前进的。

另外，个人的意识与社会意识也是辩证的混化关系，因为个人意识是在社会意识的背景中形成的。如前所述的成人的意识与语言对初始意元体的影响，实际就是社会意识对意元体影响的具体体现。社会意识总是要通过人或物表现出来，社会中这一切都会内化到意元体中，有的成为意元体参照系的内容，有的则成为个人意识活动的素材，经过意元体中的混化可以产生异于已有的社会意识的新思想。当这新思想影响到一定范围时，就又成了社会意识的部分内容，而且可以通过文学、艺术固定保存下来。个人意识与社会意识是辩证的混化，呈连锁式因果关系，相互促进。

二、意识活动的过程是脑与意元体的整体混化过程

混元意识论认为，尽管意元体有一定程度的相对独立性，但它与脑是一紧密相关的整体，因而决定了在意识活动过程中的两者之间的混化变化。譬如，当外界客观事物映入意元体时，虽然是通过分区定位的脑神经元的变化来完成的，但发生了变化的脑神经元的混元气一旦进入意元体中，就成了意元体的一部分。也就是说，来源于局部的信息变化会呈现出整个意元体的变化，由此而形成的意识活动也是遍布于与全脑兼容的意元体的。这可能就是现代心理学“大脑等功说”的依据吧！当意元体的变化达到一定程度后，又会集聚成有形物质，这一“无形

生有形”的过程是在意元体中心部位完成的，这是把映入意元体的印记固定化并被贮存起来的关键，没有这环节，就难以形成持久的长期记忆。这种物质变化可以形成神经细胞中的蛋白质的颗粒，也可以形成神经细胞的树突的定向发育。这些实体性带有记忆特征的物质又以混元气的形式影响意元体。现代心理学的“生物分子记忆说”　“突触记忆说”的研究成果，可以看作是以上观点的佐证。

Ⅴ、意识活动是人的本质表现

人和动物都有属于物质层面的新陈代谢、种族繁衍与属于精神层面的神经反射感觉、情绪等简单思维活动。正是这个缘故，西方一些心理学者把人和动物等同看待。混元意识论认为，这是一个历史误会，它将随着人们对意元体及其功能活动规律奥秘的揭示而解除。人虽然也有觅食、进食、排泄、求偶、交媾等动物层面的生命活动，但这些生命活动被人类注入了道德性、理智性、艺术性等高级层次的精神内容，也就是说，使这些生命活动具有了意识性。人的感觉、情绪也变成了被意识到的感觉与情绪，是受更高的精神支配下的感觉与情绪。人所有的生命活动不仅是为了满足生命层面的需要，还为了满足精神层面的需要，而且人类在不断追求、不断创造着人类自身的精神需要。在这个过程中，总是先有精神上的向往，而后付之以实际行动——属于生命活动的肉体的行动。在这里，生命活动不仅是在意识活动的支配下进行的，而且生命活动成了满足精神活动的手段，由此可以看出，人的生命活动的发轫点——即行为动机，不同于动物的被动的本能反射，而是一种意识领域中自觉、自由、自主产生的行为指令。这种意识活动的特殊性，是建立在生命活动基础上的人类特有的活动，因而是人类区别于动物的本质内容。

前面我们曾经阐述了人的意识活动过程与内容是受着意元体参照系限制的，或者说意识活动是在参照系背景上进行的。同时我们又在意识活动的偏狭性里指出了错认“主人公”是错把参照系的活动当成了主人翁。也就是说，不能把属于参照系的意识活动当作主人，在这里我们又把属于参照系的意识活动说成是人的活动的本质，这岂不自相矛盾吗？否，我们把意识活动说成是人的生命活动本质是区别于动物的生命活动本质而言的。前面说的把参照系错认为主人公，是对意

元体的活动本质——自由、自觉、自主性质而言的。因为参照系在一定程度上把意元体“锁结”在特定的模式上，使其自由、自觉、自主之性质服从于参照系的模式。或者说意识活动的发轫活动受到了参照系中已有的科学、艺术、道德等意识模式的制约，使意元体本具的虚灵、能动之性印上了已有的科学、艺术、道德意识模式的印记。诚然，任何意识活动都会包含着一定的内容，没有任何内容的意识活动是不存在的。只不过意元体参照系的内容随着人类的前进在不断改变，不断完善，人的意识活动也就不断地走向更加正确、真实的境地。前面讲的意识偏狭，一方面是在参照系中没有超常智能的信息内容，导致科学意识、艺术意识的偏狭，另一方面在参照系中建立起来的属于道德的价值模式是以私人占有为基础的，因而形成了一切为我的道德意识模式。它严重地限制了人的思想，使人的生命本质局限在占有欲的圈子里。人们可能会问，为什么道德意识会对人的生命本质有如此大的约束力？这是因为道德属于参照系中较基本层面的内容，它关系着人的行为动机的发轫，关系着对周围事物的爱憎取舍……这一切不仅将成为人的生命活动的主宰，而且在一定意义上超越了有形之体的生命运动。比如，有的人为了正义事业可以献出自己的生命而流芳百世，也有的人为了苟且偷生投降变节而遗臭万年。至于意识对生命活动的影响，前面在意识作用中已经作了论述，而道德对人生命活动的本质的影响则将在下章《道德论》中全面讲解。

第六章　道德论

混元整体理论的道德论，是在中华传统文化的道德观的基础上发展起来的，它所描述的是混元气体用变化的核心内容，不仅与现代伦理学中的道德观有别，而且与传统气功的道德观也不尽相同。如果说意识论是混元气理论的延展的话，那么道德论就是在意识论的基础上进一步延伸。

第一节　道德综述

Ⅰ、道德一词的由来及其含义

一、伦理学中道德的含义

伦理学作为一门独立的学科是现代才形成的，它以道德为研究对象，伦理学中的道德一词来源于拉丁文的“摩里斯”，原意指风俗习惯，加以引伸则有行为规范以及行为善恶的评判等含义。现代伦理学中的道德，包括道德动机、道德意识、道德行为、道德评价等。马克思主义伦理学认为道德是建立在经济基础上的特殊的意识形态，以善恶为评价标准并通过社会舆论、风俗习惯以及个人的良心来调整人们的行为规范的总和。进而言之，道德是一定的社会经济关系上的产物，随着社会与经济基础的变化而变化。道德虽然可以调节人们的行为，但不同于政治与法律的强制性，而是通过舆论与良心在内心世界起作用。因而只是人们行为的一部分内容而非全部，但它较法律、政治对人影响更深刻、广泛。

二、中华文化中道德的含义

在中华古文明中，道德二字的含义不同。如《管子·心术上》中说：“虚无无形谓之道，化育万物谓之德。”也有把道德二字连在一起作一词使用者，如《管子·内业》中说：“凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固；守善勿舍，逐淫泽薄，既知其极，反于道德。”《韩非子·五蠹》中说：“上古竞于道德，中古逐于智谋……”尽管《庄子》中有“余愧乎道德，是以上不敢为仁义之操，而下不敢为淫辟之行。”但此道德仍不是指伦理之道德而言，而是《庄子》中所说的“夫虚静恬淡寂漠无为者，天地之平而道德之至也。”在中华古文明中，伦理道德属于

儒家所称述的“礼”的内容。如《礼记·礼运》中说：

> “圣人所以治七情（指喜怒哀惧爱恶欲），修十义（指父慈子孝、兄友弟恭、夫义妇节、长惠幼顺、君仁臣忠），讲信修睦，尚辞让，去争夺，舍礼何以治之？”

《礼记·乐记》中说：“中正无邪礼之质也，庄敬恭顺礼之制也。”然而中华古文明中的礼，不仅是对各种人际关系间的行为规范，而且可以对自身生命生活起调节作用，使之更加健康，因而是修身的重要内容。如《礼记·礼运》中说：

> “礼义者人之大端也。所以讲信修睦，而固人之肌肤之会，筋骸之束也。所以养生、送死、事鬼神之大端也，所以达天道顺人情之大窦也。”

不仅如此，中华古文明中的礼与现代伦理学根本不同之处是，认为作为伦理的礼不仅是人类的极点，所谓“礼者，人道之极也”（《史记·礼书》），而且与天地道德也是相通的。如《荀子》中说：“夫学至乎礼而止矣，夫是之谓道德之极。”诚然，对《荀子》中所说的道德，也许会提出异议，认为不是大自然宇宙中的道德，那么再让我们看看《礼运》中对礼的描述：“夫礼者必本于太一，分而为天地，转而为阴阳，变而为四时……”还说：“礼也者，理之不可易者也。”《礼记正义·序》中说：“夫礼者，经天地，理人伦，本其所起在天地未分之前，故《礼运》云：夫礼者必本于太一，是天地未分之前已有礼也。”这就是说，礼与中华古文明的道德是有着一定关系的。要想明了这一问题，必须把中华古文明中的道德的内涵再详细剖析一番，才能知其梗概。道德一词在中华古文明中是道与德两字的叠合。道指宇宙大自然的本根，是一特殊的存在；德是道这一本根的功能体现。先秦道家对此论述颇详尽。

先来谈道。《道德经》中说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”《庄子》中说：

> “夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地，在太极之上而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”

这些论述表明，道是一种不依赖任何具体事物而独立存在的一种特殊存在。在空间上无涯无际，在时间上无始无终，它是生成万事万物的根本。

什么是德呢？简单说德是道的功能体性，是道外在的体现。《道德经》说：

“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德，道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”

这段话的意思是说，宇宙大自然的万物都是由道化生而由德来畜养的。各种具体事物经过一定的发展而完成其最后的结局。由于各种事物都是由道和德化生形成的，所以万事万物都尊重道，贵重德。道德所以尊贵，不是谁来强迫命令的，也不是别人封的，而是自然的。因此《道德经》进一步指出：

“故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”

这段话的意思是说，道的功能，虽然能够生成万事万物，畜养它们，使之发育成熟，可以载育万事万物，也可以覆盖保护万事万物，然而它生化万事万物但不占有它，它有很多作为但不以此为功劳而自恃，虽然能长养万物但不去主宰它，是自然的东西。这种体性，就是最大的德。对于德，《庄子》中说得更加透彻：“有一而未形，物得以生谓之德。”（《庄子·天地》）由此可知，中华古文明的道和德是宇宙的最根本的物质及其最根本的性能，即其体和用。体即“寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。”用即自然，完全归于自然，以自然为用。它有其自己的功能，可使万物发生各种变化，这种功能即为德。道与德虽然有些区别，但两者又是难以分开的，因为它们是一个事物的两个侧面，所以《管子·心术上》中说：“德者，道之舍，物得以生生。”又说：“以无为之谓道，舍之之谓德，故道之与德无间。”由是而知，这里古人说的道和德是一个东西，它不仅生成万事万物，而且可以体现在万事万物中。《庄子》就曾明确指出：“何为道？有天道，有人道。”又说：“何适而无道耶？”道体现在人类中就形成了人道。正是这个缘故，所以后世儒家才把属于伦理学的礼直称为道德。唐朝的孔颖达在《礼记正义》中说：

“今谓道德，大而言之则包罗万事，小而言之则人之才艺善行，无问大小皆需理以行之，人之才艺善行得为道德者，以身有才艺事得开通，身有美善于理为得，故称道德也。”

于是形成了中华文化的完整道德观：即人与自然、社会是一整体，这是古典的天人合一的整体观的重要内容。

三、智能气功科学的道德含义

智能气功的道德观是从混元整体理论出发的，与中华古文明的道德观有很多相似之处，认为道德是混元气的体和用表现出来的自然之性。混元整体理论指出，任何事物都是由它自身混元气决定的。而混元气的体和用，就是该事物的各种属性。为何称为道德呢？这一方面是受了中华传统文化的影响，另一方面是从人的根本属性与道德的关系立论的（对此后面将专题论述）。如前面整体观所述，宇宙大自然中虽然有着千差万别的众多事物，但它们是和人有着密切联系的整体，在气功科学中强调通过道德的修养来加强与大自然的联系，以形成人天和谐的整体。鉴于人的道德属于意识活动的内容，而意元体则是混元气的特殊表现形式，为了突出人的道德活动与万物混元气活动的同一性，为了便于指导与讲解智能气功科学的练功机理，所以我们不仅继承了中华传统气功对道德的规定范围，而且作了进一步发挥，使之成了更加完整的道德观。在传统“气论”里，认为无形无象、无所不在的道与德是可以通过练功来体察并予践形的，认为德本身就是修炼。如《庄子》中说：“德者，成和之修也。”就是说，使人的行为达到和（“发而皆中节谓之和”——《中庸》）的修养就是德。又古之德字又作𢛳，《说文》中说：“外得于人，内得于己也。”《管子·心术下》中说：“无以物乱官，毋以官乱心，此之谓内德。”古人认为通过修炼还能得道。《管子·内业》中说：“凡道无所，善心安爱，心静气理，道乃可止。”又说：“彼道之情，恶音与声，修心静者，道乃可得。”这表明如果人能够按练功的要求修心静意，以善心爱人，气就得到调理，进而就能得道，就能体察到道的体性。《道德经》中说：

> “孔德之容，唯道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”

这段话的意思是练气功有了大德的人们的身和心都是服从和遵循道的规律的。而且于练气功后能够感知到道的状态，那就是道之为物，是恍恍惚惚的一种物质状态，不是什么都没有，其中似乎有象，但又看不清楚，这种物质状态的特殊体象，可以说是无物之象，无状之状。这种物质状态，很寂静，窈兮冥兮，没有动和静的区分，很冥漠，很不清楚。这种物质状态中有精，这个精不是现在精气神的精，是气之精，即气的精华。“其精甚真，其中有信”，这个精里面还有信和信节的

变化。这些议论就是古人在练气功以后对道的体认和感知。不仅如此，古人认为，练功达到一定水平后，是可以体现德的“生而不有，为而不恃，长而不宰”特征的。《道德经》中说，

“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无为乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。”

我们在练功中能不能达到这种境界呢？营魄指魂魄，使精神魂魄始终抱一守中，不离开中，能达到这个水平吗？气不在刚而在柔，能做到婴儿那样吗？玄览指玄况境界，是非常深邃的地方。在精神境界的非常深邃的地方，能够一点念头、一点染污都没有，意识是非常的清净、明净，能达到这种情况吗？“民”和“国”是古代对气和身体的比喻。对于气和身体，不是一定要怎么怎么去做，而是不守规矩而不越规矩，不守规矩而规矩自然在其中的无为而无不为的状况，能够做到吗？处事纯阳而没有丝毫之阴行吗？对很多事情都非常明了，但又无意去分辨它，能够做到吗？能够做到这些了，就可以“生而不有，为而不恃，长而不宰”而达到玄德的境界了。智能气功科学的混元整体理论，是在古人的“道”“元气”“混元气”理论基础上建立起来的。我们所说的混元子与原始混元气和古人所说的道与元气相仿佛。练智能气功以后，对原始混元气这种道也能体会得到，原始混元气是恍恍惚惚的。而且，在练功以后，对人体里的混元气也能体会得到，就是对人体里的混元气和实体物质（有形物质）之间的转换关系，混元气和意识形态之间的联系等等，人体道德范畴的内容也能体会得到。不仅如此，在练功以后，对于人体的混元气和大自然界不同层次混元气的相互关系，也可以体察得到。我们练气功就是要解决自身生命运动的根本问题，也就是要认识这种根本物质的运动状态及其运动规律，这是练气功的根本。混元整体理论指出，人的意识活动是人脑混元气的运动，是人的类本质的真正体现，而意识活动中道德意识又占决定地位，练智能气功的关键是通过道德的修养来提高人体混元气的层次，来影响自然界混元气的性质。尽管属于人混元气的根本体性的表现，有属于伦理学的道德的特征，与自然事物混元气体性表现有所不同，我们还是接受中华古文明的传统说法，把人与自然事物混元体的某些体性特征（主要是生长变化规律）统称为道德。这样既有利于练功的运用意识，又便于理论的讲述。

Ⅱ、道德分类

一、自然道德

这里称述的道德，属广义的道德，指大自然中的万事万物本身混元气的体性特征与规律功能表现。万事万物按照自身的特殊的规定性进行运动变化，是事物自身混元气进行混化时的体和用的表现。这也是传统气功中的道德的体现，《管子·内业》中说："凡道无根无茎，无叶无荣，万物以生，万物以成，命之曰道。"由于事物的体用实现过程是在大自然中进行的，同时又是出于自身的自然而然的规律，也就是说，不是外界强加给它的，所以称之为自然道德。自然界中的万事万物无不具备这一道德形态，如无机物的性能及其各种运动变化，生物的生长发育等体性功能及其规律变化，都属于自然道德。人在胎儿时期的发育阶段，人出生后的各种生理生化结构与本能的生理功能也都属于自然道德范畴。

混元整体理论认为，属于万物的混元气的变化不是孤立的，而是和外在事物的混元气在初始混元气的大背景中进行的。也就是说，自然道德在其得以实现的过程中，还需有初始混元气的参与，需初始混元气激发其变化与生机。对此，传统气功理论中也是有论述的：

> "夫称混元者，气也。周天之物名之混元，混元之气者，本风也（此风之含义不是今日所说的空气流动的风）。风力最大，能载持天地、三才、五行。天地、三才、五行不能大其风，风气俱固一体；而能开花、折柳、结实、成果，莫不由其四气八风也。"

二、社会道德

社会道德指导人们在社会生活中正确地处理人与人的关系，个人与集体（国家）的关系。在社会道德中有一系列的人们的行为规范准则，并通过善与恶、美与丑、真诚与虚伪等等许多概念来约束人们的行为，来规范人们的行为，来衡量人们的行为。社会道德是由社会的整体特性决定的。人类在自己的发展过程中，在长期与大自然斗争的过程中，体现了人类的生存价值并保护了人类这个物种的生存，在此过程中结成了一定的联系，在处理人与人的关系时，必须遵从一定行为规范准则，即社会道德。从气功的角度来看社会道德，这一切是人在社会这个

整体中的体和用。虽然它随着社会、阶级、民族、历史条件等等而异，但有一点是共同的，道德的作用在于维系人类社会的稳定，以利于人类作为一个物种的生存。原始人既无爪牙之利，又无筋骨之强，他们之所以能够生存，除了智慧与双手之外，就是靠着集体的力量——群居生活。而要过群居生活，就必须约束每个成员的行为和私欲，这是法律和道德的雏形。如果我们抛开社会道德的千差万别的具体内容，而是从它有利于人类这个物种的生存来看，那么在这个意义上，社会道德与自然道德是统一的。或者可以这么说，社会的道德是“混元气”的本性在社会这个层次上的反映，是意元体参照系中价值模式的体和用，是人的类本质、人的社会性的重要的内容。因此，作为社会的人，必须从社会道德入手，培育自身的混元气。

三、自然社会道德

自然社会道德（或称社会自然道德）是指人在特定的发育阶段所具有的特殊道德状态。一个新生儿只是自然的人，还没有建立起人的意识，还没有进入社会，只是宇宙大自然中一般的客观存在。这个时候的人具有的一切功能，皆属于自然道德的范畴。在人建立意识之后，开始了处理社会关系，逐步学会处理自己和周围人的关系，直至把社会道德运用于自己生命活动之中，并作为自己行为的规范和准则。这就成为社会的人了，进入了社会道德。而自然社会道德，是指从自然道德进入社会道德过程中，自然道德向社会道德转化，而社会道德还没有完全形成，且婴儿自然的生活参与到社会道德之中，这就形成了既不同于自然道德，也不同于社会道德的特殊道德状态，我们称这个阶段为社会自然道德。社会自然道德一般是指人的婴儿期与幼儿时期，这时好与坏、善与恶的观念尚未形成，个人和别人的界线也未划开，其主要表现：

①没有公私之分和你我之别。婴幼儿的心理，还没有形成对物质的占有、归属的概念，没有你的、我的概念。比如食物、玩具，婴幼儿不管是谁家的，只要他想吃，拿起来就吃；想玩，拿起来就玩，颇有点“各取所需”的意味。当不需要、不想要时，放下就走。这时如果其他人想要，他也不管。

②真诚坦白，纯正无邪。在婴幼儿那里，是纯粹的唯物论的反映论，只是单纯地按照实际情况反映之，不会说谎话，更不会说戏谑语言。自己的所作所为，

不管是对的，还是错误的，都敢如实说出来，真可谓是光明磊落。对周围客观事物，都是在力所能及的范围内，真实地表露出来。比如，家长教婴幼儿说谎话，把家中某物说成没有时，婴幼儿会对你说：妈妈说，我家没有××。如果你再进一步问：妈妈说没有，你说你家里有没有那个东西呀？他会告诉你说："有"。有时婴幼儿也会说这样的话："我家有××，妈妈说了，不要告诉别人。"这是因为妈妈说话是一个客观存在，所以他会对你如实反映出来；同时他家中有某物也是客观存在，他也会如实反映出来。

③无忧愁、思虑、恐惧，无恩怨情绪，总是高高兴兴，没有不健康的思想。在婴幼儿的心目中，各种客观事物对他们都是新奇的，都是具有吸引力的，都会招致他们的兴趣，即便是自己的亲人死了，他也不会悲伤、忧愁，反而对那种办丧事的"热闹"场面感到高兴。过去一些离乡背井的逃难的人群，成年人是满面愁云，心事重重，而婴幼儿却高高兴兴地呼喊："坐大火车喽！" "坐大轮船喽！"他们对什么都感兴趣，不去联想与之有关的喜或忧。另外，婴幼儿对发生过的事情，无论是好是坏，都不留恋，对任何成年人看来属于恩怨的东西，也是事过情迁。俗语说小孩子不记仇，打完架，转脸又是好朋友，很近乎佛家所要求的"过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得"的境界。

④具有同情心与平等心。当看到别的小朋友发生不幸而痛哭时，他也会受到感染，引起哭泣；当看到或听到别人高兴的事，他也会高兴地蹦蹦跳跳。真有点《老子》中说的"以百姓之心为心"的情景。另外，在婴幼儿那里，没有特殊思想，大家都一样，彼此之间没有亲疏远近，即使是未见过面的婴幼儿，到一起也会高高兴兴地共同玩耍。小朋友之间是平等如一，彼此之间都比较公平对待，没有高低贵贱之分，平等友爱在这里得到了体现。

⑤喜欢群体生活。婴幼儿不喜欢单独活动，如果把一个婴幼儿放在一间屋子中，一会儿他就会睡觉。他们喜欢群体活动，而且在群体活动中无拘无束，往往围绕一个中心事件共同玩乐，等等。以上所述即人们常说的"赤子之心"。

从以上列举的内容来看，婴幼儿时期的自然社会道德，乍一看来，似乎很高尚，甚至古代气功家把婴幼儿这种状态，作为练功追求的目标。如果我们仔细分析一下就可以看出，这种状态是生理发育不完善的表现。在婴幼儿的头脑中，客观事物的众多信息尚未打上（有也不深刻）印记，脑功能的分化发育尚未完成，

脑内很多生理联系尚未建立，意元体基本上处在原始的混沌的水平。因此，彼此事物的联系、区别的观念也都处在比较模糊的状态中。这时的意识活动与道德状态，还仅仅处在萌芽的阶段，在一定意义上，与原始人相仿佛，这是整个人类都必须经历的道德状态，只是在以后发展过程中，才逐渐形成属于不同阶段的社会道德。

从上述情况可以看出，社会自然道德，是婴幼儿的整个生命体——尤其是神经系统还没有发育成熟时期与周围环境（自然的与社会的）这个整体相互作用的结果，这是幼稚的人体生命活动整体观在社会领域的表现，它是建立人作为人的价值大厦的纯洁的基础。可惜的是人类几千年的文明史中，还没有发现人的真正全部价值，只注意到了物质对人生的价值，于是便把人引向只知道追逐物欲的迷路，并建立了与之相适应的道德观念，而把那个纯洁的基础玷污了。

四、社会自由道德

什么是社会自由道德呢？社会自由道德是人们通过学练气功，克除了私欲，克除了情绪干扰，克除了人我的分别，开发了超常智能，克服了意元体的偏执的缺欠，在处理人与大自然的关系，处理人与人的关系时，能够自觉地、客观地遵从人天和谐的整体原则，而且达到不守规矩而不越规矩的“从心所欲不逾矩”的自由境界，这是人类的本质的真正体现。这种状态与幼儿时期的自然社会道德状态在某些方面有一定程度的相似性，但有了质的区别，因为社会自由道德已达到了为公利生、仁民济物、人我同等、物我同观的高级境界。它是在大脑功能高度发展，脑内各部分之间的联系极度通畅，不仅常规智能得到了较高水平的发挥，而且潜在智能也得到了相当的开发，人的生命活动开始真正步入自觉的整体层次的情况下实现。正因为如此，所以我们认为古气功家练功追求的“返老还童”的提法是不可取的，因为通过练功使自己进入婴幼儿的无识无知的混饨状态，实际上这是不可能的。练气功练到高级境界决不是那个样子，只要稍一分析即知其谬了。试看，新生儿确是无识无知，但也没有起码的自我谋生的能力，如果不是成年人照管，很快就毙于非命；难道练功至高级程度能成为这个样子吗？第一步的“返老还童”既然不现实，“返朴归真”就更是空中楼阁。恐怕这就是古人难以修成的重要原因之一吧。不过话又说回来，在阶级对立的私有制社会里，气功所

倡导的人我平等、无私的道德是难以实现的。只有到了“天下为公”社会，社会自由道德才有可能实现。

从我们划分的道德种类看，后面两种道德（社会自然道德、社会自由道德）虽然有社会道德的内容，但不同于通常说的社会道德。我们从第三种社会自然道德中，可以看到它是整个人类所具有的东西，全世界各民族的婴幼儿时期基本上都是那个样子的。资本家的孩子也不是生下来就会剥削的。小孩子的这种道德特性，是人开始生长到进入社会道德之前这个期间的特征。阶级社会中阶级道德，也是在这个特征基础上演化而来的。实现社会自由道德则是人类认识了自身真正价值之后，在认识了自然与自身生命奥秘之后，自我完善的结果。而最有效的途径是学练气功，净化意识，克除各种私欲，树立一心为公的思想，这将是整个人类必走之道路。

III、人的生命过程中所具备的道德内容

一、人具备着自然道德

我们知道，人这个物种不管它多么高级与特殊，但它仍然是大自然的一部分——即人是自然的人。因为人这个物种也必须遵循自然道德的规律。正像《素问·四气调神大论》中所说的：

> “夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。”

不仅如此，人体内进行的新陈代谢的生命运动变化，统属于自然道德的范畴。

二、人具备着社会道德

人是地球上最高级的生灵，有了主观的意识活动，不仅有能动地反映、认识客观自然世界的能力，而且有能动地适应、改造自然世界的能力。不过需要指出的是，人的各种作为、人的价值，是在意识和语言的配合下，并在社会中的人与人交往过程中实现的。如果一个人出生之后，不进入人的社会，那么作为人——非只自然人——的价值就无从体现。正是这个缘故，我们才说人是社会的人，在

人这个生命体上，既体现着自然之性，又体现着社会之性。人在处理人与人交往时所必须遵循的准则就是社会道德。在阶级社会中，每个人的社会道德观念都是受着人在社会中的经济、政治地位的制约的，而且是在不断发生变化的。

三、生理道德

所谓生理道德是指由于体内的生理变化而引起的各种满足自身生命的需要的行为。婴幼儿时期的自然社会道德，究其实也应属于生理道德的范畴。鉴于婴幼儿时期，自然的我与社会的我在意识中尚未形成，尽管婴幼儿在处理与周围人的关系时，也多是以生理需求为依据的，但我们只能把它称之为自然社会道德。成年人虽然也还保留着一定程度的自然社会道德，如所谓“赤子之心”等，但这已不是以生理需要为依据，而是成了参照系中的一定内容的结果。这里所说的生理道德是指人与自然、社会的对立形成以后，自我已明确地树立起来，对个体的生理的需要赋予了自我性。换句话说，个体的行为是自我为了直接满足生理需要的结果，它包括直接满足新陈代谢的各种物质需要的行为和在激素作用下而产生的各种行为的意识活动。这部分意识活动似乎与弗洛伊德所说的属于“潜意识”范畴的生理活动有一定的相关性。它虽然也会在社会领域中表现出来，但它却不是以社会道德规范为依据的。

四、理想道德

这是通过教育而形成的一种道德向往，它鼓舞着人为实现这一美好前景而努力奋斗。每个人的理想道德是不一样的，智能气功人的理想道德是社会自由道德。

上述的四种道德在每个人的道德意识中不同程度地同时并存，每一个道德行为都是四者互相斗争形成的统一结果。

Ⅳ、道德的形成

研究人的道德的形成过程，要追溯到人的形成过程。人的形成有种族发生史和个体发生史。个体发生史是种族发生史的缩影，可以成为研究人的道德的入手处。个体的人的道德的形成，经历了自然道德、生理道德、社会道德、理想道德等阶段。从人的个体发生史看，人的生命始于上一代父母的精子和卵子结合形成

的受精卵。受精卵混元气形成的一刹那，即决定人的特性的一刹那，其体和用的特性随之产生，此即人的自然道德的开始。智能气功认为，人的道德、功能、体性不是上帝赋予的，是精子和卵子相合而成的混元气决定了人的道和德。以后，受精卵即按其自身的规律分化、演化，成为胚胎。胚胎衍化到一定程度，开始在人体内形成神经系统和循环系统。当神经系统有了雏形以后（约在胚胎期的第4—6周左右）。一个独立的自然的人的特性开始形成，脱离了低等生物，这时就叫作胎儿了。胎儿进一步按人的特性发展，逐渐内有五脏六腑，外有肢体百骸，五官七窍俱全。这个过程仍是依据了受精卵的道德特性进行的。这个道德是一个自然人的自然道德。人在整个一生的新陈代谢层次的生命活动，都是依照这一规律进行的。人的各组织器官的功能也是由此决定的。

胎儿出生后，大脑皮层虽然有若干亿脑细胞，全部神经系统的功能在脑子中综合起来结合成一个整体，即意元体。但这时它们都是“空”的。对周围事物还没有分辨能力，小孩子不睁眼，也不怕声音。这时他仍是一个自然的人，还没有来自社会的群体信息，而只是一个自然、具体的客观存在物。它有新陈代谢功能和简单的非条件反射。例如：吃奶、拉屎、撒尿等，而且是属于本能的反映，把奶嘴或手指放到他嘴里，他也出现吸吮动作。婴儿的这些功能，完全是按照人体遗传的生命结构带来的特性进行的。因为没有意识的活动，是被动地按照自身生命活动规律来进行的，这时还只是自然的人、本能的人。婴儿的这种本能的活动仍属于人的自然道德。由此可知，人的自然道德完全是种族遗传的结果。

那么婴儿是如何由自然道德演进到社会道德的呢？我们知道，道德是意识活动的一部分，道德是在人的意识活动形成的过程中逐步建立起来的，首先是从自然道德演进到生理道德。

现代医学告诉我们，新生儿仅有维持基本生命活动的非条件反射，如前述的吃奶的吸吮反射、瞬目反射以及内脏的各种功能活动。随着新生儿的个体生命活动的展开，很快形成了各种条件反射并能形之于表情。如喂奶可消除饥饿感，保证了机体发育的营养的供给。经过多次重复之后，喂奶的人，妈妈或阿姨等就成了上述良性刺激的标志，所以当一见到妈妈（或其他经常喂奶者）就表示高兴。俗语说，不懂事的孩子“有奶便是娘”。当婴儿能表示出对喂奶人的高兴表情时，这实际上已是处理人与人之间关系的雏形了。随着语言的灌输，以后逐渐把婴儿

与成人的关系进一步规范起来。在这一时期，婴儿在接触和处理人与人的关系时，对爸爸和妈妈以及周围其他人高兴或不高兴的标准，不是一般社会上的好与坏，善与恶，而是是否有利于自身生命活动的进行。由于婴儿大脑中还没有更多的分辨功能，所以在婴儿头脑中最早印入的这些社会性的色彩，仍属生理的自然的反应，较婴儿早期的摄取（吸收）、排泄、休息、肢体活动等属于维持生命活动所必需的最基本的本能反应提高了一个层次。处理周围人际关系是从生理的需求出发的。没有私心杂念，没有你我之分，无忧无虑等。它是自然道德向社会道德的过渡，我们称它为社会自然道德。这个时期的道德特点如前所述，这里不复赘。须知这种道德观念也是由客观存在决定的，是婴幼儿的自身生命活动的各种信息以及周围人对婴儿的各种刺激内化到婴儿意元体的结果。比如，婴儿需要的各种生活条件，都由家长准备好了，当婴儿需要吃时就吃，需要穿时就穿，不需要婴儿对这些物品操心。这一现实反映到婴儿头脑中，就表现为没有占有权、归属权之分，也不知你的、我的等。在这种思想支配下，他就可以自然而然地“各取所需”，用完后也不藏为己有。又如，家长总是主动地关心婴儿的一切，直接地、顺利地满足婴儿的需要。这些现实反映到头脑中，就是单纯、直爽，没有曲折多变……。由于婴幼儿的头脑中尚未建立起各种差别，尤其对周围的人的好与坏更无从建立，因此，在处理与周围人的人际关系时，只是凭那种单纯的心理状态，而这又在很大程度上受到自身生理状态的影响。鉴于此，婴幼儿的生理、心理、情绪和生命活动紧密结合到一起了。婴幼儿处理事物是以自己的精神状态为依据的，而婴幼儿的精神境界则是他自身生机勃勃的生命活动的反映，是周围人对他关心、爱护、帮助、体贴的反映。婴幼儿时期主要是感觉、运动思维，进而到形象思维，所以模仿性很强。明了这一点，对婴幼儿的社会自然道德的内容就不感到奇怪了。由此可知，孔孟的“人之初，性本善”以及荀子的“人之初，性本恶”的说法，把道德说成是先天的，与生俱来的，这两种说法都是不正确的。婴儿生下来如果不接触人，不接受人类社会的信息，不是处在人与人的关系之中，就没有人的意识。诸如所谓狼孩、虎孩、狮孩、猪孩等等，在特定环境的感染熏陶之下，失去了人的道德特性，很难称之为性善。至于性恶的说法，乃是把婴儿求生的本能夸大歪曲为人的私欲。私欲和本能的为生虽有关联，但绝不能等同。婴儿在成长过程中，也会产生出趋向，如吃得好些，生活得好些，这种愿望也在大脑

皮层中反映出来，但这不是私，而是为了生存的摄取，是本能的表现。私欲是求生本能向一个方向演化、发展，肆意掠取为己有才称为私。而前述平等的、为公的观念，也是一种求生本能的反映，是为使他的生命活动进行得更顺利，使他内在的精神更舒适而派生出来的。至于向哪个方向分化，则决定于周围的社会环境。

随着婴儿的发育，不仅在实际生活中逐步学会了生活，而且建立了形象思维，这一切都促成了大脑皮层的发育而逐步走向成熟。至儿童期，脑细胞发育已接近于成年人。意元体的体性功能也趋于完善，意识活动也逐步走上了逻辑运算的阶段，这时的儿童开始走出家庭的小圈子而接触到了社会。我们知道，社会是繁杂的，社会中不同的人对待儿童的态度也是不同的。即使是家长，也不再象对待婴幼儿那样无条件地满足其需要了。这样的外在环境内化到儿童的意元体中后，就必将改变其单纯的心理状态，成人的道德行为对儿童影响尤大。我们知道，在私有制的物质不丰富的生活环境中，成人的言行大都是自私的，都会影响到婴幼儿的意识，使之产生偏激性，从生命活动的需要转化到为了生活得更好、更方便，去占有更多的东西，表现出了自私的行为和观念。从为生命而变化为私，有了为私和为我，就把我和私结合到一起了。过去的那种有利于生命活动而表现出来的喜悦心情，慢慢地被各种嗜好代替，随之产生各种欲望。在这种状态下，人的情绪是围绕着我和私变化的。因此，在处理事物时，在处理人与人的关系时，不是从是否有利于生命活动的需要出发了，而是根据其私欲的观念来决定取舍了。随着逻辑思维的形成，以及社会中的阶级地位、经济状态等对生命活动的影响，综合地反映到意元体中来。加之成人的文化和思想的灌输，法律的影响，从而建立起善与恶、美与丑、好与坏、爱与憎的观念，牢固地印记在意元体的参照系中，成为评判是非的标准，成为运用意识的基础，成为驱使意识运动的原动力。因而完全进入到了社会道德之中了。人的道德就是这样发生、发展、变化的。

需要指出的是，个人的道德虽然是在儿童、少年时期开始形成，在青年时期才基本定型的，但在婴幼儿与儿童前期的影响是不可忽视的。尽管在这一阶段还不能形成道德意识，但成人的道德行为以及成人对幼儿行为（具有道德意义的行为）的奖惩，都会在其意元体的参照系中打上深刻的烙印，对以后道德的形成有着难以估量的影响。为什么有的孩子易于接受善良、诚实的道德教育，有的孩子则易于接受自私、虚伪的影响，这与幼儿时期不知不觉地打在意元体中的烙印有

一定的关系。

至于理想道德的形成，则是在社会道德的基础上进一步向其极端发展的结果。

第二节　道德及其对人体生命活动的影响

道德包括的内容很多，仅从伦理学的角度来看，就有道德动机、道德意识、道德行为、道德评价等。道德的行为表现又有伦理道德、社会公德、职业道德等。我们这里仅着重介绍与气功科学有关的伦理学中的部分内容，以及道德与人体生命活动的关系。

Ⅰ、道德范畴内的基本观点

一、善恶观

善与恶是人们评价道德时使用的最一般的概念。善指符合道德规范原则的行为事件；恶指违背道德规范原则的行为事件。在不同的时代，不同的民族、阶级都有不同的道德评价标准。恶善的标准，完全属于伦理学的范畴，对此我们不拟探讨，这里我们要介绍的是智能气功科学的善恶观。为了加深对气功科学的善恶观的认识与理解，让我们先从传统气功的善恶观谈起。

（一）传统气功中的善恶观

在我国传统气功中从理论层次谈善恶观的主要是儒、释、道三家。

正统儒家认为仁义礼智所包含的内容，是衡量善恶的标准，符合仁义礼智要求的是善，否则为恶。在仁义礼智中，仁是主要的。什么是仁呢？孔子说：“己欲立而立人，己欲达而达人”“已所不欲，勿施于人”，所谓“仁者爱人”即此。这就是说，自己要好也希望（或者说帮助）别人好。所以古人又有“仁者能生”之义。所以称仁为善，因为它符合“天地大德曰生”的特性。义是在仁的思想指导下，去做应当做的事。而礼则是对各种人际关系的规定。尽管儒家对这一标准的来源认识不同，如孟子认为属于仁义礼智的善是先天带来的，所谓

“恻隐之心，人皆有之。羞恶之心，人皆有之。恭敬之心，人皆有之。是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也，羞恶之心，义也，恭敬之心，礼也，

是非之心，智也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也。”（《孟子·告子》）

荀子则认为仁义礼智是后天教育得来的。他说：

“人之性恶，其善者伪也（伪是人为的意思）……然则从人之性，顺人之情，必出于争夺，合于犯分乱理，而归于暴，故必将有师法之化，礼义之道，然后出于辞让，合于文理，而归于治。”《荀子·性恶》）

道家以利人利物的自然行为为善。《老子》中说：

“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地（避高就下之意），心善渊（空静深不可测之意），与善仁（惠利天下万物，施不求报之意），言善信（无虚语之意），正善治（平准高下，去除污秽之意），事善能（处事圆通之意），动善时（依时而动之意），夫唯不争，故无尤。”

后世道教有十善十恶之说较具体。十善：一曰孝敬父母；二曰忠事上师；三曰慈心万物；四曰忍性容人；五曰谏诤蠲恶；六曰损己救人；七曰放生养物；八曰种树造桥；九曰为人兴利，与众除害，教化未悟；十曰恒奉香花，常诵圣贤规矩。十恶：一曰绮语；二曰妄语；三曰恶语；四曰两舌语；五曰贪；六曰嗔；七曰痴；八曰杀；九曰盗；十曰淫。

佛教对善的诠释有广义的善，指符合佛教义理的为善，否则为恶。所谓“顺理为善、违理为恶”，又称“顺名为善，违名为恶”。有狭义的善，指法相宗的善心，包括信、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、精进、轻安、不放逸、行捨、不害。佛教也有十善十恶之说。十恶：①杀生；②偷盗（又名不与取）；③邪淫；④妄语（虚狂语）；⑤两舌（离间语）；⑥恶口（粗恶语）；⑦绮语（亵秽语）；⑧贪欲；⑨嗔恚；⑩邪见。十善与十恶相对：①不杀生；②不偷盗；③不邪淫；④不妄语；⑤不两舌；⑥不恶口；⑦不绮语；⑧不贪欲；⑨不嗔恚；⑩不邪见。另外佛教还认为十善有止、行二方面的内容。所谓止，是止前恶（别人的或自己的）；所谓行，是修行胜德，利安一切。

（二）智能气功科学的善恶观

智能气功科学的善恶观是建立在混元整体理论基础上的，是建立在人类的整体生命活动与大自然相统一的基础上的。

智能气功科学衡量善恶是非的标准是，以人的行为（包括言语、举动与意念

活动）是否有利于人的生命活动、是否有利于人这个种的类本质的进步与发展为准则，有利的行为是善，否则是恶。鉴于人是社会的人，是群体的人，因而判断一个人的行为是善还是恶，又不能形而上学地运用上述原则，而是要具体地、全面地分析。要从整体的立场去分析。比如，当个人为一己之利而有害于群体，有害于人类的进步时，其行为属于恶。当此之时，除此恶虽然不利于个人生命活动，但有利于整个群体与人类的进步，所以除恶即是行善。衡量美与丑、正义与非正义也是如此。

诚然，在阶级社会里，不同阶级评判善恶的标准是不同的，须知这是人类在其发展的历史长河中，尚未建立高级文明的表现。想想看，一旦实现了世界大同，这种现象还存在吗？智能气功站在生命科学的高度阐述善的内涵：善是有利于完美身心，有利于生命的自由解放的举动，对己对人都是如此。智能气功科学认为善有三个层次：一是行为的善，如扶危解厄，济世利民；二是心意的善，要使自己念念向善，祝福他人得福；三是纯真善、心中虽无善念，随心所欲都不逾越善的规矩。大善不仅达到了三善均已齐备的程度，而且施善的范围极度广泛，不择对象。人善者，善之；不善者，亦善之，无所不施。大善重心善，但不废行善。更重教人以善法，使人人都脱离凡俗而进入大我境界。大善是纯一善相，纯一善念，但无我善之念。如此境界，就是大德。故古人有“德为善”之说，以表其纯天理流行之象，实际则是意识混元（意元体与混元气的统一）整体性功能的自然体现。

二、良心观

（一）何为良心

对于良心，马克思主义伦理学也是承认的，认为良心是人的行为的隐蔽最深的调节器，是对自己的行为以及对待他人应负责的道德责任的自觉意识，是个人道德自我意识和自我感觉的体现。对于良心的形成，现代伦理学已明确指出是人在后天生活中形成的，并引用马克思的话：“良心是由人的知识和全部生活方式决定的。”尽管如此，人们对良心的实质并未真正搞清楚，譬如良心何以能够经常起作用？良心何以能够敏锐地表达道德的满足或道德不满足的感受性？这些问题不解决，就谈不上揭示良心的规律，使之更好地为人类的前进发挥督导作用。

（二）良心的实质及其与道德的关系

混元意识理论认为，良心是自我意识的一部分，是属于维系道德活动的自我意识。意识论中曾指出：自我意识是维持人的整体生命活动得以顺利进行的整体功能，而人的道德（主要指社会道德）是人特有的高级生命活动，是人的社会属性的根本特征。它是宇宙大自然发展到有意识的人这个阶段必须遵循的规律，否则人作为一个特定物种就不能存在。作为类属性的抽象的人是如此，作为具体的现实的个人也是如此。道德是人自身与周围的人相互联系、作用过程中通过意识活动促进人类进步的因素。这是一种积极因素，这些因素反复作用到意元体，一方面形成特定的反应模式以影响人的意识活动与生命活动，另一方面这些模式将进入参照系而成为自我意识的一部分，成为处理人际关系的定式。当人处理与周围人的关系时，意识中的这些定式就不知不觉自动起作用并引起生命层次的相应变化，这是一种合理的自然变化，这些变化将与外界事物呈互补对应的整体混化，如果按照这些规定的信息内容活动，意识中的定式反应就得到了实现，并进而反馈到意识中去，于是意识活动的全过程（从意念启动到指令的完成）得到了顺利的表达，在自我意识中就是满意的感受。反之，如果改变初衷不能按照已经启动的信息行动，即停顿了或中止了意识中定式运动过程，使之不能实现，也就不可能得到圆满的反馈。鉴于这些反应过程是已成为定式反应的自然过程，或者可以说这是自我意识中的习惯势力中应该或必须做的事，所以自我意识中就会产生一种不满意的特殊感受，这种满意或不满意的感受就是良心自身的功能得到实现与否的结果。诚然，人的良心的定式反应的标准，既不是亘古长存、一成不变的，也不是轻而易举就可改变的。因为定式反应在参照系中已经在一定程度上被固定下来，它是与人的全部生活有着紧密联系的。

Ⅱ、混元整体理论的道德要求

当今的时代，是人类从生命的必然王国驶向生命的自由王国的时代，是实现自由、自觉的人的类本质的时代，人类将建成人和社会、人和自然、人和人本身相统一的和谐的大同世界。这是人类发展史上的划时代的进步。在这样的年代里，智能气功科学不仅要在开发、运用超常智能方面为人类作出贡献，而且要自觉地运用道德规律，充分发挥道德在人类进化中的作用。为此，要求智能功人除了遵

纪守法、遵守社会公德外，我们依据混元整体理论提出了别开生面的道德要求，即“和谐、欢畅、自然、端庄”，它既是对个人的、也是对集体的要求。

一、和谐

这里所说的和谐，指整体秩序而言，它是健康事物表现出来的状态：各个部分都按特定的规律运动，是美好的特殊体现。它是欢畅、自然、端庄的纲，包括人天和谐与社会和谐。

（一）人天和谐

人天和谐是指人与大自然这一统一整体按照有利人类发展的规律进行有秩序的运动。混元整体理论指出，人与大自然是整体，人是大自然的一部分。进而言之，大自然是人的无机的身体，人是大自然的意识活动表现。自从人类出现，自然已成了人化的自然界，因为人类总是不停顿地按照人的愿望改造着自然。由于人类尚未了解更未掌握有关人与自然是一整体的规律，故在人类改造自然时产生了人与自然的冲突，结果破坏了自然，也危及了人类。随着科学的发展，随着气功科学的发展，人天关系的奥秘将逐步被揭示，人与自然之间的物质、能量、信息交换规律与交换通道将被人类所掌握，从而建立起利于人类发展进步的人天和谐的整体。这一整体不是自然的复旧，而是按照人的类本质的发展规律建立的人化自然。

（二）人与社会的和谐

社会是人和大自然相互作用过程中形成的人类的群体组织及其设施。社会是人类生活的保证，是实现人与大自然联系的纽带。因为人和人联系的实质是人与自然的联系，而人与无机的自然界的联系也是通过社会这一中介完成的。鉴于此，要建立起有利于人类发展的人天和谐关系，必须建立起人与社会的和谐（家庭、社团、国家是社会的不同层次的表现），包括人群的和谐和人与物（设施）的和谐。

1、人群和谐。人类群体（集体）是人的类本质得以实现的前提，只是由于历史的缘故——生产力低下和与之相伴的愚昧无知，使人为了争夺生活必需品而互相残杀，使人长期处于野蛮状态。随着人类文明的进步，使人逐步认识到人群和谐是人类进步的保证。从目前阶段来说，需从思想和谐、行动和谐、人际和谐、

组织和谐做起。和谐的社会群体，是整体与局部的统一，是自觉与纪律的统一，是平等与权威（此权威不是指人，而是统一的思想与纪律）的统一。这一切都要统一到有利于人的类本质得以实现这个根本上，智能气功提出的“溶利己于利他之中”的集体主义的观念，就是这一根本的具体体现。以此建立起来的和睦的家庭关系，较古人所述的“父慈子孝，兄友弟恭，夫妇相敬如宾”等伦理则上升到了新的螺旋；以此建立起来的友善互助的社会关系与责任感、荣誉感，较古人所说“忠信、仁义、诚敬”等侠肝义胆则进入了更加自觉的世界。

2、人、物和谐

人类在自己的前进过程中，不断把自然物人化并使之进入社会与人的生活领域，尤其是科学高度发展的今天，社会中的人化自然物已经成了人的社会器官，这一切把人与社会与自然紧密地联系在一起。随着人类对自身生命特性的了解的不断深入，将建造出更加有利于人的和谐环境。

做到和谐并不难，因为修养和谐的内容虽有不同，但总的目的，都是为了建立整体的良好秩序。可以从建立自觉地热爱集体的主人翁的责任感，自觉地把自我纳入集体之中，按照集体要求（纪律）规范自己的行动，克服个性与小团体主义入手。

二、欢畅

欢畅是充满生机的表现，是和谐的结果。就个人而言，指精神上的高兴愉悦、欢快畅达，是气血和通、意元体清明的象征，是生命力旺盛的表现。就集体而言，指良好的、活跃的气氛，如生活中的团结友爱、互助合作，工作上的热情负责、勤勤恳恳等。是集体组织健康的表现，是既有个人心情舒畅又有集体意志的结果。集体中的欢畅又是彼此仁爱的结果，仁心可生发自身的力量，爱是希望对象走向完美。在这个意义上说，博爱是欢畅的基础。

做到欢畅并不难，如果集体中的每一个人，都能按照周恩来同志所说的“互敬、互爱、互学、互助、互让、互谅、互慰、互勉”去做，并且首先从自己做起，恪守“己所不欲，勿施于人”“与人为善，助人为乐”的原则，那么，这个集体一定会呈现生机勃勃的欢畅局面。

三、自然

自然虽然是事物本身真实性的表现，但在这里主要指人的生命活动对人自身与集体有利的规律而言。它不仅符合和谐的要求，而且也是对欢畅的一种规定性。就个人而言，自然不是随随便便，而是修养达到一种境界，表现在处事自然（如不矫揉造作、不装腔作势、不盛气凌人、不卑不亢等），语言自然，举止自然。工作自然……它是保证人际和谐的重要因素。

另外，自然对人天和谐、人与社会的和谐来说，又是一项重要的限制内容，这一和谐必须建立在符合利于人类发展的自然规律上，而不是纯任自然，更不是返回原始自然。

四、端庄

端庄指端平正直、庄严大方而言。是神气充足，道德纯厚而显露于外的自然征象，是修养的又一结果，是美的一种特殊表现。它与孟子早就指出的“充实之谓美”（《孟子·尽心》）是相通的。

需要指出的是，端庄是修养到正气充足的结果，不是简单的仪容的修饰。端庄的修养必须从行为上做起，待人要忠厚宽惠，襟怀坦白，说话要心口如一，言而有信，行为要光明正大，不欺暗室……如此行之，则端庄自显，道德日隆。

综言之，上述的“和谐、欢畅、自然、端庄”，不是一般的社会道德内容，也不是一般的思想、作风教育内容，而是人道主义（关于人的类本质特性的道德）、自然主义（人是自然的人化）与集体主义（共产主义思想的核心）的集合，可以看作是气功科学特殊的道德要求。

Ⅲ、道德对人体生命活动的影响

对道德能影响人的生命活动，乍一听似乎是难以理解，但是温习一下混元整体理论，就应该容易领会了。比如在《人的混元气·人的混元气的形成》中指出，意元体通过神经细胞的混元气、神经细胞分泌物的混元气以及意元体的直接传布三条途径和人的躯体混元气进行混化，这既是成人混元气的形成过程的机制，也是意元体统帅人的生命活动的机制。在此机制作用下，意元体对人的生理、病理变化起着统帅作用，正象《意识论·意识的作用》中所讲的那样；在《意识论》

里曾论述了情绪的形成机制；在本章中我们将阐述道德与情绪的关系、道德与自我的关系等，这对于进一步认识、体会、理解意识活动（包括道德意识）对生命活动的影响，提供了理论基础。道德对人体生命活动的影响，一方面是通过自我这个中介而引发情绪的变化，由情绪引起人体混元气的变化；另一方面道德意识通过自我影响人体混元气的生发与质度，因而对练气功产生巨大影响。

一、道德与情绪的关系

当人受了一定的外界刺激后，往往伴有一定情绪的变化。而情绪的产生则受着爱憎取舍的制约，而爱憎取舍的标准则是由价值模式、是非善恶等道德意识所决定的。从这里可看出，情绪的产生与道德状态有着直接联系。譬如对待同一件事，不同道德水准的人会采取不同的爱憎取舍态度，也往往会伴随着产生不同的情绪，这一切都影响着人们的行为。诚然，我们不能把情绪、情志问题笼统地说成是道德问题，但是情绪的产生却与道德有着密切的联系，而且情绪达到一定限度也可直接成为道德问题，可见情绪对人体的气机变化是有着巨大影响的。

我们知道，情绪是意识活动的一部分，是意元体与人体混元气的变化相结合而产生的一种特殊感受与表现，是自我意识失去自觉、自主性而依附于所发事件的结果，是失去自身灵明的表现。如果情绪一旦产生，若自我意识不与之认同，则引发人体混元气的变化变小，否则变化就剧烈，剧烈的情绪变化可引发人体混元气的失常而使人呈现病态。总的来说，健康的情绪如积极、向上、奋斗、进取、乐观、欢乐等能增强人的身心健康；反之，消极的情绪如消沉、悲观、失望、痛苦等则可降低生命活力。至于病态情绪如怒、悲、忧、恐则可使人致病。对此，中医理论中有很多记叙。如《灵枢·举痛论》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”这些情绪为什么会引起气的这些变化呢？这些变化又会带来什么结果呢？该书接着作了解释性阐述，说：

> “怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣。喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣。恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气乱矣……惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣……思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”

至于这些情绪引发的人体生命活动的病态，多从中医所说的“五脏”系统中表现出来。对此，《灵枢·本神篇》中说：

> “怵惕思虑者，则伤神，神伤则恐惧，流淫而不止；悲哀动中者，竭绝而失生；喜乐者神惮散而不藏；愁忧者气闭塞而不行；盛怒者迷惑而不治；恐惧者神荡惮而不收。心，怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破䐃脱肉，毛悴色夭，死于冬；脾，忧愁而不解则伤意，意伤则悗乱，四肢不举，毛悴色夭，死于春；肝，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂忘不精，不精则不正，当人阴缩而挛筋，两胁骨不举，毛悴色夭，死于秋；肺，喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭，死于夏；肾，盛怒不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不可以俯仰屈伸，毛悴色夭，死于季夏；恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。”

以上所述，往往都是因受到外界（主要是社会因素）的刺激招致的情志变化，所谓“志一而动气”，气机失常引起疾病。另外，人体内脏气机的变化，也可招致情绪变化。日常生活中可以看到那些身体不健康或虚弱之人，情绪多不稳定，容易受外界的影响。《灵枢经》中说，“肝气虚则恐，实则怒”，“心气虚则悲，实则笑不休”。而人体脏腑的气机变化，则属于人体自然道德范畴。

二、道德与人体混元气的关系

在本章第一节里，我们阐述了人体道德的形成，历经了自然道德、社会自然道德到社会道德。可以看出，在人体内各种道德都不同程度地存在着，而它们的不同特性，对人体生命运动的进行都起着极其重要的作用。因为道德是事物，也是人的整体的体和用，它是和人的混元气紧密地联系在一起的。

人体的自然道德来源于受精卵形成前的混元气状态，这种混元气的状态决定着受精卵既具有自然道德之一般特性，又具有将发育成为人的受精卵的生命活动的特殊性。混元气虽然无形无象，但是它决定着人的生命活动。受精卵形成以后在它生长过程中，不断进行细胞的分裂、合成。每个细胞在它分裂、合成时都有一个从有到无与从无到有的过程，同时不断地产生混元气。它决定着并且营养着人的生命活动。人体胎儿时期的自然道德，实际上是胎儿混元气的体和用。道德和混元气是一致的。胎儿是混元气的形体表现，但是，在胎儿降生以后，慢慢地

建立起意识活动和道德观念，而意识活动和道德观念，对于生命活动是具有不同影响的。在人体生命活动过程中，细胞处在不断地分裂和生成之中。细胞分裂时有混元气，生成时也有混元气。这种变化，在人体里时刻都在进行着。在此过程中，混元气是通过人的自然的道和德体现出来的，并表现为人的生命力。这个混元气，一方面按照人的物质的组织结构在发生变化，另一方面它也随着人们的意识、精神活动发生变化。这种变化表现为在身体内部气的聚和散，以及与身体外边自然界的气的聚和散。我们知道，在成人那里，不仅有了一般的意识活动，而且有了显著的社会道德意识，这是使意元体走上偏执的重要因素之一。关于意元体对人体混元气的影响在本书《人的混元气·人的混元气的形成》中已经作过全面阐述，这里不拟重述。这里所要指出的是，偏执意元体将使人体混元气带上偏执之性，从而人体混元气与大自然界混元气——尤其是初始混元气——的同一性降低，这无疑将影响人体对大自然界混元气的利用。如谓不然，试看下面实例：处在社会自然道德阶段的婴幼儿，由于道德状况还没有形成明显的偏执，在自我意识里还没有形成个体主体与客体的明显对立，也就是说，自我封闭性尚未形成，人体内的混元气与自然界混元气的同一性较大，因而人体内外的混元气可以畅通地开合出入进行交换与混化，以使婴儿的生命力旺盛，保证了精神与肉体的迅速发育。然而，由于婴幼儿肌体还比较幼稚，发育还不成熟，神经系统尤其如此，所以未能显现出有什么可称述的能做功的能力，但是却有着强大的自然能力。《老子》中指出：

> “含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏，骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而朘作，精之至也；终日号而不嗄，和之至也。”

这段话既是对赤子的描述，也是对道德修养很高的描述。至于“毒虫”“猛兽”“大鸟”云云，似乎不可理解，但近年来国外报道的狼孩、虎孩等却说明了是有这种可能的。随着年龄的增长和身体的发育，随着从自然道德进入社会道德，人的各种欲望强烈起来了，私有观念树立起来了。这种意识对人体混元气起了封闭作用，混元气受到了限制，同大自然界的混元气通路少了，交换的也少了，因而，人的生命力就受到了影响。另外，人的各种欲望和情绪，也消耗了许多混元气，也影响人体的健康。成年人在各方面都发育成熟了，按理说，各种功能都应大幅度增强。但征诸实际，有很多方面的适应力和抵御外界恶劣环境刺激的能力却降

低了。譬如，婴幼儿冬天穿开档裤在屋外玩耍，并无冷意，也不会被冻坏或冻病，而成年人则不能承受。又如，有的人在社会道德中私字当头，自私自利，只会照顾自己，从来不想别人，在社会上自己的利益不能稍受损害，在家庭中父母妻子都要服从他，以他为中心。这种人往往身体都不好，因为在他的精神状态中用“我”把自己封闭起来了，截断了人和大自然、人和社会的联系，外边的混元气进不来，体内的混元气情志一动就消耗，得不到外界的补充。所以这种人经常患病，即使小病也不容易治好。

诚然，道德的修养确实为人更多地汲取大自然的混元气创造了条件，奠定了基础，但是这不等于有了修养道德就有了一切，其一是道德修养的水平不是一蹴而就的，当处在修养过程中的“公”“私”交战的阶段，不仅不能使自己平和，往往还会产生一些烦恼；其二是人的健康所达的程度是由多方面决定的，如意志的力量与主动要强的程度、生活环境的变化等，这些将在优化生命论里讲述，此处从略。

三、道德与练气功的关系

通过上述婴幼儿与成年人的比较可以领会到，人的偏执之性对于人与大自然混元气的交通、混化有着莫大的阻碍作用，因而要通过修练气功以提高人的类本质，就必须提高人的道德水准，使人从偏执的社会道德逐步进化到社会自由道德。因为人的道德偏执性越小，自我偏执也就越小，对参照系中的模式固定作用也就越小，这对于接受大自然的混元气是非常必要的。因为参照系中的各种模式直接影响着意元体中的信息的组合，依据偏执参照系的模式组成的信息，也是偏执的，这种偏执性一方面对自身以外的混元气起了屏障作用，使之不易入内，另一方面偏执信息又可蒙蔽意元体的灵明与限制意元体的活动，只有当参照系中的偏执性的发轫力量（这关系到自我的偏执力量）降低后，意元体受参照系的影响才能大幅度降低，使意元体的虚灵明净的体性充分发挥作用。这样，意元体这种结构简单的混元气就容易进入人的混元气或外界的混元气之中，形成“神入气中”的状态；与此同时，大自然的混元气也就因为去掉了偏执的屏障而容易进入人体中为人所利用。对此，古人也是非常重视与强调的。《管子·内业》中说：

“是故此气也，不可止以力，而可安以德，不可呼以声，而可迎以音（音

作意解），敬守勿失，是谓成德。”又说：“凡人之生了也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处。爱欲，静之；遇乱，正之。勿引勿推，福将自归。彼道自来，可籍与谋。静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之，以躁为害。心能执静，道将自定。”

这一段引文，主要是说道（相当我们讲的混元气）是无所不在的，到人体内可充养人的身心，但道是“不可止以力”而只能“安以德”的，所以当人能够以善心来安详地对待自己与敬爱他人，自己的心得到了调理，自然中的道（混元气）就可以为人所用。人所以不能得到道气，就是各种情绪（忧悲喜怒）的干扰的缘故。对此《庄子·庚桑楚》中作了更加明晰而全面的阐述：

“贵、富、显、严、名、利，六者勃志也；容、动、色、理、气、意，六者谬心也；恶、欲、喜、怒、哀、乐，六者累德也；去、就、取、与、知、能，六者塞道也。此四六者，不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”

古人把我们现在所称述的练气功叫修道，修炼有成则称为得道，实际上就是通过练功与提高道德水平，使自己不仅能体察到道的体性，而且能留住自然界的道气（混元气）为己所用，从而获得更大的自由。

第三节　道德、自我、人的本质

在《整体论》中我们详尽地阐述了人与大自然的一致性，指出了人与万物同源一气的道理。然而人毕竟是万物之灵，是地球上的最高级生物。那么人与万物有什么不同呢？早在战国时期的荀卿就对此作过明确的阐述：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知而且有义，故最为天下贵也。”（《荀子·王制》）这就是说，人不仅具备着自然万物（无生命的与有生命的）特征，而且有着属于伦理道德的义。这与辩证唯物主义哲学认为人是自然的人，又是社会的人是一致的，马克思曾明确指出：“人的本质并不是单个人的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。”又说：“人这个种属的类特性恰恰是自由的自觉的活动。”前一段引文着重阐述人的社会特征，后一段引文则着重讲述了人类的自然的（或称生物学的）特性。我们在本章的《道德综述》中则反复陈述

了人具备有自然道德与社会道德……至此，人们不难看出，作为具体的个人的生命活动是比较复杂的：又是自然属性，又是社会属性；又有自然道德，又有社会道德……人们不禁会问，面对如此复杂的人，其本质是什么？人又是怎样把这些内容统一在一起的？对这一问题，心理学家作了认真的研究，但尚未得到完满解释；二元论哲学家则认为精神与肉体是两个独立的存在。我们认为人的统一是通过个体中的自我来实现的。让我们先从自我谈起。

Ⅰ、对“自我”的简介

一、何谓自我

自我一词虽然对人们来说并不陌生，如“自我欣赏”“自我陶醉”“自我批评”“自我反省”“白我勉励”……但对自我如何认识，自我的实质是什么，却很少有人能回答，很少有人进行研究。据查，对自我进行过深入研究的，只有佛教和心理学。为了加深对自我的理解，先把各家对自我的认识介绍一下。

（一）心理学家对自我的认识

《张氏心理学辞典》指出：自我指个体所意识到的自身存在这个实体，包括躯体的与心理的特征，以及由此而发生的心理活动和各种历程。若从个体对自身所意识到的程度而言，自我又有主体自我与客体自我之分。主体自我是行动者、观察者，即处在主格位置；客体自我是被动者、被观察者，处在受格位置。一般来说个体本人对主体自我的意识比较轻，对客体自我的意识比较重。心理学研究的对象也是放在客体自我方面。古人所谓“吾日三省吾身”，前一吾字是主体自我，后一吾字则是客体自我。

以精神分析著称的弗洛伊德，把我分成了三个层次。一是本我，指本能的冲动和欲望；一是超我，指理想中的我；一是自我，代表人格的现实部分，是本我与超我的调节者，其功能是：①满足基本要求以维持个体生存，②调节原始冲动以符合现实要求，③管制不为超我所接受的原始冲动，维持本我、超我、自我之间的平衡和谐。

（二）佛教对自我的认识

佛教认为没有常人的自我。常人自觉在体内有一个起主宰作用的我存在，于

人身执着为有，则称为人我；对于自己的精神和肉体执着为有，则称为自我。佛教认为这一切都是迷妄的结果，是与佛教的理论不相称的。因而提出了很多破除自我的理论与方法，如《止观》中说：

> “以慧观之，实无有我，我在何处？头足肢节，一一谛观，了不见我，何处有人及众生？众生业力机关，假为空聚，从众缘生，无有宰主，如宿空亭。”

《原人论》中说：“形骸之色，思虑之心，从无始来，因缘力故，念念生灭，似一似常，凡愚不觉，执之为我。”总之，佛教不承认有常人的自我这一概念。

（三）混元整体理论的自我观

智能气功科学认为，人是一个有意识的客观存在，因而是有自我的。但对自我的认识与心理学有所不同。

智能气功科学认为自我是这样一种真实存在：当意元体的活动建立起与个体生命的联系并能在与外界事物相互作用中保持其独立的时候，人体生命的这种状态，即自我。这种状态在意元体中得到的反映就是自我意识，是建立在人体生命活动基础上的意元体的功能及其参照系的综合。它是人体生命活动（宏观的与微观的）的主宰，能够认识客观世界、认识人的个体自身、认识意元体自身的运动及其主体；能够和宇宙各种混元体进行混化；更为重要的是自我能在一定范围内进行独立运动（如思考、想象、志向等）。若按意元体理论进行严格分析，意元体及其接受、发放、加工信息的功能才是真正的自我，而意元体中的参照系不是自我。因为参照系只是意元体行使自己功能过程中被使用的一种工具模式（我们知道，即使是个体的参照系中的内容也是可以改变的，更不消说整个人类发展过程了）。在《意识论》中我们说的“错认主人公”就是指此而言的。但从另一方面来说，又不能否定参照系的自我地位，因为意元体的功能只要真正行使并能得以体现，就必须和具体事物相联系并进行一定程度的混化，这样就必须遵循一定的模式，脱离任何模式的内容是不可想象的。所以作为自我的意元体的功能活动和参照系的活动往往是难以分割的。

诚然，参照系的模式的确对意元体的功能在一定程度上有类似协同学中的“频率锁定”作用，使意元体的功能被局限在比较狭小的范围内，从而使人们表现出顽固的我执。我们认为，打破参照系的局限性是应该的。方法是极大限度地

扩大参照系的范围，不仅扩大常态智能范围，而且要把范围扩大到超常智能领域，当超常智能在参照系中占据了统治地位后，人的自我就进入了新天地。

二、自我与个体生命的关系

尽管我们在《整体论》《人的混元气》《意识论》中在不同层次上阐述了人的整体性以及精神对形体的作用，但未能把主管个体生命的自我——这个作为意志的体现者——与个体生命活动的相互关系讲清楚。在我们把自我的内涵搞清楚之后，再讲述这一问题就比较容易了。两者的关系是怎样的呢？

（一）个体的生命活动是自我的存在基础。这表现在：

1、意元体是神经系统发展到一定阶段上产生的，这就是说离开个体的细胞层次的生命活动，意元体根本就无法形成；另一方面意元体又是个体生命与社会的人相互作用的结果，否则神经系统也不能完成其发展进程。

2、意元体参照系是在人体各组织器官（尤其是感觉器官）行使各自的功能过程中，在源源不断地接受外界（包括人体自身）的信息及其对信息的反映过程中建立起来的，也就是说，若没有属于宏观的各组织器官的生命活动（指接受与输入信息），参照系就无法形成。须知在已形成的参照系中，既有科学、艺术的意识结构模式，又有属于社会意识的道德意识模式。

3、自我是在个体的生命活动中建立起来的，当参照系在意元体中初步建立起来以后，随着意元体与个体生命活动联系的加强，在意元体参照系中，慢慢分化出了作为个体生命所依存的肉体与自然环境的差别，并进而把个体从环境中独立出来。尽管在婴幼儿的意识中尚未形成如此明晰的认识，但在意元体中这种变化已经在自然进行着。一旦在意元体参照系中把个体自身的生命活动在自然环境的背景中分化出来，意元体参照系就将对个体生命活动发挥主宰作用，于是自我也就初步形成了。一般来说，自我在个体生命的整个历程中，某些细节会发生一定程度的变化，以至分化成理想的我、现实的我、自然的我、社会的我等，但这一切都是建立在参照系的基本模式上的，因而要使参照系发生根本变化比较困难。它对个体的性格诸如自我意识、自我观念、自尊心、价值观念都会有深刻影响。但是，在一定条件下，自我又是可改变的。气功的意识修养就是依此提出的。

（二）个体的生命活动是实现自我活动的手段

在自我形成过程中及其形成以后，自我就通过意元体向个体生命发放信息，把意元体中的诸多混化内容输送到各部组织的生命过程中去。尤其当人的意识活动形成以后，个体的生命活动按意识活动的指令进行活动就明显了，这是人和动物的根本区别。正如马克思所说：

> “动物和它的生命活动是直接同一的。动物不把自己同自己的生命活动区别开来。它就是这种生命活动。人则使自己的生命活动本身变成自己的意志和意识的对象。他的生命活动是有意识的。这不是人与之直接融为一体的那种规定性。有意识的生命活动把人同动物的生命活动直接区分开来。正是由于这一点，人才是类存在物。或者说，正因为人是类存在物，他才是有意识的存在物，也就是说，他自己的生活对他是对象。仅仅由于这一点，他的活动才是自由的活动。”（《马克思恩格斯全集》卷42第96页）

关于意识对生命的主宰作用已详述于《意识论》，这里不再赘述。

需要指出的是，随着意元体参照系中的模式逐步复杂化，人的意识活动也渐趋完善，自我意识的地位也逐步在意识中被明确并被固定下来。这在意元体的发展变化中、自我的发展变化中却是一大进步，因为它使整个人类朝着人类文明前进了一步。然而从另一方面来说，参照系的强化形成了对自我的禁锢，使对意元体的自由之性受到了自我与参照系的框架的束缚。

通过以上分析看出，自我一方面通过意元体来统帅个体的生命层次的活动；另一方面又通过参照系的道德模式来指挥个体的人与社会的交往。一句话，人的自然属性和社会属性通过意识领域中的自我，有机地联成一个完整的有机体了。

三、理想的自我

理想的自我是通过全面修养达到的真善美人格的自我境界，也是道德修养达到的理想境界。在智能气功科学的道德里就是社会自由道德所建立起来的自我。在这种自我状态中，真善美达到了统一。

我们知道，“真”对客观事物来说，是它的本来的状态，“真”对人来说，是人对客观事物（包括社会现实与自然事物的现实）的正确反映与认识。当对真实状态进行描述时，往往需要借助理性的逻辑概念为中介，这就是今日的科学；当用真实的心理状态对待人的时候，就是诚实的表现。不过，这里所谓的真实有

两种情况：一是符合或有益于生命活动的真实，所谓“赤子之心”是也，这样的真实往往与善是相通的。另一种情况是对自己内心活动的不良情绪的直接表露，虽然这也是诚实表现，但并不一定是属于善的。因为善是指对社会、对他人（包括对自己）的发展有利的个体的意识或行为。在气功科学里，善指符合人天整体规律的从而有益于人天整体的意识和行为。这不仅需要有人天整体的规律的正确认识，而且需要付诸实践。这样的实践是正确反映客观世界的真，又是有益于人与社会的善，真与善得到了统一。社会自由道德就是这一状态的良好体现。一般来说，真善与美有着密切关系，因为由真的本然状态而表现出来的善，一定是美的。美是和谐的表现，可以给人以愉悦的感受。混元整体理论认为，人的真善美是自我的整体特性的不同侧面的表现。美是自我整体的形式的和谐表现。鉴于和谐充满着健康的信息，能激发人的生机，所以美能使人产生生机盎然的愉悦感。善是自我整体对外的良好作用的表现，鉴于这样的对外作用，是符合中和之性的动机与行为的体现，有助于人的中和之气的形成，所以善能给人以向上的力量并使人产生友爱亲善感。真是自我的本质表现，它是意元体冲破偏执参照系的禁锢使意元体的全部功能得以呈现的结果，也可以说是自我得到了彻底解放的结果。一般说来，自我受着偏执参照系的束缚、控制与定向导引，不能完全发挥其真正的自主功能，而呈现出常人的偏执性，一旦偏执参照系得到克服，意元体的整体性功能将占据主导地位。届时，不仅人的言行举动都是善的，而且也都是美的，平常人们说的语言美、行为美、心灵美得到了真正的体现。自我达到了不守规矩而不越规矩的自由境界。这一切是达到社会自由道德以后的自我的必然表现，是真与善美的统一。它较婴幼儿时期的自我上升了一个螺旋。

在这里附带说明一点，即自我不是脱离社会而独立存在的。我们前面讲了，自我是一客观存在，这里又讲了理想的自我是“达到了不守规矩而不越规矩的自由境界……”乍看起来，似乎与以“自我完成”的“主观性”为出发点的存在主义教育相仿佛，实际上，两者是截然有别的。存在主义强调人在选择自己的本质时，是绝对自由的，人是不受社会环境与阶级地位影响的……，这对处在偏执参照系影响下的常人来说是绝对不可能的。不仅如此，存在主义还认为自然环境和社会是跟人敌对的……。这一切不仅与我们讲述的理想的自我大相径庭，而且与混元整体理论也是南辕北辙的。至于我们所说的自由，不仅是认识、掌握了整体

的人的生命运动规律的结果，而且是开发了超常的智能、打破了偏执参照系而进入新的天地，这种自由是人类在自然界内的极大限度的活动自由，是人类的本质特性获得解放的根本表现。

Ⅱ、当今人类的类本质状况

一、人的类本质特性及其被异化、被扭曲

如前所述，当人类脱离动物界后，人就开始有了意识和语言，尽管开始阶段是非常简单的，但它已经成了肉体生命活动的主宰，可以自由地发号施令于形体，使之受命于意识的统帅之下。比如，意识发出劳动的指令，形体就依指令进行操作劳动；意识发出吃饭的指令，形体就依指令进食；意识发出游戏玩耍的指令，形体就依指令进行游戏玩耍；意识发出与人联系的指令，形体就依指令与人进行联系，等等，等等。总之，意识发出什么指令，形体就进行什么样的生命活动。人的肉体的生命活动成了完成意识生命活动的手段。人的意识活动的产生，虽然是意元体对人体内外环境中的信息综合的结果，但意念形成到发出指令这一过程却是自由的，同时也是可以自己觉察得到的。这就是马克思说的“人的类特性恰恰就是自由的自觉的活动”。人的这种类特性在原始公社社会中，似乎得到了一定程度的体现，但这是一种低水平的体现，是人的各种机能尚未得到充分展现时期的低层次自由自觉状态。随着劳动的繁杂化与生产力水平的提高，人的各部组织器官不仅功能上发生了明显提高，而且形态上也发生了巨大变化。如人的耳朵的听觉有了分辨多变的语音与音乐的能力；人的眼睛的视觉有了分辨复杂的颜色与形状的能力；人的味觉和嗅觉有了分辨各种气味的能力；手有了掌握精细技巧的能力；人的意识有了高效率的思维能力等等。按道理说，随着人的各种能力的提高，人的类特性应该得到进一步的体现，然而事实并非如此。当生产力提高到一定程度时，私有制度形成了。这一变化是对原始公社的否定，在人的意元体里被打上了私有的印记，私有就是要占有、拥有对象物。我们知道，人的各种感觉是各感觉器官的本质特性的表现，是人的混元气与外物混元气相互混化在意元体中得到反映。这些过程都体现着人的自由自觉的特性，这本来是一个丰富多彩的完整的混化过程，但当意元体中充满了占有的私有欲望后，人的行为开始为占有

对象进行定向性活动，使意元体的整体功能的自由之性受到了局限：一方面意元体发放指令不再是自由的，而是要服从占有欲望的需要，这时作为人具有的特殊性的活动——劳动——这种生命活动不再是满足个体的意识生命活动的手段，而是成了谋生的手段；一方面，人的感觉不再是整体时空的完满感觉，而是局限到所属感觉器官的特殊体性的感觉，感觉的内容从丰富多彩走上了单一贫乏的轨道，这就是我们常态智能的感觉。更为重要的是，当占有欲（私欲）占领了意元体的参照系，使人的感觉、行动蒙上了占有的面纱，使之失却了它原有的人的意义。比如：当人占有某物后，人也就被物占有，物与人的良好混化作用的信息失去了客观性，而仅被占有欲望所代替，使人更多地想到的是，如何保护好心爱物，人开始进入了被物所累的经常产生烦恼的境域。另一方面人们为了追求完美的精神依托，于是便创造了神，并赋予神以无比的威力，然后再乞求神的恩赐，人的类本质的自由自觉的特性就这样在物质领域与精神领域里被异化、被扭曲了。

尽管人类进展到资本主义社会后，自由、平等、博爱的口号提得很响，但造成人的本质的异化、扭曲的根本原因——私有与神学，不仅没有根除而且发展到了更高峰，所以被扭曲了的类本质并没有得到“复归”，反而在一定程度上、一定范围内变本加厉地发展了。人们物欲横流、精神空虚，西方的同性恋、70年代美国的人民圣殿教的数百人的集体自杀，就是明显的例证。

二、当今人类对人的类本质特性尚不认识

尽管当今人类对大自然的认识已相当深刻，如对以纳米（A）计的微观世界、以光年计的宏观世界都有了精深的研究与认识，宇宙飞船不仅登上了月球，而且已驶向广阔无垠的太空。然而对人体的生命活动，至今仅了解了它的基本结构——DNA双螺旋结构及其再生过程，对它的整体机能尚知之甚少。对一个细胞的功能尚且如此，对整个人体的整体功能就更无从谈起了。对人的类本质特性这个命题，除了马克思曾从自然科学哲学的层次上作过一些阐述外，罕为世人道及。稽诸现实，目前研究人体生命活动者尚处在基础层面上。

1、有的学者从物理学角度研究人体生命活动，建立了生物物理学（包括生物力学、生物电学、生物磁学，近又有人提出生物光学、生物声学等）。鉴于生物物理学取得了巨大的成绩，于是有的人想把人的本质归结到物理学的层面上

去。我们认为，在人体中确实存在着一定量的物理运动，但是这些存在于人体生命过程的物理变化和自然界中的物理变化是有着巨大差别的。如生物电、生物磁、生物光、生物声等与一般的物理中的电磁光声的特性以及产生的机理都不是一回事，而是有其生物学特性的。人体中的生物物理变化仅是人体生命活动的基础活动，离人的本质特性尚相差很远。

2、有的学者从化学角度研究人体生命活动，建立了生物化学并进而建立了分子生物学、分子细胞学、化学胚胎学以及和遗传学结合的分子遗传学等。鉴于这些研究已经深入到分子层次来研究生命现象，而且揭示了不少生命活动过程中的变化规律，于是有人把人的生命本质归结为生物化学运动。我们认为，生物化学运动确实存在于人体运动过程中，但在其它的生物体中也是存在的，甚至有些高等动物种属与人的生物化学运动相似。我们能否因此就把人与动物等同起来呢？显然是不可能的。因为现在的人都共同认为人与动物是有本质区别的。生物化学变化只作为生物的化学特征，但不是生命运动本身。

3、有的学者从心理角度研究人的生命活动，而且建立了不同的活动模式的理论，如生理心理模式、心理动力模式（也称作心理分析模式）、行为主义模式、认知的模式以及人本主义的模式。心理学的研究虽然都强调“心理学是一种科学的及人本的探讨”，但实际上心理学家所研究的基本内容只是心理活动过程伴发的各种现象（包括微观层次与宏观层次变化），这只是意识领域中自我的客体性而非主体性。而人的类本质特性关键在于自我的主体性上（当然客体性也不能忽视），因而仍不能解决人的类本质特性问题。

总之，人类当今的科学仅仅认识到了人体生命活动中的一些（而非全部）物理、化学现象以及生物层次的形态结构等，即使人本心理学也只是对人的心理（意识）进行了常态智能层次的简单分析，并阐述了人区别于动物的本质除了有自由意志外，主要还在于人的自我实现的驱动力。这种提法和马克思对人的类本质的描述有一定的相同性，但人本主义心理学者既没能象马克思那样从科学哲学的高度详尽分析其实质，也未能在科学的立场论证其实质，更谈不上从超常智能的高度对人的本质的实质与规律进行揭示了。那么，人的类本质特性的实质与规律又是怎样的呢？

III、道德是人的类本质的内在根据

当我们了解了自我的本质后，再来分析马克思说的“人的类特性恰恰就是自由的自觉的活动”“人的本质是人的真正的社会联系”（《马克思恩格斯全集》卷42第96、25页）就比较容易了。人的本质实际上就是人的社会联系内化到参照系后引发的人的各种生命运动，这种活动的类特性是有了自我的自由而自觉的活动。而这一切都与道德有直接的关联，为了进一步说明道德与人的类本质的关系，下面拟从两方面予以分析：

一、道德意识是意识活动中的较深层面的活动

常人的意识活动内容我们在《意识论》中归纳为科学意识、艺术意识、道德意识、气功意识四个方面，如果细分则可进一步分为：哲学的、政治的、宗教的、科学的、艺术的、道德的等等方面的内容。其中道德的意识活动处于这些意识活动的最“深层”。这是因为：

（一）道德意识是打在意元体参照系中的较早、较深的印记

在《意仪论》中指出，胎儿后期与降生后的初期的意元体，基本上属于初始意元体的范畴，也就是说，还处在仅有的本能层面上，这时的新生个体还只是一个自然的人。我们知道，在种族发生史上，从一个具有生物本能的高等动物进化到人，是通过漫长的劳动使生命机能与组织结构形态的不断进化，而形成意识和语言，进而形成道德。而新生的个体从自然的人到社会的人的整个发育过程，则是在短短几年内完成的，它是在意识发育的主导下完成生命机能与组织形态的发育的。在意识形成过程中，道德的内容又是最先显现出来的，或者可以说道德是打在意元体参照系中的较早的、较深的印记。如道德形成过程中所述，当婴儿能对喂奶者表示出高兴时，不仅表明婴儿已把最初的分辨机能与好、恶的情绪——道德的原基——结合起来，而且说明了在婴儿的意识领域中，最先建立的是处理人与人的关系的意识活动。而这也正是新生儿建立自我的开始。从这里可以看出，婴儿上述的这些属于情绪范畴的表现，一方面是自我开始了支配自己的生命活动，另一方面自我开始了与周围人的关系的建立。这就是说，自我从一开始就是建立在个体自身生命活动与道德的基础上的。个体的意识、语言是在此以后的个

体发育过程中形成的。尽管道德是在个体意识形成过程中打在参照系中的较早的印记，但它的完全成熟却较慢，这是因为人类的道德仍在前进变化之中，而语言与其相关的意识活动已经比较成熟的缘故。

（二）道德在意识活动中的地位与作用

随着新生个体的发育，意识对个体生命活动的支配（如对形体运动的支配）逐渐习惯化而形成自然过程，鉴于这样的支配活动已经可以满足自我在生活中的需要，因而这些功能就停留在以支配宏观的生命活动的层面上。意识对道德活动的支配则不然，人生活在复杂的社会中，处理人与人的关系必须遵守一定的准则，必须在情况不断变化的环境中随时作出道德判断、道德指令以及道德行为等处理，因而道德在意识中逐步得到了强化。并逐步成了人们行为的动机、目的“决策”者与行为的监督者、评判者，又是人生价值的执行者。众所周知，行为是意识支配的结果。然而人们进行社会联系时必须遵守的行为准则却属于道德，换句话说，人们的一切社会联系，尽管内容可以千差万别，但都必须受到道德观念的制约。道德这种意识活动是一般意识活动的基本点与发动力。同时又为一般意识活动作出明确的导向的规定性，道德意识属于古人说的“心之中又有心”的深层意识活动，在参照系的基础层面上的道德意识结构模式在整个意识活动中占据着极其重要的地位。鉴于人的生命活动是在社会活动的大背景中进行的，人的一言一行、一举一动都要有道德意识的参与，因而道德就对主宰生命活动的自我起着非常重要的作用。这无论是在自我形成过程中，还是自我行使自己的职能过程中，莫不如此。

二、道德在人的类本质进化中的作用

诚然，道德不是凭空产生的，而是由生产方式决定的，同时道德又对它们起相当强的反作用。道德总是同人类的物质文明与精神文明同步前进的。当生产关系发生变革时，与新的生产关系相适应的道德观念就与旧的生产关系发生矛盾。当新的道德观念成了指导人们的社会联系准则时，社会就前进了，人类文明也就前进了，人的类本质也就向自由、自觉领域跨进了。整个人类的发展史，就是人的本质的进化史。人类从原始人进化到今天的漫长历史过程中的政治的、经济的、哲学的、宗教的、科学的、道德的……变化，不仅都是人的本质的进化的表现，

而且又都影响着人的本质的进化。道德对此进化过程的作用尤其显著，让我们看看人类的不同历史阶段的特征，就能一目了然了。

处在蒙昧时期的原始人，虽然仅形成了人类初期的尚未开化的意识，但已经超越了动物集团与动物“家庭”（雌雄两性建立的联系）的矛盾关系，克服雄性动物的在交尾期的排它性给动物集团带来的破坏性。开始表现出人的特殊类本质——社会联系，人不仅必须满足生理需要，同时还必须满足意识需要，从而必须结成社会。人们要想在生产力水平非常低下，环境极端恶劣的条件下维持生活，只能共同劳动以摄取生活资料，共同分享仅有的劳动成果，这就是原始公社。当时人们比较单纯的意识状态就是对这种客观存在的反应，作为意识活动的一部分的道德观念，就是为着氏族集体，体现了一切是为“公”，甚至男女性关系也是标志着为公的群婚制，这样的道德反映了原始人尚未开化的人的类本质特性，属于自然社会道德的范畴，人体的各种机能也处在未开化状态。从气功科学来说，此状态是处于低级层次的“形神合一”。哥伦布发现南美印第安人（氏族公社）即显现出身形矫健，动作敏捷等特点，就是雄辩的佐证。此时期人类的意元体处于原始的自我意元体阶段。

随着生产力的提高，私有制财产逐渐形成，社会中开始形成剥削阶级与被剥削阶级。奴隶制社会虽然使大部分人失去了原始公社时期具有的自由，但较野蛮时期的战俘被杀死则是一种进步；更重要的是为另外一部分人创造了从事脑力劳动的条件，这是人类的更大的进步，从此人的意识活动逐渐复杂化而发生了异化，人的自由自觉的“类”意识，开始受到生活的逼迫与占有欲的牵制。比如奴隶被奴隶主占有并强迫其劳动而失去自由；奴隶主则受占有欲的牵制使意识活动向知识领域倾斜。这导致了人类发展史上的第二次分工，随之出现了阶级差别，因而道德观念也发生了根本变化，私有观念、等级观念、家庭婚姻（一夫一妻制）等观念得到了初步确立……这一切促进了人的类本质的进一步发展，如智慧的开发——它虽然是以抑制超常能为代价的，但在当时确实使人朝着体力与脑力劳动分工，而强化意识的功能、精神更好地统帅生命活动的方向前进了一步，尤其是周朝的完整的礼制的道德伦理观念，对中华民族的类本质的优化有着难以估量的促进作用，春秋战国时期的百家争鸣是我国古文明的黄金时代，恐怕与此也有着千丝万缕的关系。

封建社会是分散的个体小农经济，这是对奴隶的一定程度的解放。农民虽然受着地主阶级的盘剥，但在自己的土地上有耕种劳动的自由，家庭成了社会的基本单位，提高了劳动者的积极性。我国长期处于封建社会，是形成中华民族勤劳朴实忠厚的优秀品质的历史依据。我们特有的封建伦理渗透到各个角落，这不仅对形成强烈的爱国主义有决定影响，而且也促进了聪明技巧的发达与智慧的开发。私有观念统治了社会各个阶层，利己主义、享乐主义不断滋长，这虽然给广大劳动人民加重了负担，但也促进了艺术发展，而人类的各种感觉器官的感知功能也随着与自然美、劳动创造美的相互作用而逐渐强化与发展。这一切都促成了封建文化的发展，这一特点在中国历史上是非常显著的。鉴于封建的伦理道德（如三纲：君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲，五常：仁、义、礼、智、信）的不平等性与由此形成的社会意识，不仅使封建社会的等级差别进一步加剧，而且使个人失去了“文明其精神、野蛮其体魄”的身心平衡，这恐怕也是形成后世的“东亚病夫”的主要原因吧！

资本主义社会是私有社会的最后一种社会形态，它将为人类的彻底解放创造条件。尽管在它的初期把封建地主阶级的腐朽性推上顶峰，如把生产过剩的物品销毁这种反动的举动，就是地主阶级腐朽堕落的回光返照。作为整个人类的意识状态，向着极端个人主义的方面发展，意元体的偏执也渐趋峰巅。然而物极必反，人类将冲破家族家庭的束缚，走上更为广阔的社会联系，把人类的类本质推向新阶段。随着资本主义的发展，当资本增殖的特性完全支配了资本家，资本真正成了资本家的灵魂时，封建地主阶级的特性就逐渐被克服，从而建立起资产阶级现代文明：社会物质财富空前丰富，文化素质空前提高，平等、博爱、自由等社会意识形态，尽管从它一开始就是狭隘的、虚假的，但毕竟使人们从封建的僵化思想中解放出来。这一切使私有观念、私有制给人带来的从自己这个个体（实体）出发，为了强化、满足个体的需要而发展起来的常态智能，得到了充分的发展。资本主义商品生产虽然使劳动的异化登上了峰巅，但人的类本质在整个人类的发展历程中总是不断地为自己开辟前进的道路。资本主义社会联系的范围空前扩大，性质空前地深入，如社会化的大生产，使劳动成了集体劳动，劳动的产品供社会大众消费，这在一定意义上说，是原始公社生产形式的再现。鉴于社会的根本问题——所有制是私有的，人们的观念是私有的，所以仍然不能使人的类本质

摆脱私字的束缚而得到根本解放。一旦这一根本——私有制与私有观念得到解决，不仅人的道德意识将发生根本性的变化，人的从为一己之私的小我也将进入为社会的大我，进而成为与自然紧密联系的大我，人的意识活动将逐渐克服基于强化、满足个体需要的常态智能的偏执性，超常态智能将得到全面的开发，人的意元体将逐渐进入圆满意元体、浑化意元体层次，人的道德也会彻底地进入社会自由道德的境域。

在人类以往的发展史中，道德意识与人的全部社会活动对人类的进步所起的作用，是自为的慢过程，所以从原始人发展到现在经过了漫长的时间。今天气功科学揭示了这一客观规律，使人的类本质的进化从自为状态进入了自觉层次，这将从根本上改变人的类本质进化的过程。

综观人类的发展历史，它是沿着三条主线向前发展的。一是作为个体的人的身心发展：包括人的劳动技能（工具的使用、劳动方式）和智慧，人的各个组织器官的形态和功能，意元体从初始意元体阶段经过自我意元体阶段进入了偏执意元体阶段。今天，各孤立的科学学科在边缘学科、尤其是辩证唯物主义哲学的世界观与方法论的作用与影响下，似乎正在走向综合，形成整体的联系，这无疑将促成人类意元体偏执性的改变。二是作为人的生产单位（也是社会的物质生产单位）向着越来越简单的方面发展：从原始氏族—→家族—→家庭（几辈人一家）—→仅以夫妻为家庭。这一变化表明了人类的两性关系的进化，家庭从作为机器般的生产人并同时作为社会物质生产单位，逐步走向真正的爱情关系。目前，资本主义社会甚至正走上连夫妻形式的家庭也被抛弃而走向独身主义，它是资本主义私有制的拜物主义给人们意识带来的畸形发展的结果，它将随着人类的自由、自觉的类本质的实现而得到解决。三是作为社会的人的联系形式范围向越来越大的方向发展，从氏族—→部落—→奴隶制度的国家—→封建制度的国家—→世界性联系的资本主义制度的国家，最后人类将走向世界无国界的大同世界。人的道德观念的变化，受着上述三方面发展变化的制约，同时又促成上述三方面的发展。应该知道，作为人类的进步，它必然是在人们的联系这个根本层面上的变化，但对每个个体来说则是集中在个人的意元体中的自我层面的变化，这就是马克思所说的国家、家庭等都会在人的本质中表现出来，这一切将通过自我的调节人的生命层面（属于自然道德范畴）与意识层面（属于社会道德范畴）的发展。

Ⅳ、人的类本质特性的解放

如前所述，人的类本质特性，在人类发展的历史长河中，一方面被扭曲、异化；另一方面又随着人的生命功能的进化而不断向前发展，并通过人体各种机能表现出来。正如马克思所说：“人的眼睛和原始的、非人的眼睛得到的享受不同，人的耳朵和原始的耳朵得到的享受不同。”又说：

> “所以社会的人的感觉不同于非社会的人的感觉。只是由于人的本质的客观地展开的丰富性，主体的、人的感性的丰富性，如有音乐感的耳朵、能感受形式美的眼睛，总之，那些能成为人的享受的感觉，即确证自己是人的本质力量的感觉，才一部分发展起来，一部分产生出来。因为，不仅五官感觉，而且所谓精神感觉、实践感觉（意志、爱等等），一句话，人的感觉、感觉的人性，都只是由于它的对象存在，由于人化的自然界，才产生出来的。五官感觉的形成是以往全部世界历史的产物。”（《马克思恩格斯全集》卷42第125—126页）

时至今日，人类的类本质的“自由的自觉活动”这一根本特性尽管被扭曲、被异化，但人的类本质特性在人体生命活动中表现出的各本质机能与原始人相比较，不知增强了多少倍。人类在自然界中的自由较原始人更是有天渊之别。人类发展至今，似乎已经登上了人类文明宝座，开始有些踌躇满志了，认为人类经过了蒙昧时代、野蛮时代、文明时代后，现在已经到了享乐时代了。其实这是一种误解，因为人类至今还未真正认识自己的本质，更谈不上获得人的类本质的彻底解放了。人类一旦认识了自己类本质特性，人类必将自觉地追求自己类本质的彻底解放，必将开创出人类发展史上新纪元。

如何取得这种解放呢？马克思说：

> “私有财产的扬弃，是人的一切感觉和特性的彻底解放；但这种扬弃之所以是这种解放，正是因为这些感觉和特性无论在主体上还是在客体上都变成人的。眼睛变成了人的眼睛，正象眼睛的对象变成了社会的、人的、由人并为了人创造出来的对象一样。……感觉为了物而同物发生关系，但物本身却是对自身和对人的一种对象性的、人的关系，……需要和享受失去了自己的利己立义性质，而自然界失去了自己的纯粹的有用性，因为效用成了人的

效用。”又说：“私有时产的积极的扬弃，也就是说，为了人并且通过人对人的本质和人的生命、对象性的人和人的产品的感性的占有，不应当仅仅被理解为直接的、片面的享受，不应当仅仅被理解为占有、拥有。人以一种全面的方式，也就是说，作为一个完整的人，占有自己的全面的本质。人同世界的任何一种人的关系——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、思维、直观、感觉、愿望、活动、爱——总之，他的个体的一切器官……通过自己同对象的关系而占有对象。”（《马克思恩格斯全集》卷42第123—125页）

这一段话的意思是说，私有制度与私有观念使人的类本质特性“自由的自觉活动”，依附于占有欲而被扭曲，所以当扬弃了私有财产后，这个扬弃不仅有现实的物的扬弃，而且还必须对私有意识观念进行扬弃，人的本质力量——各组织器官的功能将解脱私有意识的束缚，而恢复其自由自觉的作为人的本质力量的功能。因为社会已经具备了满足人们生活的丰富的物质条件，人们不需要再去考虑如何占有那些物质，而且直接体验人和物发生关系进行混化，这既是受动又是能动，因而是人的一种自我享受。

马克思关于人的类本质解放的论述，尽管主要是从社会科学的角度阐述的，但它却深刻地指出了要使人的类本质获得彻底解放，必须具备一定的社会条件，即高度发达的科学技术创造出丰富的物质生活，达到了古人说的“货恶其弃于地也，不必藏于己”的大同世界的高水平，那时，人就从私有的桎梏下解放了出来，使人的各种功能真正成为人的功能。这固然是人的类本质特性的解放，但仅仅属于人的常态智能这部分本质力量的解放，还不是人的类本质的完全、彻底的解放。只有当人类克服了偏执意元体的偏执性，获得了社会领域与经济领域解放时，人类才能够全面地占有自己的本质力量。只有到了那个时候，人作为整体人、作为与自然与社会的统一整体的人的彻底解放才能够实现，才是对人的全部本质力量（包括常态智能力量与超常态本质力量）的占有，是人的全部机能得以展现的结果。人和大自然在高度和谐的基础上得到了统一，是人的道德发展到极高境界——社会自由道德的体现。在这里，人的道德、自我、人的类本质在高层次上得到了统一。

在传统气功理论里，都把意识（包括道德）视为人心的功能，而且是一独立存在的特殊存在物，而忽略了它与自然、社会的整体联系，所以未能对意识（包

括道德）进行正确的论述，更未能正确地处理意识修养这个练气功的根本问题。

第七章　优化生命论与混元医疗观

智能气功科学建立的混元整体理论是以人为中心、以使人的类本质获得彻底解放为目的的理论。练气功者把混元整体理论作为优化自身生命获得生命领域的彻底解放的理论武器；混元整体理论把练气功作为实现人的类本质特性解放的物质武器。人的类本质特性的彻底解放是从优化生命开始的，这表现在：①对现实的个体的人来说，首先要使之脱离病态进入健康态，而后由一般健康态进入优化生命态；②对新生个体的人来说，要使之成为优化生命，这就要求优生、优育。这两部分内容都属于优化生命论的范畴，但为着方便，我们把前者称作混元医疗观，把后者称作优化生命论。

第一节　优化生命论

Ⅰ、优化生命论的概念性介绍

一、优化生命论的含义

一提到优化生命，就容易联想到优生学，然而混元整体的优化生命是有其特殊内容的。现在社会上说的优生学是指优良生育，即能生育健康的孩子。其内容主要是防止遗传性疾病的发生，其手段主要是通过遗传咨询与产前的宫内诊断、孕期保健及选择性人工流产等手段，以避免有遗传缺欠的个体的形成与问世。我们这里所称述的优化生命论，其目的则不止于此，而是要在一般人的智能水平上提高到新的层次。其最高要求是成为具有理想的自我、具有社会自由道德、常态智能与超常智能均达到高水平、人的类本质获得彻底解放的人。“超凡入圣”是传统气功对个别修炼气功志士的慰勉，但几千年来达“超凡入圣”者确属凤毛麟角。智能气功科学的优化生命论则要从每个人做起，使整个人群进入优化生命的境界。

二、对优生的不同主张

对于如何达到优化生命，现代科学有的强调遗传，有的强调后天训练。两者都有一定道理与根据，但都有其片面性。智能气功科学则是从混元整体理论立论

的，下分述之：

（一）遗传论

遗传论认为，人体尽管有100万亿（10^{14}）个细胞之多，其形态机能可分成100多种，分成不同的组织和器官，行使着各种不同的职能。但若寻其本源，则是来自一个共同的细胞——受精卵。而受精卵则是接受了携带父亲全部信息的精子与携带母亲全部信息的卵子结合而形成的。携带双亲全部信息的物质已被现代科学发现，是一种叫做脱氧核糖核酸（DNA）的生物大分子。它含有众多的遗传基因（细胞的染色体就是由DNA螺旋盘结而成），可以把双亲的信息传给下一代，现在也确实发现在新生的个体中保留着双亲的众多特征。如身长、肤色、眼睛的颜色等。有很多病是有遗传性的。据查，目前已知的遗传病达4000多种，这是被优生学防范的重要内容。不仅如此，遗传论认为聪明智慧也是可以遗传的，正因为这样，遗传论的优生学提出了“去劣留优”的论点，在这种思想指导下，西方有的提出优等民族的错误主张，有的提出了复制“天才”的幻想。如主张通过采集一些杰出人物的精子和卵子进行体外受精，以形成优秀的新生个体。

对于遗传论的优生学，我们同意他们提出要防范遗传性疾病的措施与主张，但不同意他们的遗传决定一切的论点。因为遗传基因主要决定人的生物学特性的遗传，即使如此，也会有隐性基因的出现。在新生个体中还有基因变异的可能性。另一方面，人的德与才的形成，后天教养起着巨大作用，并非仅凭遗传所决定的。下面所述的经验论正是从遗传论的对立面立论的。

（二）经验论

经验论注重后天训练，认为人的各种聪明才智技艺，都是后天培养、学习的结果。中国古代就有注意“胎教”以及“教养重于门第”（家族遗传）的说法。经验论所论述的，严格说来与上述遗传论的优生学不是一个层面的内容，经验论不承认有遗传特性，主要是指人的社会学特性，这一切显然是与后天学习有着密切关联。行为心理学家华生曾有一段名言：

> “给我10个健康的婴孩，让我放在自己的特殊世界中教养，那么，我担保在10个婴孩之中，我随便拿出一个来，都可以训练成为任何一种专家，无论他的能力和嗜好、志向、才能、职业和种族是什么样，我都能任意训练他成为一个医生、一个律师、艺术家和一个商业巨头，或者训练成为一个乞丐

或窃贼。”

我们认为，经验论强调后天环境对人的发展趋向有重要意义是正确的，但象华生那样的环境决定一切的论点也是不尽正确的。一方面，华生所说的必须是健康的婴孩，这本身就蕴含着有遗传因素的前提。换句话说，这些婴孩是人类进化到现阶段的自然表现，他们是人类进化了多少万年并通过遗传保存下来的成果的体现者。这就从侧面说明，华生不能把原始人或类人猿训练出人的各种才能来。另一方面，华生所称述的环境决定论的训练，仅是人的全部生命旅程中的部分内容。我们在《人的混元气》中曾讲述了人在发育过程中的不同阶段，而每一阶段都有它的环境，每一阶段对人的整体特性的形成都有一定的影响。不难看出，华生所说的环境训练的内容，仅是整个发育过程的全部环境的一部分，因而是片面的。

（三）混化优生论

这是智能气功科学的优生论的观点。混化优生论从混元整体理论出发，认为人是一个混元的时空整体，它从受精卵的混元气发展到成人的混元气，历经不同的发展阶段，使受精卵中的众多的潜在信息经过与周围环境的混化，形成现实的人的整体。这一过程起始点则是遗传信息。混元整体理论认为，双亲的遗传性疾病固然对下一代有影响，就是非遗传性疾病严重到一定程度时（如影响到双亲的混元体的混化过程），也可以影响下一代的健康。这些问题的解决属于使人脱离病态的医疗问题，这里不拟讲述。混化优生论认为，新生个体的优化状态，是遗传因素与环境因素混化的结果，不是遗传因素决定一切。如谓不然，试看有哪一个新生个体能把父母双亲的特性全部继承下来呢？事实证明那是不可能的。即或是在精子或卵子中保留着父母的全部遗传特性，但当精卵结合后，有些信息成了隐态信息而不能展现成现实。在受精阶段可以使部分信息受抑，在人的各个发展阶段也都可能受环境的影响使不同的遗传因素（正常的或异常的）受到抑制。明乎此，对世上找不到相同的人就不难理解了。现代医学考查证明，即使同卵双胎，也看到了遗传性疾病可以在一胎身上发生的现象，这就更说明了混化优生论的正确性。混化优生论强调的不仅是如何使健康的父母生出优化的下一代，而且强调使新生的个体优化成才，这实际是人体混元气发育的全过程中的优化问题，单强调哪一环节都是片面的，必须从全部环节着手：包括优化受精、优化成胎、优化

养胎、优化胎教、优化分娩、优化育婴、优化教育等。为此就必须明了人的个体发育的规律与特点，从而不至于把人和动物等同看待。只有全面而深刻地认清了人的这些特点，才能有针对性地实施优生的技措。

Ⅱ、人的个体发育的特点

一、人的发育期最长

人类是地球上最高级的动物，它的功能与结构也最复杂、最完善。因之，个体的人从一个单细胞发育到形态完整、功能完美、聪明才智健全的人，需要的时间也最长。现代心理学认为，人的心理发育至16岁时才成熟起来。混元整体理论认为，正常新生儿的组织器官达到了初步成熟，但不具备独立生活的能力；6 岁左右，各组织的功能初步定型，而意识活动还没形成逻辑思维的能力；16岁左右，心理活动已趋成熟，而道德意识尚处在动荡阶段；25岁左右，偏执的自我形成。常态智能的人发展到此就基本上达到了发育的顶峰，尔后的生活则是在偏执的自我主导下从事各种学习与工作，尽管在事业上还会继续前进，并逐步取得成绩，从而把偏执的自我进一步固定下来，但这一切均是在偏执自我的范围内的变化。智能气功人则不然，要求在偏执自我的基础上继续前进，克除偏执，不仅要开发出超常智能，而且在意识方面要达到圆满意元体的水平；在道德方面要上升到社会自由道德的层次；在心理方面要形成真正的自由的自觉的自我，这是需要花费几十年甚至毕生精力才能完成的事情。

二、人的个体发育是在整体时空结构导向下的混化过程

人们对于人的个体发育的长期性是容易理解的，但对于人的个体从一个单细胞的受精卵，发育成一个复杂的人则是难以想象的。尽管分子生物学已经发现了具有遗传功能的DNA的双螺旋分子结构，用来解释细胞的自身繁殖，从而巩固了遗传论在生物演化中的科学地位。不仅如此，生物学家还发现了Homcobox的DNA片断，此片断最初是以同源转化基因中的主要成份出现的，依一定顺序排列，能限定身体部位的形成，所有动物每个形体的基因中Homcobox都一样，而且已经知道，Homcobox是基因开关的一部分，以级联形式打开其它基因。至此，人们似乎可以依据基因的性质与功能来解释从单细胞的受精卵向复杂的整体的

人的发展过程了。其实不然，因为实质问题尚未得到解决。比如受精卵的卵裂球的2 倍体、4 倍体（低等动物至8 倍体）的每一细胞基本都是一样的，或者说是没有区别的（这已被生物学培养其中一个细胞而发育成该种动物的新生个体所证实）。为什么在8 倍体之后，分裂出的细胞就会有了差别并进而发育成不同的组织器官呢？显然仅用Homcobox片断的开关作用是难以说清楚的。因为分裂了相同代数的细胞，只是由于所处部位不同，就形成了不同发育趋向。比如三胚层中的不同部位形成不同的组织器官；各器官原基中的细胞按器官需要发展。尤其使人不能理解的是把体细胞的胞核置入袪除卵核的卵中能发育成新生的个体。这一切都标明生物尤其是高等生物的发育，不仅仅是由DNA所决定的。混元整体理论指出，任何生物的生长发育过程，都是该生物由遗传获得的混元气与外界混元气的混化过程，该生物的定向发育是由其混元气的整体时空结构导向的结果。该生物本具的混元体与周围环境中的能呈现互补同构的混元气混化，形成新阶段的生物混元体，然后又与环境中能呈互补同构混元气进行混化而形成新的混元体，如此反复进行。每混化一次就前进了一步，前一步是后一步的原因，后一步是前一步的结果，同时又是下一步混化的原因。譬如受精卵的卵裂球在2 倍体、4 倍体、8 倍体时，每个卵裂细胞的内外环境是相同的，每个细胞进化的混化是相同的，所以表现在每个细胞的性能上也是相同的。自此以后，每个细胞的外环境开始有了差别，比如有的细胞接触外在环境多，有的细胞与属于自己同类细胞接触比较多，每个细胞周围环境中的混元气有了差异，致使细胞进行的混化有了区别，于是细胞的分化趋向有了不同，于是形成卵黄囊、尿囊、胚盘之类。尔后，胚盘又分化成内外胚层进而到三胚层，三胚层又分化出各组织器官……由此可以看出，胚卵、胚胎的发育是受精卵的混元气与周围混元气混化的结果。若仅有受精卵的遗传信息，没有卵子胞浆这种特殊环境的混元气，是不能完成胚卵的发育的，因而也就谈不上胚胎的发育了。上述的混化过程中，包括精子与卵核的混化和受精的合子（受精卵）与卵子胞浆的混化两部分内容。其发育导向是合子的整体时空结构（混元气）与卵子胞浆中与之呈互补同构的混元气相互作用的结果。胎儿形成后，又形成了胎儿——胎盘整体生命结构。一方面是胎儿与胎盘的混元气进行混化，另一方面是胎盘与母体子宫混元气进行混化。这一复杂的发育过程，都是遵循着生物遗传规律进行的。因而经历这样发育过程的胎儿或新生儿，只是自

然的人。

当胎儿出生后到成人这一阶段的发育，虽然也还有很多内容仍是遵循生物遗传学特性进行的，但是这一阶段有了人与动物发育的根本区别，即意识的形成（也可以称作意识的发育，只是人们不习惯这样称述而已）。这是人的类本质特性——社会性的根本表现，它与上述的自然的人的发育过程虽然都有整体导向问题，但两者有着本质区别。这表现在：自然的人的起始根据是受精卵，它已经具备了发育到人的全部信息结构，只要具备环境中的同构互补混元气即可发育成人。而社会的人的起始根据是建立在脑神经细胞基础上的意元体，它内部是质地均匀无别的特殊的物质，只具备对客观世界中的信息的接受（反映）、加工的能力，必须通过社会意识内化到意元体中以后才能形成意识，这是与同构互补混化或同构再生混化有着根本不同的另一种混化。在这里，社会意识的导向起着决定作用。没有社会意识的导向，不仅意识的发育不可能完成，而且脑神经细胞在出生后的发育也将受到影响。这在狼孩身上已经得到了证明。

人的意识活动，是宇宙中最高级、最复杂的运动形式，它是在上辈人建立的外在环境中形成的。当人的意识建立起来以后，又将施作用并改造外在环境，为新的一代创造导向条件。

三、自然的人向社会的人过渡，是建立意识活动主导生命活动的过程

尽管人类是地球上的最高级的动物，但个体的人在刚出生时，却没有一般动物刚出生时就有的独立生活的机能，或问何以致此？混元整体理论认为，这是生物进化到人以后的必然结果。在种族发生史上，人是由灵长类动物进化来的。灵长类动物虽然有了比较发达的脑，但还没形成真正的概念性的意识活动，它们的生命活动和神经活动是一致的。而人类的生命活动是实现意识活动的手段，这就是说，意识活动在人的所有生命活动中起着决定性的主导作用。我们知道，人的意识活动是在胎儿出生以后在社会生活中逐步形成的，这样就必须有一个意识活动和生命活动相结合的过程。大自然造化了万物，自然进化使万物形成了天然的合理性，个体的人的形成与整个发育过程就是这一合理性的体现。成熟的胎儿完成了自然的人的形态学的发育，但其功能尚需在出生后的实际生活中才能逐步学会使用。学习使用这些功能（包括生命活动的功能）的过程，又是由成人借助语

言与动作示范进行教练的。这就是说，新生儿刚一学习使用自身的生命功能，就是在语言指导下进行的。众所周知，属于非条件反射的本能活动——先天带来的生命活动——在人的生命活动中占的比例是非常微小的。换句话说，人的生命活动中的大部分内容都是后天习得的，人类学习使用自身生命功能的过程，就是意识活动形成并和生命活动结合的过程。心理学与辩证唯物主义哲学告诉我们，人的意识不是凭空产生的，都是以客观存在的事物为依据的。新生儿出生后的脑与意元体已经具备了形成意识活动的内在物质基础，不仅一步步建立起条件反射，而且接收了成人的意识活动信息和语言信息，形成前意识与前言语（学说话时的早期发音）。这一切，促成了神经功能的强化与各种机能的体现，使生命活动与意识活动紧密地联系在一起。试举例分析之。成人教婴儿各种动作都一定辅以言语，如教婴儿站立，不仅扶着婴儿站立，而且导之以“站、站”的言词；教婴儿走路，一边拖着婴儿迈步，一边说“迈、迈”的语句。婴儿早期学习的各种简单动作，都是在成人的言语的指导下进行的。当婴儿刚刚学会某动作时，只要成人发出动作指令的言词，婴儿就可以依指令行动，这就充分表明了婴儿的生命活动与意识活动不仅是相伴而行的，而且生命活动是在意识活动的主导下完成的。

通过以上介绍，可以看出意识对人体生命活动的宏观运动的主导作用，即使在生命活动的微观领域，意识也能起到相当巨大的作用。这在意识论与道德论中已作过详细的讲解，不再赘述。这里强调指出的是，意识的发展以及对人体生命活动的偏执导向。

鉴于人的种族遗传信息中，淀积着种族进化长链中的所有信息，所以人的生命功能应该是全方位的。具体点说，就是人的生命活动平衡，既可以借助有形实体物来维持，也可以借助无形的非实体物来维持。人的各种功能既有属于常态智能的表现，也有属于超常智能的表现。然而一般婴儿接触的都是常态智能的人，接受的信息也多是常态信息，所以形成意识活动也属于常态智能的范畴。这样的意识活动导向的结果，使人的生命活动就走上了常态智能的偏执轨道。譬如，人饿了就要吃饭，这已经成了天经地义。果真如此吗？我们的回答：是这样，又不是这样。我们说是这样，这是因为习以为常的定论认为，如果一般人7—10天不吃饭就会造成不可恢复的营养不良，这已是被现代医学证明了的不可更易的定论了；我们说不是这样，因为上述生命现象，是偏执的意识对人体生命活动进行了

偏执导向的结果。如果克服了意识的偏执，不进食也可以维持人体正常生命活动的进行。气功辟谷就是雄辩的佐证。不仅如此，人的超常智能由于得不到适当的导向而被潜抑不能展现。近年来特异功能实验证明，对正常儿童进行特异功能训练，有相当多的儿童可以学会使用超常智能技术，如“耳朵识字”“透视”“遥视”“意念搬运”等，凡此种种，不一而足。气功科学的实践进一步证明了成人在适当的意识导向下也可以开发出潜在智能。

III、优化生命的各个环节

混元整体理论认为，优化生命是一个优化的整体时空结构，是它自身的全部生命过程中的各个环节（或称阶段）中的优化的结果。无论哪一个环节都是相当重要的，如果所有的环节都能优化，那就是全才优化；如果部分优化，则只是偏才优化。当然，各环节的优化也有一个量度问题，各环节优化的程度，决定着整体生命活动优化水平的高低。我们知道，在人类进化史上，人类每向前进化一步，都是“去劣留良”的优化过程，这一过程是经过“自然选择”完成的。今天人类已走上了理性的科学时代，对遗传的有害因素已经有了深刻认识，因而开始了“去劣留良”的“人工选择”，不过现代优生学的这一选择只是排除劣的保留正常的，还没达到创造优的。混元整体理论揭示了人体混元气形成的规律，为创造优化生命奠定了理论基础。下面拟从人体混元气形成的有关环节，对优化生命的原则作一简要阐述。

一、受精卵混元气的优化

受精卵混元气的优化不仅取决于优质的精子和卵子，而且取决于精卵结合时的环境。

（一）优质的精子和卵子

优质的精和卵主要是指：

1、具有充足的信息量（主要指精子）。混元整体理论认为，个体生命所接受的遗传信息，虽然是血缘亲族多代遗传的积淀，但与直接的亲生父母关系最大。一般而言，一个人的信息量，在成熟期后较未成熟期为多，而且随着成熟度的提高而加多。尽管古人说的“老年得子多聪慧”未必正确（因为遗传仅是优生的一

个环节），但是，遗传信息的多寡确与聪明才智有关。

2、具有充足的生命力（主要指卵子）。一般而言，具有健壮的身体、旺盛的精力是使精、卵生命力充足的前提。

根据以上两点决定了这一环节的优生原则。一是未至成熟期不宜受精生育下一代；二是身体健康状态欠佳时，不宜受精生育后代；三是要“养精蓄锐”后再受精以生育后代。因为精子的成熟需要一定的时间，若频繁泄精往往导致未成熟的精子排出，精子的生命力不强，势必影响受孕的优化。

（二）精卵结合的环境

现代医学证明，精子和卵子结合以前以及结合过程中，要发生一系列变化。如精子的获能、暴露精子特异抗原、解除精子顶体仅应的封闭等，这一切都需要特定的环境条件，否则不能达到受孕目的。对此，现代医学已经能够掌握并且成功地运用到试管婴儿的培育上。但在人的自然受孕过程中，如何才能具备受孕的环境与条件，就不像人工受孕那样简单方便了。因为只有激发起男女双方的强大的生命力，才能使受孕的环境臻于优化的境地。对此，传统气功中有着系统而深刻的阐述，详见《传统气功知识综述·传统气功功法简介》，这里从略。

二、胚胎期的优化

（一）胚胎期

这一时期的混元气正如在人体混元气中介绍的，具有强烈向外发散的特点，至神经管形成时，才向内收入归自己。这一阶段，若不能将气内收，则不能形成健康的胎儿，往往导致流产。鉴于此，在这时期内的优生原则是，开始阶段促进胚胎混元气外开，使之更好地与外界混元气混化，因而创造合适环境是必要的。有条件者，可以适当进行游览，以加强对外在混元气的摄取。在神经形成及其封闭时，则助其内收，收的要完整，为了更好促进这一开一合，了解与掌握有关的胚胎知识是必要的。在这段时间内，尤其不要轻易用各种药品，以免影响气的放与收，借助智能气功的内气外放、外气内收的锻炼，是更积极的优生手段。

（二）胎儿期

当胎儿发育到孕期7 个月时，意元体已经形成，虽然已具备了接收各种信息以形成意识活动的能力（这已被7 个月的早产儿的成活所证明），但由于胎儿所

处的特殊环境，不能得到具体信息的强化与重复，所以未能形成真正的意识活动。尽管如此，胎儿意元体形成后，也旋即失去了它的白净之性，遗传特性使个体的生命活动信息自然而然地映入意元体，形成意元体参照系的最基本的本底。它将成为建立意识活动与主宰生命活动的始基。这部分内容才是佛家所说的阿赖耶识。鉴于这个时期的胎儿混元气还处在先天的混元整体状态，因之这一时期的优生原则，一是增多胎儿的混元气，母体要适当增加必要的营养；一是母亲对胎儿经常发良好信息。发放的信息要简单、内容明确，而且要多次重复，不能一晃而过。如果能经常对胎儿进行意念发气，效果会更好。这时进行的优生措施，可促进新生个体各组织器官的功能的发育。在这时期内孕妇要保持心情舒畅、情绪稳定、安详，对胎儿意元体都会起到良好作用。反之，急躁、忧愁、忿恨、恼怒等对胎儿的意元体及生命活动，则会有一定程度的不良影响。

三、新生儿与婴儿期

这个时期，不仅关系着意元体参照系的本底形成，而且关系到意识活动的形成及其和生命活动的整体联系的形成。这是人从自然的人进入社会的人的开始，是人的真正的类本质特性得以形成与得到体现的开始。其实质内容是意元体建立起与人体内外环境的联系，言语、语言、意识活动、各种生命活动等不过是这些联系的具体表现而已。值得注意的是，这个时期的意元体的参照系尚未形成，因而也不会受到偏执的束缚，所以能全方位接受信息，包括具体事物的质能信息，以及人的不通过言语表达的意识信息。这时期的优生原则是进行优育，使婴儿与外界的联系多样化，成人带着良好信息抚摸婴儿皮肤是促其健康发育的重要因素。要注意对感觉运动思维与形象思维的培养，有条件者要注意对婴儿进行气的贯入与超常智能信息的输入。唯此，才能在婴儿的意元体参照系中打上全方位信息的烙印，从而在根本层次上避免了偏执性的形成。在这个时期，成人的言行、意识活动对婴儿的影响较胎儿时要明显得多，具体得多，是形成婴儿道德始基的主要因素。如果能经常给婴儿组场发气、用强意念信息对婴儿发育导向，将起到巨大的促进作用。如果在这时期内仅给婴儿以常态信息，将导致参照系走上偏执的轨道，并以此统帅人的生命活动，这种偏执对以后的生命活动有着根深蒂固的影响，而且使人难以察觉，更难改变，这就是佛家所说的根本无明（又称无始无

明）。须知此所谓无始无明者，只是在人的种族进化史中，人类从来没有认识到人类所以呈现无明、偏计执着的原因而已。佛教认为世界与人类是前无始端，而且自无始以来迷了自己本性，因而造成生死轮回……这是不了解人类进化历史造成的谬误。

四、儿童期

这一时期是人全面开发智慧的时期，同时也是长身体的时期。这一时期的优生原则是进行优化教育，一方面要培养儿童自己的良好的、坚定的信念，以增强其意志力；另一方面要全面开发其常态智能与超常智能。同时要加强道德教育。尤其要使之明了为公、开放与收气的关系，这一切都必须在优化身心健康的基础上进行。习练智能动功是简便而行之有效的方法，对儿童来说，不能只是简单地练功，要进行组场、治病、贯气、看气等各方面的应用。唯此，才能够使超常智能尽快开发出来，并建立起正常的超常智能的工作秩序与习惯，才能避免运用超常智能给自身带来的劳倦不适感。于儿童期若能在完善常态智能教育的基础上，增加超常智能的训练与开发，将为其全面发展创造条件。

五、青年期

青年期是人生发生巨大变化的时期，最根本的变化是性功能的成熟，使人的混元气完备了人体生命的全部信息。个人生活开始走出家庭，踏上社会的征途。人生观、抱负、理想激荡在青年的脑海，个人的生命力逐渐步入了血气方刚的旺盛时期。这时期的优生原则是首先要正确处理性的冲动。这一方面要通过对性知识的学习以打破对性的神秘感；另一方面要树立正确的珍惜性功能的理性认识；要充分认识到男女之精是集中了生命活动的全部信息的载体，不同于一般的细胞与体液。现代医学认为丢失精液无所谓的论点是不确切的。诚然，对失精过度恐惧也是不必要的。若能从人体混元气的层次认识、处理有关性的问题，将对青年期的生命优化起到难以估量的作用。青年期要培养个人的顽强的毅力与勤奋好学的治学精神，这是完成一生事业的根本，也是提高科学、艺术、道德意识修养的保证。尤其要提高对气功科学理论的学习，唯此才能自觉地完美自己的形体与心灵，才能指导自己进行认真的气功锻炼，才能更好地展现超常智能的威力。

六、壮年期

这时期的优生指导思想是全面完善自身、推迟老化的到来，全面地加强气功修养是这时期优生的根本。我们知道，壮年期是建树事业的黄金时代，人们很难抽出时间练功来优化自身生命。这里只提醒持这种观点的人一句话：“磨刀不误砍柴工”。挤点时间进行自身生命优化，可以提高工作效率，可以延长精力充沛的年限，这里仅提一些简单原则，只要明了道理后，再把气功生活化，即可达目的。因为气功的功夫不是静，也不是动，而是定。定是维持意元体活动一定的模式以成定式，如开合定式，从而产生意识的驱动力，久之则可从常态进入超常态。经常体察身体周围的无形无象的混元气也可。此即《玉诠》中所说的：“修炼之法不守心而守气，气从混元之初而结，先天地而生。”若能自觉地反复从顶上向体内贯气更好。《玉诠》中说：

> “练法之基在气，气中有五行，各有系络。能守此气，不必在心肾中取，要从昆仑注于中丹方是先天祖气。若止在五气中添出，便是旁枝，不能直上也。”

捧气贯顶法把上述内容进一步具体化了。

七、老年期

老年期是走向衰亡的阶段。这时期优生指导思想是颐养天年，健康长寿。为此，必须减少无谓的消耗。鉴于老年期人的思想较青、壮年相对地稳定，故心情容易宁静、集中，各种欲望也相对地少些，练功时间相对地多些，所以是修养练气功的大好时期。老年期又是人的才智到达高峰的成熟期，因而更须充分发挥自己的才能，融利已于利他人中。对于老年阶段的优化生命的内容，只简单提出存神与养形两途。所谓存神，必须体认神本无形象可求。无形可求，如何存神？只考虑意元体是一团浑浑沦沦的气，恍恍惚惚即可，不可起任何念头。《玉诠》中说：

> “若一念着物，即惊其神；一物起欲，则漏其神；一欲造业，即浊其神；一业受报，即沉其神。直至神浊神沉地位，虽欲精气之保，不可得矣。”又说，“若能存得此神，纯粹精密，则不但我身可保，显用藏仁；更可奉行大法，普济世间疾苦……故养生之士，第一在存神。”

所谓养形者，就是颐养有形之躯及调理其气。对此《玉诠》中说：

> “神依形生，此神在我未生以前，我不得而养之，亦不得而坏之，及我既生，神已入此形躯，则形与神相为依倚。所以修玄之士，养神固急，养形亦不可缓。然所云养形者，非必食膏梁、衣文绣、快情欲、饵药石而后形始得养也。只要于平常日用之间，动静合宜，若花之在春，若鱼之在水，顺天时、调地气、适人事、尊生命、敬天神，此形便能远害。如久行伤筋，缓行则养筋；久立伤骨，凝立则养骨；久坐伤肉，息坐则养肉；久卧伤气，安卧则养气；久视伤血，内视则养血；久作伤节，微作则养节；久屈伤脉，徐曲则养脉；久伸伤俞，略伸则养俞。又如，春气和宜缓志而少忧，夏气炅宜微吟而去郁，秋气平宜小劳而莫躁，冬气密宜玄坐而寡言。又如寒气暴至当按摩以却之，风气暴至当握固以却之，暑气暴至当吐纳以却之，温气暴至当温熨以却之，燥气暴至当洗濮以却之。如是三等功夫，皆养形之事也。”又说：“形既得养，气精不为外物所淆，不为客气所夺，由是元神内固道性渐充。故修玄之士，第二在养形。”

智能动功集养神养形于一炉，实践证明对老年优化生命作用卓著。

八、衰亡期

这主要指临近死亡的时期。这时期的任务不再是优化生命活动，而是优化死亡的过程。常人临近死亡时，先是疑虑，认为自己不一定会死，或对死亡呈现出焦虑。当知自己真的要死后，则表现出焦躁或愤怒不安，继而失望，悔恨自己一生的过错，最后是安然死亡。如果一个人真的在一生中注意了优生，那么死亡的到来是生命力自然衰竭的结果，这一方面是必然的，另一方面死亡又是无痛苦的安乐死。对此，周围的人（包括家属）要为其创造安乐死的环境与条件，大家共同对其用宁静的、任其自然发展的意念组场发气，就是最好的措施。

Ⅳ、智能气功科学优化生命的最终目的

智能气功科学的优化生命论，是以智能气功的宗旨为宗旨的，其目的也是变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。它对现实的个人来说，以使人通过教育学习、掌握生命科学

理论，以之驾驭人的自然之性，使意识自觉而自由地主导人的生命运动为终极目的，这不仅需要强化常态智能，而且必须开发出超常态智能来。人体进行正常的生命活动，既可以借助有形实体物的混元气，也可以直接借助无形质的混元体来进行；对社会来说，以建立超常智能与常态智能相统一的生产模式、生活模式为终极目的，那将是人的类本质的彻底解放与实现，人是获得了真正的幸福、自由的人，世界将是真正平等、博爱的世界。

第二节　混元医疗观

混元整体理论可以用于不同领域以建立气功科学的不同分科，当把它应用于医疗时，则将建立气功混元医学，这是不同于已有的中医、西医的特殊医学。它无论在生理、病理，还是在诊断医疗方面，都有自己的特殊观点。这就是我们所说的混元医疗观。气功混元医学是智能气功科学的一大门类，内容很多，这里仅从混元整体理论的角度对其基本观点作扼要介绍。

Ⅰ、气功医学与气功混元医学概念性介绍

一、何谓气功医学

气功医学是阐述以气功手段进行诊断、医疗疾病——无论是以练功还是以外气治疗疾病的学问。中国的气功门派很多，各门派不仅在理论上有很大的差异，如阴阳、五行、精气神、八卦、经络、脏腑等等不同，而且在练功方法、内容上也有巨大分歧，因而治疗疾病的指导思想与方法也就随门派而异。鉴于我国的传统气功与中医学有着千丝万缕的联系，如都注重气与经络……所以在治疗疾病这一点上，两者互相影响，互相渗透，致使不少人把气功医疗当作中医学的一种医疗方法，如《灵枢·病传篇》中就说：“余私览于诸方；或有导引、行气，按摩、灸熨、刺焫、饮药……”这里说的导引、行气，就是气功医疗。不仅如此，在很多中医著作里，详细地记载着对不同疾病进行医疗的气功方法。尽管如此，气功医疗与中医是不能划等号的，因为两者有着很大的差异，它是与中医、西医平行的医学体系。

二、气功医学的特点

在我国汇集着古今中外的医学。现有三大医学体系，即：上述的中医学体系、西医学体系与气功医学体系。这三大体系各有其特点，不能混为一谈，下分述之。

（一）西医学体系。西医学尽管在分科上有内科、外科、儿科、妇科、五官科等不同；在检查方法上有物理检查、化验检查、生物学检查等手段；在医疗方法上有药物疗法、手术疗法、物理疗法等区别，但其基础医学则是同一的，因而总的思想是一致的。西医学无论是诊断还是医疗，都是强调疾病而忽略人的整体，在诊断上强调找出病灶与病因，在治疗上强调祛除病灶与病因，对此，有人把它称为“辨病论治”。它的优点是，检查细微而客观，经得起重复检查的验证，因而诊断明确；治疗措施针对性强，注意找寻新的特效的方法与药物，而且这些方法普适性强，这就是西医学所以被人们称为科学的原因。然而，西医学不是完美无缺的，它无论在诊断上，还是在医疗上，往往在一定程度上陷入了机械唯物主义，注重疾病而忽略人，注重外来的致病原因，轻视了人的内在的功能，即使是西医学的维生素疗法、激素疗法、免疫疗法……这些旨在增强人的生命功能的方法，也只是从外在因素而非人本身的内在因素入手的。

（二）中医学体系。中医学是从“天人是一整体”这一根本指导思想出发的，尽管它也有临床医学的分科，但各科之间却是一个整体，凡是在中医史上成名成家并著书立论的，往往对各科疾病都能应付裕如。因为中医把人体看作是一个以神为主宰、以五脏六腑为核心、以经络联系人体各部并维系其正常功能的有机整体，它把疾病看作是人体的生命功能与致病因素相互作用的变化过程。在此变化过程中，邪（致病因素）、正（人的生命机能）双方呈现了此长彼消，或此消彼长的势态。正胜邪则病愈，邪胜正则人亡。中医虽然也特别重视诊断，但不象西医那样只重视病灶，而是在邪正交争的总态势中把握其病机。具体来说，就是通过病人的各种表现，如症状、舌苔、脉象、气色与形体变化等来查明疾病的性质，这就是把致病因素与人的生命功能结合到一起的“辨证”过程。在治疗上，强调调整人体功能的平衡。虽然有药物、针灸、按摩等手段的不同，但都是要借助人的正气来驱逐病邪，使人体机能恢复正常。它的优点是，具体情况具体分析，所谓“辨证论治”，而且处处着眼于人的正气。所以它使很多西医不能医疗的病转危为安。乍一看来，中医是内外兼顾而且符合辩证唯物的逻辑内容的，应该是十

分完美的，但它也有其不足之处，主要是诊断的手段（如切脉、望色、闻声……）的神秘性、主观性以及模糊性，往往使不同的医生不能得到完全一致的客观检查结果，而且在治疗中的变数太多，传统的中医——尤其是名中医开方治病都是灵活多变而不墨守成规的，这就使人难于认识与掌握。

（三）气功医学。气功医疗尽管在我国已经有数千年的历史了，但它在历史上未能形成一门独立的学问。一方面，传统气功不是以医疗而是以养生为主要目的，因而古之修炼气功者，对医疗多有所忽略；另一方面，未能建立起气功医疗的独特的医疗理论体系。多年来，气功医疗只是作为中医的一部分“寄居”于中医医疗体系内。其实，两者是有着巨大差别的。首先，气功医疗的着眼点在于人体的机能，认为只要气血流通并保持正常，人就不会生病，因而医疗疾病完全从人体的内在功能着手。一般来说，传统气功虽然也有针对不同疾病施以不同治疗方法者，但不象中医那样注重诊断、注重分清疾病的“阴阳、表里、寒热、虚实”的属性，而是强调发挥人的正气作用，所谓“正气存内，邪不可干”就是这一思想的写照。中医著述中详细记叙的气功治病方法，究其原，是把气功纳入中医体系的结果，是从属于中医的辨证论治的。如《诸病源候论》《杂病源流犀烛》记载气功方法都属于此。真正的气功著述则与此不同了，如《嵩山太无先生炁经》中说：

“圣人言，人在气中，气在人中，人不离气，气不离人。人籍气而生，气散人死。人死生之理，尽在气中。但调练元气，求死不得。”

如果说这一论点阐述了治病的指导思想与原则，那么，《元气论》则对气功治病作了简明而又具体的阐述：

“若论元气流行，无处不到，若一身内外，疾病之处，以意存金木水火土，相克相生，以意注之，无不立愈，又有妙诀虽云，呵呬呼吹嘘唏一六之气，不及冷暖二气以愈百病。夫节气从容，稍久含气，候暖而咽之，谓之暖气，可愈虚冷。若才节气，气满便咽之，谓之冷气，可愈虚热。临时皆以意度而行。”又说，“又或有病，但以呵，呵十至三十，知其应验，酒毒、食毒俱从呵气并出。”

这就是说，气功治病重在元气，无需象中医那样搞辨证论治。对此，《丹亭真人传道密集》中讲得更加具体：

> “天以阴阳五行化生万物，气以成形。且此气之在人，鼓舞动作，悲欢痛痒，莫不由之。于是亏此气则病，滞此气则病。帷周流一身，则康宁福祚也。吾为子言之，知生此身者不过气，则病此身者亦不过气而已，欲治其病，先治其气，今医家以草根树皮，攻人疾苦，不过假此后天之气以调剂之、滋补之而已。且草根树皮，其辛甘咸苦酸之五味，不过寒凉温热平之五气，乃天地之偏气也，且能却疾，况人之气通于天地，得气之全也。”

从这里可以看出，真正的气功治病，完全是从人的元气着眼的。因而使它与中医学、西医学有了根本的区别。可惜气功医学尚未能被世人所承认，使中华古文化的一颗明珠仍被掩埋于地下。这里需要指出的是，在传统气功中，虽然也有外气治病的记载，如《嵩山太无先生炁经》就有“布气”的记载，但更多的以及更加强调的是练功治病，鉴于练功需要一定的时间，所以在生活尚无保障的旧社会里，气功医疗未能得到应有的发展，是可以想见的。

三、气功混元医学

气功混元医学也可直称混元医学，它以混元整体理论为指导，以练智能气功与外气治病为手段，以祛病、延年、优化生命为目的，是智能气功科学的重要组成部分。它是在医疗气功基础上发展起来的。

气功混元医学不仅与西医学、中医学有异，而且与一般的气功医学也不相同。它强调人体内气与大自然外气的统一性，它着眼于强化人体混元气的开合出入聚散化的运动，使人体混元气不断净化升华终至进入灵通的混元气的层次，在这一点上，它与智能气功锻炼的作用与目的又是相同的。

所以称作混元医学者，①它不同于西医学仅能治后天所得之病，不能治先天遗传之病，而是只要混元气充足、正常，则先天、后天之病皆可治。此可称作治“先天、后天”病之混元也。②它不同于中医学仅能治身病与七情之病，不能治心意之病，而是把治病与陶冶性情熔为一炉，此可称作治“身、心”病之混元也。③它不同于一般气功医学仅能治一般的身心病，而不能进行生无（如生骨、生肉于缺损、无有状态）、化有（如化掉骨刺与各种异物等）以及解除毒物的治疗，而是无病不治、无毒不解，故可称灵通混元也。

Ⅱ、混元医学的生理观

混元医学不象中医与传统气功那样强调脏腑、经络，而是强调精气神三位一体的混元气。有形之体是气聚的表征，妙思之神是气的灵通表现。《涵三语录》中曾说："盖精与神，皆不外乎气，故道家不言精神，而独言气也。"但是混元医学虽说是注重混元气，但更注重神意的作用，认为神意是人混元气的最精细、灵通的气，而且有主观随意性，可以主宰全身的生命活动，是对《元气论》所说的"神全则气全；气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外"的进一步发展。认为人的整个生命活动过程，就是人的混元气的生化过程。对于人的混元气的生化已详述于本书第四章，这里不赘述。

尽管混元整体理论全面阐述了正常人体生命活动的维持，需借助与外界进行实体物层次的交换、能量层次的交换，以及信息层次的交换，但修炼智能气功的终极目的则是逐步以后者代替前者。这就是混元医学不注重脏腑、经络的道理所在。因为脏腑经络的功能，主要是用以维持常态智能人的生活。如谓不然，试看以下事例，如：①现已发现了一些常年不吃饭而能维持正常生命的人；②气功辟谷也可不进饮食；③传统气功练到一定程度（如达到气住、脉住以后），则可使全身气血、经络停止（所谓日月停轮）运转。上述前两事例说明人可以不借助有形实体物的交换而维持正常生活；后一事例则说明经络对于生命的作用，仅在常人状态才有重要意义。

混元医学对经络的实质是怎样对待的呢？

混元医学认为，中医学中所称述的经络，实际上并不是有一定的管道，它与营运血液的血管不是一回事，《灵枢经》中就说"壅遏营气，令无所避是谓脉。"又说："营行脉中，卫行脉外"。这就是说，中医经典也认为十二经与血脉是两码事。那么经络的经是什么呢？混元医学认为，"经"是人体各有关组织的混元气汇聚成的"气束"。我们知道，人体内的各种实体物组织的周围，都有其混元气，这些混元气在人的生命活动过程中的各种因素作用下，汇集成了特定走向的"气束"，气束中的气较其周围非气束部位的气，占有明显的优势，使气束所历经的生物组织产生一定的变化，因而显现一定的特性，不仅练功的人可以感觉到它，而且可以用仪器的某些指征探测到它。至于"气束"中气的流动感，一是受血液

（严格说来应是血液的混元气）流动的影响；二是受淋巴（严格说来应是淋巴的混元气）流动的影响；三是受神经兴奋信号传输的影响；四是受整体生命活动的影响。不过需要说明的是，属于各部组织的混元气以形成的“气束”本身的气是不流动的，当受了上面所述的各种影响而产生的流动感觉或现象，是有关影响物的混元气流动的结果。鉴于这些流动物的流向不同，因而形成了在同一经脉上出现不同方向的经络感传现象。这是已被针刺或经络敏感实验所证实了的。由血液引起按一定方向流动的经络气，属于中医所说的“营气”的范畴，其余的气则属卫气的范畴。这些与中医经典理论相矛盾的论述是怎样解释呢？我们知道，中医理论（尤其是经络论与气化论）确实是在古气功家的实践过程中建立起来的，但由于古代的科学水平低下，对物质的认识只限于实体性物质的层次，因而难以对微细的物态进行精细体认与准确无误的描述。即使在中医的经典著作——《黄帝内经·素问》与《黄帝内经·灵枢》中，彼此矛盾的论述也是很多的。如果进行认真的分析与比较，就可发现其中也有不少内容与我们的论述有极大的相似之处，如卫气循行的某些论述，阳气从头走向四肢的论述，气街的论述等。另外，中医经典著作中也有一些论述确实是不正确的。混元整体理论的医疗观与中医学不尽相同，其因盖此。

混元整体理论认为，人的正常生命活动包括三个方面，一是属于神意的正常的精神活动；一是属形气的生物学层次的正常的生命活动；再则就是精神活动与生命活动的正常联系。这部分在本书《人的混元气》中作过介绍，这里仅对有关的生命活动再扼要剖析一下。混元整体理论认为，人体生命活动主要是在三个层面上进行的，一是人与外界接触的层面（包括皮肤与肺、胃肠道的粘膜以及各感觉器官）进行的各种物质（包括质、能、信息）的交换；二是在细胞层次的细胞内外物质的交换与细胞内的物质变化；三是人体内的各种物质的转输。这些本属于生物层次的生命活动，在人身上却表现出了特殊性，即这些活动不仅受着生物遗传学的制约，而且还受到意识活动（广义的意识活动）的制约。智能气功科学的目的就是要逐步强化后者，逐步达到人对自身生命活动的随意控制。

另外，混元整体理论认为，人的生命活动得以正常进行，必须借充足的内气以合于外在之气，否则难以维持其正常。修炼智能气功就是强化这一过程。对此，传统气功也有论述。《道枢》中曾说：

“修身者，或元气尝破则精神不全，必候其精神具而气全，然后可以养命而为化者也。不然内外之气不相合，难以成道焉。何也？内者，人之气也；外者，天地之气也。且夫天地人皆真一之气所生也，内气不足，于旧则不全矣。”

III、混元病理观

或问，人何以致病，传统气功认为：

“大凡人身中元气，日日发生，只为不知保养，故被二邪日削，何为二邪？风寒暑湿乃气之邪，喜怒哀乐乃情之邪，此二邪为元气之贼，日夜攻伐，所以元气薄弱，遂致死亡。”（《修道真诠》）

混元医学认为，人所生的各种病，都是混元气运动（开合出入聚散化）的失常，然而有现于形、气、意、神的不同。结合病因来说，则有生物、化学物质引起的气失常，有物理因素引起形体伤损，有因情绪招致气的偏颇，有因遗传而形成先天疾病……下分述之。

一、生物、化学物质引起气的病理改变

我们知道，人的混元气不断地进行着更新变化，形气之间也进行着不断地相互转化运动，在此运动过程中，外来的各种物质只有被同化混化，才能形成人的混元气，其中有形之物需分解成“基砖”才能被人同化。如果外界物质进入人体后，不能分解成可同化的基砖，或体积虽小但不能被人同化，就不能形成人的混元气的组成部分，而保持其固有的体性。换句话说，这些物质的混元气与人的混元气不同一。当这样物质达到一定限度后，人的混元气的正常运动就受到了影响，使人的正常生命活动难以进行而呈现病态，各种生物致病因素（如细菌、病毒、立克次氏体、原虫、螺旋体，甚至寄生虫）及各种化学物质（包括细菌产生的毒素），使人致病，都属这一类型。

二、外伤致病

这里所说的外伤致病，不仅是机械作用引起形体的伤损，还包括异常温度（高低湿）、电、辐射等。这类原因使人致病，似乎是直接作用到形体，使形体发生

病理变化。其实不然，因为在混元整体里，任何形的变化都是服从于气的，外来的任何刺激也都是外在的混元气的作用，它首先是破坏人的所属部位的气场，直接使气场失去常态而后发生形体变化。有的刺激来得非常迅速，刹那间就作用到形体上，使人的混元气的运动发生障碍，致使局部气场失常，最后招致形气变化。如果局部气场不发生异常变化，一般来说是不易发生形体损坏的。这里需要特别值得注意的是，人的气场变化与人的意识活动有着密切关联：如梦游者从1—2丈高房上跳下来安然无恙；熟睡者与醉酒者从高床上摔下来不易受伤；更有甚者，小孩子从3—4楼掉下来竟未发生意外，笔者已遇到4 例。不仅如此，当情况紧急时，一心思念‘混元灵通”，多能逢凶化吉。如北京曾有一位73岁高龄的智能功辅导员，人们习惯称她为蔡大姐，一次横穿马路，被高速开来的大卡车撞倒，随后，车轮在她身上轧过，蔡大姐在那刹那间意识中闪现出混元灵通的念头，结果，大卡车车轮压过身躯后，竟意外地未受伤损，真是比硬气功的“汽车过身”表演还精彩。或问何以至此？混元整体理论认为，意识可主宰与指挥气的运动，当精神专一地想混元气时，可形成强大的气场，鉴于汽车轮子不是非常锋利，不能使形体迅速造成离断性损伤，因而使人体所属部位气场未遭到破坏，在形体完整的前提下，它的功能可以正常体现，因而可以不受伤。有的气功师表演用刀刺入躯体，拔刀出来后，既不流血，而且伤口瞬时完复如初，其理与此相同。又如有的智能功功友被开水烫的一刹那，意识中默念“混元灵通”，结果被烫处没起泡，道理亦与此相同。

另外，外界气候——中医所说的“风寒暑湿燥火”也可导致人体混元气的失常。其机制主要是与膜络层次混元气发生作用，使人的混元气开合出入聚散化的运动失常，从而使人患病。如果在不良的气候环境里，能心地安然地给自己的躯体布气场，一般来说不会得病。古人也有到有疫情的家或地区去以前先给自身布气，然后进入疫区而不受传染的记载，与我们所讲的道理是一致的。

三、精神因素使人致病

这里面有两种情况，一是情绪的变化引起气的变化，所谓志一而动气。中医所说的怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结等，就属这类病变；另一种情况则是意元体本身的灵明度欠佳，不能准确无误地反映、

处理外来的各种信息，使人呈现易病体质，这种情况多与先天状态有关。对此，中医经典《灵枢》中也有类似的论述，如《本藏篇》中说：

“有其不离屏蔽室内，又无怵惕之恐，然不免于病者，何也，愿闻其故。歧伯对曰：……五藏者，所以参天地、副阴阳，而连四时，化五节者也。五藏者，固有小大、高下、坚脆、端正、偏倾，六腑亦有小大、长短、厚薄、结直、缓急，凡此二十五者，各不同，或善或恶、或吉或凶。”又说：“五藏皆小者，少病，苦燋心，大愁忧。……五藏皆脆者，不离于病……”

这里要说明的是，我们并无意把上述引文作为先天意元体病的例证，只是借它来说明人的先天素质状态是人得病的根据而已。为了说明精神的先天不足可以使人致病，让我们引证道家著作《玉诠》中的一段论述：

“神浊则精气之中潜伏几分不足之因，或不足于木，或不足于金，或不足于水，或不足于火，或不足于土。有此五种不足，一遇外邪，内为牵引，是以著而成病。究竟病则精气自病，治则精气不能自治。”

就是说当神不足时，受一些外界刺激，就可引起自身精神失衡，进而引起气的失调。这类病与前述外来因素使人混元气失常是不一样的。

这里还必须讲清的是，还有一种意元体的病态，即意元体的偏执参照系对生命的影响。一般来说。偏执参照系中的内容，无论是科学的、艺术的，还是道德的参照系模板，对常态智能的人来说，既有其积极的一面，又有其消极的一面，尤其是与道德意识有关的个性、思想方法，如利已与利人、克己容人的矛盾等，练功到一定水平后，将使这些属于意元体内的活动矛盾激化，因为随着功夫的上进，意元体的灵明度不断提高，对周周事物反映的敏感度提高，反应能力也相应加强。如果参照系中的偏执模式不随着相应的提高，就会因一些琐事招致情绪失常，而使人患病。这样的病用调气的方法是难以治愈的，因为意元体统帅气的能力已随着功夫的上进而强化，调气仅是调其枝末，即使气临时正常了也无济于事，因为意元体经常发放属于病态的信息，使之继续进入病态。这些病只有提高意元体的灵明度才能获得根治。

四、混元气消耗过多

疲劳过度，是耗损混元气的主要原因。

生殖之精的过度耗损，不仅直接消耗人的混元气，而且将影响先天肾气的气场，这样势必影响肠胃对营养的吸收，影响对摄入物质的气化。这一致病机理容易理解，故不详述。

五、遗传病

这是由于父母遗传因素的不足而形成的新生个体的混元气的缺欠。这类疾病虽然现代医学寄希望于遗传基因，但目前尚未有积极可行的方法，然而混元气治疗已经在小试牛刀的过程中，见到了可喜的苗头，如血友病已有治愈的病例。

从上述可以看出，混元医学的病理观虽然比较简单，但是抓住了根本。人的病虽有形气意神的区别，但都是以气为中介，以神为主导的。抓住了神气两个环节，一切问题就都迎刃而解了，诚然，在人体具体病理变化过程中，有从气的变化引起形态变化，如气的凝聚以形成各种实体性病态物，也有因气的失衡而招致生物致病物的侵袭等，但这一切仍未超出神气变化的范畴。

Ⅳ、混元医疗观

混元整体理论运用于医疗，不仅和中医治病、西医治病有别，而且和很多气功门派所进行的气功医疗也不相同。混元医学在治病时，不是着眼于病的状况，而是着眼于人混元气的运动，使失去正常运动的混元气恢复正常。说得简单、通俗些，就是不搞辨证论治或辨病论治。这是“执一牊万”的简便易行而高效果的治病方法，我们这种提法似乎有悖常理，其实，在传统气功中是有类似论述的，如《云笈七签·服气疗病》中说：

> “偶有疲倦不安，便导引闭气以攻共患，必存其头面、九窍、五脏四肢至于发端，皆气所在，觉其气行体中，起于鼻，下达十指末，则澄和其神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随病所在做念，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可用闭气以取汗，汗出周身则愈矣。”

这就是说，服气治病（传统气功治病的一种方式）是不需要辨证施治的，只要能够用意念把气引到病所，使气通畅无阻，则病就会自然痊愈。另外，混元医学治病，强调治神，一方面用语言稳定其精神，使之了解混元医学的威力，树立治疗

疾病的信心，对此我们称作“话疗”。这不仅是治疗“心病”的重要方法，而且也是治疗身病的重要内容。另一方面，练功与调气时，注意精神的调整。若能使病人的神得到调整，往往收到事半功倍之效，若不调神，有的病则不易治。对此《涵三语录》中也有类似论述：

“身病可药，心病难医，外魔可降，内魔难制……我悲众生，为作医王，疗其心病，服其内魔。心病即除，无所身病，内魔克净，外魔焉侵？若不攻心，病入膏肓，魔炽于内，外魔孔彰。”

调神所以有如此重大作用，关键在于神对气的统帅作用。《太上导引养生经》中说：

“夫气者主于心，心邪则气邪，心正则气正。气所举手动足，喜怒哀乐，莫不由心，心之动念，莫不是气。气感意，意从心，如此气全则身全，气绝则神灭，神灭则身死。”

这一切都充分说明，传统气功治病也是非常强调精神的。

混元医学认为任何疾病都是可以治愈的，因为病虽有形气意神的不同，但都是不同层次的混元气的异常变化的结果。既然正常的混元气可以和外界混元气混化发生变异以成病，那就一定可以在病的基础上，再一次和外界混元气混化发生变异而走向正常。就是说，任何疾病都应该而且可以是可逆的。对此，传统气功著述，《太清养生下篇》中也有类似记叙：

“经曰，人之身12大节，360小骨，孔孔相对，脉脉相通，新气与故气交错其间，新气或顿阻，或循行；故气或流通，或壅滞，或俱塞，或并驰。盖壅滞者，阳气之聚而为块瘕者也；顿阻者，阴气之积而为肿疡者也。气既能蓄积，则亦有分散之理矣。凡患之所在，可用导引以散之，和气以攻之，时意以送之，清气以润之，咽津以补之。”

这段引文，不仅阐明了疾病可以治愈的观点，而且例举了治病方法。这里所述的治病方法似乎繁杂，究其要，不外意念、气与导引而已，这与智能气功的主张是很相近的。

混元医学治病，虽然有练功治病与外气治病两途，但都是从混元气出发的，都是强调以神意统帅混元气来战胜疾病的。其治病面之广、疗效之快，使人不可思议。这已被数以百万计的人们的实践所证明，这里无需烦述。对于混元气的威

力，尤其是灵通混元气的威力，在《人的混元气》的有关章节中，已作了详尽阐述，这里不复赘。为了让智能气功功友进一步了解混元一气的威力，下面谨摘引五原混一老人《炁经》中的一段论述：

> “吾知渺微如来之法，及混元先天一炁，无在而非光照之区。是光非凡光，非人光，非神光，非佛光，非所见光，非宇宙光，非六合之光，乃玄妙之理。然此不能磨灭一切大无畏之光。其光也，乃有所见，乃无所见；乃有所照，是乃无不可照见，乃能有所照见，心灯之光……是之谓先天混元一炁心光。”

这段引文阐述了混元气是先天的心光（即意元体呈现出的功能），能进入一切领域，所谓“无在而非光照之区”。

诚然，混元医学也并不能把所有的病都治好，因为病愈与否，与病人的精神状态有着密切关系，如果病人的精神状态不能得到改善，轻病（指未累及意识者）固然可以在强大的气场作用下而霍然痊愈，众多有粉瘤、脂肪瘤的人，经组场肿瘤当即消失就是明证。但是重病人，尤其是精神上对病的负担较重而无治疗信心的人，是难以收到良好效果的。因为病人的这种心态就可以引发疾病。《性命圭旨》中说：“心病则身病，心不病则身不病，故身病出于心病。”至于哪些病能治，哪些病不能治，只有通过实践经过总结，才能见分晓。未经治疗之前，是难以断定其结果的。有人说，气功治病，只能治那些中西医治疗效果不好的病，我们认为，这种观点不仅没有任何根据，而且也不符合逻辑思辨，试一思索就知其非了。既然中西医治不好的病（相对来说，这些病治疗难度较大）气功都能治好，为什么中西医能治疗的病对气功医学来说，反而不能施其神威呢？征诸实际，常见病、多发病施以气功治疗，收效往往也是非常显著的。

以上所谈的主要是针对医治疾病则言，这些内容属于狭义的混元医学。若从广义的混元医学来说，智能气功的全部练功效果，无一不是医治人的身心的偏颇。练功初级阶段的提高人的身心健康水平固然如此，高层次的克除我执、改变参照系的内容，同样也属于治疗心病的内容，而这是智能气功科学的根本任务。这是中西医学所不能解决的问题。《养真集》曾明确指出：“名医治人身病，三教圣人治人心病。”这里所说的心病，不是简单的情志性病，而是影响“超凡入圣达真”的那些心态。在气功科学里，可调控意念，属律动的正念，起聚集能量的作

用，因而呈现出健康的精神状态；非调控意念则是乱动的杂念，起消耗能量的作用，因而呈现出病态的精神。练气功则是远离这种病态而进入健康态，使人能够逐步达到自己生命活动的自由境地。

混元医学治疗疾病，强调群体的组场效应，无论外气治病还是练功治病，都强调组场。至于如何运用外气与组场治病，则属于《智能气功科学诊疗学》的内容了。

本书引用书目

1. 《尸子》
2. 《庄子》
3. 《灵宪》
4. 《易·系辞》
5. 《道德经》
6. 《周易正义》
7. 《公羊传》
8. 《太平经》
9. 《黄帝内经·素问》
10. 《正蒙乾称》
11. 《鹏鸟赋》
12. 《淮南子》
13. 《管子》
14. 《黄帝内经·灵枢经》
15. 《大学》
16. 《荀子》
17. 《难经》
18. 《云笈七签》
19. 《至言总》
20. 《列子》
21. 《性命圭旨》
22. 《仙术秘库·抱混元仙术》
23. 《马克思恩格斯全集》（卷3、20、42、46）
24. 《普通系统论的历史和现状》
25. 《说卦》
26. 《道枢·金液还丹内篇》
27. 《混元圣纪》
28. 《白云观志》
29. 《玄门必读》
30. 《心传述证录》
31. 《道脉图解》
32. 《普通形态学》
33. 《乐育堂语录》
34. 《化书》
35. 《文始真经》
36. 《玉诠》
37. 《至命篇》
38. 《辩证唯物主义与历史唯物主义》
39. 《辩证法唯物论提纲》
40. 《列宁全集》卷2.7

41. 《心理学》（〔美〕艾金森·西尔格德等著）
42. 《心理学》（〔美〕Philip Zimbardo著）
43. 《俱舍论》
44. 《黄庭外景经——石注》
45. 《脉望》
46. 《伍柳仙》
47. 《学习方法以及在教育上的应用》
48. 《韩非子》
49. 《礼记》
50. 《史记》
51. 《中庸》
52. 《说文》
53. 《孟子》
54. 《张氏心理学词典》
55. 《止观》
56. 《原人论》
57. 《嵩山太无先生炁经》
58. 《丹亭真人传道密集》
59. 《涵三语录》
60. 《修道真诠》
61. 《太上导引养生经》
62. 《太清养生下篇》
63. 《炁经》
64. 《养真集》

智能气功科学基础

混元整体理论

函授辅导材料

庞　明

目 录

第一章 绪论 1

第一节 混元整体理论综述..2

Ⅰ、混元整体论是论述什么问题的..2

Ⅱ、混元整体理论的内容..6

一. 混元论..6

二. 整体论..7

三. 人的混元气 7

四. 意识论..8

五. 道德论..8

六. 优化生命论与混元医疗观..8

Ⅲ、混元整体理论与古今整体理论的根本区别 9

一. 与现代科学整体观的区别..9

二. 与传统气功的整体观的区别 12

Ⅳ、混元整体理论是世界观、本体论、认识论、方法论的统一 14

第二节 混元整体理论的理论渊源 16

Ⅰ、传统气功理论中的整体观与气论 16

一. 古典的天人合一的整体观..16

二. 气论 28

Ⅱ、现代哲学、科学的整体观成果..43

一. 哲学 43

二. 科学 57

第三节 为何编创混元整体理论 60

Ⅰ、为了确切地反映人与大自然的整体性联系的实质与规律.....................62

Ⅱ、为了满足人类的发展——成为“自由自觉的人”的需要......................66

第二章 混元论..73

第一节 混元气理论..73

Ⅰ、混元的含义..73

一. 传统气功理论中的混元..73

二. 智能气功科学中的混元..77

Ⅱ、混元气理论..78

一. 什么是混元气..78

二. 混元气的不同层次 80

三. 混元气的特性..89

四. 混元气理论对现代科学某些概念的再认识..............................92

第二节 混化理论 97

Ⅰ、物质混化论..97

一. 开合、出入、聚散、化..97

二. 万物层次的混化..100

三. 万物混化的机制与形式..102

四. 混化是遗传与变异的统一..106

五. 混化运动使宇宙万物间呈现出对立的统一..............................108

Ⅱ、时空混化论..110

一. 时间混化 112

二. 空间混化 115

第三章　整体论 117
第一节　整体论综述 117
Ⅰ、整体简介 117
一．何谓整体 117
二．整体是如何形成的 119
Ⅱ、整体论的特点 125
一．混元整体理论所述的整体是一种特殊的真实存在 125
二．混元整体理论的层次性 125
三．时间、空间的整体性（也叫整体时空观） 128
四．研究、认识的主体与对象的整体性 131
五．混元整体观是唯物一元论的精神、物质统一观 133
六．混元整体观认为人类的意元体较宇宙初始混元气上升了一个螺旋 ... 134
第二节　宇宙整体观 135
Ⅰ、宇宙时间结构的整体性 135
Ⅱ、宇宙空间结构的整体性 137
一．从宇宙的整体结构看它的整体 137
二．从星体的元素组成来看它的整体 137
Ⅲ、宇宙万物的整体性 139
一．从初始混元气演化到人的过程来看整体性 139
二．从个体重演看整体性 140
三．从万物相互作用看整体性 141
第三节　人天整体观 142
Ⅰ、人与自然界是一混元整体 143
一．自然界创造了人 143
二．人也在创造自然界 146
三．人是自然界整体的一部分，人体可以体现大自然整体 147
四．人与自然是对立的统一 148
Ⅱ、人与社会是一整体 150
一．人创造了社会，社会也创造了人 151
二．随着人类的发展，自然物越来越多地进入了社会 155
三．意识的传播是社会整体性的根本 156
第四节　人的整体观 158
Ⅰ、人是精气神三位一体的整体 158
一．常人层次 159
二．练功层次 161
三．超常层次 162
Ⅱ、人体局部与整体的关系 165
Ⅲ、人的整体的形成与整体平衡的维系 167
一．人的复杂而完善的整体的形成 167
二．人如何维系整体的平衡 170
第四章　人的混元气 177
第一节　人的混元整体 178
Ⅰ、人的混元气 178
一．气 179
二．形（精） 182
三．神 184
四．精气神的关系 186

Ⅱ、人体混元气的分布特征 190
一．与有形的人体结构的一致性 190
二．在有形的人体内外，有气态人形结构 190
三．人体混元气的分布不均匀性 191
第二节　人混元气的发生史及其进一步的发展.. 196
Ⅰ、受精卵的混元气 196
一．受精卵与受精卵混元气的形成 196
二．影响受精卵混元气的整体特性的诸因素 199
Ⅱ、胚胎的混元气 200
Ⅲ、胎儿混元气.. 202
Ⅳ、婴幼儿的混元气 205
一．出生后的变化.. 205
二．精气神的分化与分化基础上的统一.. 207
Ⅴ、成人混元气.. 213
Ⅵ、灵通混元气（或称混元灵通气） 215
第三节　人混元气的运动 216
Ⅰ、人的混元气的开合出入聚散运动 216
一．外在界面上的开合出入聚散运动.. 216
二．自身内部组织层面的开合出入聚散运动 218
Ⅱ、人混元气的混化运动.. 219
一．外在界面进行的混化 220
二．内部组织层面的混化 221
第四节　人混元气在生命活动中的形成过程 223
Ⅰ、生命层次的混元气的生成过程.. 223
一．在腹腔混化生成的混元气.. 223
二．在身体各部组织混化生成的混元气.. 225
Ⅱ、人的混元气的形成.. 225
一．通过神经细胞进行混化.. 225
二．通过神经细胞的分泌物进行混化.. 226
三．意元体直接与周身混元气混化 227
Ⅲ、对精气神三位一体的整体的人的再认识.. 228
第五章　意识论.. 231
第一节　对意识物质性的哲学论证 231
Ⅰ、辩证唯物主义大师们谈意识的物质性.. 231
Ⅱ、科学实验证明了意识具有为科学所确认的物质特征 233
一．意识活动可以显示出能量特征 233
二．意识可以呈现出物质作用.. 234
Ⅲ、实验证明了意识具有为哲学所确立的物质特征.. 234
Ⅳ、承认意识的物质性不违背物质第一性、精神第二性的哲学命题.. 237
Ⅴ、承认意识的物质性与唯心论的一元论、二元论的区别.. 238
一．与唯心一元论的区别 239
二．与二元论的根本不同 239
Ⅵ、承认意识的物质性的重要意义.. 240
Ⅶ、意识是什么样的物质运动 241
第二节　意元体 242
Ⅰ、意元体的特点 243

一．均匀性与精微性 243
二．意元体的反映性 245
三．能动性 245
Ⅱ、意元体的功能 248
一．按收信息 248
二．加工、贮存、提取信息 249
三．发放信息作用于客观事物 252
Ⅲ、意元体的形成和变化 253
一．意元体的形成 253
二．意元体的变化 256
Ⅳ、意元体参照系 261
一．参照系的形成 262
二．参照系和意元体的关系 265
三．意元体参照系与意识活动的关系 266
四．参照系与自身生命活动的关系 267
Ⅴ、意元体的出现使宇宙成了自觉的宇宙 269
第三节　意识与意识活动 272
Ⅰ、意识的含义 272
Ⅱ、意识活动的类别 276
一．从意识活动内容分 276
二．从意识活动的指向分 278
三．从意识活动与生命活动相关的层次分 282
四．从意识活动的主客性质分 283
Ⅲ、意识活动的形成 285
一．意识的种族发生史 285
二．意识的个体发生史 288
Ⅳ、意识的结构层次 291
一．意识活动的功能层面 291
二．意识的时空结构层面 297
Ⅴ、常人意识活动的产生过程 301
一．意识活动的产生过程 301
二．情绪产生的过程 304
Ⅵ、意识活动是一种特殊的运动形式 310
一．意识活动是物质运动的最高形式 310
二．意识活动体性的特点 313
第四节　意识的作用 321
Ⅰ、意识活动对人体生命的主导作用和对外界物质的作用 321
Ⅱ、意识如何和物质发生作用 329
一．意识和外界物质发生作用的机制 329
二．意识活动和外界事物作用的因素 331
第五节　混元意识论的特点 335
Ⅰ、意元体理论是向前发展的混元气理论 336
一．意元体较初始混元气上升了一个螺旋 336
二．练气功不是使意识返归原始，而是向前发展 337
Ⅱ、正确对待常态智能意识活动与超常智能意识活动 339
一．两种意识活动都是意元体功能的体现，只有微小差别 339
二．发放信息的过程、途径不同 339

三．两种意识状态之间没有一条不可逾越的鸿沟 340
四．积极开发超常智能意识——或称特异意识活动的能力 341
Ⅲ、意识活动尚需进一步完善 342
一．常人的意识活动（心态）的分裂状态有待解决 342
二．人类意识活动的层次尚有待提高... 343
Ⅲ、意识活动尚需进一步完善（补充） 344
一．常人的意识活动（心态）的分裂状态有待解决（补充） 345
二．人类意识活动的层次有待提高（补充） 345
三．常人意识活动具有偏狭性.. 346
Ⅳ、混元意识论认为意识活动的形成是一混化过程.......................... 350
一．意识活动的形成是先天、后天的混化 350
二．意识活动的过程是脑与意元体的整体的混化过程......................... 353
Ⅴ、意识活动是人的本质表现 354
第六章 道德论.. 359
第一节 道德综述 359
Ⅰ、道德一词的由来及其含义 359
一．伦理学中道德的含义 359
二．中华文化中的道德的含义.. 361
三．智能气功科学的道德含义.. 364
Ⅱ、道德分类.. 368
一．自然道德 368
二．社会道德 370
三．自然社会道德.. 371
四．社会自由道德.. 374
Ⅲ、人的生命过程中所具备的道德内容 376
一．人具备着自然道德 376
二．人具备有社会道德 377
三．生理道德 377
四．理想道德 378
Ⅳ、道德的形成... 379
第二节 道德及其对人体生命活动的影响 384
Ⅰ、道德范畴内的基本观点 384
一．善恶观.. 384
二．良心观.. 390
Ⅱ、混元整体理论的道德要求 394
一．和谐 394
二．欢畅 398
三．自然 399
四．端庄 400
Ⅲ、道德对人体生命活动的影响... 401
一．道德与情绪的关系 402
二．道德与人体混元气的关系.. 403
三．道德与练功的关系 407
第三节 道德、自我、人的本质 410
Ⅰ、对自我的简介 411
一．何谓自我 412

二．自我与个体生命的关系......417
三．理想的自我......420
Ⅱ、当今人类的类本质状况......422
一．人的类本质特性及其被异化、被扭曲......423
二．当今的人类对人的类本质特性尚不认识......424
Ⅲ、道德是人的类本质的内在依据......426
一．道德意识是意识活动中的较深层面的活动......427
二．道德在人的类本质进化中的作用......430
Ⅳ、人的类本质特性的解放......436
第七章　优化生命论与混元医疗观......449
第一节　优化生命论......450
Ⅰ、优化生命论的概念性介绍......450
一．优化生命论的意义......450
二．对优生的不同主张......451
Ⅱ、人的个体发育的特点......453
一．人的发育期最长......453
二．人的个体发育是在整体时空结构导向下的混化过程......454
三．自然的人向社会的人过渡，是建立意识活动主导生命活动的过程......457
Ⅲ、优化生命的各个坏节......458
一．受精卵混元气的优化......459
二．胚胎期的优化......461
三．新生儿与婴儿期......462
四．儿童期......464
五．青年期......465
六．壮年期......468
七．老年期......469
八．衰亡期......469
Ⅳ、智能气功科学优化生命的最终目的......470
第二节　混元医疗观......473
Ⅰ、气功医学与气功混元医学概念介绍......473
一．何谓气功医学......473
二．气功医学的特点......474
三．混元气功医学......478
Ⅱ、混元医学的生理观......480
Ⅲ、混元病理观......485
一．生物、化学物质引起气的病理改变......485
二．外伤致病......487
三．精神因素使人致病......489
四．混元气消耗多......491
五．遗传病......493
Ⅳ、混元医疗观......494
录校说明......501

第一章　绪论

今天讲智能气功的基础理论——混元整体理论。混元整体理论是智能气功得以建立的基础，是智能气功的功法及诸多特点的依据，以至于智能气功和多个行业的关系、为什么智能气功能够成为人类新的文化的起点，或者说作为人类新文化的基础，都要从混元整体理论谈起。在这本书里，我们将把这些问题作一个全面的、但仅仅是初步的介绍。因为在这本书里这一理论还没有完全展开，作为基础知识，它论述的只是最基本的对世界的看法。即使是这样，它不可避免地也要牵扯到各个领域、各个科学门类。例如对世界的看法问题。一般的科学、哲学认为世界是物质的，智能气功科学也认为世界是物质的，但这个物质的含义是混元整体的物质。这就是智能气功的世界观，它是世界的本质、本来存在的东西，是世界的本来面目。从这个角度讲，混元整体理论，它又属于本体论。同时它又是方法论，即事物是怎么发生变化的，我们人应该怎么去对待世界，因此它又是认识论。这就是说，混元整体论它不仅是一般的科学的方法学、方法论，提到哲学的高度，它是认识论、方法论、世界观、本体论的统一，它是从这个高度来谈论世界和认识世界的，所以这门课是非常重要的。

这门课学起来可能会觉得很困难，因为它牵扯到的知识范围非常广、非常深，但我们不要求同学们把它都能学懂了，一开始学能领会了它的基本内容，脑子里边有个初步的印象就可以了。真要把它学懂，没有几年的时间是不行的。我们这样说，还因为这本书对很多问题还没能展开来讲，它里边还藏着丰富的内容没完全写出来。就我们这个层次，写到这一步也就够了，再讲多了就更难接受了，那是本科生、研究生、博士生、甚至是博士后要学习和研究的内容。就像给辅导员班讲混元整体理论只讲三个小时、给教练员班也只讲八九个小时、给你们大专班讲了一百多课时一样。虽然这样，我们这本书同样没能把它完全展开。因此要想把它完全学懂看来是比较困难的，我们也不要求同学们马上就学那么多，一门知识的学习总要循序渐进嘛！将来估计须到1997年或1998年我们要把这本书进行全面修订，那时这个理论就比较充实、比较丰富、在各个领域里，都可展开了。这里也给同学们提出一个任务和要求，你们有各种专业知识的同志，应该把混元整体观的基本内容应用到各个领域里边去，然后把它展开，在实践中去充实和发展它。估计那个时候咱们这本书最少最少还得扩充一倍到一倍半的篇幅才有可能结合不同的领域、不同的专业把它论述开来。现在讲的只是一个概要。在没有讲正课之前，我先这么说一说，使大家有一个印象：这个混元整体理论是什么理论？它是世界观、本体论、方法论、认识论，而且是这四论综合统一的表现，它将在各个领域里边发挥作用，它是人类新文化的基础，是站在超常智能的高度来对待世界的。我们说的世界观、本体论、方法论、认识论，都是超常智能而不是一般常态智能的知识。这个知识是怎么来的？一方面继承了传统的整体文化，即关于人是整体、大自然是整体、人和自然也是统一的整体的观点（这里面包括了宗教的东西、气功的东西），并吸取了当代科学、当代哲学的成果。这就是我们混元整体理论的理论渊源，或确切地说应该是启迪。因为混元整体观不是对古人这些东西和现代知识的一个简单综合，而是在这个基础上又向上发展了一个层次，建立起了新的科学知识体系。这个建立过程就是通过气功实践，练气功之后获得超常智能对世界的认知过程。我们这个理论不是凭空想象的，也不是通过一般的逻辑思维，经过综合分析得来的，它是超常智能对世界认知的结果。我记得在1991年到外地去讲学，有人问我：庞老

师你怎么知道是这个？现代科学没有证明它，你怎么知道的？我说，任何一个新的发明创造都不是已有的科学能够证明得了的，已有的科学能证明它，它就不是新的了。这些理论、这些方法都是新建立的全新的内容。所以同学们对我们智能功的理论，包括混元整体理论要这样对待它：它不是被现代科学技术手段证明了的，而是有待于现代科学技术的发展来认识的。如果我们想用现代的科学知识来认识它、证明它，或等到证明以后再认识它，那就错了。而是在我们掌握了它并在实践中不断地证明了它之后，慢慢慢慢才能够被当代科学一点一点地、一层一层地或者一部分一部分地逐步认识，也许要过几十年才认识了一点点。咱们现在不能期望用现代科学去论证它。我讲课时，会讲到一些现代科学知识，好多理论都是运用现代科学的语言讲述的，书里边也是那么写的，这是为了便于大家领会。在同学们超常智能还不具备时，在我们还不能感受到这些客观存在时，我们拿什么去认识这个世界呢？我们怎么去学呢？因此只能借助已有的语言，借助已有的知识来论述它。同学们读书时一定要注意这个问题，我们用现代科学的语言只是为了大家很好地领会它，不是说它就是这个样子。过去佛家练功讲明心见性，别人不懂，怎么讲都不懂，所以禅宗就讲，直指见月，拿手指头一指，那是月亮，大伙顺手指头看过去能看到那个月亮，可不是手指头就是月亮。咱们现在用科学语言讲混元整体理论，那个语言是借用的，它本身不是混元整体理论的实际，是为了帮助大家领会混元整体理论。学这本书要用这样的学习方法去学，要这样去对待才行。这就是在讲第一章绪论时，在没讲具体内容之前先把混元整体理论是怎么回事情、怎么来的、是什么内容、怎么学习它，简单说几句。

第一节　混元整体理论综述

这一节要综合地叙述一下混元整体理论是怎么回事情，基本上还没有真正接触到混元整体理论本身，整个第一章“绪论”都是个开头，是个“帽子”，真正的内容是在第二章之后。第一节是综合叙述它。

Ⅰ、混元整体论是论述什么问题的

一般的整体理论，现代科学讲过，而“混元整体”是智能气功提出来的。那么混元整体理论是讲什么的？让大家学什么？这个问题必须先弄清楚。混元整体理论是讲事物是怎么形成的，事物的整体是怎么形成的，整体有什么特殊性，我们怎么认识它，怎么运用这个整体的特殊性。

我们讲“混元整体”，讲的是事物的整体性，而这个整体又不是一般的整体，我们讲的“混元整体”，它是时间和空间混合到一起的整体。这样的整体论和当代科学讲的整体观是有着本质差别的。现代系统科学也讲整体论，这个整体和我们讲的混元整体不一样，和传统气功讲的整体也不一样，和日常生活当中的整体也不一样。那么，我们讲的整体是什么样的东西呢？这就需要先了解一下日常生活当中说的整体是什么，只有把这个问题先讲清楚，大家才能做对比。

日常生活当中，或者说当代科学讲的整体，虽然有着层次上的不同，但它们都有一个共同点。说一个事物，比如说，这个投影仪是个整体，这个整体是怎么形成的呢？是个什么样

的整体呢？要想认识这个事物的整体，就必须先用感觉器官接触它，用眼睛看它，用手摸一摸它，然后放点东西在上面，一放上去那里出来字了，我们看到了。经过这样几个反复才对这个事物慢慢有所了解。如果一开始光这么一看，还不知道它是干什么的。所以对这个投影仪有所认识，是通过了我们的感觉器官接受它的信息，然后通过脑子分析，得出一个整体的概念来。这不是光看形体，从外面一看，有玻璃，还有个镜子，它是干什么的不清楚。通过多方面的接触，接受了多方面的信息，然后通过脑子一分析一综合，才能得出一个最后的结论来，那个结论、概念是对事物的整体反映，比较本质一些了。如果把胶片倒着放，映出来的字是反的。所以还要通过正确使用机器的人，才能把机器本质全面反映出来。这些经验都得通过实践，通过我们不同的器官和这个事物起作用，得到不同的信息，然后脑子里进行分析、综合，通过这样的思维过程得出来一个概念。当然这里边还包括要知道开关在哪里，电源怎么接，反光镜怎么摆，胶片怎么放，需要对各个部件都能正确掌握，使它整体配合好了，才能对它有一个整体的认识。这就是说，任何一个事物（机器）都有它的各个部分，通过对各个部分的正确认识，使之进行正确的组合，才能把它的功能正确体现出来。我们对这个事物的认识，就是通过思维，把各方面得来的感性认识通过加工、经过抽象，最后得出一个整体概念来。我们日常生活认识整体、现代科学论述整体，大都是通过这样的途径认识的。智能气功就不一样了。智能气功认识一个事物是通过超常智能认识它。当然现代科学认识的事物的整体，那也是很复杂的，他们把整体看作一个系列，客观事物、大自然、人体都是一个系列。可是智能气功认识这些整体，说它复杂也复杂，但是它又比较简单，不像现代科学那么复杂，现代科学把整体分得非常细，整体里边有部分，一个部分本身又是个整体，这个整体里边又有部分，这个部分又是整体，这样成为一个系列，一个系统。比如当代科学认识的物质世界，最小的物质现在认为是夸克，中国叫层子，往上有粒子、原子、分子、化合物、无机物、有机物、植物、动物、人，这可以看作是一个大的系列。从整个宇宙来讲，地球、太阳系、银河系、星系团、宇宙岛……整个一个宇宙整体。一个人，一个生物，也是一个整体。人是一个大的整体，然后里边有系统、有器官、有组织；再往下有细胞，细胞里有亚细胞、生物大分子。反过来说，生物大分子、亚细胞、细胞、组织、器官、系统、整体的生物。当代科学是这么认识世界的，当然他们认识得也很深化。但是这一切和智能气功讲的混元整体又不一样。当代科学认识的整体基本上主要是认识事物的结构方面空间占位的特性，对于事物整个的功能特性，尤其是整体功能特性，现代科学知识、现代的系统论、整体论还不清楚。虽然现代系统论里边讲过结构和功能的统一，但是那个结构和功能的统一不是我们所说的功能整体。智能气功讲的这个整体——混元整体，如果用简单的话来说，这个整体是既有空间占位特性的结构整体，还应该有功能整体（也称为时间整体，因为功能是随着时间展开的）。我们用手拿东西，手去拿是功能体现，手从这儿到这儿，我们看到的是空间的变化，可是没注意手原来从这儿到这儿那个时间变化，把时间变化忽略了。手这么轻轻一动，胳膊这么一伸一缩，是在时间的推移当中完成的，这个时间推移过程就叫时间的整体性。过去我们脑子里没有这个概念。如果我们能够建立起这种概念——时间的整体、连续变化过程，有了这个概念，再和空间的变化结合到一起，那就叫做混元整体了。这些问题听起来简直没法想象。这么一动就是胳膊动，怎么还有个时间呢？我这个手在这呆着，你光看见手在这呆着了，不知道这个手还有一个从这儿到这儿的变化过程。如果将来有了超常智能，我们学混元整体观就好学了。这个手一出去一回来，你一看，这个手出去之后碰了碰这个机器，把机器

的信息带上了。我们只能看到手的占位特性，没看到一出去一回来当中带着的东西。这个习惯就是常态智能只能通过感觉器官认识事物的空间特性，还不能认识事物的时间特性，时间特性在这个事物当中本身就带着呢。（这些问题现在只能都提个头，不懂你就划上个问号，现在不需要懂，先把问题提出来。）为了更好地领会这个问题，举个例子。这个植物是个混元整体，从种子开始，然后种下去，发芽、生根、长出苗来，根茎叶花，到最后一结果实，这个植物的整体特性完全显现出来了。什么时候显现？展现成为现实的时候，就是这个植物成熟的时候。植物一成熟，根茎叶花都有了，这个时候是个整体的，这个整体的展现过程是从一个种子发育、发育，到根茎叶花都有了，到一结种子，那个种子里边就把植物从原来的一个种子到发芽、到根茎叶花都有了这么一个生长过程都收到种子里边去了。这是一个循环，它转一圈过来，那个种子里边就应该包含着根茎叶花的全部特性，也包括着从一个幼苗发育到一个成熟的植物的全部特性，即把时间特性和空间特性都储存在那个种子里边了。因为说种子我们能想象，说种子一种下去能发芽，能长起来，又能结种子也能想象。如果我们说种子，说一个苗，我说这个苗、这个老玉米苗里包含着一个老玉米，你一听“啊？！”一个老玉米苗还没长老玉米呢，怎么包含着老玉米？其实这个老玉米苗本身就包含着老玉米，有功能的人将来一看，甚至于这个玉米在哪长出来，多长多大，长一个还是长两个都能知道。那是超常智能知道的。这就是超常智能的整体观。因为一粒种子里边有整体信息，那么一棵苗里边也必然会有整体的东西，对整体观应该这样认识它。大家讲：“庞老师，你让我们用思维来想，能想出整体观吗？”一开始只能让大家先用普通思维这样去认识它。如果不借助普通语言这么讲，能不能也通过感觉器官来感觉它？我说也可以，但是现在一般来说，还不行，只能大概其地模模糊糊地搞一下。譬如看这棵树，这一个杈杈、那一个杈杈，这么多叶子，彼此之间好像没个联系，能看出来的就是这个叶跟枝连着，枝跟干连着，而这棵树的整体性感觉不到。我们可以通过气功的办法来认识它，有功能的人一看，“嘿！一个气。”现在好多同学还没有功能怎么办？早晨起来在有太阳的时候睁开眼看看太阳，看一会再转脸看树，树周围一层白茫茫、雾气昭昭的一团气，那一团气就是这个植物的整体特性、整的。甚至于有的人连这棵树有多大，这个树什么样子，好与不好，里边有什么东西都能看得出来。将来有功能之后看这个树看得更清楚、更细微了，气的颜色、气的形状、它那个气什么样子，都看得清清楚楚。这一点现代科学用生物光照相法也能照出来了，一照这棵树周围有很多光，整的，而且树离得很远都可以照出来。当然，生物光和混元整体是两个东西，不能划等号，照出来的只是那个植物混元整体的生物光学的光学特征的表现，整体特征还有很多表现，这里不讲那么多了。同学们对混元整体先有这么个概念：是指的事物的整体联系，而这个整体联系它本身就是一个整的，不光跟结构有关系，里边还有好多东西，有跟结构不是直接相关的。我们说那棵树是整体，除了树干、树枝、树叶这些有形的以外，树叶当中还有气，还有无形的东西，这是常人感觉不到的。虽然科学里边也讲无形的东西，什么电磁波呀，电磁场啊，电流啊，可是用尖端的仪器可以看到它有形，可以看到电子、查出电子。可是混元气这个气用仪器查不出它什么样子来。这就是混元整体里边的无形的东西和当代科学不一样。（虽然讲课借助些科学知识，但是不能死扣。）就是说那棵树不光是有结构，结构本身还得有生命力，那个生命力是看不见摸不到的，从气功的混元整体观来说这就叫气。如果这个植物没有生命力了，植物的整体就不存在了。虽然它的形体还很完整，结构还是一样没有变，但是树的整体性没有了，树的生机没有了，生命变化没有了，它的气就不是有生机的树的气了。

所以我们说的混元整体，是这个事物的结构和结构产生的功能加到一起的那个整体。不光是植物的形体结构，还包括这个植物可以从根茎叶花这么变化过来的功能，这个功能和那个结构是连在一块的。讲整体如果拿植物来比喻，它是有生机有生命力的，它的功能表现在生命力上，是生命力和结构统一不可分的混元整体。讲绪论知道这么个意思就可以了。

如果讲无机物，（讲无机物一般先不讲不动的死物）譬如各种机器，像食堂做饭的饺子机、切菜机、面条机，这个机器是个整体，机器本身有齿轮，有各种构造等等。可是混元整体理论说的机器这个整体不是这个样子。有这个结构，但更关键的是这个结构所具备的功能，不光具备这个功能，还得要通上电，让它展现出这些功能来。当功能体现出来的时候，这时才叫做整体。所以这个整体最少要包括三个方面的内容：一、得有机器的结构；二、机器构造本身所具备的功能；三、得通过动力，把力量加到里边去使它动起来，把它功能体现出来。到这个时候才叫整体，这个整体我们叫混元整体。机器功能是好的，机器是正常的，不通上动力它不会动，整体性也体现不出来；如果机器坏了，当然通上动力也体现不出来。所以这里得有结构的正常，通过结构之间的联系出现的功能正常，然后还得有动力，有了这三个方面的统一才把一个机器的价值体现出来。压面条的机器通上电转起来了，光空转没用处，还得加上面，得有加工对象才能体现出机器的效用来，机器的价值才能体现出来。因为我们讲一个事物的特征，就标志它存在的意义，它存在的意义就是它存在的价值，它存在的价值这个整体，是和外面相互作用的过程当中体现出来的。那个机器通上电了，如果不向外面起作用，光空转也不能体现它的价值，压面条机跟面一接触一压面，压出面条了，价值体现出来了，整体体现出来了。这个整体一旦受到损伤，修理工怎么检查呢？把机器打开，看看哪坏了，主要从局部构件用常态智能看看那儿坏了。有经验的师傅不用把机器打开，他对机器的整体功能表现非常熟悉，只要一开机一听响声，毛病在哪就可以知道。他那个知道就是通过机器的整体性能判断出来的。这个整体功能就是我们讲的混元整体这个意义上的整体，不是讲的机器的整体，是它和功能的统一。从另外一方面讲这个机器价值的体现：我们一般说这个机器是完整的，是讲那个机器本身，其实那个机器本身就是铁块，放上十年都长锈了，重量没减，可是机器的价值没有了，关键是它的功能体现不出来了，它的价值就是它的整体功能的表现。我们讲混元整体讲的是这个东西，这和我们平时说的整体是不大一样的，而这个整体我们平时感觉不到它。搞智能气功不仅要懂得它，将来还能感觉到它，一旦能感觉到它时就有了超常智能了。有了超常智能对事物的感觉就和现在感觉到的客观世界不一样了。为什么说混元整体理论是建立人类新文化的基础呢？道理就在于此。当一旦能够感知到混元整体状况了，人的功能状态就变了，人和大自然的关系也变了，人类建立新的文化就开始了。现在的文化是根据人的一般的感知器官建立起来的，混元整体这个文化，需要用超常智能建立起来，然后再逐步发展下去。我们现在讲的只是个基础，而不是全部内容，这本书就是解决这个问题的，使我们慢慢懂得什么是人类新的文化。智能气功的宗旨最后一句讲“促进人类文化向更高级阶段跃迁”，一般同志不领会向更高级阶段跃迁是什么意思，我们讲混元整体理论就是要讲这个问题，向什么高级阶段跃迁，跃迁到哪儿去，新的文化是什么样子，我们这本书就初步地介绍一下新的文化。但是我们是用已有的文化知识来叙述的。书上第4 页第二段这段话，实际是对混元整体理论做了个文字上的总结，前面讲那么多你可以不必多管它，就把这几句话在脑子里边记住，经常想着它。其中讲“从上述两例比附可知”，“比附”是说连打个比喻都不恰当，用植物、机器打的比方，只能算随声附和地说一说这个意思，连

比喻、比例都不能讲，只能叫比附，附和着说一说。接着，“事物的混元整体是超常智能感知到的一种特殊的实体状态”，这是说这个混元整体是事物真实的存在状态，“实体状态”是客观存在的东西，混元整体就是这种客观存在的东西。它是个什么样的东西呢？“它是事物的形态与功能混化而成的统一整体。”形态、功能，两个不是结合，因为两个本来是不可分的，是一个事物的两个方面，我们说的那个整体是事物形态和功能相结合的交叉点表现出来的东西。按照现代系统论的观点讲，两个还是分开的、两权的，这是形态，这是功能，说这两个是统一的，怎么统一？统一不起来。我们说是统一的，功能、形态，这边是功能、这边是形态，这里是交合点，这个交合点上是那个整体。而这个整体，如果有形的物质是交合点，那么周围、整个都是这个整体，这叫混元整体。混元整体理论是论述什么问题的呢？下面就说了：“混元整体理论所论述的内容，是事物的混元整体的实体特征以及这一实体的混元变化规律。”混元整体理论就是论述这个实体的，论述实体特征的，论述实体变化规律的这么一门学问。这是对第一个问题的一个归纳性的说明，混元整体理论就是论述这个的。要懂得这个结论，不理解就先把它背下来。前面的都不清楚没关系，但混元整体理论是论述什么的，你得背下来。

Ⅱ、混元整体理论的内容

这个问题讲这本书包含什么内容。这本混元整体理论包括六大论：混元论、整体论、人的混元气论、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观。

一．混元论

混元论是论述事物的混元整体的内容特征（整体论讲形式特征），一个具体客观事物它的内容是什么？内容就是混元论讲的这些问题。

（一）混元物质观。宇宙里的万事万物，任何一个事物都是由两种以上的物质因素混化而成的统一整体，都是由两种以上的事物混起来的。这就是智能功混元理论的基本点，也是以后讲混元气和传统气功的元气的一个根本不同点。传统气功讲的元气是个单一的，任何事物都有它的元气；混元理论认为任何事物都是两种以上，两个三个或几个混合而成的一个东西，叫混成，这叫混元论。任何事物都是一样，大至整个宇宙这个客观实在是有形物质和无形物质混化而成的整体。从宇宙这个统一整体来说，形成我们这个宇宙的是我们这个宇宙的原始混元气。这就是我们这个宇宙的特征。从宇宙的原始混元气开始，慢慢形成什么辐射场、引力场，以后形成各种能量，形成粒子，粒子到原子，原子到分子，又从无机物、有机物、植物、动物到人。这个发展系列是我们这个宇宙的特征，别的宇宙如果没有这个特征就出现不了人。在我们这个宇宙里边是原始混元气，那么整个宇宙、全部宇宙是什么，那就是混元子（以后讲混元气层次时再讲）。

宇宙的万事万物中也有不同层次的物质。混元气是整体的，从原始混元气，以后慢慢有万事万物的混元气，以后到人的混元气。这个观点，就是混元论的物质观；各种物质都是由两种以上的物质（有形物质、无形物质）形成的，而这些物质有不同的层次，这些层次是从简单到复杂一层层演化过来的。这个特征就是混元理论的物质观，叫混化物质观。物质是两种以上的物质混合到一起的。这是混元论里边的第一个内容，叫混化物质观。宇宙的万事万

物都是两种以上的物质因素混合到一起的，宇宙万事万物的不同层次就是混元气的不同层次。

（二）混元运动观。这个运动观似乎和哲学有点相同，但是它又不同。宇宙当中的各种物质都是混化而成的，它形成的本身就是混化，混化就是运动。物质形成之后又在进行运动，有它本身的运动和与外界事物发生的作用，它总在不停地变化，而这个变化我们叫做混化运动，混元运动也叫混化运动，它是在变化着的，没有不变化的东西，没有绝对静止的东西。而且它自身和环境总是在互相作用，互相作用就引起事物的变化，宇宙总在向前发展、向前演化，没有停顿。这个观点和辩证唯物主义哲学的运动观有些相似，将来讲混化运动时就知道它们不相等。

（三）混元时空观。时间和空间也是混元的。简单讲，空间混元是在空间的一个点上，也包容着整个宇宙空间的整个内容；时间，一刹那一说就过去了，这一刹那当中也包括着过去、未来，这就是混元时空观。如果学过佛学的一听，这里讲的跟佛学差不多，佛学不就讲介子毫端藏着大千世界，刹那的限量包含着过去现在未来三界。我们讲，佛学有些道理是讲对了，不是都讲错了，讲错了一部分。否则，佛家的理论不可能流传好几千年。智能功就是把佛学、道学、儒学传统很多正确的东西、精华东西都拿过来，错的东西一律不要。

混元论里边主要讲了这三个观点：混元物质观、混元运动观、混元时空观。混元论这一章书字数最少，它是混元整体理论的第一部分，也是最根本的、最基础的部分，可以用到人也可以用到整个宇宙，讲的是事物的实质。但是任何事物的实质都不能脱离开一定的形式存在，它的形式是什么呢？就是完整的整体。所以第二部分内容就讲整体论。

二．整体论

整体论是讲混元整体的形式特征，这个整体在形式上有什么特殊性。这个特殊性就是它的整体联系。这是一大章书，内容比较多，宇宙整体观讲了宇宙、天体这个整体，讲了宇宙的空间结构和宇宙的时间结构。形式特征主要就讲结构。当然还讲人天整体观，人和大自然界的整体。现在人都觉得我们是个人，就忽略了人和大自然界是个整体，人是自然的一部分，也是社会的一部分。人类到现在为止刚刚开始觉察到人和大自然界不能分开，不能把主观和客观分开，它是有联系的。但是它们是什么样的联系，是怎么样的整体，现代科学还没解决这些问题，现在新兴起的一门科学：“天地生”——天文、地理、生命，“天地生”这门学问就是讲人天整体的。可是它那个人天整体讲了半天也没讲出人天整体的道道来，没说清到底是怎么回事情。而我们讲整体论，就要讲这些问题，它们怎么联系，怎么变化，是什么样的关系。我们搞气功一刻也不能脱离开人天整体。一练智能功，捧气贯顶推拉，气出去、回来，这不就是人天整体吗，人要靠外面的混元气生存，缺一点也不行，人天整体非常关键。整体观第三部分讲人的整体，人也是个整体。整体观里讲了三大部分：宇宙整体、人和自然的整体、人的整体。从理论上把它阐述清楚。对这一问题，传统气功也有过论述，但是它们那种论述是个被动的。

三．人的混元气

这一章就和我们人结合到一起了。主要讲人体混元气是什么？它的体性是什么，体是什么、性是什么？人体混元气是怎么形成的？在人体里是怎么变化的？与人体生命有什么关

系？讲这些整体规律。我们是一个人，整个人的活动就是人的混元气。人体混元气说的更确切点应该叫人的混元气，有时书本讲人体混元气，或叫人的混元气。人体要理解为人的生命体，不要认为只是一个形体，是人的生命体的混元气。懂得这个道理了，将来讲混元气就好讲了。人体混元气有三种不同的表现形式：有有形的，人体是混元气的有形表现；有无形的气；再有更高层次的气，就是意识，脑细胞的混元气联合成一体后成为脑混元气，脑混元气产生意识，而意识是人的混元气里边最精华的活动表现。所以讲人体混元气包括谈到意识，但意识是人的最高层次的东西，要单讲一讲“意识论。”

四．意识论

经过一层层地剥，剥到人的最本质上去了。前面讲混元论、整体论，大自然宇宙都有，人体混元气，讲整个人体，然后到意识，到人体的精华里边来了——意识论。意识论主要讲意识是一种特殊的物质运动形式，讲它怎么样运动，它的运动过程和运动内容。意识怎么运动？运动什么？它在哪儿运动？〔不是现在医学所说的在脑细胞里边运动，我们认为意识是在脑细胞混元气（脑混元气）形成的意元体里边运动。有了意识，就不叫脑混元气了，就叫意元体了。〕意识活动的规律是什么？意识对生命有什么影响？还要讲人之所以成为人关键就在于意识。从理论上把这些问题讲清楚。智能气功科学就是专门研究意识活动规律的，人们掌握这些规律，运用这些规律，就可以为自身服务。在意识里边有一般的意识活动，还有人的生命活动里边需要共同遵循的最基本原则的意识活动，而这样的意识活动就属于伦理学道德的范畴了。在意识里边对人体生命活动有更直接关系的是道德意识活动，因此我们把道德又提出来，更进一层，讲“道德论”。

五．道德论

我们曾经讲，道德是人的类本质的内在根据，是人的本质表现。人光有了一般意识还不行，还不叫人，因为人是自然的人又是社会的人，人在社会里边就必须遵循社会一般的人际关系准则，这就是道德关系。所以人之所以成为人，就因为有这些关系，有这些意识活动，有道德存在。虽然道德在不同阶段、不同社会、不同民族有不同的规范，但是它在哪个群体里边都是他们那个群体得以生存下来的最根本的东西，它是一般意识活动的方向盘，是意识行为的调节器，意识中更关键的东西是道德。道德论这一章讲意识和道德是什么关系，道德是怎么形成的，道德的作用，道德在意识当中的重要地位，人类的道德应该是什么样子，人的本质到底是什么。掌握这些东西是为了让人能生活得更好，活得更加幸福，更加自由，简言之就是要优化我们的生命。

六．优化生命论与混元医疗观

通过学习掌握了这些知识，目的是什么？最后要落实到哪里去？目的要优化我们的生命。要优化生命，在不同阶段、不同时期怎么去优化？现在也讲优生学，那是生个孩子别受遗传病的影响，别是白痴这个优化，没有怎样把第二代生育好，使一代比一代强这个内容。智能功研究优化生命包括优孕、优生、优育，然后优教。怀孕时要优化，生时要优化，小时教育要优化，成长后生命能力还要优化。我们还加了个“优死”，死时还得优化点，死怎么死得好，“优死学”。书里边把优死也作为优化生命的一部分讲了，走到终结，终结时还要

处在优化状态。整个优化生命论是解决怎么生活得更好，超出正常人。可我们现在一般人还有很多病态，连正常人还达不到，因此还需要搞医疗。有了病如何解除它的病痛，这是医疗观问题。智能气功的医疗观叫混元医疗观，和已有的医学观点都不一样，和中医不一样，和西医更不一样，和中西医结合也不一样。混元医疗观来源于混元整体观，它的生理现、病理观、治疗观都有混元气功的特殊性，都贯穿着混元气的指导思想。混元气是我们智能功的根本内容。用这个医疗观不仅要打破西医的医学观点，而且在一定程度上还得把中医的医学观点彻底打破。中医观点不彻底打破，混元医疗观搞不好，搞治疗也搞不好。这就是智能气功和传统气功的一个重大的差别。智能气功区别于传统气功、尤其是传统气功的医学气功的分水岭就在这里。将来讲混元医疗观时会讲这些问题。讲到那个时候，经络学说得改一改。古人的经络学说在很多地方讲错了，不符合实际情况。不过在古人那时，能把经络讲到那个程度已经是伟大的发明创造，很了不起了。而现在用超常智能来看它，有好多地方是讲错了，正是因为这一点，现在研究古经络学说非常困难，因为好多地方不符合实际情况。在这里先给大家打个招呼，我们的生理观、病理观、医疗观和西医不一样、和中医也不一样。我们开中医理论课讲中医理论是为了要了解一些知识，而不是要用它。因为智能功跟它有连带关系，是个基础，有些借鉴。这点同学们要明确。将来你们学了中医理论，别拿中医理论套智能功，一套准套不上。但是你懂得那些理论，再学智能功的理论好学一点，经络、脏象、阴阳、五行、病因等，懂得这些道理之后再学智能功好学一点，因为它也不是都错了，好多东西讲对了。它要如果都讲错了，中医学几千年来能那么光辉灿烂吗。它不是都错了，大部分讲对了，有的根本点讲得不确切。

这就是混元整体理论的内容。共六大讲书。听不懂不要紧，以后还要学。这六大论提的这些内容等于每一章的提纲，是最根本的东西，学每章书掌握什么，拿这个做个指导思想，这是重点。说不定考试就考这个。你把这几句话懂了之后一展开考试答案就出来了。

III、混元整体理论与古今整体理论的根本区别

我们讲区别不是作比较，不是搞对比，是站在混元整体观立场上出个题，目的是借一点传统的和现代的整体观，从另外一个角度叙述一下混元整体理论的特殊性。这就叫做借宾定主，借古典的和现代的整体观理论来衬托我们的混元整体理论。

一．与现代科学整体观的区别

分了几点。这个区别里边最根本的区别是混元整体观是一元论的唯物整体观，这是和当代科学最根本的区别。为什么这样说呢？下面（教材P5、P6）的四个问题从不同侧面讲它是唯物论的一元论整体观。当然，别的方面仍有好多相同的地方。

要想论述唯物论的一元论整体观，首先得讲唯物论的一元论。整体观是个客观存在，是物质的东西。而这种物质的东西，这种整体现象，可以被超常智能认识它（超常智能也是人的固有技能），普通的常态智能不能认识它，感觉不到它。所以它和当代科学所说的整体结构以及整体功能这个整体是不一样的。现代系统论里边讲结构的整体性、功能的整体性，而这两个整体性只是混元整体的两个不同侧面，是它的两个部分。我们说的整体是一个整的表现，在这一点上和当代科学不一样。虽然如此，但首先要定下来它也是客观存在的物质，先

把这个物质定下来。这就是说，我们的混元整体观的一元论是物质的、是唯物的，不是现在有些佛学所说的或一些气功师所说的唯心的、精神的，我们是唯物的、物质的。再有，现在有人讲，唯物也不对唯心也不对，叫心物。心物观不是大陆人创造的，是台湾的李杏邨写了两本书，一个《心物的世界观》，一个《多重心物观》。这个心物观他说了半天还是讲的心不是物，他是把佛学的唯心主义和现代科学的不同物质层次结合起来了，叫个心物观，实际他讲的是彻头彻尾的唯心观。国内现在也有人讲，“我搞心物主义，”什么心物主义，是彻底的唯心主义。他们讲，精神是没有的，作为物质到了量子领域里边也就没有了，他们把物质还局限在实体物质。科学早就进入场性物质了，他们仍认为无形无象的就不是物质。我们说这是常识，其实这个观点从上世纪来到本世纪初马赫主义者的实用主义哲学家们就提出这个问题，物质论破灭了，因为电子一发现、电磁波一发现，物质变成精神的了，世界变成精神的了。列宁就根据这个写了《唯物论和经验批判论》这本书，指出了什么是物质。我们智能功人应该从哲学高度来理解物质的含义。我们唯物的一元论就从哲学的高度来认识它，混元整体、无形的混元整体也是物质，因为它能被人的精神所认识，意识能够反映它，它是客观存在。将来在讲意识论时还要讲这些问题。这一点是和现代科学相统一的，而统一点只是在物质上，可是和我们论述的物质内容不一样。现代科学的系统论讲功能整体、空间结构整体，只是我们混元整体的不同侧面。所以第一个问题关键让大家明了我们论述的混元整体是物质的，唯物主义的。咱们讲唯物论的混元论讲的是大至宇宙，以后到万物到人到人的精神活动，是这么讲下来的。那么人的精神活动是什么呢？混元论是怎么讲的呢？它是人体混元气的最高级最复杂的运动形式。这就讲清了意识活动也是物质的。我们讲混元论说精神也是物质的，是混元整体的一种形式、一个层次。要这样认识它。这个精神世界即是我们每个人的主观世界，（平时我们讲“我们主观怎么怎么着”，“主观印象”）在现在科学里边认为人的精神就是自己的主观世界。然而从混元整体理论来看，是主观世界不错，你可以支配它，可以自己来决定它，这是主观的，但是它又是一个客观存在。以前我们说人的精神别人不知道，人的心理状态别人不知道，但是混元整体理论认为不是这样的。你的精神是主观的，但又是客观的，既是客观的，别人就可以认识它。你的精神别人也可以认识，你的心理别人也可以觉察到。有人说“那怎么可能呢？”如果没有可能，搞气功诊断怎么诊断？意识感知，他疼，这是他的心理变化，你却感觉到他疼了，这不是把他的心理感觉到了吗。“可是我想个什么东西呢？”你想个什么别人也能感觉到。“哎呀！这可麻烦了，人的隐私都隐不住了。”将来不仅气功科学的发展，一般科学的发展你都有不了隐私，隐私是人还在低水平想搞点自己的小算盘，搞点见不得人的事情，慢慢科学发展了以后，隐私就没了。不要说别的，咱们想想电子计算机，什么都计算机化了，你还有隐私啊！将来供应物品都电子计算机化，明天你要上街，今天电子计算机的程序就编制好了，明天我上哪去要开车，买什么东西，定货，往电子计算机里一输，输进去的东西过20年电脑还给你储存着呢，到哪去，干什么去都记得清清楚楚，还搞隐私？计算机高度发展隐私都保不住了，搞了气功比那个还厉害，你脑子想什么还没干，一想，吃冰棍去，那儿出来了，跟电视屏幕一样；一想，外头买冰棍去，出来了。一想我偷他钢笔去，偷，你一想，屏幕出来了，偷不了了，所以到那时人就非常自觉了。我们讲意识活动是物质的，意识活动、精神活动是物质的，既是主观存在也是客观存在。将来的人到了高层次文化，就变得非常自觉了，没干坏事的了，有那么几个不肖子孙也干不了坏事了，他想干还没干别人就知道了。这是第二点和当代科学认识不一样。现在哲学也好科

学也好，都认为人的精神活动是人的内在的心理状态；可气功不这么讲，是主观存在、主观世界，又是客观存在，这是气功科学对意识的特殊看法。这个问题随着气功科学的发展，一步一步就会被人们认识了。这个问题过去没这么讲，讲了别人非得跟我们辩论，跟我们吵、闹。现在讲了也不公开发表，十来年了这才写出书来。为什么现在敢写了，用意念一发气、一组场，人病好了还不算，植物就长，馒头个就大。我昨天去昌黎，那里搞150亩小麦，用意念给苗发气让它长啊、长啊……结果增产25％。去年给种子发气的五亩半，产量增加40％。我一听增加这么多，我说你们一定是基数比较低，他说对，我们那是黄沙土地，本来产量就低，增产之后达到700多斤。如果原来亩产1000斤，再增产40％就了不得了；如果亩产200斤，可能增产200％。肥料没增加，水份没增加，就这么嚷一嚷：增产、增产！就增产了，这不是客观物质是什么？将来全国都增产，哲学家们就得低头服输，现在还不行。你要说意识是物质的，他不干，得跳着脚反对你，有了客观事实就行了。所以我们就得快点发展气功事业，出现更多的事实，有了社会效益，问题就解决了。这是第二点说精神是物质的，前面讲各种混元实体物是物质的，这里讲精神也是物质的。第三点讲唯物论的一元论的整体观，这个整体观把认识世界的认知过程也一元化了。以前其他的科学都讲要分开，一个是认识对象，认识对象是客观存在；一个是认识的主体，我去认识他。主体和客体“泾渭分明”，谁也不跟谁掺和，认识客观世界的目的就在于分辨客观世界，从而把主体和客体两者之间更加明显严格的对立起来。这是主体、这是客体，我拿这个主体认识这个客体，客体有什么特征，认识得非常清楚，把它认识的越清楚，对主体来说，它就越不能容纳到主体里边去，客观存在，把客观性弄清楚了。这个过程是把主体和客体对立起来的过程，现代哲学也好科学也好，都是这个样子。混元整体理论的认识过程是主体和客体两者的统一的过程，结合的过程。认识一般的客观事物，比如看一个字、看一个板子，你一看就看到它了；气功道理认为，看的过程不光是一个光线反射、接收光线就完了，你一看它，用精神一注意它，就把你的能量、你的气放到它这儿了，放到这儿之后再收回去，这个过程你就和字结合了。“庞老师，我们没有这么干啊！”我是用比喻说明看东西不是简单的光线作用，混元整体观用的是超常智能，是我们人的整体功能——混元气，不是用的眼睛看，不是简单地接收外头的光线，是通过我们的整体认识这个事物的整体，你这个整体得和那个事物的整体两个整体一结合，再返回来接收到它。将来讲超常智能时，要全面讲它的机理。你的混元气得过去跟它作用，作用之后再收回来，你才能认识它。要不然怎么能遥控查病，离着几百里地没看着怎么查的，意元体放出去，作用到他，跟他起作用以后再收回来，是这么认识的。认识事物需这样结合，改变事物更是这个样子。混元整体发出去，一下子起作用、起变化。这次二年级的同学们到外地教功，有的同学治瘤子，一抓就没了。瘤子怎么抓没的？意识整体起作用。主体和客体结合到一起，不是分开的，是统一的。现在医学就不然了，一看那有个瘤子，多大，诊断好了，在肉皮下面什么什么地方怎么办？拿刀挖了去，把瘤挖出来了，瘤还是与你对立的客观存在。我们的整体观就不然了，那儿有个瘤子，意念往里一放，再一发气，没有了。你这个气和那个气一结合，瘤一下子没有了，这个过程是联合到一起的，而不是分开的。认识的主体和认识的客体和认识过程统一了，结合到一起了，作用也是统一的整体的互相作用。这一点就和当代科学不一样了。第四点混元整体理论是建立在超常智能的基础之上的，这一理论虽然可以对现代科学的方法论有所启迪，但是我们的目的不是为了这个，现代科学有自己的一套，比如现代协同学，搞了好多方程式，系统论、信息论、控制论怎么搞，也都有数学模式。混

元整体理论最关键的内容、要达到的最关键目的是什么呢？是指导我们练功，改变我们的生命活动。所以我们学混元整体理论，应把这个目的性明确起来。我们学了混元整体理论，就要慢慢地使我们脑子里有这个整体理论、整体的概念，拿这个概念去指导我们的生命活动，使生命活动优化，开发超常智能。开发了超常智能，再用超常智能把混元整体理论用到实际当中去。目的在这里。千万不要认为我们搞了混元整体理论是为了启发、指导人家。如以后讲到遗传学、变异学，一看，"噢！这样就把现代科学的遗传、变异完善起来了。"我们说，不错，能够使它完善一下，也可以提示它搞遗传、变异研究怎么搞，但是我们的目的不在这个地方，我们的目的是让人自身变异，取得好的东西往下遗传。如果你没有功能，我们让你快点有，有了之后遗传给下一代。我们不是搞遗传学的研究，搞生物搞动物。我们搞这些东西首先为自身服务，同时也为人类服务。当然，它可以和当代科学互补，不是把气功科学搞起来，当代科学就不要了，最少几百年之内取消不了当代科学，几百年之后能不能取消也不敢说。现在气功科学发展起来要和现代科学两个一齐往前走，现代科学搞物质的，气功科学搞生命的。将来能不能合到一起去？可能合到一起去。那时当代科学就不是这个样子了，气功科学也不是现在这个样子了，到那时候搞气功科学的都得有超常智能，而且超常智能水平比较高才行。"咱们快点出超常智能吧！水平往上高一高吧！"你想往上高还高不上去，必须得人多了练功才行，"水涨船高"，水不涨船高不起来。你想单个高，过去和尚老道练一辈子练七八十年，也没高上去，你要想自己高也高不上去，非得集体高才行。好多人讲"庞老师快点教我们高点，我们好出去宣传去。"你要这么高就摔死了，因为下面没气托着。咱们就得一步一步往上高，得大伙集体往起高，我也和同学们一块高，让我一个人高起来我也高不起来，没好多人托着我也一样往下掉。不能想单个往上高，一个人先高高不上去，非得有水平、有基础，大伙一块都起来。咱们得有这个气氛。前些年谁敢说一学气功就会发气治病？现在一发气都会，一组场都会。现在同学们上齐鲁石化去一组场止雨也止了嘛，虽然有两次没止住，有几次也止住了嘛。可是大家要懂得，让你止雨止得了，让你止你自己还止不住，有杂念我止杂念，止不住，这样你往上走还高得了？全国台风的雨不太好止，一般的雨还是好止的。可是你止得了雨止不了自己的毛病，有点习惯上的毛病都止不了你自己，功夫还上得去？止个雨算什么？将来高要大家一块高，咱们能成为世外桃源吗？还有个群体效应在里边。我们讲了智能功混元整体观之后，说怎么怎么好，将来科学不要了，可不能这么讲。要两轨并行。

二．与传统气功的整体观的区别

第一点，我们在混元整体理论里边讲了，形、气、神是混元气的不同表现形式，人体的形（或精）、气、神都是混元气。过去说精气神，神是一个，形和气是一个（也有的说神、形，或说神、气两个），练气功也这么讲。传统气功中神指的是性，气和形指的是命，要性命双修，最后修到性命合一。怎么修到性命合一？炼精化气，炼气化神。如果从哲学高度分析这句话就有毛病了，因为神和形是两回事，怎么转化？两个有本质区别怎么成一个？成不了一个。所以过去讲炼精化气、炼气化神，好多地方理论不好讲，怎么化？化不过去，人老是别扭着，气怎么化成神呢？神是支配气、统帅气的，练功结大丹之后神入气中气包神外，气怎么化成神？根本理论解决不了。所以就再过一关，结了丹的人很多都上不去，就是这个道理，老是两杈着，合不了一。智能功把这个问题解决了，形、气、神都是混元气，只不过

有的粗点有的细点，有的笨点有的灵点。神就是比较灵、比较细的混元气，形状是比较粗、比较不灵的混元气，就这么点区别。把混元气炼得细了炼得灵了，就变成神了，练气化神就这么个过程，把笨气、粗气都炼得灵了、细了，就成为神了。我们不讲传统功法了，如果讲就该这么讲：一个是把气变细，细……通透都变成神的气了；再一种用神往气里边穿，穿得一点空闲地方也没有了，也就变成神了，两种方法都行。懂得这个道理就好练了，智能功这两种方法都用。这就把传统气功里的理论矛盾解决了。

第二点，智能气功的混元整体观，把精神赋予了物质的特性，它是物质的，是混元气。以前说神叫虚灵，虚的灵，没个东西。正因为说是虚灵，以后变成了神灵、鬼灵、妖精也灵，这么一来什么什么都灵了。气叫灵气。这么一搞，不知灵是怎么回事情，到最后就把气功弄到神鬼佛里边去了。我们现在把神定义为物质混元气，就把气功要倒向神鬼的通道堵死了。把气功真正拿到科学上来，真正从理论上杜绝了走上迷信、唯心和神学的可能，从理论上解决了这个问题。将来有了本事，都是混元气，都是人的功能，再大的本事你还是人。

第三点，我们讲宇宙的物质是个发展的序列，从最简单的物质发展、发展……到人。人是目前序列中最高的，但是人现在还不完善，人也要发展。人从小孩子发展到成人就不再发展了。成人也并不完善，人还应该继续发展完善起来。怎么发展？现代医学、心理学没能解决，搞气功就是为了解决这个问题，把人向更加完善处发展。混元整体观就是解决这个问题的，把人发展完善起来。智能气功讲的人还要继续向前发展，和古人讲的不一样。传统气功讲，人是从大自然里边来的，大自然叫做道，从道发展到万物，从万物到人，从人变成神，神又返回到道，是个封闭的圆圈。从道开始，道是虚无的，虚无就是没有，然后无生有，生成万物，万物慢慢又变，人是万物之灵，人通过修，修到神，神再合到道上来。人也可以直接修炼到道上去。智能气功的混元理论改了，从最原始的道——原始混元气，发展成万物，再发展到人，人一练功，练出超常智能来，成为智能人，这时人的意识就发生变化了，那个意识活动和道（气）有好多相似的地方，但是不一样，有主动性了，成为智能人了，不是返回到道那个圆圈上去，而是螺旋式的上升，又高了一个层次。（图1-1）这就是智能气功的混元气理论和传统的理论不一样的地方。传统理论是一个封闭的圆圈，倒回去，修后叫人返回自然，把人练得什么都没有了。道是清静虚无的，老子就讲人得往回返，返到一家一户的社会当中去，最典型的说法是："邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。"叫"返朴归真"，返回最朴素的、最原始的道才是真的。智能功说不是"返朴归真"，是人一练功有了超常智能，超常智能对大自然还得有变化。超常智能相当于什么呢？打个不恰当的比喻，佛教说有个西方极乐世界，你要修成佛，一修成佛就是空

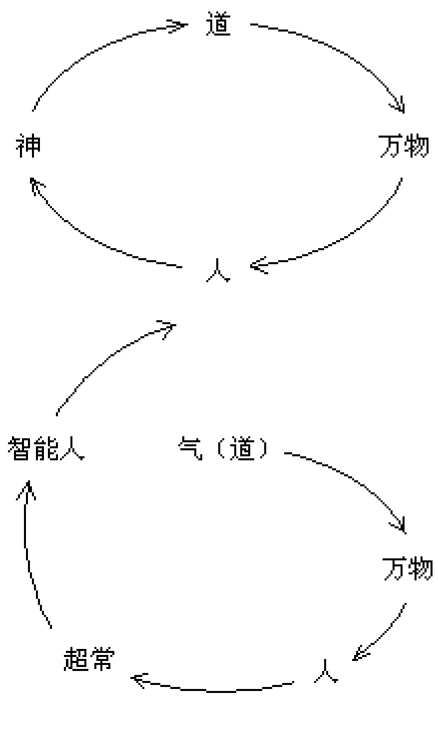


图1-1 封闭式圆圈和螺旋的区别示意图

了。可是佛家还有一个门派叫修西方极乐世界的，极乐世界那儿不是什么都没有，而是金银等什么都有，一想吃就来了，一想穿就来了，吃完了不想吃东西就走了，“思衣衣至，思食食至，”里边还得有生活。可以设想，人练了气功之后，很可能有这种可能性，我想古人写西方极乐世界可能他都有点功能了，特异功能第三个层次是无中生有，没有的东西一想就出个东西，想来个大苹果，“呜”飞来了，是不是从哪摘来的？不是，从树上摘来的是搬运，不算。怎么证明是出的，现在先甭管怎么证明，你就知道有这么回事就可以了。到了无中生有，人仍然存在，还有自己的活动，并不是到了道，什么都没有，所谓“返朴归真”了。这是和传统气气功理论不一样的地方。

第四点，混元整体理论讲一个事物总在和周围的事物发生变化，内外两个因素起变化。由于任何一个事物都是和外面发生变化的，而外在的环境不一样，因此事物就呈现出多样性，什么什么都有。宇宙大自然这么多东西，为什么能这个样子？就是内、外两个互相作用，发生作用时作用的条件不一样，结果不一样。传统气功就不是这样。传统气功是元气论，一个元气要生万物，是怎么生的？元气论不懂得演化，不懂得有个演变过程，说一生就出来了。由于元气论在理论上不彻底，就给神造论留下了空子。你一个元气怎么生这么多东西？怎么有这么多区别？这是上帝造的，元气只是帮助它成长。元气论由于不懂得内外事物结合起变化，就没法解释事物的多样性，就给造物留下了地盘。智能气功的混元整体理论，不是简单地造，它是变，内外互相作用互相变化，你碰我我碰你，比如原来两个笔，互相一碰，这是个接触点，再来个笔，三个一碰内容就不一样了，四个笔再一碰，接触点不一样，信息量就不一样，出的物质就不一样了。虽然原来都是单一的，可是碰撞的形式不一样，出来的东西就不一样了，这是混化的结果。如果是一个物质，就多样化不了，有了互相作用多样性就出来了。这就是我们和传统气功的元气论的不同点，结果不一样，内容也不一样。因此我们不讲元气论而讲混元理论，它们有区别。

Ⅳ、混元整体理论是世界观、本体论、认识论、方法论的统一

这个问题一开始就讲，到这一节结束又讲，为什么要这样？说明混元整体理论的特殊性。混元整体理论讲的内容不是一般的具体事物，它是个混元整体，混元整体把什么都包括了。我们现在人类的一切，包括认识到的东西、客观存在的东西、实践着的东西都包括在里边了，混元整体嘛！这就和当代所谓整体不一样了。当代有思维逻辑讲整体，客观事物讲整体，所谓思维逻辑整体是对客观事物整体的反映。认识有整体，方法（方法论）也有整体。可是混元整体不分这么多门类，一讲混元整体都包括了，是这些东西的统一。这么说是世界观，这么看就是本体论，那么看就是方法论，那么看就是认识论，都是混元整体。如果说混元整体是由两种以上的物质混化而成的一个整体，大至整个宇宙也是由两种以上的物质混化而成的一个整体，这样说就讲的是世界观。宇宙是有形物质和无形物质混化而成的整体；一个生命体，是由它的结构和功能混化而成的整体；普通的物质是由它的物质结构和它的能体——正负能体（正电、负电，磁的南北极等）结合而成的整体；场性物质是其能量和信息量的时空架构成的整体。总之，世界是物质的，这个物质是两种以上的物质因素混化而成的整体，这就是世界观。世界观是我们对世界的看法、观点，但这个观点不是一般的理论，而是个真实的存在，这个存在常态智能感觉不到它，超常智能能直接感知到它。这个世界观的理论，是

我们脑子形成的主观印象通过概念表现出来的。例如这个保温杯，保温杯是个概念，说这个具体事物是杯子可以，但是脱离具体事物的杯子这个词是什么样子你能感觉到吗？过去基督教里边唯名论、唯实论的斗争就是搞这个东西。拿一个最一般的概念（不标志任何具体事物的概念）让你找这个事物，这正像我国古代“白马非马”的命题，除白马之外找这个马，本来是白马，不要白要马，没有颜色的马是什么样子？这个杯子，除了具体保温杯的杯子是什么样子？它们的错误，在于扩大了一般和个别的差异。他们的目的是说这个一般的实体是无法认识的（指常态智能而言）。但是通过超常智能是能够感觉到离开这个有名的具体杯子（保温杯）的那个一般的（抽象的）杯子的实体的。任何一个名字都有它的实体性，超常智能都能感觉到它了。当然和过去的唯名论是不一样的。从这点看它就是本体论，混元整体是个真正存在的东西，可以被感觉到，这叫本体论。这个本体论和康德讲的本体论是不同的。康德认为不能认识事物的本体，只能认识事物的现象。比如这个保温杯，它有颜色、有形状、有硬度、能盛东西，这都是现象，他认为人只能认识现象，而不能认识事物的整体即它的本体。（我估计康德可能有功能）因为除了现象之外他感觉到还有个东西，这个东西他自己也说不清，话也不知该怎么说。现实的东西跟这个东西又不一样，所以他认为那个东西认识不了，他就把本体说成是“彼岸世界”，我们只能认识此岸世界。但是我们认为本体不是这样，超常智能能够认识它，能够掌握它。我们讲的本体论和过去康德讲的神秘的本体论是不一样的，不是一回事情。客观存在叫本体，把本体拿到客观物质层次来看，这个本体是可以认识的。但这个物质层次的本体得用超常智能来认识它，常态智能认识不了。从另外方面讲整体，它又是认识论。如果用你本身超常智能的整体性去认识客观世界，认识的也是客观事物的整体，因此它又是认识论的范畴。来个病人，“噢！他有溃疡病、有骨刺。”你怎么知道的？因为你的整体和他的整体一结合，对他那个整体马上来个全体立体扫描，扫出哪些地方不正常，这是你的整体和他的整体起作用了，即认识事物的那个整体和被认识的事物的整体互相起作用了，是这么个认识过程。当然这里边也有个实践过程，脑子一动，作用到对象物，然后把对象物反映到你脑子里，有印象出来。这就是认识论。但是这个反映和印象过程是整体的，不是部分的认识，它和对象物是整体地起作用，从这个角度讲又可以说是方法论。怎么起作用的？整体的，这是方法论。所以整体理论既是世界观，又是本体论，又是认识论，又是方法论，是这几个论结合到一起，分不开的，但是要说明，这些名词是当代哲学和当代科学用以描述事物在不同方面特征的，我们为了讲清楚混元整体理论包含的内容，就借了这么几个名词，但是又不同于对这些名词的一般的理解。如果学过哲学的同志，顺着这几个“论”琢磨琢磨，把它和我们的理论一综合，认识到我们的混元整体是这么个整体，从道理上知道我们的混元整体理论是叙述这个东西的，这样就可以了。因为我们还没有超常功能，对那个东西什么样子还感觉不到，还不能真正感知到它，所以你只能这么琢磨琢磨。其实练气功处处都离不了它。我讲这些对同学们练功会有用，这里先打上个底子。以前说玄关窍“不在体中不离体中，不在体内又不在体外”，在哪？就这几句话把人说得糊里糊涂，怎么猜的都有。实际它讲的是混元窍那个窍，玄关指那个混元实体是无形无象的，人体本来是有形有象的，但那个地方要无形无象。过去讲“虚悬一穴”，一虚把人闹糊涂了，虚悬怎么悬哪，肚子里、脑子里都是满满的，怎么有个空间，想“空”又不对了，就是无形无象的气在那呆着。将来你会那么想，“噢！就那么个东西。”要守下丹田、守肚脐里边、守混元窍、守脑子里都行，就想那么个东西，那就是玄关，经常那样想，似有非有，恍恍惚惚，一动，好了，就那么练，

慢慢气足了，“有气则成窍，无气则渺茫”，有了气窍就有了，有了窍一定时候窍就开了，就那么简单。可是过去这个玄关窍怎么讲也讲不通，就是由于不懂得混元整体的道理。实际东西蕴含着虚，虚又可以化成有，有无相生。这几句话以后讲功法好多地方都会讲到，同学们看功法学、看练功的书处处用得着，将来随着练功、讲课的深入，大家慢慢就能掌握和认识它。

第二节　混元整体理论的理论渊源

混元整体理论是一个涉及面非常广泛、非常深刻的理论，它是结合了传统儒、释、道家气功的功理功法，以及现代科学，通过我们的练功实践编创起来的，并不是凭空产生的。任何一个新的理论都有它历史的、文化的承继性，都是用以前的知识作基础，一步一步向前发展过来的，不能够割断历史。混元整体理论虽然是一个新的理论，是建立人类新文化的基础，它同样和传统文化有着密不可分的关系。我们今天讲混元整体理论的理论渊源，就是要让同学们明了这个问题。智能气功理论的“新”，有它新的内容，就“新”在了超常智能上，但是超常智能也必须在常态智能的基础上发展起来。如果离开常态智能，超常智能就无从谈起。因此智能功的理论，又是以现在人们用常态智能建立的文化基础作为它的最根本的基础。当然，古代气功理论也是超常智能的理论，但它比较粗糙。今天我们就根据这两个方面，来谈智能气功理论的基础是怎样形成的。

首先，从传统的气功理论上，我们继承了哪些东西，或者说传统气功理论为我们建立混元整体理论提供了哪些基础知识、哪些合理的素材。我们只有把古代关于整体生命的理论有个初步的了解，才能够认识到智能气功的混元整体理论是如何在继承了古人已有成果的基础上发展起来的。我们先讲：

Ⅰ、传统气功理论中的整体观与气论

这一个大题准备分两部分讲，第一部分讲传统气功中的整体观，第二部分讲传统气功中的气论（包括气化论）。

一．古典的天人合一的整体观

传统气功理论谈到整体观，都讲“天人合一的整体观”。人和大自然是个整体。古人没有“整体观”这个词汇，就叫“天人合一”。用现代科学的系统论来分析，用现代的语言来表述，就叫作整体观，所以我们就把它叫作天人合一的整体观。其内容可分成以下几大部分：

（一）唯物的宇宙观

中国古代的哲人、圣人、贤人（都是练气功的），他们对待宇宙的看法是唯物的。现在一般人都认为古代讲的那些东西，只有少数的哲学家算唯物的，大部分都算作唯心的，叫玄学。其实，这是没有对这些学说进行认真的研究，没有结合当代最先进的科学对古代气功家的论述进行分析，只是按照人们的常识得出的结果。在这个大问题当中，同学们要重新认识古代的先哲，了解他们的论述是唯物的。首先是对宇宙的看法。“宇宙”这两个字中国老祖宗早就讲过，而且他们讲的宇宙的概念，和我们当代的辩证唯物主义哲学对宇宙的认识是一

致的。书中引证了像《尸子》《庄子》《灵宪》这些著作当中对宇宙的看法，总的意思是一样的，“空间”就是宇，“时间”就是宙。“宇宙”两个字就代表了时间和空间，空间是三维的，时间是一维的，而且时间和空间都是无限的。这是符合辩证唯物主义哲学的时空观的。现在科技界对辩证唯物主义时空观有点不同看法。认为当今这个宇宙一“宇宙岛”（指的是物质世界的宇宙岛）是从大爆炸来的，时间也是从大爆炸开始的。说光子一运动既是时间又是空间。它这里边，离开这个物质，没有时间和空间了。看来在这个问题上，辩证唯物主义哲学是不会同意的。中国古代的气功论述也不同于这个观点。搞科学不能离开哲学观点的指导。比如说大爆炸开始的一刹那，是不是时间？在没有爆炸之前，总有个起点，那个“点”也占了个空间位置，只不过有着特殊状态，从哲学上讲同样也叫作空间和时间。在这一点上，哲学上讲的空间和时间和当代物理学上讲的空间和时间，看来不能划等号。而中国古代的气功著述，反倒符合了辩证唯物主义的时空观。不过，中国古代论述宇宙的时候是“天地”并称，有个别情况宇宙和天地等同了。我们引用的这三家论述，“宇宙”这个词汇是和天地不等同的。他们认为天地只是太空中一个很小的东西，地，指地球，天，指日月星辰，指星球，这些和宇宙是不能等同的。从总的来说，宇宙的概念是物质的，具体来说，宇宙又是什么样的物质？古代认为宇宙是物质形成的，叫宇宙的物质性。唯物的宇宙观是指宇宙是物质的，物质是运动变化的。这一点又和辩证唯物主义的世界观相同了。辩证唯物主义宇宙观认为世界是物质的，而物质是变化的。对于中国古代气功科学的论述和当代的辩证唯物主义那么相符合，这使人非常难以理解。因为辩证唯物主义是人类发展到今天对世界总的看法，讲得比较细，物质规律讲得比较具体，而古典气功的论述也正确地反映了客观规律（它是借用了一部分超常智能来反映这些规律的），所以说它和现在的哲学（放之四海而皆真理的辩证唯物主义哲学）观点是前后相呼应相一致的。由于当时的科学基础还很低下，因此古人对世界的论述只能是笼统的。现在，我们具体介绍一下宇宙的物质性。

1．宇宙的物质性

古代气功认为，宇宙当中的物质是有不同层次的。有的简单地分为二层：一层是有形的物质，一层是无形的物质，这就是儒家、孔夫子所说的“形而上”（无形的）和“形而下”（有形的）。这和当代科学划分的物质层次又很相近。现代科学讲，有实体性物质存在和非实体性物质存在——两种物质存在。再细分，有形的万物非常复杂，但古人却一言以蔽之都叫“有形”，对无形无象的物质反而有更深入的探讨。有的把“无形的”部分分了三个层次，有的分成四个层次，什么“道生一，一生二，二生三，三生万物”“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。我们偏重于把宇宙中的各层物质分为五层，有形的物质算一层，前面分为四层。这五个层次中最根本的层次，也叫作宇宙的最最基础的物质层次是道。

①道。道家管它叫作“道”，儒家称为“无极”，医家称为“太虚”，道也好，无极也好，太虚也好，它们都指的是宇宙最根本的层次，最基本的物质层次。宇宙当中各种物质都是在这个物质层次当中逐步衍化而成的。要是往前推、推，说宇宙当中什么最根本？这个“道”的物质层次是最根本的，到了根了，再不能变再不能分了，是最基础了。所以过去曾经有人说道是“宇宙的本根”。道是什么样的东西呢？古人说，道是无形无象的。就是由于把道描述为无形无象、恍恍惚惚，以前就说它是“玄学”“神秘主义”。其实，古人对这个问题叙述得很明确，讲得也很清楚。《老子》讲：“道之为物，唯恍唯惚”，道是个物，这个物是恍恍惚惚的，你说它有，又找不到它的形象，说它没有，又确实有。“道之为物”就是对道

的一个定义。再一个道的定义，“有物混成，先天地生”，也说道是物。老子没有把它说成是神而是个物。这个“物”和普通的物是不一样的，它是恍恍惚惚，看不见摸不到、感觉不到的东西，它可以慢慢生化出万事万物来。道比天地要早，比太极、元气还早。但是，对这个道再作更详细的描述古人也就不可能了，只能用一般的语言论述一下：道可以发生变化，变化之后就可以慢慢地一步一步地生出万物来；道不仅是一种事物，它可以贯穿到整个宇宙当中去，能生发万事万物，万事万物当中都有道。而且，每一种事物自己所具有的特征、特性，即它的自然之性都叫作道。道的功能就是自然本身具有的功能和规律。自然界本身具有的功能和规律都属于道。有人过去把道解释成“规律”，其实这个讲法不确切。道本身既是一种特殊的物质，又是这种物质的功能，又是这种功能所表现出来的规律。这样认识才是完善的。因为规律是什么的规律呢？是它变化的规律，变化就是它的功能，功能是谁的功能呢？是物质的功能，道本身是一种最根本的物质，它也能发生最根本的变化，就是它最根本的规律，就是这个道。如果从它的物质性来讲，道这种物质它非常精细，非常细微，从它所占的时间和空间来讲，空间上没有边，处处都充满着道，无处不充满着道，宇宙这个空间没有边，道也没有边，道和空间这个整体是一体的一样的，这个空间就是道的体。时间也是无边无涯的，时间这个整体是个运动的规律，是变化的，时间就是道的用。道的体用有变化，时间和空间本身就是道的表现，它们是一个东西。但是这个时间和空间和我们当代科学所说的时间和空间是不一样的。它这个时间空间是绝对的时间和空间，不是咱们物理学说的相对的时间和空间，而是哲学上说的时间和空间，它们是等同的，是一个东西。但是现在我们对时间和空间的认识还不够，因为现在我们基本上谈的是相对的时空。对道这个物质，同学们这样认识就够了。不过古人谈论“道”这个字的时候，并不都是这个概念。只是最经典的道家老子、庄子谈论道的时候，对道的定义，道的概念的内涵和外延，是这样的内容。可是古人对道谈得很多，道有好多方面的含义。我们讲的道，是道家最原始、最根本的概念，我们认为它是最正确的。我们搞气功利用传统的理论知识，首先是立足于这一点的。因为后人们把“元气”也称为道，说道就是气；有的把道指为人的道德、伦理；有的把修练功夫也称为道等等，对道的概念的理解是不一致的。但是对自然界的论述，讲它的物质性的时候，作为道这个层次最基本的概念，应该按照我们前面讲的那样去理解。这是第一个最基本的层次。

②太极。太极是第二个层次。道是最底层的（当然，它也贯穿于各层次），比道高一层、更复杂一点具体一点的层次称为“太极”，也称为“太一”，也称为“元气”，天地的元气（元气这个词是从比较早的医学界搞起来的）。道家说“道生一”。到了汉朝觉得光说“一”还不够，加个“太”。太就是大的意思，一个最大的一，没有边的一。“太一”属于道家的，“太极”是儒家的，“元气”属于医学的。但是古人这三家是分不清的，是彼此联系互相渗透着的。太极这一层次比道具体一点了，由道生出元气来，元气也说是模模糊糊、恍恍惚惚的。过去说元气“一气流行”，这个气动起来了，有了运动就产生东西。元气的运动和我们现在所领会的运动不等同。我们现在所说的运动，是指物质的位移，在元气里边因为没有相对的“静”，所以也不存在我们现在说的这种动。既然位置也不动，这个“动”怎么理解？这就涉及到微观科学了。现在的科学发展，慢慢地跟中国古代的说法很相近。现代科学认为到了微观领域有一种“律动”，也叫“脉动”，是一种振动，就像理论物理学里说的“隐秩序”，到了非常微细的长度和时间里边，整个宇宙出现一种“脉动”，好像脉搏的跳动。太极的这种动和我们现在说的动是不一样的，在这一点上，它和“道”是不相同的。在道里边

这样的脉动是不明显的，而太极里面的脉动却成了它本身的内容。这种动能直接生出有不同特性的物质来，从原来一个最简单的东西，例如，过去一说太极就画一个圈（如图1-2），太极里动、动、动……慢慢地就生出有形的变化来了。它动、动，可以这么动，也可以这么动，这都是一个动。打个比喻。要从这个圈里边，它从这儿这么转（图A处），再转，从这边回来了（图B处）。从这边（A的方向）过去的，走走，跑到这边来了（B的方向），这两边不一样了。它只要一动就会有不一样，一动里边就必然生出两个来。我们现在是拿常态的物理世界比喻过去讲的这个动，可是这么一比就错。你是从这儿走去的呀（图C处），到最后从这儿来了（图D处），这两个方向不一样它是怎么转过来的呀？咱们是从宏观的角度讲这个问题的。可是它里面非常小，就不应该有这个东西，这么一比就错。因此要用现在的语言打比喻讲微观世界的问题，一比就错。所以古人讲，到了微观领域，你只要一说，说什么都错，怎么说都错。不说不对，只要一说就错。为什么呢？就是咱们现在的科学语言还没那么精确，没那么丰富，对这些道理还没研究那么透彻，人们接触的现实的东西和它又不一样。我们接触的是这么大的东西来形容它那么精微的东西，一说就错了。关键在这个地方。而现代科学有时候也可以用来打比喻。比如说用脉动比喻里边非常微细的振荡，振荡是它本身的特征，由于它里边非常小非常多呀，一振荡就容易生出东西来了。它往这边振荡的时候这边一生，再往那边振荡那边生的就与这边不一样了。一连起来最后生出两个，一个阴，一个阳，这样就到了“二”这个层次了。

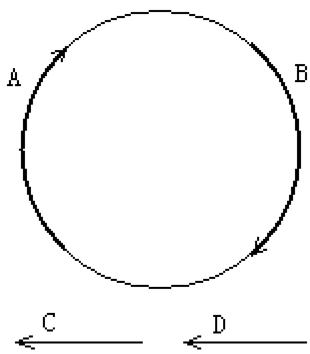
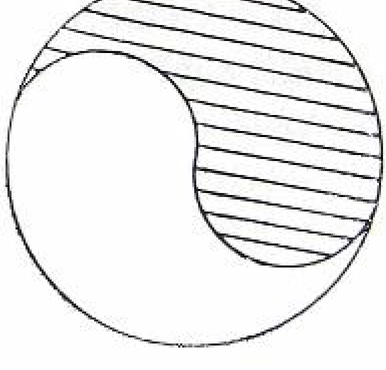


图1-2 太极运动示意图

宇宙里的物质，最低层、最原始的物质层次叫一，道是一（说是一也行，说没有一也行），元气也是一。道生了元气，为什么道和元气都说是一呢？元气是一，在这一点上跟道没有区别，是相同的。但是道的物质性少一点，元气的物质性多一点，它们两个都是个一，就这点区别。可是到“太极”这儿就不一样了，太极“一生二”，生出两个来了，成了“阴阳”了。

③阴阳。在阴阳这一层次里，儒家、道家、医家没有什么更大的区别，一说阴阳就是两个，都叫阴阳，没别的东西了。“阴阳”表示什么呢？阴有凝聚的性质，阳有动散的性质。从太极来说，太极是个动，凝聚也是个动，散也是个动。这怎么理解呢？比如你站在生物的立场来讲，生是阳，死是阴；可是要站在死物的立场上说，一有了生命死就没了，“活的”没了生命就生了“死的”。就是这个道理。拿鬼做例子（以前说有鬼，鬼是个生命叫魂灵），生了人死了鬼，死了人生了鬼。阴阳也是一样。本来就一个太极的动，往这边动是生，往那边动是死。往这边动也叫动也是太极，往那边动也是动也叫太极，太极里边就一个动把这都包括了。我们要这么来领会它。阴阳，现在一般的书上都讲是阴阳二性，阴阳是两个相对立事物的不同性质。我们讲它是客观存在的事物——阴气和阳气，它不单纯是物质的一种性质。将来同学们学唯物论的宇宙观，对于古代讲的阴阳不能光把它看成是阴


图1-3 阴阳鱼

阳二性，而是阴阳二物。性是物的性质，一种阴物质、一种阳物质；一个阴气、一个阳气。怎么还有阴物质、阳物质？怎么出来两个气？现代科学已经证明，物质有实性物质，有虚性物质，现在说是“反物质”。（为了和与实体存在相对立的非实体存在相区别，所以叫虚性物质，有时叫反物质。）电子有电子、反电子（一般说正电子、负电子）。物质里边有一反一正。最近有人讲，在银河系核当中有时往外喷射反物质的东西。现在有反物质一说。既有反物质，就有阴和阳的问题。物质里边太极一分，出现阴和阳。（以前不好讲，现在可以讲了。）这是第三个层次。过去把阴阳画成“阴阳鱼”。（如图1-3）阴阳再一变，就变成“三”这个层次了。

④三。历史上有不少说三就是多，就是指万物。我们讲，三还不能说就是万物。古人说“道生一，一生二，二生三，三生万物”。过去《太平经》讲“天、地、人”，到了“人”这个层次就到万物里边来了。以前讲“天、地、人”生万物，这个解释不合适。我们认为“三”不是个具体的事物，同样属于无形无象的东西。这就是《老子》所说的：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。有了阴阳，它们再一碰，又出来一个第三者中性的“和”，这三个生出万物来。我们分析古人的论述，“三”代表了一个层次。它是个什么样的层次呢？到了阴阳又继续分，阴里边再分阴阳，阳里边再分阴阳，（如图1-4）这里都是阴没有阳（图A处），这个阴里边带一块阳（图B），这个阳里边带一块阴（图C处），这里都是阳没有阴（图D处）。这样一分化，一冲，把它们连到一块，这是纯阴（A），这是纯阳（D），两个一连一冲，“冲气以为和”，把它们合到一块了，它们就和和气气连到一起了。怎么连？拿阴中之阳与阳中之阴一连，连成一个“和”，合起来了就变成三个了。所以万物是从阴、阳、和这三个生发出来的。（我们仅拿阴阳鱼作比喻）。其中，阴中之阴凝聚性特别强，是有形之物的开始；阳中之阳功能发展起来很强，是功能的开始；阴中有阳、阳中有阴连在一块还是气，这样就有形、有气、有质（最根本的功能就是本质），到了人就称为精、气、神。功能最强的是神，有形的物质称为形，又有形又有功能、形和功能的统一就是气。这就是《列子》讲的“形之始，质之始，气之始”。有了形、气、质的开始，但是还没出现形气质具体的有形的物质，这三个东西也是连在一块混在一起还没有分开，在一个层次，这个层次就相当于万物层次的混元气，就是“三”这个层次，形、气、质混到一起（包括形气质的特性），也是三者混而为一、还没有分开。所以，太极、二仪、四象（三），也是属于无形的物质层次，都是“形而上谓之道”这个层次里边的。然后就进入有形物质即“形而下谓之器”里边了。

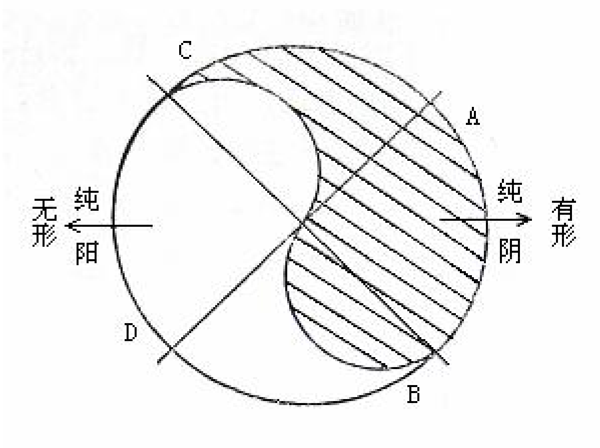


图1-4 三生万物示意图

⑤三生万物。万物这个层次，从总的排列是第五层。道、太极、阴阳、三（三相当于万物层次的混元气），到第五层就变成万物，变成有形的了。有形怎么来的？就从阴阳一化生，当中经过混元——“三”，再一化生再一凝聚（凝聚过程非常快），从无形变成有形。一变成有形物质就到了器世界，到现实的宇宙世界里边来了。有了万物之后，万物又生万物，有

形的生有形的，简单的变成复杂的，复杂的裂解开变成简单的，可以互相变化。这是讲宇宙的物质性，宇宙里有这么多物质，五层：道、太极、阴阳、三（四象）、万物。

2．宇宙物质的运动变化

传统气功认为宇宙是物质的，而且这个物质是运动变化的。运动变化包括：

①无形世界里边的变化。关键是有生无和无生有。当然在无形的各个层次里边和各个层次之间还有变化，那个变化非常微细，就不多讲它。我们讲的是无形物质和有形物质之间可以互相转化。无形的物质可以生成有形的，有形物质又可以反归于无形。古书中“无中生有，有无相生”，这个“有”指的是有形有象的具体事物。看来古人还认识不到原子层次，“有”一般指宏观的物质。“无”不是什么都没有，而是指无形无象的物质，按现在说法就是非实体性物质存在，比如场、电场、磁场、引力场、量子……都是属于“无”的范畴。“有”，按照古人对“有”下的定义，根据现在科学来说，最少也该划到“原子”或者“分子”这个圈上，划到原子这个圈上更合适一点。划到电子、中子、质子那个圈上去不大合适，因为这些物质已经有了波动性了。有无相生，就是无形无象的物质生成有形有象的物质，有形有象的物质再转化成无形无象的物质。古人对物质层次认识得不那么清，但是也并不是一说有形就都一样、一说无形也都一样，并不那么简单。拿庄子来讲，他就分了这么四层：有生命的东西、有形体的东西、有炁的东西、连炁也没有——属于道，即最根本的一个物质层次，恍恍惚惚，模模糊糊，说不出来的一个东西，它能生出炁，由炁生出形（有形的物质），有形的物质生出“生”（有生命的物质），一层一层地发生变化。书上的例子不多解释了。总的来说认为，宇宙当中无形的道生出无形的气，气一凝聚变成有形物质（好比水一凝聚成为冰），各种物质都是这么凝聚过来的。当然古人把这说得非常简单，实际这是一个非常复杂的过程。古人不可能把怎么有生无、无生有的完全讲清楚，因为有无之间还差着很多的物质层次呢，只能看到宏观的有，微观的有看不着、不知道了，所以那时不可能讲清楚它。这也是我们要创编混元气理论的一个原因所在。古人讲有无相生，主要讲宇宙天地万物的变化，而实际上有无相生不仅是宇宙的变化，宇宙中万事万物每一个具体事物当中都存在着有无相生，每时每刻都在进行着有无相生的变化。我们能给古人作这样的综合总结，是因为我们结合了当代科学知识，对物质世界的认识比过去更清楚了，古人不可能认识和论述得这么清楚。当然，这里边也有我们给它加了工，把古人散在于好多书上的说法综合到一起了，过去没有这么方便的条件，对自然界的认识有很大的局限性，可能这点说对了，那点说错了，我们把说对了的拿过来综合到一块，就比古人论述的内容完善了一点。以前把讲有无相生说成是“玄学”“诡辩”，说庄子是“诡辩派”，说老子是开神秘的“玄学”，其实那是人们对现代科学不理解。到了本世纪50年代，科学的发展应该懂得有非实体性存在的物质了，物理学里已经讲质能关系转化了，无形的能量可以转化成有形的质量，而且爱因斯坦还有个质能关系式：能量等于质量乘以光速的平方。既然无形的能量能够转化成有形物质的质量，那么古人所说的无生有就比较好理解了。既然有形的质量可以是无限能量的凝聚态，我们说有形的物质是气的凝聚态，也就好理解了。这是无形无象的物质。有无相生是宇宙物质运动的一个最基本、最广泛的运动形式，是物质运动的一个最根本的内容。有形有象的物质当中，每个局部里边也都有有无相生。这一点古人没讲过，因为古人那时没有这个条件，也没这些语言。马克思曾经讲过这么一句话，意思是当我们干某一件事的时候，你回过头来看看，就可以知道古人早就从事着我们所要干的这些事情了。实际上我们干的好多是重复古人干的事情。他在认识

世界，我们也在认识世界，他在那个层次认识，我们在这个层次认识，都在认识事物的本质。

②有形物质的运动变化。其中包括有形之物彼此之间的变化和物质内部本身的变化这两种情况。万物之间的运动变化是咱们经常接触的，每个事物都在自然环境当中存在，就必然和周围事物相互起作用。相互作用就叫运动，就会引起变化。我们现在觉得这个问题没有必要谈了，这么浅显的道理谁还不知道呀！可是古人那时情况是不一样的。无论世界的东方或西方，对最早的物质都不认识，以后又把物质的产生归于神学，认为各种物质是神圣的，彼此是孤立的，不懂得它们之间要进行运动变化。可是气功界的老祖宗们知道事物可以变化，而又以中国的气功老祖宗讲得最好，说各种事物的变化是“形气相续”，形没了变成气，以后气又变成形，这样反复连续地变化，是个自然变化规律。我们说中国的先人真是不得了，在研究气功之后再看古人的论述，他们在几千年前就谈过这些问题，可是我们现在才讲物质不灭，古人却早有“形气相续”的讲法了。古人贾谊在《鹏鸟赋》“形气相续兮，变化而蟺”就讲“形气相续”，说万物的各种变化就是形和气的变化的连续，他不是讲神，不讲神不灭，讲的是唯物论，讲大自然界是个形和气的变化。现在咱们都懂得物质不灭、能量守恒……古人可不是这个样子。他们能说出这样的话，能得出这样的结论来，是很了不得的。至于说万物是怎么样变化，古人把它归于自然环境。古人也只能这么去认识。当然，说宇宙大自然最简单、最初级的物质是这样变化的也可以。宇宙事物的变化是自然条件造成的，万事万物的无生有、有生无这一最简单的物质变化规律，是从自然条件变化过来的。这个自然条件古人谈不了更多的东西，只能谈到“刚柔”、“八卦”这些。八卦：乾坤震巽坎离艮兑，就是天地雷风水火山泽，这也是自然条件，在自然环境当中起作用相互变化。所以讲宇宙的各种物质变化，都是和自然环境互相起作用而产生了万物的生机。怎么叫万物的生机呢？对死物来说，如植物是生物，一死叶子落到地上去了，在大自然中腐烂变成有机物，被别的生物吸收，它又生起来了。你站在哪个立场上，自然都可以给哪个物质有生机。站在死物的立场上，自然可以给死物创造生机；站在活物立场上，可以给活物创造生机；站在植物立场上，自然可以给植物创造生机；站在动物立场上，自然可以给动物创造生机；站在人的立场上，自然可以给人创造生机。大自然创造一切生机，因为它是相互作用的，它的作用是无限的。人就是从自然当中来的，从自然当中摄取了生机。可是我们人不懂得这个规律，而古气功家已经懂这个道理了，叫“盗天地之精气”。练气功自己精气不损伤，就是这个道理。万物之间彼此最基本、比较正确的规律就是八卦规律，我们中国古代的老祖宗通过练气功慢慢找着了，体会到了。八卦的数学模式现在大家还在研究，在自然界当中好多方面它都是正确的。五行规律在一定意义上讲也是对的，但是它不如八卦规律讲得更加系统。但是古人往往把五行规律和八卦规律结合到一起来运用。

再有就是万物自身、每个具体事物自身里边的变化。古人的成就对自然的描述非常深刻，古人的智慧是非常不得了的。他们不仅认识到万物彼此要作用，而且一个事物本身也在起变化，认为一个事物外在的表现变化是它里边内在变化的结果。拿咱们现在的话来说，外面一变，生的变死了，事物变样子了，那就是质的变化。质的变化是突然变化的，而万物里边还有量的渐变，里边一点点变、变、变……变到一定程度，一下变了。我们现在叫质量互变规律。古人没有这么多词，只说里边也变。里边的变就是运动，是用“气化”道理来讲的。一个事物里边有升降、开合、出入的变化，升降出入既包括（拿人来说）人体和外面的出入，也包括人体里边各部组织的出入。等里边的升降出入一变，变到一定程度，外壳就破裂了，

质就改变了。讲里边变化这个词，《内经》讲到生化出入问题、生化问题，说："出入废则神机化灭，升降息则气立孤危"，讲了"生、长、化、收、藏"、"生、长、壮、老、死"等等。其中讲的内容含义是不同的。"升降"是指天地自然之气的一升一降，而使得自然之物有生长化收藏。"出入"是指一个事物（尤其是人）的内气外气出入，出现生长壮老死，它这两个内容实际上是讲的自然界的升降变化，也要影响人体里边升降变化、而这个升降变化和开合出入是联系到一起的。对于人，外在的变化是生长壮老死，"出入"废，出入指气的出入，它里边包括着升降，每个具体部位里边都有气的升降变化，那个升降变化就是气在里边的环转，转一圈圈。这一点，由于我们现在懂得了事物的变化规律，说说精神就可以了。关于文辞方面，可以不要抠它。这就是古典天人合一整体观里面第一个大问题：唯物的宇宙观。

（二）人体整体观

人体整体观中要讲的内容很多，我们把古人的人体整体观归纳一下，拣重要的给大家说一说。古人认为人体是个整体，和当代科学、医学认为人体是组织器官形成的，是细胞堆集的王国这样的看法不一样，古人认为整个人体是个整体，它的整体性可以从三个方面来讲述。

1．心（神）和身（形）整体观

古人认为心和身是个整体，即有形的身体和无形的精神是个整体，这个整体是以精神来统率整个形体的。这是最根本的问题。古人讲形（形体、身）、心（神），认为人体生命活动当中就是这两个东西。形（身）不是单纯地讲肉体这个形体，讲形（身）的时候就包括人体里的气在里边。现代医学讲心身整体观，在中国古代说得更确切一点，叫做形、气、神整体。形（身），从气功讲也叫做精，有形之物也称为精。精气神、形气神是一回事情。形气质、形气神，神和质是一个。气在这两个地方都不变。形（身、精），说广义的身的时候应该包括气在里边。有时古人说一个人体就是神和气，说气的时候也包括了有形之体。精气神三个也好，心身两个也好，都是神作主宰、神来统率。古人对统率问题注意得非常细致，不是后世气功家们才讲神，可以这么讲，后代气功家们所论述的问题基本上都是秦汉以前气功著述某个观点的展开，它那儿很简单，一展开更详细了。比如书里边引的一段话，讲得挺有意思，挺深刻，对现在练气功很有意义，对理解整个混元整体观也非常有启发，我给大家说一说。这就是引证的《淮南子·原道训》里的一段话："夫心者，五脏之主也"，说心是五脏之主，它来主使五脏——心肝脾肺肾，当然说五脏本身就应该包括了情绪在里边，魂神意魄志和喜怒忧思恐。"所以制使四肢"，心（包括神）可以支配四肢，走、动、拿东西……精神作指挥。"流行血气"，精神还能使气血流行，对气血受意识的影响讲得很清楚，"驰骋于是非之境"，精神世界能判断外界事物的好坏，能控制自己的情绪，而在世间自由来往。"而出入于百事之门户者也"，能经理世事的各种事物，既管理、支配自己，又要对外处理事情，处理人的关系、是非。虽然古人没有讲人的社会性这个词（如马克思主义哲学讲人的本质、人的社会性），可是这个话里边已经讲出了人的社会性，"是非之境"就讲社会，人与人的关系叫"是非"，"百事"是自然。所以讲修道的人"是故不得于心，而有经天下之气"，如果你自己没把自己的精神掌握了，没能控制了，没有从那里边得到自己的精神、认识到自己精神，自己在精神上有所得，如果这个时候你要想管天下之气，经理天下各种气，就好比没耳朵想调钟瑟、调钟鼓，调乐器，听乐器的声音，没有眼睛而喜欢文采（"是犹无耳而欲调钟鼓，无目而欲喜文章也"），这样你就不能"胜其任矣"，你就调理不了那个气。

得不了心就调不了气。一个人练功夫、修道，要管理气、调气、修气、养气，必须先得把自己的精神控制住，先得到自己的“心”，感觉有所得那才行。练功，关键是练精神，先得从精神搞起来。“不得于心”就做不到这一点。关键先得到自己的心，自己对自己的精神能控制住。《淮南子》里有好多类似的论述。其实以后佛家大乘的、尤其是禅宗的好多理论都是与《庄子》《淮南子》相一致的。中国的禅宗不是印度佛家来的，中国的祖师禅的理论精神尤其和《庄子》和《淮南子》著作相一致。我们要能够知道，人这个整体，是由精神来统率的。从《淮南子》这段话来讲，就和马克思讲的人区别于动物，人的类本质就在于人有意识，人的意识是支配生命活动的，把生命活动作为完成意识活动的手段等内容是相仿佛的。当然古人在修炼气功的时候，都特别强调要修心，修了心修了意识，自然而然生命就发生变化了。这是认识到了正常的人意识的主导作用，修炼气功也得从意识开始。

2．人身（形）整体观

前面讲身和心是一个整体，再缩小一下，心是精神是统率人体的，但讲心是一个整体、精神是个整体就不好讲了，因为古人没有这个论述。将来智能功要讲神是个整体。古人讲人的身体是一个整体。现在科学、医学讲人是整体，但人是什么样的整体，现在还没展开，只讲通过神经体液把人形成个整体，这种讲法并不是很确切。中国古人讲人身的整体比现在讲得还要多。首先他认为人体内脏是个整体，彼此间有联系，而且把这种关系作了阐述：人体内脏和外在的各种感觉器官也是相互联系的整体，人的内脏还和整个形体有机地连成一个整体。当然古人这么讲，有的地方牵强附会，但是它确又有一定的内在联系，可以通过现代的检查手段看到这种联系。就是说，传统气功和中医论述人体整体时，认为人体是以五脏为核心的，通过经络把四肢百骸、五官七窍连成彼此联系、彼此关联的一个整体。（教材第16页最后一个自然段）。它的具体内容，在中医基础知识中再详细讲。关于脏与脏之间的关系，古人是从五行相生、五行相克来讲的，有生、有克、有乘、有侮，彼此引起生克制化的关系。脏和腑之间，一脏配一腑，脏为阴腑为阳，阴阳相配。五脏与人体各部、七窍五官也是联系到一起的。我们整理了一个《天人整体五脏旁通表》，这个表内容非常丰富，过去喻为中医的一大藏经，中医的基本内容、精华的东西都包括在里边了。说能把这个表背熟了，懂得什么意思了，对中医的理论就能通了。将来讲中医基础知识能讲到它里边的十几个关系，这个表里列了四十个关系。可作为知识了解，但没时间细讲了。

人体整体观讲人体各个部分是个整体，这个整体是怎么联系起来的？从生命科学的高度来说，关键是经络和经络之气。中医和气功就是这样认为的。经络和经络之气把五脏六腑、形体百骸联系成一个整体，调解它们的功能，生理病理都是通过经络和经络之气来起作用。不过中医和气功的看法虽然基本一致，但两者又各有侧重。中医比较侧重以五脏六腑为核心的、以经络气血来维系的这样的整体，从这个整体观上来论述人的生理、病理以至于治疗。在这个基础上建立起的气功，就成了传统的中医的气功医学。一般的气功重在养生，因此没有多去注重经络脏腑，而只是强调精、气、神的整体观，只强调要把人的心和身的统一性通过练功更加强化起来。虽然有的功法讲了练大周天、小周天，其实也只是借助一下任督二脉或者是冲脉，并没有更多地去管五脏六腑。虽然也讲什么三华聚顶、五气归元，什么心肝脾肺肾这些问题，实际上并没有更多地去注重脏腑经络。而且一开始运周天也是把它作为一个拐棍。同学们了解一下就行了。

3．局部反映整体

人体的局部可以反映整个人体。前面讲从整个人来说是个整体，彼此之间联络得很好。人体每个部分也是个整体，这个整体不仅说这个部分本身是个整体，而且这个部分里边包括整个整体。本来我们讲整体，是一个整的，里面几块、一块一块的。这里边一块就是个整体，这个整体从里往外放射，它本身跟外面都连着，这里边的一点点就能代表这个整体，因为这个整体每个部分里边，都贯穿整个整体，这样呢，它就彼此之间、局部当中可以反映整体了。（图1-5）现代系统论也讲局部能反映整体，可是我们中国古代已经把这个问题讲得非常细了，好多地方比现在系统论讲得还细。尤其对人。咱们的老祖宗对事物研究得少，中国人的科学就是“人”的科学，中国人就研究“人”。（中国人还研究“吃”。人要活得好就得吃，好多词都和吃有关系。说这个人生活得很好、很得意、领导很信任，叫“吃香”；说这人厉害叫“泼辣”；说这人穷困、生活得不好，叫“吃苦”。中国文化有吃的文化、人的文化、气的文化。这说明中国研究人研究得非常具体。）举几个小例子。古代比较成熟的是诊断学。古人讲“望诊”，一看（不是透视）你五官的气色、形象，就能把你这个人大概的情况知道得差不多。中国的相面，实际和医学有着很密切的连带关系，因为五官从大的来说，整个脸代表了五脏六腑，（详见教材第20页图1颜面反映人身整体图）连躯干、四肢都在脸上带着呢，人一看看得很清楚。噢Ⅰ这儿有病……感冒也看得出来，感冒了气浮着。这是中国古代中医学的望诊。一个脸、一个颜面上边一个人整个身体都有了。一个“眼”也能代表整个人身，叫“五轮八廓”，周围一圈，八卦，眼睛的黑眼珠、白眼珠、内眼角、外眼角、上下眼皮叫五轮，代表五脏；八个位置代表五脏和有关的脏腑，又是一个整体。“舌头”，有的说代表上、中、下三焦，有的说舌尖为心，舌根为肾，左肝右肺当中是脾，一个舌头也是个整体。摸脉，讲上中下三部九候，经典说法是头上三部、中三部、下三部，三部九候，通过全身的动脉诊断疾病。还有光摸手上的脉，寸、关、尺三部，浮、中、沉，三部九候，也定出五脏六腑各种病来。我在70年代教“红医工”，只要有高中水平，两个半天就把十三个基本脉，附带二十七种脉给他们讲清楚了，不像别人说的“胸中了了，纸上难明”，不会。其实中医学的摸脉、针灸都不是那么复杂。学针灸，有点解剖学知识，有两个礼拜就能达到目前一般的针灸大夫的水平（掌声）。我是指真正治病水平。要是抠书本两个礼拜抠不过人家，真要扎针治病，有两个礼拜就能手到病除，扎针就见效。本来中医和气功的气化理论是连在一起的，搞了气功，针灸就非常容易了。不仅摸脉，胳膊的皮肤，从这儿到这儿也是个整体（见教材第21页图2尺肤反映人身整体图）。这都是中医的经典书上有的，没有的咱们不讲。针灸，一个穴位是整体，身体十二经是整体，一条经里面有五俞穴（金木水火土五俞穴），每个穴位就代表一个脏，类比于别的国家在这儿驻了一个大使馆。本来这一条是肺经，可是少商穴代表肝，鱼际穴代表心，太渊穴代表脾，经渠穴代表它自己，尺泽穴代表肾。每一条经都包含着五脏在里边。一条经就是个整体，通过不同穴位表现出来。而每一个穴位里边，扎针的深度不同，扎到肉皮上和扎到骨头上不一样。扎针取气取的深度，皮、肉、筋、脉、骨，代表不同的脏腑。所以中国古代中医学里讲得非常精细，好多地方是精华。可是现在中医界不少人把这些好东西都扔到脑后去了。

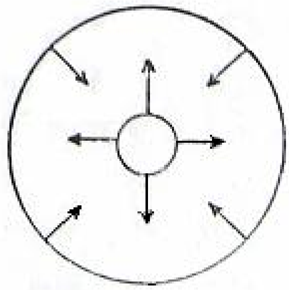


图1-5 局部反映整体示意图

（三）天人整体观

天人整体观，天指大自然，也应该包括社会，但是古人对“社会”讲得不明确。虽然我们前面讲了说《淮南子》里边有“人”的意思，但是没有把它作为一门学问来对待。儒家讲伦理学，本来是应该讲人的社会性，但是它没有联系到每一个人怎么样，它讲人际关系的时候讲伦理道德，仁、义、礼、智、信，是讲了人与人的关系，但是这个关系对人怎么样，对人的本质的影响讲得不够。它虽然讲了，说人之所以成为人，有异于动物，关键在于人有情意、有感情，但人的本质讲得不够。马克思在这个问题上讲得比较确切。我们讲天人整体观，主要是讲人和大自然界的关系。分三个方面来讲。

1．天地人本源一气

古人认为人之所以能够生活，就是和大自然界的气连在一起的。这一点中医学讲得比较多一点，但是它怎么样和大自然连到一起，它的机理没讲清，没讲开。（不是没讲开，是老祖宗把这书丢了。本来中国古文化是非常发达、了不起的，写书的人不保守，写了书之后，保存书的那些人们保守。一本书著成了传给他了，他当宝贝不往外传，等他死了放到哪儿别人不知道了，跟着棺材走了。本来古代有一本书叫《上经》，这本经就专门讲人和大自然界相通的。《黄帝·内经》里还引述过这句话，“《上经》者言气之通天者也”。《内经》里引用了《上经》这本书还引用了书里的几句话。可是这本书以后就谁也不知道在哪了。我想如果古代这本书留下来，我们现在的气功学、现在中国的生命科学，不知要高出多少呢。说明古人已经认识到这个问题了。当然，即便那本书还有，它也不会讲得非常具体，因为那个时代没这么多语言词汇）。人和大自然都是从一个气来的。现在我们有了天体学说，动物进化史、人类进化史、天体演化史的知识，再讲“天地人本源一气”似乎很简单了，跟前边讲的一样，从宇宙大爆炸开始，大爆炸一“炸”的时候，万物什么都没有，慢慢……一点一点……演化成人。若简单地说都会说了，再说人和天地、自然都是从一个气来的，那就很简单了。可是古人能论述这个东西是非常不得了的，那时就凭感觉、凭思维、凭直觉认识到这是“一气”，不是神。（这也讲中国古代的文化不是神文化。将来咱们讲气功与人类文化还讲这些问题。中国古代的文化是唯物的，气功本来是唯物的，不象印度、古希腊、埃及、他们都认为是神，什么什么都是神。中国老祖宗认为是人，人以前就是气，没有“造人的上帝”。连天地都不是谁造的，是从“道”来的，没有天地之前就开始有道了，“道之为物”，道是个“物”。中国是气论的或道论的唯物论，而西方是唯神论。到现在还“上帝”。可是中国从唐朝后慢慢把老祖宗的丢了，要了西方的神了。唐朝文明到了高潮，以后慢慢向下，一代不如一代，一代比一代神多，神越来越多，中国的气功就完了，中国的文明也就一点点下去了。西方的传教士到中国之后，传得越多中国就越落后。神学，把本来属于科学的气功、中国最宝贵的文明给吞食了。）老祖宗都讲天地人本源一气，而且最早属于道家著作的《太平经》就讲天地人一气。《黄帝内经》也讲到了这个问题，说气在天上就是天文，在地下就是地理，在人当中就是人事。可是对这些话又可以这样理解：天上的东西是气的一种表现，地球是气的一种表现，人的生命活动也是气的一种表现，这么讲也不是不行啊！这说明古人认识到宇宙万事万物都是气的表现，都来源于一个气，而这个气可以给各种生物以生机，认识到这个问题了他就要“盗”大自然界的气，“盗天地之精气”。天气、地气、人气（地气就是万物和人），都要大自然的气。你要我的气我要它的气，气就在其中环转：人要大自然界的气，万物要人的气；万物要了天地之气，人要万物的气，最后天再要人的气。（说老天爷把人的

“命”要了，人就死了，死了后就归到天那儿去了。）现在怎么办呢？人要天的气，把天气要过来，我不给它，我还要万物的气，都要回来，人就死不了了。（不死是不可能的，死得晚点多活几年。一九三八年死了一个气功家李青云（四川的），活了256岁，一个小手指甲一尺多长，拿布套着。他可能不拿这只手吃饭。最后活得不耐烦了，死了算了吧。他要不想死可能现在还活着，再活五十多年就三百多岁。他有个徒弟现在也有百岁了。）所以要懂得天气、地气、人气来源于一个气。古人说要保护它，要跟大自然一起去。讲古人的东西说一说点个名就够了。

2．人与万物息息相关

天地人，地（在地球上就是万事万物）上复杂万事万物和人是息息相关的。如果从现在全息论讲息息相关就好说了。一个呼吸出入，你身中有我我身中有你，互相连通着，这不息息相关了嘛。古人对息息相关没有讲更多，庄子最早讲“生物之以息相吹也”，有生机的万物彼此之间拿气互相吹嘘。这种情况，我们也可以体会得到。田野里一片庄稼，天气好的时候从山头往下看，地里有好多气，有的是水蒸气，有的是庄稼的气，起伏如波浪。或者在天晴的时候趴在地里一看，“呜——”也有好多气。过去看风水就这么看，看地气好不好，风水好气足，“呜——”从地里往外冒气。所以庄子讲“奔马也，尘埃也”。好象马在奔跑，烟在流一样。万事万物的气互相吹荡。过去不懂得呼吸空气，人呼吸空气叫“喘气”，植物也在呼吸，互相“吹嘘”，你吹我、我吹你，大家要吹嘘一番，拿气吹和嘘，“嘘——”细气称为嘘，用吹嘘彼此连到一起。这就是人和万物息息相关。正因为这样，老子才讲“天地犹如一橐龠乎”，天地象个大风箱，一拉，“呼答——呼答——”互相鼓荡，你鼓荡我我鼓荡你，风箱里边气一挤一松，一挤……这是从外来的力量。天地橐龠不是外来的力量，是各种生物的喘气，大家往外一喘气，“呜——”气一冲，一吸气，一拉。古人讲“一吸，天地与之俱吸；一呼，天地与之俱呼。”你这儿往里一吸，周围的气“呜——”都往你这儿来，往外一喘气，“呜——”气往外出去。如果人都吸饱了气，在一个密闭的小屋里，大声“喘气——”，一喘气，屋里压力一大，窗户纸会“呼——”地往外流。息息相关，息可以当气息讲，用气连结到一起了，呼吸也叫息，气也叫做息，说通过呼吸之气把万物连到一起了也可以。当然，这个息息相关是指生物说的，要用现代科学的电磁场、电磁波说得会更加确切和细致一点。古人只能讲息，别的讲不了那么细。

3．天人万物是一个整体

说了天地人万物是一个气，万物息息相关，现在要讲天地人万物本来就是一个东西。天人万物本来是一体，说的是万物的物质变化，本体是一致的。再有，人、天、万物，我们是站在人的立场上来看这个整体的，因为人要利用万物的条件为自身服务，从而形成以人为中心的整体。古人是这么论述，我们今后论述整体观也是这么论述。咱们论述整体观的目的是要我们很好地练功，很好地强身，使这些理论为人类自身服务。天人万物这一整体，我们主要是以中医学论述的内容来阐述的。因为中医学里讲了很多，各种物质、人的精神、人的肉体、人和万物的关系、人和外面气候的关系、人和外面事物的关系……来论述的。我们看看书，懂得一下古人怎么样用阴阳五行作为说理工具，运用类比和演绎的办法论述这个问题的就可以了。古典的东西，有精力的同学看看没坏处。搞智能气功应该了解传统知识，然后再领会我们现在讲的东西就好理解了，就有“根”了。古人为什么要强调这么多东西？关键是要人能够适应自然规律。因为那时人还没有这么大的能量，没更大的本事去改造自然，就必

须认识自然规律，生活当中更好地符合这个规律，不要违背这些规律，从而使人的生命力提高起来，少消耗一些。所以古人讲（教材第25页）：“夫四时之阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。故与万物浮沉于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真也。”过去练功夫，就讲应该从这个根本上入手，根本是从自然规律入手。我们现在为什么不去多注意它了？因为现在搞了混元理论，发挥意识的主导作用，可以创造条件，不完全按那个自然条件走，改造自然条件。所以我们现在对这些道理要求得不象过去那么严格，因为不那么非常必需了。

在天人整体观里边，还有一个天人相类。天人相通是说人和大自然是相通的，天人相类也是中国古代一个观点，不过它远不如天人相通对练功更有意义，而且天人相类之所以相类是由于天人相通的结果。以前说人和大自然一体，人身上好些东西符合大自然的特征，人身一小天地，天地大自然是大天地，人和大自然是相类的。为什么相类？就是局部的人体能够反映整个天地自然这个整体，研究人就能够了解自然。从我们现在的科学讲，人体里边应该包括整个宇宙生发以来的演化、变化规律，各个阶段、各个时期的不同特征，它的全息在人体里边应该包含着。但是古人不懂得这些道理，就讲天和人、大自然和人是“相类”、“相仿佛”。过去讲“一物生来有一身，一身自有一乾坤”，说天地是个乾坤，一个事物里边也有一个乾坤——一个小天地。这实质上是讲人本身是大自然界的一部分，这一部分能够反映大自然这个整体，就好比人的一部分能反映人的整体，可以作这样的比喻。但是它怎么样反映大自然整体，哪点反映大自然整体，这个问题古人好多论述是不合适的。打个比喻，地上有树木人就有头发，地上有杂草人就有毫毛。以前不叫“地球”叫“中国”，说中国有五江八河，人身就有经脉。现在一听就说是胡说八道。它这里边有没有道理呢？我们想，应该有它的道理，但是他比喻得太机械了。他说天有360日，人有360个骨头节，一数怎么也数不出360个骨头节来；说天有365度，人有365个穴位，可是把穴名一样的左右两面的穴加在一块《内经》上最多的才354个穴位，也不到365，凑不上数。由于好多地方他的类比不大合适，所以后人们对它也不大重视。不过我们现在从全息论的观点，他讲人和大自然是相类的是可以存在的，不过古人论述不多，论述不够正确。所以我们只是提一下。关于阴阳变化规律，这书本引了一点点，而这一点在一定程度上是比较实用，在中医学是实用的，是有规律可循的。可以说，有它一定的“真理值”。在别的好多方面就没有多引证古人的东西。

这就是古代的整体观，是咱们混元整体理论的一个理论渊源。不过我们在书本上引证得很简单。就是我们看古人的原著也是一样，他们也仅仅是论述了一个梗概。正如恩格斯所说的，古典的朴素的唯物主义，它只是看到了事物的总画面，而没有看到整体的细致的内容。它们的具体联系、变化规律这个问题没搞清楚。我给同学们也是一般地讲一讲，说明这些理论对我们有启发、有帮助，在这个基础上我们编创了混元整体理论。

下面讲理论渊源里边的传统气功理论当中的气论。

二．气论

气论也叫做唯物论的一元论气化论，气论包括气和气化两个内容，讲气、气的功用和变化。我们不能全面介绍气和气化，只是把和混元整体观理论渊源有联系的气论简单地说一说。

（一）气

对于气，不论传统气功理论也好，中国古典的哲学观点也好，都把它作为一种实体存在，

它可以成为宇宙的本根。在中国宇宙观里边，有的认为道是本根，有的就说气是本根。从现在的气功观点来分析，实际这两者并不矛盾。在前面讲宇宙的物质层次时，曾经谈了有道的层次，太极的层次，太极层次叫太一，也叫元气。如果从本根的高度来讲，可以说道是最基础、最原始、最根本的；如果把元气也作为本根，它是我们能够认识到的这个物质世界的宇宙的本根。对气的本根学说，《管子》四篇里讲得最早，有人说这不是管子而是邹衍写的，不过我分析可能是管子写的。管仲为什么这么有能耐有本事，因为他有一定的内在的修养，懂得气功的内容，有一定的超常智能，因此他对世界的认识就比较深刻。除了《管子》四篇（内业、白心、心术）别的文章也有谈到特异功能的内容。《管子》里谈到气的时侯，是把气和精连到一起的，“精者气之精也，一气能变曰精”，精是气的精华，精气可以生天，可以生物，可以生人。不过他说得比较笼统，“下生五谷上为星列”，”藏子胸中谓之圣人”。不过怎么生天、生地、生人，人怎么样成为圣人，他是从精的方面论述的。所以从管子这个时候就开始讲气了，在管子之前基本没有人谈到气，以前都谈道、天，真正从气来论述从管子开始。从古典书上来着，对气的论述最多的，应该属于《黄帝内经》了。《黄帝内经》里既论述了大自然的气，天地气节，各种气候的气，同时也论述了人的气。他讲万物都是个气，所以有天、有地、有人，就是气所在的部位不同，在上的生成天，天是气变的，地也是气变的，人、万物都是气。对人的气《黄帝内经》讲得最详细、最细致，在各种气的著述中它讲得也最深刻，后世医家也好，气功学家也好，当论述人体气的时候，往往都是遵照内经讲述的。尤其在宋朝时气功界有一大派着重练呼吸吐纳，他们讲的人体内在的经络气脉和气功的道理，基本上都是按照内经的理论论述的。在《黄帝内经》里边谈到气的名字也比较多，如真气、营气、卫气、宗气、正气、经络之气，五脏六腑之气，对这些气都在一定的范围内作了规范和定义，而且在不同层次、不同方面还作了相应的论述。内经里边认为人的生命活动，关键在于真气。真气是一个总的称呼，“真气者所受于天，与谷气并而充身者也”，说真气就是受于天空之气、先天之气，还有水谷之气（吃进的东西），这些相并合充养身体，这就是真气。具体到人体里面，真气就是在经络里流行的气，“真气者经气也”，或“经气者真气也”，经络之气就是真气。在这一点上，很仿佛我们混元气理论讲的混元气，混元气是先天气后天气（后天气包括水谷之气）、大自然外界的气，这些气合到一起的。对于卫气的论述很相似于我们讲的混元气。说卫气是什么呢？“卫气，水谷之悍气也。其气慓疾滑利，不能入于脉也。故循皮肤之中，分肉之间，熏于盲膜，散于胸腹。”说卫气是我们吃的东西中间比较慓悍的，流行比较快，比较刚燥，不能在经络里边走，在膜如皮肤、分肉、盲膜（肚子里相当肠系膜、网膜、胸膜、腹膜）上走的。这就是对卫气的一种论述，与我们讲的躯体混元气的流动、运动相仿佛。又讲卫气的功能是：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”这也相当我们讲的混元气的部分内容。在《内经》里边还有“气街”的论述，现在对于气街，医学界已经不怎么重视了。气街，气的街道。气街理论的重要意义对混元气来说，应该比经络还要重要。经络学说有些地方古人讲得不确切，而气街理论恰恰是古人认识到的人体气的变化，但是它的细节没有讲清楚。一般经络学说讲人体里面的气在经脉里边走，这里“经”和“脉”这两个字不是一个概念，一般中医对这两个字也没有认真区别它。其实经是径路，“曲径通幽”这个径，经者“气之径路也”，是气的道；脉在中医学中有个定义，“壅遏营气是为脉”，营气和血是极其相关的，把血拢住不让它走，即咱们说的血管，那是脉。以前有的人讲，气行经、血行脉。以前讲的经和脉里边的气血，而且脉里边的血得

有营气。在管子里边、经里边的东西怎么到了全身各部了？说有经，然后有络，络又有孙络；经是大的，干线，络是小的，孙络更小了，在传统气功里边还有缠络。有大络，有络脉，有孙络，有缠络，不管怎么样，再小也还是个脉呀，周身各个地方的气是怎么去的，这个问题经络理论没能解决。怎么去营养全身的？以前说经络是一个管一个管的，管里边有气，管越分越小、越分越小。怎么把它散到身体各个部分去？在这一点上遇到了矛盾，但是古人有个气街学说，气街学说从另外意义上论述了这个问题。它本来说人体里的经脉在周身转，一个经脉连着一个内脏，跟肢体相连，怎么转圈呢？一般手是个交接点，头是个交接点，胸腹是个交接点，脚是个交接点。如果是手上的经脉，从胸里出来，走到手上去，从手再返回到头上来，这是手的经；脚的经，从头上接上手的经脉往下走，走到脚上去，到了脚再从脚往上升。如果把手往上一伸，阴升阳降，手的经脉从胸出来，升到手上去，这是阴经；阳经从手上往下降，降到头上来。脚的阳经从头上起到了脚上去，脚的阴经从脚往上升，升到胸腹上来，是这么转圈圈。这样转圈拿经络走行来说，好像很符合了。可是古人又讲，当人受了大的寒冷之后，把手脚都冻木了，不会动了（没感觉叫做木，叫不仁，麻木不仁；不会动叫不用），到不仁不用时，营卫之气就到不了了，那时怎么循行？古人提的问题很精确也很妙。营卫之气不能营运了不仁不用了，手脚不仁不用了气还怎么转啊？如果我们再深刻一点，把手脚剁了去，经络不就循回不了了？《黄帝内经》作了答复，在常态之下，到手脚末端去交流，特殊情况它还有近路，可以通，不走经而走气街。好象一个城市里的大街，大街上人来人往，你出来我进去互相交流的地方。气也有街，经脉可以出来进去出来进去。对这一点清朝中医张志聪（他是经方学派）对《黄帝内经》《灵枢》经研究得很深，他讲营卫气血出入在经脉各个部分都可以进行。实际这是受到气街理论启发的结果。现在看来，气街理论是非常重要的。身体里的各种气，集中在经脉，怎么出来，就通过脉管出来，从好多小道路散出来，到大街互相交流。他讲，“头气有街”，脑袋上有气街，“胸气有街，腹气有街，胫气有街”。胫指腿，也应该包括上肢。这就说明身体各个组织各个部分，气可以互相交流，也可以进行循环。所以这个理论对我们现在讲的混元气理论、气化理论，讲化生、讲混元气的变化是有重要意义的。这是《黄帝内经》上讲的人的气。

真正讲到气，从气功角度我们更加重视元气。元气从文献上看，是先讲了人的元气。《难经》上就讲到了元气问题，讲人的元气是人的根本，然后才慢慢形成了天地的元气是天地的根本。真正说天地的元气，以讲元气而成名的是《太平经》，它讲天地人都来源于元气。这样一来，关于气的作用、气本身所处的位置就分成两个层次了，一个是天地跟万物，一个是人，每一个具体事物的根本都是元气。《难经》里边讲人的元气是人的根本，《太平经》讲天地人都从元气而来，一个总的元气是天地的元气。所以谈元气的时候要注意，气功学里边谈元气，一个是人的元气，一个是大自然的元气。而真正把元气论做到这样全面彻底阐述的那是宋朝的张君房，他在《云笈七签》里边写了一篇《元气论》。《元气论》这篇文献是全面论述元气的，从大自然界天地宇宙的元气讲到人的元气，人的元气的作用，人如何修炼元气。他讲的问题比较透彻，比较细致，比较全面。我们就把这篇文献简单介绍一下，将来在传统气功知识里边要全面讲《元气论》，可能要把《元气论》的原文都印出来。

在《元气论》里边是把道和元气等同起来的，说道就是元气。这个观点后世气功学家有不少门派都这么讲，道就是元气，修道就是修元气。这个问题从真正的道学理论来讲，是不能等同的。我们混元气理论如果严格细致地来分，它也是不能等同的。《元气论》里边讲，

元气就是一，道也是一，自然本身也是一，道就是元气。一是什么呢？是“真正至元纯阳一气”。正由于《元气论》作者张君房把道和元气等同为一个东西，所以他才认为元气是天地的根本，追溯到我们这个宇宙刚刚生的时候，就是个元气，它是万事万物变化的来源。当然这么讲也是对的。因为元气无形无象是个一，没有分别，所以他才讲元气叫不上个名来，“元气无号”，但是现在有形象有名号的东西都是它化生出来的，“化生有名”；再就是元气非常大，把什么都包罗起来了，所以就能化生各种具体事物，此不同于彼，彼不同于此，这些不同都是元气化生出来的，因为它太大了。所以这个元气一变化，清的气升成天，浊的气变成地。这一点类似咱们前面讲的物质层次里边元气生阴阳，一个生成两个、一生二的过程。这个生的过程它不是从阴阳来讲的（道学是从阴阳来讲的，一生二，二是阴阳）。它是从一个气慢慢地化了，清的往上升成为天，浊的往下降成为地。这一点古人讲的不是非常确切。我们讲，天体包括日月星辰，日、月、星、辰是整个银河系。星星也是个星球，和地球没什么区别。所以古人讲天包括了日月星，说清阳之气为天，浊阴之气为地，我们这个地球也是地，这个讲法就不确切了。我们要这样钡会：比较清的气是虚空里边存在的比较细微的物质；比较浊的气成为各种元素、各种有形的物质。古人分不出这些东西来，总的来说就是元气无形无象，一变成为有形有象，有了区别了。对古人讲的好多东西只能意会一下，不能抠名词，对古人的著作、论述要这样去领会。正由于元气能化生万物，能化成天能化生地能生出万物，所以人也是由元气生出来的。当然人怎么由元气化生出来，古人不可能讲得出来，因为他不知道人是进化来的，认为是自古以来就有的，一有天就有地，一有地就有人，这是他们的认识方法。他们只能讲，人受了天之气、地之气，受了天地之气生出人来，但是怎么样生，怎么样受天地之气，就讲不出来了。古典气功无论哪一家门派对这个问题都不可能讲得出来。所以一说就是天之气地之气合成人，人里边又有元气，人的元气是人的根木，只能 讲这些东西。在这一点上，我们务必要知道古人讲这个内容有唯物论的东西，但是他不可能讲清楚它。所以他就引述《难经》中关于人的元气：“夫元气者乃生气之原，则肾间动气是也”。“夫元气者乃生气之原”这句还是《元气论》里的，从“则肾间动气是也”开始才是《难经》的原文，它说“此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神。” 本来《难经》后面还有一句话：“气者人之根本也。”这里没有引用它。这就是说元气一般指的是“肾间动气”，指的是小腹部，或者肚脐稍稍下一点，如果安静的时候，或躺着的时候，能觉得里边在动弹，实际是腹主动脉在跳。古人不懂得，以为动的地方是气在动，那个气才是根本。这又是个误会。实际上这个位置是生气之原，它是肾，包括了泌尿的肾，也包括了中医所说的肾（中医说的肾包括生殖系统）。因为肾和生殖系统在胎儿期间的早期，不是在下腹部，而是在肚脐后面，随胎儿的发展、发展……生殖器官降、降、降下去了，在原来地方还保持着肾的气场，所以在那个地方是先天元气，里边有先天元气，但不是因为它动是先天元气。先天元气相当于肾，肾在两边，当中那有个气场，它是引动先天呼吸的生命力的，“五脏六腑之本、十二经之根、呼吸之门，三焦之原”，三焦是行使元气、通散元气的。这个地方不是一个点，而是和上面连着，属于肾气的东西。我们混元气理论的混元窍，就在这靠上一点，它的上缘，把气往上去，不让它往下去。这是讲一个正常的普普通通的不练功的人身体里边有元气，它是生命的根本。这是《元气论》开头从大自然到万物，从元气生了天地、自然，生成万物，生成人，讲了元气是人的根本。后面又论述人的元气和人的生命的关系。人的元气是维持人的生命的根本。怎么维系呢，人的根本是什么呢？人的根本就是精神

活动。它说元气是喂神、给神吃饭，营养神的，它说“人之元气乃神魂之肴馔”，元神拿它当饭吃的；它讲“神无元气即不灵，道无元气即不生”，人体里边没有元气神就不灵明了（这和《内经》讲的“阳气者精则养神，柔则养精”是一致的）。如果说没元气，或元气不足了，神就不行了。人太疲乏的时候，精神就不好了，元气受损伤，神也不行了。讲了这个关系之后，马上就讲练功。练功就是练元气，把元气练得充足，充足到全身各部分上去。《元气论》里的不足是它认为元气、元神是两个东西。但是后世的气功家们，比如黄元吉就说，元神乃是元气最灵通的部分，最灵的元气就是元神。这讲得更清楚了。我们修炼元气就是修炼功夫，过去叫修道。一旦把元气练得充足了，把身体各部分都充起来了，人就变样子了。元气充足了，身体里边肠胃变了，血脉也变了，血管里不再是红血而变成白膏，都是白的没血液了。古人讲得很透彻，到了高级层次（还不是最高级层次），就能够练到血成为白膏，没血色，一拉开流白水，没血。咱们一听就不可理解了，“没血拿什么去运氧气？”那时就不需要氧气了，血都不需要了所以就不需要吃饭了。那不就成为神仙了？有人就问“庞老师，有神仙没有？”看神仙的定义怎么定。要是说通过练功有了异于常人的功能，有更加高尚的道德，把这样的人叫做神仙，那就有；如果说神仙是万能的神仙，虚无飘渺的神仙，就说没有。以前说的主宰万物的神仙，我们说没有。超常智能，比普通人高明，什么都高，功能强，跟普通人不一样，把他叫做神仙我们说可以，但是古人管他们叫真人，真人、至人，真正的人，这个有，但和宗教说的神仙不是一个概念。《元气论》这篇著作在气功史上是很有意义的，它对我们混元气理论有很大的启迪作用。它的美中不足就是把道和元气划等号了，这对古人来说，根据那时的科学发展状况不可能把宇宙无形的物质分辨那么清，都是无形无象的，道是浑浑噩噩，恍恍惚惚，元气也是说，恍恍惚惚，两个有什么区别，说是一个不也可以嘛！其实就说阴阳二气，阴气、阳气也是恍恍惚惚，将来讲混元气也是恍恍惚惚，这道生一、一生二、二生三，都是恍恍惚惚。正是因为这一点，儒家比较实际，就简单说“形而上谓之道，形而下谓之器”，有形有象的都叫器世界，各种器械、器皿，有形的东西。关于气论，本节书中讲得更多点，因为是讲理论渊源，而不是介绍这个理论，因此讲时只简单说一说。

（二）气化

气化是指气的功能，有了气，气就能够变化，包括气本身的变化。气本来是无形无象的，一变化就成为有形有象的物质。这就是在唯物的宇宙观里边讲的无生有，变化过程就叫做气化，由气化生出万物。这是一个内容。再一个内容，当无形的气化生出有形的物质以后，这个有形的物质也还要发生变化，变化的过程是由气来完成的，是通过气来起作用的。故气化包括这么两部分。气化本身指万事万物的变化，统称气化。所以气化这个词，是气功和中医学的一个特殊名词，和物理学所说的气化有所区别。物理学说的气化是液体变成气体称为气化（固体变成液体称为液化），这个气化是物质存在形态（或象态）的变化，物质本身的性质并没发生根本变化，因此和气功说的气化是不等同的，不是一个领域的事情。

关于气化，前面讲整体观中无生有时讲过了，也引用了一些古人的论述，只不过那里讲无生有是讲生化过程的形态状况，原来是无形的变成有形的，是从形态角度来讲无生有；这里讲无生有，无形的气生成有形的物质，是讲气本身的变化，从不同角度讲一个东西。本来过去的整体观和气是一个东西，古人一讲就讲整体，一讲就完了，我们现在要把它分开讲，似乎是重复，实际是从不同角度讲的，而且讲的是元气本身的变化，元气要化成有形有象的物质是怎么样化的。讲这个问题我们引用了不同的书，以前讲阴阳转化，如果用的是阴阳的

数学模式，那么这里是用一般的语言表达，引用了一些语言论述它，从事上进行讲解。讲事还不如以前讲理更简单，但讲事容易领会，可是现在科学一发达，反而觉得它有些不切合实际。比如分析一段文章：《黄帝内经》里讲的，《天元纪大论》里："太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑驰张，生生化化，品物成章。"这段话就讲事物是从无——从最早的元气化生出来的。"太虚寥廓"，太虚相当道的层次（说元气也可以），非常广阔非常寂寥，什么也不是，但是它是万物的肇基（开始）。开始怎么开？就是变化。是化的肇基，化的基础，最根本的东西是从这来的，一化就生成万物。说"万物资始"，以前讲八卦、讲《易经》的乾卦的时候就有万物资始，万物是由这里开始的，开始就动，一动就开始了。可怎么样开始说不出来，我们用现代科学讲也只能打比喻，也说不清楚。它一资始马上就变成"五运终天"了。这里讲五运是风火湿燥寒、它一资始马上就出来气候了。古人们不懂得大气里还有能量、有各种辐射，认为气就是气候变化。当然气候变化里边也包含有电磁波的因素，比如热就有电磁波的辐射，但是他们不懂得这些物质基础，只看现象，选用了让大家懂得的语言。有了风暑湿燥寒，有了不同的气候，就有了大自然，然后"布气真灵，总统坤元"。细抠这句话，里面包含了一个主宰，它来散布、广播这个气。大自然原来什么都没有，布气的把气一分布一散布，一分配，出来具体事物了。"总统坤元"，坤元，大地是坤，万物该成长起来了。这里说明是先有天后有地，基本过去都这么讲，先有天，天是圆的，气把它包起来，然后有了地，地是方的，是硬的，地生出万物来。我们分析它一开始讲的天，也是混混沌沌的虚空这个天，产生气的天，然后才有了气，然后才有了星。由此看来，古人对天（乾坤的天）还不完全是讲日月星，还有个辰。过去讲三宝，"天有三宝日月星，地有三宝水火风"。后世认为不能这么讲。日月星最根本的是辰，日月星辰，辰就是虚空里边、天河（银河系）里边光芒四射的东西；"地有三宝水火风"还不够，还得有"灵"，没灵气不行。所以要讲"水火风雷"，雷是地的三宝的灵气，辰是天的三宝的灵气，它是这么讲的。这里"天"恐怕还有另外的含义，只是没有找到文字的记载。从这分析，它也是有个认识过程的：先是浑浑噩噩，然后有了生机变化，以后才产生大地、坤元、星星。天、地、星星、月亮都有了，就有了阴阳，有了柔刚，有了光明的地方、黑暗的地方，有了冷热，有了这么多变化，万物就出来了，生生化化就不止了。这是一个进化过程，只不过古人对这个进化过程不可能像现代科学认识天体变化那么细致。就从这段话里边（这段话是比较早的了，真正见之于文字是从唐朝王冰开始，可王冰说是他老师传了几十辈传下来的，说是秦汉以前的著作。后人说不一定是秦汉以前的著作，可是从内容来说，有好多人分析，文字不完全是，可内容又象秦汉以前的东西）。中国老祖宗在秦汉以前能把宇宙变化过程这么简单地说一说，那也了不得，就是唐朝作这样的论述也了不起。当然《元气论》成于宋朝，比较晚一些。教材后面援引的《元气论》里的话，也是讲气化由最开始的元气，逐渐演化，演化出天地，演化成万物，然后演化成人，人又和天地相仿佛。这一段不更多讲了。关于气化的问题，《元气论》里还有一段讲怎么样从气化成万物，对混元气理论是很有意义的。它讲："五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元。"前面这句话既可以是对混沌、混元的定义，对它本身的领会和了解，也可以是气化的开始。"五气未形"一般也是讲风暑湿燥寒还没有，"三才未分"，天地人还没有，"二仪未立"，阴阳也没有分，还没有阴阳，在那个时候"谓之混沌，亦谓混元"，叫混沌也行叫混元也行，从正面给"混沌"、"混元"下了定义，这是《元气论》

里边讲得比较明确的。它说："亦谓元块如卵"，好像一个卵，是整的，一个卵可以生化出一个动物来，不管是什么动物，在没形成动物之前就叫混沌，卵里边晃晃荡荡能动弹，无形无象没更多的分别。最小的动物也有好多器官的不同，而卵里边没这些区别。当然这是打比喻，千万别凿死铆：那个卵不是有区别吗，外面壳是硬的，里边有蛋白质，当中还有卵核，这不是区别吗？不能抠这个。它对相应的生出的动物来说是混元不分的。它说"亦谓元块如卵，五气混一"，五气混合在一起，也是没有分的，是混元的。从"五气混一"一分，首先不是生出天地人来，而是"列为五气"——风暑湿燥寒这五种气。对"五气"这句话要有更全面的领会和了解。列为"五气"本来有"五形"的内容。五形最根本的、最原始的、最基础的内容不是金木水火土，也不是青黄赤白黑，也不是一二三四五，最早、最基本的东西讲的是"象"，五气即分，"气出有象，名曰气象"。"五象"，五种形象在五脏旁通表里边有，如果从水开始，水木火土金，那就是圆（·）直（|）尖（∧）方（┓）薄（д）五种形，最小的圆就是点，直是线，尖是线的折，方就是直角的，薄是面，很薄的面，而已经到体里边来了。宇宙的万物里边有了这五个东西就可以形成万事万物了，万事万物的形状再跳不出这五种形状，不同的组合各种形象就出来了。古人有的把这五种形象作为五行的根本。但古人那时对这一问题也不可能作出全面的阐述，如果现在从信息论讲，从时空结构信息来讲，就是结构的信息。古人一论述气，只能讲外面一个大气，讲有气候，气候怎么怎么变，讲五气。《黄帝内经》把五气进一步发挥就成了五运六气：五运，木火土金水；六气，风火暑湿燥寒。五和六一碰，就成了主气、客气等，天气变化有了规律，什么气候自然界发生什么变化。在古代自然环境、自然生态还很充实的时候，自然还没发生大的改变的时候，那时的大自然完全是自然变化，因此有些规律是准确的，现在就不那么准了。那时自然规律为什么准确？他用天干地支来计算，根据"主客加临"的变化规律，就可以知道哪年到了什么节气应该是什么什么样子。天干地支包括了五星（金星、木星、水星、土星、火星）对地球的影响，还不光这个影响，天干地支计年计月计日计时，既有天体对它的影响，也有地球木身的变化，它是放到这么一个大的天体里去考察我们这个气候的。一旦五星那个星出现的时候，对地球有什么影响，这个星亮还是不亮对地球影响又不一样。本来从前天文学都计算出来了，什么时候那个星出来，但是他们没有全面研究那些星对地球有什么影响，只是古人们通过气功观察，认识了它的规律，搞了五运六气。五运六气对人和大自然的整体关系，在一定意义上作了很好的阐述。我们讲，八卦模式可以运用到地球上自然物质的结构，那么五运六气就应该是具体事物和外界自然的关系，但是这一部分东西古人论述得不够细致，里边虽然也有五运六气干支计时和各种计算方法，但是它是总体论述的。这里面也是一门科学，可惜人们对它还没重视起来。现在重视也不行了，地球、人都变样了，因为它是环境、外界的相互作用，变异是比较大的。古代和现代比，属于互相作用的变异都比较大，具体被物质落实的改变则比较小。这就是为什么五运六气、天干地支、五行学说没能得到现代科学界进一步的研究和重视，而八卦学说能够得到现代科学的验证，道理就在这个地方，因为它讲的是物质本身，变化在它里边已经淀积下来，沉淀在里边了，固定下来了；而作用过程总在变，一变，有的地方就不适合了，所以这些学说好多地方就不那么适用了。当然它对现代科学研究整体观还有一定的借鉴，将来再过若干年之后，我们重写混元整体观，会不会把周围天体及它对地球影响的气化关系弄进来，现在不敢说，需要有了实践之后才能去谈它。要讲整体，地球上这个混元整体受天体的影响，应该包括日月五星（离我们最近）的影响，当然它也还会受

到整个周围各个星座的影响，但是离着越远影响就越小，影响小不等于没影响。这些问也，由于它对我们理论形成的影响不是太大，这部分就谈得少一点。（但是我们在这设个伏笔，将来同学们毕业工作之后，智能功向前发展了，我们的理论也要向前发展，而且好多同志的功能也向前发展了，到那时再更多地体察它，看看有哪些变化再说，现在就留在这个地方）讲到人和大自然、万物和大自然的关系，五运六气是一个很好的内容。那么对于人怎么样影响，当然过去也认为五运六气有影响，但是人和大自然怎么样起作用，怎么互相变化，气化怎么样化，讲不清，外面的气化我们人怎么化，讲不清。虽然它也讲了有两部分内容，气化跟外面要化，一个是人本身（人的神，人的精神在动，里边支配生命活动），外面是气（气在变化），天地之气有升降变化，人也就要随着升降变化，人有气的升降变化，人还有本身神的变化，这两个结合到一起，这就成为人了。在这一点上古人就讲不清了。但是，他们从另外方面讲了一下。他讲不清外面的气和里边的神怎么样变化，只讲了气。在传统气功里很多事比较零散，不是完整的，它没有形成一个系统，没有彼此之间的联系，这里讲一段，那里讲一段，这一段和那一段怎么联系？空白。传统气功理论知识里好多地方都有这个弊病，它不能成为科学就在此。人体和大自然关系讲不通，它就放着不讲，一转笔就写人体里边的气，人体怎么变，我们只是吸取古人有益的东西，它这一段可以拿来讲嘛。它在讲人体里边变化时是从阴阳、物质、形态、功能这几个方面讲的。对这一问题《内经》里讲得透彻一点，从古人来讲，能做到这点已经非常了不得了。因为元气要变化，一变首先生出阴阳来，因此讲变化的时候，讲化时必然结合阴阳来讲。有时把阴阳的位置放得很高，从《内经》里讲，“阴阳者天地之道也”，阴阳是天地的根本道理。说“阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，神明之府也。”阴阳是天地最根本的道理，万物变化以它为纲，一切变化都是从阴阳这来的，阴阳在神里边藏着呢，阴阳变化莫测，“变化莫测谓之神”。阴阳有时也把它看作本根，但是这个本根不是宇宙本根，是天地的本根，天地和宇宙不是一个概念。一般讲到人体的变化、人和大自然的变化，必须结合阴阳来起变化，因此我们谈气化这个问题时，人体里边怎么发生变化，必须有气来参与它。中医讲人体里各种功能变化，都是靠着气。在《内经》里有篇著作叫《灵兰秘典论》，讲到五脏六腑的功能，讲到膀胱时：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”咱们都知道膀胱储存尿，尿本来是废物，中医说不是废物，是藏津液的，用气一化，有用的东西化走了，尿——废水就出去了，不气化出不去。膀胱这一脏的功能要得到体现需要气化，那么其他各脏的功能都必须有气化才能体现出来。所以对人体里边的气化怎么样变化，《内经》中也有论述，膀胱的功能“气化则能出矣”提了个名词——气化，也就是说身体里各种物质要变时气在起作用，气帮助起作用才能化，没有气化不了，有形的物质没有气它是死物，不会化，只有气进去才能化。人体里各种变化怎么形成呢，后面这段话对我们混元理论、混元气理论也有很大的意义，我们讲“人体混元气”是在这个基础上展开的。《内经》里有这么段经文：“阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形……精化为气。”跟绕口令似的，来回转。这段话中医界好多地方解释时都按文字这么说，实际不是那么回事，这是从气功的内容来讲这些话的，讲的是人体里边不同层次的气化和化气的过程。如不懂气功，不懂得生命的物质层次，一讲就错。我看了近代解释内经的材料，解释这段话都不合适，因为按文字一般地讲是讲不通的，其中的气讲的不是一个东西。经文有几层内容，第一是直接走的。中医和古典气功认为一个具体的东西，比如一个药、一个具体事物，形体的东西属于阴，有形的东

西都有点味，味就成为阴，它的功能就属于阳。阳指的是寒热温凉平，是指气说的，味指的是甘苦酸辛咸。实际阳为气指的是功能，味指的是具体物质、物质结构，是两个东西。但对这两个东西古人不是分得那么清。如果根据系统论从结构、功能来分析又不行了，所以好多古人的话用现代语言讲也难讲，拿现在概念一去抠它都不符合要求，它是“混”的。他讲一个东西，比如一个萝卜，或者一个葡萄、小麦、面粉，这个东西（食物）里边有两种内容，一个阴一个阳，阳就是它的气，阴就是它的味（味我们就理解成具体物质的结构部分），吃进去以后它是分两道走的，一个是气，这个气进去以后直接走人的气；再一个是味，物质的东西，物质进去之后不能直接走气，它有一套变化过程，怎么变？“味归形”，吃进去物质之后，到人体里被吸收，转化成人的有形之体。好象新陈代谢似的，到人体里一合成，合成有形之体，“味归形”。然后形再一转化，化成气，能量代谢化成气，“味归形、形归气”。气再化成精，精又是有形的物质了，不过这个精和前面的形是不一样的，形里边，如一个人胖胖的，一肚子脂肪，脂肪里边是生物大分子，它和蛋白质细胞不一样。而这个精，从中医来讲是有生殖功能有繁殖功能的，包括了男女生殖之精这个精，而且也还包括了五脏六腑之精，即相当于现在说的每个细胞的遗传工程，细胞里的细胞核，细胞核可以自身分裂，再分裂出细胞，这也是繁殖。包括这两部分内容。气一化成有形物质，这个物质更精华了，不是一般的了，是精华的物质。然后精再一转，变成化，这个化是神的同义词。（有时古人的书中，神、玄、化在一定意义上有些相通的地方。）精一变，化成神。（将来讲混元气理论会详细讲这些问题）这里古人没展开，怎么变没讲清。再有：“精食气”，精是吃了气才化出来的，它是为了讲气归精是什么意思，说明精是由于吃了气，气进来了才化成精的。“形食味”，有形的形体是吃了营养物质的“味”长起来的，“味归形”是讲它们的关系。从味到形，似乎是变化过来的，归到形这来了。过程是把味吃了，吃了之后变成形的了，讲它们的关系。还有，“化生精”，精不是能变成化吗，反过来化也能生精。这个“化生精”有两个意思，一个意思是精通过气来化它，化成精，（实际从气功来说不是，因为化有神的意思，精神，意念一专注就可以变成精，可以生出精来。传统气功讲精，有先天之精，有后天之精，先天之精是先天之精气，能转化成有形有物的后天之精，意念一动，就可生出精来。当然这种精就变成所谓浊精了，变成有形有物的精了）化能生精，气能生形。不是“形食味”吗，吃了东西形体才能充足，可反过来气也能生形。讲形可以吃营养长出来，气足了也能有形。精可以从气转化来，也可以从神生出来，这是个辩证关系。对于这个气化关系，《内经》里讲的是比较深刻的，无论是把气化成形也好，或者是味归形，味本来是有形的东西，有形归有形也好，这一过程需要气去化它。反过来，有形的物质又能化成气，“精归化”，精还能化成气。精化为气有两个内容，一个是精可以转化成普通生命之气，再一个精还可以转化成更高层次的用来“化”的那个气。所以几个气的内容是不同的。这个经文为什么要展开讲一下，因为混元气理论是在这个基础上展开的，但是我们要比它讲得细致多了，结合了现代科学生化过程来讲了。古人那时能讲到这个样子就很不简单了。练气功就要抓住“化”，往上走。普通人怎么走？“味归形”，一般人只注重了味归形，吃点好的吧，吃营养多了长胖了，现在小孩子有点危机了，五六岁就长出“将军肚”来了，就是营养太多了，光顾了“味归形”，“形归气，气归精，精归化”，就不管它了。练气功呢，不是着眼于“味归形”这一部分，要注意“形归气，气归精，精归化”，一层一层往上走。“味归形，形归气”，有的功能要先练气，有的功能是练精，精再去化气，气再去化神。前面这一层：“味归形，形归气”，

这一部分是人体自然变化，都有，而“形归气”这一部分有的人不去管了，光吃好的不动弹，不去化气了，停到形这儿长个大胖子。其实这个升化过程按道理讲普通人也有，就是重视不够，没能把这一自然规律运用起来，一层层往上长，都进到“化”上去，没有这个样子。这就是古人气论里第二点：气化。

（三）混元气

我们是直接搞混元气的，古人说的混元气就是我们的渊源，更直接了。虽然古人讲混元气理论比气和气化论少多了，可是书里边引用的比较多，因为它对我们影响比较大。而且古书里面对混元理论作全面论述的不多，因此我们就把有关的混元、混元气这方面的理论多摘了一点，让同学们了解，第一混元气古人有，甚至于有的地方论述的很精辟，智能功的混元气理论是在这个基础上发展起来的，我们绝不能贪天之功据为己有，所以我们在写书时写“创编”的，理论、功法都是我们创编的，不是创造发明的。其实任何文化都有承继，跑接力棒，我们搞智能功也不能忘古人。

混元气理论古人没有系统论述，都是比较零散的。关于道的理论，讲道，讲元气，这是比较早的。而且这些理论比较含混，一说混元，一混，完了，怎么混说不上来。可是气功家们练练功慢慢慢慢体会，光有道、光有元气，有些问题不好解释了。这就是历史的发展。你立个论，别人攻击你一下，说你这个不行，你自己把自己搞矛盾了。一复杂，单一就不行了，慢慢慢慢就得混，到底怎么混又说不上来。在那个时代，要想把混、把运动变化说清楚是绝对不可能的，他虽然知道需要变化需要混，怎么混却讲不出来。这也是混元理论不能展开的一个缘故，它没有象道的理论、元气的理论、太极的理论为人们所重视，然而混元理论是沿着这些理论发展过来的，从原始的道的理论、太极理论慢慢变成混元理论，越发展应该叙述事物更加确切、更加准确，但是古人没能够完成这个使命。这里就把古人的理论摘一些。

混元气，有的叫混元一气，有的叫先天混元一气，也还有叫混沌、混元、混沦、空洞。这些词可以把它看作是不同内容的混沌，也可以看作不同形式的混元气。这么多名词，一般说它还是有点区别的，他们已经把混元气的内容、把人和大自然都论述了，认为人和大自然都是混元的。但是这些名词如果是带“气”的，混元气、混元一气、先天混元一气，往往都是指人的混元气；如果不带“气”的，讲混元、混沌、混沦、空洞，往往是讲自然时说的。当然有时谈人进入混沌状态，那个混沌就不是指混元气来说的，是说浑浑噩噩和大自然那种混沌没什么区别的那种状态。所以一般来说不带“气”的时候是指的自然的那种物质状态。下面就把古人的论述说一说，对后面讲混元气理论、讲宇宙混元气会有点帮助、有点启发。

先说自然界混元气。自然界混元气有混元、混沌、空洞、混洞这么几个词。第一个是混元：“混元者记事于混沌之前，元气之始也。元气未形，寂寥何有，至精感激而真一生焉，元气运行而天地立焉，造化施张而万物用焉”，这讲的是混元。“混沌者，厥中唯虚，厥外唯无，浩浩荡荡，不可名也。”这里混元和混沌似乎指的是一个，厥在这里与“其”同意，当中是空的，外面是无的，浩浩荡荡说不出来是什么东西，这就是混元，也叫做混沌。这就说明混沌、混元是元气刚要开始的时候，“混沌之前，元气之始”，混元比元气还要早。元气本身也可以叫做混沌。混沌和混元区别在哪？也不好区别。要说就是混元比混沌还早一点，跟道差不多（将来在讲混元理论，讲最基础层次混元子，还要论述混元子和古人的什么相仿佛），是宇宙要生还没生的时候的先天元气。另一本书叫《至言总》，说混元实际是一种气，混元“自无而生有”，从无生出有。它把太极作为有，其实太极本身是元气。它说“有曰太

极，是生两仪，两仪既分，四象昭晰，阴阳变化，万物生焉。”说混元是在太极之前，我们说太极、太一、元气是一个词，可它说混元也是气，比太极还要靠前。我们一谈混元时，说它是最原始的混元，比元气比太极还要早，从这个意义上讲跟道基本上是一个层次上的内容。以前这么讲，混元就是混一的意思，混而为一。混沌怎么讲？单讲混沌：“二仪未分之时，号曰洪源溟涬，蒙鸿如鸡子状，名日混沌”。二仪未分：阴阳还没分开时，那时恍恍惚惚、非常广大，这称为混沌。这个混沌和太极、元气是一个层次。又讲混沌“元黄无光、无象、无音、无声、无宗、无祖”，咱们现在器世界的这些现象它都没有，“幽幽冥冥，其中有精，其精甚真，弥论无外，茫茫空虚于幽原之中而生一焉”。这实际说的就是最原始的元气、太极这个气，这叫混沌。古人说的名词有时非常难以区别。对元气，《元气论》说“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元。”这个情况指的是太极、指的元气，这是一个词汇。

空洞，元气从哪来的，从空洞里边出来的。空洞是“元气于渺莽之内，幽冥之外，生乎空洞。”元气从哪来，在“幽冥之外”，“幽冥”，光线黑暗，很幽远，在那个外面；“于渺莽之内”，说天地之间有这么个地方，非常远，渺渺莽莽，从那生出来的。又说：“九气出乎太空之先”，九气是上三气中三气下三气，九真之气也是元气，由元气所化。说标志九气的元气比宇宙太空还要早，“隐乎空洞之中”，隐藏在空洞里边，那里边是“无光、无象、无形、无名、无色、无绪、无音、无声。”连光也没有，连电磁波也没有。这个空洞很象现在天文学说的黑洞。(将来讲宇宙混元整体观时要讲到黑洞问题。黑洞简单说就是一个星体，由于引力的缘故，往里引、引、引，当一进入到引力极限，里边连电磁波也出不来了，都往里边坍塌，什么都掉到里头，没底，叫黑洞。）空洞连光线都出不来，元气是那里边生的。现在讲宇宙变化认为到了黑洞宇宙就完了，我们从混元整体观来认识是黑洞还能变化成新的宇宙、变化成新的元气，宇宙里各种星体慢慢融合融合……成小黑洞，小黑洞爆炸形成大星球，大星球又变成黑洞，成为一个黑洞，一转没有了，一化又开始宇宙大爆炸。现在对宇宙是怎么大爆炸的不知道，混元理论认为大爆炸是从黑洞爆炸过来的（后面再讲这个问题）。古人讲的空洞相当于最原始的混元。

“混沦”。《列子》里说：“太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也；气形质具而未相离，故曰混沦。”混沦实际上讲的是要形成万物的那个混元气。阴阳一变化，从阴阳化成四象，在要生三的时候，三就是形气质还没有形成的时候，最早期的形气质的前身，形之始、气之始、质之始。形就是现在说的物质的质量，气相当现在的能量，质就是它的信息、最根本的信息。这三个“形、气、质”已经开始有了，但还没有形成真正的形气质，还没变成有形之物，那时候的气叫做混沦。实际指的是要形成万物的混元气。

通过这里可看出古人讲的混元气里边有的是指太极的，有的是指道的，有的指的是阴阳化成的混元气，把混元气分成了不同层次，就提示我们混元气是有不同层次的，我们混元气理论就是在这些层次上发展、展开形成整体理论的。因为古人不可能一个人把整体都搞出来，一个人只能认识一部分，认识到这个层次就在这个层次上著书立论，他认识到那个层次就论述那个层次。古人没有搞科学搞对比或研究一下的心思，想不到也不想搞，他觉得费心思。现在人们心思多了，脑子里转轴多了，就多想点事，认识世界就更清楚一点。后面还引用《性命圭旨》一段话，那里也讲三生三是为混元。（《列子》那句话还没有说二生三，这里直接讲了二生三。）它讲：“阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也，是曰混元。”这

是对混元、混沌这些名词的解释。

对于真正人体的混元气是什么，以前书上讲得很少，一讲就是元气。宋朝之后开始认识到元气就是人体混元气。对于人体混元气讲得最细致最透彻的是《抱混元仙术》，《仙术秘库》里边有一种叫抱混元仙术，一种方法、一种仙术，可以成仙。抱混元就是要修炼混元，什么是混元，里边也作了全面论述。书里讲人体混元气，“混元者何？先天之精气神也。”混元就是先天精气神，说得更确切是先天的精气神混合到一块，这就叫混元气。白紫清（就是白玉蟾）说这个先天之精气神：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎”；先天精不是用来生人、繁衍人的后天的精，不是交感精；玉皇是人的元神，它里边出来的精气。“口中涎”是比喻，不是口中的唾液。“其气即非呼吸气，乃知却是太素烟”，先天气不是喘气的气，是身体里能够流动的像烟那样的模模糊糊的气，将来我们能看得到。“其神即非思虑神，可与元始相比肩”。这个神不是我们考虑问题的那种精神活动的神，是和元始天尊一边高的那个精神活动，就是佛家说的佛性，“在凡不减，在圣不增”，就是元神。“是即所谓元精元气元神也。”“夫以精气神而曰元。”为什么称精、气、神为元呢？之所以这么称呼是因为“是本来之物。”因为元精元气元神是从人根本上那儿来的，不是人生下来以后有的。人怎么生来的？是元精元气元神一合生的人，是人本来的东西。“人未有此身，先有此物。既有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未交媾之时而来者也。”元精元气元神，人还没有时就有它。有了它以后才无形生形、无质生质，是父母还没交合时来的。这点讲得不够确切，他认为“交媾之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散。” 他讲是父母还没有交媾时，两个人精神相合的结果，这讲法不确切。古人认为还有个神灵在里边。将来讲混元气理论时，把错的部分修改过来了，实际在交媾时两体产生一种合体气，这种气有高度的生发力，这个气和精子、卵子它们之间起作用，产生一种能量。但更重要的，实际真正起作用的是精子和卵子结合以后发生的作用，当然前面这个气场也有关系。以后“既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。”当精子和卵子（古人认为是母血）结合之后，精血包融在一起，这一包里边就有精气神了。古人不懂精子、卵子里有遗传工程，一结合后形成生命个体，只知精和血一结合成了人了，不知道人的精气神是哪来的，这是古人不足的地方。但它讲明了一点，从父母交合一个新的个体形成时，里边就已经孕育着精气神。我们现在可以讲，它里边有整个人体生命的遗传工程，它可以发育、展开成为人的全部生命活动。那时人虽然还没展开，就是一个单细胞，但人的功能里边全有了，在这个意义上讲，它是说对了的，但是从过程来讲，显然说错了。“名则有三，其实则一。”一包合有精气神了，精气神虽然是三个名字，其实是一个，一个什么呢？“一者，混元之义”，一是混元的意思，精气神三个混在一起，你中有我我中有你分不开了。“三者，分灵之谓”，三是把它们分开说就是精气神，总的就叫混元气。“一是体，三是用。”一是指混元气的体，精气神三个是指混元气的用。神是神灵活动的地方，气是融养血脉的，形是神、气托附在里边的，各自有不同的用处，气有三个名字有三种不同的功能表现、不同的功用。“盖混元之体，纯一不杂为精，”整个混元这个整体，最精华的东西称为精，“融通血脉为气，虚灵活动为神”。这里可以看出，它的混元气理论和古人讲的精气神是不一样的，古人讲神和气或神和形，讲两个东西，性和命就是神和气或神和形。这里说它还不是两家，是一家，那个混元里边虚灵活动的是神，融通血脉的就是气，纯一不杂的就是精，是“三而一，一而三”，三个就是一个，一个就是三个，三个实是一个

东西。这和咱们的混元整体观是一样的，有形之体，无形的气，虚灵的神，都是混元气的表现。“所谓上药三品者，用也。”上药三品神与气、精，这是用，“所谓其足圆成者，体也，”它整个是圆成的，是体，“不得专言三，更不得专言一”，不能光看到精气神这个三，也不能光看混元一气这个一，一中有三，而三归为一，三个是一体，有三种表现形式。“学道之士不知三即是一，一即是三”，不知道这个道理，“或抱元守一而落于着空”，一个就混元，混元就晃晃当当，光搞一个就空了，“或炼药三品而失于执相”炼药三品，炼精、炼气（炼神不容易着相），一开始炼精，炼气，或炼形，着了“相”了，执着于形象方面了。我们也讲练形神庄不要死于形下，不能光一味地着于形，从形上要炼，还要从形上看到虚灵的神、流通的气，如光搞一个就容易着相了。着空、执相都不对，这都不是混元的妙理，按佛家就着了“二边”了，着这边着了空，着那边着了形象，都不行。“夫还元者”还元是个什么呢？“所以还其元精、元气、元神也”，还元就是还元精还元气还元神的，“若欲修道”，如果你真的想修道，“必须先知此三物潜藏于混元之中，离于混元即非先天精气神之本体，失其本体，焉得元物？”后面还有练功修道的问题，关系不大，没有引它。说你要想修道，就得知道混元。混元是什么？它包括精气神，如果你离开混元就不是先天精气神，离开它了就不是本了，不是本来东西怎么还元啊？返本还元，返先天，就做不到了。所以你真要想修道，必须返还到精气神合而为一，精气神所谓“三花具顶”，也是混元，只不过到了混元气论述混元这个层次时，把古人的理论更加完善、更加系统了，但是它论述得比较简单。从这里边也可以看出，从古人建立混元气理论的时候，就具备着一个简单直接、直指根本。古人是这样，我们现在建立的混元气理论也接受了“直指根本”，但是我们把它全面地、详细地、一步步地阐述出来了，而且是结合正常人的生理过程阐述出来的。古人是按照一般的直觉思维想出来的，不是从变革具体事物中体察出来的。

文中讲要修道就要潜藏于混元之中，混元之中在哪呢？讲这个问题不仅对智能气功的混元整体理论，而且对智能气功的功法也有一定的帮助。什么叫混元之中？它在哪？对混元之中，司马子徽是这么讲的：“虚无一窍是玄关，正在人身天地间。八万四千分上下，九三六五列循环，大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖炁穴，黍珠一粒正中悬。”这是从理上讲的，但是这里又讲了玄关的位置就是混元一窍，“混元一窍号玄关”。后面还有“混元一窍是先天，内面虚无理自然。若向未生前见得，明知必是大罗仙”。讲的是混元窍、混元之中的位置，这个位置是个位置，又不是真正的具体位置。是什么东西呢？它是混元气，是混元气集中的部位，混元气本身就无形无象，它集中的部位还能有实体占位特性吗？有确切的位置就错了，没位置又没有集中点，这就矛盾了。所以古人讲到玄关窍，讲到根本的玄关窍，说“既在体中又不在体中，又不离体中”，弄得人稀里糊涂，因古人不懂得混元气和具体实物是能够兼容的。混元气或元气或道都有兼容性，实物混元气可以穿进去。比如这个毛巾是实体的，可空气可以和它兼容，缝缝里有好多空气。所

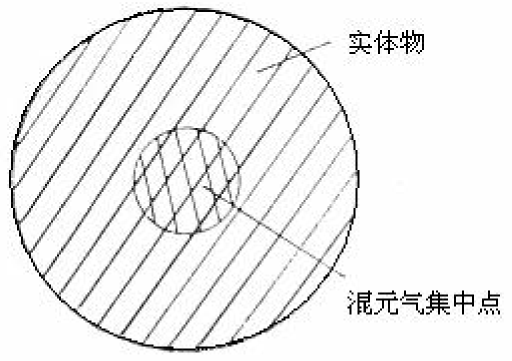


图1-6 实体物和混元气兼容示意图

以人体有混元气，有混元气的集中点，有位置，它和形体是兼容的。比如，形体本来是有形之体，可里边还套着一块，兼容的。（如图1-6）为什么过去说玄关窍那里有个东西，拉开看看并没有。说脐下是丹田，西医就讲了，脐下什么丹田，里边一肚子肠子，还有膀胱、尿，哪有丹田，哪装气去。实物当中可以充上气。讲混元就不讲下丹田，讲混元窍那个位置，是兼容的，一想它有，练功时总意守，守守守，气聚聚聚，聚气聚得特别多了，也能感觉到它了，即"有气则成窍，无气则渺茫"。有了气之后是个窍，感到有东西了，气非常多、非常充足，但它同样还是无形无象的。气多了才成窍，普通人看那也感觉不到有东西。意守不可以有心守又不可以无心守，有心守太聚了凝固了，着了相了不对，不守又不对，叫知而不守，往那聚聚，那就是混元之中，它那把气连到一起，然后往外发散，这样人体就练起功来了。那个位置在哪？叫八万四千分上下。以前讲地和天之间离八万四千里。这又是古人说的不对的地方，八万四千里那都是想的，说是寒热一上升，一个节气升多少里，冬至一阳升，从地下往上升升升，升到天，往下降，一降一圈是一年……它讲的数字是不对的，我们要取它的理。天是阳地是阴，天地之间，天气和地气相交合成为混元。八万四千里，上面三万六千里是天，下面三万六千里是地，当中一万二千里是地面上生人生万物之处，万物生化都在这开始的。人也是这么讲，人的心是天，肾是地，心到肾八寸四分，上面三寸六分属心，下面三寸六分属肾，当中的一寸二分就属于混元。更具体的位置，《性命圭旨》讲："道经云，天之极上处距地之极下处，相去八万四千里，而天地之中，适当四万二千里之中处也"。实际上中就是一万二千里。"若人身一小天地也，而心、脐相去亦有八寸四分，而中心之中适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联腠，虚闲一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。"都是讲混元一窍。就人体的混元气，精气神，先天精气神混元在混元窍。（所以我们练五元庄时就看重于混元窍，以后讲混元气理论讲脏腑、脏真混元气要讲混元窍。）从现代科学和气功理论来讲为什么在这个地方，有什么意义，后面书上都有，这就不讲了。前边把古人对混元的论述，混元气、人体混元气、人体混元气集中的位置、它对练功的重要性，讲了一下，后世关于混元的著述还比较多，但是主要讲的功法，什么混元一气功、混元五行功等混元功，练功守头部九宫的头部混元功，也有男女双修的混元功等，都是从法上论述的，从理上论述的就不是太多了。当然也有把功法作为混元的，把功法的口诀作为混元的，以后讲混元气时再谈。

这是书本上可以找到的材料，懂得这些道理对于了解混元气有帮助，对认识智能功有帮助。而我们混元气理论还有更重要的理论渊源，就是过去老师们教的口诀，这些口诀是书本上没有的，到现在为止我还没看到书本上有这些口诀。因为有些失传的口诀，以前书本没有，咱们老师没有著书立论。有意义的口诀讲了几个，一个是："混元一五行，有形亦无形"，混元就是一个五行，前边讲了"五气未分"，看来跟这个地方是一个意思。这个口诀我没有全面考察是哪一代老师编的，反正传这个口诀的门派的老师是在宋朝之后，已经有几百年了。看来和《元气论》有关，《元气论》也讲五气未分。"混元一五行"，混元就是一个五行，金木水火土，直尖方薄圆，把这五个混合到一起了，它可以是有形的也可以是无形的。"中寓阴阳造化机"，里边藏着阴阳，造化万物的机转，这个机就是神，"元神者机括也"，即放枪的扳机，元神还是练丹之机括，也是生命的机括，阴阳造化关键在神机上。"开合聚散万物生"，混元一开一合一聚一散生出万物来。这和混元整体观理论，和混元气的运动形式有着直接的理论渊源，我们练智能功主要就是开合聚散，是直接继承下来的东西。这个口诀

基本上把混元气的体性特征都包括了，综合得很全面，这口诀是哪一代师父编创的不敢说，考察不出来。第二个口诀："混元气，神贯通，聚则成形，散则成风。"有几个老师传这个口诀，前面都一样，只是后面一句，有的老师说"散则无影"，有的说"散则无踪"，我还是用了"散则成风"，说法不一样，但是性质、内容是一样的，一散变成无形无象、无影无踪了。我们为什么用风呢，因为以前说"风"就是"气"，用风对混元气理论更加有意义。这一口诀对智能功混元气理论和练功都是非常关键的，混元气得靠神来贯通它，神来统帅它，意念一动，混元气贯注了，意念贯注后，意念一聚，聚则成形，一散，散则成风，关键是神，混元气要用神来贯通。这样就把智能功根本的精华的东西都阐述出来了。再一个是练功的口诀："上混元，下混元，外混元，内混元，中混元，混元混元一浑元。"人体里以前讲五混元，上面一个混元，下面一个混元，中间一个混元，还有内混元、外混元，不过过去老师讲这个时，讲得并不明确，并没做更多的解释，就上混元，头脑是上混元，心口那是中混元，肚脐下面是下混元，三个混元；外混元，练功外面去混元，内混元，里边去混元，当中的混元就没怎么讲。这五个混元讲的是练功的部位，练功的不同方法。这些内容也是我们的理论的直接渊源，是更加有意义的渊源，口诀是最根本的东西。有书的东西也是老师指点的，口诀是老师口传的。

我们的理论渊源，传统气功里面着重讲了整体观和气，这是我们中国古典的东西。但是如果认真分析一下，在传统气功理论里边，我们的理论渊源还不仅这一点，还有佛家的东西。佛家东西最根本的，也是最有意义的是佛家的"唯识论"。"唯识论"讲简单了说不清楚，讲多了，把唯识论一介绍，最少比气论还要多，和传统知识差不多，那就喧宾夺主了。将来讲传统气功知识再介绍唯识论，它是佛家理论中讲得最彻底的，它里边不仅讲了它的世界观，认为宇宙里一切都是人这个"识"变现出来的。（黑格尔的绝对精神很可能一方面受小乘功法的影响，也受唯识论的影响）佛家不说绝对精神，但是有法界，到了佛的层次，也是到精神境界里去了；"识"能变现外物，这完全是唯心的东西。但是它里面还有很多好的内容，就是把人们的心理、心理过程作了阐述，把心理活动分门别类地进行了阐述，有好多方面应该说比心理学阐述得还细微。当然它没有现代心理学在生理基础上那么确切，它是想的，如果把其中唯心的躯壳拿掉，看它的具体内容，应该说对研究认识意识活动是很有意义的。另外它里面还讲了，虽然"识"是个普通凡夫，是个错的；连人都是虚妄的、假的，但是"识"可以通过修炼而转染成净，"识"被染了，但没有染"圣义"那一部分，圆成实性没受染，但整体来讲都染住了，我们一修，把这拿掉之后，识就转换成智，"转识成智"就成为佛了。在这一点上来讲，智能功是可以接受它合理髓核的，可以从常态智能而演化到超常智能。过去讲常态智能、超常智能，一个普普通通的凡夫和超常的人是不能混淆的，识神、元神是不能掺和的，你要想出元神得把识神泯灭掉。佛家这也是一样，佛家要是"真如"出现，"染"没有了就要"转染成净"，"转凡成圣"，这个"圣性"在凡里并没有减掉，只是把它盖住了没出来，拿掉去，从凡走向圣，这一点智能气功理论是接受了的。道家说"识神""元神"绝对对立，不是这样子。"唯识论"内容很多，这里就没有讲，将来介绍传统气功知识、讲世界本根论时，要把唯识论作为一个，讲道论、气论、唯识论和缘起论四个论。对传统的理论渊源就介绍到这里。同学们知道有这些东西就行了，毕业后愿意钻研传统理论可以去钻钻，不过一定要告诉同学们，看传统气功理论非常容易进去出不来。我有个老同事，现在已去世，过去朋友相称、也以道友相称，多少年在一块相处，（我有两个老朋友都是这样子，进去就

出不来，一个老朋友还活着，一个已去世。）这个老朋友学识渊博，对传统气功了解得非常深刻，但是就不能灵活对待，而且执着在修炼功得有法，没有法就不能叫气功。这个朋友反对说儒家有气功，他认为法才是气功。60多岁去世了，就没能够真正领会功夫的实质是什么，功夫的实质在哪。我们说功夫实质在精神。古人强调精神对了，但是我们通过讲“唯识论”和传统气功理论知道他们把精神无限地扩大了，把精神作为世界本根了。因为他们不懂得宇宙是演化过来的，从没有人到有人的，认为原来就有人，有了人就有精神。我们讲唯识论是它讲的合理就合理，不合理的我们把它变过来。我那老朋友搞了一辈子，从18岁就搞气功，抄气功著作，到67岁去世了，去世时比较痛苦。钻古气功不容易跳出来，他对好多功法都很精通，而且精通龙门功法。月初在教练员班答疑，有人说“庞老师，我们学智能功希望再学点古典理论，学哪些理论好？”我说学智能功最好先别学古典气功理论，先把《简明》读10遍以后再读10遍，再说学别的理论。参加了函授班，反复读大学教材。传统气功书跟智能气功有关的，最少有几百部书，几百部书我才用了几句话，好多地方还是反过来用的，有的是直接用的。看古书就是比较难，智能功还把古人理论翻过来了，你要是不会翻就容易掉到坑里边去，把你翻进去了。现在有些搞哲学的研究生，研究佛学，最后掉到佛学坑里出不来了。北大有一个哲学系研究生，1986年认识他，搞了佛学之后，怎么也跳不出来了。我希望你们几年之内不要多去搞那些东西，就把我们的书好好地学，好好地钻。给大家讲理论渊源，不是让同学们去搞它，知道智能功的理论不是凭空来的，不像别人说的“你们智能功就瞎编一套”，我们有所“本”，同学们能树立这个思想就初步达到目的了。

Ⅱ、现代哲学、科学的整体观成果

这一部分要讲得简单一点，有些问题只是提一提。

一．哲学

主要讲辩证唯物主义哲学。辩证唯物主义哲学是论述世界总体规律的，包括世界观和方法论。在它的方法论当中，主要讲事物的联系、事物的运动。一个事物要和周围事物发生作用先得有联系，承认有联系这本身就是整体观，它的运动也必然和周围事物发生作用，这也是整体观。按道理讲，整个哲学就是论述事物的整体关系及其总的规律的。在这儿先不讲它。我们只是把辩证唯物主义哲学当中论述的人和大自然的关系、人和社会的关系等方面内容介绍一下，主要讲马克思和恩格斯在这方面作了哪些论述。当然我们讲的、引证的只是辩证唯物主义大师们在有关论述中讲到的问题，有的问题是他们转述的历代哲学家的观点，我们就作为他们的看法来对待。本来这些论述都是现代语言，应该好懂，但是由于这些知识是人们平时不怎么注意的，当代的科学和哲学又把它们忽略了，再加上翻译时好多语言是直译过来的，这就造成了理解上的困难。但这些内容又是讲混元整体观应该了解的，所以我把里面的内容给大家讲一讲。因为有的地方光从字面上看可能看不懂，因此在讲的时候，边讲边对照原文作些解释。这次讲课着重在哲学方面，尤其是人和社会的整体性。

（一）关于人和大自然是一整体

马克思的“无论是在人那里还是在动物那里，类生活从肉体方面说来就在于：人（和动物一样）靠无机界生活，而人比动物越有普遍性，人赖以生活的无机界的范围就越广阔。”

（引自《1844年经济——哲学手稿》）讲人和动物都要靠无机界生活。其中“类生活”，本来是黑格尔用的一个语言，谈到人就讲人这个“类”，他把人类的社会意识称为类生活，表示人这个类的特殊性。那时候还没有“社会意识”这个词。“类生活”，我们还可以把它展开，理解为表示这一类（比如人类、动物类）的总体特征，它怎么生活，它的整体生活是什么？人和动物（高级动物也是动物），人是有意识的动物，人的类生活关键是人的社会活动、人的意识。动物就没有像人这样的类生活。这是当代科学还没有真正认识的东西。现在西方科学很发达，但他们还不能揭示人和动物的本质区别，原因就在于从总体思想上他们不认识、也不愿意接受马克思这个观点，而真正从实践情况来说，马克思这一观点是真正反映了客观实践的。如果现在的科学家能沿着这个路线去搞研究，那么现代科学发展的速度会远远比现在快得多。“人靠无机界生活”，无机界就是大自然界没有生命的东西，其实也可以包括有生命的东西。“而人比动物越有普遍性，人赖以生活的无机界的范围就越广阔”，人比动物活动范围广阔了，需要的内容也广阔了。因为人生活的内容多了，动物只需要一个“吃”，到无机界、自然界当中去吃就可以满足了，而人不是。人是多方面的，他的需要更广泛，因此人和大自然的联系也就普遍了，范围就广阔了。下面是从理论和实践两个领域展开的。“从理论领域来说，植物、动物，石头、空气，光等等，一方面作为自然科学的对象，一方面作为艺术的对象，都是人的意识的一部分，是人的精神的无机界，是人必须事先进行加工以便享用和消化的精神食粮。”这是从理论上讲自然界和人的关系。人的精神活动，如科学理论、艺术理论、哲学理论……一切理论是从哪来的？都是从自然界来的，是对大自然界的反映，如果没有自然界，就没有人的这些精神活动。人对大自然界进行反映，要认识自然就需要进行加工，加工之后才能变成人的理论、人的艺术，我们才能享受它，才能变成我们的精神食粮。“同样，从实践领域来说，这些东西也是人的生活和人的活动的一部分”，这是从实践、从人的生命活动上说。人要活动就得在自然界当中活动，活动要依靠自然界，自然界成为活动的一部分内容。“人在肉体上只有靠这些自然产品才能生活，不管这些产品是以食物、燃料、衣着的形式还是以住房等等的形式表现出来”，人怎么样生活、怎么样成为活动的一部分？他讲了自然界里的自然物品和产品，人们生活当中用的那些东西，如衣食住行，都是人的生活的一部分。人要生活，就得依靠自然界里的这些具体东西，“在实践上，人的普遍性正表现在把整个自然界——首先作为人的直接的生活资料，其次作为人的生命活动的材料、对象和工具——变成人的无机的身体。”整个自然界的东西怎么样作为人的生活资料，成为人的生命活动的一部分呢？是怎么联系到一起的呢？一方面是作为直接生活资料，给我们吃、穿、用，其次是作为生命活动的材料、对象和工具。比如我们去劳动，没有劳动对象就没法劳动。劳动对象是我们生命活动的对象，也是生命活动的材料，也可以成为我们劳动的工具……而这一切都是自然界的东西，但是当我们活动的时候，它就变成人的生命活动的一部分了。比如我拿的这个笔，本来是自然之物是没有生命的东西，当我拿起来之后，通过我的生命活动和笔联系到一起，用来表达我生命活动的内容，这么一来，它就变成人的生命活动的无机体了。我的生命活动，是我的意识支配我的行动和大自然界起作用。我写字，我的目的要写字，怎样才能把字写出来呢？要有纸张，纸张就变成了表现我的一个工具，一个笔，写字，通过和这么多具体事物起作用，到最后表达了我的意识活动，完成我的生命活动。所以纸、笔就成了我的生命活动的无机体。如果没有它，我的生命活动就不能得到表现。物体怎么成了自己的无机体，就是这个道理。马克思是从更广义上讲的。学马克思这些著作要学

会进行理论上的反思，要去想。这个笔本来是个独立存在，但是和你生命活动一结合，变成完成你生命活动的目的的时候，它就变成你生命的无机体，可以体现你的生命活动。一般我们都是用手、用肢体去动作，这时，没有生命的东西也跟生命活动联系到一起了。“人靠自然界生活，这就是说，自然界是人为了不致死亡而必须与之不断交往的人的身体”，这句话说得更大了。大自然界是人的身体。这个身体必须跟大自然界交往。很小的东西（纸）变成人的身体的无机体，变成人的生命活动的东西，大自然界，你只要和它起作用，它也是你的无机的身体。这一点很类似于佛家所讲的“境”，周围的环境也具有佛性。马克思把它翻过来了，是先有自然界，而后有人，有了人之后人又和自然界相统一。在这些问题上，一般的人不能站在哲学的高度来看，把自己孤立起来了，认为人就是人。而唯独马克思把这些问题联系到一起了。过去佛家也联系到一起过，而马克思是从另外的意义上、从唯物论的高度把它联系到一起的。人不跟自然界联系，在真空里面生活是不可能的。“所谓人的肉体生活和精神生活同自然界相联系，也就等于说自然界同自身相联系，因为人是自然界的一部分。”这句话更进了一步了，无论是人的肉体生活还是人的精神生活，都是跟自然界相联系的。肉体生活，衣食住行和自然界相联系；精神生活，你的意识也必须和自然界相联系。意识得反映自然界，精神活动是对自然界的反映。所以人和自然界的关系，实际上就是自然界和自然界的关系，因为人本身就是自然界的一部分。是自然界从宇宙开始慢慢演化，演化到现在，人是自然界的表现、一种特殊的表现，是自然界本身有了意识的表现。自然界有了意识了，意识就是自然界的意识，自然界反过来认识自身。恩格斯讲：“自然界到了这种程度，它有了意识能够认识自身了。”我们认为人（我们自己主观的、主体的人）其实就是自然界的东西，我和你、我们每一个人都是自然界的一部分。山河湖海、日月星辰是大自然，各种动物是自然，人也是自然，只不过人是有了意识活动的自然，有了主动性的自然。这个主动性同样也是自然的主动性。应该这么来认识它。

“自然界一方面在这样的意义上给劳动提供生活资料，即没有劳动加工的对象，劳动就不能存在，另一方面，自然界也在更狭隘的意义上提供生活资料，即提供工人本身的肉体生存所需的资料。”这里把上述内容作了更加精练的归结。人和大自然的关系是，一方面大自然为人提供劳动资料。人的最根本特征在于有意识的劳动，自然界为人提供劳动对象。人们的各种劳动，都得通过人和大自然发生作用才构成劳动过程。没有自然界就没有劳动对象，因此也就没有人。人之所以成为人，就是通过劳动和自然界结合成一体，人的生命活动、最根本最基本的生命活动，都是自然界给提供对象。搞卫生是劳动，搞哪的卫生呢？搞环境卫生，环境给你提供了劳动对象。如果没有环境，你就不可能劳动，没有劳动就不可能成为人。而且，自然界还给人提供了生活资料。这里讲的面狭隘一点，就是吃、喝、穿……这些东西，以此维持生命活动。而更主要的对人来说是提供劳动对象。如果没有劳动对象人就不成为人了。

“通过实践创造对象世界，即改造无机界，证明了人是有意识的类存在物，也就是这样一种存在物，它把类看作自己的本质，或者说把自身看作类存在物。”这句话说，人这个类的特殊性是有意识的。人和其他动物的根本区别就在于有意识（意识指的是概念性活动）。怎么证明人是有意识的类存在物呢？就是人在劳动的时候按照自己的主观意愿、主观的想法去劳动，通过劳动创造出一个对象来。比如这个笔、纸，笔怎么来的？是通过人的劳动创造出来的。怎么创造的？先得有个思想，我想去做支笔，把你的思想通过劳动创造出一支笔，

这就是劳动创造财富、创造物质，创造对象世界。创造出来之后渐渐改造了无机界。本来无机界没这个东西，只有最简单的原料，把原料加工之后就把原来的自然给改了，创造了一个无机界。说得再直接点，比如说建房屋，要水泥、石灰、砖……本来砖是大自然界的土，人们通过意识活动经过劳动加工变成了砖，把石头开采出来一烧变成石灰、水泥，创造出劳动对象。这些经过劳动加工的东西和原来自然不一样了，按照人的意识把自然改变了，创造了一个对象的世界。这个对象世界怎么创造出来的呢？是把自然界的无机物（从自然界取来的原料）进行改造创造出来的。这个创造过程，是通过人的主观的思想、主观的愿望实现的，证明了人是有意识的。怎么证明人是有意识的？因为自然界的自然是按照自然规律变化的，可是人一加工，它按照人的主观思想改变了，这个结果说明客观世界是按照人的意识改变的，说明人是有意识的。“把类看作自己的本质，或者说把自身看作类存在物。”这个“类存在物”是什么样的存在物呢？这个类是把人的意识看作人的本质，看作人这个类的本质，而把自己这个人、集体的人看作是一个类的存在物。这里是把一个意思反过来掉过去地讲。对其他类来讲，人这个类是有意识的类存在物，那么人自身就是有意识的，所以把自身又看作是类存在物。这句话总的意思是什么？是人通过和大自然界发生作用改造自然。拿什么去改造？拿人的生命活动去改造。人的生命活动靠什么？靠意识支配。人有意识，这是人的特征、人的特殊性。人是有意识的动物，改造自然的过程是通过劳动和自然界相互作用的过程中体现出来的。我们现在讲“人是有意识的”这句话比较好讲了，但在马克思以前神学思想还很严重，它不承认人是有意识的，认为人的意识都属于神的范畴。后面讲“诚然，动物也生产。它也为自己营造巢穴或住所，如蜜蜂、海狸、蚂蚁等。”说动物也生产，“但是动物只生产它自己或它的幼仔所直接需要的东西；动物的生产是片面的，而人的生产是全面的；动物只是在直接的肉体需要的支配下生产，而人甚至不受肉体需要的支配也进行生产，并且只有不受这种需要的支配时才进行真正的生产……”这就讲，我们人和动物的劳动、动物的生产、生产过程。在这儿马克思讲动物也“生产”，是把生产本身理解为一个劳动过程。动物的生产是一种生命本能的活动，按照它本身的需要和自然界发生作用，从而呈现出一种生产过程。但是这个生产和人的生产最根本的不同在于，人的生产不仅仅是按照人本身需要，我需要吃了我去搞吃的，不是，当你不需要吃的时候，也去搞生产。比如说我们现在的好多劳动，都是你的直接需要吗？不是。我们各行各业的生产，不都是吃穿，也不都是为自己吃穿，另外还有人的精神生活的生产，这一切都是和动物生产的根本区别。现在修建铁路、发电厂、各式各样的工厂……这都是劳动。当然，有人说劳动是为了挣钱，挣了钱还是为吃饭。这里跟吃饭、跟生活是间接的关系而不是直接的，动物是直接的，是为了它自身或者幼仔的生命活动。有的鸟逮了食是喂小鸟的，也是直接为那个小鸟的生活。它去劳动不是直接为自身，但它是为了幼崽，同样跟它的生命活动是一体的。人可以是和生活无关的。让你去劳动搞工厂，这个劳动跟吃没有任何关系，就是去挣钱，挣了钱去买东西。买什么都可以。这就和动物不一样了。“动物只生产自身，而人再生产整个自然界；动物的产品直接同它的肉体相联系，而人则自由地对待自己的产品。”动物只生产自身，它的劳动、生产就是完成自身的新陈代谢和再生育后代，就这么两项。人还要生产自然界。通过劳动改造自然界，使自然界发生变化。生产劳动的结果不仅仅是人自身变化了，而且自然界也变化了。再有，“动物的产品直接同它的肉体相联系，而人则自由对待自己的产品。”动物生产出来的东西，不是它吃，就是给它的幼崽吃；而人生产的东西可以去卖，可以给人，可以去搞交换，自由了。“动物只

是按照它所属的那个种的尺度和需要来建造。”动物也有生产，比如蜜蜂可以建造它住的巢，做蜜的蜂巢，那个“巢”并不能吃，它筑巢只是按照它的种属本身的需要。蜜蜂要产蜜，蜜得产到蜂巢里面去，得筑巢，巢得建成六角形的（六边），这是按照它种属的需要，它这个种属就需要这个样子，它只会这样干。再如，农村有一种鸟叫“黄莺子”，它搭的窝用几根马尾吊起来，搭得非常精巧，人恐怕也编不了那么好。这不是它劳动很精巧，是它本能的需要，它这个种需要这个样子，搞别的它就不会了。蜂巢也是一样，六边形做得非常规范，应该说蜜蜂非常精巧了，但是只要把它筑好的蜂巢给破坏一点，它就不会修了。这跟人的劳动是不能相提并论的。所以，人不仅按照自己这个种属，可以按照各种种属的需要来进行生产。人可以造蜂巢，可以垒蚂蚁窝，可以相当于蛇的劳动，相当于虎的劳动……各种需要都可以做。这就是人和动物的根本不同点。“并且懂得怎样处处都把内在的尺度运用到对象上去，因此，人也按照美的规律来建造。”人和大自然界的关系，是把人的内在的尺度、人的思想，比如看了蜂巢，吸收了它的好的东西变成人的精神，等人劳动生产的时候，按照人的精神需要把内在的尺度加到客观里边去，按照人的意识去做，而且还有美在里边。现在西方学者说动物也懂得美，也有美学。它那只是自然规律，而不是意识里边有意识地欣赏它的美。在这一段里讲，人和大自然是个整体，在这个整体里，人是按照主观的意识和自然界发生联系、发生作用的，它和动物不同。不同点在于它不仅仅是按照人的生命需要和自然界发生作用，还按照人们的意识需要（而且最根本的是人的意识需要）和自然界发生作用。这是讲人和自然界的整体关系是要通过意识来完成的。

“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。”讲人类的历史，我们都不是一般地讲哪个朝代到哪个朝代，而是讲阶级斗争史，每个不同的社会有不同的阶级斗争。可是马克思在这儿不是这么讲的。“任何人类历史的第一个前提（人类历史的第一前提是什么？）无疑是有生命的个人的存在。”人类历史最根本的前提，是每一个人的肉体的历史在不断向前发展，不断前进、前进。而这个存在决定了什么问题呢？就决定了“因此第一个需要确定的具体事实就是这些个人的肉体组织，以及受肉体组织制约的他们与自然界的关系。”人的肉体是怎么形成、怎么变化的？它是受自然界制约的。因此你要想研究人的肉体，想看人的历史，就还得看人和大自然的关系，看彼此的联系。马克思在这儿讲了，人不是孤立的存在，他不是光在社会里存在，而且是在自然界当中生活。这就突出了人和大自然界是个整体的问题，人类的进步、人类的历史是在自然界相互作用过程当中而前进、而进步的。“当然，我们在这里既不能深入研究人们自身的生理条件，也不能深入研究各种自然条件——地质条件、地理条件、气候条件以及人们所遇到的其它条件。”因为是谈哲学，不能具体研究人的生理条件和人的生理条件与自然条件怎么起变化，怎么相互作用，对这个情况还谈不上。但是他讲了人和大自然关系这两个方面。我们虽然不能从局部的或者具体的每门科学去研究，“但是”，概括起来，“这些条件不仅制约着人们最初的、自然产生的肉体组织，特别是他们的种族差别……”虽然我不能去研究那些具体东西，但是可以肯定“这些条件不仅制约着人们最初的、自然产生的肉体组织”，我们一开始认识人体，这个人体是受到自然环境制约的。地球上有种族的差别、肤色的差别，怎么形成的？跟地域、自然环境都有关系。当然还有劳动的问题。关于劳动问题，因为它属于社会条件，这里不多讲它，只讲人和大自然界的关系。就说明自然界这种地理条件、气候条件，还有遇到的各种条件，决定了人们的肉体组织特征，决定了地球上各种地域人们的种族的差别，因为人和大自然是统一的。后面讲

“任何历史记载都应当从这些自然基础以及它们在历史进程中由于人们的活动而发生的变更出发。”人，他还要改造自然，要从人和大自然界是个整体（人既然可以改造自然，自然也影响人）来看人类的历史，看整个自然界的变化。在这些方面，马克思讲得非常精辟，早在150多年以前就讲出这些问题，那简直是不得了了。（以上引自《马克思恩格斯全集》卷3第23—24页）

下面是恩格斯讲的。恩格斯讲得比较简单，他没再讲更多的理论，在马克思的基础上就直接阐述了。他说：“我们连同我们的肉、血和头脑都是属于自然界，存在于自然界的。”我们的肉体、血液和头脑这一切，我们人身的这个物质都属于自然界，而存在于自然界，因为我们本身就是自然界的一部分。我们吃进去的东西，呼吸的空气都是自然界的东西，所以我们人本身也属于自然界的一部分，是自然界的一种特殊的存在方式。恩格斯直接讲出了它的结论。

下面在讲人和自然界的关系的时候这是其中的一段。“因为在自然界中没有孤立发生的东西。事物是互相作用着的，并且在大多数情形下，正是忘记了这种多方面的运动和相互作用，阻碍我们的自然科学家去看清最简单的事物。”现在已经过了150多年，科学家们还没有避免得了恩格斯那时讲的：孤立地看事物，因此对一个简单的事物也不能作出正确的解释。因为事物彼此之间是相互联系的，互相在起作用的，它不能单独起作用（这里边也包括了人，人也是这个样子）。

“人们愈会重新地不仅感觉到，而且也认识到自身和自然界的一致，而那种把精神和物质、人类和自然、灵魂和肉体对立起来的荒谬的、反自然的观点，也就愈不可能存在了。”就当人们慢慢认识到人和自然是一体的时候，就感觉到人和自然是一致的，有了这个前提之后，再把精神和物质、人类和自然、灵魂和肉体对立起来，整个都对立起来，那是荒谬的、反自然的观点。精神、物质对立有两大派，一是宗教界，认为精神是神，物质是物质，两个不能掺和；一是机械唯物主义，认为精神是精神、物质是物质。这两个对立的观点都是荒谬的、反自然的。人类和自然，一般地从有史以来，科学家们都是把人和自然对立起来，人是主人，要不就是人是仆人。原始蒙昧的人类时代，人是大自然的奴仆，大自然有神灵，不可征服，人要服从自然，一切求神，崇拜自然。以后，科学发展了人成为主人，要主宰大自然，人和大自然也是对立的，这也不对。灵魂和肉体的对立，实际讲的是人们的精神活动和人本身的肉体。“灵魂”，恩格斯著作中有几处谈到，他说的灵魂实际指的是人的精神活动，和宗教所说的灵魂并不是一回事情。恩格斯讲人死了之后，并不是讲人就全死了，还有一种类似灵魂的东西还要存在很长时间。以前很多人对这句话不理解。记得我在六十年代、七十年代初学《自然辩证法》恩格斯这段话时，跟搞哲学的提过这个问题，我说恩格斯讲类似于灵魂的东西、人死了之后它还要存在很长时间，这是个什么？是怎么回事情？当时别人讲，这是恩格斯批判别人的观点。然后我又翻了几本原著，找搞德文的翻译后，也说是恩格斯说的。这个问题搞马克思主义哲学的人他们也是挠脑袋，不好解释。现在知道了，说人死了之后类似于灵魂的东西还存在很长时间，就说的是“信息”。人死了之后，还有人的信息存在着。有时你说的语言、你的行踪……还可以出现、有时还可以感觉到它，那是信息，跟灵魂不是一回事情。这是七十年代末、八十年代初解决的问题。以前我研究哲学对这个问题也是有了十几年的疑问。我要既研究宗教、哲学，研究气功特异功能，也得研究马列。研究马列看到哪些问题也得提出来，问题解决不了你自己也不能干事情。所以这个“对立起来”是荒谬的

反自然的观点，一旦我们认识到和大自然一致性的时候，这些问题就站不住脚了，就不可能存在了。这就是前面讲的人和大自然界的统一性，是一个整体，就从这几个方面讲了讲。当然马克思恩格斯在这方面的论述还非常多，只是限于篇幅关系没有更多地引用，而且好多具体内容在后面讲整体观、混元论、意识论、道德论的时候，已经都把它纳入到我们的正规教材并作了全面阐述，所以有些论点就没再引。因为他毕竟是从哲学高度概括地论述的，我们是从生命科学高度展开来讲述的。对于马克思、恩格斯这些哲学观点，现在的西方科学家、哲学家们也正在接受。西方反对马克思是反对他的阶级斗争学说，无产阶级专政学说，因为那属于无产阶级革命的内容。这里的很多基本的哲学观点，他是作为学术观点进行研究的，并不反对它也不禁止它。对于这些内容，你可以从不同方面来解释它。其实现在西方的很多观点都是把马克思的理论换了一个词来讲的，如现在西方讲的系统论、意识发生论都是马克思的基本观点，一说马克思说对了，怕带来个什么后果，发生一连串的连锁反应，招惹麻烦。用了马克思的观点也得变个词，说是反马克思的。对于东方的观点，尤其是两大阵营对立的时候，他用了也得改个词。比如说原来苏联巴甫洛夫的"神经反射学说"，美国的斯金纳拿去研究动物，搞行为主义，实际上百分之九十五都是反射学说，他改个名字叫"反馈学说"，你反射，我把它反回来对你起作用，那叫连续反射，巴甫洛夫也讲连续反射，但是他就不敢说是巴甫洛夫的学说，因为巴甫洛夫的学说是辩证唯物主义，承认巴甫洛夫学说就等于承认辩证唯物主义了，那就麻烦了。这就使现在西方好多科学陷入了矛盾状态，本来可以进步更快一些，但他就是不敢用这个哲学观点去统率他的科学技术。因此就没能更快地进步。（以上引自恩格斯《自然辩证法》）

（二）关于人和社会是一整体

这里比人和自然是一整体还要难懂一点。

"正象社会本身生产作为人的人一样，人也生产社会。"社会能够生产人，生产作为人的人。什么叫"人的人"？这个人既是自然的人又是社会的人，只有社会本身才能够生产社会的人，因为人的社会性只有在社会当中才能生产出来。如果一个婴儿生下来之后，不进入人的社会，有狼孩、虎孩，中国有猪孩……不进入到人的社会里边来就不能成为"人的人"。"人的人"是自然的人、社会的人的统一。社会能生产人是生产这样的人。正象社会本身生产作为人的人一样，"人也生产社会"。人反过来也生产社会。社会是由于人的活动而产生出来的。社会的活动生产了作为人的人，人的活动反过来形成了社会，就是人生产社会。我国的猪孩经过改造、教育，现在已经有了小学水平，智商程度达到69（一般的正常的低商是70），他可以做一般的事情了。其实这也不奇怪，因为他没有完全脱离人。如果生下来之后完全脱离了人，脑子里发育非常原始，定型了，意元体就不好形成了。猪孩能得到改造，不是三五年。

"正象社会本身生产作为人的人一样，人也生产社会。"下面就解释为什么这么讲。"活动和享受"，人的生命活动，一个是主动的活动，一个是享受，享受和活动两者不能分开。马克思曾讲过："无论就其内容或就其存在方式来说，都是社会的，是社会的活动和社会的享受"。人的活动，无论是"活动"也好，"享受"也好，它的内容和存在方式都是社会的。比如说同学们今天来听课，"来听课"这个活动怎么体现出来？同学们得来，我得讲课，这才能完成听课活动。你来听我讲课这就是我们人与人联系到一起了，这本身就是个社会活动，在人与人关系当中存在，在社会整体当中存在。你自己一个人躲到深山老林里边去，能完成

听课吗？他说“完得成，我拿着录音机，我听磁带。”磁带是社会劳动的物化，你同样是跟社会打交道，跟在我这儿听课差不多。虽然不是我直接劳动，同样是我劳动的结果，这也是社会的联系。

“自然界的人的本质只有对社会的人来说才是存在的，因为只有在社会中，自然界对人来说才是人与人联系的纽带，才是他为别人的存在和别人为他的存在，才是人的现实的生活要素……”（马克思把一句话从逻辑学的观点反过来、正过去两方面说的。他的语言讲得非常精炼，文辞非常好，一句话可以从两方面讲而不在逻辑上产生语意重复之嫌）他讲“自然界的人的本质”，是指人有肉体生命活动，人是个整体的，就应该有意识活动，这是自然界的人的本质，人的自然本性。有了人以后就应该有人的有意识的生命活动。这样的生命活动，“只有对社会的人来说才是存在的”。人的意识这种本质，只有在社会里边才存在。如果周围没有社会的人你跟谁去搞意识活动呀？不仅意识没法形成，有了意识也没法去表现，“因为只有在社会中，自然界对人说来才是人与人联系的纽带”。在社会里边，人们互相联系，得通过自然界来联系，因为人们的关系在一定程度上是通过自然界的物质发生的关系，劳动的时候有关系，生活的时候有关系，而这些关系的纽带是自然物。自然物是通过社会里边人们的互相联系以后，变成了人与人联系的纽带。我给同学们讲课，拿这个笔写字，同学们看见了，笔和投影仪这两个自然物就成了我和同学们联系的物质纽带。讲课的声音，也得靠空气这个自然物来传播，都得有自然界。这个道理本来是很简单、浅显、容易懂的，用语言一说反而觉得难懂了。马克思要从哲学的高度、逻辑的高度来讲述它的整体性。在那个时代，要破除神学、破除唯心、破除独立观（孤立观点、形而上学观点），就必须用逻辑的语言来讲。接着，“才是他为别人的存在和别人为他的存在，才是人的现实的生活要素。”这里有两层意思。一个意思是说自然界包括了人自身这种物质存在，人自身这个自然存在，才是他作为别人的一种存在。我（人）这个自然存在，才是作为你的、作为别人的存在，你一看，我是客观存在；“和别人为他的存在”，我看到你这个自然体，看到你的肉体，你是作为我的存在。人在自然界的联系，是通过物质来联系，人的互相作用就是我是你的一个客观存在，你是我的一个客观存在。我们两个互相联系就是自然界之间的联系，而这是通过社会来完成的，我们两个的交往本身就是社会，“才是人的现实的生活要素”。我们要生活，不是抽象的人。（马克思以前的费尔巴哈就讲抽象的人）一说人，就讲人怎么怎么着，而具体的人怎么样生活，他就揭露不了了。而马克思讲了，人作为抽象的人是个类，而我们具体的人是类当中的一分子，本身也是类。讲人与人的联系，那就成为现实的人。我们人本身，你是个客观存在是自然的，我是个客观存在是自然的，我们两个之间互相一交流成为社会的。“只有在社会中，自然界才是人自己的人的存在的基础。”“自己的人”指我自己是个人，我自己这个人怎么存在呢？要靠自然界。我这个物质本身就是个自然界，我这个自然界也是从自然界来的，是大自然界的很多的物质到我身体里边来了，而这个是在人与人之间联系的过程中形成的。所以社会形成了人的这种互相联系，才使自然界成为人的存在的基础。“只有在社会中，人的自然的存在对他说来才是他的人的存在”，在社会里边我的肉体的自然存在，对于我来说，才是我这个人的存在。我是社会的人又是自然的人，我这个肉体的我，就是这个总体的我的客观存在。要是离开社会就不是这样了，人的存在就没有了（不是说肉体），离开社会就不是人了，就没有人的类本质了。“而自然界对他说来才成为人，”这个自然界是总体的自然和人的肉体的自然界，这个自然界对自己来说才是个人。“因此，社会是人同自

然界的完成了的本质的统一，是自然界的真正复活，是人的实现了的自然主义和自然界的实现了的人道主义。”这句话就把人的本质、它的社会性、自然性统一起来了。因为在社会人们得交往，人一方面是自然的人，又是社会的人，人本身又是完成了的自然界，人就是这样一种统一体，只有社会才能使人同自然界完成本质的统一。社会是什么？是人与人的联系。社会本质是什么？是“是人同自然界完成了的统一”。人同自然界，一方面是无机的大自然，一方面是人的肉体的大自然，互相之间通过联系变成一个统一体了，这个联系是通过社会表现出来的。社会里边既有物质的联系又有精神的联系，物质和精神的联系就是人类本质的联系，而人类的本质联系，就是自然界和人的统一。在这个社会，就是这么个统一。在这一点上，中国儒家讲“仁、义、礼、智、信”也是道的表现。以前批判这句话说它是错误的，现在通过马克思这句话来分析，也不全错。它是在那个时期人类社会里边人和大自然界完成了的联系的统一，人的精神活动在那个时期就表现为那个样子。人类在不断前进，社会也在不断前进，所以人和自然界完成了的本质的统一也在不断前进。社会前进，实际是人和自然界完成了的本质的统一这个整体在前进。这些问题，同学们可能一下还懂不了，因为它讲得比较抽象。从哲学高度讲就是抽象的，所以不好领会和理解。好多搞哲学的人对这些问题也讲不清。将来能够结合马克思讲的“劳动的异化”全面地学一学，可能学得会好一点。下面“是自然界的真正复活”。怎么自然界复活呢？因为本来自然界只是有功能，没有意识，它的活动是自然进行的。而到了社会，到了人这个层次里边，它不仅有一般的功能，而且还有人的主观的意识，自然界有了意识活动了，站在人的立场上来说，它就活了。自然界从一般的自然功能，变成有意识功能，变成有主体、有主观内容了，它就成为“活”的了。这一个复活，“是人的实现了的自然主义和自然界的实现了的人道主义”。什么叫作“人的实现了的自然主义”和“自然界的实现了的人道主义”？人是社会的人是自然的人，那么社会是什么？社会里的一切是什么？是我们这个宇宙大自然按照它自己的发展规律，发展到现在的必然结果，是个自然的东西，是自然主义。你要站在人来说，我们人的一切是自然的；你要站在自然来说，我们人又变成人道了。到了人，我们的社会就是“人道”，是人这一道。自然界里边有不同的层，佛家说有“六道轮回”（佛教把众生世界分为天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生六类，因各自所作的善恶业因不同，于此六道中升沉轮回。人也是一道。）自然界里边有大爆炸以后的原始物质、有微观物质，有无机物、有机物，有植物、动物，有人，……也是不同的层，也可以叫不同的“道”。到了人类社会、就成为自然界的人道。人道是表明“人”这一道、“人”这个类的特殊性，和一般说的人道主义（平等、博爱）不能划等号。

“甚至当我从事科学之类的活动，即从事一种我只是在很少情况下才能同别人直接交往的活动的时候，我也是社会的，因为我是作为人活动的。”指一个人在实验室里搞科学研究，很少跟社会人联系，似乎人的社会性少了，社会交往少了，其实不是。你也是社会的。因为你本身就是社会的人，你搞这些东西是为社会搞的，你的目的性、你的劳动都是社会性的。“不仅我的活动所需的材料，甚至思想家用来进行活动的语言本身，都是作为社会的产品给予我的，而且我本身的存在就是社会的活动。”为什么说是社会的？就是不仅我需要的那些材料，研究的对象、材料、机器……甚至于语言（语言是社会约定俗成的）都是社会给我的。“因此，我从自身所做出的东西，是我从自身为社会做出的，并且意识到我自己是社会的存在物。”你搞科学研究，可以闭门研究几十年，但是研究的目的还是要为人类作贡献。当你想到为人类作贡献的时候，这本身就已经意识到你是社会的存在物，是社会里的一分子。所

以搞科学研究，闭关不跟别人接触，自己搞创造，也同样是社会的。马克思把这些问题分析得非常深刻。一般人光从具体的事物、具体的行为去看，他是从整个社会各方面的联系这个整体的高度去看。同学们可能会讲，这和生命有什么联系？对于生命不能光看到肉体这个生命，而忽略了我们的精神活动。而人的类本质最根本的是人类的精神，是人类的意识。

“首先应当避免重新把‘社会’当作抽象的东西同个人对立起来。”这就要求我们在说社会的整体性的时候不要把社会认为是抽象的，不可捉摸的。这样一抽象，就和个人对立起来了。因为“个人是社会的存在物”，不是对立的。“因此，他的生命表现，即使不采取共同的、同其他人一起完成的生命表现这种直接形式，也是社会生活的表现和确证。”社会不是抽象的，而是具体的，是人们互相联系的具体实在。一个人的生命活动是独立的，但并不是说所有的生命活动都是共同进行的，我说话你也说话，我吃饭你也吃饭，不是这样的共同生命活动。但是，由于你的活动是社会上的活动，对周围人有影响，这都是社会生活的表现，这本身就是社会的一个客观存在的确证。这种客观存在不是用逻辑证明的。西方人用逻辑来证明，你，是个人，你活着但不是社会，张三不是社会，李四不是社会，张三加李四还出不了社会。他们形而上学地推论出人是孤立的。我们说正是因为你这个人要活着，就需要跟人彼此打交道，一打交道这本身就是社会，这个活动本身既是在社会当中进行的，也创造了社会。“人的个人生活和类生活并不是各不相同的”，人的个人生活，你自己的生活和类生活（一般说类是指人类，而“类”是意识生活，你自己的生活是类当中的一个）这两个并不是各不相同的。“尽管个人生活的存在方式必然是类生活的较为特殊的或者较为普遍的方式，而类生活必然是较为特殊的或者较为普遍的个人生活。”这句话又是翻过来调过去说的。“个人生活的存在方式”，你一个人、你的生活方式，在类生活当中（整个一个人类、具有意识的“人”这一类当中）可能是特殊的，也可能是一般的，因为每个人是不一样的。你，作为一个人，有普普通通的人，有领袖，有大科学家，有的非常愚蠢，也有的干了很多特殊的坏事情……有一般的，有特殊的。而类生活“是较为特殊的或者较为普遍的个人生活”。这个类生活是整个人类的综合体，既包含着普遍的个人生活，也包含着特殊的个人生活，是个体和群体的关系。我们一个人是社会的一部分，但是你不是社会的全体，社会都是由各个个人的生活来组成的来形成的。要这么辩证地看。

“因此，人是一个特殊的个体，并且正是他的特殊性使他成为一个个体，成为一个现实的、单个的社会存在物，同样地他也是总体、观念的总体、被思考和被感知的社会的主体的自为存在。”每一个都是一个特殊的个体，正是由于它本身有特殊性，才使他成为一个个体。你自己是你，你有你的特殊性，你长的特殊性，你周围环境的特殊性，你的生命活动的特殊性，谁跟谁也不一样，张三和李四不一样，李四和王五不一样。正是有这种特殊性，你才成为特殊的个体。这个个体在抽象的“人类”里边却是一个现实的你，我和你都是现实的，是单个的社会存在物。社会是整体的，你是单个的，是具体的。“同样地他也是总体、观念的总体”，这些具体人他又是总体，这个总体是观念的总体。人、人类，是从每一个单个的人抽象出来的观念，观念是总体的，所以是观念的总体。“被思考和被感知的社会的主体的自为存在”，个体的人，是一个观念的总体，人类这个总体就是个社会。这个社会是被思考的被感知的，人可以思考它，在生活当中可以感知到它可以和它打交道。在这样的社会总体里边人又是可以自己作主的，想干什么就干什么，人就是这样的一个社会存在物。用逻辑思辨的方法谈问题就觉得难懂了一点，如果用普通话来讲就是：每一个人都有自己的特殊性，这

个特殊性，是在和整个人群打交道的时候，作为人群的一分子主动表现出来的。你是集体的一分子，但是有你的特殊性。这么领会就够了。“正如他在现实中既作为社会存在的直观和现实享受而存在，又作为人的生命表现的总体而存在一样。”人既是个体的、特殊的，又是总体当中一分子，而且是自为的，人就在这样的现实当中生活着。人在这个社会现实中是一种直观的存在，是别人看得见、摸得着、感觉得到的可以直观的存在，又是现实享受的存在。你在活动的时候是一种享受，享受，有被动和主动的区别。一般是被动的享受。其实你主动的活动，为别人干了事情，当一旦让别人感知到你存在的时候，你也高兴，那也是一种享受，是“现实的享受”。你是个存在，又是个享受。你自己感觉到是个享受，别人看你是个客观的存在。他既作为具体的享受的现实而存在，又作为社会的总体而存在。

这是讲人和社会的关系，下面讲人和环境的关系。

“历史的每一阶段都遇到有一定的物质结果、一定数量的生产力总和，人和自然以及人与人之间在历史上形成的关系，都遇到有前一代传给后一代的大量生产力、资金和环境，尽管一方面这些生产力、资金和环境为新的一代所改变，但另一方面，它们也预先规定新的一代的生活条件，使它得到一定的发展和具有特殊性质……人创造环境，同样环境也创造人。”这个“环境”是指的人为的环境，生产力、资金、环境，讲的是社会关系，不是仅限于一般的自然环境。我们每个人一生下来，首先有一个家庭环境，长大接触了社会有一个社会环境。这个环境有文化水平、道德修养、科学技术、语言、风俗习惯……等等这一切，而这一切都成为造就你的条件，成为你生活的环境。当你长大之后，你的社会实践反过来又改造这些环境，使社会进步。环境造就人，人又造就环境，人类就在这样的反复中前进。人和环境是统一的。这些问题，后面还要全面讲。

“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。”一个人并不是单个人的。现代人都把自己看作是单个的人，西方科学家研究人也是研究单个的人……没有把人看作是整个社会关系的总和。人们在互相联系过程当中，人与人之间是一种社会的关系，同时也有意识的影响。对这个问题，马克思没有从意识的高度全面讲它，主要从劳动的生产关系、资产阶级的剥削关系讲的。我们讲生命科学，所以将来要着重从意识的角度来讲它。

“人的本质是人的真正的社会联系。”马克思说人的本质在于人的社会联系，我们说人要是没有社会联系，人的意识就没有了，没有人的意识就不存在人的本质了。我们从生命科学的高度讲人的本质，马克思是从生产领域讲这些问题。

为了讲清人的本质关系，马克思说，“假定我们作为人进行生产。在这种情况下，我们每个人在自己的生产过程中就双重地肯定了自己和另一个人”。人就是人怎么还假定呢？因为在这个前提下，他才能明确出来，这个进行生产的人既是社会的人又是自然的人，人是从这个意义上去进行生产的。这样去生产去，生产过程当中既肯定了你自己也肯定了另外一个人。为什么？下面分四个方面来讲：“①我在我的生产中物化了我的个性和我的个性的特点，因此我既在活动时享受了个人的生命表现，又在对产品的直观中由于认识到我的个性是物质的、可以直观地感知的因而是毫无疑问的权利而感受到个人的乐趣。”在生产中，在劳动的时候，尤其是在比较初级的、机械化不强、手工性比较强的劳动中，都得把你的意识（意识，人的特征，人的最高本质）通过劳动，在劳动成品当中呈现出来。你要织个毛巾，通过劳动把你织毛巾的意识显现出来了。我要织个白毛巾、花毛巾、方格毛巾，就织出来白毛巾、花

毛巾、方格毛巾……把你的意识物化了，变成物了。有的人手巧一点，聪明一点，他的劳动产品就更加精致。有的人的艺术作品，把他的个性、他的意识全都通过物表现出来了，被物化了，被物质化了。织毛衣就把你的意识从毛衣上表现出来了。这些劳动产品叫物化劳动，把劳动物质化了，这样就把你的特殊性、把你的个性、把你个性的特点都表现出来了，劳动产品成了你的生命表现。等你劳动完了以后一看，挺美挺高兴，你心满意足了，这是一种享受，享受了你的生命表现。同时，又在对产品的直观中，一看织的毛衣挺合适、挺可心，毛衣中包含了你物化了的个性，可以看到我的个性又是物质的。劳动可以变成直观的物质，而且这是一个毫无疑问的权利，你可以感知到它，而使自己获得乐趣。你自己干一件事情，搞了个杰作，欣赏自己杰作的时候，“诶，真美，真不错”。为什么心安理得这么舒服呢？那是你自己的生命表现，是在欣赏你自己。我们没有认真这么想过，马克思从哲学的高度阐述清楚了，反复想想这都是科学，在生命科学里边要讲这些。这是你自己在欣赏你自己，而且感到是一个乐趣，越看自己越高兴，哪怕自己搞的是“歪七扭八”的，自己看着也是怎么看怎么美。要是别人搞成那个样子，可能就不高兴了。可自己经过一番特别辛勤的劳动，劳动成果出来以后总是喜欢它，别人给他搞坏了，特别特别生气，不尊重他的劳动。为什么呢？你把他个性破坏了，打击了他的生命活动，因为他把生命、心血、精神注到这里边去了。你在劳动的时候，作为社会劳动又肯定了你自己。“②在你享受或使用我的产品时”，换了，我是劳动者，你使用我的产品。我生产了笔，你拿去使用了，“诶，这个笔不错，挺好挺好”。你欣赏的时候，这是享受，“我直接享受到的是：既意识到我的劳动满足了人的需要，从而物化了人的本质，又创造了与另一个人的本质的需要相符合的物品。”当你拿到我生产的东西，享受它的时候，因为我的劳动满足你的需要，让你高兴了，使你的生命得到表现了，这样，就物化了人的本质，我把你的生命本质，通过我，给你物化了。你使用我的产品，你高兴，把你的精神和这个物结合到一起了，就物化了人的本质。物化了我的本质，也物化了你的本质。同时，“又创造了与另一个人的本质的需要相符合的物品”。因为你既要喜欢它，既要享受它，你的本质就和它相符合，我创造的这些物品就和你本质所需要的东西一样。我这个物品跟你的本质相符合，你跟它结合起来了，把你的本质物化了。我自己肯定起来了，也肯定了你，这个劳动产品也物化了你。“③对你来说，我是你与类之间的中介人”，你是具体的人，类（人类）是总体的，对你来说你一旦使用了我的产品，那么我就成了你和类之间的中介人。这怎么解释呢？因为单个的你怎么和社会、和整个人类发生关系呢？你通过你实际使用的物品就跟我打上交道了，我也是个人，我也体现了那个类，所以你就和人类、和社会接上了。你跟张三联系，也是通过张三跟社会联系，通过李四和社会联系，他们本身是代表了一个整个的，除了你这个主体之外的整个的客体的。通过我这个具体的人、我劳动的产品，就把你和社会联系到一起了。“你自己意识到和感觉到我是你自己本质的补充，是你自己不可分割的一部分，从而我认识到我自己被你的思想和你的爱所证实”，这句话讲人与人的关系。人类之间应该是互相补充、互相爱的，实质应该这个样子。因为什么呢？当我生产的东西给了你，你拿去使用，你享受了，这时候你就意识到这个东西不是你自己生产的，而你又需要它，我这儿生产了给了你，把你的本质给你补充上了。你应该有这个东西，没有，就从社会上给你了，满足你了，这个东西成了你的一部分。好比说同学们穿的衣服，是工人劳动制造出来的，你买回来了，穿着它是个使用，是个享受，照着镜子看，哎！不错，合身，挺好！你这一挺好不就满足你的本质了？这个本质的满足是通过别人的产品满足的。我的产

品满足了你，衣服你穿上就成了你的一部分，这个物品也成为你意识的一部分。你把它保存起来，你占有了那个物品，物品也占有了你。这个东西越好，占有你越多，恐怕它丢了，恐怕别人偷了去，收藏好了，你老得注意它，意识跟它一联系，它就占有了你，成了你的一部分了。你对它很高兴，很喜爱，很珍重，其实你喜爱的实际是那个劳动者。可我们同志们就还没有能够认识到这一层关系。你爱这个物品，你喜欢的是它的实用，是它的使用价值，而这是通过我的劳动赋予它的。你爱它，实质等于你爱我，人和物的关系实际是人和人的关系。可是现在人们还不了解这一番道理，“博爱”的思想还不能广泛产生，因为对这些道理还不明了。马克思分析这些问题比现在西方资产阶级讲的“博爱”要深刻得多。这就是人的本质呀。西方讲博爱的人他们真要是懂了马克思这些道理之后，也会非常认真地来研究这些东西。这里边“从而我认识到我自己被你的思想和你的爱所证实”，当你喜欢这个物品的时候，使我认识到，我的辛苦劳动、把我的意识注进去了，这是我的本质，我喜欢它。这在人的本质上来讲，我喜欢它——我是代表人，你也喜欢它，你也爱它，所以我的思想、我的认识就被你的认识所确证了，得到客观的证实了。这一段讲劳动过程本身就是人与人的关系，人和物的关系也是人和人的关系。马克思讲，人对物的关系实质是人和人的关系。人之所以还不能承认人和物的关系是人和人的关系，就是（他从政治经济学上讲）人们有了私有制的缘故。“私有”，把人的真正的联系隔开了。我的劳动产品是我的，你要使唤就得买，没钱你靠边站，看看行，想拿不行。为什么这样子？“私有”。本来劳动是为了满足人的类本质需要的，有了私有以后不行了，我劳动是为了钱，你不给我钱不行。这就把劳动的本质给改了。这就是私有制产生的“劳动的异化”。这不属于我们讲课的内容，不多讲了。“④在我个人的生命表现中，我直接创造了你的生命表现，因而在我个人的活动中，我直接证实和实现了我的真正的本质，即我的人的本质，我的社会的本质。”我的劳动（我个人的生命表现）怎么创造了你的生命表现呢？一般人不理解这个问题。因为人的生命本质是他的社会性，是他的意识。我的劳动产品满足了你的需要（需要是一种意识活动），满足了你的意识需要就是满足了你的生命的本质——社会性。所以，我个人的生命表现（劳动）中直接创造了你的生命表现。我的生命活动是体现我的意志的，把我的个性注到产品里去了，你需要它，你拿走了，成为你生命活动的一部分了，说明我的生命活动创造了你的生命活动。反过来说，你的生命活动也创造了我的生命活动，我们的本质生命活动是彼此间互相创造的，是整体的。因而在我的生命活动当中，直接证实和实现了我的真正的本质，即我的人的本质——社会性、我的意识。我劳动，把我的意识注入进去了，也给了你，这就是社会的联系。这一大段是通过劳动的实质，来阐述社会人与人的联系、它的整体性。这个联系的关键在于生命活动的生命需要，而且是人的意识的需要。“需要”，不是说吃的东西才是生命活动的需要，如果那样就成为动物了，动物只是直接的生命需要，而不是人这种社会性的需要，不是意识的需要。

下面这一段讲人和自然界（通过机器）的关系，比较简单。

“自然界没有制造出任何机器，没有制造出机车、铁路、电报、走锭精纺机等等”。自然界都是自然的，没这些机器。“它们是人类劳动的产物，是变成了人类意志驾驭自然的器官或人类在自然界活动的器官的自然物质”。那些机器是人类劳动的产物，是人类驾驭自然的器官。驾驭自然需要用工具，一开始用手拿、用手搬，现在用起重机，这个起重机就是人的器官的延伸，变成人驾驭自然的器官了。各种机器都可以看作是人类各种器官的延伸，动力机器是运动器官的延伸，检查机器是感觉器官的延伸。下面“或人类在自然界活动的器官

的自然物质”。人类在自然界里活动，就必须借助人的各种物质的生命器官——感觉器官、运动器官。机器虽然是人的器官的延伸，但它还是自然物质，而不是人的物质。可是这种自然界的物质“它们是人类的手创造出来的人类的头脑的器官，是物化的知识力量”，这句话又有点理论性了。那些机器是人造出来的，它也相当于人的器官，是人类头脑的器官。怎么理解呢？我要拿笔去写字，是我的意识要我去拿笔，意识命令手把笔拿起来，然后手再支配笔去写字，实际是我的意识直接支配笔，笔动通过手的动作体现出来，手动是靠意识支配，这个时候笔就相当于人类头脑的器官，而不是人体肉体的器官。头脑可以支配它，让它去干什么就干什么。“它是物化的知识力量”，它是由知识、由科学造的东西，是科学知识变成的物质力量。“固定资产（固定资产指各种机器、厂房）的发展表明，一般社会知识，已经在多么大的程度上变成了直接的生产力，从而社会生产过程的条件本身在多么大的程度上受到一般智力的控制并按照这种智力得到改造。”这说明现在的科学技术（各种机器、设备）直接应用到生产当中去的结果，使生产过程慢慢、慢慢地改变了过去人类那种用手工直接生产，变成机器生产，而且用机器去控制整个生产过程。在这同时也改变了人和大自然的关系。“它表明，社会生产力已经在多么大的程度上，不仅以知识的形式，而且作为社会实践的直接器官，作为实际生活过程的直接器官被生产出来。”这就是说，机器用到生产中还表明了，生产力在极大程度上被再生产出来。具体来讲，它们不仅以知识的形式被再生产出来，而且作为社会实践的直接器官，作为实际生活过程的直接器官被生产出来。例如，我们人的生活，走路靠两条腿，后来骑自行车、坐汽车，还有什么什么的机械化，像各种飞行器，这不是人的直接器官被生产出来了吗？所以渐渐人类慢慢向前发展，科学的发展，高度自动化、电脑化之后，一按电钮，甚至用意念一想，东西“噢——”就来了。据说日本要搞电缆百货商场，这儿一按电钮，需要什么东西，通过电缆，从百货商场“噢——”过来了。现在的自动化的传递方法，我们还可以想象，商场能自动供应，你要什么就过来了，将来呢……这不都变成直接的生活器官了吗？这些机器怎么来的？是科学创造出来的。科学知识不就是意识活动吗？通过意识活动，通过劳动创造出各种机器、各种仪器、各种物品……它就成为社会联系的中介，这样一来，人和社会就通过这种自然物连成一个整体了。人就是这样成为一个社会整体的。人和社会是一个整体，人在社会里边是一个整体。实际上就说明这个问题。

把上面引用的综合起来，是说，人和自然是一个整体，从物质上看，人类周身物质都得从自然界来；从精神上看，人类意识活动是对大自然界、对社会、对人本身的反映，而意识反过来又作用到社会、作用到自然界当中去，这么来回互相作用着。而且自然界为人类提供劳动的对象、劳动的条件，使人成为人。人和大自然界的整体观，从哲学上、逻辑上就这么讲。人和社会的整体，就是人和人的联系。人和人的联系是通过语言、意识来完成的，而且在实际生活当中是通过各种物质的联系来形成人与人的关系的。人和物的关系，就是人和人的关系。人生产的物其实就是把人的意识、人的精神注到物里边去，把人的意识物化了，这些物再为其他人去应用，成为那个人生活的一部分，这样人和人就连成了一个整体。人和人的整体联系，也是通过社会上人们的交往过程来完成的。总的来说，他们关于整体性就是这么讲的。

现在我们讲气功，讲生命活动，讲科学，讲整体联系……可是有人总是想讲点物质的东西，讲物质怎么联系。其实人这个类，它的本质是意识，是精神活动，而现在我们人对这个问题还认识不清，只是看到了这个物质的人，吃点好的，穿点好的，就高高兴兴，这是个享

受。拿了你点物质的东西就说是“掠夺”，是“强盗”。其实人不仅仅是物质生活，人的类本质关键在于有意识。如果人光有物质就行了，动物园里的大象吃得挺好，把一个人跟大象放到一块，让你在那儿呆着，整天给你好吃的，给你好穿的，就是不准离开，你干不干？绝大多数人都不干。不许你有点私生活。外国有的当模特，老在那儿站着、坐着，下了班回家还有个人的生活。如果老那么罩着，不许和别人接触，不许有私生活，他就不干了。把普通人放到山洞里边，有好吃、好穿、好喝，沙发床什么的都有，象皇上那样享受，进去就出不来了，他也不干。最近《参考消息》说一个国家判了一个人100年刑，100年怎么办呢？跑吧！一越狱，又加了3年，判了103年。到104年出狱了，120岁，还要过新的生活，还要搞对象，找工作……因为他有日子出来，还有盼头。如果没日子出来，就死在里边，他就不干了。因为人本身是社会的，社会性的本质是精神，人的本质是精神的是意识的。为了自己精神的需要，可以“杀身成仁，舍生取义”，就是这个道理。当然，“精神”有个狭隘的精神观点，我们要搞的精神，是广义的、真正反映人的本质的精神观点，即树立精神是人的本质的观点。人类向前发展，要走向真正实现人类的本质。人类的本质是什么？后面还要讲到。

二．科学

关于现代科学，只是非常简略地讲一点精神，不是全面铺开讲现代科学。为什么这么讲？因为气功科学是一门高级尖端的科学，人们不好领全，不好理解。其实现代的高级科学也不好理解。我们摆出这些条条，就是让大家知道当代科学也不好理解，从而为理解气功“不好理解”提供点科学证据。气功为什么不好理解？它高级。为什么高级就不好理解？现代科学高级科学也不好理解，用常识理解不了它，要想理解它得认真学习。这么多现代科学我们也就是懂这么一点“毛”，九牛一毛，不过我们综合了一下，算是个“大毛”。凡现代的比较先进的、比较高级的、比较前沿的科学，最时髦的科学我们就都摆上了。将来咱们除了学点“三论”知识以外，其他的不学，没那么多时间。二年级同学要开“三论·导论”，不过也不要寄希望太大，因为现在站在生命科学讲“三论”的还没有，一般地从管理学方面讲得多一点。我想咱们先有一点基本知识，再往生命科学上慢慢自己套。将来我们自己搞个“三论”讲义我想要好一些，结合咱们智能功的内容可能会结合得多一些。

（一）量子论与相对论

当代物理学里边两大成就就是量论和相对论。这两论“打”了很多年“架”了，似乎是要往一块合，可是也还合不上。因为它们两个观点的最根本点就是矛盾的。说量子是个孤立的，不连续的，彼此间没有因果关系的，从概率来考虑问题的。咱们一说个“子”，就以为是一个独立的个体，“子”就是点、点、点……点就是子，其实量子是能量的一个单位。说相对就讲“场”，场就不是一个个体，它要讲连续，它有因果，所以这两个东西就打开架了。可是他们都有个特点，量子讲的“子”不是孤立的，它有波动性，一波动就有连续性。一个电子（一个原子里边是质子、中子、电子。咱们以为8个电子就是8个“子”，其实不是）它里面一波动整个是一个整体的、直接的集中表现，界线不是很明确，这个电子在这儿还是在那儿，不是，它是连续的，到最后量子也讲整体了。所以在物理学里边慢慢发展到现在，都讲到整体上去了。在有整体性这一点上它们是统一的。但是怎么去整体？它们有各自的理论。美国物理学家卡普拉德写了一本书叫《现代物理学和东方神秘主义》，他讲现代物理学里两个最辉煌的成就就是量子论、相对论。可是就在量子论、相对论的背后，有很多的思想、很

多的精神和东方神秘主义有着非常惊人的相似之处。相似之处在哪儿呢？就是它们的整体性。具体的物体，从相对论来讲，任何具休的有形的物体都是能量的集中的、凝聚的表现，因此质能可以互换。所以在量子论和相对论里边，它们都走向了整体性，比起过去孤立的、具体的科学来，和气功的理论就相近了一点。气功讲整体观，而现代科学里相对论、量子论都讲整体了，说明科学也在过渡，将来到混元整体，不是也可以过渡过来吗？这个问题简单地说一说就是了。

（二）隐秩序、超弦、大爆炸理论

量子论、相对论这两个理论，在物理学已经确立了。隐秩序、超弦、大爆炸理论这三个理论，隐秩序、超弦基本还属于理论物理学里边的；大爆炸理论属于天文学里宇宙发生学（天文学里谈到宇宙有宇宙发生学、天文物理学），都属于理论层次的，这样它就更玄乎了一点，越玄乎离气功就更近，因为气功就玄乎嘛。隐秩序理论，是说在宇宙里边有一种隐藏的秩序。他认为宇宙里边各种物质都是秩序的表现，有显在的秩序（这个笔是显在秩序的表现，我们看到了），还有隐在的秩序。这个笔是怎么形成的？显秩序是怎么搞起来的？就是把那些原料（有塑料、染料）往一块儿按照信息一加工，显在秩序出来了。如果要是会返回去，就可以变成一个隐在的秩序。科学界一般都这样比喻：有一种半流体的液体，很均匀，无色透明，里边给它点上一滴红墨水，然后使它均速旋转，由于离心力的缘故，那一滴颜料就拉成线了，一条线，转、转、转……越转越多，颜料没有了，就变成一丝、一圈、一圈，老这么均匀地转，半胶合状液体就看不出颜色来了，原来那个圆滴就没有了，到全方位里边都均匀了，成为隐藏的秩序。如果机器再反转，跟原来的速度完全一样，从理论上让它反转、转、转……转，那颜料又能转回来，成为颜料滴。从理论上是可以的，实际上是做不到的。他就把这个过程（一滴颜料从无形的具体物聚起来，变成有序的东西）叫隐秩序。一滴颜料在这里放着，这是显秩序，它一均匀了一化，化了就成隐藏的秩序，叫隐秩序。他说宇宙有这个隐藏的秩序。我们看到的万事万物是显在秩序，它还有更深层的，现在量子力学好多种解释不通的那些现象，在隐藏的秩序里边都能有它的规律。当然现在只是这样说，那个规律是什么还讲不清。他说宇宙大自然一旦能够到了非常微观的领域（相当于普朗克时间长度在10^{-33}厘米，时间在10^{-44}秒），宇宙里边就没有各种秩序了，处于一种脉动（现在有人叫它时空振荡），一种脉动的律动，那里边是一种隐秩序。这种理论现在在物理界影响很大，和系统论结合到一块又出来好多新的东西。这些内容目前还在理论的层次，没法证明它，现在实践的物理学远远达不到那个时间和那个空间里边去。所以对于隐秩序，他讲任何事物都有隐藏的秩序，我们看到的是显在秩序，都可以变成隐藏的，不显在的。人的世界也可以是这个样子。实际上这个道理是非常复杂的，是一大本书。原来玻姆写这本书的时候，也有过几次变化，现在又有了新的内容。我们知道理论物理学里边量子以下还有内容，那些内容现在还讲不清就可以了。当然他讲的隐秩序里边包含了整个宇宙的全部内容，这点我们智能气功科学是不同意的。因为他指的是原始素材而不是全部内容，物质产生之后，有它本身的和互相之间的物质变化，那是原始素材的内容。下面讲“全息”的时候还要谈这些问题。如果说隐秩序到了非常微细的层次，就是一个脉动、律动，没法说了，就好象到了“神”那个程度上去了。所以好多搞物理的科学家用这个理论来解释上帝，讲神的存在、佛的存在……成了唯心主义可以钻的漏洞。那么，后面就有个超弦理论。超弦理论把更微细的道理作了一番数学的描述。

超弦理论目前有三个大的观点，至于哪个理论更完善，谁也还不能说谁更好。超弦，是

从一般的弦理论来讲的，这个弦理论认为，在量子领域里边，组成物质的基本单元，不是量子，它里边是个弦，不是一个“子”（点）的存在，而是一条弦的存在。超弦，比这更短小、更微细。而这种微细的弦的变化应该到了引力界线了，即在10^{-33}厘米长度范围以外。在这个范围内，它有它的时空观；弦在10维的时空里边起变化。现在的时空是4维（空间长宽高3维，时间1维），它那儿需要10维时空。它认为一旦形成具体物质，那6维就缩到物质里边去了，怎么缩？它没有讲开，但是它用数学模式来解释，到了现代的物理世界，是可以解释得了的，也可以应用过来的。不过，它里边还有理论上不完整的地方。这种非常非常微小的物质，经过结构变化慢慢能产生出物质来，这个产生过程还没有完善起来，只是通过理论计算，用数学方法表示出来的。超弦理论说明在我们现在认识的这个物理世界的更深层，还有它的物质存在形式，有它的变化过程，在非常微观的世界里边的物质存在，也有它的整体联系，微观和宏观是个整体的。

大爆炸理论是天文学里的宇宙发生学讲的内容。说宇宙有个开端，我们这个物质世界的开端是从一个最原始的“火球”爆炸出来的。这个火球有多大，现在谁也不知道，就叫作“宇宙奇点”，有的说叫质子或原子。最开始的原子一爆炸，（爆炸的当时那一刹那的状况，现在物理学还推算不出来）爆炸以后几毫秒，在那个时间，根据现在的物理学知识、数学知识的推理演算，和有些实验数据分析可能是这个样子，而且能够解释现在的有些客观实在，对星系的形成、恒星的形成等，与这个道理相符合。这样，大爆炸理论目前在天文学界和物理学界都还承认它。不过现在又开始有大泡泡学说（它还没有从理论上更加完善起来，它作为大爆炸理论的一部分内容的补充还是可以的）。这些内容，为智能气功讲述宇宙的时空整体性、宇宙物质变化这个“演化链”，为智能气功论讲宇宙整体观提供了很多的科学素材。所以大爆炸理论对我们是有很多启发的，它的好多知识，我们可用作类比，虽然它和我们的混元整体观并不是一回事。

（三）系统论

因为同学们要专门开“三论”（信息论、控制论、系统论）的课程，这里就不多说它了。后面还提到了耗散结构、协同学，这是对系统论的发展。

协同学是新三论里系统论的内容。协同学、耗散结构、干支点论和突变论，这是新三论里边的东西。协同学讲整体、讲变化、讲临界现象、讲突变、讲有序化……讲这一套东西。我们利用协同学是告诉科学家们（不是告诉练气功的人），气功锻炼能出现特异功能，能出现超常智能，从常态变成超常态，这个变化就相当于你协同学说的那个临界现象有个“相变”，从这个相变成那个相。而且这里边还有个“临界涨落”，有的时候练功要出功能之前，精神有点不正常，那是个“临界涨落”。而且我们的组场，为什么组场一弧拉就起作用了？协同作用，协同学。怎么“协同”的？把气聚起来，气足、足、足……一协同就行了。你普通光线能产生激光，激光的方向性、能量性很强。我们人的意识很乱，一加能量聚、聚……能量聚到一定的程度以后，联系到一起了，一集中，方向性、能量性都强了，跟协同现象、跟产生激光差不多。科学家一看，你们气功也挺科学。我们科学再使用了类比的方法，这样科学家就信了。产生激光有个激光发生器，人的脑袋就相当激光发生器，一是集中精神，用脑袋去想，二是通过组场，泵浦能量，使能量增强，还可以通过“激光原子”产生激光，他们一听，说有道理。我们要善于对不同的人用不同的方法去做工作。我们就这么一掺和，听起来好像“驴唇不对马嘴”，可就这个驴唇不对马嘴，科学家们一听觉得挺好。你要不掺和，他

就不认账。对我们自己掺和不掺和都无所谓，但我们写的书，不光是让咱们看，还得让科学家们去看，他们一看，噢，有道理。虽然这么一搞费的时间太多了，没办法，因为你的目的是让人家信，相信之后，才能去练功，最后在实践当中把它统一起来。你那个公式计算多好也没法计算脑子里边意识是怎么运动的，就得练去，集中、集中，安静、安静，集中……能够集中到那个程度就起作用，集中不到那个程度就不起作用。你那个激光公式可以加能量，我这个集中也是加能量，能量够了就行了。而我这个意识的可变性，随意性非常强，我能集中起来让它起作用，比你那个激光要难多了，高级多了。我们讲这些东西是为了让大家领会，我们智能气功的这些理论和当代科学是接得上口的，两者不一样，它可以做个桥。拿现代科学给科学家搭个桥与气功一连，你踏着桥过去就到气功这儿来了。但是智能气功跟那个桥不是一回事，你只要一进入气功的领域，这个桥也就没用了。

（四）全息技术的成果

全息理论。全息说是整体的信息。全息照相术就是通过两个激光（不是普通光线），一个激光在本底，一个照了再反回来，两个激光一交叉，出来个全息的。不过这个全息是平面的。比如说照我，拿激光照到我身上之后反回去，作用到底片，底片拿激光一照，两个一结合，把我的立体性照出来了，但里面照不着，背面同样也没有。所以那个全息性还不是真正的所谓“全息”。这些只是给同学们说明，智能气功和当代科学最先进的理论是有相关的。相关不是相等。它是在这个基础上又建立起来更高一层的新的知识、新的理论，千千万万不要把它们等同起来。这些现代科学理论都对混元整体理论的形成给了很多启迪与帮助。

第三节　为何编创混元整体理论

智能气功为什么编创混元整体理论？传统气功里面有很多内容，现在气功界有的人全面地挖掘传统气功，写了很多书，翻印了很多原著，说这是在继承传统气功，而现在一些科学家又用现代科学来阐述气功的现象，认为这是使气功现代化、走向气功科学的必要手段。智能气功不是这么做的。智能气功是在继承传统气功的基础上，结合了当代科学的成果，而编创了混元整体理论，功法上也有了新的改进。功法的创编和理论的完善，是建立混元整体理论的一个问题的两个方面。我们为什么要创立一个新理论？对这个问题只想简单地谈一谈。从总体上讲，编创混元整体理论，就是要使传统气功走上气功科学的轨道。因为传统气功的理论和功法是混为一体的，指导练功和解释世界也是一体的。而现代科学对一门学问的表述方法要求条分缕析，眉目清楚，系统化。系统化就应该分出基础知识、技术知识、应用知识等不同部类。传统气功不符合这个要求。智能气功要走向科学，从知识的表达方式上应该吸收当代科学先进的地方，首先应该有基础理论，这就需要打破传统气功理论和技术不分的现象。而气功基础理论知识不是一般的知识，因为气功科学本身既是认识世界，又是改造世界的过程，因此就决定了它的基础知识必须是一个整体的，而且练气功本身，人的精神和物质（人的肉体）又是统一的，所以这个理论又必须是主观和客观的统一。这就要求气功科学，或者说智能气功科学的理论应该是完整的、系统的、运动的、关系到生命的这么一个整体理论，而且它应该是把人的生命活动予以比较细致、比较全面、比较深刻的阐述。因为气功认识世界是通过练功出现的超常智能，它的研究方法属于内求法，这就决定了这门科学的特殊性，也决定了这门科学基础理论的特殊性，就要求有这样的混元整体理论。满足这样的要求，

当代科学理论不行，它的整体观不行，变化观点也不行。传统气功的理论行不行呢？也不行。“传统气功延续了几千年，怎么说它的理论不行呢？”这需要对传统气功和传统气功理论有一个正确认识。传统气功理论曾经是古人利用他练功得出的超常智能，对客观世界全面的、但是初步的认识，它也是古人实践的结果。传统气功理论里边包括了经络理论、气化理论、阴阳理论、五行理论、八卦理论、精气神理论等等，这些理论有它一定的正确性。所以说它正确，一个方面它是古人练功有了超常智能，对大自然界用超常智能得出来的认识，有它的全面性、系统性和整体性。这些理论从认识模式来讲，是阴阳、五行、八卦这样一个数学模式。古人讲了宇宙、人、人和大自然是个整体，讲了《元气论》，连带谈了经络和气的问题。而真正阐述大自然这个整体，古人主要是从阴阳、五行、八卦理论阐述的，气则是它的物质变化内容。阴阳、五行、八卦是它表达这种变化和规律的一种数学模式。这些规律是全面的，关系到天、地、人。正所谓“立天之道，曰阴曰阳；立地之道，曰柔曰刚；立人之道，曰仁曰义。”它是由阴阳引伸到八卦和《易》，拿阴阳统帅万事万物，阴阳的转化和扩展，就成了五行和八卦。这说明古人已经开始讲到天、地、人这个大系统了，所以说它在一定程度上正确反映了人和大自然的关系，表述了人是大自然整体的一部分。古人用这个理论指导自己练功，也曾经取得一定的成果。这个理论有它好的一面，好就好在它是古人通过练功得出来的结论，正像古人所说的，《易经》八卦是伏羲观天察地，然后近取诸身这样推类演绎做的八卦。推类演绎说明了他用了逻辑的办法。逻辑，反映一个整体变化的合理性和必然性，但在运用时必须严格遵守逻辑规律，否则就会出现不完善或者脱离实际的地方。因为逻辑推理用的是固定的模式，是个死框框，用它来分析运动变化着的事物，前提是一定的，推理才是正确的，如果大前提一错，逻辑推理往往会出偏差。从理论上来讲、从逻辑本身来讲，古人的阴阳八卦理论就必然存在着这样的缺欠。从五行来说，古人谈五行也是把天地人作为一个有机的整体一起谈的。虽然五行理论古人不是凭空想的，是有其实际感受的。《黄帝内经》里面讲，古人看二十八宿周天，从那到那一个颜色，从那到那一个颜色，分出了五种颜色，五行就出来了。（现在有特异功能的人也看不到这些东西了。古人这么写，我想很可能真看到这些颜色了，否则不可能写到书上去。）一些有功能的人应该都能看到了。至于这个现象怎么来的，现在没有了，也不好分析推测。既然古人这么写了，说明五行的很多现象是古人直接观察到的。当然五行用演绎归纳的方法表述内容，同样也有逻辑推理的部分（如“五脏旁通表”所列），逻辑推理有好多是正确的，但也有局限的地方。正是由于这些原因，所以我们对传统气功的理论首先是肯定它，因为古人是通过练功出现超常智能来认识世界的。但是那时由于对大自然的很多奥秘人们还不懂得，还没有深入到非常微细的领域，因此那时论述大自然的规律，基本上还是立足于当时的现实世界人们感受到的东西，一般人感觉功能感觉不到的，就都属于“无”的范畴了。这么一来，就把物质世界简单化了。宏观的、能感知到的客观存在是“有”，宏观感觉不到的（如分子、原子、质子、中子、电子……）就归到“无”里边去了。基于这么一个大的前提，论述问题就避免不了出缺欠或出错误。因为古人这套不行，有片面性，所以从总体上来说，我们要编创我们自己的混元整体理论，这个理论必须能够正确反映现在的对客观世界的认识，能够反映客观现实。下面分两个大问题讲。

Ⅰ、为了确切地反映人与大自然的整体性联系的实质与规律

首先要全面、深刻地分析一下传统气功阴阳、五行、八卦理论的成功与不成功，对与错，使我们在碰到具体问题时能正确对待。我们说，由于传统气功理论是古人练气功之后对客观世界的认识和总结，因此它在一定程度上反映了客观世界的规律，到现在为止，很多客观现象仍说明传统气功理论还有它一定的正确性。阴阳理论，阴阳演伸的八卦理论就是这样。如阴阳的对立规律、转化规律、互根规律、物极必反规律等等，它不仅为现代哲学所推崇并吸取，而且它对自然界规律的描述，很多方面还是正确的。它讲“阴在内，阳在外”，“阴在内，阳之首也，阳在外，阴之始也。”两者互相依存。甚至在微观的电子领域里边也是这样。虽然阴阳规律从电子来讲，一般都说原子核里是正电、外面是负电，恰和古人说的相反，但是实质没讲错，只要把符号变一下就对了，它的规律是可以用到现代科学上来的。当然不能拿阴阳完全去套现代的理论，它只是指了个方向，提示了一下。古人的理论是从很多具体事情当中抽象出来的根本的规律，综合性很强。但古人还不懂得用实践去检验它，只是用一个理论到处去套，这样套是不应该的，但它可以成为指导你认识事物的一个思想方法。书上引的东西，只是作为例证来讲述的，千万不要认为事物就是这个样子。比如书上引了阴阳关系的问题：“阴在内、阳在外”，讲了细胞膜生物电的静息电位的问题，说膜内面是负，膜外是正，内外电位差是-70μV，像这个情况似乎可以讲阴在内、阳在外，可是真正从电上讲，它的性质又变了。所以只是一般的从精神上领会它有正确的方面就够了。

阴阳往上一延展，慢慢就成了八卦。八卦理论已经引起世界科学研究的注意，中国和世界上都成立了《易经》研究会，很多学者研究《易经》，说明《易经》还有很多值得研究的地方。八十年代初上海一研究《易经》的现代科学家，曾经用八卦的数学模式来推原子量，很多地方推的正确。到了细胞层次，遗传工程中有64个密码子，其排列程序和八八64卦很相仿佛。这是微观方面。在宏观方面，现在有不少人讲预测学，还出了几本《易经》和预测学的书，有的人说预测得挺准；有的人用它来研究天体现象，也达到了一定的准确性。这就说明阴阳也好八卦也好，（有人曾经讲八卦是个数学模式）这些规律古人不是随随便便想出来的，它是古人练功之后，对大自然的现象感知、认识之后总结出来的规律，因此它对自然的描述有它的正确性。不过这种描述是对自然世界自然事物的自然规律的描述，它没有讲到精神，因为精神是活的，精神的未知数太多了。当然精神活动和物质有连带关系，尤其古人的思维比较简单，对于客观世界他们主要是被动的反映，主观世界的活动内容比较贫乏，而且意识活动在很多情况下是受肉体活动支配的。如“画地为牢”，古人要囚禁一个人就画个圈不许走，这个人就在这呆着，饿了也不敢动，认为受罚就不应动，思想就那么简单、朴实。现在人们思想复杂多了，跟客观环境、跟肉体关系不那么密切了，可以考虑天上地下，脑子里五光十色什么都有，已经不完全是一个简单的受肉体活动影响的了。因此，古人的阴阳、五行、八卦到了精神领域里边没有办法了，谈不上了。古人就没谈这些问题。这是古人的八卦原来就有的局限性。如果用八卦谈过去大自然的规律，谈原始物质，似乎还可以，宋朝有个邵康杰，他用八卦往以前推了多少万年，当然那个规律也没人证实它去了。可是讲到人的精神活动它就没有办法了。前面讲哲学渊源时讲了人和大自然的统一，人和社会的统一，也就是说，当人一旦在社会里边逐步取得自己能主宰自身、能主宰自然界规律时，他就要用人

的能力来改造自然了，自然慢慢慢慢地、一点一点地自然性就减少了。前面讲过，一个人生下来之后，有个自然环境，有生产力，有文化、道德、社会关系，这一切在古人时，那个环境是自然的，生产力很低下，用的工具基本都是自然之物，文化也很简单，所以人的活动表现出一个自然人的情况比较多。这个环境经过一代一代的改造，慢慢慢慢的人的自然之性少了，社会性增多了，彼此联系多了，联系多了意识就多了，意识多了对自然的影响多了，自然打上人的意识的烙印就多了，这是个必然规律。一步步发展下来，自然环境变了，自然里边已经不完全是它的自然规律了，有了人的内容了。这时如果你再用以前那个八卦的自然规律、五行的自然规律去看世界就不够了，客观现实和过去那个理论脱节了。我们说传统气功的理论正确，是由于在那个时代它对自然的认识和写照是对的。现在自然变了，环境变了，对现在环境的描述就和古人的描述不一样了，反映它的理论也得变。“既然环境变了，为什么八卦理论还能够比较正确地反映细胞和遗传工程？”我们讲，在一般的物质世界，自然界物质的变化是按自然规律变化的，它的功能变化和物质结构有着紧密的联系。但是一到了人，人能产生意识，意识产生之后又有它的相对独立性。产生意识的物质结构是一定的，一旦有了这个物质结构，就产生这个意识，这个意识产生以后有了独立性，不是非得依靠原来的物质结构不行了。而一般物质世界就不然。一般物质世界的结构和功能是紧密不可分的，它是一个事物的两方面。因此，大自然的物质世界，它本身有的物质结构规律，和古人那个时候只过了几千年，变化还不会太多。一个物质发生从功能到结构形态的变化，需要很长很长的时间。功能（气）经过长期的淀积才能变成有形的物质。物质变化总要沉淀，也叫积淀，也叫淀积。一个功能的变化，要把它淀积到物质上去，从功能变成物质，无生有，这样的变化过程是比较长的。而现在这么几千年的时间，要想明显地改变物质的微观结构，一下变不了。宏观结构可以改变很多。我们住这个地方有山，没有房子，一努力盖出了房子，这是从宏观结构上改变了自然状态，但是物质的微观结构一下变不了。细胞的遗传工程一下也是变不了的，因为那是一个种属经过长期内外环境互相作用的结果。虽然几千年来大自然的宏观环境发生了很大变化，但物质世界微观领域里边，它还是它的自然规律。所以现在的八卦也好，《易经》也好，它还能在一定程度上反映自然世界的规律。这样的文化，属于自然经济的文化结果。什么叫自然经济，人类生活生产在大自然当中，按照自然规律去做，叫自然经济。我们现在的经济慢慢慢慢要脱离自然经济了，大工业生产，慢慢就不是完全自然的了。以前农业生产，那属于自然的，种地，向土地索取财富，偏重于自然，而现在偏重于人工制造，这不是自然了。既然人已经在生产过程当中逐渐脱离了自然，因此文化完全反映那种纯自然也就不行了。古代传统气功理论是自然经济在文化领域的反映，现在慢慢要摆脱这种自然经济，摆脱这种纯自然现象，就必须要有新的理论。为什么这么说呢？举个例子，古代讲阴阳，天为阳、地为阴，日为阳、月为阴，这个自然太大了，变化不明显。看看人直接生存的环境，以前讲一个东西里边是阴、外面是阳；一座房子，照太阳的是阳面，不照太阳的是阴面；北半球一座山，南半边为阳，山前为阳，山后为阴；地上为阳地下为阴。这都符合阴阳规律。山前为阳，山后为阴，指的是阳光来的能量，前面阳光多能量高有温度，适合植物的生长，山后有山挡住了，阳光少能量少，各种物质生长有困难。从一般的宏观的生物变化来讲是这种情况。如果把山后建个发电厂，一发电昼夜通明，能量也多了，这么一来山后的阴和以前说的阴性质就不一样了。当然发电和阳光还不能等同，但是它也在一定程度上改变了过去所说的阴。山前为阳，山前修个大水库，那么多水，和原来山前就不一样了，如果再修个大冰

窖，冰都存到那去，阳也和原来不一样了。人为地改变了环境当中的阴阳性质的程度，阴阳情况变了。地上为阳、地下为阴，地下修起地下城市、地下铁道，地下也就不那么阴了。这样一来，再用过去传统理论阴阳规律，指导性就不那么强了，阴阳就得掺和掺和了，程度有变化了。所以环境变了，过去的理论适用性不那么强了。人可以改造环境，改造气候，好多局部的小气候都可以改变。冬天屋里开暖气，夏天屋里开空调，古人行吗？不行。以前局部的小环境和大环境差不太多，现在局部环境和大环境可以完全不一样，以前理论的普适性减小了，不再是放之四海而皆准的了。

阴阳是这样，五行更是这样了。五行学说是从黄河流域建立起来的，以黄河流域、河南河北相交界处为中心，分出东南西北，东边是风，西边是燥，南边是热，北边是寒，以此建立了五行规律。这个规律在科学文化发展的今天，就更不行了。把眼界一放开这边是西，那边是东……坐飞机往西飞飞飞，又从东边回来了，往南飞……从北边回来了，“五行”不行了。五方合五气，往北走应该是冷，走……又热了，走走走又冷了，走走走又热了。所以阴阳五行表现出很大的局限性。理论不行了，应用怎么样？以前拿八卦算卦，搞预测，算卦不光是用八卦，也用阴阳五行，阴阳五行八卦是合到一起的。因为它要算年月日时，就要用天干地支，天干地支是阴阳五行都有了。天干是两个五行，一个阴一个阳就成了个十。搞算卦，过去很多都灵，现在好多都不灵。在落后的地区算还有点灵，越先进的地方，科学越发达的地方，算卦越不灵，脑子越好使唤算卦越不灵。那怎么回事？因为科学比较落后，那个地方自然生态还保持的比较多，那个人在那个环境里边仍能保持他自然之性的整体，用那个自然规律去算算，有时还行。我记得1988年，在国内宣传一个气功大师，算卦算得非常好，他不需要报生日时辰，你写个字他就知道你是男是女，一生有什么好坏事他都说得出来。我说这不叫算卦，说对了那是练功夫后出的超常功能，是拿功能弄出来的，他还不认账。说他搞的是《易经》。那年春天我还在北京海淀走读大学讲课。那个气功大师到北京大学讲学，吹的口气很大。走读大学智能功专业去了三个同学，写了字让他算，三个人男女一个也没说对，都说反了，说事也都说不对，没一个着边的。什么道理呢？现在这个气变了，而且我们智能气功的学生去了不少往那一呆，那个气场把他闹得稀里糊涂。1986年我去新疆讲课，当时有一人说会算卦，到哪都算，他说空王日不能出去，不能动弹，干事准干不成，我说我就不信。我们几次干事都是按照他说不能干事时去干的，都没事。我那时就和他讲，算卦过去行现在不行了，按过去的讲法叫“天道”变了。什么叫天道，天就是自然，天就是人的心。古人在《战国策》上说“人心者天也”，人心就是天，大自然界也是天。人的意识变了，自然环境变了，再用那一套就不行了。我们现在要搞气功科学，不符合时代变化行吗？所以我们不能再用过去阴阳五行理论。如果八卦真是伏羲氏创的，那么周文王为什么还再改一改呢？文王划卦，把先天八卦改成后天八卦了，由于当时环境变了，有了人的因素了。现在不是一般的人的因素，是人们的精神因素，精神没有形象，那个八卦八个角就不行了。我们想周文王要是活着，他自己也会主动提出把我的八卦改一改。我们不能认为一成不变，古人就好，必须解决这个思想问题。而且我们要求应该是通过练气功增强我们的能力，不再是被动地适应自然环境，要求通过人的主观努力，靠人的意识主动地改变自然界，改变自身。这就要发挥意识的作用，发挥人的作用，要使人真正成为主人，成为自由的人，使世界成为人的世界，成为以人为中心的自然，和谐的自然（界）。混元整体理论就是以意识为主导的、以人为核心的天人整体观。而且要通过意识做主导，通过我们智能气功的实践，改变自然界。以前治病，

中医也好，西医也好，都是按照自然规律慢慢来。西医治炎症，有细菌，先改变细菌的生长条件，杀死它，使肌体慢慢恢复。骨头断了，先对一对，血液凝固，包上，慢慢长骨头。这是按照自然规律走的。可现在智能功发挥意识作用，不按照自然规律，让骨头长长长，让细菌死死死，解决问题。我听说二年级同学实习，一组场五个骨折都好了，那个同学在哪搞的？（答：“齐鲁石化”。）这个情况就不是自然的了，是人的意识起作用。象这一切，古代那些理论就都不行了，他不是强调意识作用，它是冲气，很多古人治病还是慢慢慢慢地好起来，可我们现在意识一下解决问题。有人说“庞老师你这么讲，一点理论根据都没有？”有。古人讲气“聚则成形”，一聚聚成形了嘛。只不过古人没这么突出意识的作用，没自觉去运用它。他讲了“聚则成形，散则成气”，但是没有敢把这些话在实践中普遍展开来。瘤子没有了、没有了；骨折聚则成形。没这么展开它。“那不是跟现代科学差的太远了？”也不远。现代科学在不断前进，以前科学里边的定论，科学自己也在推翻。比如现代科学认为高等动物肢体断后长不出来，一般的低等动物，如壁虎，尾巴断了还能长出来。如果猫、狗尾巴断了就长不出来了。连青蛙砍断一条腿也长不出来了，肢体不能再生，这已是科学界定论了。这20年来，科学界也做了实验，把青蛙腿砍掉，两腿侧加阴极的电，腿又长出来了，把原来的定论推翻了。其实现在有好多人们说过去不可能的事情，通过科学发展慢慢就改变你的观点了。又比如医学界定论的打链霉素、卡那霉素使听神经传导系统受阻碍造成耳聋是绝对不能恢复的，可气功一发气一组场，通了通了，听到了，不可思议。其实医学界自己也把它打破了，可能就这二三年的事情，美国搞的试验用V_K酸可以使链霉素中毒失聪的恢复。我们气功不讲酸不酸的，拿手一弧拉一通，里边就起酸的作用了，甚至比酸还有作用。这说明气功是靠意识解决问题。我们的理论是意念，混元气理论突出意念活动。所以我们说古人的阴阳五行八卦理论不行了。

那么“气论”行不行？各种气，大气、人体里边的气，气化理论（包括经络理论）行不行？我们说在中医里边它的确是用这些理论来治疗疾病，也的确起了一定效果，但是用来全面指导气功现在看来就不够了。为什么古人讲练气功不是每个人都能练啊？练气功得有条件，修道得有仙风道骨，一走路都得飘飘然的才行，凡夫俗子、肉眼凡胎的都不行。什么道理？因为气功理论不是说说就行了，那里边有的是不确切的，有很多缺欠，还有好多不符合实际的地方，还得通过你脑子的思考，思考了再去做才行。而且那时讲气可以稀里糊涂地讲，现在不行了。如以前讲吃进东西里边有气，阳为气，阴为味。味归形，形归气……那时这么进行，现在学生就要问，气怎么归啊？从哪去啊？因为现代科学讲得很清楚，食物到肠胃里怎么消化，这里没气的问题，解决不了了。而且气论对一些问题讲得太简单了，人体里边的气、外边的气怎么变化、怎么交换，说不上来。当然也可能古人讲过，内经讲：“上经者言气之通天者也。”古人有本书叫《上经》，就讲人和外面气通的，现在书失传了。就听古人说毛孔、腠理“通会元真”，里边的元真通，外边的元真也可以通，怎么通、怎么变不知道了。气论它自己这里这么说，那又那么说，彼此矛盾，不能一以贯之，说明它有缺欠的地方。另外，它没有把人体里的各个部分讲述清楚。虽然讲精气神是个整体，精气神怎么转化？什么关系？也没有讲清。我们从《抱混元仙术》中引用了一段（见教材32页），应该是说清楚了，但它是从一般意义上说的，具体怎么转化？怎么是个一？什么样的一？也没说清楚。气论阐述人体奥秘，虽然讲得最多最细，但还没讲清楚，对自然界就是一句“气化”，一气一化就完了，无形化有形，无生有。就跟水凝成冰，气凝成人一样，说人是气凝成的。两句话

就完了。这样既不是解释大自然，解释人也解释不通，因为人是自然的一部分。到了现在这个科学昌明的时代，以前那种认识事物的逻辑推理的方法，没有必要了。以前没有那么多仪器技术，认识事物没那么深，要认识它就要靠灵感、靠推理、靠琢磨，用特异功能接触外界事物，可是自己又不知道，只有琢磨。琢磨、琢磨，一想想通了，知道了是怎么回事情。完全靠主观的想。现在不需要想了，机器（仪器）一开动，结果出来了。以前我们学医，在学校时都讲练基本功，练扣诊，开始在桌上练，不同响声里边有什么东西。一个老师在10公分厚的纸下面放几个铜板，铜板在哪能听出来了。现在来个核磁共振比那个细致多了。扣诊要靠经验听声音。这还好说，不是逻辑推理，逻辑推理推出来的，不是直接观察，对事物的认识比较粗糙，更多的是借助脑子，普通常人的思维。过去这样认识有的认识对了，有的知道个大概其，当然也有错了的。认识对了，费了九牛二虎之力，还不是直接看到的。那种方法不能用了，要用更高的思维方式解决问题。比如讲灵感，曾讲过化学家凯库勒发现苯分子结构的过程，那时通过对苯分子的测试，知道它有6个碳原子，以前只发现碳原子的链状排列，怎么排都排不对，琢磨……，触动了灵感，是苯环。这是先靠对物质的性质、基本结构的分析，然后通过概念的组合，逻辑思维的思考，得出正确概念。现在不需要了，拿电子显微镜一看，苯分子结构看见了，隧道显微镜连原子都看得清清楚楚。现在科学发展了，不需要古代那样的推理了，当然还需要更高层次的思维方法。用逻辑数学推理的那种机械推理的办法就显得落后了。所以我们必须针对现实来考虑这些问题。从整体观来看，传统气功理论那一本东西不适合我们现在的要求，现在要求直接和客观世界相符合，而且让广大同志都来接受它。正是由于这个道理，以前练气功只是少数人自己去琢磨，所以练气功的人很少。所以好多人练不成，历史上就说修道者如牛毛，得道者如麟角，关键就在于传统气功理论的指导方法、指导思想不完善，还要靠修炼者自己去补充，会补充，练练功得到好处了，不会补充，光靠它不行，它不完满。正是这个道理我们才不用传统气功理论而创造混元整体理论，混元整体理论有它更高的要求，它要确切地反映大自然的规律而传统气功理论达不到、不能满足这个要求。把这一段综合一下，有这么两点：一个就是传统气功是古人练功得出来的对客观世界的认识的总结，有它正确的方面，但比较粗糙，比较机械；二是它不适应发展了的现实。现在客观世界变化了，人变化了，过去的模式不适用了，不能正确地反映现在的客观现实、不能正确地反映现在的人和大自然界这个整体关系了。要想正确反映它，就必须站在现在的时代的现实上，对这一现实重新认识。我们混元整体理论就是对现在的人和大自然这个整体关系的重新认识，我们用的语言是借助了古代一些有用的语言，也借助了当代的科学语言。

Ⅱ、为了满足人类的发展——成为“自由自觉的人”的需要

我们所以创编混元整体理论，就是为了满足人类发展的需要，使人成为自由自觉的人。自由自觉的人就是马克思讲的人的类本质。自由、自觉不能按照一般想法去理解，要自由就想怎么着就怎么着；自觉就是我自己觉得我如何如何。不是的。自由自觉是讲人的意识。人和动物的区别就在于人有意识，有社会性。真正的自由，怎么自由？说的是你脑子里边有个想法，有个意识活动，用这个意识活动支配你的生命，在这一点上是自由的，谁也管不了。你脑子怎么想怎么支配你。谁也不能禁止。脑子里的念头跟水冒泡一样，“咕”冒出一个来，你自己管不了它，别人也管不了它。这个意识的产生是自由的。但是它的产生有它自己的产

生过程，我们把这个过程简化成四个步骤，这里不讲它。（现在心理学还没深入到这个层次上去）这个变化过程也是对客观世界和主观世界的反映综合的结果，意识的产生有自由性，产生了之后拿这个意念支配什么，也有自由性。但是这个自由对不对，应该不应该，那就需要研究了。产生这个思想符合不符合生命规律，对生命有没有益处，这些问题都是过去不可能接触到的东西。要做到这一点就必需了解事物的规律，你自己脑子里的念头符合客观规律了，然后再主动按这个规律去做事情，这么做才是正确的自由。要不这么做，脑子里想的东西不是正确反映客观事物的，他说我是自由的，这是我的观点，我愿意这么想。其实那不是你的观点。有的人讲，“我服从那个规律了，还不是自由的？”你想怎么想就怎么样想，那不是反映客观事物的规律，可能是服从了人家一个错误的规律。比如说，有人让你在干事情时别想让别人好，就想你自己好，为了你自己好，可以害他们。你脑子一不注意，出来个想害别人的念头，这不就是听了别人的话了？其实任何人脑子里的观念都绝对不是凭空生的，每个思想都有来源，有原来的基础的。你接受这个基础了，将来就会在这个基础上出个杈杈，暴露出来了。你建立在什么基础上，慢慢脑子里就出什么结果。例如有的人家，亲生父母带两个孩子，环境一样，这两个孩子却不一样。一般来说，老大比较实在，老二心眼多，小三就比较鬼。为什么？因为老大是第一个孩子，父母都很喜欢，东西直接给他，要什么买什么，买了就拿去，他不需要动什么心眼。老二就不行了。如果老二换个“品种”（与老大性别不一样）还行，如果不换样，老二来的就“不及时”了。疼老大疼惯了，一样的东西，老大拿去就硬气，老二拿就不硬气，要拿就得想点辙，让爸爸妈妈高兴啊，去哄哄哥哥啊，得动点心眼，或者还得说点瞎话。从小就养成动心眼。同是一个家里边，环境不一样，打上的烙印不一样，接收的信息不一样，考虑问题的方法也就不一样。不要以为你考虑个问题是自由的，其实你已经受了各种思想的影响了，不知不觉地就这么考虑，就属于这种思想的俘虏。反正你不是按照客观规律去反映问题，就是违背客观规律去反映问题。没按照客观规律去想，按照你主观去想，你就接受了那种违背客观规律的思想，就做了它的俘虏，继承了它的。我们搞气功后懂得了这个道理，应该按照客观规律去想，按照客观规律去做。可是现在社会上很多东西不符合客观规律，因此就需要学，就需要把旧的思想打破，这样，人才能够一步一步接近正确。传统气功理论没有这个东西，智能气功混元整体理论就是要结合现代的科学知识、结合现代的哲学思想，正确地反映客观事物，正确反映了，才能够让人认识它、接受它。练气功就需要解决这个问题。练气功的目的就是让每个人通过练功改造自身，把自己身心从一个层次升高一个层次，再升高一个层次。升高有它的规律，我们编创混元整体理论就是正确反映这个客观规律的。反映之后而且让人们了解它、认识它、掌握它、接受它，更主要的是要整个的人群接受这个思想。如果写得很简单，几句话一说，比如按过去佛家尤其禅宗讲的，“教外别传，不立文字”，讲的对不对？对。不立文字怎么去练？就讲“直指人心，立地成佛”。四句话是心是佛，你的精神就是佛，怎么是佛呢？你看着它就行了，感觉着它就行了。这么几个字，咱们智能气功符合不符合？当然对“佛”我们可以加个解释，人到高层次上去了，不受污染了，“转染成净，转凡成圣”，非常纯洁，不是普通凡夫了，是圣人了。这对不对？符合不符合混元整体观？符合。我们这么写书行不行？等于没写，废话一堆。虽然字不多，也是废话，别人看了之后等于没看。我们写的书，不仅要反映这个规律，还要让大家能够了解它，接收它，掌握它，运用它，使自己真正一层层走过去，使混元整体理论成为人们练功的一个指导理论，成为实践的、为了人类真正走向自由自觉的理论。现在的人远不是

自由自觉的，现在的人的本质还都处在一个被压抑、被扭曲的状态。你想“我自己觉得挺不错的，我怎么被扭曲了？”你要知道被扭曲了就不错了，就是一般人被扭曲了还不知道是被扭曲，就好比都在一个大染缸里边，你我都是黑的，还觉得怎么这么干净啊！过去讲乌鸦落在猪身上，谁也不嫌谁黑，都不知道被扭曲了，不知道怎么去改变这种被扭曲的状况。所以要用这个理论讲清它，让大家能接受它，不是少数人，让广大群众都能接受它。人类成为自由自觉的人，不是一个人独自能达到的，是个整体的。所以混元整体理论就反映了这个现实，强调整体，整体地一起共同努力，共同前进，接受这个理论一点点往上走。到了一定层次之后，在人们之间彼此交往的时候，才能有自由自觉，一个人自由自觉不了。为什么？过去说的佛、菩萨、神仙，他们不都发了愿了吗，要普渡众生，你自由自觉了赶紧渡别人去吧，还讲不渡尽众生誓不成佛，赶紧渡啊！释迦牟尼佛渡了多少？吕洞宾渡了多少？没渡几个嘛。想一个人自由自觉也做不到，因为社会是个整体的，大家都起来，你才能成为自由自觉的。历史上的人不懂得这个道理，以为我自己一个人修道修成了就解决问题了，其实什么问题也没解决，也修不成。所以要解决从理论到实践的根本问题，就必须创立新的理论：混元整体理论，让大家都接受它。要象过去的理论那么繁杂，如八卦，八八64卦，再一重384爻，再一重就四千多个复卦。这么多的东西谁弄得过来呀，光数卦都数不过来。天干地支一转，都转糊涂了。按12经络、奇经八脉，光走形也记不过来，搞成那么繁杂就不行了。我们现在的理论既要反映客观现实，又要简单。有人说“庞老师这么一本书还简单哪？”我说在一个理论刚刚创立的时候，不借很多的“废话”说明不了它。这本书应该说大部分都是“废话”，可是没有废话又说明不了问题，这就是辩证法。列宁就这么讲过，不掌握人类全部文化这个累赘，就不能成为真正的革命者。你这点不掌握它，这点就是盲目性，就不能自觉。可是这些文化都是“累赘”，是赘疣，没用的东西。咱们这里也是一样，好多是废话。真正简单的：混元气无形无象，聚则成形、散则成风，兼容性，意识能主导它，用意识来解决它，一想就解决问题，大自然界这个气的变化……几句话就说完了。可是这么说等于没说，就和讲“明心见性”一样。所以我们现在就是为了让大家能领会、能理解，将来能运用这些规律指导我们去练功。过去那些理论脱离现实了，说明不了问题了，而且不能很好地指导你具体练功了，就必须有新的理论。只有从理论上、功法上都有了，合为一体了，才能够使人们慢慢认识人的生命本质，认识、掌握人的生命运动规律，这样，我们人类就变了，就前进了。书上这一段的标题是“为了满足人类发展的需要”，这句话也可以说：“为了广大群众练功的需要”。我们怎么去发展，通过练功来发展。广大群众练气功，需要一个简单直接、易学易练、容易明了、容易掌握的理论，一学就会，一学就懂。需要这样好学好用、又好教人的理论。同学们可能说：“这本书可不好学呀！”方才不是讲了，里边有好多“废话”，不好学的尽是废话，好学的准都不是“废话”，不是“废话”的都好学。总之，传统气功理论非改不行、非创不行。要改变人类现在的科学状态，改变传统气功状态，就必须有新的理论。因为气功里有很多神奇现象，用已有的知识、已有的理论都解释不了。为了使气功很好地理论和实践相结合，我们也必须创造新理论。创造新理论是历史发展的必然。这一点书本没写。因为落到文字这样写容易引起别人误解，“你是必然的，我们得跟着你跑。”这就不好了。讲课应该把道理说一说。

气功几千年的发展，经历了一个从简单到复杂、从复杂到简单的过程。气功理论是这个样子，功法也是这个样子。从理论上来讲，以前就讲个炁，讲个神，或讲神、讲形。最早以

前就是“恬澹虚无，真气从之”，什么都不要，就一个神就完了，自己发生变化去。再以后，不光有神了还有形，形还得正，“抱神以静，形将自正”，通过调整神来调整形，神、形两个，或心、身两个。再又来个气，精、气、神三个了。再以后先天气、后天气，先天精、后天精，先天神、后天神，又多了。这还不够，又得加上气怎么走、经络等等一大套都来了。讲神，道家就讲元神、识神，佛家讲真如性，讲后天的识和意，心神意，内容越来越多了。这个气，天空之气、人体之气，人体里又有阴气、阳气，先天气、后天气，先天气为纯阳之气、后天气为纯阴之气，把纯阳、纯阴之气练成之后，两个合一了才叫人的气，这个气跟大自然的气比又是个阴气，大自然的气才是凌空之气的阳气，这么多阴阳气把人闹得稀里糊涂。有时看书，他把这些气都摆出来了，不知说的是什么。为什么传统气功书不好看呢，看看就看串了行了，其实行倒没串，词给串了。理论越来越多，主张越来越多，佛家的主张、道家的主张、儒家的主张，各家主张都有了。谁对？每家都说自己对，没有一家说他的理论是不对的。“我的是错的，我搞气功就搞个错理论。”没有这么说的。都说“我的最好，他们的是错谬。”要说对，站在自己门派都对；要说不对，站在别的门派来说都不对。佛家学道家，道家学佛家。道家的理论怎么样？现在来讲它是唯物的，它讲“道”的理论、“元气”的理论，都承认客观存在是个物。佛家理论两大派，一个是唯识论，一个缘起论，这两派基本上是用精神作主导的，认为人的精神是最根本的，所以叫唯心论。不过佛家说的“识”和“真如”，我们只要认真分析一下，实际也是一个存在。人的精神也是一种客观物质，只不过古人不懂得这个道理，就说它不是物质，是一个精神，精神就是没有，没有产生了有，就成了唯心主义。这些道理，道家的道的理论、元气理论、阴阳五行八卦理论不行了；佛家的理论也不行。可是过去这些理论打架打得很厉害，说宗教不争，宗教出世了，“静而不争”，“与世无争”，其实他们争得更厉害，还到皇上那去比。别说一般的比，背经比理论，还得比本事，比武术、比功夫、比神通。一般宗教都不让露神通。不让露？还比呢！一比就想把别人压下去，他们的与世不争，也都不存在。他们的理论有正确的地方也都有不正确的地方，由于分家，也越来越显出缺陷来。怎么办？往往在斗争当中你骂我我骂你，要骂你就得找点理由，你一听骂得对，就把他的理由拿过来，变成自己的，再去骂他。互相打，互相掺和，互相吸取点好的，结果你中有我我中有你了。经过几百年打，隋唐打得最厉害，一边打一边学，到了宋朝之后就慢慢慢慢开始结合了，儒家反对佛学反对道学，可儒家的好多理论是从佛学来的，练功的方法有些是从道家来的，有的是从佛家来的。宋明理学是这个样子，到了王阳明心学也是这个样子，把佛家、道家的拿来变个样子，说是我儒家的。看来道家最谦虚，说佛家讲性功讲精神讲得好，我们这也讲精神，把精神拿过来；说儒家讲人伦好，我们要人伦，我们还有独特的，我们要练功夫。还是他比别人都好。儒家骂道家骂得少点，骂佛家骂得多点，说佛家不要父母，不要妻儿子女，没有人性。可又用佛家的一些道理讲他们的性、心性；他讲道家练练身体好，但又反对道家讲的那套东西，说那不叫道，叫理。佛家讲自己最好，它不骂儒家，过去当皇上的都是儒家人，他得讲伦理，讲君臣、父子、夫妇等这套东西；把道家骂得狗血喷头，但是它的功法里也慢慢掺上道家的东西。这么一搞把正式的宗教也搞成斗争了，最后谁也统一不了谁，却影响了气功的发展和普及，广大群众接受气功也难了。以后慢慢从理论上变变，佛家功法学道家，道家功法学佛家，理论上互相渗透，渗透的结果开始综合。而真正能够综合的，实际是这样一些人，他们小时念书学儒学，以后又学佛学，以后又学道学，以后就搞混元理论，从宋朝就开始提混元。明朝道家有一个门派叫“混元道祖

派”，也叫“道祖混元派”，道家第一派叫混元，门派用家谱往下排辈，每一派的家谱就是它的中心思想。如：“混元乾坤祖，天地日月星，三教诸圣师，金木水火土，鸿濛判阴阳，太极比河图，仁义礼智信，生老病死苦。”佛、道、儒家的都有了，这个家谱排辈编的词就混起来了。所以从明朝的时候就开始有了“混元道祖派”。历史发展要混，要走向统一。但是谁也没统一了，因为他们基本上都是以我为中心，按照自己那一套去统别人，把别人拿来作陪衬，这样怎么能统一呢？几百年来说统一，混元理论统一不了，以后又搞了万法归一，万教归一，都要归到一个上来，归到哪去？“归到我这来，老子天下第一。”结果有些门派没统一了别人，别人把它们消灭了。这是历史的教训。所以我们编混元整体理论，因为有要走向统一的历史趋势，倒底往哪去统一？不能往某一家去统一，因为大家都在这个层次上，在一二三这个层次上，要统一大家都得脱离开自己，都得改变改变自己形态，往高层次统一才行，智能气功的功理功法就是按照这个历史规律搞起来的。有人说智能气功也是一派，我们不承认我们是一派。我们智能气功不是一派。我们是继承了传统气功很多门派的精华，而且又改变了传统气功原来的面貌，接受了当代科学的精华，接收了当代哲学的精华，同时又把当代科学和哲学的基本观点作了充实和完善，而建立起新的叫气功科学。智能气功、智能气功学、智能气功科学三者是一个内容、一致的。我们不是哪一个功法，我们是走向气功科学。将来各个门派都要走向气功科学。当然我们不是说现在智能气功科学就是气功科学的全部内容，气功科学建立时可能还要更广泛、更全面。智能气功扬弃了传统气功之后，搞了智能气功科学，混元整体理论是智能气功科学的基础理论，它已经不是一般的气功理论，而升到了科学的高度，它适应了历史发展规律，使传统气功走向气功科学，使自然科学、现代科学走向生命科学。所以混元整体理论有全方位的重要意义。譬如它对哲学的形响。当代辩证唯物主义哲学它没有真正涉及到人的生命领域，它虽然是用于大自然整个宇宙的基本规律、最根本的规律，放之四海而皆准，但是到了人的领域，它又有很多不适应的地方。气功科学的发展恰恰在这个方面能够丰富发展辩证唯物主义的哲学。比如，哲学讲意识的来源，意识从哪来的？意识是大脑皮层的产物，是对社会的反映，是对自然界的反映。对不对？对。全面不全面，还差点。差什么，意识还是对人体自身生命活动的反映。当然如果说对自然的反映也包括了人，那也行，不过那是强词夺理了。实际一般讲对自然的反映没有讲人体的身，因为人是个主体，意识是对客观世界存在的反映。气功界就要把它讲得更深刻一点，否则为什么叫发展呢。讲它关于主体、客体、客观存在这些问题，以前讲人是主体，人以外都为客体。气功把它深化了，认为人这个主体是人的精神、肉体合到一起成为人的主体，人的主体之外成为客体。那么对人自身来说，人的意识是人的主观世界，人的肉体是人的客观存在。所以主观世界这个意识，还是对人体客观存在的反映，这就把意识来源说得更加明确、更加全面深刻了。每个人的生命活动对人的意识的影响非常大。为什么对同一个客观事物两个人反映不一样？和人的主观条件、和他的生命活动状况有关系。一个东西100斤，如果你能拿150斤，你认为它不沉；另一人只能拿50斤，他的反映是这么沉啊。因一个客观存在物在人的意识里反映不一样，就说明意识对客观存在的反映，跟人的肉体有很大关系，跟自身的条件有很大关系。当然如果问多少斤，称一称，100斤就是100斤。如果问搬搬重不重，类似这样的需要你主观反映的时候，那就不一样了。给你个东西，热不热？不热，挺舒服；真烫。同样一个东西，由于主观条件不一样，你的意识反映也不一样，这都属于人的意识活动问题。智能气功混元整体理论它是现在的各种知识综合起来的。我们有了这个认识，就能更深一步

的认识混元整体理论的重要意义，懂得为什么要编创它，练功中应怎么去对待它。为什么编创混元整体理论就讲这么多。

附带说一说，第一章是总的讲的，后面要全面讲，一层一层往下剥。为什么要编这个理论，从实践上来讲，智能气功科学之所以成为科学，就是由于它有了这个混元整体理论。这个理论能全面地阐述人和大自然的规律，能够深刻地反映和指导智能气功练功的实践。一方面它是奠定气功科学的基础，解释自然、解释人的生命活动；另外一方面它指导我们练功。因为理论都是为实践服务的。混元整体理论看起来不是功法，但是如果你能够把这些道理懂得了，就会按照这个理论去想，按过去讲就叫“以理作意”或“依理作意”，这样去想、去运用意念，就能够不知不觉地提高功力。一个理论正确不正确，决定于你怎么去搞意念。如果搞智能气功不懂得混元整体理论，不懂得混元气，不懂得人的意识、意元体，不懂得它的体、它的象、它的性质，不懂这些东西就没法去想，就没法去运用意念。智能气功不是随随便便的，要主动用意识去想象混元气，最原始的混元气，去想象意元体，当你会那么想，想、想、想、想，脑子里想对了，两个一结合，好了，那就是高级功夫。传统气功练功就这么两种练法，一种，告诉你不要搞理论，就练。比如咱们意元体精神活动，不告诉你精神什么样子，实际就是让人来懂得精神是什么样子。明心见性，就是明了精神是什么样子，什么样的运动。他不告诉你什么样子，让你想。怎么想呢，给你出个题，比如佛家（佛家攻意识攻得厉害），问你生前本来面目，没有生以前你什么样？自己想去吧。琢磨这个不是生前，那个不是生前，琢磨、琢磨，噢！琢磨到那种非有非空的景象了，感觉到那种情况了，得到它了，那就有本事了，“明心见性”了。这样练的就称为“宗”，宗是根本，直指根本的，“禅宗”就是这个意思。再一种是给你讲道理，讲这是空的、那是空的，从道理上讲通了让你按道理去做去，那叫“教”。“宗教”就是这么两个内容，这是讲修行的。我们现在一方面给你讲理论，让你知道里边是什么样子；一方面让你以理作意，按照理论去做意念活动，让你自己想，琢磨、琢磨，想里边那个样子。这两个结合起来就能快了一点。就是说，讲的是无形无象的，把无形无象给你讲清了，你就琢磨琢磨，想想想，想出那个形象之后，一琢磨一套，感觉到了，感觉到了把意念一放，好了，功夫就有了，解决问题了。智能气功即浅即深，浅中寓深，理即是法，法即是理，理法圈融，理法不二，符合传统气功里圆顿功法、上乘功法的要求，道理就在这个地方。但是如果你要想那个具体东西，比如说，你想身体里边的经脉，想那个具体东西，每个穴道想个球球，想个具体形象，那就错了，不是想错了，而是想的内容错了，离开根本了。以后我们讲理论，你们要时刻用脑子想，考虑这个问题，跟唱戏一样，得进入“角色”，进入混元气的角色，进入意元体的角色，进入这个整体的角色，那才行。学混元气理论要想把它学好，就需要这么去学，它的意义也在这个地方。过去讲课讲过根本、混元气、开合，没提过“以理作意”这个词，现在为了让大家更明确地领会这个问题，所以把这个词提了出来。“以理作意”这是一种高级功夫的练法，我们学混元气理论要这样去对待它。

第二章　混元论

混元论是混元整体观的重点内容，也是整体观的核心。这一章大家学起来会有些困难，要一边学一边琢磨、一边体会，要经常想。只从字面上看，有时一下子看不懂，领会不了，只有安下心来，看着内容琢磨再琢磨，这样学才行。因为混元整体理论是从事物最本质的内容上讲的，而这一切本来是在超常智能状态下认识的，现在用常态智能来了解它，只有靠用意识去想、去琢磨。事物的整体性，可以用超常智能直接感知它，也可以用思维的方法得到它，但这两个整体不一样，可是又有一定相通的地方。因此，用脑子琢磨琢磨，也能把它琢磨出来。尤其它是本质的东西，需要你真正感知到它，要从意识里能认识到它才行。不然只从字面上去看，甚至于把书都背过来，那也不行。

混元论从两个方面来讲述，一个是混元气理论，一个是混化理论。本来这些内容是一个整体，分开讲是使有些问题的层次能讲得更清楚。

第一节　混元气理论

在第一章理论渊源里虽然谈到了混元气，也讲了混元气理论在传统气功里面就开始有了，但不是非常系统。我们现在讲的混元气理论已经和古人讲的混元气不大相同了。下面先从混元的含义讲起。

Ⅰ、混元的含义

一．传统气功理论中的混元

传统气功对混元没有真正下过定义，但有相关的内容。关于“混”这个字，传统气功里有这么一句话，叫“二五合凝而未兆”，二指阴阳，五指五行，阴阳和五行结合到一起，而具体事物没有生出来，就叫混，指混化、混成之意。“元”字一般来说当一讲，数目的开始就叫做元，如元月、元旦。从上述来看，混是混化，元是一，从字面上解释，混元就是混而为一、混化而为一、或混成而为一。

关于混而为一，老子《道德经》里就谈到过，是指三个东西混而为一：“视之不见曰夷，听之不闻曰希，搏之不得曰微。”夷、希、微这三者非常精细了，精细到什么程度呢？“三者不可致诘”，不能再往下追问了，再追下去没得说了。混成一个后形成什么状态呢？“其上不皦，其下不昧，（上面看不是那么非常清晰，下面看又不那么黑暗，明、暗它都不沾），绳绳不可名（已有标准都衡量不了它，也给它起不出个名字，没那么个标准），复归于无物（就把它归为‘没有’的这么一个具体事物），是谓无状之状（这个东西是不可名状的一种形状，是说不上来的这么一种形状），无象之象（说不上来形象的这么一种形象），是谓恍惚（就称之为恍惚，但不是真正的无，不是没有，而是恍惚。这个恍惚是无状之状，无象之象，说不上名目来，恍恍惚惚的），迎之不见其首，随之不见其后（迎着它看不到头，随在后面也找不到尾，无始无终没有边际）。”把这个就叫“道纪”，也可说就是道。从这里可

看出来，混而为一、混元，就是道。所以，混而为一、混一、混元，看来从老子《道德经》里边就开始有这个提法了。正是因为这个缘故，所以后人才把混元和老子并称，老子后来被称为太上老君，混元和太上被混称了。

混元的元字，还可以当气字讲，混元即混合成气。这样看来，混元、混元气这两个词汇应是一个了，只是叫的方法不一样。混元气就是混合成一个气，混元就是混合成气，当然这个气也是一个，比较大。混元有好多个称谓：混元、混元气、混元一气、先天混元一气、混沦、混沌等等都是它。

混元所指的内容，一方面指的是大自然的先天之气，另一方面是人体之气。

（一）指自然界的先天虚无之气

一般来说，大自然界中具体的有形有象的东西，传统气功都把它叫做后天，而对大自然中无形无象的东西则叫做先天，所以大自然界里边的先天之气，都指的是无形无象的气。可是在具体事物当中又都有这个气，因此叫混元气就比较合适。因为具体事物、无生机的事物也有气，它不变化，事物当中的无形的气和它原来的气是一样的；而有生机的事物，它要进行变化，进行变化时也有无形无象的气。因此传统气功说只要是无形无象的气，它都可以成为先天的气。正是由于这个道理，古人一谈到混元气，就叫做先天虚无一气或混元先天一气。不过古人在讲先天一气时，没有像我们讲得这么明确，主要讲的是具体事物还没有形成以前的气，认为此气的变化性不大。这也是我们为什么要搞混元气理论的原因之一。比如古人认为，一棵树、一块石头或者天地等，它们没形成以前的那个气，就叫做先天混元一气。懂得了这个道理之后，就可以知道在前面理论渊源里讲的：“混元者，记事于混沌之前，元气之始也。”和“五气未立，三才未分，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元块如卵，五气混一……”指的是大自然界具体事物还没形成以前的那个混合而成的气——视之不见、听之不闻、搏之不得，就叫做混元，也叫混沌。当然此时阴阳、三才、五行都还没有。正如《道教义枢》所说：“两半、三才、五行、万物等法体未别，是曰混化。”

混元气和元气又是怎么一回事情呢？传统气功讲，事物都是从元气化生的。实际上如果按照传统气功的根本道理来讲，混元就是道，道能生一就是道生元气，按此讲，也可以说是混元生出元气来，生出来的元气本身也叫混元气。在这个问题上，传统气功分得层次不清，我们可以从这加深领会和理解。一般来说，真正的道家理论，混元、混而为一就是道。但是道可以生出一，生出的一叫做元气，又叫做太极，这个太极是道生出来的，所以也是混元生出来的，太极本身也是个混元气。这么一看，道是混元气，元气也是混元气，阴阳也是混元气，万物也是混元气。混元气不是单指道而言，从上贯穿下来的各个层次的气都叫混元气，只是层次不同就是了。可是古人没这么讲，他们讲：“混元之气，自无而生有，有曰太极。”意思是，道是元气，太极也是元气。我们学古人的理论时，往往看见许多提法不一样，给我们造成理解上的矛盾，实际上可以从中领会混元气的层次性。

如果我们站得更高一点，从更高层次，综合起来看，实际古人讲道、元气、阴阳这三个层次都是无形无象的物质，它们都可称之为道。在这一点上宋朝的朱熹、二程（程颢、程颐）讲错了，他们讲阴阳是属于形而下的，有了气也是形而下的，只有最根本的道或理才是形而上的。因为他们功练得不深，所以对这一问题就领会不深，只是以学究的态度去考虑问题。他们讲阴阳是形而下，指的是具体的有形有象事物的阴阳，他们不懂也不知道阴阳本身也是一个物质层次。正是由于古人对大自然界的起源，是从不同层次上立论的，所以就有了宇宙

的本根就是道的道论、认为本根是元气的混元论（《元气论》、《太平经》）、有的书就认为是阴阳等说法。这里边也应该说清楚，中医学讲阴阳最多，但是不等于它不了解宇宙的本根，虽然医学书里说："阴阳者天地之道也。"但它并不说是宇宙之道。在这里只是各家强调的说法不一样。现在的学者们就分了宇宙的本根有道论、元气论、阴阳论，但实际古人未必就是这样认识的。如元气论说元气生万物、生天地，可是《太平经》里讲元气行道而后生万物，即元气按照道的规律生万物。因此元气并不是第一位的本根，而是直接化生万事万物的，道不直接化生万物。元气是怎样化生万事万物的呢？首先化生出阴阳，阴阳对元气来说，这已经是两个了，而不是一个了，然后从阴阳化生出具体的万事万物来。而阴阳从元气中来，元气从道中来。因此说宇宙万事万物的本根，说阴阳也对，说元气也对，说道也对。实际上来说，道、元气、阴阳，从具体事物来说，它们都可以归之为一个气。因为阴阳就是元气的两个体性，起积极作用的就为阳，起消极作用的就为阴，"元气一性，阴阳二体"。所以古人说元气也好，道也好，阴阳也好，要把它真正分得非常清楚，是比较困难的。因为阴阳是分不开的，没有孤阴也没有孤阳，阴阳是互相联系到一起的，而连到一起一混又是个混元。所以对道可以叫混元，对元气也可以叫混元，对阴阳也可叫混元，它们都是从气上来讲的。

实际上混元一气是在非常细微的时间当中产生的变化，我们现在的时间都没法计算它。当然对于这种混元气（就是阴阳、道、元气都是一个东西），古人也有论述，在《性命圭旨》里就讲："道也者，果何谓也？一言以定之曰，炁也。"它后面接着解释炁是什么样子、什么形象、什么特征，后又讲："是谓道生一也，一是曰元始，夫天地之太极也。"这就是说道、炁是一个东西，当然要从理上来分，又多多少少有一点小的区别，但统称一个气，也就可以了。所以传统气功里边讲的混元气，在大自然方面就指的是先天虚无一气，或是先天一气，它既包括了道，也包括了太极，也包括阴阳。

（二）指人身中的元气

在传统气功中它把人单提了出来，而把天地、万物、宇宙放在一个层次里边去，一谈人的混元气时，就指的是人的元气。《道枢》说："元气者，身中混元之气，人之根本也。念住则气停矣，神行则气散矣。"即讲人体里边元气和混元气是一个，而且这个气受意念支配。不过它的用语不够确切，应该是念住则气住，念头住在哪儿，气就往哪儿去聚。另外，人的念头不会没有，只能有一个"无念而念"，没有具体念头的念头，但那时气也不是停，而是自然了。说"神行则气散矣"也不恰当。不过它说的神行，是指念头多了，想这想那，气就跑了。说的更确切一些应是神行则气行，意念一动气就跟着动，这个动不一定是散，若你把意念往里面去集中，意念想身体里面，这也是神行，但气反而往里面聚。由于古人还分不出意识活动可以有内向意识、外向意识。外向性运用意识，意念往外跑了，气就跑了。可意念往里边去，气不就收起来了吗！我们要从中领会它的中心意思，知道混元气和意念有关系，意念一动，气就跟着动。

正是由于古人把混元气和元气等同起来了，而元气指的是先天带来的，所以在具体解释混元气时，就认为它也是先天来的，是先天的。《抱混元仙术》中说："混元者何？先天之精气神也。"元气就是先天的精气神，先天的精气神一混，分不出来，这种体态就称为混元。先天的精叫元精，先天的气叫元气，先天的神叫元神。先天为什么叫"元"？因为它是本来的东西，人还没形成之前，先有这个东西，先有了这个气之后才变化成有形的人。关于这一点，医学论述的不如气功的好。中医学讲，先天来的，就是一个精、一个神，"生之来，谓

之精”，人还没有，要生成的时候的那个东西叫做精，指的是有形的物质。另外讲：“人始生，生成精，精成而脑髓生”，也讲先成精。气功里边讲的就深了、细了，它讲有元精元气元神，这三个一结合，成为一个气——混元气，用这个混元气来形成有形的人。不过传统气功只是一般的说了说，如混元气从哪来的？它就不知道了，因为那时不了解个体发育过程，因此讲不确切，好多地方还讲错了。智能功把这个问题展开讲了，在讲人的混元气时全面地讲述了这些问题。

人体中的混元气，古人只是讲它是先天的，实际上人体混元气还应该包括着后天的。人体生命活动有个先天混元，还有个后天混元，后天又能转化成先天，先天、后天是可以相互转化的。如果这个问题不搞清楚，就没法理解生人是父母的后天之精，它们结合之后就成为先天精气神。再进一步讲，无形的成为先天，有形的成为后天，我们人体里随时随地都有先天，随时随地也都有后天。这些问题在混元整体理论中还要详细论述。在传统气功里边，它虽然讲混元，但讲的不完善，而且有缺欠，这也说明了智能功为什么要编创新的混元理论的原因。

（三）其他

混元的其他含义，一个是指老子。老子在活着和死后不久，并不是什么有名的人物，也没那么神圣，以后《史记》把道家作为一家，把老庄提了出来，位置才提高了。再以后张道陵搞“五斗米教”，供奉太上老君，就把老子宗教化、神化了，老子就成为太上老君了。太上老君一开始是最高的神，以后各派之间互相创神，比神高，又编出元始天尊、鸿钧老祖，叫“一气化三清”。宋真宗也曾封老子为“混元上德皇帝”，混元这个词也就大名鼎鼎传开了。道家把此作为荣耀，什么都叫混元，老子叫混元，功法也叫混元，并把老子和混元气等同，把混元气人格化了，老子就是混元气的化身。宋朝皇帝还写了篇序言：“太上混元上德皇帝禀混茫之气，合杳冥之精，挺元化而无垠，冠怀生而资始，故先太极而有，后太极而无。”说混元皇帝比太极还早，没有太极就有了它，太极完了还有它，不生不灭，把道人格化了，说混元皇帝就是道。这么一人格化道家各个功法、各个功门就都叫混元了，混元气也开始出现了，最高的功法也叫做混元了。

道家有两个门派最高，一个叫“太上混元派”，一个叫“道祖混元派”。在《玄门必读》里一共列了十几个派，第一派为“道祖混元派”，其谱系是：“混元乾坤祖，天地日月星，三教诸圣师，金木水火土，鸿濛判阴阳，太极比河图，仁义礼智信，生老病死苦。”这派看样子是综合了儒释道三家的。“三教诸圣师”是儒释道三家，“金木水火土，鸿濛判阴阳，太极比河图”属道家，“仁义礼智信”属儒家，“生老病死苦”属佛家。从家谱就可以看出这个门派的中心思想与宗旨。“太上混元派”也有它的谱系：“一永通玄宗，道高本长清，德祥恭敬泰，义久复元明，混元三教主，天地君亲师，日月星斗真，金木水火土。”它里边虽然也叫做混元，但没把佛家的东西纳进来，只是把道家和儒家的结合了，这个材料估计比混元道祖派还要稍稍早一点。在传统气功里，道家功就把功法最高的门派称为是混元派。这是从练功方法上这么讲。另外从传功上讲，还有传功口诀：“阴符三百字，道法五千言，牺易元无易，混元一脉传。”“阴符三百字”指《阴符经》，“道法五千言”指《道德经》，“牺易元无易”指《易经》，伏羲创造的易经本来是没有易。这段话是说，《阴符经》、《道德经》和《易经》都没有，就是一个混元，这三个东西都讲的是混元，“混元一脉传”。如果你能懂得混元道理了，《阴符经》、《道德经》和《易经》你就懂得了，关键是个混元的

问题。白云观里边的谱系有120派，其中真正有谱系的86派，第一派、第二派就是混元派。

在历史上还有些功法，如张紫阳的双修功叫做混元功，也叫混元；修天地人也叫混元功；还有一种功法从头顶上修，也是混元的，混元气从头顶进来，以天地之气来修混元的。还有混元五行功、混元一气功，好多名目的混元功，把功法都命名混元了，但是这些是靠后世的小功法了。以前成为一个派，从里边修的叫混元，以后从具体上修的也叫混元了。

上述的三部分内容，自然界的混元气、人体混元气、其他的（包括了老子、功法、道派），都是传统气功对混元的认识，下面是智能气功科学对混元的领会与理解。

二．智能气功科学中的混元

智能功对混元气或混元这个词，就不说混也不说一，一说混元就是一个特有名词。这一特有名词的含义指的是在超常智能状态下对客观事物的一种认识，一种特殊的客观存在，这种存在的表现是事物的本质的整体存在形式。当有了超常智能以后，认识一个事物，认识到事物的本质时，可以直接感知到它是一种客观存在，这种客观存在就是这个事物的本质的整体形式。常人认识事物，直接接触到的都是事物的现象，它的本质是通过思维后得到概念才认识到的。比如这个水杯，是个保温杯，保温杯这个概念，就把这个具体事物的特征综合起来了。你能感觉保温杯这个词是什么样子？你是感觉不到的，因为这是个概念。这个保温杯的概念是怎么来的呢？是通过我们看到有这么一个形体，打开以后，它里边能装水，水装进去之后，过一段时间里面水的温度变化不大，等等，通过对这么多现象进行思维，认识到它的用处、它的本质是个保温的杯子。保温杯这个概念，就把那么多现象综合到一起后抓住了它的本质。这是常态智能。而超常智能呢？可以直接感知到它能够保温的那种特殊体性，把它整体性的东西全部认识到了，是本质特性的整体表现。而常态智能看到的只是局部特性。对这些问题大家一下领会、理解不了，就要琢磨，琢磨琢磨——这个混元是一个特殊的东西，一个整体，怎么是个整体？平时我们脑子总不想这个问题，一想就是它里边有个瓶胆、是真空的等等，这些角度都是局部的，其实它起保温作用是一个整的。一下还不好想它，慢慢把理论学习完了就容易想了，先这么记着。

事物的混元整体，如果从常态智能来讲，它不是单一的，它是两种以上的物质因素混化而成的一个整体。常态智能想一下抓住两个因素是抓不住的，一下只能抓一个，而只抓住一个就不是它。混元不仅是一个客观存在，而且是一个认识世界的根本方法，也就是世界观。因为世界上任何领域的任何事物都是由两种以上的物质因素混化而成的一个整体，所以混元理论不仅是气功科学的东西，而且可以提到哲学的高度，是哲学观察世界的方法论，它可以普适一切。智能功对混元的认识，对混元下的定义，它的含义，它涉及的范围，要这么去了解它。为了让大家领会宇宙里万事万物都是混元的，下面举些例子。如整个宇宙，它本身就是一个大混元。它是有形有象的实体物和无形无象的非实体物的混元，它们之间可以互相化生，有生无、无生有，整个宇宙就是这么个混元。 那么我们现在认识到的最基本物质层次——场呢？电场、磁场、引力场，一个场里边有能量，还一定有标志它结构的信息，场就是能量和信息的混元。又如有形的实体，一个具体的事物，也是由它的形、气、质这三个东西混化而成的一个整体。

因此说，智能气功的混元有更广泛的含义，它既是指一个具体事物，一个客观存在，这个客观存在是两种以上的物质混合而成的，对这样的客观存在我们就称为混元气。另外这种

混元气是由两种以上的物质混成的，对这个混成过程我们称为混化。因此智能气功科学的混元的含义和实质，就决定了混元理论不仅有混元气理论，还有混化理论。

Ⅱ、混元气理论

从智能气功讲，混元的含义比混元气的含义大了一点，这要和传统气功区分开。传统气功里说混元、混元气、混元一气、混沦、混沌基本都差不多。可从智能气功讲，混元一词既有混元气，也还包括着混化。在功法中，还有内混元、外混元、中混元的说法。所以在智能功、智能气功科学里边，混元和混元气是不能划等号的。在功法里的混元，实际是混化的意思，内、外、中是指混化的地点，在哪儿去化。谁跟谁化呢？两种以上的物质，意念和气混化，在外面混是外混元，在里边混是内混元，在当中混是中混元。现在讲混元气理论，不讲功法的混元。

一．什么是混元气

混元论讲的是整体的内容，和下一章整体观理论正好相对应。这章是讲事物的内容特征，讲本质的，而整体观讲事物的形式特征。一个是本质的内容，一个是本质的形式。混元气是超常智能状态下的表征事物本质的整体性存在形式。用传统气功的理论、语言来说，它就是形、气、质这三个混化而成的。用现代语言来讲，传统气功里说的形、气、质，可比附于现代科学中说的物质三大要素：质量、能量、信息，任何有形有象的物质都包括这三大物质要素。现代科学讲的质量一词，是从英文翻译过来的，是材料之意，相当于传统气功说的形，有形的东西，可以使人感到的形。能量相当于传统气功中的气，当然这两者不能划等号。能量的能可以是潜在的形式，当它和外界起作用时，能量才显现出来，而气就不完全是那个样子，和外面起作用是气，不和外面起作用它自身也存在这个气。这里我们说“相当”，教材上说“比附”，如果说划等号就不行了。用词时就怕将来科学家们误解，原子能的气怎么算？原子能一爆炸那么大能量，原子能没爆炸以前它的气是什么样子。所以书本上写的是比附，连比喻也不说。总的来说，质量相当于形，能量相当于气，信息相当于质。传统气功说的质，相当于形气神中的神，是最根本的东西，现代科学认为物质里最根本的也是信息。能量关键是对外起作用；信息既对内又对外；质量它本身是对内的，借着信息对外，人能认识它。能量本来是对外起作用的，借着信息对内也可以起作用，它对外起作用也是通过一定的信息。这三个东西往一块一混成为整体的东西，这就叫混元气。

可现代科学在考察质量特征时，就不能考察能量特征，也不能考察信息特征；当考察能量特征时，质量特征就不好考察；而信息，现代科学认为只有附着于事物的能量和形态才能进行表达。其实从混元气道理讲，这三者是谁也离不开谁，有一个就得都有，但现代科学还没有认识到它们彼此之间的这种联系。比如电磁场，电视台往外一播放，电视机能收到，之所以能收到，就在于电视台发射的电磁波有能量，能量当中还有各样的信息，信息转化成图像，你才能认识到它。有人会问，这样的信息叫信息，那么电磁波本身叫不叫信息？电磁波本身也叫信息。比如长波、中波、短波，有各自的波长，这本身就是它们的信息。我们讲电视传播，是在电磁波自身信息基础上又叠加了一个信息。因此，它那个特殊性和能量相结合，那个结合点，就叫混元。比如电磁波，当加了具体信息，不管是接收的声音也好、图像也好，

那是具体信息，这个具体信息和能量相结合的这个结合点上，有个特殊性，那才叫混元气。它既包括了特殊的信息量，也包括了能量，对整体要这么来认识它。所以，如果用现代语言来说，混元气就是由物质的质量、能量、信息混合而成的标志该事物整体特性的一种特殊状态。

混元气有两种存在形式，一是无形无象的非实体物存在形式，即是传统气功所说的气的形式。它是非常均匀、常态智能看不见摸不着的一种特殊物态，它的质量，即形处于隐伏状态，看不到了。当然看不到不等于没有。电磁波，它是有质量的，不过质量非常微细，一般查不到，处于隐伏状态。混元气也是这个样子，它是无形无象的，常态下的物质质量隐伏不显了，把这个就叫混元气，它是混元气最普通的、最一般的存在形式。二是有形有象的实体物存在形式。任何一个具体东西其实也都是混元气的存在形式，为了区别无形无象的混元气，就不把它叫做混元气了，而称之为实体，实实在在的一个东西，包括我们日常看到的有质量、能量、信息三大物质特性的物体。这个实体是怎么形成的？为什么它也是混元气呢？这个实体就是由这个物质的混元气凝聚凝聚……当浓度超过一定的限度之后，就成为有形有象的物质，它也是混元气的特殊存在形式，也是混元气。

任何有形有象的混元气实体，它里面还包容着没完全凝聚起来的、稀疏的混元气，在实体物质的空隙间流动。因为一般的实体不是实着的一块，物质有分子，分子中有原子，原子中有电子，有原子核的质子、中子，它里面再小也还有空隙，空隙里边都可以有气流通。不仅在物体当中有气，在物质周围，如杯子，在杯子的周围也还有杯子的气。人也是一样，人是个整体，他本身是人体混元气凝聚的存在，在人体周围50公分或更远一点都有人弥散的混元气存在。大家可以试试，带着意念用手指在前面遥点印堂，那儿最敏感，一点就有感觉，有感觉后再慢慢转圈，越转越大，感觉越来越明显。对气不敏感的人，可这样练。也可以用手指对手心点、转圈，手也很敏感。这就说明人体周围有气。为了与无形无象的混元气区别开，就把实体物周围这个气叫做混元气场，当然有时也可以简称为混元气。

混元气场和实体有着非常大的关系。一般来说，实体物密度越大、体积越大，混元气场也就越大、越强，范围距离越远，这是一个特性。再有实体物发生变化，外面气场也会随之变化，不过变化过程需要一定的时间。若里边的物质完全变了，外边气场还能保留一定的时间，即使实体物没有了，外边的气场也还会保留一段时间。大家懂得这个道理后，就知道为什么有时治瘤子一发气，瘤子没有了，回去后慢慢又有了呢？因为有的瘤子虽然当时散了，可它的混元气场还存在，气场的结构特征还有，发气时没把它全化了，患者回去后又有怀疑，想“还有吧”一加信息，一加能量，瘤子就又出来了。懂得这个道理后，散瘤子只是实体物没有了还不行，还要加意念，往里充气，用正常的气一充，哗——把瘤子的混元气场冲没了，这样瘤子才回不来了。懂得这个道理后，就从理论上把问题解决了。这是实体物和气场的关系。反过来，实体物不变，气场变，改变外面气场，气场变到一定程度，它就会影响实体物发生变化。因此，外面环境变了，一个东西它自己也会改变。因为气场是“空”的，它们可以互相交合、互相掺和、互相影响，影响到一定程度之后，实体物就会发生变化。所以治病时，你可以直接想具体实物，也可以和无形无象的气场相结合，都可以达到治疗的目的。所以有时用感知功能，尤其感知到气时，比感觉到具体实物还有点好处。有时一透视，界限分明的一个瘤子，一治病，想这个瘤子，意念只对瘤子起作用，对周围气场没起作用。如果没透视功能，只感觉到模模糊糊的这一块气不正常，你意念对着气，想它正常，气正常了，瘤

子也就没了，这样没有的瘤子，往往都回不来。你要直接对这个物体，有的可以再出来。是对瘤子还是对气场发气，这就要看你意念和谁结合。意识有高度的选择性、随意性，意念一动，想和谁结合马上就结合上了。总之，实体和实体外面的混元气场有连带的关系，它们是一个互相影响、互相作用的一个整体。对这个整体，我们称之为混元体。

当实体物形成之后，一个整体的混元体还可以发生变化，一个高层次的复杂的混元体，可以分解成简单的混元体。比如，一个保温杯，它的特殊性是保温，如果打碎了，就不能保温了，但它还是一个具体物质，而保温的整体特性没有了，分解成简单的东西了。反过来，几个简单的东西，一作用，又可以构成一个复杂的东西，复杂的事物同样还是个整体。一个小的事物是整体，一个大的事物也是个整体；简单的是整体，复杂的也是整体。这个整体的整体特性、根本物质属性，就是混元体。正是由于混元体是一种整体特性，所以，可以通过超常智能感觉到它，而现代科学还认识不了它。因为现代科学技术任何手段都是从一个事物的一方面特征去着手进行研究的，不管这些手段是物理的也好、化学的也好、各种器械也好，它只能认识事物的局部特性，而不能认识事物的整体特性。混元气有形的和无形的之间，在现在宇宙现实的世界当中，总在不停地进行变化。无形的混元气变成有形的物体，有形的物质即实体又可转化成无形的混元气。混元气转化成实体，就是传统气功里说的无生有；有形的实体转换成无形的气，就是有归无。而这个转化过程在任何的物质当中都无时无刻地进行着，只是这些变化我们一下感觉不到它。

还要说明一点，现代科学说的混沌和传统气功说的混沌不一样，和智能气功的混元理论的混元气也不一样。现代科学说的混沌是指事物从有序变到无序，事物的序破坏了，序参量没有了，混乱了，乱到不可分了，把事物原来的有序特性、本质特征丢掉，没有了。而智能功说的混元气它包含着事物的整体特性，它是事物本质特性的一个标志。这是混元气理论和现代科学说的混沌的一个根本区别。另外我们说的混元气是超常智能状态下的一种客观存在，而混沌是常态智能就可以解决的问题。所以这两个是不相同的东西。

二．混元气的不同层次

混元气是一个事物的本质特征的整体表现形式。宇宙当中万事万物都有自己的特殊性，这就是说每一个事物都有自己的混元气，宇宙里有万事万物，就有万事万物的混元气，那就非常复杂、数不胜数。因此，我们不能讲具体事物，只能大体分一分有多少类型、多少层次。混元气理论把混元气共分了五个层次。

（一）混元子层次。一说混元子，好像有形有象，是个具体单位了，其实说是单位也行，说不是单位也行。什么叫混元子呢？对于宇宙里边最最根本的物质，传统气功称之为道、无极，也叫原始的混元。智能功不能再这么笼统讲，比古人讲的要具体点，但它就这么细、这么小、这么微，怎么能具体得了呢？只能把名字叫得具体点，就叫混元子吧。混元子小到什么程度呢？小到点的程度上去了。大家都学过数学的点，它只占有位置，在空间里没有长、宽、高，这里我们先借用数学的点来表达，后面再说混元子的点是怎么一回事情。混元子是空间位置上的一个点，怎么认识呢？在数学上点的移动成为一条直线，这一个点可以在这条线上也可以在那条线上，这是具体空间的一个点。任何事物都在运动，运动本身它既需要在空间有位置移动，同时还有一个时间。每个人生下来之后，就在空间当中生活着，就占有了一个空间，看可以看得见、摸可以摸得着，因此空间的客观存在就比较好领会、好理解。而

时间就不一样子，时间一过去就跑了，逮不着了。我们现在用脑子想，时间也是一条线，比如看火车从老远过来，开始非常小，越来越大、越来越大，如果你脑子里还有一个时间概念，火车到了你眼前了，你还想到它从老远向你冲过来，这个过程里边不就有了时间了吗？时间过去了也是一条线。懂得这个道理之后，我们就知道一个事物，只要一运动，它运动的空间我们看得着，可它里边还藏着一个时间呢。时间从过去到现在像一条线这么走，它当中一刹那这一点，和空间的那个点一结合，那个东西就叫做混元子。这都是靠思维来想，因为这个没法摸、没法算、没法看，只能靠逻辑思维来琢磨。因为它是个点，时间是点，空间也是个点，这两个点的运动交合到一起了。如果用坐标来讲，空间是三维的，把它用一个坐标的水平方向来表示，时间用坐标的垂直方向来表示（见图2-1混元子），它们两个一交叉、一结合，交叉那个点既不是时间，也不是空间，都不是，那个相交叉的点就叫混元子。

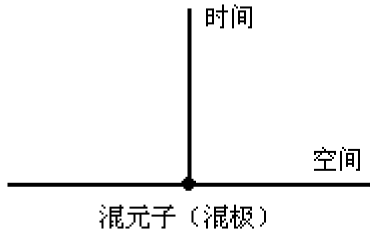


图2-1　混元子

混元子是非常小的。小到再没办法分了，到没法再分的时候就没差别了，就是一种非常细微、绝对均匀、没任何分别的状态。在传统气功中，对混元气也还有“混极”一词，混元子就是时间、空间这两个一混合，混合之后达到非常微细的境界、极微细的境界，成为混极，由于混元子极微细了，不可分了，分不开了，因此，一个叫混元子，一万个混元子也叫混元子，整个宇宙都装满了也叫混元子。所以在混元子这个层次里边没有分别，一就是多，多就是一，一个混元子是这样，千万个也是这样，它没区别，因为它可以联系到一起了，所以是一种绝对状态。混元子本身是一种特殊状态，而这种状态的存在是非常非常短暂的，在宇宙当中只有那么一刹那，以后就没它了，它就变了。混元子的时空是绝对的时空。

引申讨论：

下面结合现代语言来说一说，但大家不能把“现代语言”当成混元子。混元子是空间线上的一个点、时间线上的一个点。这个点，大家要从气功学上来认识，它和几何学上所说的点不一样。几何学说的点有位置，但没有长宽高。而我们说的这个点，它有长度，不过这个长度非常小，小到什么程度呢？在现代科学中有个普朗克长度，非常细微，到了10^{-33}cm。比这个长度还要再小，引力到了极限，引力半径都不存在了，引力都可以没有了，但它还是有个长度，而不是零，不是什么都没有。我们起个名叫“点空间”，点的空间。它非常小，有长宽高，但又不同于现代科学说的长宽高——长度两边必须有端，而“点空间”不是这样的，是什么样下面再说。我们把时间的一条线，拿出当中的一刹那，成为一个点。时间总得从这往那边走，有个时间，比如一秒钟、一毫秒、一个微秒，总得占个时间，有时间就得有位置，不占有位置不代表时间。混元子时间线上的点，也占了位置，不是零，我们把它叫做“点时间”。这个时间也非常短，短到比普朗克时间（10^{-44}秒）还要短。这么小的“点时间”和“点空间”一结合以后，产生了一个变化，时间和空间都发生了变化，点时间和点空间到了这个层次在这个点结合的时候，就和现在说的长度不一样了，空间和时间都向里边弯曲了。空间是三维，长宽高都向里边弯曲，空间弯曲了。它本身是一个点，点往里一弯曲，就使得空间有了时间性；而时间往里一弯曲，也使时间有了空间性，在这个地方空间和时间合为一体了，这个东西就称为混元子。这个东西不好理解，只能靠理论思维来思维它。如果学过大学物理、

拓扑学的人可能稍微好想一点，一般的人只好靠琢磨了。空间是个点，非常小，向里边一卷曲、一卷入，好了，它有个变化过程，就有了时间性了；时间往里边一曲，时间占有位置，这个位置一变化就有了空间性，就在那个刹那之间、微细之间，时间和空间结合到一起了，这里边就不是三维空间了。在那时，空间往里边一卷曲，“长宽高”往里边卷，它本身又有个时间性，就成为七维了；时间往里边一卷曲，就是反的时间，可它又有了空间性，这就成为三维了，加起来成为十维。所以到了混元子层次似乎可以说是十维状态了。进入到十维状态就不是我们现在的物理时空了，这样的时空，是高度均匀、绝对的状态。

混元子层次就相当于传统气功道家所说的道，书上引用了古人对道、无极的一些论述，道也叫无极，无极生太极，在无极生太极之间还有混极、元极，然后是太极，太极后面还有灵极，共五个极。我想可能是古人搞笔墨官司、文字游戏，实际上分不了那么清、那么多。我们引用了古人的东西，让大家知道点古人的知识就行了。

（二）初始混元气层次

初始混元气也叫原始混元气。原始混元气是由处于绝对状态的混元子生化出来的。这个气也是非常均匀的，当然它没有混元子那么均匀。原始混元气已有时间、空间的区别了，不过从具体事物来说还没有区别。到了原始混元气就有了气，传统气功叫它元气、混元一气、化生万物的气，各种万物都是从它生出来的。什么是原始混元气？它是最原始、最初的混元气层次，可以变化了，能变成万物了。而混元子层次它本身是不能变的，它时空都统一了。原始混元气在没变万物之前非常均匀，连成一体不可分别，充满整个宇宙，它可以生成具体的事物（正因为如此，在智能气功的初、中级教材中，我们曾称原始混元气是宇宙中最基本的混元气），而且在具体事物当中还存在着它，但却没有混元子了，混元子只能生成原始混元气，它进不到具体事物当中来。原始混元气和混元子就区别在这一点上，这也是我们的混元气理论和传统气功道的理论不完全一致的地方。传统气功说道也在人体里面，实际它说的道指的是原始混元气，指的是太极，原始混元气和传统气功讲的太极、元气基本上是相等的。

引申讨论：

原始混元气是怎么来的？只有讲清这点之后，我们才能对混元气有更深刻的了解和认识。混元气是混元子演化来的，而混元子是怎么形成的？时间往里边合，空间往里边合，交合到一个点上来，它本身既是时间又是空间，混合到一起了。混元子生混元气时，就是这个点，它本来是向里边圈入的，现在不往里边圈了，而是往外一散开，空间往外一散，占有空间了，两边有端头，有空间性了；时间往外一散，时间有了，有了时间性了。这么展开之后，混元子就不再是一个时间中有空间、空间中有时间的彼此密不可分的混化状态了，而是时间和空间加到一块儿成为复合状态了。所以这样可把原始混元气叫做“时空复合子”，时间和空间的复合状态。由于时间和空间两个复合到一起，有点区别了，有了时间特性和空间特性了，当这些“复合子”一结合，就会有各种不同的连结、联合，就可以造成各种不同时间和空间的特性，就可以生出万物来。混元子则不同，你怎么结合都是一样的。

对这个问题大家可慢慢想一想，到了这个层次只能靠理性思维去想，因为它本来是个超常智能状态，现在没有超常智能就要想。宋明理学把这个层次就叫“理”。有人说宋明理学是客观唯心主义，其实它讲“理”能生万物，这个“理”在常态智能下是个道理、理论，可在超常智能状态下是一种特殊的客观存在，能生成万物，因此实际上宋明理学也是唯物主义，不是唯心主义。古人好多理论，如果按哲学分析，并不是唯心主义，只不过是词用的不确切。

因为过去语言少，词汇少，他们表达不出来，这样就把精神的东西，脑子里概念的东西和那个真实存在等同了，其实不是那么回事情。所以对时空复合子我们也从脑子里想有这么个东西，实际上不是想才有，是用语言说不出来，你只能用脑子思维，通过思维来认识它。当然二程和朱熹他们的确也还没有达到那个水平，没能认识那个存在，没感觉到那个存在，所以他们只能叫“理”。清朝的王船山也是这个样子，他研究事物的理研究较多，因为“空”的那一层次，他本身没有进入进去。

混元子怎么演化成混元气，在讲整体观时要详细讲，在这儿简单说一说。混元子生混元气是整个宇宙变化过程当中的一个环节，混元气慢慢也会变成混元子，这是一个一开一合的过程。实际上这一开一合就在宇宙形成的刹那，按照天文学来讲也是我们这个宇宙消失的一刹那、新的宇宙形成的一刹那，这个环节是混元子和混元气生灭的过程。当宇宙各星球演化至黑洞后，黑洞里边质量非常大，什么进去都出不来，引力越来越大，里边越来越小，越来越小，强大的引力把每个物质都往中心引，使原始混元气每个点都粘不住，时间和空间往里边回缩，成为混元子。在形成混元子一刹那，这时引力就消失了。引力一消失，里边密度非常大，由于引力和斥力都是相对而言的，引力一没有了，力的惯性作用就使斥力向外散开，往外一散开，时间和空间又出现了，又成了时空复合子，即原始混元气，原始混元气从混元子变化过来仅是一刹那的时间。由于我们感觉不到混元子，因此这一点是根据传统气功理论、现代科学，结合我们练功的考察、分析，借助理性思维提出来的，不是完全从练功上搞的。因为如果没有混元子，只有混元气，那么黑洞把物质都收进去，再一爆炸开，在这个过程中的转换，就说不清楚，宇宙的回归循环就解决不了。这本书写完之后，我最近看到一个材料说，搞黑洞的科学家霍金认为，我们宇宙起源于黑洞。这跟我们写的基本差不多，有些地方相仿。慢慢懂得这些道理后，混元子、混元气古人说是一个东西，现在就好理解了。元气就是道，道是元气，因为真正行使道的生化万物、自然变化的作用是“道理”，而真正体现要体现在元气、原始混元气上。因为真正起变化是原始混元气中的时间和空间特性，功能是时间的内容，结构是空间的内容，不同时空结构就产生不同的物质、结构和功能。

万物的混元气虽然它的边界不是很清楚，但总有个“边”。人和人、物和物、星球和星球、宇宙之间它们都有个边，有个范围。范围外面的空间是什么物质来联系着呢？现代科学认为就是引力在联系着多种多样的物质，而从气功道理来讲是混元气在联系着，引力只是混元气的一种物理特性。引力和原始混元气不等同，但是一产生原始混元气之后，就开始有引力了，它是伴随着出现的。因此引力和原始混元气是相并而行的，可以从引力的普遍性上来考虑原始混元气，但是不能划等号。如果在非常安静的时候，随随便便地想一想银河系中心，非常遥远，一想银河系中心，那个联系，就绝对不是电磁波作用的联系了。那种非常深远的状态，已经是初步的模模糊糊的原始混元气的状态。这需要慢慢考察，越来越详细，越来越细微，就可以通过练功来感知到具体状况了。所以古人说元气是个恍惚，道是个恍惚，实际上是元气的恍惚自然，古人对道的许多描述，其实是对元气的描述。

课本引了古人的一部分论述，大家看看就行了，能懂得多少就算多少，懂了之后还要琢磨，到了这个层次，没有超常智能只能靠理性思维去想。如果会这么思维了，就叫做“以理作意”，明了道理用这个道理去想、去琢磨，琢磨着了，感觉到了，脑子里会有一种特殊感觉——无形无象的。感觉到它以后，功夫就上长了。我们是先明理，然后去琢磨，琢磨之后有感觉了，马上逮住它，经常是一动就有，一动就逮住它，总是历历在目，这样功夫就不一

样了。要用它化你的身体，充满身体的每个地方。有时躺在床上，就闭着眼想银河系中心，银河系中心在哪儿你也不知道，反正非常遥远。一想，脑子里有一种特殊的空空荡荡的感觉，而且是非常快的一刹那。总那么空空荡荡又不对了，又不是它了，是脑子里边的气在起作用了，一想的一刹那，一种“虚、灵、空”的感觉，那才是它，才是元气。一下子不易想着，就要经常想，一下想对了，里边是一种特殊感觉——舒服畅快，但不是无，它和任何形象都不一样，想着它之后，这才是想着原始混元气了。古人认为想着原始混元气就解决一切了，其实这与体察到意识活动还不等同，这只是感觉到原始混元气了，不是“见性”。

学习这些内容，同学们可结合着古人说的和我们讲的互相讨论，你说你的，他说他的，也别争，谁也别说谁不对，谁都证明不了谁对谁不对。这些问题大家凑一块多嚷嚷，三五个人在一块儿讨论讨论互相启发。其实谁说的也不对，我说的也不对，它本来是超常态的内容，用常态怎么能说对呢？你说点我说点，由于你说不是靠你的语言，而是靠你的心理状态，心理状态一“说”，你激我一下，我激你一下，可以加深大家的领会和理解。这就是不让同学们记笔记的道理，你要只听我用语言这么说，那不行，你要用心听，我说着说着你觉得心里边一动弹，那一动弹就是个感觉。“以理作意”，这样做，就是让你练功夫、长功夫的，用这个理论练功夫去，你就经常想它，它是什么你不知道，用这个“不知道”，支配你去想。这不是矛盾吗？对，就是这样，在这个矛盾当中你能理出头绪来就是功夫。所以过去根本大道不好学，就在这点上，不好悟，不好理解它。不好理解还要理解，这样琢磨……就出本事了，这是根本大道。对于根本大道，还有很多东西，以后再讲。过去说点开玄关窍，要点开它还得靠你自己开。我这里用语言说一说，你一收，有的人感觉到了，“噢，对了，玄关窍就是它！”可不是我用手给你掰开，理要悟，你自己去琢磨，去悟去。玄关窍在什么地方，怎么搞，怎么体会，那是要传，方法要靠自己苦练。

（三）万物层次的混元气

宇宙最基本的物质层次是混元子，混元子变化变成初始混元气，初始混元气再向前发展就变成万物层次的混元气。万物层次就是我们看到的宇宙万事万物，我们现在认识的世界。如果从气功高度来讲，具有实物特征的物质，应该包括咱们现在认识到的一切，可是为了更确切地讲述这一问题，就把万物层次的混元气初步地从原子层次算起，原子以下的电子、量子、亚原子等，现在同学们暂不要管它，因为现在对物质还不好绝对的划分。因此，万物层次的混元气指的是具有质量、能量、信息的实体性物质的混元气的整体特性。这一层次的混元气，可以是无形无象的，也可以凝聚成有形有象或者说有质量、能量、信息三大特征的实体性物质，而在实体性物质周围又有它的气场，在实体物当中，还有无形的气在里边流动。

我们常态智能只能看到具体实物，而看不到它周围的混元气。我们看到的东西，本来可以更多的，如光里边有很多种光本来是可以看得到，只是我们在日常生活中没能养成这个习惯。我们刚刚生下来的时候，对外界这些事物都能看到，也能接触到，也可以说能够感知它。很小时候，看周围的人都挺大，别人和自己之间都连着，没有空间概念。现在心理学已经证明了这个问题。如新生儿看到一支红笔，从笔到他那里都是红的，当中没有空间。你看几个月的孩子拿东西，东西离他还老远，也会伸手去抓，因为他不知道有空间。当中都是红的，拿手一摸没有，再慢慢摸过去，一摸摸到了。反复重复，通过触觉就把物体定了位，事物当中的空间就有了。这样养成习惯，红笔就是一支红笔，慢慢就把气的光在脑子里边抹掉了。

万物周围都有它的混元气，由于常态智能把它掩盖了，常态智能是我们认识具体的、实

实在在事物的智能，事物周围的混元气我们就感觉不到了。想看事物周围的混元气，早晨看几分钟太阳后再看树，就可看见树周围一层雾濛濛的。你本身的气越足，脑子里分辨能力越强，你看树周围雾气沼沼的范围越大，反之越小。就好比人人都有眼睛，人家离一百米就看着了，你近视，离十米才能看见。因此，我们对周围事物的认识、分析和我们自身的功能状态是有着密切关系的。当然，树气的大小和树本身的生命力的强弱、树的大小也有关系。

混元气是一个整体特性，它不是具有像硬度、颜色、功能状态等物理、化学特性的具体事物，它是质量、能量、信息混合到一起，各种局部特性都服从整体特性了。常态智能认识事物的局部特性，都属于质量的、能量的或信息的。你一旦能够认识万事万物的混元气，单纯的质量特性、能量特性、信息特性就都不存在了。整体特性就是这些局部特性都消失，而呈现出的一种特殊的状态。

为了让大家领会这一问题，就举个例子。特异功能是属于超常智能的功能状态，它与事物相联系和对事物起作用时，不是从事物局部特性入手，而是从事物整体特性入手。比如搬运，特异功能可以用意念把东西搬走。80年代搞过试验，让特异功能者用意念把磁铁搬走，磁铁是放进约有3cm粗的挺长的小塑料袋里(这样细、长的塑料袋不可能用手把磁铁抠出来)，旁边放一个同样的塑料袋，要求用意念搬过来，放进旁边这只塑料袋。让特异功能者搬慢点，他自己能够看到有个“飘着走”的过程，而别人看不着。用非常灵敏的检磁计跟踪检查，也没有磁性，等磁铁被装在塑料袋里重新出来之后，磁性又有了。超常智能怎么对具体事物起作用，使得它的局部特性消失而呈现整体效应？它要建立起“意识隧道”，物质进入意识隧道后，常态智能的东西就没有了。《超常智能》中还要讲这些问题。混元气是个整体的，不是局部特性的东西。这个问题要明确，以前佛家的明心见性，实际上就是用超常智能认识到、看到、感觉到自己意元体的体性，但是有了超常智能，不一定是明心见性。超常智能通过练功可以先有，而有了超常智能如果不去返回来体验自己的意元体，去感知自己意元体的体性，不到这个水平是不能叫明心见性的。一旦练功练到明心见性了（那是个全面的东西），超常智能就比较强了，在这个时候他们看到的日常生活的具体事物都不一样了，传统气功叫“见山不是山，见水不是水”。所以，除非真正明心见性的人是有意识地跟你说话，否则，他回答的话，听起来像是说胡话。比如你问他：“老师，咱们怎么练明心见性啊？”他说的话保证不是怎么、怎么练，可能会说：“你头上长了猪毛了。”为什么这样呢？因为在超常智能里边，猪毛也是一个整体，也是那么个气，明心见性也是那么个东西，在这个方面有它的共同性。他说什么都对，因为他说什么都是从整体上说的，你感觉不到它，就觉得很奇怪。而你一说就着到具体事物的局部特性上去了。如果说一支笔是电镀了的，这一“电镀”就具体了，到局部特性里边了，因此，你是开口动手便错，说什么都不对。

所以万物层次的混元气比原始混元气、混元子还不好理解。因为混元子、原始混元气都无形无象，你用意识去琢磨就行了，而万物层次就不行。你有个笔，这个笔你能看得见，摸得着，习惯了，你再说它里外都有混元气，就不习惯了，一琢磨就琢磨到笔上去了。因此，你脑子里可以经常这样想：人也是混元气，周围有混元气场。用手慢慢摸，别碰着身体，感觉感觉就感觉着了。90年，我在北京为亚运会集资做报告，带着大家眯着眼看气。有的大学生，尤其是搞过光学研究的，出去就骂，说是在骗人：光有个波动性，眼眯小了看到雾濛濛的气（或光芒）是眼睛视觉差造成的。我们认为，实际上平时看到的物体的样子，就是它本身反出来的光，它周围当然也应该有气（或光）。我们现在就是要建立这个意识，纠正以前

养成的习惯误差。这也属于练超常智能，没事就眯着眼睛去看，你脑子里总想着人周围还有一圈混元气。人的混元气是最好感觉的，看自己的气比看别人的要容易，经常练，很快就可以看到了。万物层次的混元气应用最广，治病、搞试验、练功都得和自身混元气打交道，而自身混元气也是万物层次的混元气。

待练功到了高级层次，超常智能和常态智能结合了（超常智能和常态智能是可以互相转化的），那时超常智能特性和常态智能特性也可以交互出现。刚刚明心见性之后，“看山不是山，看水不是水”，但是慢慢功夫再上长，和常态智能相结合以后，则“看山又是山，看水又是水”，也可以照常有和普通人一样的生活了。这时的人有了意识上的自由度，就可以用超常智能来直接统帅自己生命活动了，当然那还需要继续锻炼。

在万物层次中，物质是不一样的，从气功高度来分，最少可分成两大类型，一种是无生命的物质，一种是有生命的物质。我们知道有生命的物质是需要进行新陈代谢的，无生命的物质基本上不和外界发生作用，只有这样才能保持自身的特性。比如金属，金、银、铜、铁、锡，无论哪一个元素，要想保持原来的特性，就不能和外界起作用。它自身混元气不能和别的混元气相结合，相混化，一混物质就发生变化了。如铁和氧气一起作用，就变成氧化铁了。

无生机的混元气是怎么来的呢？无论是哪种元素，除了氢以外的原子都是由电子、中子、质子结合成的，质子、中子形成原子核，电子在周围。那么这三个东西是怎么形成的？都是从原始的混元气那儿化合来的，化合的形式不一样而呈现出这么三种基本粒子。虽然现在粒子家族里发现了很多粒子，但真正时间长、很稳定的是电子、中子、质子这么三个，这三个“子”和具体的物质也还不一样，三个“子”按不同形式去组合，就组合成了不同的物质。就以这三个基本物质的混元气打比喻（这只是打比喻，可不能就是它，就是它就坏了）：质子带阳电，实际它应属阴，阴中之阴变成有形的东西了；电子带的是负电，活动性非常强，就相当于阳；中子就相当于阳中之阴和阴中之阳这两个的结合。过去讲太极生阴阳是一生二，阴阳化生万物是二生三，这些就相当于那个二生三的那个“三”。这个“三”有了质量（和原子质量还不一样，量子里都有波动性，有时粒子也有波动性），它是个过渡过程。所以每一个具体的物质、单纯的元素、最简单的物质都是由原始混元气聚合而成的。说道生万物、元气生万物，实际上并不是道、太极或元气直接生万物，而是先分出阴阳，然后由这两个互相起作用再生出万物来。“二”就是两个不一样了，它们以不同的方式互相作用，出来的东西就多了。所以在宇宙大自然中，只有一种简单的、单纯的混元气，叫原始混元气。一旦当阴阳分出来了，不一样了，就应该属于万物了。但是阴阳本身并没有多样性，它也不总阴总阳，所以，阴阳还不叫做万物。当阴阳这两个互相起作用，变化以后有了多样性了，即是形成了和阴阳不一样的物质，有了具体事物的特殊性，但是还没有形成具体的有形的物质，那个时候就叫万物的混元气。这个混元气再一凝缩，就变成了简单的具体事物，再慢慢复杂……。原始混元气排成什么形象、有多少数字，还有原始混元气性质这三个东西就决定了具体事物的性质，决定了它的整体混元气是什么东西。所以物质的形成，就是初始混元气先形成数字、结构形象，及事物本质这三个东西，它们结合到一起之后从无形变成有形的。变成有形的物质后就不变了。虽然有形物质还有它自身的活动，像本身的涨落活动、电子运动等，但它不是和外界物质发生变化，所以无机物的、没有生机的混元气是不变的，是不和外面起作用的。

那化合物不也是无机物吗？对，氯和钠一结合，形成了氯化钠，氯化钠又有它的整体性

了，因为钠离子既不同于金属钠，氯离子也不同于氯气，把原来所属的局部特性都改变了，形成了氯化钠的整体特性了。但它不是从原始混元气来的，而是从简单物质的混元气来的。因为氯是一个元素，是万物中的一个具体而简单的物质，钠也是万物的一个物质，这两个一作用又生成一个新的整体：氯化钠。氯化钠这个整体当中的钠和氯都服从氯化钠这个整体，而丢掉它作为独立物时的性质。它们把原来的局部特性都改变了，简单事物形成复杂事物就是这样。两个物质一碰，你的特性消失，我的特性消失，出来个新的特性，变成新的物质。氯化钠本身是个复合的独立事物，它也不能和外面起作用。如果它再和别的起作用，好了，氯化钠又没有了。无机物要保持它本身具备的物质特性，它那个混元气就不能够和外面起作用。

所以我们讲万物层次混元气和原始混元气、混元子就有这么多不同，它结合成了具体有形有象的实物了，这个混元气和那个混元物之间有依存关系，有个因果关系，万物形成之前，先有个混元气。具体事物可以从混元气转化而成，也可以从实体直接变成。

而有生命的物质的万物混元气它必须和外界进行物质交换，和外边的混元气起作用，把外边的混元气拿进来，和自己混化后把废物排出去，这就是新陈代谢。生物的混元气，它的整体特性，它的平衡，是在和外界不断进行物质交换的过程（新陈代谢）中来维持的。这就是生物和非生物混元气的根本不同点。对于生物这种特殊性，我们练气功要特别注意。无生机物质的混元气就是生成它的无形混元气一变，成了它的有形之物的那个混元气。有生机的物质由原来生成它的东西生成它之后，又和外面发生混化，这样来维持它的正常状态。所以我们把原来生成它的混元气叫做它的先天气，形成它之后再和外面交换进来的气叫做后天气。所以生物的混元气是从先天来的气、后天来的气组成的，这两个气一混合就构成它生命的整体性了。植物和动物都是生物，但它们的混元气是不等同的。因为植物一般固定在一个地方生长，它所取的后天气，一方面取自地里边，一方面取自天（空间），用现代语言讲，有空气、阳光、水分、养料等。因为有形之物，都属于高级层次的混元气，因此植物可以运用大自然界的混元气，也可以借助比它低一层次的那些具体的有形物质的混元气来充养自身。比如养料，氮、磷、钾等，是有形的物质，这些物质也是无形的混元气凝聚起来的表现形式，因此植物就可以从这些物质中吸收混元气，形成自己的混元气，变成自己的有形之体。所以吸收的有形有象的物质本身也都是混元气，空气当中的氧气或者二氧化碳，也是混元气的凝聚表现，而阳光就不是了。植物和外面的混元气起作用，主要是用气与气起作用而影响到形。动物有了神经，它不同于植物的简单的反应，如含羞草，用手一碰就缩起来，那只是碰了它的营养运输线起作用而发生的简单反应。现代西方说植物也有感情，能随人的情绪而起变化，其实是因为人高兴时，混元气里生命力强，意识里的生机强，能充进去而开发植物的生机。动物有了神经就有了自主性，它不仅有形体的生长，还有它的运动，动物可以自己去找食物。有了自主性，里边的气也有了动态性，就不仅仅是附着于形了，它里边的气可以随着它的主观活动发生分布变化，只不过动物还不会主动地自觉地去运用。人和动物又不一样了，后面讲人的混元气时再分析人的情况。

万物的形、气、神或者说信息、能量、质量的混元整体，从混元整体理论来讲，就是这个事物的结构特性和功能特性结合到一起的整体表现。结构特性是事物在空间当中展现出来的，在空间里边有占位特性。功能特性就是这个事物在时间上的占位性（指事物变化的连续性），一个功能必须有它的体现过程，所以它得通过一定的时间展现出来。当然，功能特性

和结构特性这两个东西是不能分开的，在万物里边绝对不会有一个单一的东西。也就是说时向和空间这两个是不能分的。结构位置是通过空间展现出来的，但是位置结构的变化又是在一定的时间当中完成的。所以混元整体特性就是这两个（空间和时间）。我们平时日常生活对这些问题都习惯了，从来都不想它。做学问就是从日常生活中小的具体事里找出道理，摸出规律，认识它掌握它，那我们就有自由了。实际我们认识事物，就是在时间和空间里认识的。空间特性和时间特性相结合，形成一个事物的整体性。比如种一棵树，下种、生根、发芽、长茎、开花、结果、死亡，对这个植物的生长全过程大家都熟悉。实际我们认识事物，都是认识这个事物历史发展时间过程当中每一刹那的空间表现。种下种子，发芽、生根、长茎、开花、结果，这是植物的时间整体特性。可是时间逮不着、停不住，怎么办？就靠思维把这个形态和那个形态连上，从空间特性上的变化过程中而展现出时间整体来。我们看到的具体事物，就是这个事物时间运动的结果。以教鞭为例，它原来是拉开的（图2-2A），再把它往回挤，当你看到往回退的这个样子（图2-2B），在这里就应该包含着整个往回退的运动过程内容。如果从剖面透视角度看（图2-2C），就能看成一节套着一节，连成一个长的（如图2-2A）的状态。这就是空间特性，它里边含着过去的时间的整体特性。本来事物都是个整体的，我们只是看到实体物了，而没有看到那个含在里边的无形的气。

懂得这个道理了，就知道万物层次的混元气实际上和混元子、原始混元气的时空复合子也差不多。混元子、原始混元气都是时间和空间混合到一起分不出来了，那么万物整体混元气呢？一个具体事物是个整体，有自身的空间特性和时间特性，每刹那看到的形象都是它的空间和时间结合在一起的表现。学了这个道理之后，再看到任何一个具体事物时，你要有时间概念，经常想它里头包含着过去，它的过去慢慢就能感觉到了。你要先会这么想，并且想的很具体，脑子里边认知、检查或观察事物就会有了时间坐标了。这个坐标一起作用就形成了超常智能。这就是“以理作意”，用正确的理论来引导思想，在脑子里打上意识参照系，慢慢在实际中证明它，验证它。过去讲“理就是法”就是这个道理。

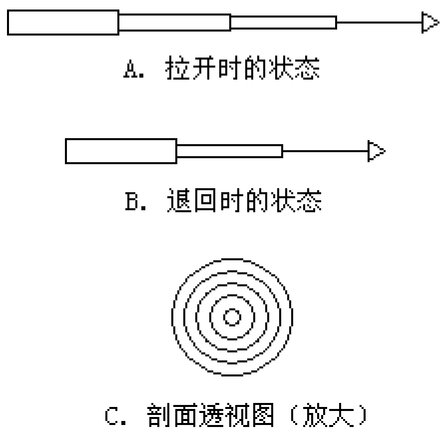


图2-2　时空整体性教鞭示意图

万物层次混元气就讲这么多。

万物从无机物到有机物，有机物里有植物、动物；动物里再高级一些到人。人在动物当中有意识了，人不仅有了主动性，还有随意性。因为动物的主动性是根据生命活动需要，而人的活动可以不是根据肉体生命活动需要的，而可以是精神活动的需要。所以到了人就和动物的形气神不一样，人是靠着精神活动来统帅这一切的。人之所以不同于动物，就是人不仅仅有一般的与生理相关的生命活动的混元气，而且还有意识。而且意识活动的混元气和一般的生命活动的混元气又不一样了，我们叫它意元体。意元体是脑细胞的混元气。因为人开始能够运用词汇，能够运用概念。动物也有脑细胞，而它脑子里边的活动还不会运用概念、词汇，所以，就叫做脑细胞的混元气，简单点叫脑元体。

现在研究生物的人不是说动物也有语言吗？因为看到动物发出不同的声音，也可以引起

动物的不同反应来，似乎也是个声音符号。其实不同的声音虽然可以引起动物的不同反射，但并不能使它以更多的思维活动去联想，去预想。动物的思维活动只能把响声作为一个实物的客观存在，而根据这个客观存在起反应。外界刺激条件不存在了，它脑子就再不起反应。人则不然，如侯宝林说相声，真可笑。以后你还可以回忆一下说一说，也还可以引起别人的可笑。这就是说人的意识有记忆再现，还可以根据我们意识的需要来直接起作用。人的意识和动物的神经活动是不能划等号的。所以，人的脑细胞混元气就叫意元体。

动物将来能不能学会语言？动物有大脑皮层，有了脑细胞的混元气，慢慢训练它，动物的脑元体也可以成为意元体，只不过更初级。动物有思维没有意识这句话也不对。说原来训练过一只鹦鹉，它可以根据情绪变化而骂人或说好话，这不也有思维了吗？训练动物是可以达到的。因为我们人有了意识，拿意识这种精神活动直接打进动物脑元体，慢慢变化之后引起里边内化，凝聚成物质，使脑细胞发生变化，变化之后遗传下去，这需要个过程。当然人工培养的进化过程要快得多。像大猩猩，现在开始培养，连续搞二三十代可能就行了，不会像人类自然进化那样的漫长。这说明人的意元体它是利用概念活动的，它不是简单的直接对实物，而且可以对概念起反映。

其实，好多动物都可以有整体感应，直接接受整体信息。据国外研究报道，有一种在苇塘里搭窝的鸟，它搭的窝基本都不会搭在今年下雨的水平面以下。如果今年雨水大，它的窝搭的就高；雨水小，搭的窝就低。就像它有预知功能一样。比如春天要搭窝，未来的水它感觉着了，搭窝就搭的高一点。预知功能，时间的整体性。但是它还不会把信息检择出来，更好的运用它去，也只能根据感知的客观存在来安排搭窝去。

混元气的层次，讲了五层。最最根本的属于道的层次——绝对的时空（混元子）；我们这个宇宙的根本物质——初始混元气；万物的混元气；人的混元气；意元体，意元体本身也是人的混元气，为了研究的深透细致，把意识单做一章。

三．混元气的特性

主要讲一般的混元气特性，也可以说是混元气最根本的特点。

（一）混元气的聚散性

这是混元气的最根本特性。混元气有两种表现形式：一种是无形无象的、质地均匀的、非实体物质存在的表现形式；另外一种就是凝聚的、浓度较大的、集中的实体性物质表现形式。这两种形式之间的变化，实际上就是混元气的聚散特性。这是关系着这一种混元气不同形态表现的一个变化机制。无形无象的混元气，一聚，变成有形的了；有形有象的实体物质一散，变成无形的了。那它怎么会发生聚散变化呢？一般来说，在人类没有出现以前，这个聚和散就是宇宙大自然物质彼此之间自己的作用，是“瞎猫碰死耗子”碰的，当这物质受到一定的外因的影响，或是压力、或是引力，它聚到一定程度就变成有形的了。当一旦形成有形有象的物质之后，它就有了一种结构特征了。这个结构本身对这种无形的气有一种往一块聚的作用，这在大自然界中也是自然进行的。比如想做个桌子，先得有个结构，搞个图，拿这种结构把木板、钉子、油漆等物质往一块聚，聚成一个复杂的整体，这个结构里边有结构的凝合力、聚合力。聚合力不够了，就会散开。在自然界里都是自然变化的。而在人体里面有自然变化过程，还有意识的作用，意识可以聚散混元气，起主导、引导作用。这就是有了人之后，自然界的变化就不仅仅是靠外界自然的互相作用了，还有人的意识起主导、引导作

用。只要是用意念力聚到一定程度，稀疏的混元气，聚得越来越浓，可以变成实体物；反之，用意念力散到一定程度，具体东西也可以散开。智能功学混元气的聚散特性，关键是要掌握用意识来聚散混元气。

（二）混元气的整体特性

一个具体事物的混元气是个整的，人的混元气也是个整的。这个整体性就是混元体的结构或它的形式特征的表现。混元气充斥到整个事物当中，所以任何一点混元气的表现都可以标志着整体。只要混元气作用到外面就都带着整体性。1980年在莫干山开全国第一次气功研究座谈会，师范学院的×××还不太信特异功能，就让他妹妹、妹夫各写了一个纸条，封在白信封中带去。我让杭州的朋友，查病功能很强的江波同志给他表演。江波把信封打开，用手在信封里摸着纸条，然后就把两个人的性别、年龄、性格特点、病名等都说出来了。什么道理呢？因为写字时，×××的妹妹、妹夫就把自己的混元气打到纸上了，混元气把人的全部整体性都带上，时间、空间都有了，特异功能者就能查知到他们的整体状况。查一个人的现在能知道过去，因为过去在生命当中有重大意义的事情，混元气里边都有。时空整体性就是这个东西。前边讲看到事物经常想它的过去，就是依据这个道理来练我们的特异功能。

（三）混元气的分布特性

无形无象的混元气，均匀分布，有多少就分布多少。而实体物的混元气的分布特征有两点：一是中心点多，一是表面多。如果实体物有了特殊分布状况，混元气跟它那个实体物有着紧密的依存关系。比如电都有个集肤现象，在膜上多一点。混元气是这个样子，人体也是这个样子，不过人体还与部位运动的多少有关系。

实体物本身是凝聚的，在它周围还有比较弥散的混元气，而且离着近密度很大，越远密度越小，分布是不平衡的。懂得分布特性有什么用呢？这就告诉我们任何一个事物，有这么个气场，里边气分布不均匀，要改变这个事物时，应该从哪着手。比如搞治疗搞运用，如果周围气场浓度较强，影响较大，可以从气场着手，可从气场直接破坏膜；也可以从膜破坏气场。为了改变事物的性质，如果你的意识穿透力比较强，你就一下穿到中心去，把中心那儿一变，也可以从外面打中心。是从外往里进，从里往外出，还是拧着一块转，等等，这些都要实践，真正熟了，念头一动就完了。但一开始应懂得有个场、有个膜、有个中心，从三个不同层次去入手，解决外界事物。

（四）混元气有保留信息的特性

保留信息说是混元气来保留外界混元气也可以，不管是有形有象的事物，还是无形无象的事物，都可以把自身的外在的信息保存起来。自身信息，一方面就是事物本身的特殊性了。事物在起变化的过程中，把前面的信息凝聚成有形之物，保存起来。如现在的动物遗传学，动物有了信息变化，通过无形之气变成有形的物，有形的物又和外面气场连起来，这么保存的信息。过去的信息在里边保存着，这也是保存自身的信息。另外它还保存外界来的信息。外面来的宇宙的各种信息都有，是互相兼容的，信息本身是不占据时间和空间位置的，所以外界来多少都没关系，只不过信息有强有弱，能不能把它提取出来是个问题。并且要认识信息，提取信息，还需要借助点能量。所以提取信息一个是信息量要大，再就是意识捉住信息后，给它加能量，两个办法。一般的混元气保留信息，就是把外来的信息保存起来，而信息本身还能积聚能量，通过信息的保留，里边出现混元气，甚至化成能量体现出来。比如，1984年开全国气功理论研究进修班。当时智能功的一个学生在场，他说：“你看我们智能气功的

气，我搁个气柱子你摸摸。”别人来摸，感觉就是不一样，能摸着了。1986年在北京工人体育场办鹤翔庄学习班。那时气场比较弱，布场和现在还不完全一样，我围着练功场，走了一个圈。有个人对气场很敏感，他伸着手体会着那个场往前走，他走的那个圈基本上和我走的圈是一致的。这些都说明混元气可以保留信息，敏感的人可以感觉到。

人能发放整体性的信息，并可以把它寄存到任何地方。以纸为例，这个纸是个混元气，把你的信息打给它，它就给你保存起来了。你自己可以保存，它也可以保存。但是人的信息，你要想保存起来，得加上意念，把信息量加大。也是在莫干山开会，杭州另一个朋友区汉荣，别人手不用打到墙上去，就向着墙空拍，然后走开，他到那儿可以知道刚才是谁打的。而你不带意念打他就查不出来。咱们普通发信息，信息量比较小，墙是吸收不着的。一加意念，把信息量强化了，把你的全部信息带到那去了。你要不带着意念，和随便过一下差不多，就不好查。所以在人的信息里面，和意念有很大关系：意念重信息量就大，意念小信息量就小。

有的信息保存的时间会比较长。懂得这个道理了，有些地方闹鬼呀，凶呀，其实就是混元气保留的信息。平平和和、高高兴兴死的很少有闹“鬼”的，都是杀死的、不好死的、恶死的等，死的一刹那非常难受、非常紧张，意识上难受的、不平衡的、要死的状态，信息量非常强，大自然混元气里把他那些信息保留下来。比如：你骑个自行车，对面来了汽车，这地方死过人，你一紧张，到时真就撞死了。实际是以前撞死人的信息撞了你，不是真有个鬼。如果用意念把那个信息打破，以后就没有了。江波1978年在上海做试验，查到做试验的地方吊死过一个人，说：“文革时这儿吊死过一个女的，这还吊着呢，我把她放跑了。”我说：“不是放跑了，那是个残留信息，用意念把它消掉了。”这都属于保留信息。现在科学界认为这起作用有磁性变化，与录音机、录像机相似，用地磁把人的生物磁录下来了，不一定哪一天像放录像一样给放出来了。但这一解释也得不到科学的证明，反而不如我们说的混元气保留信息易通一点。

（五）混元气的兼容性

兼容是兼收并蓄之意。兼容性和保留信息，有一定的连带关系：其一，如果没有兼容就不能保留，要保留信息就必须能够兼容。其二，兼容性不仅对信息而言，混元气彼此之间也可以兼容。打个比喻：物质的颗粒大，中间的空隙大，细的颗粒就能跑到粗的颗粒中间去，可以在里边流通，而呈兼容。你看这个杯子，用手敲就进不去，可是有的分子、原子、电子可以进去，和它呈兼容。一般来说，结构越复杂的混元气，越能接收简单的混元气。比如说，动物的蛋白质是由氨基酸形成的，小的氨基酸的分子混元气属于高层次复杂的最小单位，可以安排到蛋白质上去。给人输氨基酸就没有关系，如果输点蛋白质人就会发烧了，就受不了，因为兼容不了。

同学们可能有疑问：人给植物给细菌发气怎么起作用？人的混元气最高级最复杂，比植物的高级复杂，怎么能进得去？因为人有意元体，意元体在混元气这个层次当中、在万物层次当中是最精细的，因此意元体和各种物质兼容，它的体性和原始混元气差不多。原始混元气非常简单，它是从下面、从基础往上兼容。而意元体呢？非常高级了。它可以从上往下兼容。咱们智能功就抓住这两头，抓原始混元气、抓意元体，这两个一抓，万物层次都有了。人对外面对简单物质发气，关键是意识，意念渗透性的强弱。康复一部部长刘长庭跟我讲，二十四天康复班的病人做试验，给豆芽发气：一盘长；一盘抑制；另一盘让豆子都坏掉，不长。到第九天，第一盘让长的100％发芽，长的齐、高；第二盘让抑制不长的40％发芽，长

得很不整齐，比较矮、短；第三盘让坏的那盘仅5%发芽，有10%的豆坏了，80%的豆没有变化。就是因为加的意念不一样。还有个小娃娃，逮了个蝈蝈放在打了眼的罐头盒里，也不喂它。一般蝈蝈要不喂，十天差不多就饿死了。小孩每天给蝈蝈发气，已经过了二十天了蝈蝈还叫唤呢。说明意识可以从上往下透，引导着气起作用。懂得兼容性后，就能领会意识从上往下主动的、随意的各层穿透，想起什么作用就起什么作用。在讲意识活动时还要专讲意元体。

四．混元气理论对现代科学某些概念的再认识

（一）对点、线、面、“0”等概念的再认识

数学里都讲“0”是什么都没有，但是在真正的物质世界里边，就不存在一个什么都没有。我们这个宇宙世界就是空间和时间，这里边就不存在一个“0”，在哪都得有个东西，“0”就应该是非常小、非常小……马克思在数学手稿里讲：无限小等于“0”。而数学从微分里无限小到“0”去不了。这个“0”就得改变原来的概念，“0”不是什么都没有，分到最后，成为一种不能再分的没有分别的均匀状态了，这同样还是个有。就相当于我们说的点时间、点空间那个点，这么一种状态。那个点不是什么都没有，在时空上也占位，不过非常非常微细，最少应该小于普朗克长度、普朗克时间。现在从理论上推已经到了负的100次方。当然那么小的，从现代理论物理学上来讲就没有意义了。反正“0”就是非常小、非常均匀，区别不开的状态。

关于点，几何讲只有位置而没有长宽高。宇宙就是有时间和空间，不会什么都没有，所以点空间和点时间，应该有它的位置，也是有它的时间性的。在空间里边的这个点是非常微小的，时间和空间两个加到一起，是个混合点了。

线是点的移动、点的集合。线只有长度，没有宽度和高。如果说点那个“0”真是什么都没有，0＋0还是0，往一块碰还是0，也就出不来距离。

面也一样，没有高度，高度是个“0”。这从数学从逻辑从理性计算是可以的，但到了空间和时间里边，从哲学高度想，面还是有长、宽、高的，虽然很细微。

点、线、面、体，从混元气理论上讲，都是从一个基本的东西上形成的。如果点有了具体的位置和时间的关系了，那么它们就只是排列的形式和数量上的差别。这个道理不能拿现在理论来证明，它是一个整体性的东西。

（二）物理三要素——质、能、信息

从现代科学讲，实体物质是质、能、信息三个互相联系的整体。质量主要指分子、原子这些原始材料;能量一般指物质互相作用时的表现;信息有的说是事物的存在和运动的表现，有的说是事物有序性的表现。三者是有区别的，但又是一体的，而且能量和质量可以互相转化，能量凝聚成质量、质量发散成能量。它们可以互相转化，有质能关系式。以前科学讲质量守恒、能量守恒是分着讲的。现在科学就讲应该是质量能量守恒。要是从气功科学来说，还应该有信息。信息可以凝聚出能量来，无中生有。为什么会这样？从混元气理论来讲，质、能、信息这三个本来是一体的。信息——时空结构，包括时间、空间特征，两个是混合到一起的。不同的结构现象、不同的结构形式，把混元气集中起来了，变成能量表现。再聚再凝缩成为质量表现。这三者都是由信息决定的。

将来现代科学和气功科学要结合起来，常态智能和超常智能要结合起来。用气功混元气

理论提示当代科学整体性，这样去研究、揭示事物的运动规律。

（三）对信息的新认识

从混元整体理论来看质、能、信息这三项要素，信息是最根本的。信息是有形有象的具体事物，或者将其范围再扩大一点，是宇宙当中的一切事物的根本。宇宙当中的事物有有形即具体的实物存在形式，它是质、能、信息三个内容都处于显在的形式；还有一种场性物质，只能感觉到它的能量和信息，而质量是处于隐在的（隐伏起来的、潜藏起来的、感觉不到的）存在形式；再有一种物质，单纯以信息为存在形式，而能量和质量都处在潜伏的隐藏状态。由此看，信息是各种物质存在形式的根本，而且信息决定着事物的变化，信息一变各种事物就要相应地发生变化，信息可以决定质量、能量的变化。在这里讲得具体一点：信息到底是什么？它是怎么样变化的？

首先说什么是信息？我们讲的不是现代信息论所说的信息，而是从智能气功的角度讲的信息。前面讲过，信息是事物的整体结构特性的表现，或者说是事物的时间和空间结构的整体表现。这样下定义之后可以对信息做这样的简单分类：有单纯信息、复合信息，自然信息、精神信息。

什么叫单纯信息？单纯信息就相当我们讲的混元子。因为混元子是点时间和点空间的结合，而且混成一个，因此混元子的时间、空间结构特性非常简单，所以我们把它叫做单纯信息，或称为信息点。混元子的时空结构非常简单，它的质量、能量、信息这三个微细到没法分别了。没法分别开。至少可以说质量、能量、信息三者是分不清楚了，混成一个了。这是从科学上分析。如果站在哲学高度用理性思维来分析，我们讲它没有分别，它是时间和空间点的结合，而这种理性思维本身也属于混元子的时空特性的一种特殊的表现。因此从理性的高度也可以把它叫信息，因为从现实上、从科学上来分析它，是分辨不出来的，但还可以用理性思维来把握它，这就说明它还有它的特殊性，那么就应该还属于信息的范畴。从这个意义上讲，混元子是一个最单纯的信息。

原始混元气本身也属于单纯信息。因为原始混元气是混元子时间和空间向内圈入的状态被展开了，这样一来，混元子，在时间方面和空间方面就不在里面圈着了，不混着了，而是展开了，展开以后就有了自己的特性了，就是说，使得混元子在时间上和空间上，有了线的性质。在原始混元气时，时空复合子虽然在时间上和空间上有了线的性质，但是，各个混元子之间还没有进行互相的结合和组合连接，因此在这时只能说它有了线的性质。虽然这个线非常短小，但毕竟还是个线了。时空复合子自己将会有不同的连接，一连起来就成了不同的结构了。原始混元气还没有连，还没进行组合，这时只能说是“线信息”。正是由于混元子有了一个时间的线，一个空间的线，有这两个线了，所以把时间延长、把空间延长，于是就出现了复合的信息内容，它的结构就不一样了。我们讲了信息线、信息面、信息体这些概念，实际上并不符合混元整体理论的观点，只是想用线这个概念帮助大家去思维。大家可千千万万不要认为真是有个信息线、信息面、信息体。千万不要这么理解！我们所说的时空复合子，原始混元气有了时间、空间特性，叫做线性信息，这是让你领会那个线，并不是真有信息线。本来空间的一个线、一个面，都是个体，根本就不存在几何学说的那种光有长度，没有宽度没有高度的线；不存在什么都没有的点；不存在只有长宽没有高度的面。现在讲信息面，就是借助以前的概念去理解，不是一延长是个线，一活动成了面。现在讲电磁波还讲平面，说电磁波有平面特性，平面均匀分布、展开的特性等等，其实电磁波也不会是真空的。讲面讲

体是帮助我们去想。我们讲线还是单纯的，一到了信息面，结合的多了，信息体就更多了，那就成为复合信息了。我们现在宇宙当中的各种信息，认识到的信息，实际上都是复合信息，因为咱们现在认识到的最精微的物质、最微细的层次，电场、磁场、电磁波，像这些内容都属于复合信息了。因为场里边就有能量、信息，有它们的复合组成，是个复合信息。

大自然界有各种物质变化，一般人的概念或学哲学都讲内容决定形式，有什么内容就有什么形式。实际上内容和形式也可以说是性质和结构的关系，真正到了科学的微观领域，恰恰是有什么样的结构就有什么样的性质。一个分子当原子排列顺序不一样、结构不一样，分子量一样，形成的这种同分异构体物质的性质就不会完全一样。这就是说，有什么样的结构就有什么样的性质，一个物质的结构决定它的性质。结构和性质这两个是不能分的，性质、功能是它的时间结构表现，而物质结构是它的空间结构表现，这两个有这个就必须有那个，两个分不开，是一个问题的两个方面。实际上来讲，是谁也决定不了谁，它们两个是互相拉着的，谁也离不开谁。互相连着的，有你就有它，有它就有你。对于结构能够决定功能，结构的特殊性和功能的特殊性这本来都属于信息的范畴，而信息在自然界里边是自然表现、自然起作用。事物和事物之间起作用，也是信息在起作用。这个事物的这种结构特征，我们能够认识它，而且它的特征主要在进行自然变化，我们管它就叫做自然信息，大自然界的各种东西，简单的也好，复杂的也好，都叫做自然信息。人的精神活动，也就是意识活动，是人的主观世界里边一种时空结构（信息）的运动，就是意元体里面时间和空间发生特殊的结合而成的特殊时空结构，它的变化，就是意识活动。这样的意识活动可以就在意识里边活动，也可以用语言、行动表现出来。如你意识活动胳臂想动，一想动支配自己生命活动去了，这是一个精神信息，也属于自然信息。现在西方科学家们已经可以从脑电图的变化中来分析人们的意识活动，到现在为止这十几年的研究已经可以通过脑电图的全面分析，识别出几十个词汇了。现在我们只能从脑电图上知道脑子和病变情况。如果从脑电图中提取更全面、更特殊的内容，经过电子计算机的严格分析，就会发现不同的精神活动有不同的脑电变化。总想某一词汇，脑电图中就会出现相干的图像，取得了该图像之后，就知道脑子里有这一精神活动了。这说明意识活动本身也是一个自然存在的信息，但是由于它有了主观性，可以用其他多种形式如语言、文字，或各种符号等把它表达出来，因此我们就把意识活动的信息叫做精神信息。

而表达精神信息的语言、文字等还可以通过其他的东西保存起来。比如说话，录成声音，过上几年后还可以听到。所以就有人讲，信息到底是物质的还是精神的，或者都不是？他们说，语言是表达意识活动的工具，可人死后，一放录音你的声音还在响。实际上，这种讲法把意识的客观性和表达性之间的关系割裂了。因为语言录音，是通过各种能量的转化，把你原来的意识活动转录下来，表达出来。录的那个语言，实际上是加给它能量之后，把原来表达意识活动的那部分内容的物质形式重现出来了。因为语言本身不是意识活动，语言本身也是个信息，我们通过语言信息把意识活动内容表达出来。但是它必须有能量，如声音振动，振动了空气，空气把语言的信息传给你，这个信息和能量结合起来，作用到你，你才认识到。但是语言本身不等于精神活动，语言本身已经是一个直接转化成能量和信息的结合物了，而意识活动本身主要是信息活动，所以在这两者之间从气功来讲是有区别的。

我们在前面讲过，信息能聚合能量，再一聚可以聚合成有形的质量。而精神也是属于信息——精神信息，因此它和自然信息是一样的，也能够聚，只不过这两者聚合能量、质量的

形式、过程不一样。自然界当中的信息可以有最简单的信息——原始混元气，它是个时空复合子，它一结合，这么一连、那么一连，挤到一起，就连成一定的结构。一定的结构排列起来，就转化成一定的能量。因为一结合就产生了一个结合力，这种结合力本身就产生了力量，有了力量就有了能量。这是最初时产生出来的东西。那么，能量是谁给的？怎么来的？我们讲过，在混元子形成的一刹那，时空往里一圈缩，使引力消失，而引力与斥力是对立的力量，引力一消失，就产生很大的斥力，把混元子往外一冲，时空又往外展开出来了。所以在大爆炸的一刹那就产生很多不同的物质。时空复合子连成不同的形状，不同的结构就产生不同的能量。能量再进行一定程度的聚，联合在一起，就形成了有形的质量。这个过程是以非常快的速度（在现在物理时空是不可想象的），在非常短暂的时空内完成的，从一个非常小的点，一下子遍布整个宇宙。这是自然事物的自然变化。

我们现在的事物已经脱离开这个过程了，都是在能量级以上的信息变化，我们现在认识的、接触的这个世界，都是以质量为主要表现形式，而能量和信息都藏在质量里面来起作用的。所以我们看到的情况是以具体实物的结构来聚合能量的。比如一个植物的种子包含着整个植物的全部的信息（将来发芽、生根、开花、结果这一系列的空间、时间结构的信息）。当把种子种下时，它的结构本身就吸取能量聚散物质，逐渐起变化，这也是通过信息来集聚能量和物质的。这样形成植物，是一个自然变化过程。而现在社会当中有更多的不是自然变化过程了，是精神在起作用了。精神的活动这个信息要聚合能量、质量，又有常态智能和超常态智能两种形式。

常态智能就是普通人的精神活动。如想造个桌子，先要有造桌子的构想、图纸等，把桌子造成什么样的形式？要用什么样的材料？等等这些都是精神信息。有了这些信息（包括时间信息——指干活的时间安排，空间信息——桌子的结构）后，才能按规划来备料、加工，把简单的实体性物质按照一个复杂的结构造成一个复杂的物质。桌子里应有木头、钉子、漆……然后这些简单的实体性物质，按照结构信息加进能量。结构需要能量多，就加进能量多，这样这个事物的结合能也就比较大。最后造出的新的事物质量、能量、信息也就比较强。比如把一些木头就轻轻的、简单的那么一放，这个桌子的牢固性就比较差。因为加给它的能量比较少，结合能比较小。结构信息把能量集合之后，能量再把有关的部件结合到一起而形成桌子这个实体。以前有板子而不叫桌子，把木料按照结构的需要安排到相应的位置上去，使得它们变成一个特殊的秩序而叫桌子。这个过程是用信息组合起来的。这就是常态智能聚集能量而形成物质的过程。所以我们讲劳动是创造财富的过程，实际就是指通过劳动，造出没有的东西。这个过程的实质就是精神集聚能量、集聚成有形的质量。大家以前就没有好好想过、分析过这一问题。前面讲过，不要以为我们这个理论是多么的高，就是把日常生活当中的一些活动进行严格的理论分析，找出它的实质、规律，然后认识、掌握它，这样我们的人才能变成自觉。我们练气功不是搞了理论去“空”、去“成仙成佛”，而是明了具体事物，懂得它的道理，然后你就有自由了。

以前我们认识事物只是用常态智能，而现在搞气功科学，还要有超常智能。超常智能也是精神活动、信息活动，也可以聚合能量、信息，只不过与常态智能不一样了。常态智能是从事物的局部入手的，要想造个东西，必须解决它的物理特性、化学特性等局部特性。如造桌子，桌子有很多局部特性，有能量特性、物质特性，从刨木料，把木板刨光滑，到钉成一个桌子，是这么一步一步来解决的。超常智能则不同，是用意识的整体信息直接起作用。超

常智能有层次性，发放外气、轻度的感知是第一层次；搬运、意识感知是第二层次；无中生有是第三层次。无中生有先是意识成像，然后是无中生有的。这些问题在《智能气功科学技术——超常智能》一书中将全面讲。所以说精神信息也可以直接聚能量聚信息。有没有这样的实际情况呢？在目前，全国范围内出了世的气功师还没搞过无中生有的表演，他们还都做不到，搬运可以。搬运是有这个东西，把它搬过来，而无中生有是没这个东西，生出它来。当然搬太远的东西不好搬，搬附近的好搬，搬太大、太细的也不好搬。其实，这是意识参照系的问题。有人曾问：怎么证明不是搬来的？搬的东西和造的东西不一样，可以查出来。

我们曾讲过这个试验，在化学中有一种叫一氧化碳氢氮气体歧化反应。把一氧化碳、氢气、氮气放入一个密闭容器，在高温高压的环境作用下，一氧化碳能生成二氧化碳和碳，这在常温常压下是绝对不会生成的。而经气功师发气后，却生出二氧化碳和碳来了。像这种情况，这本身就已经是使具体事物无中生有了，当然无中生有比这个还要复杂得多。但是一旦掌握它的道理之后，也不是非常难。这就是说精神能聚合能量、聚合信息。

这就是我们对信息的新认识。信息是现代科学里说的质量、能量、信息三要素之一，但是它为根本，它可以聚合能量、聚合信息，自然信息是如此，我们人的精神信息也是如此。

附带说一下，学后面的和前面的理论，同学们要注意。因为前面的混元理论是讲整体的混元气，后面讲混化，讲它的变化。往后的，整体论、人的混元气、意识论、道德论，也都是混元气里边的东西。整体论，就是讲了不同层次的混元气，它的时间特性即功能特性，它的空间特性即结构特性，以至于它的运动特性，运动本身就是时间，功能本身就是它的运动。等等……所以对这些问题，要学好它，就要按照混元气的思想方法去想、去做。先不要想它到底是怎么回事，能不能说清其中的一二三，说不清！在这个问题上你必须是这么去想、这么去练功，这个思想方法就是指导你练功夫的。你想想想、练练练，到了一定程度，才能体会它的功能，有了体会才能真正认识它。混元气理论是超常智能的理论，你没有超常智能，怎么去做？就用这个理论作指导，按这个方向去想、去体会。首先你要相信它，如说这不可能、那也不可能就坏事了。听部里老师讲，外出实习的同学搞止雨了。有的同学就不信，认为不可能。他们自己搞个试验，没成功，就更加不信。这些同学正是思想方法错了。一不是虚心学习别人；二是对智能功的混元整体理论不相信，认为没有这个可能性；三是不懂得气功功能的可重复性问题。功能这个东西，一开始有了，是不稳定的。会查病了，有时很准，有时就不准；会治病了，有时候就治好了，有时就不行。能不能就说你不会治病呢？能不能用这个没有治好的就把前面曾经治好的都否定了？来一个好一个，不可能，没有绝对的，要这么看。更何况止雨下雨是靠场的效应，场的效应和单纯的治病方法还不一样。单纯的治病还可以有不稳定性，而场的效应，场能统一起来就起作用，统一不起来就不能起作用，这不是很简单的道理吗？在生命科学里边，所谓可重复性，就是这么特殊。有的时候可能一辈子就搞成功了一次，再也搞不成功了。运动员创造记录，创最高记录往往也就一次。如跳高，他一辈子就跳了那么一次或几次那样好的成绩，再以后经常是跳不过去，你能说跳过去的那一次是假的吗？不能这么讲。

所以要这样对待混元气理论，那是指导我们思想方法的，应该这样去想、这样去做。不要认为自己没体会到，别人也不可能行。没体会就努力去做。也不要固步自封，有的人取得一点成绩就自以为了不起，认为自己做不了别人也不会做出来！别人做了就说人家胡说。我们学习智能功后，应该是当听到人家有什么东西后，赶紧努力去做去，争取去做。以前为什

么练气功有了本事之后不让往外说，因为那个时代人们心胸狭小，都嫉妒你。《西游记》中写孙悟空到须菩提那去学本事时讲，你有了本事不要露，一露了以后就坏了，这儿不能呆了。因为那个时代是人嫉妒，现在我们都来学功，不应有嫉妒心理。所以我们有的人的思想方法不改造不行，你若不改造，智能功就不可能学好。混元气理论都看不见摸不到，你只有按照这个方法去做，这样去想，如要怀疑它，意识力就动员不起来了。因此，要想把这本书学好，就必须解决思想方法问题，就必须按照这个思想方法去想、去体会、去实践。没成功，再做，努力不懈，直到成功为止。练功有许多道理就是用常态智能想不通，但要想练出超常智能，就必须突破常态智能这个框框，必须改变我们的传统观念。我们有时候借助现代科学语言来讲述它，只是为了让人家好接受，好领会。借用常态智能让你开通意识，你想想想、动动动，往超常智能那里去动，这样才行。否则就总在常态智能里转圈圈，到不了超常智能领域里边去。这里就把学习方法给大家说一说。

第二节　混化理论

混化理论主要是讲混元整体形成的过程。混元整体是两个以上的物质因素混化而成的整体。两种以上的物质要形成一个整体，这些物质互相起作用就要混、要化。混化理论就是讲两种以上的物质化成一个整体的过程。这个过程有物质本身的运动，有物质之间的运动。

Ⅰ、物质混化论

混化的过程首先是它自身的变化，变化到一定程度它才能起质变。在没有讲两种物质以上的混化的时候，先要讲一讲物质自身的变化。

自身变化的过程，严格来说不能叫做混化，因为它没跟别的物质混。但是自身的运动过程和以后的物质混化是分不开的，如果没有自身运动，就不能产生两种以上物质的混化。事物本身到外面去混化，是在整个的大自然整体里边进行的，和外面接触到一定程度就要产生异物的混化。所以我们在讲混化之前，首先明了：任何问题既要看成有联系的，又要看成它自己有个特殊性质的独立事物。一个具体事物，在一定的范围内保持着它根本特性或称中心特性进行活动，中心特性不改变，那是它自身的变化。等它一旦中心特性变了，它的根本性质就没有了，到这个时候，这个物质就不是它本身了。所以说任何一个物质保持它的特性，都是在一定范围内，不超出这个范围变化是它自身的，自身运动是外面运动变化的基础。我们讲量变质变这些问题是从哲学角度这么讲，但自身运动可以没有更多的变化，甚至于看不出变化来。

事物本身的变化运动，其形式我们归纳一下叫做：

一．开合、出入、聚散、化

混元运动观认为：开合、聚散、出入、化是一个事物的最基本的运动形式，任何事物都必须进行这样的变化。现在的整体物质、实体性物质，这四个运动形式都存在着。

开合：这是每一个物质本身的最基本的运动形式。常态智能讲物质最基本的运动是位移，我们讲开合，开合是什么呢？开合指混元事物的界面（表面）的运动、变化。开就是表面展

开，界面开出去，一展，表面大了。合就是界面往里边合，往里边缩合，闭合，往里边封闭。同学们要明了开合是指界面来说的。拿一个人来说，开指人的实体的皮肤，跟外界交界的地方开。里边有开没有？有。一个细胞也可以开，是细胞膜开。细胞里边有没有开合？也有。每一个具体事物都有它的边界限，有它的范围，开就在这个范围的面上、边界上开。作为一个整体的人，皮表周围有混元气，气的界面不知在哪，我们一般就想皮肤，从外面往外拉着开，这么开就行了。其实皮肤也确实是以固体形式、以质量和信息结合到一起的很密集的界面做人界面的标志。外面的气也是你的，可是若几个人离近了，几个人的气就挤合了。可人的界面不一样，虽然互相挤着，你还是你，我还是我。不会我一挤挤到你身体里边去，你胳膊一捅捅到我肚子里。还做不到这一点。我们练功时、练开合时，就只是手在开合吗？要想到整个人体的面都开合。外面是个界面，肠胃道、从嘴到肛门也是和外界接触的界面，肠子里边并不是你的，那些吃进去的东西，是外界的东西。气管里边也是跟外界相联系的界面。其实人就是个“双筒”（如图2-3），当中才是我们人。从嘴进去，从肛门出来，这也是人的界面。这么一讲，大家就觉得人都没意思了，实际跟外面不接触的才是人，皮肤跟外面空气接触是个界面；跟吃的食物接触的消化道也是个界面。只不过把嘴一闭、肛门一闭，当中的管闭上了，实际还是外界的东西。气功道理学得越多越觉得人真没意思，你什么时候真觉得人没意思了，意识就变了，那就有本事了，就长功夫了。我们学理论就要把人学“空”了，这个空不是把人学没有了，是把意识里那个“我”（我执）去掉它，“我”其实是个私有观念。马克思讲破除私有包括要破除这个私有，不光是财产私有。想空以后，后面学整体观就知道了，其实人和大自然界没什么两样。真正认识到这一点，就叫做“物我同观”——外界事物和我一样看待。不只是人和人平等，人和物和大自然也平等，那才是真正平等，有了这样的平等就有了自由了。现在人们讲的平等自由讲的都不全面，不是那么回事。论述人的本质，佛家讲般若学，般若就是智慧，那些理论是从唯心主义上把人讲空的。我们现在是从科学实践讲空，从客观事物来分析，让意识不要着到“我”上去，这就是我们和佛家般若学的不同。佛家是从意识上来分析的，两者的立脚点、内容是不一样的。

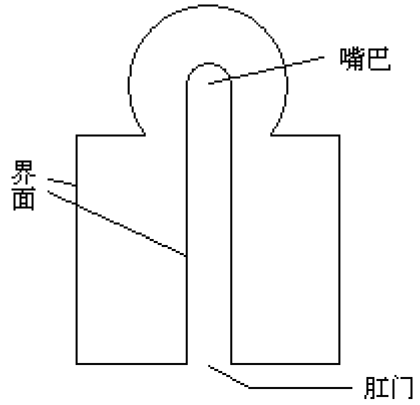


图2-3　人体界面示意图

聚散：就是指混元体的内容、混元体本身这个实物。实物往一块集聚，往一块集中、集合，使之密度增大，这称为聚。散，就是混元体往外发散，疏散开。实际这个聚和散是指的混元体的内容来讲的：内容往一块聚体积就回缩变小；内容往外发散体积就向外膨胀。具体事物由很多细小部分组成，现在可叫组元。组元里的部件往里聚，密度变大；部件往外散开，密度变小。这个聚散有一般的聚散。当它聚到一定程度，它就可以发生相态的变化。咱们现在说的各种物态，物理学说的气态、液态、固体态，都属于相态。比如咱们现在说的气体，密度比较小，每个分子之间的相互作用力、结合力，这都谈不上。当气体聚到一定程度，分子之间密度大了，它里边的联合力量也强了，就使得物态发生变化，变成液体了。密度再大，缩缩缩，使分子之间的力量联系的比较远了，物质的形象不能变化了，形状都固定了。形状一固定，成为固体了。散正好相反。往外散到一定程度也发生相态的变化——固体变成液体，

液体变成气体。以上是从常态智能讲。我们混元理论讲的就是实体物和非实体物，实体物散散散，散到一定程度变成无形无象的混元气了；无形无象的混元气聚聚聚，聚到一定程度就成为有形有象的实体物了。这种过程在大自然界当中是自然变化的，而到了人这个层次，可以用意识使它发生变化，只是人们现在还没有认识到、还没有学会用意识来聚散混元气。智能气功就是要教会我们用意识来聚散混元气，发挥意识的作用。

出入：出是指混元体本身的混元气离开它的界面外溢出去。进入混元体界面就叫做入。一出一入往往就要发生变化，出入少了变化不大，出入多了就可以发生变化。一个事物自己的气出去，外面气进来，两个气一交换，到了一定程度事物就发生变化了，那就是所谓混化了。一般的出入不一定准带着混化、不一定准发生性质的变化。比如两个手挤着，从这个手出去，到那个手回来。这也是出入，但却未发生性质变化。不过严格说，只要一出它就必然和外面起作用。往外一出就进到了一定的空间，空间里面还有不是你的混元气，它多少会有些作用。

开合、聚散、出入，这三个运动形式都各有自己特殊的内容。开合指的是界面；聚散指的是组元；出入是要出界面，一出一入，外出内敛。

化：指的是变化，是在开合、聚散、出入的基础上来进行的。古人叫做生化，就是生出个新东西来，要生就要化。《黄帝内经》上就讲："物生谓之化。"没有开合出入产生不了化。当开合出入到一定程度时，里边的信息量相互作用而整合了，或说重新组织一翻。一重组织，就化了，化出个东西来就叫生。"死"的算不算？死，那是你起个名叫死，你站在它的立场上就叫生。那就是又生出个死的来。比如我是个"死"，多了一个我这样的，就是生出了一个"死"。所以只要是化就都是生。生化里可以有不同的内容，怎么生出来、谁生谁，比较复杂，这不讲，等讲混化时再谈。其实混化也是化，只要一谈化就不单纯是它本身的问题。当然说复杂物质里、身体里边的化不改变自身，那是在局部每个层次上使局部事物的特征发生变化。

开合、出入、聚散、化，是混元气的整个运动形式。这四种运动形式不是孤立存在的，它们是彼此影响、互相作用、互相联系着的，它们之间有个从简单到复杂的过程。开合是最简单的，是所有运动形式的基础，它可以在任何层次的混元气当中都存在，也就是说，没有哪一个层次不存在开合运动，它是最普通最基本的形式。讲四种形式不是孤立的，有两个意思：一个是这四种形式可以从一种发展下去，越来越复杂；也可以从最复杂的四种都有，慢慢走向简单。它随着物质运动来起变化，在宇宙里边它不是孤立的。再一个是说在我们现实物质世界的较高层次里边，这四种运动都同时存在的，它不会孤立存在的。但是如果认真分析这四种运动时，又是可以有不同的结合形式。有四种运动同时存在的，有三种形式存在，有两种或一种形式存在的。这就要讲一讲它们之间的关系。

一般来说，在我们现实世界里边，开合、出入、聚散、化是同时存在互相结合着的。在实体物里边，要是有出入，往往就连着有聚散，还要有界面的开合。一般外开时，大都具有散的性质。但情况不能一概而论，这些运动在具体事物中比较复杂。比如一个具体事物，里边的力量往里缩也好，外面加的力量往里缩也好，都属于聚。界面应该往里合，缩到一定程度，"嘣"！破了，界面一开，里边压力小了，别处还可以继续往里合。入也可以和开结合，把这个界往外一拉大，里边气压小了，气进去了，要会全面地领会。千万不要认为一开就是出去，一开让它进来也行。你看咱们一吸气，"呜"！气就进去了。所以开和入也可以结合。

往一块一聚不一定都是入，这聚那出，这往一块一聚，那有点缝出去了，这种情况也可以有。我们理解开合聚散出入，要辩证地来看，一般来说，要是一开，往往是往外散，界面开大了往外出。如开了后进来的事物特别多，这又成了聚了。这三者可以是开、散、出；合、聚、入。一般是这样的，但是还有特殊的情况。它们三者是互相联系的，这三者不能互相代替。因为三者的内容有区别，它们三者可以相互结合。我们要多方位地考虑它，全面想这个运动形式，谁跟谁结合：开和出结合，开和散结合，出和缩结合……在这一点上我们要多反复想，自然事物有它的规律，而人有了主动性，可以把意念和任何一个运动形式结合起来，掌握、了解这个运动形式，意识和谁结合就可以强化谁，我们可以根据需要来强化它。这是从实体性物质来这么讲。

为了更好地领会开合是基础，化是本质，我们来讲不同层次的化。混元子层次是最原始的层次。这个物质层次本身太微细、太微弱了，没分别了，所以里面不存在聚散，也不存在出入。它的化就是开合。混元子一开就不是混元子了，就变成原始混元气了，就是时空复合子了。所以在混元子这个最基本的层次里边没有别的内容。一开就相当于宇宙大爆炸，演化成整个物质。慢慢到了宇宙又回归的时候，进入黑洞，最后物质往一块聚，又从万事万物回到原始混元气（时空复合子）。时间空间往回一缩，往回一合，又变成混元子了。所以混元子的一开一合就是宇宙的生成的全体过程。宇宙生的时候，混元子一开；宇宙回归的时候混元子就一合。这是一个大的开合。一开，多少百亿年才到我们现在，不定还要多少亿年才合呢！到了原始混元气就不仅有开合了。原始混元气的混元子界面要开合，里面开合不是太大，但在这个时候开始有了极性的分别。时间和空间一分开，这本身是个开，自己本身不能合。因为咱们讲混元气，说它是一个也可以，说它是连到一起的混沌状态也可以，这个开合之间指的是时空复合子之间的。虽然时空复合子之间没有分别，但可以往外开，往里边合，一开一合本身就伴随着混元气自己一聚一散。这一聚散，几个时空复合子往一块一连接，这样一连接连个形式，那样一连接连个形式，同时产生了不同的能量。到这时就不光是个开合的问题，有聚散了。这时聚散还没有本身的出入，到了现实物质、具体物质才有了出入。基本的实体性物质简单的无机物它本身出入都比较少，拿一个原子来说，最基本的结构是在原子核，有什么样的原子核，就会吸附多少电子。电子有它的排列，一般的无机物里边，有电子的出入。出来一个进去一个，一般出入量是相等的，并没有性质的变化（当然里边的电子和外面的电子实际是有区别的）。那个电子出入、电子呼吸系数，从这个意义上讲，不影响它的性质。真正到了比较复杂的物质里边，就有它的出入了。出入而进行变化，一出一入发生变化。自然界电磁波是一个具体事物，它是自然的，它不变化，实体物里边慢慢就要变化了。因为它里边有出入，本身发生了质的变化。

这个化有不同的内容，有开合，可以化，一化就化成别的物质了。混元子一开，成为原始混元气时空复合子了。原始混元气有了聚散，聚散本身伴和着开合，开合聚散结合到一起，就产生能量了；能量物质再一聚合成实体性物质了；到了实体性物质就有了出入了，这样三个都具备了，而本身也都包括化在里边。在实体物开合聚散出入，又伴随着本身的变化。实体物发生变化就成了万物层次的变化了。

二．万物层次的混化

万物层次的混化包括这么两大类型，一种是简单物质之间混化形成复杂的物质；再一种

是复杂的物质裂解形成一个简单的物质。有形有象物质的混化过程，也具备着我们前面说的物质里从有形到无形的生化。我们现在的科学仅仅是看到了宏观的变化，没注意这里有个有、无相生，从无到有，或从有到无这样个变化过程。这样的变化过程在混元理论里边是个非常重要的观点：先生成混元整体，无形整体在前，然后再变成有形的事物。

有无相生也要做不同层次物质理解。有人认为，用原料做出个产品来，原料变没有了，然后再变成产品的整体，这样领会和理解有无相生是错误的。“有”是对一个具体事物来说的。比如说，一个化合物：氯化钠，它本身是个整体。一说氯化钠的有，就指的氯化钠这个整体：一种结晶、有咸味、能溶于水、分子量、燃烧后颜色等等。对氯化钠来说，这些特性（氯化钠的整体）用有形物质表现出来，这叫做有。有这个氯化钠，有它这个整体。无，指氯化钠的整体没有了，是由无（这个无形的整体）形成的。没形象的整体怎么来的呢？它从简单物质来的。简单物质有简单物质的混元气（不是氯化钠的混元气），简单物质一起作用，先有氯化钠的整体（氯化钠的混元气），有了整体，一下子表现出氯化钠的特性来，再生出氯化钠实体。再比如一个氢原子，一个质子一个电子这两个简单物质（简单混元气）结合了，先呈现氢原子的混元气，然后才显现出氢原子来。再简单一点，质子或电子，它是把无形气一聚，聚出质子或电子的整体特性（无形的整体），然后显出有形的整体来。我们绝对不能这样认为：氯化钠在没生之前，氯和钠起作用时，氯的特性没有了，变成了原始混元气；钠的特性没有了，也变成了原始混元气。氯、钠本身还有局部特性，把它的物理性固定起来。无中生有要把它那个情况打破，钠不再是钠的特性；氯不再是氯的特性。这里的有无相生：没氯的特性了，又有了氯的特性了；没钠的特性了，又有了钠的特性了。有和无是指整体特性来说的。

知道这个过程之后，我们再讲任何实体物的混化过程。金属钠和水相遇，产生氢氧化钠是很简单的化学常识。我们讲这里边不是那么简单，有个混化过程，不是有钠离子、氢氧根离子就能成为氢氧化钠。它们不混化就不能形成氢氧化钠。氯化钠溶液、硫酸钠溶液，溶解在水里边，生不出来氢氧化钠。在普通溶液里，也有氢氧根离子，有钠离子，为什么不出氢氧化钠？它们之间没有混化。但若把氯化钠溶液电解一下，一通电，一个电极生出氢氧化钠来，一个电极放出氢。这是常识，都懂得。这一通电引起它的混化过程了。但这不是说用电流就是混化。我只是通过例子让你们领会出里边要化。我们有时候看古书，其实古人讲那个道理并没讲错，就是他们把举的那些例子当成真的了。人们理解错了。其实古人练气功也是懂得很多道理，对周围事物也认识清了，但是他讲的道理人们听不懂，他就举点当时人们能听懂的例子，用这些例子让人领会那个事去。这个例子和要说的还不是一回事。比如，《愣严经》里边，释迦牟尼讲空的道理。他为讲这个空，敲钵以后，问弟子听到没有，弟子都听到了。然后他就讲了：响声如果是有，响声归了你就归不了他，你听见了，他就应该听不见。现在你也听着了，他也听着了，你也没来，声响也没去，说明声响是空的，纯粹是你心里边感觉着的、想着的。这叫“以空印空”。拿咱们现在科学知识说响声是声波传递，很简单的道理。那时不懂得声波，一敲有响声，说空的，就是你的心、你的意识。现在说比附就是怕搞错了。打这个比喻，让你去想：这也是个混化，一混混成个整体，出现整体特性。怎么形成这个整体性？它一混才形成有特殊性，有整体性。这个整体性也是从没有到有的。

简单物生成时也有个混化，从整体物当中分出来，它自己再围绕它本身的混化，混成它整体特性。氯离子经过混化之后才能形成氯气，一个简单物质也是这么个过程。这是在无机

物里边，混化过程在有生命的物质当中表现的更明显，比如植物是高层次的物质，不再直接用原始混元气了，而是用简单的物质。植物需要用各种肥料：氮、磷、钾肥，再吸收空气，加上阳光，进行光合作用，生成了植物的形体，从简单的物质变成复杂的物质。这个过程也不是那么简单，需要把简单的物质先化了，分解成比较小，小到能变成它自己的单元——最基本最小的单元，我们可以借用一个现代名词：基砖（象盖房一样，盖个大厦，最基本是砖头）。要分解成符合这个物质生命活动需要的基砖。植物基砖吸收的都是简单的元素、简单的化合物。一般的植物都是用基本的元素，简单的物质。动物就不一样了，动物生命活动的三大要素：蛋白质的基砖是氨基酸；糖在人体里边最基本的基砖是葡萄糖、果糖；脂肪的基砖是小分子脂肪酸。外面来的食物通过消化，消化后变成小的东西才能被吸收。大的东西来了，到了动物里得改变其特性。比如吃块肉，蛋白质分解到氨基酸——符合动物需要的氨基酸，才能被吸收。人也是一样，吃的植物蛋白，把它分解变成氨基酸，变成基砖的形式。这个基砖的形式还得在整体生命活动里边用混元气把它化一化（好像掺和一下），使它不具备独立存在物的性质，复杂的分解成基砖，简单的还要用气同化一下。比较敏感的人输进氨基酸去也可以有过敏反应；有人输入葡萄糖，葡萄糖稍稍有点影响，也可以有反应。这说明外面的基砖和人体里的基砖虽然相同，但人的混元气还有个整体性，基砖进去后整体还没把它同化时，它还有独立性，起反应了。外界事物进去变成基砖之后，还要失掉它本身的特性（独立性），得要整体性把它熏染一下。一个独立存在物，到整体里边去，独立存在物的本身特性、具体物的特性，要通过混元气的形式表现出来。因为任何一个东西混化的时候，先要形成它的混元气，然后再经过人体里边起变化，把它本身的一部分拿出来之后，使之失掉了它的混元气而独立。从一个整体物质的混元气中，出来一部分，然后再变成独立的，独立的再进人体里边，再结合到人体里边去这么去合成，再变成人整体的一部分。每一步都得通过混化，不混化不能变。这一点在讲人体混元气形成的时候还要全面讲。

从外界拿来简单的东西，加上混元气混化一下，先把它变成简单的、独立的东西，与原来没有关系了，然后再变成机体的，这叫合成。分解呢，原来有个整体的，然后离开这个整体，变成独立物，一独立，一混化就完了，如果再变成别的，又是一个混化过程了。这就是复杂的万物之间的混化过程——在一层一层的混化过程中加上了整体性。生物本身有自身的整体特性，所以外面进来的物质要先散开。怎么散？人的混元气一部分一部分地与其起作用，把它分解开，分解后再纳入到整体当中来，就是这样进行混化的。在高级整体里边，这个过程更明显。在新陈代谢过程中，每一步生理变化过程都有整体的气在里边起作用，使局部打上整体的信息，这就是混化的内容了。

三．万物混化的机制与形式

混化就是要解决时空结构的问题，把时间、空间整体结构变一变。小的变化是事物自身的变化。到一定程度，事物的性质就发生变化了，这才是真正的混化。一个事物同另外的事物互相作用，它们的时空结构发生作用后，如果两者作用太大但又不能形成一个完整的东西，那么这两个事物都要死亡。假如其中一个附属于另一个事物，其固有的特性消失，变成一个统一体了，原有特性发生变化了，这就叫变异。两个事物相互作用比较小能融合一个，就变成一般的生命力了。以上几种情况都属于混化。

在高级生物里这样的时空混化怎样进行的呢？

（一）以能量为动力使时空结构混化

现在自然界的变化以及人们所做的事情，基本上都是以能量作为动力的。没有能量事物就不能发生变化。比如植物的生长变化，只有空气、养料还不能进行新陈代谢，还要有阳光这个能量，才能进行光合作用，植物才能变化。我们现在搞的各种生产，没有能量为动力都不能引起事物的时空结构变化。搞化学合成，物质发生作用时，大部分都需要一定的能量，用来打破原有的物质结构。比如用粮食酿酒。在造酒过程中要加入相应的能量，还要有物质引导、结构引导。完成化学合成，用简单物质直接加能量，没有物质结构的引导就困难，而加入生物转化就容易些。化学物质的半合成也是如此，它自身的结构有它结构的特性，就是能量表现，这个能量可以产生阻力。要改变其结构特性就需要更多的能量来克服能量作用。一块煤，把大块打成小块，要用力砸来解除分子间的结合力。越细微的物质越难分解，需加的能量越多。一般搞合成为了节约能量还需要其他条件和环境，如温度、压力，催化剂等。这一切都是自然起变化。做任何事情都需要能量，只不过有的耗能多，有的耗能少罢了。如果完全从外部用能量打破物质就困难些，如果掌握了它的结构特点就容易了。比如，一个有50个孔上下相通的均匀分布的木头，打成非常均匀的条条块块，完全用外力砸就耗费能量多。如果在每个孔里塞进个东西，同时加能量，一下子就分离开了，比用力砸省劲多了。这就是类似隧道效应的物理力。这就是从结构特点出发影响一般自然界的变化。目前很少有人注意这一问题。现在的学问基本都是从能量引起事物结构的变化搞起来的。在无机领域里一般是以能量为主的，但是大自然的物质混化不仅仅是这种变化，生物领域又是怎样的呢？

（二）时空结构诱导时空结构混化

生命领域中的混化是以结构诱导的办法为主的活动过程。人、动物等生命体的新陈代谢，都是在常温、常态下进行的，花费能量比较少。动物、人吃进营养吸进氧气而“燃烧”，产生能量和二氧化碳。其实不是身体的燃烧，是在体液中进行的脱氢的过程。这一过程是通过酶引导着物质起变化的，合成、分解的速度快、效率高，但能量消耗少。复杂的生命活动就是靠时空结构（信息）诱导起变化的。

在生命体内进行诱导又有两种形式：

1．时空结构互补诱导。时空结构的互补诱导指人体代谢过程当中，有一种化学物质代谢，就需要一种酶来催化，人体内的化合、分解很快，就是酶在起作用。比如一个整体，光用机械力量分解，需花很大力气。现在有一种酶正好与这个整体物质结合，一结合物质就分解了。酶从中起作用了，这叫互补诱导。物质a、b处缺一块，酶a、b，正好补进去，一进去起作用就把物体展开、分解了（如图2-4）。合成也如此。一般酶的催化作用都是互补关系（a、b，到a、b处）。时空结构一诱导，该粉碎的就粉碎，让它联合就联合，物质就是这样合成、分解的。

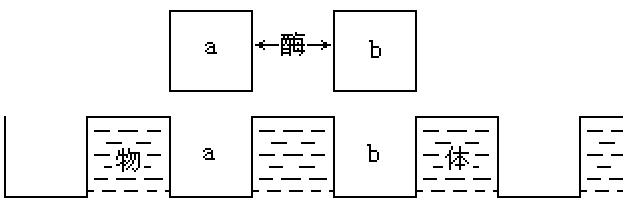


图2-4　时空结构互补诱导示意图

2．时空结构的同构诱导。所谓同构诱导指原物体的时空结构对新生物体时空结构来说是同构的，是在原物质的时空结构的诱导下形成的。在遗传工程中，每个细胞要进行有丝分裂：一个细胞核分裂成两个，一分为二。具体地说，在遗传工程中，一个DNA原来是双螺旋

结构，解旋后变为单的，它又是怎样变为一个整体的呢？再诱导出一个相同结构的链。遗传工程中这一生化过程我们把它叫同构诱导。DNA自身的分化是通过诱导，复制RNA的过程也属于同构诱导。它们的构成形式相同。

混化的形式一种是以能量为动力混化；一种是用结构诱导的办法，节省能量进行混化。

上述两种混化过程（指以能量为动力使时空结构混化和时空结构诱导时空结构混化），一般都是在自然界当中自然进行的，这样的变化过程，也是一种现实客观存在，我们一般人可以来认识它。

（三）用意识为动力引起时空结构的混化

在宇宙万物各种混化形式当中，用意识为动力引起时空结构的混化是宇宙发展到高级阶段——人类出现之后才有的一种混化形式。人类最根本的特征就是有了意识。人类出现之后才有了意识这种运动形式，也可以说才有了意识这种特殊的存在。意识本身有特殊的运动形式，能够对客观存在的万事万物发生作用，使它发生混化。意识的混化是个复杂的过程，也有其复杂的内容。这些将在《意识论》专门讲述。这里主要讲一讲由于意识的作用能使得各种客观物质发生混化（发生变化）。

一般来说，以意识为动力使物质发生混化，指的是意识通过意识本身直接和物质发生变化，不是以前讲的通过意识来组合能量，组合信息。像做桌子、椅子，是把构成桌子、椅子的零部件聚合起来，这是组合，不是真正的混化。混化是意识对物质直接起整体作用。也就是说，当我们练功有了超常智能（或者有特异功能的人），通过意识直接和物质起作用。现在搞的各种气功外气实验，虽然也是通过“气”起作用，但更主要的是通过意识起作用。比如发气杀细菌、杀癌细胞，好多气功师做不成功。因为他们不懂得，发放外气时气的作用性质是由意识来决定的。一般地发放外气是人的气，因为人有生命力，所以气的性质是生长的。如果让外界事物“生长”就比较容易，只要把这个气发给外界事物，外界事物的生命力增强了。如果“杀死”，很多气功师就用力、使劲地发气，却起不到杀死的作用。不懂得要杀死关键是用意识，光用气不行。因为意识本身是一个复杂的时空结构状态，虽然没有能量，没有质量，但正如前面讲开合、出入、聚散、化的时候所说：它可以聚合混元气，聚合能量，聚合出质量来。所以我们这儿讲以意识为动力使物质进行混化，就是通过意识这种能够聚合能量、聚合成质量的这种聚合作用，加上本身的特殊时空结构和客观事物发生变化。一般它不是直接作用。我们虽然是讲以意识为动力，但是这个动力不是直接和那个“混化”起作用去，而是意识本身去造形，所造之形和那个事物去进行混化。时空结构的诱导引起时空结构的混化，那是实体物的诱导。而意识是通过意识本身的造形（或者通过同构诱导，或者通过互补诱导）和客观事物去混化。这个意识的混化是造形之后，是全方位的诱导（既有同构诱导又有互补诱导）来发生的混化。懂得了这个道理，发放外气的时候，加点“形象思维”，把那个事物想得具体一点，形象一点，就容易和那个客观事物发生作用了。我们说的意识为动力在哪儿起作用呢？第一，造形。想那个形要想得具体，这需要有个力量。第二，意识所造之形和那个具体事物相结合的时候还要有个力度。“以意识为混化动力”是造形的时候要有力量，造出形来之后和物质结合要有力量。这个力量就是我们所说的意志力。

为什么我们没有感觉到造形所起的作用呢？在这里我们详细说说。意识里边是全息的，人的整个生命活动的各种信息，它里边都有。人的各种生机，大自然界里边的各种生机、各种生命现象、生命信息，人的脑子都接收了。我们整天接触外界事物，这些外界事物本身就

具备了各种生命力，包括着它的全部信息。我们虽然还不能真正地从道理上认识它，但是它里边的物质时空结构信息已经在人的意元体里边有了反映。只是因为它的能量不够，没给我们足够的刺激，所以我们还不能把那些信息提出来。我们通过练功，气比较充足了，意念比较强了，说一个“死”，因为在日常生活当中也接触到很多死的东西，脑子中有个死的信息，一个意念——“死”，好啦，就把那些“死”的信息调动起来了，就自然而然地组合出“死”的结构和物质发生作用去了。如果能够想得更加具体一点，细致一点，就能把这个组合过程强化一下。这个意识的混化，关键就在于用意识本身直接调动了全部信息在脑子里边重新组合。意识运动非常复杂，速度非常快，好多的运动内容在里边的传递过程是超光速的。里面的信息量要集合，要分解，这个变化过程复杂极了，非常的快，所以我们感觉不到它。意识的混化是意识治病和遥控治病中一个最根本的内容。当代科学对意识混化的混化过程、混化内容、混化形式，还不了解，不认识，也还不承认。气功这门科学，最关键最根本的任务就是要把这个意识混化过程突出出来，使我们人在大自然界当中更好地发挥意识混化的作用而上升到高层次上去。一般地发放外气所起的作用，其实也只是通过意识混化而加强了。

比如在康复部搞的实验，发外气使绿豆“发芽，长得快”。怎么就长得快了呢？因为你给它加了意念“快长、快长”。如果你不加意念，绿豆在咱们大气场里边（咱们中心有气场），怎么这个豆它就不发芽呀？当然你把绿豆放到整个气场里边去，咱们组场总放上它，它也会发得更好一点，但是不会这么快，加上意念“要发芽、要长得快”，长得快所需要的那个形式，那个结构把气组合起来了，促进了那个绿豆的混化。外在的气和那个绿豆发生了混化，一混化，长得快起来。好多气功师不懂这个道理，就光一个心眼发气、发气、发气……他不是发气让它长。这样发气不能说一点没有作用，作用不明显。如果你脑子造个形，“呜”让它长。它需要什么样的形式来长，你可以不知道，而那一长的形状你知道，它一长那个形象在意识中互补的、诱导的都有了，一下就长起来了。说要消灭它，杀死它，如果你不知道有个变化过程，就知道结果，你一说死，能具体形象地想出来，意识造形也就更加具体了。这是意识混化。

用气功改造客观世界，关键是要通过练气功出现超常智能，用意识来直接和外界发生混化，把人的功能提高起来。现在的大自然界，是物质和物质之间发生作用，是客观现实的，你用力量发生混化也好，用结构的诱导发生混化也好，都是实在物之间的作用。意识虽然是个虚的，但它也起作用，是通过意识造形来完成的。当然意识造形也需要客观条件，就是你意识里边得有这些信息——就是说客观世界当中具备这些东西。如果现在宇宙里边还没有这个东西，你脑子里就不会有这个信息，意识造形你就出不来，所以说意识造形、意识混化，不能脱离开宇宙已有的客观实在这个基础。咱们可以设想宇宙比较早期的时候，好多物质还没有形成，那时候信息也就不存在，如果那时人出现了，那时的意识也不好起作用，因脑子里没有接收那么多的信息。这一点，同学们得注意，我这儿一想多少万年之后怎么怎么着，那不行。古人为什么想象不到或者制造不出原子弹？那时的气功师功能很强了，也有感知功能，也可以混化。比如，他可以拿个树叶子往外一飞，“哗——”一个“飞刀”把人能扎死，但为什么不能弄个原子弹来呢？因为原子弹的信息在客观世界还没有。他摘片树叶子，一聚把它聚硬了，就拿树叶子“飞刀斩人”。那时候不会想“爆炸”，因为还没有爆炸物，所以炸不死人，只能是拿刀砍死人、扎死人，拿石头砸死人。意识里有这些信息，他就可以用这些东西进行混化去，没有的信息则做不到。所以随着人类前进，宇宙在进化，物质的形式在

不断地增多，人们对客观世界的认识也就在不断深化。所以我们现在对大自然的认识比古人深刻多了。随着认识的深刻，意识的混化范围也就越来越广，内容也就越来越多。

混化的形式，第一种是以能量为动力使时空结构混化。像现在搞的化学、物理的这些变化，基本都是属于这一类型。第二种是以时空结构诱导的时空结构变化，生物体里边进行的新陈代谢基本上都是这类变化。第三种是以意识为动力引起时空结构的混化。这是人的主观意识使物质发生变化，可以作用到物理、化学世界，也可以作用到生物世界里边。所以在这一点上，以意识为动力的混化，就更高级而且更广泛，将是整个宇宙发展前进过程中的必经之路。简单的非生物，那就以能量进行混化的。在生物界出现之前，那时的宇宙，就是这些物质互相碰撞，以能量出现的。生物出现之后进化了一步，就不完全以能量了，而是以时空结构来诱导，整体性强了。人出现之后有了意识。在我们没搞气功学以前，意识在一定程度上只是对人体自身起着混化作用。搞了气功之后，懂得意识规律了，就把意识的超常智能的整体作用开发出来，这样将使以意识为动力的混化过程大大地发展了。整个宇宙就进入到新的层次上来。

四. 混化是遗传与变异的统一

这个问题是就生物体里边的混化过程专门来讲的。一个生物，一个物种，通过混化，在不断变化，不断进化，或者说在不断演化。我们讲混化就是两个以上的物质因素一作用，一混，产生一个新的。那么任何一个物种或一个生物，都具备了它本身这一个种属的特性。但这个种属特性随着历史的推移和时代的变迁也会发生变化，这个变化就是混化的结果。而这个混化的结果是变异和遗传的统一。既要遗传又有变异，这就是智能气功和当代生物学对物种变化认识的不同点。当代的生物学有一个学派称为遗传学派，认为在生命活动中，遗传是根本，生物生命活动是藉着遗传的物性而进行的。最古老的要算摩尔根的遗传学派了。遗传学派认为细胞核里边染色体保存着生物的遗传特征。在这—点上近年来有了进一步的发现，把细胞核的染色体分解，用电子显微镜细致地观察，发现里边有个遗传工程DNA。DNA再复制成RNA，这样使生物遗传下来。生物越高级，DNA的分子结构链越复杂、越长，而且不同的功能都在DNA分子结构上有定位。这个发现给了生物遗传学说很大的鼓舞——找到确凿的证据了。所以近些年来遗传学说似乎占了上风。另外一种对生命活动的看法，认为生命活动是在变异的，这个改变关键是环境（环境都在改变）。这个学派以苏联的米丘林和里森科为代表，因为他们搞嫁接、品种改革，认为是环境对生命活动起了主导作用。环境一改变，就能使生物发生改变。这两个学派打了不少年的仗。

智能气功认为：遗传和变异是一个生物体生命活动互相联系着的不可分割的两个侧面，是一个统一体的两个方面。没有不变异的遗传，也没有变异之后不遗传的。遗传特性要通过外界环境发生作用——混化，混化之后发生改变，再通过遗传传下去。其过程是遗传——变异——遗传。一个新生个体出来之后，遗传占主导；在他生长过程当中，环境占主导。有了变化之后，又再遗传下去，就这么遗传变异、变异遗传互相促进。智能气功混元理论认为，什么都混元，把好多矛盾的方面都混合了，没了矛盾。

遗传工程讲DNA决定生命特性，我们承认这个生物体遗传规律。而且现在遗传理论已经明确了生物是通过DNA——这种核糖核酸（或者说生物大分子）的特殊结构来进行遗传的。DNA里边保存着或者说储存着这一个生物的全部的信息（生物将来要展开的整体特性，时间

特性、空间特性）。一个种子里边有一个植物的生长、发育及将来长成什么样子的信息，但是仅仅有了这个种子还不行，还必须和环境当中的与其相适应的时空结构起作用才行。所以这里边还必须有外界环境当中跟它相关的内容，两者混了之后才能起作用。比如种子的内在信息和外在的信息两个一结合成为一个整体；这个内在的信息是这样的，如果外界环境跟它一样，就长起来了，遗传占主导了。如果不一样了，环境一变，两者发生混化，它的特点就发生变化了。如果环境和它比较接近，变化得比较小，这个东西也还生存下来了，但是把原来情况变了；如果外在的环境跟它差得太多了，它们一混化，生命力就保持不了了，就死亡了。就这么三种：一样的，遗传为主；变化小的，能够适应的，变成变异了；环境差得太多了，死了，生长不下去了。所以生物通过环境来展现出它的遗传特性，一个种子能变化成一个植物，有了可能性——外界有跟它相适应的环境相偶合，它们才展现成现实。当它们一作用，两个一混，结合到一起变成了一个整体。这个整体有整体混元气，可以再内化到里边变成有形的物质，这样就能遗传下去了。

再举一个现代遗传工程的实验。这个实验，英国、德国都搞过。他们把熟爪蟾（一种蛙）的小肠细胞取出来，再把小肠细胞的细胞核取出来种到一个已去除细胞核的卵子里边。我们知道，小肠细胞自然分裂时是里面的核先分裂，然后细胞裂开，成为两个小肠细胞。而一个卵细胞本来可以和一个精子结合形成一个受精卵。现在，小肠细胞核和卵细胞（已取出细胞核）结合，它将发生什么样的变化呢？有人认为还是生成小肠细胞。其实不是。它不变成小肠细胞了。它发育、发育……越来越大、大……慢慢又分核，一个，二个，四个……像受精卵那样发育了，不是小肠细胞了。而且长、长……长，这小肠细胞分裂、发育到最后，有60％—80％的细胞能发育成蝌蚪，有3—5％的细胞能发育成青蛙（小肠细胞里面可能还缺了什么东西，不是每个细胞都能变成青蛙，大部分变成蝌蚪）。这个实验就有意思了。所以西方就说，将来可以用人工来培殖动物，搞什么肉生动物……甚至可以培养出劣性的人、动物，搞“生物战争”。咱们讲“培养”人起码一百年之内还做不到。因为高等动物和低等动物不一样。低等动物的细胞的整体性是比较强的，动物越高级，细胞分化得越完善，整体性越弱。一般说，在低等动物当中，一个受精卵分裂成两个，两个分裂成四个，这四个细胞拿出一个来还可以发育成一个完整的动物，变成八个细胞的时候拿出一个细胞就不行了。变成八倍体（一个受精卵分裂成八个细胞就是八倍体），一般地到了兔子（到了脊椎动物），再拿出一个细胞来，就培育不出兔子来了，拿个小肠细胞当然就更不行。青蛙为什么行呢？青蛙属于低等动物，所以一个小肠细胞也行。当然，八倍体的细胞（从八倍体拿出来的），如果再通过卵细胞强化它，恐怕也是可以改进的。这个例子说明了光有内在的遗传基础——DNA，光有遗传的全部信息，还不能够来体现这个生命体。一个小肠细胞的细胞核染色体里边的DNA的生物大分子，在小肠里时也没少，为什么就变成小肠细胞了呢？就说明小肠细胞的细胞质、细胞浆对细胞核来说只能是和它起作用而变成小肠细胞。在这一点上，似乎胞浆起着决定作用，环境决定它成了小肠细胞。同是那个细胞核拿到卵子里边来，发育成蝌蚪了。同样也是这个卵细胞的胞浆对它起的作用。从这里边就可以知道，卵细胞的胞浆和小肠细胞的胞浆（不光胞浆，整个细胞质，还包括好多东西）不一样，含的内容不一样，它里边混元气不一样，所以细胞核跟DNA遗传工程的混化就不一样，结果也就不一样了。一个变成小肠细胞，一个变成整个的青蛙。

遗传要得到实现必须有环境，没有环境跟它相适应，它就变不成现实。环境一变，同是

一个细胞核，结果就不一样。当然，如果这个细胞核里边不含有青蛙的全部信息，它也不可能变成青蛙。蛙的种类不一样，出来结果也不一样。这种蛙它就是这种蛙的特征，那种蛙有那种蛙的特征。从这个意义上来讲，那个核也还是个根据。但是我们以前讲内因是变化的根据，光强调内因，只说外因是变化的条件。所以在这我们讲条件也是根据。它们两个是互补的东西，两者一合并一混化，核是根据，还是条件？其实它们两个都是根据，是新混化物的根据，核和胞浆两个作用之后才变成的。只一个，变不成。所以哲学的一些概念还需要变化发展。同是一个细胞核，它可以变成小肠细胞，也可以变成一个青蛙。当然他们没有做这样的实验：一个小肠细胞的细胞核，如果放到另外一个细胞（比如说肌肉细胞、膀胱细胞……）的细胞浆里去，能不能变成另外一个细胞？那就不敢说了。从已经做了的实验来看，一个细胞可以变成一个青蛙，也可以变成一个小肠细胞。有的科学家把肾脏细胞放到卵子细胞浆里边去，也发育出青蛙来了。通过这个实验说明卵细胞胞浆里面具备着一个生物发展的全部的信息。小肠细胞里面只具备使它发育成小肠细胞的那种信息，是局部的；卵细胞是整体的、全面的。

所以到了微观领域，有的地方过去那种把“内因外因”相割裂的观点就错了。以前说内因是变化根据，外因是变化条件，这把内因、外因割裂了。实际上，内因外因它们一结合，互相作用，就没有内外之分而成为一个混元体了。这个混元体就成为小肠细胞核、卵细胞互相结合而发育成青蛙的根据。通过这个混化过程可以看到，现在宇宙中这么多生物，本来是从非常简单的生物进化过来的，越往前推，生物物种越简单。不是像天主教里说万物都是天主造的，一造就造了这么多。根据历史考察，也不是这么多总不变。新的物种还在产生。一个东西跟周围环境不一样，就要发生混化，时间一长，万事万物就都有了，复杂了。在传统气功里面对这个问题早就有论述（既是哲学的也是科学的），《黄帝内经》就讲“根于外者名曰气立，根于内者名曰神机”，一个生命的根本，在外面的就是气，在里边有的就是“神机”。“神机”和“气立”两者结合，才能成为一个生命活动。一个生命活动必须要进行自身的活动和对外界气的交换作用。古人叫做升降出入，也叫开合出入，一开一合，一出一入。这里边气的“出入”交换是“气立”，里边有运动过程，有运动功能就属于神，叫“神机”。而“神机”和“气立”须结合到一起成为一个整体才行，两者缺一不可。我们懂得这个道理之后，就把生物学里边遗传变异的矛盾统一起来了。

这里附带提一下关于“热寂说”的问题。现在科学说，宇宙热量越来越少正在走向衰亡。其实这种讲法是不对的。这个物质的生命力、能量散出去了，还与别的在起作用呢，能量、质量、信息三个是不灭的。它们彼此是联系的、混化的。所以实际上，宇宙正走向复杂。宇宙里边还有自组织过程，一个新的物质产生出来之后它集中了很多能量。能量是怎么集中起来的？是通过信息组织起来的。信息论、系统论、协同学的自组织学说认为是事物本身自己组织起来的，跟人类一样，自己组织起来，组织成一个社会，一个物体也是如此，变成一个内部的自组织。非生命物体可以搞自组织，但那个自组织和生物体不一样。比如说下雪时本来没雪花，组、组、组，成了个六角形的雪花了，这也是个自组织。自组织就使得结构发生变化，复杂化了。不是越来越简单，最后就死了。

五．混化运动使宇宙万物间呈现出对立的统一

大自然界万事万物之中非常巧妙：有个甲，就有一个和甲相对应的东西；有个乙，就有

个和乙相对应的东西。总是两两相对的。大自然就这么天衣无缝，就那么巧。现在科学家解释不了这种现象。神学家则说上帝就是这么安排的，所以有的科学家最后信上帝了。这些问题不解决，在科学家面前就总是个困惑不解的难题。比如说正电、负电，磁的S极、N极，现在还讲粒子、虚粒子，电子、反电子，正电子、负电子……有个什么子就有个反的，还有个虚的，就这么巧。在物理界是这个样子，在生物世界里边就更巧了。总是互补的，补得严丝合缝，非常的巧妙。身体里边（生物体也好，人体也好）的生理生化变化，都是靠酶的催化来完成的。身体里边有个什么生命过程，里边就有个什么酶。在讲人体混元气的时候还要详细点讲。酶也是一种蛋白质。形成酶的时候也是身体里边有机物的化合过程，也是个化学变化过程，也是在常温常压状态下完成的。所以这个酶产生的过程还得需要另外的酶，就这么巧，就一连串的酶、酶……蛋白质变化、糖的变化，里边都要靠酶。这个酶种类非常多，现在发现酶有多少万种。它们之间互相“咬”着，哪儿都“咬”得这么巧。这些问题，在混元气理论里边就都可以把它解决了。生物学的受体和配子就非常互补。比如一个有机物（一个大的分子），现在需要把它分解开，一段一段断开，你要拿物理、化学力量打开它就非常困难了。如果正好它是个受体，而有个配子，它们一结合，结合得非常密切。“啪”就开了（如图2-5），物质进化为什么这么巧？以前认为生物体是个孤立的，这个问题解决不了。对这些问题怎么解释？咱们混元气理论就是一个解释方法。关于生物化学变化这些个问题，有的科学家就说“这真是上帝的安排”。我看“上帝”就是混元气。为什么这么讲呢？混元气的核心是混元、混化，一个整体是由两个事物混化起来的。

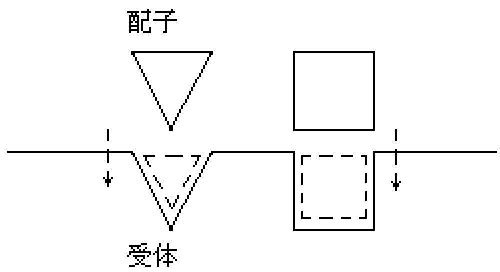


图2-5　受体与配子互补示意图

（如图2-6）体系A和体系B混化的时候，从体系A里出来一块a，从体系B里出来一块b，它们两个一结合形成个事物ab。这样A体系里边留下一个（a）痕迹，B体系里边留下一个（b）痕迹。痕迹也有气，也有气场。物质ab形成一个混元气成为整体的了，物质（a）和（b）的气场就变成虚的了。这个虚的东西(混元气）也要从A体系当中体现出来。凝聚成实体ab物质之后，这个a的痕迹就和这个ab事物当中a的部分成为互补；B体系当中b的痕迹变成实体物质之后，就和ab事物中的b互补。拿混元气理论来讲，任何一个事物只要一形成，都得混化，两个因素一混形成一个东西，就必然在原地还留有一个痕迹，痕迹和形成物质是互补的。这是很自然的道理了，这里边也不需要上帝。本来科学界认为是个非常难的问题，但用混元整体观里面混化形成物质的机理去解释，就变得非常容易的了。当然，真要从学术层次阐述清楚，那得是一大章书。在九七年要开智能功的基础理论学术讨论会，要各方面的专家共同来讨论这些问题。同学们对哪个问题感兴趣，学了理论之后，你就把那方面的专业狠

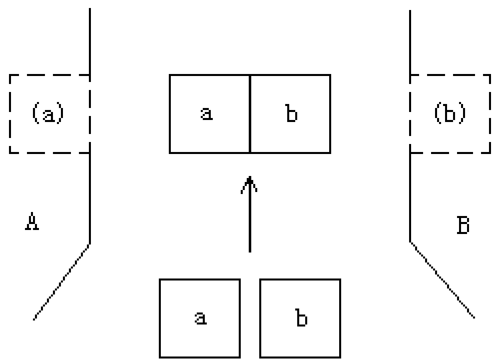


图2-6　混化运动形成事物的
对立与互补示意图

着钻。看几十本这类书再说，不然，一个专题搞不下来。大自然界中的“巧夺天工”就是这么来的，从整体上混化来的。这是一种情况。这是从简单的物质化合成复杂物质，在简单物质当中留下痕迹来，简单物质再聚成有形物质而与复杂事物呈现出一种互补或结构同构的情况。

第二种情况是复杂物质的裂解，一个东西分裂成两个。还以示意图（见图2-6）来说，a和b混化到一起，一分开成两半了。虽然a和b的形状并不完全一样，但ab是一个整的，分开之后，a和b同样有着同一性，这两个可以互相起作用，有它们的对立统一性。

第三种情况，非常非常简单的物质，比如原始混元气是无形无象的，从非常均匀的原始混元气这个整体当中一旦凝聚出一个有形的物质（电子也好，质子也好，中子也好），在这个背景上（混元气里面）就虚了一块（如图2-7），A有个实的，B里边就有个虚的，因为A是B聚出来的。实的A是个客观存在，能够存在很长时间，而A一跳出来，B那儿就虚了。原始混元气非常多，取之不绝用之不尽，无处不在，它很快一扩散，虚的B就显不出来了。虚粒子存在的时间非常短，也是这个道理。事物生成的时候是由信息聚出来一个有形的东西，就是咱们所说的信息把混元气聚成能量。粒子实际是能量的表现，一个量子就是一个能量单位。量子是通过信息聚起来的。用混元气来看大自然的物质变化，必然有对立存在物。只要一进入具体事物就有了对立存在物。在原始混元气时，物态非常的均匀，那就没有对立存在物，只有时间维和空间维的区别，但是一旦形成具体东西，就有一个对立存在的物了。而且在这个具体形成过程当中，也会聚成它的性质，聚的方式——这些更细一步的规律咱们现在还不便于多讲，里面还有更多的内容要结合现代科学来考察。现在咱们还没有真正接触到电子显微镜、电子隧道显微镜，还没有接触这么细小的东西，可不大好考察。我看了几个气功师写的对原子的考察，对中子、质子的考察，基本上是不对的。因为他们没有接触过这么微观的事物，一想就想错了，多数是脑子里边出来的意识造形。真得是通过现代物理科学、物理手段先来认识它的物理象征，然后再用气功来考察它，反复考察、反复考察，打掉主观意识的作用，才能考察出它的本质来。

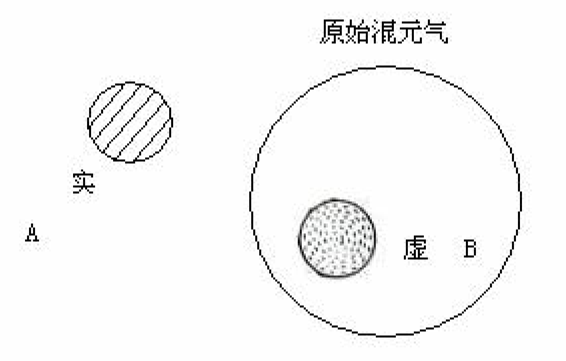


图2-7　实在与虚在形成事物的对立互补示意图

这就是混化运动使宇宙万物间呈现出对立的统一。之所以成为对立统一，是混化过程中的这三个内容来形成的。对这些问题，大家知道这么点就行了。

Ⅱ、时空混化论

这是个大问题，但讲得比较简单，因为在整体论里边还要讲时空整体观和混化时空观。

在咱们日常生活中时间和空间都是空的，都认为没有。空间，空的；时间，虚的。所以讲时空混化，也不可能讲得非常复杂。一到了时间这些问题，古人都认为是不可言说的地方，都没法讲了，就靠悟性。科学到了今天，同样也还是不好讲。在常态智能当中，经常讲时间空间，但谁也没有摸着空间，谁也没有逮着时间。对时间和空间谁也没有感受过。空间，不

是真正的“空”，但是也不能说不空，都是相对来说的。所以说空间是个相对的空间。我们现在说时间是一维性，指的是宇宙大自然那个变化。有空间展开了、有时间一维性，常态智能说时间不能返回去。常态智能可以这么讲，而超常智能里边说可以返。但是返回去，只有超常智能本身能感觉到的，常态智能感觉不到。因为常态智能认为：一个事物在空间当中变化，还要有很多因素作用它。

打个比喻。农民秋天拿稻秸子、柴禾秸垛起来了。这一垛柴禾秸是有序的，有它的秩序。把这个柴禾秸里边，谁挨着谁都记好了，然后把它散开，这一散开的时候，谁来散它？周围张三李四再加上风啊……要想时间倒流，就得再一点一点倒回去、往回倒，稍稍差一点儿就不是原来那个状况，而且每个变化和周围环境还有关系，环境和这个具体事物不可能都能完全重复过去，你有一点没结合上就不一样了。倒着放电影可以，可具体事不行。这就是时间一维性的道理。并不是说时间不能倒流，就是倒流的可能性太小了。部分往回倒，周围不动弹，时间就不往回倒了。所以我们说时间一维性，时间不能倒流，就因为这个具体事物太复杂，不能都返回、重复过去。像放电影那个情况，电影片子可以往回退，可周围环境没有退，不是整体往回退，所以这样时间就不能出现倒流现象。

常态智能对时间和空间是这么认识的：空间，往外延展；时间，一维不能动。从混元整体来看时间和空间，就不这么看了。混元整体理论认为时间和空间是一个整体，而且任何事物的空间和时间都和事物本身有关系。我们现在所说的时间和空间，主要指的是宇宙实体物的时间和空间。从混元整体来讲，时间和空间就是物质的时间结构和空间结构，是这个物质的结构表现。咱们前面讲混元子的时间和空间统一了，混合到一起了。牛顿说的绝对时空，我想也是可以应用这个词的。原始混元气的时间和空间是根据于原始混元气的时间结构和空间结构，也近似于绝对时空。再有万物层次的时空。宇宙大爆炸一炸，一起变化，就是爱因斯坦说的相对时空了。另外以气功来讲，还有一个意识的时空。意识的时空和意识的结构变化状况，和原始时空差不太多。从混元气理论来讲，时间和空间，就是整体的。一个事物的混元气功能变化的连续过程或者变化过程，就叫做时间。事物位置上的延展结构就叫空间。两者又分不开，谁也离不开谁。功能变化连续过程得在空间里边通过空间结构、空间位置的改变来表现功能变化。比如说一个植物的生长过程，以时间来看是延续的，发芽、成苗、长茎、长干、开花、结果，像这个过程，是通过时间来完成的，这个时间结构是整体的。但这个从小到大的生长过程得在空间展现出来。所以说时间得借空间体现出来，功能得从空间变化展现出来。反之说空间呢？一个整体的空间结构也不是一下完成的，有个过程才行，得通过时间结合起来完成。所以时间和空间绝对不能分开。在混元整体观里面，时间和空间是互相联系表现一个事物的两个内容。谁也不能离开谁，是一个东西。超常智能就感觉到是一个，是一个混元整体。

要想了解时间和空间的整体性，必须用超常智能才行。现在有特异功能的人，虽然能够搞搬运，能够搞预知，但是因为不懂这个道理，他们并没有认真去考察事物的时空整体特性。如果能够认真去考察时空整体性，理论化地去考察，功能很快就要上层次。怎么去考察呢？讲完了《意识论》，将来讲超常智能的时候才能够去谈这些问题。不是简单一说，一体会，预知功能就出来了。不是那样简单，它是很复杂的内容。同学们怎么去领会呢？

现在就想原始混元气：原始混元气非常均匀，有混元气的时间，不是具体事物的时间。非常空空荡荡，宇宙里边什么都没有。意识真正和它相合了，超出时空了，没有时空的感觉

了。空空荡荡的，什么都没有的，没有东西没有时间的变化，没法理会时间了。看周围的天气、动态，这是时间；手一运动也是时间。什么都不运动，就没有时间的感觉了。没有位置的变化，也就没有空间的感觉了。想那么一种非常宁静的空间，空空荡荡，意识跟它合起来，你感知它一下，然后想里边，一聚，聚出个东西来。这一聚，就是空间往一块凝聚了，周围很稀疏，变得不均匀了。这儿一变得不均匀，又要聚了，一聚成个物质，而聚的过程一变化，位置变化就是个空间，这个时间和空间是这个聚起来的物质。（以上为庞老师带功导引词）。

同学们得慢慢想这个问题。想它非常均匀，这儿一聚……聚的过程——时间；位置变化——空间。如果同学们会想这一个问题了，慢慢将来就懂得，任何一个具体事物里边，都包含着它的过去。那么一想一聚，想那个形象一聚，从这儿到那聚起来了，成为现在的一个现实了，这里边包含着过去。把这个道理悟出来之后，将来从具体事物当中用功能来查过去，就好查了。要懂得时间不是空，不是零，不是什么都没有；空间也不是空，也不是什么都没有，而是一种具体存在。

一．时间混化

我们说时间是一维的，总在不停地流逝。我们接触和认识大自然界的任何事物都是在这个往下流的时间长河当中，我们任何人，都不可能停，宇宙万物都停不住。我们看到的具体事物的这一刹那，都不是单纯的。

咱们在讲混元气那一节的时候，讲过混元体。比如一个实体物A，在它的周围有混元气（如图2-8），实体A在运动，从右边往左边挪，中间有个界线。实体物A往右边挪的时候，还没有到界线，它周围混元气已经到了。在空间上可以有这个特性，在时间上同样也有这个特性。实体物B这一刹那是这个样子，可是它里边时间变化是整体的。时间结构从小变大，一点一点变大……可是在时间线上，实体物C没有完全通过界面，实体C要长成实体D的混元气（C的混元气）已经过去了。任何一个有形的实物都要经过一个从无形到有形的变化。从实体B这个有形生成C的无形，C的无形再变为有形，所以当从B变到了C，C的有形还没有出来的时候，在这一刹那，C已经有了。C有了，由C来生化的D，也已经模模糊糊地有了。这就是说，在B这个实体物里边，包含着要生成的C、D……而且B里边也包含着E，包含着F……从J这儿一发展，I包含着J，一发展H包含着I，当然也包含着J。从B这里边包含着C、D，也还包含着E、F、G、H、I、J这一切，这就是时间混化。B实体里面就包含着过去E、F、G、H、I、J。当然离B越远，信息量越少；B直接导出来的C非常敏感，再往D这儿就差了一点……当它们（A、B、C、D、E、F、G、H、I、J）混化时，都是有变化内容，都要和周围混化的。所以实体B的混化，里边包括C、D混化过程，也还包含E、F、G、H、I、J这些混化的内容。因为周围环境有偶然性，所以说对未来的预知，离得越远

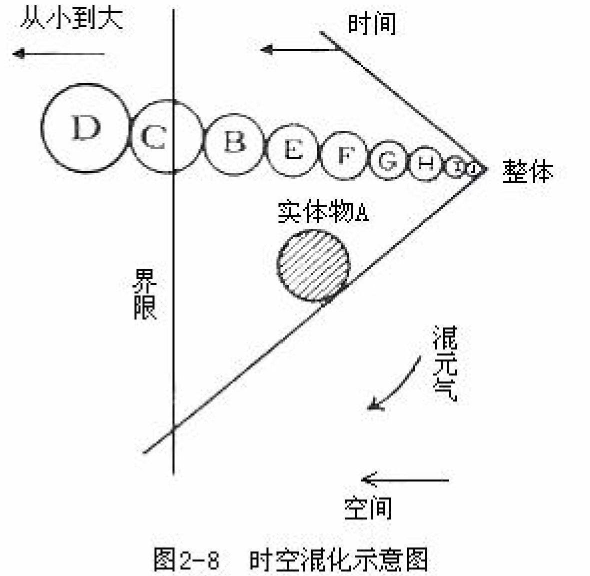


图2-8 时空混化示意图

就越不准确。要想预知未来预知得非常准，就得从整体来考察。光考察B还不行了，要考察A、B、C、D、E、F、G、H、I、J这个整体。考察这么多整体互相变化之间出来的结果，我们的智力就不大容易达到了。一般地考察实体B好考察，考察整体就比较难，因为寻查未知数就像大海里捞针。所以一般来说考察一个单纯的、离B比较近的未来C比较容易，离远了就不好考察了。时间混化是从这样变化过来的。

如图这样摆是从空间摆出来的，可是从实体来讲，具体事物的变化是从小到大。可这个从小到大，从J——E没占空间，一圈一圈地套在B这里边了（实体物）。所以这么摆就是空间的位置。比如一棵小树，J是去年春天的，I是夏天的，H是秋天的，G是冬天的，F是今年春天的，E是夏天的，到今年秋天就是B。在空间这么摆出来了，在实体物上可摆不出来。这棵小树，去年春天J的样子哪儿去了呢？存在今年秋天的小树B里边了。去年夏天I、秋天H、冬天G、今年春天F以及今年夏天E的都在B里边，这个秋天的B，把它前边都存起来、藏起来了。所以B这个具体实物里边又混化着过去的时间。B这一刹那的时间表现，它的时间结构里边，也有空间结构，空间结构里边包含着过去E、F、G、H、I、J。而B这一刹那的结构包含着过去E、F、G、H、I、J，也包含着未来C、D，这就叫做时间混化。怎么混化呢？

打个比喻。任何一个事物过去了，那个移动的东西都有信息。咱们这儿讲课，课完了，我们走了，拿一个仪器（红外线复像仪）一照，可以照出人来了。就是说人的活动的信息，可以在空间保存起来。因为既然空间可以把大自然中万物混元气发出来的信息存下来，那我们也是物，也有混元气，当然也可以把我们活动的信息储存下来。只不过现在还没有仪器把空间遗留下来的信息照出来（因为里边有好多生命活动，发生电磁波的干扰照不出来了）。空间里边的信息，这个桌子里边也可以有。每一个同志里边，也可以有。因为信息是可以互相兼容的，可以储存的。所以如果你现在出门，有功能的人一看，“唉，你怎么跟庞老师见面了（那人要认识我）？”问：“你怎么知道？”“你身上带着呢！庞老师给你们讲课了，是不是？我看着了。”每一个具体物里边，比如这个教鞭，我拿过，信息就到里边去了。这就把过去的信息混到这个具体物当中来了。信息不占时间，不占空间，是无限的。好比天上就一个月亮，到哪儿看看水里边都可以显出月亮来一样。这儿一个信息，各种事物都可以把它收进去。信息是全方位的，到哪儿去都有。当然信息的能量就减少了。这是对过去来说的。

对未来呢？大家总想，怎么明天的事现在就会知道呢？因为咱们只是习惯了空间的问题，而且对于空间也只是习惯了实体性物质。一个实体物撞墙，非得撞上了才叫撞墙。超常智能不然，还没碰上他就感觉到了。敏感了之后有了功能，有时候也不太好。怎么不太好呢？当两个没功能的人瞪眼了，说话声音挺大才发觉是发脾气了。可是有了功能，也不瞪眼，也不用骂街，心里边一动——这么讨厌，还没有说话你就感觉到难受了。我们现在人只是习惯了那个实体性物质：说话的声音，身体碰你一下，光线刺激你一下。而对气的作用还不习惯。将来有了功能之后，别人要是一挤你，还没挤上，你就觉得有压力，还不要说练出超常智能。过去练武感知功能强了，他走着走着，一把刀砍过来，还没砍上他就感知到了。一砍，一方面是有个金劈风的声音，另一方面即使没有那个声音，也可以感知到。高水平的武术“斗武”，你拿着刀，我拿剑，离着五米八米的，拿“剑气”出去的。两个人不动手，肘在动，拿“剑气”互相“问气”。你这儿稍稍有个漏洞，他那个气往这儿一冲。好，就冲进去了。没漏洞不敢冲，因为他一冲，意念一集中，混元气都集中到这儿来，别处就空了，他这身就防不住了。给了对方一个空子。所以都不敢轻易动手。练超常智能比那还敏感。空间能感知到了，

时间也是一样。一个时间到了点了，时间结构也早过去了，未知的东西就在它里边呢。这是时间混化的问题。

对于未来，给大家举个例子，就是现代生物光照像。生物光照像和普通照相不一样，普通照相，有个具体实物，才能照出来；可生物光照像没个东西也可以照出来了。比如一棵大树，要长叶子，叶子还没长，它的气先出来了，气往外出来一段时间才长叶子呢。可是普通人看不到生物光，只能等到叶子长出来之后才能看到它；而有功能的人，他今天说这儿明天要长出来叶子，这就是预知功能。这个例子好领会好理解，因为科学有了这样的实验。再微细的，生物光照像照不出来。比如在一段树枝上将来要长叶子，可是这个信息在现在还非常微细，还没展开。有功能的人一看，今天这样树枝上有个没展开的信息，到后天就要长出叶子了。所以长出叶子这个变化，不是到了有叶子才变的，而是连续变化，是从今天这段树枝里边就开始孕育着的。当然能不能成为现实还得混化。周围有这样环境它才能出来，没这个环境，它就出不来。

所以混化理论，既是定的又是不定的，还得看后来的环境。不定，就没有遗传性了；如果光定不变，那就完全死了。这要是讲植物还能理解，讲人，人是活的，那怎么理解？一个人明天上大街去，被车撞死了。你预知到这件事了，但这事还是发生了，这不是定了？这不是命运定的吗？不是命运定的，那是你能够从全方位地考察整体了。本来还在未来，你用功能一查，把整体都查上了。就是以它为中心，多因素互相起作用，这往这儿跑，那也往这儿跑……明天发展到这中心以后，撞死了，时间还没到就已经成为现实了。就是他怎么避也避不了，非得撞死这儿不行。你说我先告诉他！也可能正因为你告诉他才撞死那儿，你要不告诉他还撞不死那儿！好多全方面的因果，促成那个现实，就这么个关系。

我去年听到一个事情。说一个司机从北京出去。那个司机可能有点功能，他早晨起床做了个梦，梦见今天开车撞死个人，是个女的，穿着花袄。从北京往外开车，可能过了大兴县，哎，看见那个女的，就是梦里那个。司机有一个迷信思想，认为把她那件衣服买回来之后，轧过去就解了这个灾了！于是，他花高价买了她的衣服，轧过去了。过去后，没出一百米，后头出车祸了。可能那个女的去捡衣服，后边来车把她轧死了。实际上，这个司机功能不够强，做梦的时候觉察到了，其实不是他轧死的。就是他做了这个梦，决定他买衣服轧衣服，那女的拣衣服把命赔上了。预知功能就是偶然碰到一块才出这个必然结果。你真用功能感觉到了是这个样子，那怎么也变不了。绝对变不了。算卦可以变，卦是死的，没有周围混化内容，不是感觉到的，是固定过来的，可以准可以不准。

在82年出了一本书，其中记载有一个特异功能者说他预知错不了。一个搞科研的人问他："今天要宰个猪。一个白的，一个黑的，你说宰哪一个？"他说："宰白的。""宰白的？我今天晚上就偏宰黑的！"到了晚上突然断电了。两个猪是在两个棚子放着。"没电我也宰，我摸着黑宰。"正好猪把圈门给拱破了，两个猪跑串了窝。到第二天一看，还是宰了白的！因为特异功能者，昨天感觉到的就跟今天看到的是一回事情，成为现实了，变不了。正是因为宰猪人想"我偏宰黑的"才使白猪被宰成为现实。这不是宿命论，是客观变化规律。

宿命论是有个决定者，有个老天爷。说阎王爷就给你定了，生死定了。我们认为，事物也有生死变化规律，只不过是可以提前知道了。一般规律是事后总结它。事物的规律，是事物本身大自然万事万物彼此之间互相作用的结果。不是谁来决定的。有人认为知道了这个规律，就认为是有人定了，就成宿命了。就是由于我们对事物还都处于无知——一碰墙，实体

碰上了，噢，碰了，已经习惯于这种思维；“哎哟，碰墙了，气碰的”，就不习惯这种思维。所以古人说练功不要先出功能，先练“心定”。要摆脱人之常情——普通的、正常的这些感情、那种思维方法。比如，在某一天要被车撞，知道这个结果了，还没撞，前边二、三个月就甭想活了。为什么呢？人之常情呀！你要是有了功能，什么都是置之度外，都无所谓：自己死就死，家里人死就死，亲朋好友死就死；有个最坏、最不好的人，他得了个大好事，你也不嫉妒也不生气，等等，要这样生死一如，顺逆一如，到那时候有了功能才行。练气功就是让我们走向自然。当然你真要这么练功，有了功能以后，就不会有那些事情了。自己不全面修炼，光练一个功能，还没“定”这个基础，出了功能也是倒霉事。前边那本书里面讲，有一个外国人在监狱里边嚷：“快出去，要地震了！”他预知到了。监狱里边的人都闹起来了往外跑。警察绑上他了。等地震刚起来，别人没绑着，一晃就跑出去了，他却砸死了。这不是倒霉事？所以过去讲，有了功能泄露天机就要倒霉了。其实不是别的，大家都是人之常情，而你搞什么危言耸听的东西，事后非给你招来灾祸不行，你自己没有脱离人之常情嘛。时空混化就是这个道理。要把它琢磨开、想开，可不那么简单。真想通了一点就可以知道过去，也可以知道未来。要内心里真懂了理，理就是法。

二．空间混化

任何一个具体事物，都得在空间存在着，都在原始混元气的大背景当中来存在着。咱们认识到的这个宇宙，就是我们这个宇宙的混元气演化过来的。所以我们说的这个空间，就是指的我们这个原始混元气。任何事物的变化都在这个空间当中来进行。因为物质是原始混元气变过来的，所以原始混元气就是空间形式。这个空间没有具体物，而具体事物的混元气可以存在于里面。空气分子啊，电磁波啊，人的信息……这些信息是混化着的。因为信息不占位置，有多少也装不满，各种信息都在里边混着。原始混元气在空间当中一混，可以生成物质，混元气本身又可以跟它混化，各种事物的信息都可以在原始混元气里边集中起来。空间是那个样子了，那么具体事物呢？具体事物它在整个空间里，空间的混元气跟它是兼容的。空间里边可以包藏很多事物的信息。具体事物也占一定空间，里边也可以包含着各种信息。比如张三来找气功师，说：“老师，我母亲病了。”“噢，你母亲有溃疡病。”怎么气功师一看张三就知道他母亲有溃疡病呢？因为张三身上带着他母亲的信息了。这就是空间在混化。关系比较密切的人，信息量大反映比较清晰，好捕捉；关系不密切，混元气差度比较大，反映信息量模糊一点，不好捉。而且这个空间仅在实物里面，完全空的里边好多东西也有。一开始我们练气功只能从实物知道信息。将来根本就不需要实物了，凭空就能了解事情。

我有一个朋友，他在79年治一个人的白血病。这个朋友不懂医，不知道用什么药。晚上练功入静了，“给张三治病，用什么治呀……？”脑子出来一个草，这个草认得；又出来一个花朵，这个花认得；一会儿又出来个大树根，这个树根没见过。“叫什么呀？”出来两个字：虎杖。他来问我：“老庞，中药有虎杖没有？”我说：“有，解毒的，治疮。”“对了，我练功的时候想治癌的药方，出个大树根。”我说：“虎杖就是树根。”这就是在空间得到信息。空间当中有各种事物的信息，而他能看见他想的病的治疗信息了。咱们不是讲有个同构偶合的问题吗？通过练功查获了跟病对应的信息，它就以信息物的形式出来了。这就是意元体捕捉空间当中存在的各种信息，意识本身按相对或互补的情况（咱们前边画的那个图）来加工。

所以说练功之后，一旦开悟，什么事都可以知道。六祖慧能是个文盲。他赶集听见一个人念《金刚经》：“应无所住而生其心”。他就悟了。去找五祖。到了五祖那儿，就让他捣米。半年之后，让他当“接班人”了。他听了听那句话明白了，以后再练功。练功之后，什么经他都会讲。他不认得字，也不念经，也不看。到哪儿讲经时，讲什么经得别人念。他避难上一个村子里边去，一个居士念《法华经》，背了好多年了。居士请他讲《法华经》。他说：“我不认识字，你念。”居士念，他就听着。“（释迦牟尼佛）因一大事因缘出现于世……开佛之见，悟佛之见……”“啊，停一停、停……就到这儿，《法华经》的根本！关键就在这儿呢。”就这样给人讲道理。他知识哪来的？就是从空间当中提取的。因为空中有各种信息混化着，你能把它提出来就可以了。但是还没来的未知事物，信息还没出现，那就不知道了。古人不能预言原子弹就是这个道理。遥控诊断、遥控治疗，都是靠空间混化来完成的。时间和空间本身也在混化，混成一个整体。

将来讲整体观再详细讲这些问题。本来时空混化是个大问题，可是在这讲得很简单。这个问题可是最难领会最难理解，只能根据咱们讲的事这么慢慢去琢磨，这得靠琢磨。你光从字面来看不行，懂不了。只有琢磨琢磨，能琢磨多少，算多少。大家就得多琢磨这个（指图2-8）。尤其是时间问题，时间和空间都是统一的，多琢磨。琢磨不通就是因为“无明”“不习惯”，总习惯“大实着”，对于虚的不习惯。学《整体论》时还要再讲这些问题。

第三章　整体论

混元论、整体论都比较抽象，它们是混元整体全部理论的最基础的知识。混元论主要是从理论上阐述一个整体事物的内容特征。一个整体事物从超常智能的角度来看，它的内容特征是什么？是混元气，是混元的。这个内容决定了它怎样去运动，即是混化。而整体论讲的是一个整体事物的形式特征。在表现形式上，有内容有形式，内容和形式是互相联系着的、不可分割的两个侧面。有内容就必然有形式，有形式就必然有内容。混元论的物质观、变化观即混化、时空观，都是讲通过混化形成一个统一的整体。这个统一的整体叫做混元，形成整体的过程叫混化，经过混化而达到的“一”就是整体。这里边混元和整体是难以区分的，因为混化形成的整体本身就是属于整体论了。所以说混化、整体这两个是一而二、二而一的，不能把两者截然分开。当然，也不能把混元论和整体论划等号，不能说混元就是整体、整体就是混元。这两者不能相等，还是有点区别的。整体论着重讲述整体事物各个部分、各个组元之间的关系，这个关系不同于各个部分相加的和，而是各个部分互相作用生成了这个整体，各个部分服从于整体。因此应该明确，整体论和混元论之间有着密不可分的关系，两者又多少有些区别。

第一节　整体论综述

智能气功混元整体理论讲的整体论，和当代科学的整体观的一些论点似乎很相像，但只要认真、细致地去分析、思索，就可以发现两者是有着本质区别的。现代的整体论，主要是从常态智能来认识事物的结构特征、结构整体性，当然也阐述了一下结构和功能之间的连带关系、同一性，但是这一切都是用常态智能来认识和与之发生作用的。智能气功混元整体理论讲的整体论就不完全是这样了，它的根本点在于用超常智能直接认识事物的整体特性。如果我们现在还没有超常智能，对整体就不好领会、不好理解，这也是讲混元整体理论时，大家觉得难以想象、摸不着头脑的一个根本原因所在。正是由于大家还不能用超常智能来认识事物的整体特性，所以我们在讲述时，就必须借助常态智能的语言来描述它，这就使得我们的整体论和现代科学的整体论似乎有些相象。

当然从内容上讲，也的确是有些相似的东西。因为从常态智能认识到的普遍事物的整体性，它也是事物的空间特征的表现，而我们讲的混元整体中也包括着空间整体，不过这个整体和常态智能空间整体又是有区别的。所以我们首先要讲一讲整体的含义与形成。

Ⅰ、整体简介

一．何谓整体

从字面上讲，整体就是完整的个体。完整一词，从数学意义上讲它就不能再分了。这里我们说完整的整体是什么意思呢？是标志一个事物性质的特殊的规定性。这个事物和那个事物不同，就是它们各有一个特殊的规定性，而这个整体，就是维持这个事物特殊性的规定性

的特殊标志。如果要保持事物整体性，就必须有一个完整的个体，个体遭到破坏，它的整体性就没有了。当然在一定范围内可以有些小的变动，当小的变动并不影响个体性质的时候，这属于一个个体特性，而那个能维持个体特性的东西就是整体。所以说整体不是哲学上或物理学上的不可分，它是维持一个事物特殊性的基本特征，需要各方面完整的因素。

智能气功的混元理论指出，任何整体，任何独立的事物，都不是单一的，而是由两种以上的物质因素混化而成的。这和数学上的不可分的概念是有区别的。这个整体，有它自己独立存在的特殊性，你不能破坏了这个独立性，你不能再把它分开，虽然是两种以上因素，分开了就不是它了。一个混元整体，它可以是混元气的存在形式，也可以是实体物的存在形式（混元气的特殊存在形式）。在实体物里边或周围还有弥散的、比较稀疏的混元气存在。实体物是它的混元气凝聚之后的聚合态，稀疏的是弥散态。混元气本身是非常均匀的一个整体，而有形的物质就不一样了，一个有形的物质就有了部分的区别，各个部分之间是不一样的。就拿人来说，一个人的混元气是均匀的一个整体，可有形人体的各个组成部分，有手、脚、五官、各个组织、各个器官，各个部分千差万别，功能不一样，形态也不一样。但是它们又是一个整体的内容，这个整体是由人体无形无象的混元气把它们联系在一起的。所以当我们说一个代表了整体特性的整体时，是指这个事物无形无象的混元气。如果说的更加确切一点，应该是指混元气的时空结构。一个整体是时间结构、空间结构联合在一起的时空结构。有了这个结构，就能决定这个混元气的性质。

当然有人可以这么说，有什么样的性质就决定什么样的结构。我们讲，不是先由性质决定结构，而是时空结构一碰，一组合起来之后，它就有了特殊的性质了。这个论点如果从大的事物讲还不太好理解，用微观的事情来想就可以知道了。比如电磁波，有不同的频率、波长，波长就决定它的能量大小。另外，电磁波有形状的差异，形状不同也决定它的性质有所不同。用电磁波传递各种信息，如果在最基本的波上再加一个不同的波形，这个不同的波就带来不同的内容，这个结构是来决定内容的。当然内容和结构又有着一致性，这个结构是这个内容，这个内容就是这个结构。因此在微观里有了结构就有了内容了，所以混元整体就可以理解为事物整体的结构模式——混元气的结构模式。

这个结构模式怎么样去贯穿整体？这就和一般人认识的整体观不一样了。从整体理论来讲，一个整体有了什么样的结构模式，就形成什么样的整体。打个比喻，比如某个事物是一个三角形的结构，它里边可以有着众多的形形色色的部件，如从整体讲就是这么一个三角形了，但是混元整体论上讲的就不完全是这个意思了，结构也不是这个样子的了。这个三角形的结构、形状定了之后形状就可以，这个把它里边内在的各个部分都规定到不同的位置上，这样，一定的位置结构就定下来了。另外，这个三角形的结构模式（结构信息）又充斥到各个部分当中去，在每一个部件里边，都有这个三角形的结构信息，它们虽然大小、位置不同了，但是它们里边所包含内容却是相同的。而且每一个不同层次里边它都带着这种三角形的结构。整体论就有这个特殊性，每个部分是整体的一部分，而每个部分里边、小的结构模式里边又蕴含着整体结构的特殊内容。这就是部分当中含有整体。比如一个组元在大的整体当中，它是整体的一部分，而整体的特殊性把它贯穿起来了，因此这个部件就不同于它独立存在的时候了。现在科学搞研究总喜欢把一个整体分解还原，分解成最小单位去研究，其实这样不符合整体观念，这也是现代科学方法论存在的问题，因为局部只要一离开整体孤立起来，整体性就没了。一个整体里的每一部分都是整体的一部分，不能把它孤立开。这里边有什么

区别呢？咱们讲一个最简单的物理现象。

现代科学已经知道，原子里边的电子是会转移的，叫电子转移系数。电子转移的数字是在一定数值范围之内的。在无机世界里边，它的电子转移和生命世界里边的电子转移不一样。生命世界里有细胞的新陈代谢。控制能量代谢的叫线粒体。在线粒体里边的电子转移数（也叫做呼吸系数）和在无机界里的电子转移系数就不一样了，两者相差一万倍到十万倍，在无机界里是10^{-2}—10^{2}/Msec，而在线粒体里是10^{7}—10^{8}/Msec。这么一个最简单的物理现象，在有生命的整体和无生命的物质里边就有这么大的差别，那么再复杂点的现象或部分里就更不一样了。这就告诉我们，一个整体不是各个部分相加的和，而是这些局部相互作用之后，生出来一个特殊的性质，而这个特殊的性质才是整体特性。这个整体特性是怎么形成的呢？有了这些部分的作用，还有它们之间的相互作用，再有它们和外界的整体作用，才形成了这样一个整体，这样的整体就大于部分相加的和。因为各个部分互相一作用之后，又出现新的功能，而这个新的功能还要和外面起作用的。

关于整体大于部分相加的和，早在亚里士多德时就讲过，但是它怎么大于的呢？这个问题一直没有讲清楚。从混元整体观讲，就是因为它各个部分都要混化，一混化又化出个新的东西来。所以我们讲的整体不仅仅是一个结构上的整体，还有它们互相作用之后形成的那个不同于各个部分的特殊性，而那个特殊性是这个整体的混元气，是一种特殊的、实实在在的存在物。而这种实在、这种整体可以被超常智能所感知、所认识。混元整体理论讲的这个整体和当代科学讲的整体就不一样了。当代科学整体认为，一支笔就是一支笔，说这棵树就是这棵树，就指这棵树本身。而我们讲的整体，是指和这棵树的整体功能、整体特性有连带关系的标志它特性的混元气，这个混元气可以被感知到。而这棵树的形状，只是整体特性的一种表现形式、一部分表现内容。所以咱们认识领会混元整体的时候，就应想到是混元气，而混元气的实质是它的时空结构。如果能体会到混元气，那就比现代科学的整体理论前进了一步了。混元气能看得见，可以体会到它。早晨看看太阳，再看树周围，可以看到迷茫茫、雾茫茫的一层东西，它是一个整体。如果将来功能再精确了之后，就可以从那一层白雾当中了解到树的情况。现在只看见雾茫茫的一片，是因为功能的分辨能力还非常微弱，还不能仔细体察整体的内部状态。功能强了，一看那棵树，有多少年了、原来什么样子，都可以清清楚楚感觉到了。这是从整体当中表现整体的。混元整体理论所论述的不仅仅是有形之物，而更关键的是它的混元气，是混元气的时空结构。

二．整体是如何形成的

整体是宇宙万物最根本的表现形式，不同的物质有不同的形成过程，形成过程是千差万别的。从总的来说，一种是自然形成的，一种是人工形成的。自然界当中独立的事物，它是自然形成的；而人在自然界中生存，制造许多物品，一个个物品也成为一个个整体了，那是人工形成的。这个形成过程最实质最根本的东西就是信息，就是时空结构。用时空结构来凝聚能量，凝聚成有形物质。一个事物的整体特征就是它的时空结构，所以整体的形成，实际就是时空结构的形成，事物的整体就是事物的时空结构，结构形成之后，整体也就形成了。

（一）自然界中的整体的形成

自然界中自然形成的整体，按混元气的不同层次来讲有以下几方面。

1．混元子层次的整体的形成。混元子是时间、空间结合到一起的一个最基本的“点”，

是时间和空间直接合而为一，合成一个了。这样的混元子，绝对均匀，没有任何分别。说它是个“子”，它有个具体、小的时空单位；说它是个“体”，它们谁和谁也没有区别，一和多没有分别。所以从混元子来说，它本身一旦形成就是一个整体，多和少没有区别，位置也没有区别，因为它的区别不存在了，一即是多，多即是一。它这个整体是个特殊的，一成一切成，不会形成单个的，一成是个集体的，它一形成一下子全部都有了，不会形成单个、局部的混元子，而是宇宙的万物一下子形成的，出现不可分了，非常均匀。所以，这个整体的全部时空是一下子就满了，全部都有了。在混元子这个层次里边，物质的质量、能量似乎都消溶在简单的时空结构（这个时空结构就是时间和空间直接统一的）当中去了，显现不出来了。但是我们毕竟还可以用时空结构特殊性来描述混元子。在混元子中，时间向内圈缩，空间向内圈入，它是一个特殊的时空结构，因此混元子的整体性同样也是由它本身特殊的时空结构来决定的。在这里，混元子的形成和整体的形成是一致的，混元子一形成整体也就形成了，这一点比较简单，而且是刹那之间的。混元子这个整体存在非常非常短暂的，刹那之间就变了，它的存在只是在理性上存在，从客观上查不到它，因为混元子这个整体一旦形成之后，马上它又转变成初始混元气了。

2．初始混元气层次的整体的形成。初始混元气的形成是混元子的时间性和空间性向外展开，有了时间表现和空间表现。本来时间、空间是合而为一，混化成一个混元体的，而现在展开了，有了时间性、空间性，时间和空间成为两种表现，是一个事物的两种体性。所以混元子一化出时间和空间特性这两个特性连接到一起，成为一个事物的两个方面、两种表现、不可分离的两部分，我们把它叫时空复合子，时间和空间复合到一起了。这样也可以说原始混元气这个最小的单元——时空复合子，有了“极性”，不过这个极性不是阴极、阳极的极，而是两种不同的表现，一个是时间性，一个是空间性，而一旦有了时间性和空间性的表现，那么这个事物就不一样了。因为我们知道，空间性是我们常态智能认识的，是实体存在的客观性，而时间性和空间性不一样，空间可以展现，时间是一维的流逝，因此它在我们客观世界里面，从我们感知到的每一刹那时间的客观存在当中，就捉不到它的全体了，时间的变化成为虚性的了，好象是个虚的。在一个具体事物当中，它在空间当中展现出来，我们易感知它、易认识它，而对它的时间性就不好认识，因为它是虚的。因此说时空复合子的整体特性有一虚一实。实，实实在在的在空间里边，虚，指的是时间。

如果借用现代科学来说时空复合子，可以用数学的虚数、实数来比附说明它（如图3-1）。

如果把时间轴和空间轴相交合的一点，叫做混元子，它一展开，就有了时间特性和空间特性。图中用y代表空间特性，用i来表示时间特性。时间是个虚的，虚数在数学里用$i(\sqrt{-1})$表示，我们用它来表示时间，当然虚数不一定都用来表示时间。为了说明时空复合子的性质我们用数学知识来描述它。图中用3y表示空间特性，用2i表示时间特性。可用3y＋2i来表示时空复合子。根据实数、虚数原理，根据极性变化，它也可以通过空间轴旋转90°角，与时间轴重合，即3y＋2i变为3yi－2，3yi－2也是一个复合子，这个复合子也是时间和空间的，但是变了，怎么变过来的？一般的计算方法是把3y＋2i乘上一个i，实数一乘虚数，3y变为3yi，实性没有了，空间性没有了；i是－1的平方根，再一相乘i，2i变成－2，时间性没有了。所以这么一来，3yi－2就是以时间为特殊性，没有空间性的复合子了。 因为它虽然有－2，却没有y了，空间特征没有了；3yi中有y，但它时间化了，空间性也没有了。

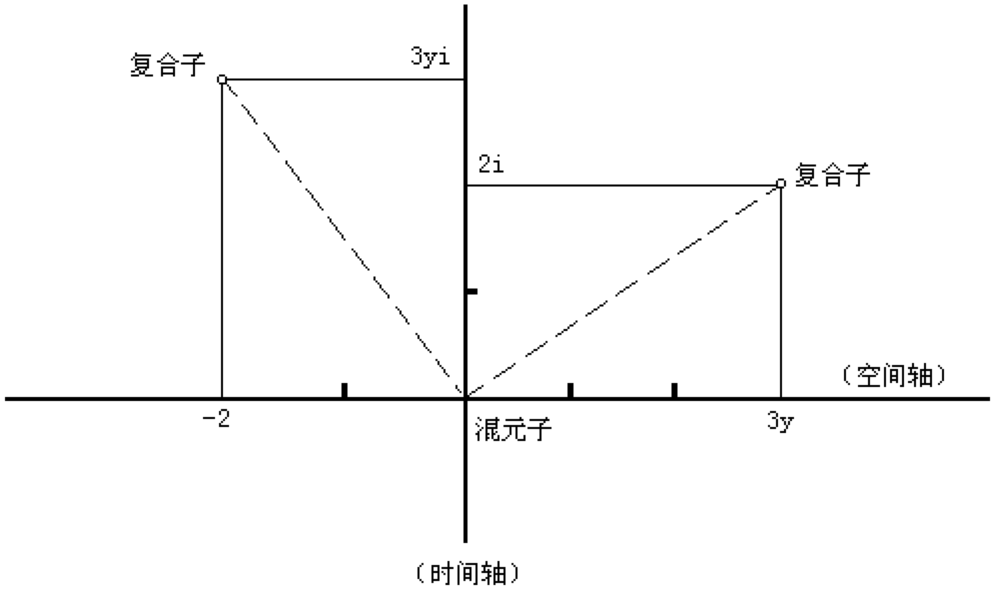


图3-1　复合子“极性”的比附说明示意图

所以说一个复合子就有了两种表现形式：一个以空间为主的表现形式，而时间却成为虚数的；另外一个表现形式就是以时间为主的，空间成“负”的了，负的空间也是虚的。所以一个是虚的形式，一个是实的形式。当然我们是用复数的形式来做比附，它与数学上的意义并不等同。从常态智能来讲，这两个形式是不能相等的，因为一个是时间性一个是空间性，但是如果从超常智能来看，3y＋2i和3yi－2这是一个整体，两者可以是相等的。实际上说它们相等，并不是3y＋2i真正等于3yi－2，而是当用超常智能跟3yi－2这个整体起作用的时候，就可以包容了对3y＋2i的作用；当用常态智能和3y＋2i起作用的时候，也包容了对3yi－2的作用。但是这两者又可以重叠成为一个整体，这是一个复合子的两种表现形式。这就是在超常智能当中这两种形式的特殊性，它们的同与不同和常态智能当中是不一样的。如果我们从超常智能来讲，运用超常智能对待3yi－2，或用常态智能对待3y＋2i，它们起的作用可以是一样的。比如一支笔，用常态智能对待它，是对它的实体存在起作用，如果把它搬到另一个位置，是把它的空间位置移动了，要经过一个过程，有时间性。如果用超常智能就不是这样了，直接就是用超常智能和笔的整体的“虚”的特性接触，接触之后，笔的空间特性就没有了，笔也可以移动位置，但是它没有经过空间移动，这个空间移动是不明显的。当然前者是用物理的力搬运它，是对它的局部特性；后者是用意识来对它的整体特性直接起作用的。

所以，混元子变成时空复合子时就有了时间和空间的特性了，它们结合成一体了，而且结合成的整体有虚有实，因此整个时空复合子就有了不同的连接内容。混元子怎么接触都一样，它没分别，怎么接都是个整体，一成一切成。而时空复合子就不一样了，它们这么一接，那么一连就可以形成不同的内容。所以时空复合子在形成一个整体的时候，由于它是非常非常的密集、细微，小到数学没法计算的程度，没法形容，密密麻麻没法分别，没法分别它里边就可以随意连成不同的形式、不同的结构，成什么样的集合都可以。

不过在原始混元气时，它的阶段也是非常短暂的，它里边一连，就变化出去了，一变化出去，从最简单的时空复合子——那种点状的物，一连变成线了，可以连成各种不同的线。这些线的形式，顶多就是下面几种：从一个局部的点，一延长到直线丨；或折线∧（也可以是直角的折∟），或是一个圆形的弧线⌒。一个点连成线就是这几种，不会再有别的东西了。

从混元气理论来讲，点线面是有其特殊性——它们都是有“体”的，有长宽高，从理论上是有的。所以，它一连是一个线，这个线一拉开，成为一个面，有了面，实际就有高了。对这个面，以前“五行”称之为“薄”，很薄的一个面。在原始混元气中，时间特性和空间特性就相当是一个阴一个阳了，一阴一阳一连就连出线了，这就相当五行“直、尖、方、圆、薄”。这不是东南西北中的五行，而是“二五合凝而未兆”中的“五”之意。“行”当变化讲，指五种变化的内容。原始混元气就是这样一个整体，就是这样形成的。但是，这个时候它里边的东西还没有分别开，还没有独立，还都蕴藏在整体里边，只是它里边可以组合成不同的内容，有不同的组元。

就好比咱们学英语26个字母，26个字母不同的排列就有不同的字义，26个字母就把非常复杂的各种书都能写出来了。这些字母里面可以包含着各种序列、排列，但是在还没排列之前，它什么都还没有。因此不能说：一切知识、语言文字，都是26个字母的不同组合（现在的全息论就这样认为：26个字母就把全部信息都包括了，它可以排出不同的文字来），所以我学完了26个字母，就把一切知识都学完了。原始混元气也是这个样子，它里边就是一个时间特性、空间特性，它们不同的连接就可以呈现出不同的内容来，只是这时候还没连接出来。原始混元气的整体特性就是这样形成的。

这就说明原始混元气和混元子的整体特性不一样了。混元子没区别，而原始混元气有时间和空间特性，时间和空间的不同连接，就连成不同的整体。一般来说，原始混元气里面的线（这个线不是几何的线，而是我们说的混元整体中的线，它是一个“体”）真正一连接成了之后，首先出现的就是物理学中的引力。一旦这些事物再向前发展，比较具体了，就要进入万物层次了。

3．万物层次混元气的整体的形成。讲这个问题也需要稍稍结合一些现代科学知识。因为说混元气一凝聚就出现万物了，或者按照过去讲的“清阳之气上升为天，浊阴之气下降为地”，都不能说明万物形成的情况。当然现代科学也还没有弄清楚从宇宙大爆炸最原始的物质怎么样变成有形有象的物质这一问题，而且现在现代科学也只是根据现有物理学、化学、天文学等的成就往上推导，推到原始物质，或者说是电子云之类的东西上去。再从电子云这个层次往下推，怎么形成了引力，然后由引力形成辐射力，从辐射力再加上引力互相作用而引起物质凝聚，等等。因此对于真正的、最原始的物质怎样变成物理学上的东西，都还不清楚。因为到现在为止，现代科学还没有办法来了解宇宙大爆炸开始的一刹那的情况。一刹那之后多少毫秒的情况，现在可以往上推导出来，再往上就说不出来了。

智能气功混元气理论是从混元子、原始混元气往下论述，从混元子到原始混元气，原始混元气再往下来，就慢慢进入物理世界了。怎么进入物理世界的呢？宇宙大爆炸，混元子往外逃逸，巨大的斥力往外一散开时，有个随机运动，随机撞击，混元子展开变成了时空复合子。时空复合子有极性差别，数量非常多，极性不同一撞击之后，形成了一定的联系，它们一连接，形成了具有引力特性结构的那种物质状态，引力就出现了。再继续撞击，又撞出有辐射力的物质结构了，辐射力就出来了。有人或许会问：庞老师你这么讲等于没有说。对，就是没有说，真是用现代科学来算它那还不行。我们这么讲，就跟现在美国有一种“人择原理”学说有点相仿佛。人择原理差不多也是这么推论的，只是比我们多了些数学计算。我们现在也只能这么说，将来怎么算，那是将来科学家们的事，我们现在先提出这么一个线索，让他们搞去。时空复合子在随机运动当中撞出某种形式内容来之后，它就容易起诱导作用了，

它一出现，附近都出现诱导，一下子就形成了混元气的原始结构。如同激光形成的原理一样，当出现了激光原子，能量到一定程度很快就变成激光，若没有激光原子，光用能量加泵浦需要很大能量才行，而有了激光原子一诱导就出来了。这也一样，在非常均匀的物态当中，一旦形成一个线状联系，形成了一个结构，一下就出现非常非常多的物理世界的结构。至于它怎么变，现在也没法阐述它，我们只是讲物质联系的结构——时空复合子联系的那种结构具有引力特性，然后从这再演化成具有辐射力的特性。当然这里不光是一种线状联系，而且这种线状联系产生最细小的物质，这就相当于电磁波了。它一定的聚合就聚合成小的量子，各种量子就出来了，是这么转化过来的。

我们现在这么说一说，大家理解理解就算了。至于说的到底是怎么回事情，物理科学说不清，也还没有任何语言能说清，在过去讲这个层次时，都是所谓绝对化，无可言说的。我们讲在宇宙里边有这么一个整体，而这个整体是演化出我们这个宇宙的，我们现在的宇宙非常复杂，但是往以前推导它，就越来越简单，是这么一个简单过程过来的。从简单慢慢演化，演化到复杂。一旦我们这个宇宙的基本物质形成了，就一步步演化成我们现在的这个整体了。以后还要讲，这个宇宙整体，就是由于原始混元气在碰撞当中、在随机运动当中产生出来的一种物质结构——信息结构，这个结构再逐渐起作用，而形成咱们现在认识的这个宇宙。原始混元气在演化、撞击过程当中肯定也还有别的结构，时空复合子也会连成别的结构来，别的结构就造出别的宇宙。为什么咱们现在宇宙里边非常统一，什么道理？就是因为它是从一个统一的、最基本的物质结构演化来的。如果撞击产生的不是我们这个基本物质结构，而是别的物质结构，就出来别的宇宙了，跟咱们宇宙结构的基本特征就不一样，就没法认识它了，那个宇宙也产生不了人，产生人的这个宇宙，就是从这个基本结构过来的，人就是这个结构慢慢演化过来的，人也就能认识它。

这样来理解宇宙万物的形成，总比过去说的“清阳之气上升为天，浊阴之气下降为地”多了点内容，但是怎么演变还是不清楚。因为现在我还没有认真考察它。引力的产生，到底是时间和空间一分，这两个之间有了“分性”，时空复合子一边为“实”一边为“虚”，这样产生出引力，还是由于时空复合子在连接的时候由于极性不同而产生出引力，这个问题我现在还没考察出来，如果一旦考察出来之后，这个问题就好说了。因为对一个问题没有几年的认真考察，是考察不出来的。以前没想考察这个东西，写书时想考察又马上考察不了。那真得什么都不干，老练功，也许几年才差不多。所以到底从什么时候产生的、怎么产生的，现在不敢说。一说说错了将来很麻烦。

这就是自然界整体的形成，它是自然界里边有个力在起作用的结果。这个力从哪来的？就是自然界本身的引力。以后宇宙整体观要讲这个问题，有了物质有引力，引力消失，混元子消失，一消失就产生斥力，斥力一作用，又产生引力，是这么一个过程。所以这个力是物质本身的，这就不需要“上帝”来推动了，以前说有个上帝作第一次推动，物质的变化，有形化无形，无形变有形，是从力来变化的。从这也可理解到，结构、能量的变化产生物质，它们之间是循环的，在宇宙里是不灭的，不多不少的，是守恒的。

（二）人工制造的整体

1．常态智能加工而成的整体

就是普通人通过劳动制造出来的东西，这和混元论中说的用信息聚合能量、聚散物质，有混元气的自然聚合，还有人工（通过信息）的聚合的混化规律，有相仿佛的地方，因为混

元论和整体论是相关的。人工制造整体就是通过人制作不同的劳动产品，把有形的物体往一块一聚，就制造出一个整体来。这样制造整体，同样也是按照一定的时空结构来进行的。在自然界中从原始混元气形成万物，是由自然撞击产生一定的时空结构而形成的，这是一个自然过程。大一点的事物，比如一棵树，它也是按照树的时空结构把水、养料等具体物质聚合起来，形成一棵树，也是自然进行的。从“无”中生有，从“有”生有，都是按照时空结构来形成整体的。那么人工制造的呢？也是一样。比如制造桌子，首先得有桌子的时空结构：空间结构是什么样子的？画个图；时间结构呢？计划制造桌子的先后顺序，按照空间结构去筹备材料，再按结构的需要加入能量。加进的能量就形成它的结合能，把各种部件结合到一起，这样就制造出一张桌子。自然界也是一样，各种物质连接到一块就出来力量，出来的力量就是它的结合能，各种物质都有它的结合能。原子有结合能，分子、质子、电子、中子也都有结合能，制造出来的各种物体当中也有结合能。在人工制造的物体当中、整体当中，是常态智能往里边加能量。比如做桌子，把木料加工好，钉在一起，加进能量去了，形成了它的结合能。加的能量越多，部件结合得越紧密，它的结合能也就越大。这就是根据时空结构把物质和能量结合起来，而形成一个整体的过程。

所以事物的整体，如桌子的整体，它就不光是木头，还包括它产生的整体特殊性：很结实、牢固、有力量等。如果另一个桌子面也不光，腿也不齐，材料结合也不紧密，晃晃荡荡的，这个整体性和比较牢固的桌子的整体性，虽然从外形上看都差不多，但整体性——它们的混元气就不一样了。一个普普通通的人，用常态智能来看这两个桌子，从外表看桌子是差不多的，但有特异功能的人，不是只看外形，而是感觉桌子的整体，感觉到两个整体里的紧密度、结合度、力度是不一样的，它们的质、能、信息三个结合的整体、它们的性质、各自具备的内容是有区别的，松松垮垮的和结结实实的整体特性是不一样的。打个比方，一个好桌子，你可以感觉到它的气有10个质量度，而坏的桌子5个质量度也没有，是这样直接感觉整体的。智能功讲的整体就是这个东西。因此常态智能形成整体是从局部特性入手，通过时空结构、通过能量加工、通过结合能的形式，把被加工物体本身具有的特性结合到一起而成为一个新的整体特性的。

2．超常智能加工而成的整体

超常智能直接用意识也可以加工形成整体。现在搞的特异功能试验，好多都属于这种情况。用气功改变物质，如对一个花蕾组场发气，意念开花，十几分钟就开了。大家别以为只有特异功能才能做这些实验，我们智能气功搞过试验，也照样行。这是用意识加工形成的整体，这种做法是“无中生有”的初步内容。因为花蕾它有一定的时空结构，把气往里聚就行了。真正“无中生有”是没这个花，造出花来，难度就更大了。前面讲了空间混化，要使空间出来一个花，得知道花的时空结构，然后拿这个时空结构一聚，用意念和气结合，气再和形结合，以意会气，以气会形（也叫以气赋形），就是把意念和气结合到一块，让气赋予它那个形状，这样就无中生有出来花了。这是超常智能加工形成整体。意念治病、意念发气、意念致动、意念搬运、意念催花，这都属于意念加工形成整体的过程。

用意念加工形成整体，现在人类还不懂，气功这门科学就是要开发、加强人类这种功能的。我们讲智能气功要促进人类文化向更高阶段越迁，跃迁什么？就跃迁这些内容，要懂得用超常智能来加工形成整体。这就是其中一方面内容。

Ⅱ、整体论的特点

整体论是建立在超常智能基础之上的，因此整体论的特点也是从超常智能这个层次来讲的，不过语言是借着常态智能。

一．混元整体理论所述的整体是一种特殊的真实存在

正是由于整体论是建立在超常智能基础上的，因此这是整体论的第一个特点，也是最根本的特点。整体论所说整体本身，它不是一般人所说的只是一个形式，而是一个真真正正的客观实在。这个客观实在可以被超常智能所感知、所认识，能够和超常智能相互发生作用。比如我们说桌子是个整体，一看桌子这个整体，就是指整体结构、整体形式。其实还不仅仅是这些，它是一个真实存在。这个整体能够被感知到，它包括了桌子的功能和结构，是功能、结构结合到一起的特殊表现，实际就是混元气。有特异功能的人他不是直接感觉这桌子的实体，而是感觉这桌子的混元气。一感觉，噢！这桌子是这个样子，一下子能感觉到这桌子的混元气，它的密度、强度和它整体当中的联系。当然，现在很多有特异功能的人还不会感知这个。他们只是一查，知道这桌子有个缝缝、有窟窿，不禁压……他怎么知道的？首先意识里接收了混元气整体特性，但是脑子里偏执的参照系不会分辨它，只能按脑子里固有认知事物的经验、知识去仔细判断，脑子里一转换，如感知到桌腿结合得不好，桌面上有窟窿，等等，这么反映出来的，实际他接收的是整体的信息。如果有特异功能的人懂得这些道理以后，他就可以直接感觉到桌子的整体状况了。否则即使有功能，但是在理论上不懂得，脑子里参照系没这些东西，功能也会受到限制。事物的混元整体，它是一种特殊存在，它可以贯穿、体现在实体物各个部分当中，而且可以在这个实体物周围的混元气体现出来。要这样认识它，是这样的一个整体。

二．混元整体理论的层次性

混元整体都是由两种以上的物质因素混化而成的。由于它是混化而来的，因此它就必须和周围起作用，和周围有联系。这个混元整体同外面的整体是联系在一起的，有它的空间联系和时间联系。因此说这一个整体又是在更大范围内的整体当中的不同层次的一个部分，可以是整个宇宙的不同层次的一个部分，而且它自身内部也还分了不同层次，每一个层次、每一个部分都有它的特殊性。比如地球上有不同的物质层次，有无机物、有生命物，生命里有单细胞、多细胞的，多细胞有植物、动物，动物当中又有不同的层次，等等。而这些层次又都是整个物质世界的不同层次当中的一个层次。拿人来说，人当中又有不同的层次，有组织、有器官、有细胞、有生物大分子，里边又有不同层次，每个层次又有它的特殊性。但是在一个整体里边的每一个部分，它都要服从它所在整体的特殊性。一个整体有整体性，每个部分有它的特殊性，还要服从所在整体的整体性。比如，人是一个层次，人有人的特殊性，但是人是整个动物这个层次的一部分，所以人还有整体动物的特征。动物是生物里边一个种，有动物的特殊性，还要服从整体生物的基本特征。生物又是有形之物的一部分，因此它应该服从整个物质的（包括无生命的）基本特性。它们之间一层层的包溶着，一层层变细。这就是说每一特殊层次里边都包含着整体当中一个共性。人有动物的特性，动物有生物特性，生物有物质的特性。

这个共性和现代混沌理论中的碎形结构有相似之处。如果一片大的树叶是锯齿形的，每个锯齿里边还有小的锯齿，每一个小锯齿里边都有大锯齿的特殊性，小的锯齿和大的锯齿又是相仿佛的，这叫碎形结构。就是把它变得非常细小了，它同样也还有它大的形象的特征。当然它们前后不相等，因为它一再变化而演化出去了。举这个例子，其实说的是废话。这将来是给高级知识分子们看时，他们都喜欢用现代知识去说明，这么一写他们看书就好看了。我们同志们看后，反而增加了困难。但为了适合不同层次的人去看，所以这书里边各种学问都有点，谁看都行。搞混沌理论、搞碎形结构的一看，噢，混元整体理论讲的跟我们混沌理论讲的整体观有些相仿的地方。但混沌理论有好多地方说不清，它只是看到它的现象，还在推理阶段。而我们把混元整体理论拿到事上来说了，看来还是混元气的理论比他们先走了一步。

古人讲整体观，不叫碎形结构，他讲万物里边都是一个整体，整体属于道的内容。古人讲，天、地是一大天地，万物是一小天地，人是一个小天地，每个物里一个太极、一个道，一个物里一个天地，“一物生来有一身，一身自有一乾坤”，一个物生来有它独立的形体，这个形体里有它的天地——完整的特性，每个事物都有个太极，天地是个大太极，一个事物是个小太极，一物一太极。这跟我们讲的整体层次性就相仿佛了，但是有不同，古人讲人体里边的太极和天地的太极是一个，我们说不是一个。我们认为一个层次里边有它的相似性、有共性，还有它的特殊性，它不相等，这就是智能功的螺旋学说，而不是封闭圆圈。每走一层上升一层，人是人的太极，树是树的太极。当然要高度概括起来这都属于一个阴阳，但不能一说阴阳就完了，因为阴阳一分就是无限的。比如宇宙里边有初始混元气，以后到了实体层次，实体里边有无机层次、有机层次，到了人最高级了，可人体里边有生命活动、有化学活动、有物理活动、也有气的活动，又是这样反复包含着的。

整体的层次性从总的来叙述是这样的意思，但它里边还包含了更多的内容。对此我们从以下几个方面加以领会、理解：

（一）我们把任何一个事物作为认识对象，它都是整体的。要把它作为一个整体看待，同时还要把它放到更大背景之中，看到它是更大整体的一部分。这就要求我们要开阔眼界，不能看到一个事物就光看到它本身，还要看到它是更大范围的一部分，它在更大范围内处在什么地位上，看到它和周围的联系，要这么去考察它。因为任何一个独立事物，都要在环境当中和周围的事物互相作用、和周围的混元气互相混化，才能存在。我们说它独立，是指它本身的特殊性质，它不属于周围，有自身的规律。但是它这个规律要完全体现出来，就必须和外面起作用，在作用当中体现出自身的特殊性。我们研究事物时必须要注意到这一点。一个事物是个整体，是指对它内部所包含的各个部分来说的。当它和外面起作用时，外面还有更大的整体，气可以自然出入，它又成了大的整体里的一部分了。

（二）在一个整体当中，大整体也好、小整体也好，任何一个事物都不是孤立的，是有联系的，但是它本身对它自身来说是独立的。正是因为它跟外面既有联系又是独立的，因而存在着事物的层次性，而每一个层次都有它特殊的规律，都有它特殊的地方，以前讲道、讲元气，认为天地的元气、万物的元气、人的元气都是一个，练功就是把人练回到大自然的道上去。现在咱们混元气理论认为，不同层次有它的特殊性、任何事物都有它自身的规律，不同的规律就有不同的认识方法，我们需要掌握这些规律，比如宇宙万物当中有物理世界的规律，有化学世界、生命世界的规律，人还有意识领域里的规律。而这些规律都有不同的特殊

性，应该分别去对待它。当然用常态智能对待具体事物时，必须绝对丝毫不差地按照它这个部类的规律去做。而超常智能呢，似乎是对不同层次的特殊规律可以不非常重视，去搞整体的，但是对不同的领域，同样也还要用不同的方法。以后我们用超常智能去做实验，你在这做成功了，在那就不一定成功。咱们发放外气，消个瘤子容易，但是要让你把一块铁消散，就困难了。既然是混元整体观用超常智能对什么都一样，为什么人长了瘤子就好散，铁就不好散？这就是在生命领域里有生命领域的规律性，非生命领域有非生命领域的规律性，因此我们学智能功也还要不断去摸索这些规律。诚然，这些规律和常态智能的是不一样的，常态智能每研究一个小的部类都是一大堆学问，知识都很多，可是搞智能气功超常智能不需要这么多知识，只要摸索经验去体会就够了，不过同样还必须要分门别类地去对待它。昨天我上辅导员班去，老师们说又搞一次蒸馒头发气试验，但效果不好。我说不要泄气，搞科学试验就得经得起失败，经得起成功。一做实验一发气馒头大了，就高兴了；发气没大就耷拉脑袋了，哪还叫实事求是？现代科学有些实验做几百次，才能成功；成功后还得再反复做。搞气功实验也一样，要反复做你才能熟练掌握它的规律，才能在脑子里打上烙印了。搞超常智能也要对不同事物进行研究，只是研究过程比常态智能要简单一些就是了。

（三）整体当中的每一部分都要服从整体。这一点似乎跟第二点相矛盾了，第二点是讲整体当中的各个层次有它的特殊性，要摸索它的规律。而这一点又讲整体当中的各个部分要服从整体，你抓住整体就行了。其实，整体当中各个部分有它本身的特殊性，每个部分又有整体性，这体现了混元整体观当中的部分和整体的辩证关系。所以用超常智能来对待事物的局部特性的时候，不象常态智能那么繁琐、那么具体，而是比较简单，这是由于部分要服从整体规律，因此用意识来对待事物的整体规律，就需要摸索。当对待整体里边这个局部和对待那个局部的时候，可能规律就不完全一样。怎么才能知道不一样呢？当然如果能够总结出各个局部的具体规律，从概念上认识清楚，那很好；若认识不出来，就需要反复做，因为脑子的意识是整体的，反复做，事物里边某个局部的信息，就跟它整体联系上了，所以不要把两者对立起来，它是一个问题的两个方面。

（四）各层次间可以转化。宇宙也好，一个具体事物也好，各个层次之间可以互相转化。它既可以从简单层次向高层次转化，如混化当中的从简单物质混化成复杂物质；也可以从复杂层次进入到简单层次来。从低层次向高层次转化，生物进化就是最明显的例子。从高层次向低层次转化，一般人不好领会，其实想想就明白了。譬如，一个人，生下来是高层次的，是个“人”，但是如果他得不到人的后天信息，脱离了人的社会，就不能发育成一个人。如狼孩、虎孩，不是真正的人了，比人退化了一步，到了动物层次去了。如果人一死，变成没有生命的物质、变成简单的无机物了，简单无机物再分解变成元素了，元素裂解变成能量了。这就是个从高层次向低层次演化的过程。人里边也是一样，人的正常生命活动中，把普遍的物质吸收进去，转化成人躯体的气、内脏的气、精神的气，也是不同转化。精神的气也可转化成人体的生命气，如有一个半身不遂的病人，半身不遂以后，脑子有毛病，吃的很多，很胖，迷迷糊糊的，就是精神的气不好用了，气往下退了，退到形体上去了。还有一种近乎白痴的人，他们中很多都白胖白胖的，还长的挺漂亮，但是白痴。什么道理呢？精神的气往下退了，没去发挥精神的作用。这也是从高层次的整体向低层次转化的例子，人体里是几个层次互相转化的。

（五）生物的混元整体是在发育过程中逐步完善的。具体到生物里边，一个生物发育起

来之后，每个阶段似乎都是一个整体。但是作为一个生物的全部整体，就应该包括了生物种子、发芽、幼苗发育到成熟、开花结果，这样一个全过程。这个整体包括了时间整体和空间整体。在这个发育过程当中，每一个阶段，只是代表了这个生物的局部的阶段整体。而整个生物的整体，到了什么时候才体现出来呢？就到了植物要成熟时。因为它的成熟，是从幼苗长过来的，所以它里边有着它在整个幼苗的时间里发育出来的整体性，里边有了时间混化的内容；从它整个形体上看，有叶子、茎、花、果实。因此到了成熟时候它的混元气才比较完整，这时它才能够把这个混元气往里边内化凝聚成物质，凝聚成种子。种子里边就能够包含着这个植物的全部的时空特性，而一个幼苗就不行。或许有人会说：现在全息论讲，一个菠萝叶子也能培养出菠萝来。我说那是另外的方法，和咱们说的不是一回事情。那是从遗传工程的高度入手，每个细胞的遗传工程都包含着整体性。在叶子里的细胞的遗传工程就长叶子，根里边的细胞的遗传工程就长根，这和胞浆有关系，你需要给它打破那种关系才行。我们说的是一个自然的凝聚，凝聚到种子里边的过程，种子里就包含着这个植物的全部特性、整体特性。懂得这个了，对人的整体特性如何表现也可以理解了，以后还要讲。

有人会说：一个植物任何时期都是全息的，如果种子有整体特性，幼苗怎么没整体特性？没整体特性怎么长大的？我们说苗是从种子演化过来的，种子里包含着植物成熟的全部特性，但是在种子里的整体特性是属于潜伏状态的，还没有展现出来。种子有特性，苗有特性，苗是它的阶段特性，但是它里边还有植物整体特性，只是没展现出来。到了植物成熟时，成为现实了，它内外结合，里边的气、外边的气都连通，成为一个可以起作用的整体了，才能够再贮存到种子里面去，又成为潜伏状态。所以种子里面的整体特性和一个整的植物的整体特性是有所不同的。一个成熟的植物，它是个现实的整体特性，而种子里边的整体特性是潜伏起来的。种子有条件它可以长成一个植物，它也可能长不成植物，它只有潜伏的特性。生物的整体特性是在它整个发育过程当中逐步完善的，道理就是这个。有人会问：一个植物开花结果成熟了，它的全部特性潜藏到种子里去了，种子不就有全部特性了吗？我们说种子的全部特性是个可能性，是潜在的，还没成为现实。只有当一个植物发育到一定程度才成为现实的。要这么来领会。

三．时间、空间的整体性（也叫整体时空观）

时间和空间是个混化整体。任何一个刹那的时间都包含着它的过去和未来；任何一个局部的空间都和整体有联系，这是时间和空间的整体论。前面我们主要是讲时间的过去、未来是怎么混化进去的机理，现在讲刹那时间的存在，就包含着未来、过去的这个时间整体是怎么一个整体。一个事物的生长衰亡，这是它的时间整体，这个整体在一刹那当中包含着，整体性是讲这个的。前面讲的是怎么化进去的机理，而现在讲的是整体性。空间也是这个样子，每一个空间它包含着整体。

（一）空间整体观

关于空间整体，前面讲了道的整体，混元子的整体，那是绝对时空，这个时空对我们似乎没有什么意义。原始混元气是我们这个宇宙的最基本的物质，也是我们这个宇宙的最本底的时空，这个时空也是近乎于绝对时空，但是它又不完全绝对。再有就是具体物质的空间。因为空间必须是物质运动的空间，属于物质的，一个物体是在原始混元气的空间里存在着，它本身占据一定的空间，比如杯子它占据一定空间，可这个空间它既是杯子这个物质和它周

围物质相对的空间（宇宙里边的基本物质，如电子、光子，也是在这样的空间里面运动），又是宇宙里边原始混元气的空间，局部的空间和混元气的空间是重叠着的。现在我们只讲这个物质的空间和咱们物质世界的这个空间。这个空间有它的特殊性。

1．局域空间的不界定性。比如一个杯子占有一个空间，常人认为这个杯子的空间就是这个杯子。可是从混元整体观来讲，一个整体事物的空间是不界定的，不仅只是杯子实体。它周围还有，很远还有。因为杯子实体的混元气还弥散在它周围，弥散的混元气也是它的整体，弥散混元气有多远，不清楚。这就是空间的不界定性。因此，杯子占据一定的空间，往外一连又连上好多东西，是个整体了，这是空间整体。杯子的空间有很多内容，有周围的东西，有过去的东西，有混元气的空间，道的空间，空间都重叠着的。

2．局域空间的整体性。每一个局部它都包含着整体。比如一个杯子占据的空间，整个空间的东西在它里边都“有”，因为在空间混化当中，别的物质的混元气能混到它里边来，能和它兼容，这是空间的整体性。一个物质它占据了一个位置、一个局域，可这个局部包含着整体的信息、整体特性。在混化论中讲过，在空间中可以捉到各种信息，就是因为空间有整体性，整体性是个混的。所以混化论和整体论分不开，就是这个道理。我们看到一个现实，是个整体的。看到的现实叫整体，怎么来的叫混化。空间整体性就是这样，都是互相渗透，你中有我我中有你的。

在这一点上，佛家和现代科学中的全息论就把它绝对化了。他们说，任何一个微小物质，就是全部整个宇宙，宇宙都在它里边了。他们只讲对了一部分，但发挥错了。其实宇宙没在里边。宇宙有个时空结构信息，时空结构信息可以很小，是那个信息在里边，宇宙物质没在里边。古人不懂这个道理，就以为有了超常智能，用佛眼或慧眼一看，事物里边有个东西，就认为整个宇宙都在里边，那错了。因为他们不懂得信息和实物的关系。这里面有时代的局限性。

（二）时间整体观

一个事物的连续变化过程就是它的时间，任何一个独立的事物都有它生长衰亡的过程，这个生长衰亡就是它的时间整体、连续变化的整体。而时间整体必须借助空间来表现出来，看到每一个事物的每一刹那的空间表现——它占据空间的位置、空间结构，这每一刹那的空间结构里边，就包含着整个的时间。

比如一棵树，它的生长衰亡，就是它的时间整体性。如果把这一棵树伐了，用树干做两个切面，一个是横断面（图3-2a），一个是纵切面（图3-2b），从横、纵断面上就都可以看出树的年轮，一圈一圈的，六圈就是六年了。树里面还有它过去生长的记载，可以看出每年长多粗。如果有经验的人，从年轮里还可以看到哪年雨水大，哪年雨水小，甚至于哪年受灾了，涝了、旱了也看出来，它的纹理不一样。这说明具体事物里面有时间整体性。我们用常态智能拉开一看，知道树有几年了。如果用超常智能，就不需要把树

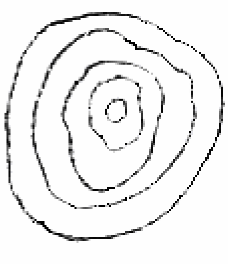


图3-2a　树干横断面

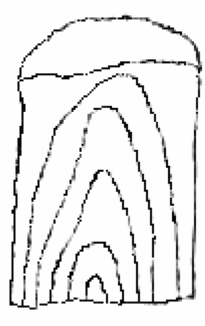


图3-2b　树干纵切面

拉开了，一感知，就“看”出来了，里面的气都套着，一层一层的固定起来的，一下就看到它以前树苗情形，几年以前是什么样子，怎么样生长过来的。这是时间整体性。

查知过去好说，未来就难一点，因为未来的还没有出来。未来的东西在哪？在外面，外面还有气层（将来讲混元气的分布要讲这些问题）。实际上外面的气层它也往里边内化，一点点内化进去，外和内不是截然分开的。未来的东西在事物里边是一个“虚在”，过去的、已有的是“实在”。树的一圈圈年轮是实在的，未来的是虚的，虚着散出去的，跟事物的实在相对应的是它的虚在，（见图3-3）而事物未来的东西是从它的虚在向外“延伸”出去的。事物的虚在已不好理解，从虚在散出去的标志着事物未来变化的“虚”就更不好理解了。我们只有先理解了实在的虚在之后，未来实在的虚在——未来虚在才好理解。因为事物的未来实在还没出现，而未来实在的“虚”和已有实在的虚在是相仿佛的，是一样的。

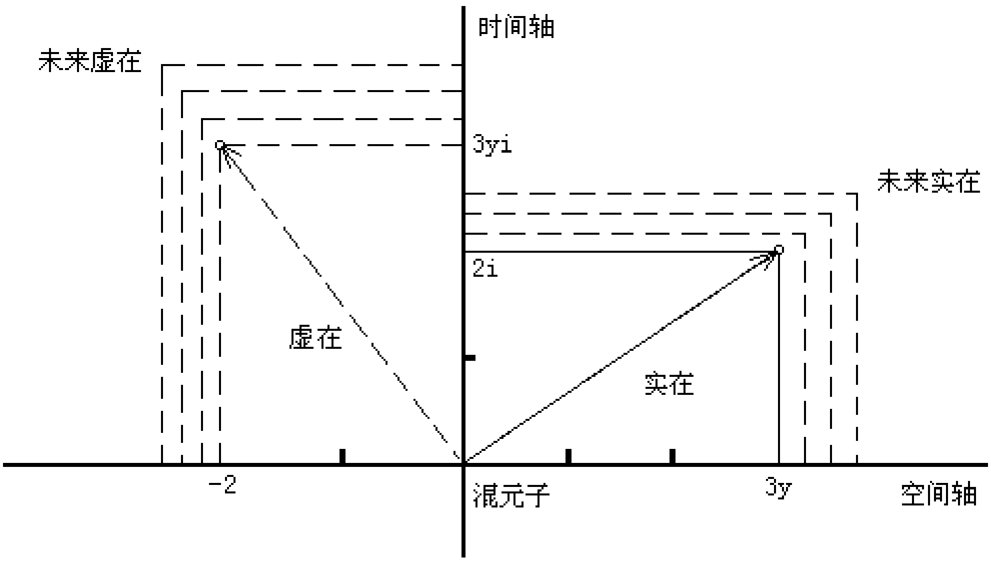


图3-3　事物时间整体的比附说明示意图

实际来讲，这是事物的不界定性问题，事物未来的时间是个整体。事物未来的实在虽然还没有展现比来，但是它的混元气已经出来了，不界定性有了。通过举这树作例子，拿树的年轮让大家来理解事物的过去。如果对过去我们能够认真领会理解了，再用不界定性的理论来想未来，那就可以慢慢从道理上想通了。一般人对于时间整体性含有未来总觉得不好理解，大家通过想树的年轮，先感觉这个树：树里边有不同的年轮，一圈套着一圈。这么一想，把这个树从大树、小树、苗……一下串下去了，从树里就能想到树以前的形象，脑子里一“看”里边，就想象出来了。这对时间含有过去的整体性，就比较好领会了。那么未来呢？先把树的过去想通了：这个树里边套着很多小树，大树套小树，互相套着，脑子一感觉就感觉到了。然后再想未来，未来就是混元气的不界定性，空间不界定性我们理解了，那么时间也有不界定性。一个事物变化到某个时间，它的气、它的时间也在往前推移着，也有不界定性。这个实体物的变化，实际是它的混元气的变化，是它变化到一定程度而显现出来的现实存在。比如一个毛巾，原来是新的，以后时间长了，变黄了，可很难看清是哪一天变黄的。这个物质还没变以前，外面混元气先起变化，作用到一定程度，内化到物质上去，它是一点一点变黄的。颜色还没变之前，气已经在起作用了。所以有的人一看着这个气，就知道手巾明天要变黄了。就是这个道理。这个不界定的混元气，先往前变化，实体物在后面跟着变化。所以在

一刹那时间当中含有未来的东西。不过包含的未来不会是无限的未来。因为事物的变化是个整体的混化，条件因素太多了，你不一定都能把它查着，从这一点上来讲，就容易有偏差。但是它毕竟还是有，整体性含有未来，要这么领会它。

大家通过想，先想小树，并想后面的生长过程，这样去感觉树去，脑子能有这个概念了，想、想、想，你脑子一旦想通了，功能一下就出来，过去、未来都感知到了。理就是法，理要悟，就是这个道理。

（三）时空是一混元的整体

我们分开讲时间整体、时间混化，空间整体、空间混化，实际为了便于大家理解。在实际上空间整体和时间整体是一个整的，任何时候都是一个，不能分开。一说空间就必然有时间在里边，一说时间必然有空间在里边。时间整体，是在一个具体事物的具体表现当中来看到它过去、现在、未来。一棵树的横断面，看年轮可看出它的空间表现。如果用超常智能直接感觉这个树，它现在的状况包含了过去、未来，是从空间当中的表现来体现它的过去、未来。而时间整体性，它在空间中也有一个展现过程。所以时间和空间是绝对联系在一起的，只是叙述的时候从不同侧面来叙述它。一棵树的空间，就是它的时间表现，时间表现是通过空间表现出来的；而它的空间表现，也是时间的运动结果造成的，是通过一定的时间变化结果形成的。时间和空间是一个整体。

如果我们能够真正去反复体会、反复去查空间、时间整体性，能了解到时间就是空间、空间就是时间，它们是不同的方面，它们是一个整体。一个事物的时空复合子，本来是一个以空间表现实在、和以时间表现虚在的混元整体。懂得这个道理之后，这就达到所谓谭峭所说的“虚实相通，谓之大同”了。大同也叫大通，都相互通了成为“同”了，虚的和实的一样了，虚的和实的能够相通成为大同了。时间和空间是互相通着的，大同了，没什么区别了。特异功能的搬运，如果真懂得这个道理了，意念怎么搬东西都可以。将来讲超常智能时，就要讲我们的习惯势力，意元体的运作方式的运功形式、运动习惯，它着于一点了，通不过去了，虚和实间隔了。若能慢慢从理上悟出来这两个是相通的，是一回事情，慢慢悟，就变成虚实相通了，时间和空间混元成整体了。

这些道理，如果从人刚生下来的时候，家长就这样启迪、教育孩子，家长有特异功能就更好说，教孩子看气，拿东西不用手拿，把它想过来。经常给他发气，让他体会气，使他脑子里有气的概念，他们的参照系打上烙印了，以后就好通了，搬东西就好搬了。我们现在晚了点，小的时候不会拿意念去搬东西，意念和它结合不上，这样虚和实就定住了。整体时空观就是这个意思。

四．研究、认识的主体与对象的整体性

混元整体论的层次性，似和当代的整体论有些相仿佛的内容，而时空整体观，以至于超常智能这两个就和当代整体论不一样了。研究、认识的主体与对象的整体性和当代科学的整体观也是不尽相同的。当代科学到了量子领域，已经开始认识到研究的主体和研究的对象有它的同一性。比如，在量子领域里边，拿光来说，它既可以是粒子，又可以是波。出的结果和人的意识安排、设备、措施有关系。用检测粒子的手段来检测就出粒子的结果；用检测波的设备来检测就出现波的特性。所以在物理学里面，这个客观世界到底是什么样子就很难说了，因为它受人的主观意识影响了。其实，在微观世界里它的特性就是这个样子，它本来就

有粒子和波的性质，你要查它的粒子性，它就是粒子；你要查波的特性，它就是波。所以，他们讲的研究主体和客体的同一性和我们讲的同一性是不一样的。我们讲的同一性，主要是指研究的主体——人，说得更确切一点，就是人的意识。研究任何事物都是用人的意识来研究的。研究的客体就是所研究的客观事物，包括自身。这里我们分三个方面讲。

（一）气功科举研究对象主要是从人开始的。练气功本身就是一个科学研究。当我们练功的时候，首先要发挥意识作用，用意识来指挥我们的身体，指挥我们的生命活动。而且，一边练功——用意识指挥的时候，还需要一边体察生命活动。在整个练功过程中，既是改造生命活动的过程，也是认识生命活动的过程。这里，人的意识是主体，生命活动是客体，它们两者之间有什么同一性呢？当你要体察生命活动的时候，得用意识去体察。比如练捧气贯顶法，一推一拉，发推拉的命令是主体，是意识，推拉的形体动作，是客体，是研究的对象。在这个过程中，你要体会身体里面有什么变化，体会变化的思想是主体，身体里面气的变化是客体。但是，这个主体和客体又都是人自身。因此，这个主体和客体之间的关系，就在人的生命活动中得到了统一。当你体察生命活动的时候，就把你的意识和生命活动紧密结合到一起了，这是一个主客体合一的过程。同时，当你的意识活动和生命活动结合到一起之后，就增强了生命活动；生命活动增强了，反过来又影响了意识活动。因为生命活动增强了，气就充足，得到了气的育养，精神活动的功能又提高了。主体和客体就是这样相互促进、联系到一起的。这是在其它科学里面所不具备的。其它科学研究事物，比如看一个微观世界东西的结构、状态，采用一个必要的仪器，如用显微镜观察，把外界事物——这个研究的客观对象，认识得越清楚，那么它和人这个主体的区别就越明显。我们辨别、认识客观事物，如看一个细胞，认识到它的结构、特性之后，细胞这个客体就在你这个主体之外，更加具体地独立存在了。现代科学认识客观事物的时候，就是这样把主体和客体对立起来了。

在气功里面，练功的时候，主体和客体，认识得越深，两者结合得越密切。你一练功去体会气，当你感到气在动弹的时候，你这个主体和生命活动的客体就结合到一起了，是和生命活动直接合而为一的，这就把生命活动增强了。这是和当代科学不一样的地方，是特殊性。

（二）当我们用超常智能对外界客观事物（不是自身）进行研究的时候，无非就是两种情况：一种是认识它，一种是改变它。这就需要用超常智能对外界事物接收或者发放信息。在这样发生作用的时候，同样也是主体和客体统一的过程，研究的对象和研究的主体两者是连结成一个整体的。这个整体怎么表现出来呢？那就是超常智能。常态智能要研究、认识外界事物，主体和客体是对立的，得通过力量对它局部起作用。虽然也有同一性，可以联系到一起，但这个联系是通过力的联系，是局部的联系，而不是整体的联系。你要拿东西，通过一个力量，把两个连在一块儿，这样来改变它，是局部的。而超常智能认识事物，不是对局部特性起作用，而是通过超常智能的整体特性一下子认识事物的整体特性。它不是像常态智能画画，那样一笔一笔地画，画完了是个整体。而是跟照相一样，一下子是个整的。这是意识里面的整体性和客观事物的整体性的结合，认识外界客观事物的。改变它呢？用意识的整体特性，通过意元体那种特殊混元气，和客观事物的混元整体一结合，然后两者不分了，一个特殊的联系，连接成一个“意识隧道”，进行搬运、改变事物，是以意识为动力对外界事物进行混化，是这个时空结构和那个时空结构两个直接起作用的，是用意识的整体性和客观事物的混元整体，两者连成一个整体起作用的。这样要搬也好搬，想改变也好改变。

混元整体论和当代的整体学说是有这么多的不同，我们现在体会不了，只好先这么想，

因为这都关系到超常智能的问题。

（三）整体性研究的主体和客体都是意识本身。第一个讲了生命活动和意识，第二个讲意识与客观事物，第三又更深一层来讲，当我们练功时，不是体察生命活动，而是认真体察意识活动，自己研究自己的意识。这种情况按照以前来讲，心理学有内省，自己省察一下自己的意识活动。不过内省和气功研究意识还不是一回事情。在《智能气功科学概论》里面，讲了气功的方法学——内求法，它是用超常智能来研究生命活动的规律，包括研究意识活动。而心理学所谓的内省是用普通的意识来领会、体察心理活动的。当然，这种内省可以是内求的初步运用方法，因为开始没有特异功能只有先从内省开始，但要懂得气功的内省不仅是要查常态智能，而是要把内省作为一个内向性运用意识的方法来改变生命活动。

意元体要发出命令（意识指令）去认识一个存在，这个意识活动本身属于意元体的活动内容。平时从意元体发出指令，都是外向性运用意识的，包括认识我们的生命活动，都是意元体对外发命令，离开了意元体了。现在是要意元体认识自身，一发命令不是出来而是回去，这就很难了。因为常人没有这样的生活经验，意元体一活动就是对外的。从生物进化中，动物就是对外反映，机能是对外的；到了有神经活动还是对外的；有了意识活动，意识也还是反映外面的。因为只要一发念头，就离开了意元体，就不是认识自身了。现在要往里反映，意元体要发而不发，不发还要发；发的一刹那直接体会，一下就体会里边，这就是过去佛家所说的“当下即是”，一说就是里边。赶紧体会里边。那一刹那本身就是体会，要发命令本身就是体会，这是最难的。真会这么做了，一发就到里面去了。如果一旦体会到了意元体那种活动状态，真正感觉到里边了，这就是过去佛家所说的“明心见性”，也叫“顿悟”，就是一下子知道了意识是什么样了。过去说能达到这种素质的是上上等的人，一下子能体会到里边了，这里面的东西就都知道了。那就不需要提取信息了，直接在里面都能感受到了。而常人是意元体里面有什么内容，得用信息集中能量，能量到一定程度，才能感觉到它，认识它。提取记忆就是这样的。开悟后就不需要集中能量，一下子感觉到里边了，而意元体中，宇宙现在有的信息，它这里面都有，就一下子全部明白了，不需要提取信息。在这个时候，发意识指令的、研究的主体是意元体，研究认识的对象也是意元体，发出的意识，能够返回到意元体自身，这样认识的主体和客体直接合一了。

为什么古人讲没有明心见性之前开口动手便错？佛家讲不可言说，不立文字？就是因为你一动意念动到外面来了，本来里面没个念头，它里面一动直接往里返。所以练智能功就是要直接体察意元体的状态，当发命令的和被体察的合成一个，直接感觉到，直接合而为一了，那就是明心见性了。那就是高层次。

研究和认识的主体和对象的整体性，从三方面讲了一下，一方面是突出了混元整体理论的特殊性，另外结合了我们练功的特殊内容。

五．混元整体观是唯物一元论的精神、物质统一观

这个特殊性也是区别于当代科学整体观的。当代科学整体观认为客观世界是一个整体，但精神和客观世界不是一回事，人的精神是主体，客观世界是客体。因此当代科学整体论是精神、物质二元论的整体观，智能气功科学是精神物质一元论的整体观，精神、物质是统一的（第五章意识论中还要讲这些问题）。人体混元气有躯体混元气、脏真混元气、脑细胞的混元气。脑细胞这种能够进行意识活动的混元气叫意元体。意识是意元体的运动形式、运动

过程和运动内容，也是混元气不同内容的运动形式（包括开合出入聚散化）。意识活动是混元气的一种表现形式，也即是物质运动的一种特殊形式。它和人体混元气，和客观世界的各种实实在在的物质有严格的一致性。

从传统气功来说，人体的生命活动就是“神气”，也叫性命，练气功就要炼精化气，炼气化神。如果神气是真正对立的，那它们怎么能够转化呢？所以古人就讲：性命、神气本来是一个。有少数气功家，如清朝的一个大气功家，黄元吉认为：元神就是元气最虚灵的那部分。混元整体理论把它向前发展了，认为神——精神活动，也是混元气的特殊表现形式。这样，就对古人的“炼精化气、炼气化神”怎么转化提供了一个内在的根据。普通混元气粗一点，“精神”这个混元气更精细一点，把混元气慢慢练得越来越精细，就化成神的气了。不是两个东西由此转化成彼，实际上是一个，只是层次提高了。这就把传统气功理论更加具体、更加精确了，也就把传统气功和现代科学领域里的矛盾解决了。现代科学、哲学都认为精神是一个主观世界，虽然马克思也讲过精神物质有同一性，统一于物质，但怎么统一也没有解决。混元整体理论提出的“精神也是物质，是一种特殊的物质”的观点，把这个问题解决了，真正走向了彻底的唯物论。

六．混元整体观认为人类的意元体较宇宙初始混元气上升了一个螺旋

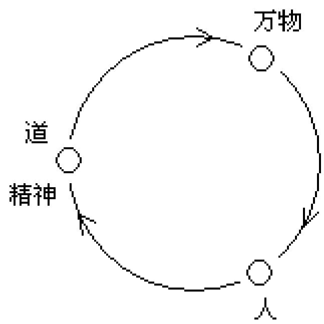


图3-4 传统气功整体观循环圈示意图

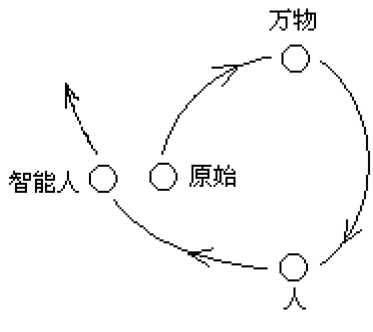


图3-5 螺旋上升示意图

混元气理论是一个前进的理论，是个发展的理论。传统气功认为宇宙混元气是道，元气逐渐发展成万事万物，到了人的精神又是道。修道就是返回到最原始的道上去。很多传统道家气功书上讲“人心即道”“心外无道”“道即是心”。佛家理论也讲“人心即佛，佛即是心，心即是佛”“心就是法界，客观事物也是法界”。传统气功就是这样一个循环理论，一个封闭式的圆圈(如图3-4）从简单的道发展到万物，从万物再发展到人，人为最高的万物之灵，再修道，返还到原始上来。按“人法地，地法天，天法道，道法自然”，直接遵循自然，最后返到原始的道，是一个循环圈。而混元整体理论是一个上升的理论。（如图3-5）从原始混元气（它非常均匀、没有分别相当于道的层次）自然变化生出万事万物，万事万物再前进出现了人，进而产生意元体。意元体的结构非常精细，也是一种非常均匀、没有分别的特殊物态，和原始混元气有很多相似之处：其一它们都很均匀。其二，原始混元气能生成万事万物，而意元体也能够接收、反映万事万物的信息，也能够生出万事万物。但是意元体生万事万物，是通过修炼意识，有了主动性而“无中生有”。原始混元气生万事万物是自然变化，而意元体是主动的。所以，混元整体观和传统气功理论不一样，是上升了一个螺旋，继续发展前进的。其三，原始混元气对万物层次都可以兼容，意元体也可以兼容。以上三点是它们的共同性，但是意元体有了主动性，而不是返回成封闭的圆圈，高了一个层次。

第二节　宇宙整体观

混元整体理论的宇宙整体观认为，宇宙是一个整体，是时间结构、空间结构联系到一起的整体。简单地说，就是宇（空间）和宙（时间）结合到一起的实体物。这个实体物也是由实体性存在和非实体性存在这两种混元气互相转化的一个特殊的实体存在。宇宙就是有形的实体和无形的混元气之间，无休止地互相衍化、互相转化。时间上无始无终，空间上其大无外，其小无内，外面找不到边，里面也没有个最小，到混元子那种小是指没有区别，一样均匀了。宇宙就是这样的一个混元整体。我们的宇宙整体观和当代科学、当代哲学都不完全相同。

现代科学的宇宙大爆炸学说认为，宇宙有个开头，宇宙的形成来源于大爆炸。现代辩证唯物主义哲学认为宇宙的空间也是物质的空间，是三维性往外无限延展的（但它没讲里面最细小），时间是无限的。在这个意义上说，智能气功与当代辩证唯物主义哲学讲的宇宙整体似乎是一样的，但要细看又不完全相同。因为现代哲学只是认为空间是物质的空间、时间是物质的时间，并没有认为宇宙是个实体。而我们认为宇宙本身是一种特殊的物质实在，我们说混元子充斥宇宙，继而变化成原始混元气，又再变化成万事万物，所以这个宇宙就是由原始混元气衍化出来的具体实在的万事万物占据着的实体。我们说的这个宇宙就指我们现在地球所属的宇宙。这个宇宙是由无形无象的混元气和有形有象的具体实体联系到一起的宇宙混元体，无形和有形之间是互相转化的。宇宙这个混元整体有时间整体结构和空间整体结构，介绍它得分开来借助点当代科学知识来讲。

Ⅰ、宇宙时间结构的整体性

宇宙时间结构的整体性就是宇宙本身的演化过程。现代科学认为，我们现在所处的宇宙岛是从大爆炸开始的，大爆炸以前是什么样子尚不知道。我们根据现在的科学对宇宙已经初步定论的认识，借助现代宇宙学、天文学（包括天文物理学）、物理学等等各方面的知识，来讲一讲宇宙的时间结构、时间整体。我们用一个小题目讲宇宙变化，只能非常简单地讲。

从宇宙大爆炸到现在，一般认为有一百多亿年。我们的宇宙非常复杂，从简单的演化到现在，还继续在演化着。地球上的各种生物的生存依靠了太阳能量，太阳能量来自于自身的氢气燃烧。太阳现在还处在主星序阶段，等氢燃烧完了（氢燃烧产生另外更复杂的物质）之后，太阳向内收缩；到一定程度里面产生高温，住外一爆炸，又产生体积非常大的红巨星（现在宇宙里发现的红巨星在中国历史上有过记载）。红巨星就改成燃烧氦，到一定程度非常少了又回缩，密度越来越大，体积缩小慢慢变成一种发光度不强的白矮星（如果地球变成白矮星的密度的话，连篮球场那么大都没有）。到白矮星的时候，电子都简并在一起了，单个性没有了，而且和原子核结合了。白矮星密度再变大，还可以变成中子星。中子星的电子、质子一结合都分不开了，都中性了，而且连中子也简并到一起了，没有分别，密度非常大，叫简并中子云。到这种情况，物质世界就没有分别了。我们这个宇宙，将来就要这么变过去。因为密度越大，引力越大（引力是和质量直接相关的）。到了中子星的时候，它里面的引力就很大了。引力向里收缩，引、引、引……里面就变成另外一种世界，似乎里面都空了，这

就成为黑洞。什么都吸引进去，连辐射线电磁波都出不来，就象无底洞一样，力量非常强大。（英国的霍金对黑洞理论作了很多阐述。）小黑洞发生引力变化，一旦引力能量一下散开了，它自己能够爆炸开，把自己的能量散到空间里面，往往转换给附近的恒星，或在局部产生一些能量物质变化。大的黑洞，它自己不爆炸，吸进去的东西越来越多，引力也就越强，把周围的物质都往里面引。如果碰到周围有非常大的恒星，引不动了，就得凑到那个物质上去，这个巨大的能量加进去以后承受不了，就产生黑洞爆炸，把黑洞的能量、物质转移给了恒星。这个恒星再燃烧转化成黑洞，黑洞又转移变成恒星，这样反复演化，到最终宇宙就成为一个巨大的黑洞。现在黑洞理论也有说黑洞外面有一种非常均匀的物质状态；从混元气理论来讲，任何实体物的周围都有稀疏的混元气，黑洞周围也有它的混元气。当宇宙形成一个大黑洞的时候，那么黑洞外面整个宇宙就都是黑洞的混元气了。一旦黑洞收缩到里面的物质相互作用达到非常细微，首先就形成了时间和空间的复合子状态。然后再往里收缩，时间和空间都不能散开了，就形成混元子。引力向内圈缩，而不是向外，引力就在刹那间消失。我们知道，有引力就有斥力，当引力突然消失的时候，由于惯性作用，一下子就爆炸开——宇宙大爆炸。时间和空间就是从实实在在的万物到黑洞，以后又爆炸开，慢慢又形成万物。

当代科学从宇宙大爆炸前推到宇宙大爆炸之后多少毫秒，再往下就推不出来了。混元气理论把宇宙大爆炸学说的这一段弥补上了，描述了这些黑洞的道理。虽然还说不清，但可以按混元气理论来推论宇宙大爆炸当时的一些情况：虽然黑洞有高强度的引力，连辐射线都放不出来，但由于它本身有斥力，使得黑洞混元气能散发出来。在讲混元体时说：一个实体物周围有它的混元气场；这个混元气场跟实体物的质量有关系，密度越大、质量越大，它周围的混元气放散出去的就越远，强度就越大。根据这个理论，黑洞的物质密度非常大了，那么它周围的混元气场也就非常大，它已经把宇宙中的各种实体物（物理世界中的物质）都吸收到里面去了，因此，黑洞放出的混元气场，基本上遍布了以黑洞为中心的整个宇宙。讲混元气的时候，讲到实体物和它周围的混元气场有紧密相联的关系，但实体物和气场变化不完全是同步的，有个先后时间关系。如果实体物先变化，它们的气场并不是马上变，还有一个时间差。黑洞理论也是这样，当黑洞形成以后，外面的混元气逐渐浓缩，变得均匀，走向简单的时空复合子，万事万物的差别消失了。当黑洞里面时空复合子那个具体物质，时间和空间圈缩变成混元子的一刹那，里面已经变了，而黑洞外面的混元气、时空复合子并不能马上跟着变，在外面均匀地分布着。在黑洞里面，时空复合子变成混元子的时候引力消失了，混元子马上向四外逃逸，由于本来外面是均匀分布的，往外冲出去的速度就非常快，相当于现代科学所说的相速度，是超光速的。物质的传播速度是不能超过光速的，而在特殊的物态里面，比如在非常均匀的物态里面才能超光速。爱因斯坦曾经说过这个问题：在宇宙中距离非常远的两个点，这儿一动，那同时会动，这个速度称为相速度——在非常均匀的相态里面的速度变化。所以混元子往外一冲，一下就遍布整个宇宙。但外面的时空复合子，还是均匀分布着的。这时一方面混元子在冲散的时候，圈缩的时空会向外放散出来。同时冲击时空复合子使之连接成不同形态结构的特殊内容，在冲击的一刹那，原始混元气（时空复合子）里面，就会随机地运动，冲出不同的连接状态。有的一部分内容就会形成有引力、辐射力那样的结构状态。有了这样的结构状态，就产生了我们这个宇宙以后的各种变化，然后演化成各种粒子——→元素——→物理世界——→人，一直到我们现在这个状况。

我们根据天文学、物理学现在有的知识说明宇宙里面有这么个整体时间变化过程，有人

问这个时间整体结构怎么个整体法？因为我们的超常智能还未达到那个层次，现在来体察这个问题还比较困难，因为它需要非常精细的内容。不过可以用思辨的方法来理解这个问题。比如现代科学里面已经能够探测到150亿光年以前发生的光，还有100亿光年以前的、有50亿光年以前的、10亿光年以前的、1亿光年以前的、几光年以前的……太阳光几分钟就到我们这儿了。这么一算，我们现在感觉到的东西就包含着200亿年、150亿年、100亿年、50亿年、10亿年、8亿年、几亿年……这就是时间结构，就跟咱们看树的年轮一样。从现在的东西里面，感知到它过去的整个时间结构。这么一感知，就能体会到宇宙的时间整体结构。我们现在感知到的宇宙，过去、现在、未来是一个整体，在一个断面上包含了它整个的变化过程。

宇宙有个时间整体，它是这么变化过来的。这个问题比较抽象，因为我们没接触天文学，没有专门考察它，每个细节都还解释不够，大家从理性上大概理解一下就行了。

Ⅱ、宇宙空间结构的整体性

我们说时间，过去、现在、未来是个纵轴的。空间是纵轴当中的一个横截面，是整个宇宙空间这个存在的整体性，宇宙是最简单的物质从爆炸开始演化过来的，现在宇宙中万事万物这个层次上的东西，有它们的整体性、一致性、联系性。现在宇宙空间中的各种事物都是联系在一起的，这是一个整体。我们分几个问题来讲它。

一．从宇宙的整体结构看它的整体

现在天文学认识到，在宇宙结构里单独的“独立核算单位”是星系，一个星系里面有很多的恒星。我们地球所处的银河系是由一千多亿颗恒星组成的。星系很大了，但在宇宙里面星系上面还有星系团，一般认为星系团在宇宙里面是最大的单位了。而咱们认识的整个宇宙岛是由十亿多个星系团组成的。这么一算，宇宙就非常繁杂了。

星系是由恒星组成的，恒星是宇宙里面的基础存在单位。 恒星要经过不同的阶段：主星序阶段（恒星形成后，燃烧氢，放出白光，热量比较高）—→红巨星阶段（走向衰退了）—→白矮星—→中子星—→黑洞。每个恒星都要这么变化。在我们的宇宙发现了同时存在着这些星系的变化阶段，说明这是一个整体。现在太阳正处在氢燃烧的主星序阶段，刚走完一半的时间，离衰退期的红巨星还差很远。恒星周围还有行星，行星是一个凝聚的冷的固体状态，一般要产生大气。从现在来看，宇宙的整个结构，每个星系团、星系、恒星、行星的结构特征都是相似的，有很多共同点，有一致性、同一性，而且它们是互相联系的。物理学只是按一般的内容来推测的，而人类出现以后，慢慢的人的意识起作用了，使宇宙的进程也在发生变化。这在以后还要讲。

二．从星体的元素组成来看它的整体

各个星球含有的物质元素是基本一致的，它们有相似性。通过现代光谱学（不同的元素能发出不同的光）分析，看到远处的很多恒星含有的元素基本是一致的，都是有轻元素，有重元素。因为简单的元素慢慢要合成，重的不稳定要裂解，到铁就不再合成、裂解，铁是正当中，最稳定的。所以在铁原子量以内的属于轻的，铁以上的称为重的。各个星球都是这个

特殊性，如果不是一个整体，怎么能这么一致呢？从化合的物质来讲，现代天文学从陨石，或从光谱分析，已经发现外星球有有机物：有氨、还有水蒸气、甲醛、甲醇、乙醇，而且还发现了氰化氢，它有剧毒，可它是合成氨基酸的一种重要物质。所以外星系有氰化氢也就有可能合成氨基酸。说明宇宙各个星球基本元素一样，有机物也有相似性、同一性。至于最复杂的物质，如氨基酸，在外星球能不能发现，我们想很可能会有。因为在宇宙里面都有一定的同一性。

我们只是通过以上两点现代科学的发现来说明宇宙的同一性。从字面上看时间整体、空间整体，讲宇宙变化从大爆炸到出现恒星，什么主序星、红巨星、白矮星、中子星、黑洞，又大爆炸，现在又讲了各星球的同一性，听起来也没有什么不对，是个整体，可是如果细想一下，包括现代科学里面就都出问题了。天文学讲大爆炸，星系团的形成，星系的形成，恒星的形成……什么引力、辐射力、引力坍塌旋转、涡流的形成，互相撞击……从理论上，都讲得头头是道。可一旦接触具体问题，比如说，我们太阳系的这个恒星是怎么形成的？地球这个行星球怎么形成的？那么多理论，哪个也不完善，怎么讲怎么有漏洞。所以现代天文学有好多理论谈离现在越远的越好解释。因为你不能通过实践来验证它对不对。为什么这样？因为我们现在来论述宇宙的时候，是根据物理学（包括核物理学）现有的成就来往上推算的。宇宙里面不会仅仅是物理作用，正是因为把它简单化了，所以不能反映它的全貌，就必然有漏洞。如果宇宙那么简单，就产生不了我们智慧的人。单纯用物理学的成就是解释不了整个宇宙的全面过程的。

在这个基础上，美国又发明了一种新的学说叫人择原理。也是一个宇宙的进化理论。它认为：我们这个宇宙从大爆炸开始，慢慢衍化到人，就说明我们的宇宙，是符合产生人的条件的；现在有了人，人的特殊性能够认识这个物理世界，就说明我们这个物理世界的特性是由人的特性决定的。好比一个种子，它能长出一棵植物来，所以植物的整体在种子里是有决定性的。植物从种子那长出来，所以植物的特性也就能决定原来的初始条件。如果不是这样，假设从宇宙大爆炸开始，有一点和我们现在认识的规律不一样，那就演化不出人来。比如原始最基本的物质的规律不符合电磁波能量变化原理，那么，能量就不能转化成有形的物质，这个宇宙则不存在。如果转化成有形物质了，原子的特性不能符合原子能转化成各种化合物，也有不了现在的人。只有能够从原始的物质变成量子，量子转化成分子，分子转换成有机物，有机物再往前进步，才有得了人。现在产生了人，就决定了以前的规律必须是如此。所以有了人这种特殊的复杂结构，似乎是把以前的物质世界决定了。当然人择原理不是我说的那么简单，还有很多内容。智能功理论认为，人择原理给了我们一点提示：宇宙有了人，人是宇宙当中的一部分，宇宙是一个整体，决定了物质的同一性。为什么一致？因为从原始最简单的物质，一爆炸，有了最基本的物质结构——时空复合子，互相撞击，联系成了有引力特性、有辐射特性的时空结构。这一系列结构作为基础内容往下演化，演化到我们这个物理世界，从原始的非实体的逐渐产生了引力、电磁辐射、量子，到了质子、中子、电子慢慢发展下来。当然，撞击产生了不同的时空结构联系，肯定有不符合我们现在的宇宙物质规律的结构，跟我们这个宇宙没有同一性，我们认识不了。现在混沌学说有个碎形结构。比如从一个整的三角或圆形一圈一圈地发展，每发展一圈都是前面的重复，螺旋发展，大的结构发展变成小结构，小结构跟前面有相似性但不一样。大的里面包含着很多小的，小的又有相似性，但都有差异。宇宙就这样从一个简单原始内容而发展到复杂的现在，所以现在每个恒星谁跟谁都不

一样，但大体上有相似的东西。从混元整体来说，初始条件基本一样，但彼此一撞击，初始条件（如联系的多少、大小）有微细的差别，后面就引起巨大的差异。所以逐渐发展，物质就多样化了。我们把混元气理论和现在的混沌理论结合起来，但讲得很粗糙。因为现在科学界好多问题也还没有定论。结合当代科学尖端的成就来讲，会有很大的困难，大家知道一点点就行了。

我们的宇宙发展到现在，整个宇宙岛从基础层次往上一变，就奠定了我们这个物理世界的基本的序。我们人在太阳系及其附近的恒星当中，是一个高级的动物存在。从最原始的物质发展到人这个时间、空间的整个秩序成为宇宙里面的一条主序。我们这个宇宙还有没有别的序？有，但都是物理世界的序。其它星球不一定能产生人，不能到人那么高级，人序就不完善。因为从天文学来分析，有的星球已经到了白矮星，有的已进入黑洞阶段，它们的寿命比较短，成形成的比较早。我们现在的人是从电子云慢慢变过来的，这是我们宇宙的一条主序。

现在的物理学认识世界还有许多矛盾解释不了，说明我们人的智慧还不够发达，认识世界还不够全面深刻，人类的智慧还得再前进一步才能认识世界的全部面貌。气功科学就是让人发展，引导人来认识宇宙，认识自身。

Ⅲ、宇宙万物的整体性

前面讲时间是宇宙的变化，空间是宇宙发展中时间上的一个横面，这都是从整体上来讲的。宇宙万物的整体性要细致一点，讲具体各个事物是个整体，讲万物之间互相关联、而且是从一个基本物质发展过来的。

讲万物的整体，人也是万物的一部分，彼此之间没什么差别。大自然万事万物、山河湖海、各种动物植物，包括人，是联在一块儿的。传统气功整体观理论也讲了“万物同源”，可是，由于人的习惯势力谁也不愿意想：我跟动物一样；人跟大便、臭粪也没什么区别。而过去古典的哲人比如庄子讲，什么是道？墙头、虫子、屎粪都是“道”。这里面都含有原始物质，都是“道”。以后佛家禅宗也讲：什么是佛？烂麻头子、一块木头、干屎橛子……这些讲了一个道理，让你去悟，把我们人的主观性、特殊性、高贵性打出去。所以我们讲宇宙万物整体的时候，先得有这个概念。怎样才能真正领会呢？古人不大好讲，没有进化论，认为人就是万物之灵，人和天地并称三才，得五行之秀气。可我们现在有了进化论的思想，知道人是从低等动物进化来的，比古人要好讲多了。下面用现代知识从几方面来讲它。

一．从初始混元气演化到人的过程来看整体性

从初始混元气发展到人，这个过程得分几段。

（一）初始混元气到生物出现的衍化链

初始混元气转化成引力、辐射力，一结合产生了粒子。粒子再结合，比如电子、质子一结合，就成为实体性物质氢元素，氢元素有聚合反应，产生一些复杂的物质，一层一层这么过来。现在的天文物理学讲物理世界的变化过程，说氢一聚合原子量越来越大，从简单元素到复杂，有一个序。但也还有一些矛盾。是一次生成，还是逐渐生成，这是天文学争论的一个焦点问题。我们知道物质发展是从简单──→复杂──→实体物质，有这么一个过程就行，不

管是大爆炸一刹那形成主要的各种物质，还是大爆炸一刹那形成简单的元素，再慢慢聚合过来，反正得由元素慢慢形成分子，再由分子形成有机物，有机物慢慢形成生物大分子，大分子团就是病毒了，病毒然后到细胞。病毒有再生能力，但它需要寄生，所以病毒是介于无生命和有生命细胞之间的一个关节点。从原始混元气，经过无机世界，到生命世界，这是一个进化链，是一大段变化过程。

（二）细胞产生之后，又再向前发展一个进化链

单细胞、多细胞之后分为植物和动物这两大支。其中都有从低等到高等的发展过程。咱们主要介绍动物进化链，单细胞—→多细胞—→肠腔动物—→节肢动物—→原索动物—→脊椎动物—→灵长类—→有意识的人。从原始混元气到人一个长链，我们虽然分了两个阶段来讲，其实它是个整的。而每一阶段又都经过了复杂的否定之否定的一个螺旋发展，不是直线发展的。总的来讲，最早的原始混元气没有分别、质地均匀，然后发展到了万事万物，具体事物的混元气把原始混元气否定了。万事万物混元气最后发展到人，人产生了意元体，意元体高度均匀、高度一致、没有区别，又把万事万物的混元气否定了。而意元体和原始混元气有相似性，这是一个大的循环圈、一个螺旋。如果细分，原始混元气没有分别，产生引力、辐射力，然后到粒子，粒子的复杂性、多样性把原始混元气的单纯没有区别的性质否定了。粒子再向前发展，最简单、寿命最长、最单纯的三种粒子——电子、质子、中子一结合产生了原子。（最简单的原子——氢，就一个质子、一个电子）又统一起来了，把复杂的粒子又否定了。原子增多以后又组成化合物，最后产生生命细胞。一个细胞是一个生命的单元。生命的细胞又把复杂的分子、原子否定了。细胞再发展成多细胞，再变成各组织器官，各组织器官有了分工，以后产生了神经系统。神经系统在动物里面有特殊的功能，但神经活动和动物的生命活动是直接合为一体的。这么一来，神经系统这个层次又把各个系统的复杂性否定了。到人，通过感觉器官形成独立于生命活动的复杂的意识，这个复杂性是认识事物的局部特性，到了超常智能又把它统一了。就这样每前进一步，都是对前面的否定，螺旋上升，越来越复杂。原始混元气是个整体，到一个原子是个整体，到细胞是个整体，到生命活动是个整体，到了意识还是一个整体。我们混元整体理论讲万物的整体性，是讲一个总的整体，但是有了阶段性，不同阶段有相似性。万物之间有进化关系，有连带关系，又是有阶段的，有很多层次的整体性，这样我们就把宇宙物质的多样性表示出来了。每一层次都有其特殊性，这样就把客观世界确立了起来。人的意识活动只是一种反映过程，这一点也是我们和传统气功理论根本不同的地方。传统理论认为，到了高级的整体，意识和原始是一样的整体。古人讲："心就是万物，万物就是心。"就非常容易走向唯心主义观点。因为他不承认世界的多样性，不承认客观世界的真实存在，而承认精神活动的东西，将来第五章讲意识论时，再讲超常智能怎么改变普通意识。现在人类这一步还没走完。

这是从初始混元气演化到人这个过程的整体性，是从物种、生物群和物质群整体地演化、进化过来的。

二．从个体重演看整体性

人本身的个体发育是对生物种族体系进化的重演，要这样来看人和万物的整体性。

我们知道，人是由一个简单的受精卵变化来的，一个受精卵就相当于一个单细胞；受精卵分裂为囊胚，又变成一个桑椹胚，就是多细胞变成细胞团。这个细胞团就相当于多细胞的

动物；桑椹胚又分裂为内胚层、外胚层两个胚层，相当于肠腔动物；再发展，当内胚层和外胚层形成原索的时候，就相当于节肢动物；两胚层住下发展，形成内胚层、外胚层、中胚层三个胚层的时侯，就相当于原索动物了；然后就分成体节，神经管也形成了，就相当于脊椎动物了；再发展成胎儿，就相当于高等动物——早期的人了。所以从一个人的个体发育史，从单细胞变成多细胞，两胚层、三胚层、原索、脊椎、神经系统、灵长类，这么过来，就重复了一个种族发育史的全过程。大自然是通过多少万年完成这一变化，可是人十个月就完成了。所以，人的个体发育史就等于快速完成的种族发育史。从宇宙原始混元气发展到复杂物质、复杂物质发展到生物，人又是从简单物质发展过来的。所以，现代的人就应该包含着整个宇宙发展的时空结构信息。人是从脊椎动物、灵长类变化过来的，也就应该包含动物的特殊性。现代生物遗传学的研究也证明了这一点：每个细胞的遗传工程——DNA双螺旋分子结构链，在开始这段是低等动物细胞里面的，每高一层，DNA分子链就长一点。（根据混元气理论，混元气一变化，慢慢变成有形的物质，积淀到里面而固定下来。）现在发现古代人化石，就是根据这个道理去考查细胞遗传工程结构，确定人类进化年代，而有非洲发源在前，亚洲靠后的说法。每前进一步、都要形成物质淀积到遗传工程里面。拿DNA结构来分析，就是看它和外界互相混化之后，变化形成的有形的实体物质，它是混元气缩合成有形物质固定下来的慢过程。人的分子链这么长，包括了不同阶段的生物特征。从这里也可以证明，人是从低等动物进化来的，人既然包容着最低层的生物特性，生物细胞里面也包容前面的非生物的特性。仔细一推，人就应该包含着从原始混元气变化过来的整体特征。所以人里面的信息是最全的，各种生物的特性我们都应该有。比如蝙蝠能感知超声波，利用发放、接收超声波来辨别飞行方向；响尾蛇能接收红外线。人也都应该有这些本事，只是现在提取不出这些信息。练气功就是要把这些功能都提取出来，说释迦牟尼佛“一音演法，万类咸听”，对各种动物都懂。其实人里面各种信息都有，能跟它相通，不是只有佛才行。

三．从万物相互作用看整体性

万物之间在互相起作用，从大处讲，我们宇宙万物，各个星球，彼此之间都起着作用。我们知道，星球之间有引力，引力把它们联系到了一起，互相作用；每个星球都发放辐射线，也互相起作用。我们能看到这么多星体，实际上就是星体之间光线互相辐射接收和发放的差。本来辐射线非常多，应该都是光亮的，就是因为有了吸收和发放之间的差异，才不能都是光亮的。出来和接收的有差异，物体和背景不一样，你就看到它了。我们现在看到的宇宙里面的就相当于物体的影子。星球之间有引力，辐射力，就说明它们有互相作用，如引力把它们连成一个整体，而产生彼此之间有机的相互运动。这个作用也是互相转化的，从宇宙观点来看，能量、信息、质量互相组合成了各种物质。从小处讲，地球上具体小的物质就更得互相作用，互相转化了。比如生物吸取自然界的无机物，自然合成；动物吸收植物的有机物生长；人也一样，吃了植物合成的东西，然后排泄出去。地球上的能量从太阳来，植物合成有机物，动物把它吃了，动物死后或者排泄出去，被微生物分解，变成无机物，无机物再加上能量被植物转化，形成一个能量循环圈。假如现在把人体里的各种物质（包括各细胞里面）和附近的各种植物都作上标记，观察人体新陈代谢，我们吸进来氧气和吃进各种植物，排出二氧化碳和各种废物，这些又被植物吸收……这样过七年以后（因为人的新陈代谢周期是七年）你可能就不是你了。现在有的东西都通过新陈代谢排出去，再从外面吸收进新的物质，那时看

没有自己了，身体有张三的、李四的，那个树的、这个花的、那个大豆的……成了这么一个复杂大自然物质综合体了。或者大家把身体里都作上标记，都在各自呼吸，一吸进去，你身体里面的混元气就同化一下，你一呼气，我就可能把你的气吸进去，你刚吐出来的气被我吸进去了。你中有我，我中有你，人就是这么互相作用的，万物也是这么互相作用的。可是人现在就没有认真考察这个东西，不然人怎么有同一性啊？如果把一个人关在洞里，洞里面有吃有喝，都是自动化的，想睡觉就睡觉，想躺着就躺着，就是没有人，一辈不能出来，谁也不愿意进去。就是因为没有人的信息互相交往了，生命力没有了。

通过这样的认识，大家这么去想一想，越想就越觉得人互相争，你骂我，我骂你没有意思。骂张三，张三里面好多都是你；骂李四，李四里面也有你；你看环境“这个破毛巾”，破毛巾里面也有你，如此等等。所以佛家讲“人我同等，物我同观”有一定的道理。当然佛家又把它颠倒了，他是注重精神，而不是从客观世界来说的。

从客观物质来讲整体性，关于人和大自然界万物之间的这个整体联系，现代科学注意到了，中医学注意到了，中国古代气功也讲到了，但是他们并没有完全、深刻地阐述出万物之间到底怎么联系。现代科学只讲了万物的能量联系、物质联系，现在也开始讲信息联系，但是还没有讲混元气的联系。中医学、古典气功也没有讲混元气的联系。我们智能气功理论，不仅有了质量、能量、信息，还有整体的混元气联系。现在搞科学试验，一发混元气，植物能增产，细菌能增长，就说明宇宙中有个混元气对万物的整体联系作用，只是我们现在还不认识，还未掌握这个规律。当我们人类掌握了万物之间通过混元气的联系，而且意识能掌握这个联系过程，那我们人类就到了一个新的境界，人类在自然界当中就有了更多的自由，智能气功讲人类向更高级阶段跃迁，就是指这个。

在人类没有出现以前，万物之间的混元气是自然联系的，有了人类，有了意识之后，通过超常智能（普通意识也有作用）能支配这个联系，这就是气功科学的任务。我们知道，宇宙当中，万物从简单物质发展过来，有整体性、一致性、同一性，从混元整体观来讲，它们的联系是通过混元气来起作用的。而到了人类，意识可以直接作用于混元气而加强万物的联系。智能气功科学的任务，就是使人掌握这个整体，运用这个整体，发挥意识的主导作用：混元理论，意识混化；意元体，意识混化；整体论中整体形成，意识形成；整体联系，意识联系等等，就是要突出意识，来指挥宇宙的混元气。

第三节　人天整体观

人天整体观，是中国传统文化里边的一个重要思想。人，指我们人自身；天，在传统气功或传统文化中，主要指的是大自然。人天整体观，是说人和大自然是一体的。我们今天讲的人天整体观，是在传统文化里边的人天整体观基础上的进一步发展。我们说的，不仅仅是指大自然，而且是指人的全部环境。这个环境当中有自然环境（这一点和传统文化的天是一致的），还有社会环境。在传统气功里没有社会环境。不过从另外一个角度讲，古人也曾讲过天就是人的心——即我们说的人的意识。在《战国策》上讲过，“人心者，天也。”它说人心就是天，天就是过去人们常说的“老天爷”。古人不懂得整个社会里边有社会意识，所以一旦人们做的一些事违背了当时社会中的道德、意识观念所规定的规范了，就说是得罪天（老天爷）了，“天理不容”了。他们错误地以为有一个独立存在的精神的东西，对人起着

作用。我们现在讲的人天整体观，就是把传统文化中一些好的以至于现在认识到的东西结合到一起来讲。在中国传统文化里边，无论是在气功里边还是在普通的文化里边以至于在我们整个的文化内容当中，都贯穿着人天整体观的思想。这也是我们中国文化，或者说得更确切一点，是东方文化的一个特殊性，也是它的优越性：从整体看问题。它和现在西方的文化是大相径庭的。

现在已经发展起来的科学，把人和客观对立起来了。当代科学越发展，对客观事物研究得越精确、越细致、越深入，它就越是把人这个主体（主观世界）和客观（客观世界）分裂开来、对立起来。而且人就指的人自身——“我”，严重地和自然相对立。但如果不顾人和自然的整体性，一味地按照人的意识去干事情，就要违背自然了，这一点是个谬误。当代科学也正在认识到人和大自然的同一性，不过他们认识得还非常局限。当代科学谈这个问题时有两种思想：一种认为人可以按照人的意志去干事情，人是万物之灵，科学还会发展，自然是惩罚不了人的；另一种认为，现在的科学已经破坏了自然，人正受到惩罚，主张人应返回自然，完全返朴归真。其实，这两种思想都是错误的，都不能解决人和大自然的整体关系的问题。

我们智能气功讲的人天整体观是，既要看到人和大自然这个整体，又要看到人的主动性；既要解决人和自然的同一性，又要看到人和自然对立的统一。因此，我们可以不揣冒昧地说，我们讲的人天整体观，它正确地揭示了人和大自然的关系，必将建立起人和大自然和谐统一的整体，这是人类前进中必然要实现的一个远大的目标。以下，我们从人和自然的整体、人和社会的整体两个方面来讲述。

Ⅰ、人与自然界是一混元整体

一．自然界创造了人

人和自然界是一个整体。这个大题是从整体来说的，人和自然是一个完整的整体。首先，自然界创造了人，就是说，人是从自然界来的。更确切一点说，是自然界、自然物质演化出了人。自然界有各种物质，都是在它自身的长期发展过程中，一步一步自然而然自己产生出来的。我们为什么用“创造”一词呢？说“创造”似乎是大自然有目的地进行演化了。可是人类的出现，它并不是谁来有目的地搞的，而是自然界自然变化的结果。不过，辩证唯物主义讲：“自然界创造了人”，所以我们这个标题还沿用了这个通俗的为大家所熟悉的说法。其实，应该说“自然界演化出了人”。那么怎样来认识“自然界演化出了人”呢?

第一，人与万物都是从自然界最原始的物质演化来的。我们说，从人类产生的历史上探本求源，人是从自然界物质演化过来的，自然界创造了人，这是第一个最基本的内容，也是最根本的观点。

第二，现在已经有了人这个种属了，那么人同样也是依附于自然界的：“自然界为人类提供了物质保障，使机体正常活动得以顺利进行”。人是怎么产生的？怎么形成的？怎么进行变化的？首先是自然界为人类提供了物质保障。如果说我们每一个人都是自然界的一部分，是从自然界来的，人是个自然物，那么人产生人，同样也是自然界的物来产生人。就是说，人是你的爸爸、妈妈产生的。可是我们的爸爸妈妈也是个物质，也是自然界物质的一部

分。所以人生人，也是自然界的物质来产生物质。

如果一个人已经有了独立的生命了，那么这生命怎么进行？需要有物质条件。人的衣、食、住、行，这一切都需要和自然界进行物质交换，都需要把自然界的物质拿来，为人所支配、所使用、所占有。同学们想一下：自然界不给你提供任何物质，还不要说不提供空气和阳光，就是不给你提供具体的有形的物质，把你放到空中去，光让你呼吸空气和阳光，我看你就活不了多长时间了。人能够活着，就是靠自然界的物质，靠从外面摄取各种形式的混元气，有有形的物质，也有无形的物质。

但是这些物质从我们智能气功理论来说，都属于混元气。这种混元气，从现代科学来分析它，有三大类型的物质内容：一种是，实体性的具有质量的物质（如我们吃的、用的东西）；一种是质量不明显的，即能量（如阳光）；还有一种就是信息，能量、质量都不明显。在这一点上，现代科学还不好解释。一说信息，认为就指语言，其实不尽然。语言是没有能量的信息。语言对我们人起作用，是靠语言所含的内容。但是我们说，信息不仅仅是语言所包含的内容。过去讲过，任何事物都有信息，信息是一种时空结构。质量、能量好理解，吃的、用的那是有质量的东西，有形的东西；阳光也好理解；唯独信息，觉得它没能量、没质量，不大好理解。举个例子，不知道同学们有过这个感触没有？有的时候到一个地方去，一到那儿之后就觉得心旷神怡，很舒服，能产生愉悦的感觉，可是到有的地方去就觉得别扭。比如到一个人家里去，一进那个院就觉得别扭，说不上来怎么回事情；而到另一个家里，却觉得敞亮、舒服。这是什么道理呢？这就是信息。这个信息，说明这个地方的具体的各种结构比较合理，比较和谐，符合一个健康的人（或者说符合有生机的事物）的生命力的发展。过去说盖房要看风水，风水固然跟这个建筑的地理位置，它下面的各种元素、地气有关系，另外更加与建筑物互相之间的配合、建筑的布局有关系。有一个什么样的布局，就是个什么样的结构信息。这个结构信息，就有合理不合理和符合不符合生命运动规律的区别。实际上说，看风水就是一个信息的问题。建筑物的时空结构，整天放出来作用着你，如果你的身心健康素质不是非常强，整天受这不良信息的刺激，你的精神就容易出现偏颇，不稳定，或出现病态。所以有的院子，谁家去住谁家就闹病，就出事，那不是别的，是结构不合理。在这些问题上，我们大家对人和自然的整体性要多从信息方面去理解它。因为信息更接近于混元气。

但是这三种物质和人本身的物质交换，哪一个也不能偏废。你说信息重要，光给你信息吧。光给信息，起码现在的人类还不行。人在发展过程当中，是从具体的物质越来越趋向高级，慢慢地要从物质（有形的物质）交换让位于能量，能量让位于信息。现在人吃东西，就不讲吃那么多，吃得要精，精则含能量多，含混元气多。现在人们就是用摄取能量的方法来维持人生命平衡。高能量叫高能物质，而现在还没有注意到“高信息物质”，但慢慢人就要进入“高信息物质”的时代了。咱们智能功搞的信息食品，就那点东西（粮食），你吃一吃它，人的平衡就好维持。所以现在社会上也在逐步搞点什么营养食品了。不是一般食品，它里边能量、信息量多了。从有形物质到能量、到信息，这是人类发展的规律。其实，大自然界创造了人，但人不是就光一个简单的物质代谢。这个代谢，是和周围环境分不开的，是在环境当中进行新陈代谢的。而环境当中各种信息完全集中在人上，这样才形成一个整体的人。大家可以想一想，地球上的人类都是从类人猿演化过来的。咱们讲过衍化链，说分子遗传工程里边，从简单到复杂，都是这么衍化过来的。这样应该基本上一样吧？可是你现在看看，地球上的人各种人种都有。黑皮肤、白皮肤还可以说太阳晒不晒，可是人种当中不仅仅是一

个肤色的不同，有色人种和无色人种——白色人种，生活在不同地域的人，又都有他们的形貌特征。你看巴尔干半岛上的人——巴尔干民族，与土耳其人特征就不一样。拿亚洲来说，都是亚洲人，中国人和朝鲜人（当然不是每个人都必然如此）仔细分析从总体上讲，也不一样。日本人朝鲜人也不一样。什么道理呢？就和所在地域有关系。这个地理位置有什么特征，那些信息就会不知不觉、自然而然地贯到人体里边来了。所以人和自然的关系就有这么大的特殊性。

而对这些问题，人类还没有注意研究它。我想，人类学应把这些东西好好地研究研究。但是光靠人的一般的研究是不行的，必须和心理学、生理学、社会学、地理学等结合到一起去搞才行。而现代科学恰恰忽略了这些问题。这就是马克思过去所说的，“现代人类学是一本没有打开的心理学。”在现代，一个社会就是一本大心理学。马克思讲，如果不把资本主义整个生产方式研究一下，就解决不了人的心理问题。他在讲心理学是这么讲，整个的人类学也是如此。马克思讲，人类从历史上形成的不同的肤色、民族、身体……不一样，就和当初这个人群生长的地域的环境、道理条件、气候条件、物质条件……有关系。虽然马克思不是搞人类学的，也不是搞心理学、生理学的，是搞哲学、搞历史、搞法律的，再者他是搞革命的，但是他对这些问题都意识到了。

人和自然界是个整体，考虑人类的历史也得考虑这些问题。从物质条件上来讲，首先是物质堆积成了我们这个人，人是自然界的各种物质堆积起来了。物质要受到自然界的影响，那么物质堆起的这个人，也逃不出自然对你的影响。所以，这是从自然界对人的物质条件来说，自然界创造了人。

再有，我们人的精神活动也是自然界创造的。人的精神活动是从哪里产生的？是具有大脑皮层这样的特殊物质结构产生的。也就是说，产生精神的基础是物质，这个物质属于自然界的。所以马克思、恩格斯讲，“我们连同我们的肉、血和脑都属于自然界”，就是这个意思。另外，精神活动的内容都是对客观世界的反映，所以我们的精神活动的对象，也是自然界。我们的科学、文艺、各种创作，以至于宗教（宗教跟自然界是什么关系？宗教是人们对大自然的神奇现象不好理解，就想个神，把它神化了），我们如果认真地分析一下，就能懂得我们的精神是同自然界紧密结合到一起的。你要反映它、认识它，和它相互起作用，这样就产生了精神。产生精神的同时，就使与精神有关的人体的物质结构发生变化了。因为人的大脑（它这个精神）和外界起作用，又产生内容，这两个互相作用，你激励我，我激励你，人认识自然界越深，脑子的功能就越精确。这个功能不仅仅是对外面的，它同时还能够反作用于自身，而且还能使产生精神的人体里边的物质基础发达起来。因为功能越用越发达、越先进。人就是这样和自然界相互作用，随着人的精神逐步的发展、深入，人的手、脑等各种感觉器官也就都发达起来了。

大家可以设想一下，在古石器、新石器时代，陶器、铜器、铁器及现在文明时代，各个时代人的身体状况、灵巧的程度和眼、耳、鼻各种感觉器官的功能，肯定是不一样的。那时候的人（咱们看古人），手大脚也大，个儿也大，古人做的砖比现代的大得多，现代人搬它，一个人都不好搬动。那时的人那么大砖怎么搞的？证明那个时候的人们力量一定很大，他弄那个砖恐怕不太费力气。在哥伦布、麦哲伦到南美洲的时候，曾经看到当地的土著人活动非常矫健，可以跟猴子一样从这棵树窜到那棵树上，窜着跑。从这一点上讲，古人的机能和现代是不一样的。现代人的各种灵巧的技能，都是从过去那种笨拙（但是他们生命力很强，活

动很矫健）变过来的。那时候，没有音乐，耳朵分辨不出什么音乐；也没有非常细致的艺术的美；味觉、嗅觉，也没那么灵敏；等等。而人的这些功能都是在和大自然相互作用中，一步一步发展起来，一步一步精确起来的。这就使得人体里边各种组织器官分化得比较细致，由精神到物质，使整个人发生变化。这就是我们现在的人和古人有着巨大区别的道理所在。

人为什么有这么多区别？关键在于进化，而进化是个混化过程。所谓混化，就是我们人一方、自然界一方，互相作用，发生混化。精神也是一种物质活动，精神也混化。懂得这个道理了，就会明白以后讲人类文明时，为什么中国能产生五行学说，而西方就不能产生五行学说？因为中国的古文明产生在黄河流域。中国古代人一开始并不是种地，是顺着自然活动的，是游牧的。游牧民族一转游可以几百里、几千里，可以一个季节一个季节来回地转。这么一转，在自然环境当中“五岳”的概念就逐渐在古人的意识中留下了痕迹。人首先是认识人体以外的东西，外界环境对人起作用。拿“五岳”来说有这个“五”，人自身也有这个“五”。本来东南西北，当中还有一个，他就会想到一个中，东南西北中。于是“五”的概念就出来了。

人类自古以来认识都是先认识外面后认识自身。现代科学也是如此。对外面世界认识比较深刻了，才开始认识人自身。自然界创造了人，是从这么三个方面来讲的。一是人与万物同源于混元气；二是自然界给人类提供物质保障；三就是自然界为人类提供了精神原始素材，从而建立了人的精神活动。

二．人也在创造自然界

人不仅仅是一般地接受自然界的创造，同时他也反作用于自然界，即人也在创造着自然界。人创造自然界，是指创造自然界的各种物质的不同形式，因为自然界的物质同样是通过不同形式来表现自然界本身的。人呢，就可以通过人本身的活动来创造自然界的这个不同形式。因为人类的特征就是有意识活动，人有意识活动——自觉的自主的意识活动，这是和大自然界普通物质的根本不同点。人的出现，使自然界本身发生了一个巨大变化。原来自然界是一种自为的存在，是个独立存在；可有了人之后，就使自然界分化成两部分内容了，既有自为的存在，也还有一种自觉的存在。“我”是个存在，不仅我存在，对我以外的事情我还要干预它。这就是人。前些时候我去海南，那儿有一个死火山，一万年了，还保存着一万年以前的那个基本状态。它是自为的存在。人就不是这样了。人除了自己存在之外，还不甘心光自己存在，还要对外界起作用。这么一来，自然界里边处处要打上人的意志的烙印，这就使得自然界不再是原来的那种自然的变化过程了，而是按照人的意志来走了。这样有好处也有坏处，反正好处坏处都是人的意志作用的结果。

怎么去改变自然呢？通过人的活动。这个活动我们叫做劳动。一劳动，就创造出新的物质来。通过劳动过程就把人的思想变成现实。比如你想把这座山凿开，你想要凿了，人的行动就去凿了。这就是人的思想、人的意识的外化或物化。因为这个思想是我们本身的，我们人体自己的，你想干什么这是你脑子里的思想，这个思想要变成现实须经过劳动，通过你的劳动用能量和你脑袋里的想法结合，信息和能量结合就在客观上产生出物质。本来是一个精神的东西，产生了物质的东西，就叫物化，也叫人的精神的异化。这么一来，就创造了自然界了。

所以我们讲，混元气可以产生万事万物。人们的精神是意元体的活动，意元体本身也能

产生万事万物。在这一点上，它们有相同性。通过思想，把能量结合进去，就创造了物质，创造了自然界。这么一来，人和自然界的整体性就更强了，自然界给我们东西，让我们活着，人再反过来按照我们的思想去改造自然界。因此，人是自然的人，自然界是人的自然界了。人是从自然界变化来的，可是人的劳动结果又使自然界不再是过去那个自然条件了，成为人的自然界了。人和自然界互相作用，这就使人和自然的联系更加紧密，整体性更强了。所以我们如果能够从正反两方面（自然界创造人、人创造自然界）去体会去想人和大自然的关系，就能慢慢地认识到两者的整体性了。

可是一般的人谁也不想这个，都以为是个自然现象。我们必须要改变这种自然状态，人要认识自己的一切，都须把它作为学问来研究，才能把人的整个生命活动搞清楚。要把这个规律搞清楚，我们得自觉地去想它。要不人们变不了自觉，也就没有办法把这个整体搞得更好。过去那些练气功的人们，都想练好气功，可没有练好，就是因为他们光练他自己。那时候讲“人天整体”就讲“天地阴阳四时”（天地的阴阳，春夏秋冬四时）对人有影响，但不懂得整个具体事物对人有影响，不懂得把人和自然环境搞成整体，当然他更不能跟社会搞成整体了。他们不好修成，就是这些问题没解决。

大家可不要认为这是一个小事情。懂得这个道理，将来一练气功，“噢，我本来是个整体的，本来是连着的，把它强化起来，混元气就是整体。”你经常要想混元气是个整体，一强化，往里边一集中，用好的思想往里边集中，这就解决问题了。在这些问题上，要反复地想，想透了，就解决问题了。

三．人是自然界整体的一部分，人体可以体现大自然整体

人与自然是一个混元整体，怎么体现？大自然是一个整体，人是一个整体，人这个整体他本身能够体现自然界，和自然界有着很多的相同性。因为人是自然界整体的一部分，所以这个部分就可以体现整体。

从物质层次来看，自然界有什么样的物质层次，人体就有什么样物质层次。在这一点上，人和自然界是一样的。自然界里边有无机物、有机物、生物层次，然后到人这个层次。人体里边也有无机物，有各种元素，象钾、钠、铁、硫、盐、磷等元素。大的元素有，微量元素也有，而且它的含量和地球上的元素丰度差不多。人体里边的水和大自然的固体的水的比例，也差不多。这是人类和大自然界多少万年进化的结果。人是从大自然这个环境当中进化来的，凡是自然界有的，人这儿就有。这一点，古人讲的“天人相类”、“天人相通”讲过这些问题，大自然有什么，人就有什么。但是古人讲得太机械了。当然我们现在不必那么吹毛求疵。古人说：“天上有九星，地上有九州，人体有九脏。”那怎么对？哪能这样对照？外国人没有九州，你怎么对？这个讲法讲得太形而上学，太机械了。这是从物质层次来看的，是这个样子。

从物质的运动层次来看，物质运动的形式有物理运动、化学运动、生物运动、意识运动，整个自然界所有的运动形式是这样的。可人体里边呢，这些运动形式也都有了。所以人是集中了整个大自然界的一切——物质集中了，运动形式也集中了。人体里边和自然界有好多相通的地方，知道了这些问题，我们就可以来理解“人是一个小宇宙”了。我们如果能够对人体这个小宇宙进行一番认真的研究，那么就可以通过对人的研究来揭开整个宇宙的秘密。我们这么讲，和古人讲的“人心就是宇宙”，听起来似乎有点相同，但实质上有着天渊之别。

佛学和明朝的阳明哲学都讲：只要把人的心（人的精神）弄懂了，就把世界弄明白了。我们不是这么讲。我们讲能把人进行研究之后，就能够把大自然的奥秘了解了。这两者立足点是根本不同的。我们怎么去研究人体生命活动，怎么才能把人体搞懂？就是要首先解决一个“心”——意识问题。解决意识问题就要建立起超常智能，然后用超常智能再去研究人这个整体，是这么一个过程。而佛学也好，阳明哲学也好，他们仅仅是在练功过程当中体会到了超常智能，可以反映客观世界了。精神领域里一入静，觉得客观世界就在自己精神里边，就说：“吾心即是宇宙”“万物皆在吾心之中”。他们根本就没有拿超常智能去研究客观世界，仅仅做到了初步开发超常智能这个层次，还差得远呢。将来在讲《传统气功知识综述》的时候，还要谈这些问题。所以我们并不是简单地否定古人，而是通过对古人的研究，谁在什么层次、他们做的事情的实质是什么，他们的思想是怎样产生的等问题弄清楚，使我们真正懂得我们智能气功的理论是怎样的理论，我们的事业是怎样的一项事业。

四．人与自然是对立的统一

现在人类已经开始认识到，人是一个特殊的存在物，和自然界是不等同的两类存在，人是人，自然是自然。我们前面只讲了“人是自然”这一部分。但是人又有特殊性，有主动性。在这一点上，两者不能等同起来。“不等同”，是建立在人的主观世界上。我们人总觉得人自己“我是个人”。中国儒家说，人得五行秀气最全。金木水火土五行全有了，而别的动物、植物、自然，它们都得之不全。所以说“人为贵”，人，最贵重。这就产生了人和自然是对立的。但是若把两者对立得太过分了，那就坏了。人类在历史当中，对自然是一个从不自觉到比较自觉、到真正自觉的过程，一开始人对自然界没办法，是自然界的奴仆，什么什么都求助于自然。古人都拜水神，发了水拜水神，认为水里有神；着了火有火神；天旱了，求雨神，求龙王……这叫臣服于自然，当自然的奴隶。慢慢发展之后，人就不想当奴隶了，要搞科学，要搞技术，要征服自然，要战胜自然，改造自然，跟自然作斗争。但斗争的结果却是把大自然的生态平衡破坏了，人受到自然的惩罚了。

在这种矛盾面前，现代的科学界持有两类思想：一类还是坚持人是万物之灵，人有智慧，就要千方百计发展技术，认为技术的发展一定能够战胜自然，这是技术论。另一派就不主张搞技术，认为科学越发展，工业越发达，对环境的污染就越厉害，对能源的消耗就过度等等，因此呼吁要走向自然。

其实这两种观点都是偏颇的。人类到了现在这个层次上，科学很发展了，人类文化也有了，思想也比较复杂了，对自然界认识也比较深刻了，掌握了自然界很多变化规律。知道这么做会产生什么后果，那样做，会有什么弊端……这么一来，对这个事情，就不知道怎么好了，就找不到一个真正解决我们人类危机的办法。说个实在话，现代科学也的确解决不了这个问题。他们要不就主张技术，要不就返回自然去。他们就不能中和中和，两个掺和掺和。可是两派只会针锋相对，互相打架。

实际呢，自然派看到问题的矛盾，技术派看到问题的统一，发展技术能解决。但是怎么发展技术？发展什么技术？这个问题没有明确。我们同意技术派发展技术，发展什么呢？发展气功技术。我们也同意自然派，回归自然，回归到人的本质生命中来，使人固有的功能状态体现出来，把人的自然性、超常智能开发出来。这也是自然的东西！我们用气功，以气功的文化、气功的知识、气功的技术、气功的属性，使人类和自然的矛盾，从对立走向统一。

既不是一般的统一，又不是一般的对立，它是既对立又统一。统一到气功的超常智能这个层次上去。超常智能有自然性，又有技术性。

如果从理性上分析，我们现在的人和自然界本来就应该是对立而又统一的。这个问题马克思早就讲了：人和自然是对立统一的，不过他没有用“对立统一”这个词。这个词汇是毛泽东讲哲学时创造的：矛盾的对立统一规律。任何事物都是矛盾统一的，人和自然界也是矛盾统一的。这是从哲学高度来讲。怎么对立统一？自然界创造了人，人用意识去改造自然界，这不就是对立统一了吗？但是光从哲学上这么讲还不行。哲学有哲学辩证论证的方法。首先自然界通过人的意识来认识，人的意识能反映自然界。自然界的存在（它的客观性）是怎么被确证的呢？是通过人的精神，是人的精神能认识它。认识那就是客观存在，是我自己以外的那个客观存在。这是自然界的客观存在，它的客观性，是通过人的意识得到确证的。那么人的意识怎么证明它是客观存在呢？人是有意识的，人有活动、有思想，有思想就有内容。这些内容通过人们的劳动能够在实践中得到体现。比如当你劳动创造出具体物质来了，比如一支笔，它是人的思想先造个笔的形象、笔的内容，然后通过劳动把它做出来了。笔的内容、笔的形式、笔的特性，是客观存在证明了的，因为它是通过人的意识创造出来的。它就除了这个客观现实之外，又确证人们的意识存在。所以这是个哲学命题。普通的客观物质存在是通过人们的意识能认识它，来确证客观存在。而人们的意识通过劳动能物化成具体物质，这个物质的形成和出现，是按照人的意识来形成的。所以又证明了人是有意识的，人通过自己劳动创造出物质来，就把“上帝创造物质”这个思想打破了。物质不是上帝创造的，是人劳动创造出来的。有人说：“上帝”是个客观的“绝对”精神。我们说不是，是人的精神，人的精神是客观存在，通过劳动能显示出来。从这个意义上讲，两者是对立统一的。统一在哪里？统一到物质上去了。所以人和自然是个两极，但又是一致的。

我们再从哲学认识论的高度来讲人和自然的统一。人类认识事物，就是指认识客观世界。人的主观世界所认识的客体，就是客观世界、自然世界。人认识自然世界的范围、深度，和人们的认识能力有关系。古人对自然界的认识比较浮浅。随着科学发展，人的认识能力提高了，认识客观世界的深度、广度就增大了，这是一个方面。但是不论人类的认识发展到多深、发展到多广，所认识的事物同样还是客观世界。而这个客观世界（认识的那些物质）它本身就是产生人的精神的物质基础。人只有认识到了这个宇宙，才能认识到，人的精神就是在宇宙这些物质发展过程中发展、变化来的。在人还没有认识到这么深的时候，就不能了解这些问题。中国古代孟子讲：“心之官则思”，别的就讲不清了。西方就是神，神造万物。随着科学的发展，对事物认识深刻了：不是神造万物，而是自然界自身造万物，同时也造了人。所以对客观世界认识的深度和广度，和人的意识、认识能力有关系。认识越深，反过来对人自身的认识也就越全面。从认识论来讲就是这么一个整体性。认识客体之后，反过来就能认识人自身这个整体了。只有对自然这个客观世界认识得深了，你才有可能来认识人的生命活动，才有可能来揭示意识活动的本质性。如果现代科学没有现在的心理学、解剖学、脑科学这些研究成果，要想阐述人的精神实质是不可能的。古人早就讲了：“脑为元神之府”“心主神明”。人的精神在脑子里面。可是，气功界千百年来就解决不了意识是怎么产生的这个问题。什么道理呢？就是科学还没有发展到一定高度，光有气功也还不行，解释不了。所以人类认识客观世界越深刻，那么反过来对人自身生命活动揭示得就越深刻，对人的意识才有可能了解它。恩格斯讲：只有对自然界统治着无机界的那些规律都能了解之后，人才有可能

来揭示生命。因为人和自然是对立统一的，它是一致的。要从认识论的高度这么来看它。

虽然从哲学高度可以作如上论述了，但从科学的事实上还解决不它。因为现代科学技术研究客观世界本身就是把主体和客体对立起来了，要统一起来做不到。而我们智能气功的理论就把它统一起来了。自然界、人体是一个统一的整体，而且把意元体、人的精神活动（是混元气的最高层次、最复杂的最完整的一种表现）从理论上讲清了。现代科学讲不请这些问题。精神、物质讲不清。哲学上讲了：意识依靠大脑皮层。依靠是依靠，怎么产生、怎么活动？什么规律？一说具体的物质运动形式就是物质存在形式，就说“意识成了物质”，是“庸俗唯物论”。所以这就使得现代哲学（包括辩证唯物主义哲学）对意识的论述陷入了不可解的矛盾。意识，是大脑皮层产生的，是大脑皮层产生的什么？“产生的”就得有个东西。有，是什么？就得是物质。你产生了个“无”，那可能吗？因为现在哲学不敢承认意识是物质的，所以哲学也陷入这个矛盾之中，精神与物质的整体性解决不了。

我们从混元整体理论讲这个问题，把意识和精神和物质的关系讲清了，也就能够把人和大自然界的关系讲清了。它们是一个整体。我们应该以人为核心，建立起一个人天和谐的自然整体。西方那种完全保护自然的办法，细一推敲，就是谬论。自然界什么都要保护好，保护吧。现在是保护老虎，保护犀牛、羚羊，慢慢以后还要保护蛇，再保护就得保护苍蝇、蚊子，再进一步就保护细菌……都是自然的生态嘛。你怎么区别这个生态？他们就不懂得生物是自然界的一部分，人是自然界的一部分，在不同层次有不同的内容。到了人，人有了主体（主观世界）了，应该是建立起人和自然的平衡，建立以人为中心使人类生活得更好的这样的自然平衡。不是人为地搞个生态平衡、自然平衡。自然平衡应该是从整体来讲的。一个东西对人类是有益的，对自然界也是有益的，那就应该保护；这个东西对人类没益处，消灭了它对自然界也没害处，就应该消灭它。是这么个问题。

我们讲了人和大自然的平衡，应该明确这个观点：人类在进步，人类要为自身服务，使人类更完善更完美。这就是以人为核心的人天和谐，我们应该建立起这样的整体关系、自然观。这里既有自然又有技术；既要完整的人的自然，又不能因为有人就破坏自然。这个自然是人的自然，如果离了这个人的自然，就会使自然走向了完全自然的自然了。所以我们搞智能气功得明确这个基本观点。这个观点和马克思的自然论是相一致的。

Ⅱ、人与社会是一整体

人与社会是一个整体，这个问题就更加重要了。人类到了现在这个阶段，开始慢慢认识到人和社会有关系。古典气功忽略了这一点。人和社会是怎么一个关系那个时候不清楚，这个思想是和当时的生产关系直接联系在一起的。古代气功文化建立后，已经进入封建社会，是分散的个体小农经济，自给自足，跟社会的联系不那么密切，因此社会的彼此联系还没有广泛形成。现在社会化的大工业生产，把整个社会连成一体了。这么一来，人类社会性就更强了。所以人是自然的人，更主要的是社会的人。人要光是自然的人，那么动物也是自然的动物。跑到狼群去的狼孩，也是自然的人，但是他已经和我们人不一样了，没有人这个种的根本特征了。所以管他叫狼孩。虎孩、猴孩等也都一样，身上没有了人的最根本特性。人的根本特性是什么呢？一个是意识，一个是语言。意识、语言，主动地认识世界、改造世界。狼孩、虎孩不具备这些特性。人的特性是怎么形成的？它就在社会里边形成的。所以我们讲

人天整体，就一定要注意人和自然的关系，一定要注意人和社会的关系。而且人和社会的关系，成了人和自然发生关系的一个中介内容。因为人和自然发生关系的时候，一个人做不到，必须成群搭伙地去做，人一成群搭伙就形成了社会关系了。没有这一点，人和自然的关系也不能成为现实。

一．人创造了社会，社会也创造了人

社会就是人和人们之间的这种人群的关系。建立一个人群，互相联系在一起，互相生活，共同作用，就是社会。现在一般的人不想人是什么？人的本质是什么？人和动物们什么不一样？到底不同在哪儿？说人会走，人会站着，那大猩猩也会走，也会站着，会龇牙咧嘴地嚷。人的本质是什么？谁也说不清。马克思和恩格斯讲了一下，说："人的本质是一切社会关系的总和。"我觉得这句话也讲得笼统，一联系起来就是人的本质。那么是什么"联系"？找不出来。它怎么来体现一切社会关系的总和？怎么变成这个样子的？和人怎么相关联？这些问题没有讲清楚。马克思、恩格斯从哲学高度作了概括，"概括"就比较笼统，就不会细致，而搞科学的又不研究它。西方科学家一听是马克思说的就反对。其实，他们研究的意识、心理学等好多精神活动跟马克思讲得差不多了，却说是反对马克思主义的。对这些问题中国科学家们可能也没很好地研究过。因为不敢碰意识，意识是禁区，一碰意识就成了唯心主义。西方研究人员不敢承认，不敢往马克思这儿走，走得快差不多了就说"我反他"，他们自己搞乱套了。中国科学家不敢碰，怕陷入唯心主义。所以这个问题谁也说不清。我们为了更好地了解人的本质是什么，现在就从生物学的最基本特征来分析，这需作比较才能比出来。

自然界进行新陈代谢的生物就这么三大类型：植物、动物、人。讲人的特征是有新陈代谢的，植物也有新陈代谢；说人是有神经的，动物也有神经；说人有自主活动，那动物也有自主活动。咱们在农村都讲"来猫去狗"（说家里跑个猫来就吉祥，丢了狗也吉祥，跑来了狗就不好），动物可以换主人，这不是也有自主性吗？光是个自主性还不行。这里先从生理最基本的新陈代谢来分析，植物的新陈代谢是吸收无机物、阳光（能量）来合成复杂的有机物；动物是利用植物合成的有机物（也用太阳的阳光能量），来转换成能量，以维持生命活动。植物是用无机物和能量变成有机物，变成有形的物质；而动物又把有机物转换成能量来维持生命活动。这二者就分开了，有不同点了。但是它们也有个共同特点：这些活动都是自然进行的。在自然界当中，按照自然的规律自然地进行的：客观给了条件就这么变，不给条件就死。它和自然界是个整体，它的活动是自然进行的。人就不一样了，人的活动和动物有相同的地方，就是把复杂的有机物转化成能量，来维持人的生命活动。但是这个过程和动物不一样，是一个自觉进行的过程。

人的生命活动不光是自己能作主，还自觉。这个生命活动，身体里边物质变成能量的过程（即从外面摄取物质变成能量，维持生命活动）要受到意识活动的支配。脑子怎样想，就支配肉体怎样活动。比如你在这儿安安静静地呆着，身体里边有一个能量变化，现在不想呆着了，"我要去跑"，一想"去跑"，这个运动使你变化了。所以身体里边这些生命运动的变化都受到了意识活动的直接影响，而且生命活动成了完成意识活动的一个手段。动物不是这样，动物是自然进行。生命活动和神经活动是一体的，生命活动怎么动神经活动就怎么动，两个完全一致的。人不是这样子，人有个肉体活动（生命活动）、有个精神活动（意识活动），分成两家了。过去传说讲，盘古氏开天辟地，盘古氏拿着大斧子，把天一劈，清阳为天浊阴

为地。如果那样开天辟地，盘古氏成了神仙了。咱们这个星球要形成的时候，到哪去找盘古氏？根据现在历史的推测、考察，有的认为盘古氏是在8400年以前，有的认为是一万年以前，那时人类还处于蒙昧状态，没有开化的时候，生命活动和意识活动混在一起，是个混元状态的。到了人类从那种状态一变化，人类有了精神活动，有了生命活动，精神活动成为天，生命活动成为地，这是人类进化的一个历史标志。盘古氏开天辟地，开天，天成了头——思维；地成了生命活动。这么讲，可能就比较符合历史，也更加可以理解。盘古氏在人类历史（在我们中国史）的进程中，是个划时代的标志。人类从此开始有了思想，用意识活动来支配生命活动，形成了人的特征了。所以，我们要讲人的本质，首先要明了一点，人的生命活动和动物不一样，不一样在于用意识活动来支配生命活动。刚刚生下来的婴儿，还做不到，因为他是自然的人。通过社会灌输语言，有了意识，形成语言，有了活动成为一个人才行。所以我们人的意识活动是社会来决定的，人的本质就是社会性。

或问，人的意识是在社会中形成的，那么是先有社会还是先有人的意识呢？回答这个问题要从两个方面回答。人是从类人猿这种动物进化来的，是在人们长期共同劳动的过程中，逐步形成语言、意识，同时也就形成了人的社会。从没有人，到通过自然进化创造出人，这是一个非常漫长的过程，从类人猿到原始公社就有多少万年。因为这个过程是没有意识主导的自自然然地进化过程，是从低级到高级发展过来的。在这个过程中，人和社会两者是同时产生的。这是从种族发生史上谈的。就一个个体而言，现在的新生儿，因为一生下来就早已有了社会，社会环境决定了他的意识，对新生儿产生意识影响，因为发展了多少万年，人脑已经有了继承性了，有产生意识的物质条件了，然后反映外界客观事物，就产生了意识。这是社会决定意识。比如过去讲阶级出身，因为出身决定于他的环境，人一生下来的环境给他打上当时的烙印——他的意识的根据。当然，人生下来之后，在人们的生活实践过程中，他又可以改变社会环境，这反过来又作用于意识。中国解放以前都比较穷，算卦的说是命运不好。可一解放，农民都分土地了，一下子很多人命运就变好了，其实是社会环境发生变化了。而社会环境跟政权也有关系。政权里边跟政策有关系。比如现在搞改革开放十年以来，人们的生活水平都比以前富裕了。现在的一个新生儿不要说跟解放以前，就跟二十年以前比较，生下来的环境也不一样了。现在新生儿，他们都是“佛爷”一级的。以前的新生儿，生下来的环境非常差，不能说跟猪孩差不多吧——东北不是有个猪孩吗？是七二年或七三年生的，跟猪生活到一块去了。从小打进意识里的环境烙印不一样的。她那个意识能和一般人的意识一样吗？所以说“人的本质在于他的社会性”，就在于他的意识。社会的环境对他的意识有影响。你在什么样的社会环境中生活，你就产生什么样的意识。意识不是凭空的，是通过社会这个整体形成的。

意识活动的形成会对生命活动有很大影响。不要说生命活动，连人的形态、相貌都可以受意识的影响。比如说我这个相貌长的有点不好，想让它变成谁，心里老想那个人，每天老这么想，十年以后你就像他了。记得小说《罗通扫北》，罗通扫北的时候，北国有一名女将，非常有本事。她用飞刀把罗通的弟弟给斩了，和罗通打仗，她一看罗通长得非常漂亮，想嫁给罗通。罗通本不答应，可过不了关。虽有杀弟之仇，为了过关，就答应结婚了。等罗通扫北成功之后，就把那个女的杀了。唐太宗知道后，给罗通娶了个丑媳妇。可是罗通家长得都漂亮，这个丑媳妇到他们罗家后也变漂亮了。从气功的角度看，变漂亮是完全可以的。不要说人的本质，连相貌都能变。当然不是一下变的，就看你的意识有没有那么大能量。意识能

量大，一下就能变。能量不大，慢慢也可以变。咱们叫“意识美容术”。这个意识的问题，对人的生命活动有着非常重大的关系。人的生命本质或说人的本质在于意识，因为它决定人的生命活动。恩格斯从哲学的高度，或者是自己体会到：整个人的生命活动、生命的需要、生命内容都是和他的意识相应的，是他自己创造出来的（见教材第120页）。恩格斯讲，动物，神经系统决定其生命；人跟他的意识相应。所以马克思、恩格斯都是超人啊，不得了。恩格斯也讲意识问题，什么传心术呀、催眠术呀……他说：我拿手一比，就能把别人催眠了，我比他们催眠师催得还好……恩格斯的意志力很强，可能他们那个时代对生命活动，自己也体会过。只是那个时代的科学水平还没有那么高，还不能全面阐述它。再加上搞哲学，作为政治家，他们也不可能把精力都放到这方面来。咱们就搞生命科学，加上现代科学有这个条件了。我们就有可能把它讲得更深刻、更全面、更细致，而且更科学。意识对生命的作用可以这么来认识。

再有，从生命的自然需要来看，我们人和动物都有一个自然的生命活动需要，需要吃，需要喝。这似乎是和动物差不多吧？这也不一样！动物的生命需要是自然需要——新陈代谢过程是自然完成的；和人的自然的生命需要不一样。人，不是光根据生理需要，还要根据心理需要，创造自己的需要。比如要吃饭，不是把能量吃够了就行了，还要根据心理需要吃好的。我记得我们小时候（解放之前），过年吃肉都讲吃肥肉。肉膘子不厚那不算好肉。瘦肉没人买。现在买肉，有几个是买肥肉吃的？说肥肉看着就恶心。说明人生理的物质需要（需要能量）不同于动物。比如狗，要是给它一块肥肉吃，它会高高兴兴就吃。骨头还啃着吃呢。人在那个时候为什么喜欢肥肉呢？因为那时人们的能量太缺乏了，一年也吃不上一块肉，吃一块觉得非常香。现在人们富了，平时能量比较多了，再吃肥肉，就不高兴了。有个心理问题在里边。所以生理需要还得服从心理需要，而心理需要又是在不断变化着的。西方研究生理的人，就忽略了人和动物的这个根本区别。研究人的心理状态，总拿动物的生理去研究，也称为实验心理学。被当代科学承认是科学的心理学，恰恰是把人的心理给丢了（但说完全丢了也不对，他揭示了一部分内容）。人和动物不一样。人能够创造自己的需要，而这个需要是按照意识去创造的。为了得到满足，就去创造各种劳动。现在各种形式的劳动，无非都是为了满足我们人的心理需要，满足我们人在心理需要指导下的生理需要。懂得人和动物不一样这个道理了，就能理解人的本质和意识有关系，而意识又是在社会当中来体现。没有社会，就体现不了意识活动，也就不能体现人们用意识支配的各种劳动生产。

劳动是社会化的，人们交往也是社会化的，而这一切劳动和交往又是意识的体现。劳动，满足了人所需要的各种物质，同时也实现了人本身的意识活动。一个劳动过程就这么两个意义。你去劳动，就劳动去了，意识一动，这个劳动活动是受你意识支配的。用意识支配生命活动，这是人的本质，是人的类本质的特殊性。生命活动成为完成意识活动的手段，而劳动的结果、劳动的产品又满足了人在心理支配下的生理需要。这个劳动过程是通过社会作中介来完成的。没有社会这个过程就不能完成。所以马克思、恩格斯讲：“人的本质是一切社会关系的总和”，就是从这个意义来讲的。我们这部教材就是把马克思这一基本原理的精神实质从气功科学的高度全都反映出来，完全展开讲了。

另外，人所具备的各种特殊的情感、道德、科学、艺术等这些都属于社会意识，既是一个人的，也是整个社会的。而这些东西，也是在人的社会实践当中产生的。人要离开社会，人所具有的这些个人意识、文化内容也形不成。拿最简单的“情感”来说，现在西方用一种

子宫镜来观察，说胎儿七个月之后在子宫羊水里有时笑一笑，在里边很得意，说“美哪”。看来，不太确切。因为那时候胎儿还不懂得什么叫美，只有生命活动，还没有我们说的情感。这个情感，是受了刺激、脑袋实现条件反射之后产生的。小孩子刚生下来，你到外面制出各种噪音干扰他，他也不怎么多理你。他脑子里还没有这么多参照系，还分辨不出来。喂他奶，吃饱了，环境好点，盖得暖一点，里边的新陈代谢就进行得比较顺利。你经常这么给他创造条件，让气血和畅，他脑子里就起反应。这个人总是来照顾他，他一见这个人就形成条件反射，他一来，噢，能气血和畅了，一和畅脸上就出笑容了，这时候一笑，就似乎觉得是亲人来了。所以说小孩，谁带他就象谁。田汉写了一首歌颂他养母的诗，他想象得更亲切，比家里母亲更好一些，讴歌劳动人民的感情。小孩子刚生下来，你对他好了，他生命活动进行得顺利，你一来，他就高兴，一见你，是个信号刺激。在这一点上似乎跟动物的条件反射差不多。但是有了这个条件反射之后，往后的发展就不一样了。再发展，就和语言结合到一起了。语言就是第二信号系统，进入意识领域了。这个过程必须在社会里才能完成。光是这个条件反射，像那样的高兴还不叫情感。当建立了语言，建立了意识空间，那才是真正的情感。为什么呢？将来这个人不拿好的东西，一见这个人，也行了；再以后，他一想这个人，也行了，进入意识领域里边去了。这就是人类的特征了。这个意识建立的过程，如果不在人的社会当中是形不成的。狼孩、虎孩的形成就是这个道理。他可以建立一般的，比如不高兴、咬牙等表情，但是意识的情感就做不到了，因为他脱离人的社会了。在这一点上，对人的本质、人的社会性的形成有着非常巨大的意义。

再有，人和社会的联系，是人在整个生命活动过程中总在不断进行着的。因为人的生活环境在变化，周围的人群在变化，慢慢他的意识也在变。过去文化大革命开始时，家庭出身决定一切，唯成份论，就错了。虽然人小时候受环境影响了，以后的生命活动也同样受环境影响。这一点古人都讲到了：“近墨者黑，近朱者赤”。“久居芝兰之室而不闻其香”，你变香了；“久居鲍鱼之肆而不知其臭”，慢慢你身体也带臭味了。人受社会环境影响，不光是生下来的家庭环境，还有整个社会环境。孟母懂得这个道理，“孟母三迁”为的是找个好环境来影响孩子，看这儿环境不好，就搬家，再搬家，最后搬到学堂旁边住下了。这才造就出个孟子嘛。所以人的本质——意识在不断变化，变化受到整个社会的影响，整个社会每一个阶层都在对人产生着不同的影响。所以人是可改造的、可变化的，道理就在这里。由于我们已经习惯了光靠实际物质联系，对人和社会的关系、人的本质还了解的不够。我们现在的人对周围客观事物的联系，都是人与物的联系，就没有考虑到人与物的联系本身有着人与人的联系。拿这个笔来说，这个笔如果是我制造的，那么我的信息都注到这里面去了，如果我把笔给了你，你也非常喜欢它，你的意识就和它相联系了。其实你的意识跟它相联系，不是跟它相联系，是跟我的意识相联系。现在我们人还想不通这个联系。将来之后，慢慢琢磨、长功夫，就能够体会到这一点了。尤其那手工做的工艺品，制作者把自己的全部心血、全部精力都贯到里面去了，信息量非常强。真正有功能的人一摸就摸出来了。机器做的里边有能量，信息量不够，手工做的，信息量高，混元气足。如果你也非常喜欢这件手工艺品，你的意识和它一结合，就和那个混元气结合了。结合以后，你就不知不觉地和那个人沟通了。这是人的社会联系。还有这么多的联系在里边。如果你对这个东西非常非常心爱，简直到了心爱得没法形容了，对它那么爱，如果你真要是见到做这个物品的人，对他也是从心里边非常喜欢，因为这里边有信息。人和这个物的联系，实际是你在跟这个人的联系——他的意识展

现出的结果，跟他这个人联系上了。所以产生“神交”——神的交往，就这么个道理。这个社会性、人的社会联系、社会本质，从这个方面想想，想通了，就开始对人的关系的整体性，有更加深刻的了解了。

以前我们人就光看到人的自然属性，要活着就得吃、就得穿、就得用，如果光知道吃穿用就跟动物差不多了。人有意识，人还得再建立更高一层的东西。我们现在就应该慢慢要了解到，人和自然打交道，包括我们人和自身打交道。会处理这个问题了，我们的气功水平就高一些了，就会正确对待自己，正确对待人和自然的整体。必须了解这个问题。我和投影仪的胶片纸打交道，拿这个笔跟它说话，这是我的意识和这个物打交道，物是自然的；我和同学们打交道，同学们本身这个客体存在也是个自然的，两者有很多的相同性，就有一点点的区别。区别在哪儿呢？我跟胶片纸打交道，这是我跟没有意识的物（自然存在）打交道；我跟同学们打交道，是跟有意识的自然物打交道。就这么点区别。自然界物质之间，如果笔和胶片纸两个起作用，笔往上面一写，是没有意识的物和物打交道。我这儿一打交道，用我的意识支配笔去写，是有意识的物和没意识的物打交道。这么三种情况：人和人打交道，是有意识的物和有意识的物打交道；物和物打交道，是没意识的物和没意识的物打交道；人和物打交道，是有意识的物和没意识的物打交道。这就讲清了人也是个自然物。那么我对我自己呢？我这个意识对我自己呢？好了，你对你自己，跟对笔差不多。怎么去支配笔呢？先得支配这个手，让手来支配它（笔）。支配自己的肉体，和支配这个笔，你都是在支配自然之物。我们不要认为我这个人，“这（躯体）是我”，这是你吗？拉下一块肉来，你不是还存在吗？光这个肉体不是你，真正的你是自己的主观世界。当然这个主观世界，是建立在生命活动基础之上的意识活动——意元体这个主观世界。我们要和唯心主义相区别。唯心主义说：我有精神，脱离肉体的，跟肉体没有关系的。我们说不是。它是在生命活动基础上建立起来的心理活动。那个心理活动，是你的主观世界。这个主观世界支配肉体这个客观存在的时候，是主观世界支配的客观世界。支配它（自身以外的物质）是客观世界，支配它（人体自身），也是客观世界。如果能这样对待客观事物了，人的客观性就强了，主观性就减少了，情绪也就少了。你无非跟它差不多嘛，都是自然物。你只要能保持你内在的精神世界的那个正确性、灵明性去处理事情，就够了。我们真正懂得这个道理之后，涵养道德、陶冶性情就容易做到了。保持你精神世界内在的灵明，那（意识）是我，这是物（自身以外的客观），这也是物（自身客观存在）。别人揍你一拳，你也不会动怒了。“别人揍了我了”，精神揍得着吗？揍得着你的精神吗？“我感觉到疼了”，那是意识感觉到疼，不是意识本身疼。要懂得这个道理，就会时刻保持自己的精神稳定，那才真正的是你。懂得人的本质是什么了，你才能知道社会怎么创造人。

我们就为了讲清这些东西，讲了物和物的关系，人和物的关系，要明白我们人真正的本质在我们精神世界，而这个精神世界是从社会的一切帮助建立成的。当然这首先需要大脑皮层这个物质基础，没这个物质基础，一切都谈不上。再就是我们现在的人，就只是看到了物质性，没有注意心理性，意识性更没注意。气功科学就要解决这个矛盾，要把人真正提到精神性、精神世界来对待。

二．随着人类的发展，自然物越来越多地进入了社会

人和社会的同一性。奴隶制社会、封建社会时候，社会联系很小，国家虽然有军队，有

政府，彼此联系很少，社会里边东西也很少。现在社会不同了，工业大发展，科学也在飞速发展，自然界里边本身好多东西变成社会的一部分了。人与人的联系，都得要靠自然事物。打电话也好，发电报也好，你都得借助外界事物来完成社会联系。这么一来，自然之物就进入到社会里边来了，成为社会的一个环节了。咱们要讲课，得有个教室，得借助这个麦克风，还得借助这个（胶片纸）写完了往这儿放（指幻灯机），很多自然之物都进入到人与人联系的过程当中，成为直接的中介物了。这么一来，通过社会，把人和自然事物变成个更大范围的整体了。所以我们讲人与社会是一个整体，这个社会还把很多物收进来了，把社会也自然化了。以前说人与人的关系，光是人，而现在，人和物都进来了，社会性也变了。社会性的内容，在好多情况下是人跟各种机器、设备打交道，这一切自然之物和人的关系更加密切了。我们出去要骑自行车，自行车就代替了腿的作用；研究东西，显微镜代替眼睛的作用……彼此联系都要靠自然之物，它进入到社会里来了，这么一来，人和社会的关系更加密切了，很多自然之物都变成人的器官了，社会更加广泛了。这样社会的自然性增多了，而人的社会性也增多了。它们的统一性提高了，联系更加密切了。我引用了马克思的一段话（见教材第122页），目的是让大家来从哲学的高度认识它，人们慢慢懂得，社会在发展，人类在进步，智能气功不能仅仅是继承传统气功，也要吸收现代科学有益的成果，如一些思想方法，引用马克思、恩格斯的话，道理就在这里。这些是当代文化的结晶，它正确地反映了客观事物。马克思在好多科学观点上反映也是很正确，不谈他在科学里边的贡献，只讲他的《数学手稿》。他讲微积分问题，无限小等于0是马克思在数学科学里的一个贡献。可是怎么等于0，微积分解决不了。智能功认为，“0”不是什么都没有，是指绝对均匀的混元子状态。把马克思的无限小等于0的问题也解决了。因为这是一致的。

三．意识的传播是社会整体性的根本

社会是个整体，意识是社会联系的根本。讲人的时候，说意识是人的本质，人的类本质。那么意识是怎么形成的？从社会里边形成的。反过来说，意识又使社会这些人联系成了一体——一个最根本的东西。我们智能气功有好多新的观点，这也是个新观点。社会的联系固然要通过物质来联系，但是这些物质必须通过人的意识来发挥作用，来表达人的意识的内容。意识联系使社会连成一个整体，人与人之间才得以互相交流、互相作用、互相影响，这就称为社会的特殊性。这就和一般的动物、动物群不一样。动物、植物，它们之间也有个生命的互相影响，有个混元气。人和人有影响，也有个混元气，而更重要的在社会里边，通过意识一动可使这个混元气集中起来，因为人的混元气、生命混元气是散的。动物、植物的混元气也都是比较散的，可是人能用意识把混元气集中传播。正常人的意识传播，靠文字、语言、科学技术以至于搞实体物质来传播。意识传播维持社会的整体性。几千年来人类主要就靠意识的整体性传播。但是意识传播还有特殊的内容，不仅仅是语言、文字这些东西的传播，还有一种用超常智能把意识传播出去，使人类连成一个整体。这一点是很突出的。人类在整个地球上生活多少万年，怎么东西方文化都差不多？怎么地球上不同的地方，大部分（倒不是绝对每一个民族都是如此）文明民族的文明时期都差不多。旧石器、新石器、陶器、铜器、铁器……都是一个时期里边发现的，古人那时候又没有文化传递，互相学习、交流经验那时还谈不上，什么沟通信息的渠道都没有，这么搞的？历史学家、考古学家把这种难解的巧合当作一个迷，他们不了解。但这些历史著作恰好给我们智能功提供了素材。人类在发展过程

中，当然有的民族先走了一步，有的民族稍后了一步，可那时整个的人类意识都还比较简单，整个地球上的社会意识，就那么简单。比如说（如图3-6），这里是平的，有点小波浪——社会的意识、人类的意识。在这儿（图A处）有一个民族，搞起来一个发明创造，这个民族的一部分人都认识它了，都了解它了，意识里边形成个意识活动。意识活动形成之后，通过超常智能又向外散播、传出去。因为那时的意识都很简单。这儿（图B处）比较聪明点、比较敏感点的人，就接收到这个信息了，慢慢他也会创造出来了。发明创造会有早点晚点之分，但是在整个人类进化过程中，是一个阶段。这是超常智能传布的结果。或问怎么感知到的？也许作个梦感知到了，也许就不知不觉想那么去做了，也许那儿搞出那个东西来了，你这儿也有了这个想法了。就是这么个状态，因为真正能成为一个事实的东西，它得有信息，信息放出去后，有超常智能的人就接收到了。这样整个人类就可以联系到一起了。同学们会问，为什么有的民族就不行？一方面有地域的影响；再者，有的民族已经有了石器、陶器、铜器、铁器等这些东西了，而有的地方，周围环境比较差一点，各个方面的发展慢了一点，人家都已发展到图C处的水平了，他还在这儿（图B处）呢，还接收不了它（图A处）。接收不了，好了，也还处在这个样子（图D处）了。人家那里一个“峰”一个“峰”，他那儿还“平”着呢。如果差得太多，就赶不上了，接收不了了。人类一步步发展下去，一些地区一步没赶上，就步步赶不上，差距渐渐拉大，悬殊太大了，信息太复杂了反而接不上。

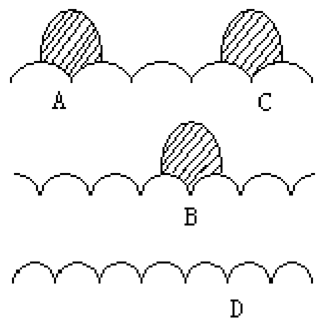


图3-6 人类意识传播示意图

咱们练气功的那个“气”也是一样。质量非常高的气，水平低的同志接不到，规格差得太远。有时候我们组场发气，有同学讲：“哎呀，你这发气，那个气真强、真足！压力很大。”压力大，那不一定就是气非常好，气可能粗，你好接收。粗一点的气，有些人一接收觉得不舒服，可是一般的人呢，粗一点的气一压，“有感觉、真舒服”，这是层次不一样。一跳了层次之后，你就不好接了。

为什么那个狼孩到了人群中，慢慢人的习性就增多了。中国那个猪孩（朱玉红）前些日子登报了，她会说话了，还说：“想找个有钱的对象，不要农村的……”她还参加了工作，在幼儿院上班，她一不高兴，就把小孩推跑；高兴时，她也躺在小孩床上睡觉。为什么猪孩通过人的教育能回得来呢？因为她的本质是人，在她的发育期间没受人的影响，发育被中断了，以后又回到人群中，一位老师带了她多少年，又重新打上人的信息，所以又教育过来了。可弄个猴、猩猩，这么几年就不行，因为它的信息差得太多，一下接收不了。所以在人类进化中，有的民族由于各种缘故落下一截，如果他们也有语言，我们用语言教他，就会快多了。但是教他们和教我们现在发达的文明民族又不一样。有的地方少数民族，咱们给他改善生活条件，他们仍就喜欢裸体。出来时，凑合着穿上衣服，一回去还搞裸体。他们不喜欢看电视，他们自己要是搞个互相打一打，“嗷哦”嚎几声，觉得挺好。他们习惯了这个水平的文化，素质的提高还要有个过程，当然他们不需经过多少万年，但一下过去也还不行。为什么有时智商高的和智商低的接收能力不一样呢？道理也在于此。

社会的意识联系，大家要从超常智能方面多想多认识、多体会，就可以解决了。这样慢慢就觉得人与人之间是个整体，人与社会是整体、人与自然是整体，这些道理都懂得了，树

立智能功人必须走向世界大同的思想就比较容易了。我们讲整体观的目的就在于此。

第四节 人的整体观

前面讲了宇宙是个整体，大自然是个整体。混元整体观认为：一个整体里边是有层次的，并且每个层次都是一个整体。人是宇宙的一部分，是大自然当中的一个层次，因此也就应该具备整体性。人和任何生物一样， 必然是和外界互相作用、互相混化来保持自身的整体性。人这个整体还可再分很多的部分。人这个整体是对人自身内部各个部分来说的。

对于人的整体有不同的说法。有的人（包括现在西方的科学）认为人是一个身心整体。身，身体；心，是精神。即人是精神和肉体的一个整体。但是，其内在机制并没有解决。中医讲：人是以五脏六腑为核心的、以心（精神）为主导的、同时以经络气血为联系的有机整体。在这一点上，中医的整体观要比现代科学的整体观细致、完善，但又缺乏一些具体内容。它主要是从自然哲学的高度来论述整体的联系，通过归纳、分析、类比等逻辑思维方法搞起来的。中医基础理论认为：五脏六腑、四肢百骸、七窍五官……都是人体的各个有机组成部分，但它们之间究竟怎样联系，有些可以用经络气血学说来解释，有些解释就不够完备了。

我们讲整体观和中医不一样，和现代科学也不一样。我们着重讲三方面的内容：①人是精气神三位一体的整体，②人体局部和整体的关系，③人的整体是如何形成、如何维系的。我们在讲人的整体性的时候，不象中医讲的那么细，不涉及到五脏六腑各个组织器官，而是着重讲精、气、神的变化和统一。因为从气功角度来讲，各种组织器官，包括四肢百骸都属于形的范畴；整个精神活动属于神；除此之外人体里边还有一部分比较细微的、可以流动的、无形无象的气。我们主要讲精气神的统一。

Ⅰ、人是精气神三位一体的整体

精、气、神这三者，传统气功里面有这个名词，中医里面也有。中医基础理论讲了精气神三者的关系，三者的转化。我们从气功角度来讲的精气神和从传统气功、中医讲的精气神有很多相同之处。但智能气功混元气理论讲的精气神就和传统气功、传统中医不完全一样了。我们讲：精是有形之体（包括生殖之精），形和精是一个内容。形为什么称为精呢？因为这个“精”是“精华”的意思，它还有“繁殖”的内容。我们身体和其它有形之体都是由细胞组成的，每个细胞里都有细胞核，细胞核本身也有繁殖作用，细胞核和生殖之精应该都属于精的范畴，所以一般来说，形也应该属于精的范畴。那么人体生命活动在哪进行？就在形里边进行，所以说生命活动依附的物质基础就是形，也是精。而这个精，它是维持一个个体生命活动的基础，同时也是繁殖的基础。形和精是一体的，以我们混元气理论来讲，它是流动的、无形无象的人混元气的凝聚状态。这种无形无象的流动的人混元气，身体里边有，人体的皮表外面也有它稀疏的弥散分布。人体各个组织器官分别有它自己的气，在器官、系统的周围也有气。而且细胞里面有，细胞外面有，细胞与细胞之间也有，肌肉纤维与纤维之间还有——那个气是通行无阻的。我们所讲的经络和中医的经络学说有所差别。我们讲经络之气，不是说有一个管，有气在管里边流。而是指组织细胞之间的混元气汇合的多了，似乎象个管子一样，其实没个管子，就是流动于组织之间的弥散在各组织周围的混元气的融合体。所以

说经络之气，实际上就是混元气。我们讲的神是指大脑皮层或者整个的脑细胞、脑神经、脑神经细胞、脑神经细胞周围的混元气的一种融合。这些细胞种类相同，数量多，这些细胞周围的混元气密集到一定程度互相一结合，就连成了一个整体，成为一个大气场，里面很均匀没有分别。我们就不再称之为混元气而称之为“意元体”了。意元体的活动就是神。由于脑神经与周身都有联络，所以神对全身有统帅作用，即对整个生命活动有统帅作用。神是生命活动的主宰。

这么一看，精气神三者之间是有区别的，但是它们又是互相联系、互相转化的。怎么转化呢？混元气一凝聚变成有形之体，混元气精细、精细、再精细……就变到意元体那儿去了，变成神了。它们为什么能这样转化？就是由于这三者都是人混元气的不同层次的表现。形是混元气的本然凝聚态；混元气的更加精细的、更加精微、精华的状态，再加上其特有的活动内容，这就是神。在人体里面精、气、神本来是一个东西，都是混元气：自然凝聚成为形，本然不动就是气，再一提高、一精微就是神。三者之间互相联系，可以把这三者集中到一个地方，集中表现在某一方面上。三者也互相转化，就好比是（如图3-7）这么一个整的东西，分成了三部分（在此只用此图比附说明）：①是神、②是气、③是形。如果气这儿力量大，形和神就都往气处集中；形力量大，神和气往形这集中；神力量大，气和形往神这儿集中。这么一来，人这个整体就不一样了。所以社会上这么多人，谁跟谁也不一样。往哪儿集中，哪就强化起来了。集中点不同，强化的部位、强化的内容也不同。而这三者之间可以互相“扯”。当然这个“扯”，它不是自然进行的，是由里边生命活动的性质、生命活动的内容以至于精神状态这三者来决定的。有了这个知识大家就知道了，人体里边的整体是可以变化的，可以有所侧重。怎么个侧重法呢？那就有常人层次的侧重、练功层次的侧重、还有练功到了高水平叫超常智能层次上的侧重。为了使大家了解清楚，我们在气功层次上讲整体观，着重讲形气神这三者往哪儿侧重的问题。

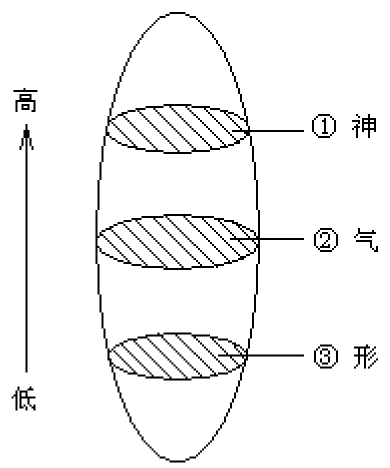


图3-7　形、气、神三位一体示意图

一．常人层次

（一）神气统一于形

神和气统一到形上来是指整体生命活动在“形”这一层次上最突出，神和气都往形上集中，以形作为目标，都为形服务。我们常人的生活状态，在人们还没有进行气功知识学习之前，一般的生命活动都属于神气统一于形的。这么一说同志们可能想不通。怎么神气统一于形呢？咱们做任何事情，你得要靠形去做。比如拿杯子这么一个简单的运动，首先是看到这个杯子，有了想拿它的意念，一拿的时候形体有了动作，意念就不知不觉地到形上来了，气也就往胳膊这儿活动、集中了，这是神和气不知不觉统一到形上来了。左胳膊拿东西多，是左撇子，左胳膊就粗了，因为气和神都到形上去了。进一步说，你意念想看它，得用眼睛看，一想看它的时侯，脑子里边就已经有个命令发到眼睛上来了，眼睛的相关肌肉要动、要变，

整个眼睛都要变动，距离也要调整，在这个一动的过程中，视线往哪儿一去，气也就过去了，神和气都是统一到形上来的。我们普普通通的人的生命过程就是这样，生命活动还在形这个层次上，在最低的层次上。咱们平时说这个人真巧，是指他在形上巧。神支配形，神和形结合得好，气就到形上来，形就灵巧。神和气结合到形上来，神能够随意指挥形，干事就聪明。（聪明跟灵巧还不是一回事，灵巧是技巧、动作）。现在人和动物的区别，先是从这儿区别的，这方面比动物高级了一点。你看狗熊那么笨，就是神气往形上还没有集中好。我们也不要小看这个形，人脱离动物界，根本的变化就是形的变化，当然神的独立是前提。总之，普通人日常生活当中都是神气统一于形的。

（二）神形统一于气

神形统一于气，一般指练功有素的人而言。普通人也有这个情况，就是当内心受到刺激，有了情绪，（情绪是专一的）情绪那么一动弹，身体里边气就变了。一开始是由于情绪的专一而引起气的变化，气一统一，就把神和形结合到了一起。就拿生气恼怒来说，一开始受点刺激，觉得气“嗡”地一下就冲上去了，意识也随之冲上去了，往外散，脸就红了，眼眉立起来了，眼珠也瞪起来了……过去不是一说女人生气就是“杏眼圆睁”吗？一生气，瞪大眼，眼就是圆的。心情或情绪受点影响的时候，形和神都集中到气上去了，和气结合到一起了。这一点，外国心理学家不是这么分析的。他们说不是先有情绪，而是人的动作，是形体的运动而产生了心情。你要哭，并不是要悲哀，因为脸、眼珠这么一运动、一流泪才引起悲哀。他们认为，一定的运动形式引起了情绪变化。我们认为，这只是人体生理过程一部分内容，运动和情绪应该是互相作用的。神形统一于气严重了之后，就会出现病态。所以中医讲怒伤肝、悲伤肺……一般到了伤内脏的时候，那就是神形统一于气之后，气又反过来作用到形上去了。一般中医讲的“怒则气上、喜则气缓、惊则气散、悲则气消……”是神和形统一于气。大家会问，为什么一到神形统一到气，就成了病态、不正常了？就是由于我们对人的生命活动还不太了解，还没去注意认识它的规律。不认识规律，当然就没法掌握它。我们研究了这些规律，认识之后，就可以掌握它了。练气功的人，功夫到了一定程度，跟你一见面，想让你生气，意识里就给你加气，“气往上升、升、升……”，把气往上涌、涌、涌，稍稍说句话，你就受不住了，就跳起来了（生气的表现）。我曾做过一个实验。88年，我带着海大的同学到安徽实习，天比较热，有七个女同学吃早饭时，我说“你们想家了吧？”她们说“不想家！”“说不想家，我看出你们想家了，一定是想家了，准想家，就是想家了”。又说，“想哭了，想哭了……”她们就啪嗒啪嗒都掉眼泪了。本来都是大学生了嘛，说个“想家”怎么能哭得了呢？得给“加气、加气”，把气往里边挤一挤，把肺挤、挤、挤……那儿气不够使唤了，“哎，哭了哭了……”就掉眼泪了。不仅要用说话来导引，还得用你这儿心情来影响他。如要别人产生悲哀的情绪，你心里边想“悲哀，悲哀……”你这儿一悲，她的情绪也就一悲，就哭了。《淮南子》中也讲过，神形统一于气，用气使人变化情绪的事。普通人“东施效颦” 就不行了，变化情绪是拿气来感应的，用气影响别人的气，把神和形集中到气上去，这是气功的规律。

（三）形气统一于神

普通人在正常状态下，往往做不到形气统一于神。但在一些极特殊的状态下，有时也可以达到形气统一于神。我们曾经讲过“打仗跳沟”的例子：两丈来宽的一条沟，按平时来讲是跳不过去的，但由于当时处于一种非常紧急的状态，意念高度集中，想“跳”，“唰”地

一下就跳过去了，这就是形和气按照神的指挥去做了，这就是一定程度上的形气统一于神。另外病理状态下，这个情况也比较多。北京安定医院的老同学就跟我讲过这样的一件事：他的病人（精神病人）想从医院往外跑，大夫和护士在后面追，病人一着急，就“蹭”地蹦到一丈多高的墙上去了。精神病人脑神经（神的物质基础）没变化，但是精神活动不正常了，失去了控制力。在这种状态下，意念一高度集中，形气统一于神，身体里的肌肉都朝一个方向收缩，没有互相抵消的了，一下力量就大起来了。要是清醒着就做不到这一点。按现在的科学方法计算，肌肉要统一朝一个方向收缩能有多少吨的力量，将来还怕没大力士？但是现在还做不到这么统一。还有一种情况就是精神高度集中“急了”的时候也行。我记得讲《概论》时曾给大家讲过一个叫商秋开的，从房上跳下来又跑到黄河去捞金子的故事。他那是精神高度专一，形和气统一到神上来的缘故。

如（上图3-7）是人这个整体中，形、气、神的不同层次的统一。上面是神，如果是形气统一于神，就都跑到神上来了；当神形统一于气，形就往气上跑，神也往气上跑。再一点是神气统一于形，这是最低一层。它们之间是三位一体的统一整体。普通人最多的是神气统一于形，从上往下降，降到形上来，这是最低级的生命活动。我们的人要想发展，就得慢慢从形（神气统一形）统一到气，再慢慢统一到神上来，人类就这么从低级阶段往高级阶段发展。

二．练功层次

我们要把人的整体层次提高，得通过练功实践。练功层次具体来讲，也有这么三大类型。

（一）神气统一于形

神气统一于形是练功时主动把神气集于形，着重于形的各种运用，从而提高形的各种功能。健美操最典型，练健美的把身体各部的肌肉群练得一块一块的。实际上就是神和气统一到形上去。你看世界健美操比赛，印度得冠军比较多，这是什么道理呢？因为印度人练瑜伽功，可以主动运用意识想长哪就长哪。不过他们并没有完全拿到理论高度来对待它。现在经我们一归纳，叫神气统一于形。明白了其机理就可以组场练健美，混元气聚、聚，肌肉很快就长起来了。康复一部曾给患小儿麻痹后遗症的学员长腿，以前的腿又细又短，一组场当场长了4公分，这就是神和气统一到形上来了。除健美操外，初级、中级的武术气功，硬气功，也是属于神气统一于形。练武术气功之后，力量强了，跳得高了，跑得快了，眼睛看得远了，这部是形的功能增强了。1989年山东有个老同志叫刘垣明——刘老，80岁了，他过去练武功的时候，隔着100多丈远能看见在树上飞的苍蝇。一丈五尺高的房，他一蹦就上去，可以搬七百斤的东西走一百步而气不涌出，面不改色。这就属于神气统一于形，把神和气统一到形上来，加强了形的功能。再讲一个例子。64年我在北京碰到一个人，他讲他的师兄，你拿拳打他的肚子，他的肚子往回一缩，能把你的手给含住，想拔也拔不出来了；他往外一绷，就能把你绷出十几步去，栽一个跟头。这也是神气统一于形。还有咱们说的打豹英雄何志武何老汉跑得很快，能追上豹子，这也是形的功能强。这都是神气统一于形，使得形有了超出常人的能力。

（二）神形统一于气

神形统一于气是怎么回事呢？当练功把气发动起来的时候，精神和形完全随着气动。真正的自发功就是这个道理，神和形是统一于气的。自发功一起层次就高一点，因为它不是形

的层次而是气的层次。当意念一动，就发动了身体里面的气冲得形动起来，意念再跟着动弹，这就做到了比较简单的神形统一于气。智能功有了组场，练功时也就把“神形统一于气”淘汰了，但是我们还是要练形。过去练武术，功夫长得快的，基本上开始都是老师带着练自发功。老师是什么自发功，徒弟就是什么自发功。老师信神信佛，徒弟练自发功就磕头打滚，练武术的出自发功就蹦蹦跳跳练拳术，练五禽戏的出自发功就自发五禽戏，学老虎“欧、欧”叫唤，学狗“汪、汪”的叫。老师是什么样的，学生就是什么样的。这也是气场的原因，所以我们也研究它。将来到一定时候，也许我们再搞一搞自发功，但是神经衰弱的人引导不好容易出问题。当神形统一于气的时候，最关键的问题，意念要始终处于一个“静观”状态，既不失神本具之主宰功能，又要顺从气的运动机制。要在一种灵明状态中闭着眼睛自己体会，不帮忙，也不抑制。气要走，你就看着它走，顺其自然就行了。做到这一点非常难。如果是意念和气分了家，一加强气，控制不住，神经就失常。其实那不叫走火着魔，关键是意念错了。气和意念没有统一，打开架了。我们现在不搞自发功，但要懂得这个道理，将来搞的时候，用组场，一搞就起来。用自发功去练武术，那就好练多了。要跳高，就能跳得很高，想跑就能跑得很快，但是得有“星位”有“窍点”，内气发动，用内气来动才行。这是练功层次的神形统一于气。

（三）形气统一于神

这是比较高的练功层次。使形和气按照神的要求去做，神一动则形气皆动，神一静则形气皆静。一般来说，在传统功法里边，结大丹以后或结大丹的时候，精神高度宁静、高度专一，形和气都按照神的要求去活动，就可以出现呼吸停、心跳停的现象。这就是形气统一于神了。国外报道了印度有一个瑜伽师，为了作试验在土里埋了好多天之后被刨出来，依然活着。经心电测试，在整个试验过程中，心电图经历了正常—→乱七八糟—→平了—→乱七八糟—→正常的阶段。他的心不跳了（心电图平了）也就没呼吸了，这种状态，就是属于形和气统一到神上去了。古人叫“神入气中，气包神外”。练个别功法的人，形气统一于神可以腾空而起。但是这个情况不是驾云，不是腾云驾雾，因为他们走得非常慢。《西游记》中孙悟空所说的“爬云”即是此。有的还可以借助外物的帮助飘在空中，并且能走上一两里路。这同样也属于形气统一于神。这些都是武功层次，但还不是高级层次。

三．超常层次

练功达到超常层次，同样也还是形、气、神的变化和统一。不过到了超常智能层次，形、气、神就不大好分了。因为这个整体差不多接近混元了。到了高层次，关键是神。形气神就不好说了。形，化成气；气，化成神；神，要聚成气就聚成气，要聚成形就聚成形。所聚之形是三位一体的具体的实实在在的物质，过去佛家称为“妙有”。凝聚而形成的气，无形无象，恍恍惚惚，也是个妙有；这个神，也是个妙有，非常奇妙。达到什么情况呢？可以达到是“隐显自在”。一变成神，无形了；一聚成象，有形了。但是这个象，同样和咱们这个形象不一样。这样的象，在太阳下没有影子。这个形体也可以穿越其它事物，穿房都是没有阻碍的。以前有个老前辈，他练“返朴归真”，他那身衣服穿几百年也不坏，冬天夏天就那一身。因为对他来说，形是无所谓的了。他穿着衣服，往那儿一站，太阳下没影子。你把你的帽子拿下来捂到他脑袋上去，一看，下面只是那个帽子有影子；他的帽子戴到你脑袋上来，你戴着帽子上边就没影子，下边有影子。象这个情况就是返朴归真之后，身上的东西都气化

了。这不是迷信，是高级科学。常人的表现，就是有的人自己身上的东西舍不得扔，对自己的旧物有感情，里面有你的气。你在一定程度上把它气化了，把身上东西都气化了。当然我们现在还做不到象那位老前辈一样把它完全气化。这不成“神仙”啦？如果说神仙是高层次的功能的人，道德水准比较高，把这样的人叫做“仙”，可以。我们说没神仙，是没那个虚无缥缈的主宰万物的，没那样的神仙。把高层次功能的人叫做仙，那是有的。我们智能功讲没有主宰万物、神通广大、法力无边的“神仙”。但是我们承认有高层次功能的人。遗憾的是，他们并不能兼济天下，普渡众生，只渡一些“有缘人”。我们智能功是面向全社会，为广大人民服务的。将来我们大家的功能强了，就能更好地造福人类了。

前边咱们讲了不同层次的整体观，及人体里边的不同层次，让大家明确了解人的整体性。我们根据现在的解剖学、生理学、生物化学，按照人体的整个生命活动搞了个“人的整体功能、结构示意图”（课本396页图4）。该图分两大部分七个层次。一部分讲的是意元体——人的精神活动的基础。它是由脑神经和全身神经细胞的混元气结合而成。另一部分讲的是生命体——人体生命活动的基础。人体生命活动是由实实在在的物质——脑细胞、脑神经细胞、周身各个细胞共同参与的。在图上用两个大圈圈来表示。从上面看，有个箭头标的是意元体，（图上用一个黑道道、当中一个点的圈来标志意元体。从上面往下转，到“放能”“分解”这个圈是意元体的范畴。）意元体里边包括了思维活动的意元体和生命相关的意元体。意元体的活动是周身分布的。生命体又是一个圈（一个黑道、当中一个小白圈围成的）。往上转，转到脑的“兴奋”“抑制”这个圈。这个圈比上一圈矮了一层，说明这么个问题：意元体是精神活动，有一部分超出了生命活动，比生命活动高了一个层次，跟具体物质没关系。下边有一部分生命活动它没管上。因为现在咱们的意元体对最基本的生命活动，对在细胞层次里边的生理、生化的变化还控制不了，即细胞的生长变化不受意元体支配，也可以自由进行。譬如把离体细胞放在适当的营养液中，可以继续进行新陈代谢。所以说意元体，在咱们正常生命过程当中，还有一部分没达到，没渗透进去。深入一步说，意元体的物质基础是神经细胞。所以这里，我们就称生命活动当中意元体是一个整体，意元体的神经活动有兴奋、抑制活动两大类型。上边意元体是一层，兴奋、抑制又是一层。兴奋抑制里边又可以分运动、感知的。兴奋，可以有运动；抑制，也可以有运动。兴奋可以有感知，抑制也可以有感知。兴奋和抑制又分了运动和感知，这是第三层了。感知和运动，又有随意不随意的。随意的，普通神经也叫动物神经，是随意神经；不随意的叫植物神经。这到了第四层。现在人类的生命活动主要就是意元体的活动和第四层随意神经联系比较密切。意元体主导生命活动，现在只能主导很小的那么一块，这一块就是随意的运动神经。我们想做动作是咱们的神经和肌肉的横纹肌结合到一块的，我们称之为随意的，内脏受植物神经支配不随意。想让肠子动，想让心跳跳，你做不到；不让它动，不让心跳跳你也做不到。可这个胳膊，我不让它动，它就不动；让它动，它就动。意元体现在只能随意地、随随便便地主动支配一般的神经活动。这是第四层的运动。感觉也一样。总之，我们现在的意元体支配能力只能达到随意神经的感觉和运动，而主要的还是支配其运动。我们人的主观意识主要就是随意运动：兴奋随意运动，抑制随意运动。当中随意的感知有一点点儿，不多。咱们现在人的状态，就这个样子。有了随意和不随意的运动就得伴随有物质的变化和能量的变化。这是第五层。到了这个层次里边，能量变化就往更细微层次里边去了，一般就到了组织细胞里边去了。这是第六层。物质的变化有合成、有分解。能量的变化有消耗能或者是贮存能，又低一层了。这是第七层。到了消

耗和贮存能，我们人就已经没法儿管它了。你只要一运动，不是消耗能，就是贮存能；不是物质分解，就是物质合成。合成里边，包括生物大分子有DNA、RNA功能的物质，生物化学里边的三磷酸腺酐、核质等合成……这是合成物；分解是把生物大分子裂解或者是复制，再一个就是把细胞分裂。分解里边又有不同，有生命物质，有功能物质。能量里边，有消耗能和贮存能。身体运动和体内新陈代谢都会消耗一定能量。能量产生了以后，一部分以蛋白体的形式贮存在生命大分子里，一部分以高能键形式贮存起来。

总之，人作为形、气、神三位一体的统一体，就只是在意元体和随意运动（包括点随意感觉）层次上统一了，我们要想把人变成一个真正的统一体，从上到下都得统起来，把随意指令落实到各层次、各部分。这些只有通过练功实践才能完成。这是一个庞大的系统工程。从我们这个整体观（混元整体观）来讲我们也给它分了分。在课本129页我们讲了这个问题，把它规范了一下。

首先我们应该从第四层去练功，把我们的随意运动先加强。因为目前意元体只是和随意运动结合到了一起。这给了我们一个基础，就先练这个基本的。从最简单的入手好练。让你耳朵动，头皮动（从局部动入手），练手的灵活性，练手腕肘的蛹动，让你脚指头一个一个地转，还不要让它屈伸，脚指的中指就不好转。一开始我们先练形体，意念和形体随意运动相结合，把它练得很灵了。比如我们转掌，推气拉气，这么一翻一转一拧等“走指”（走手指头）才行。要把形和神结合起来，增强随意运动。将来让耳朵、头皮都动一动。头皮会动了以后，头气就好动弹了。而且头皮动的时候，还直接连着天目、天门一块儿动。我们没事就要练意念和形体相结合和随意运动相结合。形神庄就是练这个的。有人会问，形神庄不是第二步功吗？对，是第二步功。但是我们一、二步功一教就一块教，先把意元体和随意神经、运动神经结合好，再扩展到感觉层次上。练到受点刺激，可以不接受，这要靠意念经常注意感觉以加强感觉神经功能的锻炼（看、听、闻气、皮肤感觉，这都是感觉功能）。过去练武术，也得练这个东西，要练眼观六路、耳听八方，可以练到要闻东西就闻，要不闻就不闻的程度。咱们的第一步功“捧气贯顶法”就是练感觉的。为什么说一二步属于初级功啊？就是由于它们都是练我们日常生活当中人有的功能，把神和形、感觉相结合，把我们人的正常功能逐渐强化起来。这都是练随意神经这一层次的。第二层就得练不随意的植物神经了。人的内脏都是不随意的，我们练的“五元庄”就要加强不随意神经的锻炼。一开始用发声，以后发声振动里边有感觉了，能感觉到它了，慢慢用意念支配它动。可以让肠子动，也可以让血管动。一般咱们正常人加意念：让心率快、快、快……快到130～160／分是不成问题的。慢、慢、慢……，也可以降到每分钟40来次。这不需要高功夫，练就可以做得到。那些练吞铁球、吐铁球的就是支配内脏的机能。五元庄练好了可以再往上走，练整个人脑子里边抑制、兴奋。能够控制它了就可以既不抑制也不兴奋，总是让它保持自然状态，里边功能就强了，灵明度就高了。一般到了这个不兴奋也不抑制的自然、灵明状态，从上到下往身体里一照，这就是过去说的“内视”功夫了。这些都是属于中混元以上的东西了。要看里边，先感觉里边，有了感觉之后你才能够更好地去支配它。将来还要到细胞层次上，然后到细胞里面，控制细胞里边的新陈代谢。我们的意念活动能冲到细胞那里边去了，就把整个生命活动都统率起来了。整个的生命活动成为一个整体了。

以上我们是结合着现代科学知识以及这个图，给大家这么讲一讲，以加深我们对练功整体性的理解程度。同学们要反复琢磨琢磨，如何强化自己练功，如何运用意识。这方面的科

学知识越多，精神越能往里边集中；越往里边集中，考察的东西就越深刻、越细致。这方面现代科学知识少的同学还不好理解，越听越糊涂。捧气贯顶法的推收，一收，要收到细胞里边去。细胞在哪？怎么收？根本就感觉不着。所以我们现在讲了这个道理之后，你要收，也不让同学们收到细胞里面去。这么多细胞往哪个细胞里边收啊？我们就是往一个中点上收，因为你还感觉不到细胞里面。《功法学》里边讲神形相合，到“神入形”的时候(神入形那一层很难的），我们的一个神就能分千、分万、分亿。到了那时候才能做到意念进入每一个细胞。现在你就一个意念，钻这儿钻不了那儿。所以我们就得把神练得能够分开，这儿也管，那儿也管，那才行。为什么练智能功强调练整体性，练形神庄练捧气贯顶，练了第二层次之后，却要加“照点”，布星、布位？这就是让大家练分神，要把神能够分开。我们一般只会精神专一，就干一件事，一心不得二用。注意这儿，就不容易注意那儿了；注意脑袋，就不容易注意脚；注意左边，就不容易注意右边。我们布点，布星位，让你都照顾着，就是要神会分开。一开始就把百会、手心、脚心、混元窍，这六个点照注。再往后照顾到十三个点，将来照顾到八八六十四个穴位、三百多个穴位。我这一讲，很简单，几句话讲完了，做起来得多少年用功夫才能进得去，才能分得开。不过要是不讲这些道理，可能练一辈子你也不会。给你讲了，去努力，就有可能实现了。过去讲师门有高低之分。这个老师，这个门派，水平层次高，一开始起步就给你讲了高层次东西，你就会往更高层次努力。有的老师门派水平层次低，一开始起步就比较低，你努力达到了本师门所谓高层次，努力了一辈子，但跟人家师门高的一开始就从这个高度练起来的一比，就不一样。怎么努力也是比人家差一段子距离。过去说，各种功法里边有师门的高低，就区别在这个地方，起点不一样。

以上从正常人的层次、练功的层次、超常的层次，讲了人是精气神三位一体的整体。然后我们又根据现代的科学知识（生理、解剖、生物、化学）把人的生命活动结合起来，用神经学说统一起来讲了讲。我们讲这个整体的目的，是让大家来理解人这个整体有不同层次，我们的精神可以统帅不同层次的生命活动，而且可以逐步深入，逐步广泛化。不是就哪步功法来讲的，因为这里边缺了一个“气”，没有讲气。后边讲的这一条道理，为了让大家加深对整体的了解和认识，加深对练我们整体性层次性的认识。

Ⅱ、人体局部与整体的关系

人的每一个局部都可以反映整体。局部服从整体，是整体的一部分。局部中又包括了整体内容，也能反映整体。为什么会这样呢？就是因为咱们生命基本单元是细胞。细胞里面的细胞核有遗传工程，它所含的信息是一致的。咱们前边讲了，青蛙的小肠细胞、肾细胞可以培养出一个成体的（整体的）青蛙。就是因为细胞核的遗传工程含的信息与整体信息是一样的。所以在每一个细胞里边，每一个部分里边，都可以代表一个整体生命。每一个局部，都是一个整体缩影。《混元论》里边提到的“碎形结构”，它讲授的局部当中和整体当中是重复的循环表现，一层一层的都含有整体。这是信息来决定的。我们说肝脏和肾脏有区别，肾脏和心脏有区别，是站在局部的观点来看的。比如说肾，它是个独立体，不同于肝，不同于肠子。这是从局部来说的，每个局部都有其特殊性，但是从整个“人”这个整体来说，它是有整体性的，各部分含有相同的信息。整体和局部之间及各个部分在整体当中，它们都得服从于整体，它们都是整体的一部分。整体是局部的整体；局部是整体的局部。这是个辩证问

题。因为同志们习惯于说“心脏”“肝脏”，心脏的气、肝脏的气就有点不一样。这是因为你以肝脏的观点来衡量心脏。如果你站在“人”的角度来衡量，它们就一样了。肝脏、心脏都是人的整体的混元气。懂得这个道理之后，就会明白为什么智能功就练混元气，把气发足了就解决问题了。那么为什么说发气还得注意部位呢？因为如果不注意部位，气到全身就平均分配了。如果气不那么足，有病部位就不够用了。意念往局部这儿一集中，整体中这儿的气就集中得多点，这儿的气就比别处足点，是这么个问题。所以我们必须明白，这个部分相对于其它部分来说是特别的，但从整体来说，都是部分和整体的联系。而且它们在联系过程当中，都是整体性的。整体不是各局部简单相加之和，整体也有其特殊性，它的作用是各局部所不具备的。也可以说，这个整体性，就是整体大于部分相加的和。

各局部是整体的混元气内化成为有形的物质了，有形物质有它本身的特殊性，但这里边它一定也含有整体的特殊性，整体的各种信息也会凝聚到这里边来，所以这里边就一定有个整体在里边。通过人体各个部分来分析，可以看出，整个人体，五脏六腑，四肢百骸，每个部位都是一个整体的缩影。人的鼻子是人体的一个缩影，鼻子及两旁代表一个人的躯体和人体各个脏腑部位（课本131页）。咱们在讲整体观的时候，在20页有一个“面部代表整体”，再细分一分，一个眼睛也是一个整体，一个舌头也是一个整体（咱们书本没有写它），一个耳朵仍然是一个整体（课本133页），耳朵的整体和面部的整体有点不一样。这个面部的整体，从上到下跟正立的人差不多；而耳朵这个整体就不一样了。看看它的部位分布：耳当中是人体内脏部分，耳轮这边是上下肢部分，是头朝下的。就象在母体里的倒立的婴儿。所以有人讲肾主耳，耳朵属于先天的，鼻子属于脾，属于后天的，面部也属于后天的。两个脚也是一个整体，两脚对在一起是人的缩影（课本134页）。脚指头是脑袋，以后躯干，然后是下肢，这么下来。手也是一个整体（课本135页）。指甲也是一个整体。指甲上面代表上焦，当中代表中焦，下面代表下焦。指甲上的五条线代表“肝心脾肺肾”。所以人体里边无处不是一个整体。

另外手当中本来还有一个八卦，八卦本身也代表五脏六腑，所以手的各个部分都代表了整体。手代表整体，手指代表整体，手心代表整体，手背代表整体……将来在讲“手诊”的时候，咱们要介绍几张“手诊图”，还要讲这些问题。局部不仅可以有整体性的一般的反映，也可以根据这些反映来诊断疾病，也还可以根据这个部位来治疗疾病。比如，心脏有病，你可以拿手诊，就给心包这发气，相对应的部位就会有感觉。我给同学们介绍这些局部反映整体的整体观知识，搞治病都可以用。方法多点搞点“辨证论治”，人家就会服我们气。方法多了治病当中遇到任何困难，都难不倒你了。心肌有毛病，一发气，不管事。“把手拿出来！”，找到心肌对应的位置使二个指头抠一抠，“有感觉没有？”“疼！”只要一注意这儿疼，一加气，气就进去了，毛病也就好了。有的时候对有的病人，搞智能功就不应该承认失败。没效果，再想辙，想别的办法。我们可以在治病实践中利用整体性，找整体性嘛！我们讲中医时，讲了很多经络和穴位，一般都是少用的、平时被人忽略的，但是这些经络和穴位能解决问题。这不是掐诀念咒，我们智能功不搞哗众取宠。如果我们要想出新名词，出几百也有。有一个人86年12月份在北京学了智能功之后，他把我们智能功发放外气的方法起了好多名。“拉气治病”，一个名；瘤子没有了，“神仙一把抓”，一个名；一转圈，“魔掌”，又一个名；意念手里拿个针叫“意念针”，又是一个名；有些病不知道什么名，一发气就稀里糊涂好吧，叫“糊涂病糊涂治”。这些话是我都说过的，但他都把它当个名，而且叫“特异功

能"！剑指，一种特异功能；魔掌，一个特异功能；神仙一把抓，一个特异功能；拉气治病，一个特异功能；意念针，一个特异功能……这根本就不是什么特异功能，其实就是我们讲的拉气治病法，就是我们智能功混元气治病。我们大家懂得这些知识之后，社会上那些骗人的东西就不行了。过去讲"捣鬼有术，有效，然而有限"。捣鬼的人，说谎的人，有方法、有技术、有技巧，也可以有效果，但是有限的，长久不了，就怕曝光。所以智能气功要实事求是，实实在在地搞。

这个整体性，我们就从各个部分、各个组织讲了一下。下面讲微观领域的整体性。

微观领域的整体性，咱们讲的是细胞层次。每个细胞都具有整体性。每个细胞里的遗传工程是相同的，一个细胞就把生命的全部信息都包括了。这个内容前边已经讲了。

Ⅲ、人的整体的形成与整体平衡的维系

人体——精气神三位一体的整体。这个整体怎么形成的？形成之后，它又是怎么维持的？首先我们讲人体这个复杂的整体是怎么形成的。

一．人的复杂而完善的整体的形成

人的整体形成，我们一方面从种族发生史来讲，另一方面从人的个体发生史来讲。

从种族发生史来讲，我们一个人（现在的人）是从低等动物、单细胞演化过来的。一个单细胞虽然生命非常简单，但是已经具备着高等生物的功能。第一，可以进行繁殖；第二，进行新陈代谢；第三，可以对外界起反应。高等动物、以至人，也无非是这几个功能，只不过内容和形式有简单和复杂、初级和高级的区别。单细胞繁殖功能是单细胞分裂，再生成新的单细胞。单细胞里边进行的新陈代谢不过是能量变化，吸收物质。对外进行反应，指它里边（细胞里边）也有类似于肌纤维的反应能力。有的细胞有了细胞膜的变化，有了个体、形体的变化，也就是有了运动机能。有了这些机能，就要和外界发生作用。和外界发生作用的时候，是每一个细胞的混元气与外界发生混化作用。经过混化它适应了外界环境便生长起来。慢慢地同外界起作用之后，就使得细胞的有些功能强化起来，混元气经过逐步淀积，就慢慢内化成里面的物质，就是这样一点一点沉淀，混元气混化到沉淀成物质，这样单细胞的结构就趋向复杂，里面的分工就细致了，功能也就越来越全面了。我们知道任何事物起变化，都要关系到两个体系，就是生物在前进变化过程当中，自身一边变化一边前进，又要和外界起变化作用，它自身就给外界打上了很多痕迹。反过来，外界的混元气也会冲击细胞生物里面，因此它里边也会有这个痕迹，它们就是这样互补对应，同时前进，从而逐步趋向完善。在完善过程当中对立的双方互相依存、主体和客体互相依存，形成了有联系的互补的整体。人体从简单到复杂之后，同样也还是互相联系的。如果没有混元气理论，没有内外环境两个因素，讲宇宙的互补现象就不好讲了。学了混元气理论，知道事物都有个混化过程，而且事物每前进一步，每混化形成一个具体物质，都有跟它相对应的东西。一个简单细胞，它分化出功能来：感觉的功能、运动的功能，以后又分化出不同的组织器官来，每前进一步，它都先是两部分相对应的东西。由于任何混化过程都是内、外两部分混元气混化而成的，所以其混化结果必然会影响到参加混化的两个体系，使之成为在一定程度上对立而又互补的两个体系。所以整体性是自然而然、天衣无缝的，配合得非常好。可是咱们现在对混化过程当中生物进化

这么多内容的每一个环节、每一个细节，还并不清楚。因为从历史上也没有办法往前推，只是从现有的现象、现有的知识（考古知识研究也好，现代科学研究知识也好）分析一下，可以看到就是这么发展过来的。这个问题，现在进化论基本上可以解决了。当然现在有好多科学家还认为，在整个进化过程当中还缺少着一些必要的环节。我们认为正是缺了这些必要环节，才叫进化呢。现在绝对不是这么一条线连着下来的，从初级到高级，渐次递增，越来越大。因为它不单单是个量变问题，在发展过程中会有质的飞跃。从量变到质变，那个质一变的时候，在整个发展的连续过程中就会出现一个“断层”，当中一大段时间没有。因为从量变到质变是一个突变的过程，一经混化事物的性质变了，当然这个“线”就连不起来了，就断缺了。在发生质变的时候各方面的环境一变，有的事物就死了，新的还没有生出来（仍需要一个过程演化起来），这段发展当然是断的，人的精气神也就是在一个最简单细胞的基础上这么一点点分化、分化、分化……逐渐发展成现在这个样子。一个癌的细胞团，生物大分子细胞团，连细胞膜都没有，仅仅有繁殖体，连营养体都没有，必须寄存于其他有机物里边生长，汲取营养。细胞里边有营养体，也有繁殖体。生物越发展，营养体越高，功能也越来越多，慢慢就具有了繁殖系统。越是低等动物，繁殖功能越强。病毒繁殖得很快，它本身没有别的东西。细胞繁殖得也比较快，高等生物就没有细胞那么快了。一个细胞几分钟就分裂，一棵植物却不可能几分钟就长起来。越是复杂的东西分工越细，功能越具体化。人，也是这么慢慢发展过来的。精气神就这么先从形上变化，再连到功能。从一开始单细胞到了多细胞之后，有了一些神经反应点了，再形成神经细胞具有反应功能了。以后又从一个细胞变成一个系统，神经系统功能完善了，就有了意识反映，它就是人的精神。精（形）、气、神三者是同步进行的，大脑皮层细胞分化的那么具体，结构那么特殊，成了精神活动形成的基础。它每一部分的结构和它的功能都是紧密结合在一起的，而各部分功能又是不一样的。这是从种族发生史笼统来讲。

从人的个体发生史来看，我们人从受精卵变成一个复杂的人，十个月。受精卵形成开始，到一个新生儿出生这过程中，一个细胞变成多少亿细胞，怎么变的？为什么一个细胞能转化成那么多细胞？人体在整个生物进化当中，历时几千万年或多少亿年，那么一个人为什么短短的十个月也能完成这个变化过程？这是由于咱们经历了多少万年的进化，混元气已能聚成物质了。这个有形的物质被固定下来，功能结构，空间结构都在里边固定着，遗传工程的DNA，大的分子球链固定下来了。只要外面有条件，外面有混元气跟它同构耦合，它就可以生产出来了。当然在这个生成过程当中，必然会有另外的表现。表现什么呢？在人来讲就表现为男的精子（它遗传工程多）与女的卵子（它里边也有遗传工程）之间的关系。卵子在遗传工程里面，是一个外环境——算作外环境，而精子在这个遗传工程中就相当于内环境，起主导作用约。成熟的精子和卵子都是经过减数分裂之后形成的。一个细胞里边是23对染色体，成熟之后，一分开，变成单的了。由23对，变成了23条。将来精子和卵子两个23条一碰，形成了一个受精卵，又是23对，形成一个完整的细胞。这个完整的细胞，其性别就取决于男性染色体的最后一个性染色体。它有Ｘ和Ｙ两种。女的卵细胞里面，染色体是一分两半，都是Ｘ。可是精子里面一分开的时候，有一个Ｘ和一个Ｙ。如果精子的Ｘ染色体和这个卵子结合了，两个都是Ｘ，就是女性；如果Ｙ和它结合了，一个Ｘ一个Ｙ就是男性。为什么精子的Ｘ和卵子的Ｘ结合就能形成个女性，两个卵子的两个Ｘ加在一起就不行？这说明卵细胞的那个Ｘ和精子的那个Ｘ，看来还不完全一样。应该说，对一个个体的特性，似乎是决定于精子，但是

当受精卵核形成之后，它要不在卵细胞里生长就发育不成一个完整的个体。这样看来，受精卵之所以能形成一个完整的个体，似乎跟卵细胞的细胞浆又有了巨大关系。说到底两个谁决定？看来说谁决定也不合适。两个得互补，结合之后才能形成一个完整的个体。这一点上，两者又是在生化过程当中逐渐形成的。从个体来说，受精卵形成之后，它就要分裂，一分为二，就是两裂球，两个细胞；两个再一分，四个，叫四裂体，也叫作四个细胞；再一分，八个。八个以后，就不是十六个了。就分解得不均匀。现在拿家兔搞动物实验。一般来说，在两裂球的时候，一个分两个，单独培养其中一个，能培养出一个个体兔来；变成四裂球的时候，再培育动物还行；到了八裂球就不行了。为什么？因为两裂球、四裂球时，每个球基体是一样的，环境差不太多。外面这一圈跟周围相接触，里边跟卵细胞质相接触，到了八裂球各部分接触的面就不一样了。当中这跟那挤着，那跟这挤着，挤的面多了，跟外面接触的环境少了。所以到了八个再往外一分的时候，就不是成倍分了。有的长得快有的长得慢，就不一样了，它周围的环境不一样，所混化的气不一样了，信息量也就不一样了。这就使得细胞在里面分裂状况、细胞发育的趋向有了不同。我们懂得了混化理论之后，慢慢就知道了，受精卵需要跟外界交换。原来在八裂体的时候是在受精卵细胞里面，还没到母亲子宫里边来。以后到了桑葚胚，细胞更多了，受精卵卵细胞里细胞浆的营养不够了，得到母体这儿来吸收营养。现在我们只是从理论上，简单来说，它可以这个样子。周围环境的气不一样，进而影响个体细胞发育不一样。这就是说为什么我们一个单纯的简单的受精卵，能发育成组织那么复杂的一个人，是因为细胞的形成、发育跟周围的环境有关系，跟周围环境的混元气有关系。有的细胞互相联系比较密切，同一性比较强，成为同一种类型。有的细胞跟外面有联系，接触的环境不一样，这个环境刺激它，那个环境刺激它，就开始多样化了。而这一切，又都是细胞本身具备的遗传工程的特性，它有了这个基础条件，哪儿受到刺激，哪儿就长。人是一个整体，这个整体里边有不同的情况，各组织器官中的细胞，其周围环境不一样，所以与细胞混化的气也不一样，经过同构耦合或是互补耦合，就形成了细胞的多样性。细胞在成长、发育过程中，还要与周围环境不断地进行混化，所以周围有什么样的气，也在一定程度上决定了细胞发展的方向。我们懂得了这个道理之后，也可以人为地促使身体某个细胞的生长。细胞里面是具备条件的，不能长的原因是因为细胞外面没有那样的气。你这个气一加，长、长、长……想长骨头，就长骨头；想长肝，就长肝；想长心，就长心……说将来要长两个心，两个心倒不会长出来，因为细胞里面不具备那个条件。心中缺一点它能长，平常人做不到，是因为意识力量还不够，还统率不到里边去。如果气足了意识过关了，你让它哪儿长，意念混元气一聚，就聚起来了。将来气功科学发展了，把混元气细致的结构掌握了之后，意念一加气就进去了，就会起作用。现在我们不会那么加，因为我们不知那些个结构，那么就简单的加意念：长心脏，长心脏……这样加意念就可以了。比如长骨头，康复一部组场做实验，好几个学员骨头不都长上了吗？最典型的病人术后颅骨缺损8×8公分的头骨，组场发气后剩了4×4公分，一边长出来两公分，就那么快。还有一个学员头骨切去16公分长，不到1公分宽，一组场，一会儿骨头就全长出来了！这是因为掌握了我们的混元整体理论，所以加什么意念它就变什么。人是个整体的嘛。

总之，人这个整体的形成，跟周围混元气有关系，当然里边的遗传工程是变化的条件，它里边也能长，气可以凝聚进去。这是从种族发生史上讲。从个体发生史角度看，细胞里面有了一个物质，外面加上混元气，互相同构，逐渐演变最后形成一个整体。

二．人如何维系整体的平衡

人的整体到现在这个阶段已经形成了，这是历史发展的结果，也是我们每一个个体发展的结果。整体一旦形成，我们每一个人都具备了自己种族所具备的特征。每个人这一生，从种属上讲变化不大，不能说小时候是一个种，到老了又一个种。但是作为我们个体来说，这个整体是每时每刻都在变化着的。从种族发生史上，从低等的到高等的每一个阶段上的人，在这个大的方面变化不大。可是他已经成了一个整体，这个整体有一个发育过程：从幼体到成体到老年，有个变化过程。但是在这个变化过程中的每一天，每个人变化又不大。这样，从种属上来讲或者从个人一个断面上来讲，每个人的整体需要维持他的平衡。现在一个人的精神状态、肉体状态的平衡都需要靠着新陈代谢这个变化（包括物质的、能量的以至于信息的很多复杂变化）来和外界发生作用，这个作用过程就体现了人的整个生命活动。所以人的整体的平衡，就是在不断地和内外物质交换的过程中来维系的。这就是咱们有生命物质维持他的平衡性的一个最根本的关键。人维持这个平衡和一般的物不一样。那么，这个平衡是怎么进行的？这里我们简单介绍一下在神、形和气方面进行的变化，人体是怎么调节这些东西的。

现在人们对于自身这种平衡的维持，还没有完全认识，只知道冷了要穿衣，饿了要吃饭，在日常生活当中还需要自己和人类相接触，有时高高兴兴，有时发发脾气，但是并没认识到这些活动本身，就是在维持自身生命活动平衡的，自身平衡活动维持的进行，还是处在“自为”的状态。至于这些活动对一个整体的人的生命活动有什么意义，人们仅知皮毛，远未达到“自觉”的境地。有人会说，咱们现在研究营养学等学问，这不也是在自觉地来维持人们的生命活动吗？现在讲“修养”、讲“心理”，这不也是在维持神的正常的平衡吗？我们说也对，但是如果从气功的高度来看待它，还不够全面，而且对整个人群来说，文化水平、文化层次还没有达到要自觉调节自身的生命活动的这个高度。

从气功的高度来看，我们认为人类生命活动的整体平衡不能限制在现在“人”这个层次上。现在人的这个平衡的维持，基本上是维持了一个自然的人的平衡。要求物质多一些，而精神活动、精神享受、精神平衡则少了一点。这还是对人的整个生命活动认识不够。一般人谈到怎么生活平衡，准会说到物质上去。少数人也许会说到心理状态。这样的认识也还比较粗浅，还都在物质层次上。而真正上人的平衡的维持，从人的特征、本质来说，是在意识上。因此要想维持人的生命活动的整体的平衡，必须首先要对神（精神）进行调节。

（一）对神的调节

怎么去调节精神？很多人根本就谈不上，都把神不知不觉地放到、停留到外面物质上去了。问你干什么去了？准会回答说去那了、去玩了等等，而按根本道理来讲，要从人本身、从里边来调节神，让神自动来控制自身生命活动、控制意识活动。但遗憾的是，现在人们不是这样调节，还没认识到这一点。相反的是，神的活动已经和外在的事物紧密地联系到一起了，受到了各种外界物质的影响，全部的精神活动都跑向外面去了。把精神寄托在这在那，而没有寄托在自己身上。

当然，在人类发展到物质还不是非常丰富的时候，必然出现这种情况。因为人要活着，一个人的生命要得到维持，要得以正常进行，首先需要物质，因此精神活动自然就和物质相结合。当外界的物质、外界的条件给了你一个对神有利的刺激，那你就会高兴；对神不利的

刺激，就不高兴。由于你的精神寄托在外面了，受外界刺激支配了，因此当你高兴了或不高兴了，这本身对神都是有影响的。一高兴，神一兴奋，里边的生命活动也跟着兴奋起来了。兴奋起来以后，都对外面了。对外到什么程度呢？不是说“范进中举”高兴得疯了吗？他太高兴了，“过喜则狂”，把神气扬到外面去了，自己作不了主了。他那样本身也是在调整自己的情绪，对神在进行调节，高兴了往外散一散，一散散多了，里边没根了，脱开了，出现问题了。有的人生气，生气本身就是神受刺激，受到刺激神就要反应，一反应身体里边的气也带起来了。其实神对外面起反应，这是在调节，把气带起来了。可是气带起来之后，人都管不住自己了，跟外面吵、嚷、闹、发脾气。或者有时碰到不顺利的事情，心里边烦，一烦，神管不住自己了，虚了，微小的刺激都会受影响，不平衡。一般人对神的调节，里边只要产生点能量就往外放。现在西方不是有个所谓“宣泄疗法”吗？宣泄，把它宣发出去，把精神往外散。不高兴了，找个地方说说去，找心理医生“咨询”去，说说就高兴了。

像这样调节神，从气功来说是非常非常不好的。人高兴起来之后，里边有了生机，应该让生命活动发生变化，提高自身层次。可是现在的人，维持自身平衡，就是喜欢维持在一个低水平的平衡。原来的水平很低，一有兴奋或刺激，高兴也好，受刺激不愉快也好，身体的机能往上反应、往上升，这时整个整体就应都往上升才对。可惜不是。一上升在高水平管不住自己了，不平衡，得宣泄一下，放出去，但一放出去又回到低水平了。这样求得的平衡，那是低水平的平衡。有人说，你生气了心烦了，吵一吵、闹一闹吧，嚷完了就没气了，这倒不错，是调节平衡了，但是又回到原来的水平了。在这一点上，搞气功之后就应懂得这个道理，来的各种刺激，是外面给自己加力量了，是别人把他的能量、气给了自己了；而自己受刺激产生反应，是自己里边的气长起来了，只是长得不太有秩序，太快、太急了。因为在正常情况下神和气是慢慢长起来的，很平缓，是一起升到高水平上去。若临时一刺激，气一起，但起得不很正常，也不很平稳。这时神控制不住的话就受不了了，要突破了！要激动、张扬、宣泄，就把气放出去了，这就是普通的人对神的调节。俗话说藏不住东西，说这个人太浅薄，就是这个道理，不能收住神。神收不住，功能旺盛了就得往外放。人们如果慢慢都变得自觉了，懂得情绪不好、心情不好是由于自己里边的能量在增加，要涵住、涵住，别说、别生气，能够做到这一点，那就长本事了。现在有些练功出偏的人绝大部分都是这样出偏的，本来练了功之后，对气的接受敏感了，神的功能也强起来了，这时应把神和气在里边存着、养着，但他不是，他神定不住，赶紧说，说起来没完没了。气一放出去，好了，神又得不到气充足的濡养，神到一定高度后，就容易出毛病了。不练功的人，普普通通的人，他的神一冲上去之后，气一放出去，神也就下来了。其实，普通的人，可以说有99.9％的人都是“神经失常”的，神经不失常的人，在世界上找不到多少，因为每一个人他的自控能力都不够。自控能力不够，就使得调节不正常。当然有的人失常时候多，失常程度大，有的人失常程度小，有时失常再恢复起来。像住神经病院的，那是总失常；一般的人一发脾气，那是临时失常；有人发脾气时间长，那是失常时间长；有的人爱发脾气，那是他爱失常；有的人不爱发脾气，蔫头耷脑的什么也不起反应，那是他的神太疲塌不会反应了，不起反应也是失常。

对神的调节，怎么样能够真正地根据自身的反应状况，做到既要外界事物来了要有反应，但反应之后还要使生命力提高呢？那就要搞气功的调节了。气功对身体的调节要求很高，而普通人是低水平的，有点东西就抖落出去了。对练气功的人不是说来了事，碰了事让你不反应，跟死人一样。过去练功就称为“断灭见”“顽空”，那也是不对。碰上外界事情有反应，

一反应，让它往生机上走。过去《尹文子》里讲，对万物来了以后可以“付之以息”（息就是“自心”，自己的心）。万物来了，用自己的精神的本来面目去对待它。用练气功的意识，对有生机的，一个呼吸，一吸进来归我了。这样去反应，去调节神，那才是有意义的。对什么都是一样，一看什么都好，没有不好的事，别人对你说“你好”，你意念一吸，收进来；有人骂你，“啊，气来了”，也往里收。如果会这样去锻炼，这么收起来为己所用，那就是真正对神的调节。我们练了气功之后，不能再像普普通通人那个样子，有点高兴不高兴，都宣泄出去。好不容易练了半天，精气神足了点，一宣泄，就跟富了有点钱了，赶紧挥霍，把手里的钱扔出去，又变成穷光蛋一样。

一般的，打架有老打的吗？打出仇来还打吗？记得在我村子里，解放前有两家都善于打架。有一次打起架来之后，那家拿着大侧刀，另一家就拿着鱼叉。到最后，那家哥俩被砍掉了胳臂、砍掉了腿；这家哥俩一个被砍死，一个被砍坏了，打成那个样子。打完了以后都受伤了，以后也不打了。按理说打完了之后，更有仇了，怎么不打了？两败俱伤！劲儿没那么多了。以后两家虽然也记着仇，但不打了，只是谁家跟谁家也不说话。一下伤了十来口，都半死不活的，那就是宣泄得太厉害了。一般地讲，一个人不会老宣泄，把那点能量抖落出去后，就完了。吵嘴、嚷，老嚷吗？也不老嚷。所以西方的宣泄疗法，是维持人在现在水平的东西。我们练气功必须对这个问题要有一个深刻的认识。

怎样调节它为好？要“沉藏”。沉起来，总是很沉稳的。当然神的调节直接影响到气，而神的调节关键是情绪，要不动情绪。但也不是要让大家压抑，压抑是不对的。明明你是特别的高兴，却该乐也不乐，憋着，那其实是表面不乐，心里却乐得慌。要生气，气得呼呼的，胸脯一起一伏，都瞪着眼了，却说“我不生气、我不生气……”这种情况也不行。你要真正从思想上、从精神上认清它，这才懂得了什么是“逆来顺受”、什么是从意识处用功夫。当然这里已经不是一般的神的调节，而叫作“涵”和“养”了。因此练气功要练控制，自控能力要强，用自控来调节自己的神。

（二）对气与精的调节

我们人的形和气，维持它的平衡就要靠物质保证。吃有营养的，智能功不反对，哪儿都有混元气嘛。这个问题，现在一般的人也开始注意了，现在的营养学，根据人的生理变化去研究营养，蛋白、脂肪、热量、维生素这一套东西，吃多少，消耗多少。但是怎么样把这些能量、这些气，用得更合理？有的人气足了，气足的人都是“财大气粗”，喜欢去宣泄。比如年轻人血气方刚，气很足，里边能量多，就支配神（气和神是互相影响的），到外面去闯事、去拼命，而老头到外面去打架的就比较少。一般的人，有了劲不知道干什么去，甚至于开玩笑，咚，来一拳。这是为什么呢？其实并不是打架，这是劲没地儿使去了。现在有的人练功夫也是一样，练得有点小本事了，赶紧去显摆显摆，显山露水。气功界里这种事比较多，有点本事，五个本事可以说十个，连吹带唠，俗话叫“耪地拿喇叭——连吹带唠”。这样一搞，功夫就上不去了。过去讲“大智若愚”“大辩若讷”。邓小平不也这么讲：“我有一个发明，就是不搞辩论。”不搞辩论，该干什么干什么，尽量不把能量消耗了，不干无谓的事情。要懂得治气，升华一下，到高一层次上去。

对于形的调整、形的平衡。人总是要活动的，活动就要新陈代谢，这是维持生命活动的一个自然过程。这里就不多说。从练功上讲，形体的运动应该是不要超过“极”，不要过度，这样来维持各种形的功能的平衡。这儿主要讲精、气。精和气之间可以互相转化。这个精，

尤其是生殖之精（后面讲人体混元气还要讲），它里面含有的气的全息性比较强、比较全。一般来说，当我们的气充足了之后，根据人体里边变化的习惯，一部分气就自然地转化成精，精气多了，身体里边就起变化，生命力就旺盛了。生命力一旺盛，身体觉得舒服。这种舒服，应该表现在整个生命里都旺盛、都舒服。可是人们的习惯，这是多少万年以来从低级往高级发展过程中养成的，一旺盛之后，功能强了，身体里的功能就要把这些能量凝结成生育下一代的物质，去搞生育，这就是精的历史使命。所以当气一足，精一充足，就有往生育上去的这个活动，就把它消耗掉。至于现在人，已经不是把一切的精的活动都用到生育上，而是无谓地把很多精都丢掉了，精一丢，实际上就把人的生命力丢了。

现代医学认为，丢精无所谓，问题不是太大。可是从气功来讲，不是这样。有人说，西方人不是身体也很好吗？他们对要“保精”的思想、意识并不重视，也不讲这个问题。其实我们并没有把它真正研究一番。一般说来西方人那个种属，他们的形体比较健康了，而且几百年来，他们的生活条件比较好，精神比较开放，他们对神的调节比较特合自然的自然性，神的开放对混元气的接受就多了，他们有这么一个优越性在里边。我们东方人，意识里边“守”、“压抑”多一点，外面混元气接收得少。如果西方人也懂得了自然接受混元气，再懂得保精，按我们的气功理论去做，很可能比我们东方人进步要快。因为他思想当中很多都已经是无拘无束了，而精神的拘束使内部消耗很多。这一点人们没有认真研究它。若认真分析之，西方人的精神健康素质并不比中国人强。

为了使大家对这个问题进一步了解，再举一事例。我有一个朋友到外国去，回来他说：“老庞，怪事，怎么到了伦敦，伦敦竟然有气感！法国气感也强。可怎么到了非洲国家气就不行？难道非洲就没有人吗？”我说，因为欧洲的人比较文明了，而非洲则不一样。西方不光是科学发达，它的文明里边也还有很多好的东西。我们一说西方，就说腐朽呀、道德败坏呀、人不为己天诛地灭呀……其实西方并不完全是这个样子。我的朋友从慕尼黑回来，他说一次过马路，从地下通道过去，一个卖东西的老太太推车往下走的时候她不好往下推，这时过来一个年轻人，帮她推下去，下去放下就走，老太太也不说谢谢，不说谢谢年轻人也高高兴兴的。要是在中国，他该说了：你看我帮她忙，她连声谢谢都不说！他们可不这样认为。我没劲，我就不帮；有劲，我愿意帮你，谁让你谢呢！我帮我高兴，你谢我干什么？他那儿不认为是做好事呢。在这一点上，如果他们能更自觉一点，那就可以做到“无心为善”了。

咱们中国的情况，好多人都是“有心为善”。这是善事，我去干去；这是好事，我去干去。过去说雷锋狠斗“私”字一闪念，帮人干好事去。一般来说，这是很了不起的事。若按过去练气功的最高标准来讲，又不够了，又有“有心为善即是恶”的说法。你想办好事、做好人这本身就不对了。你斗争了半天，认为这是好事，要得好报应才去干。你想好报就说明你的意识不纯了。古人说“无心为善”行善事，那才是真善。在这一点上，似乎西方有的人已经开始这么做了，他的意识里有的地方已经是比较高尚了。因为西方有几百年的物质文明，慢慢就有了精神文明了。当然他们也有很多不好的东西。不过他们还不认识这些规律，他们只是从法律观慢慢一点点搞起来的。说谎也是一样。我记得看话剧《娜拉出走》，剧中有个人用了她父亲的钱，她没通过父亲就签了字，这一下在社会上信誉就没有了，因为她没通过爸爸同意。有了这么一次欺骗行为，你就不能取信于人了。法国说他们是“法兰西文化”，是高级文化；说美国文化，乱七八糟。就是这个意思，因法兰西有这么一个历史传统。

因此，西方人虽然在精的问题上爱护不够，但他有另外的补充在里边，还有另外好的地

方。当然很多西方人身体也并不好，我们只是分析西方文化中好的地方。而东方人，物质条件比较差，精神又压抑着，在这种情况下，各方面都不足的时候，把精都跑了，身体平衡也就不好维持了，只能维持在低水平上了。

对于保精的这个问题，后面好多章节都要讲它。因为这个问题对练气功来说，是个非常关键、非常重要的问题。但是一开始练气功，对这些问题认识不清，而且由于年轻力壮生命力比较旺盛，就觉得无所谓，等将来年岁大了之后懂得了，已经是“灯油”消耗得比较多了。所以一般来说，对上了年岁的人讲，要保精、爱护精，他好领会、理解，而年轻力壮的就不大容易理会。因为当时的生命没受什么影响，对保精就不注意了。这一点是最不好解决的，它是练功的第一道关口。过去佛家也好，道家也好，要“戒欲”、“节欲”，有史以来搞气功的人都强调这一个问题。当然，以前对这个问题宣扬得太厉害了。说一失精，功夫就上不去了。他们是从成仙来讲的，想成仙嘛，首先就要把一般人的那些思想、欲望打掉，脱离人世。但是这么搞就能修成了吗？我们讲，这也只是有的人修得功能强了一点，真正那样的神仙也还没有。我们不讲成仙，只讲成“人”，就是人要生活得美好，生活得更如健康。所以要注意保护它，但是又不像过去所讲的那么严格。如果能够把精充足了，不让它化成有形的精散走，而是把精再化成气去充养全身各个细胞，去濡养自己的精神，那生命力就得到提高，气就得到升华了。尾闾这个穴位，挨着肛门，前边还有小便，以前说尾闾就像海里边的大洞，水从那流出去，把水都流掉了。暗喻要把它闭注，别让精、气、神流跑了。练功要开天门、闭地户，即开天门的时候要收缩会阴，也是要让气往上升。

对神、气、精，功能强了，一般的人是宣泄，宣泄完了之后回到平常上来，又不行了，功能又低了。低了就认可，又不胡闹了。就像有的人没钱时挺老实，富了有了钱就赌博去，输光了，回家又老老实实呆着。又挣钱，又有了钱了，又去赌去了。赌博有时候还能赢回来，可是人的精气神一宣泄，都是丢出去赢不回来，一点赢不了的。因此我们要懂得，普通人的调节、平衡是个自然过程，而练气功的人，要注意自觉地去爱惜、保护、转化、升华它们，使自己尽快提高层次。

小结：

第三章整体论，第一节是整体论的综述，讲了两个问题。首先介绍了整体是什么与整体论的特点这两大问题。智能功讲的整体，说的是在超常智能状态下的一种特殊的客观实在，这个实在是标志着一个事物的完整的整体特性，它的空间特征，并且指出整体中的各个部分都要服从于整体。它和当代科学的整体论有相同的东西，但是也有不同的东西。两者最大的不同，就在于智能气功的整体论是在超常智能状态下认识事物的特殊性，虽然有的时候叙述这些特殊性的语言和现代整体论有好多相似性，但实质上并不完全相同。超常智能状态下的整体，指的是时间整体和空间整体的混元整体，而现代科学所说的整体，主要讲的是空间整体。

第二节讲整体观的内容。宇宙整体观，讲宇宙是时间与空间的一个整体，是有形物质和无形物质互相转化的这样的整体。宇宙的时间结构是一个整体的变化过程，宇宙从一开始，到现在，到未来，它的发展过程有一个整体性。空间也是个整体的。现在我们认识到的宇宙虽然有150多亿光年远，但是它们都联系成一个整体。比如看到150亿光年以外的东西，这个光是在150亿年以前发出来的，走了150亿年到地球了；100亿光年远的东西，也是如此。因

此，宇宙中不同阶段的星球是整体联系着的，它们彼此有着同一性，而且宇宙是从主序星变化过来的，它的时间和空间整体联系着。现在在宇宙里边和在星外里边都有这些东西，它本身也就含有了时间整体性。空间整体与时空整体相比也有很多的相似性、整体性和联系性。

再一个宇宙万物是整体的。这是从万物之间的彼此联系上讲它的整体，从它的来源上讲它的整体的。

我们讲这些宏观的整体观干什么呢？就是要让大家开阔心胸，一想宇宙就是150亿光年这么远，时间已经过去了150亿年之久，一想就是这么个大整体。这样想问题就会往高远处想。一想，不光想到自己、想到家，不光有这点本事，通过学整体观，从中开阔心胸，要想到人类文明是不断向前发展的，要想到整个人类文化。150亿光年，一光年多远？一秒钟就将近30万公里，一天多少公里？一年多少公里？150亿年多少公里？如果你真要一想这么大，你就想不具体了，一想就模模糊糊、恍恍惚惚了，这一恍恍惚惚就跟混元气接上头了。你要是一想只想到自己，自己怎么怎么着，好啦，你的意识就放不开了。讲宇宙整体观，关键是使你的精神境界放开，不要着于物、着于一点，不要着于具体东西上去。不要以为讲这个课仅让你懂点知识。你若真正沿着这个路子走下去，这么想这么做，你的意元体慢慢就能“散开”了，“无形无象”了，不着于象了，你的意识就变得广袤无垠了，这样就和原始混元气有点相重合了。这本身就是在长本事、长功夫！当你真正想到了，不是想一个人，而是想我们人类这么多人，混元气互相感应那是什么样子？讲整体观、讲社会，就是让大家有这个思想，把我们自己溶解到社会里边去，把我们的精神世界打开。精神世界打开了，把我们自己容纳进去。一般的人练功夫，就以为练练功就完了，为什么古人这么多练功的都上不去呀？就是对这些道理不懂，不懂得大道理。可是现在给大家讲大道理，又不那么好讲。因为社会上在50年代至70年代、在十多年以前还讲理想，现在也讲“理想”，不过是“往里边想”，往家里边想，往财里边想，而不想真正的人生理想。现在我们气功一说讲理想，为人类服务，大家觉得很茫然，不知道是什么。“还有这个东西？”我希望同学们通过学整体观，思想开阔之后，再去搞气功，那就不一样了。现在整个社会对气功的认识不足，包括我们的职工。所以希望同学们不光学这个知识，还要用思想去领会。

过去练功，佛家首先要解决精神问题，佛家是让精神先空起来。咱们现在不能讲空了，现在是讲“有”，让精神“有”。有什么？有客观事物。有了客观事物，认识客观事物，改变客观事物。要有你的思想，要有这个“有”。这个“有”变大，越来越大，越来越大……很大以后变成“无”了。咱们是这么走的。以前他们讲唯心主义，讲空，那好，你不是空了吗，把衣服都脱了，脱得赤条条的，上大街上走两趟！夏天穿皮袄，捂得严严的；别吃饭饿三十天。不是说一切皆空吗，让你空！他就不干了。所以智能气功科学讲“有”，一切都是有。再把有放大，越来越大，大、大……就空了。这样空起来，没边际了，无数了。这样从有当中空，才是“真空”。空，不是说空无所有，而是让意识里边不着于一点。学整体观就不让你着于一个局部，对练气功来说这是最大的根本。

对整体观这么简单总结一下，就让大家真正从意识当中来领会这些东西：练气功怎么去结合它？如何把我们自身这个局部放到宇宙、大自然、社会整体当中去？如何维系人这个整体的平衡？人这个整体中的每一个局部，如何服从整个生命活动的需要？精、气、神这些局部内容怎么服从整体生命活动的需要？学整体观，就是要解决、明了这些东西。

第四章 人的混元气

这一章如果叫“人体混元气”也未尝不可，但为了把内容表述得更加确切，就叫作“人的混元气”。为什么这样叫？我们前边讲混元气的层次，讲了初始混元气、万物混元气、人的混元气、意元体这几个层次。人的混元气和动物不同的地方，就在于人有社会性。人是个高级动物，他里边的混元气有动物的特性，因为人和动物在很多方面都很相像，从细胞到组织器官等许多都是相似的，只是比动物分工更精细了一点。但人和社会是一个整体，人的生命活动在社会中进行，人与人需要交往，人本身最根本的特性就在于他的社会性。前面讲混元气标志着一个事物的整体特征，人的混元气所体现的整体特征，就不仅仅是人的解剖学方面的特点(解剖学特点只是整体当中的一部分)以及各个组织依据解剖学特点而具有的功能，比如肌肉会收缩，心脏会跳动，血液传输营养等等，这些都是自然的，除了这些特殊性，更重要的是社会性。

关于人的社会性问题，历史上的气功书、中医书都没有注意到。古人在叙述这个问题的时候讲，人不同于动物在于有“义气”，讲仁义。但是，在古人讲的仁义礼智信里边，精神和气没关系，古人无论谈气也好，谈整体性也好，都没有讲到混元气当中包括着人的社会性。最早谈到真气的书《灵枢经》里讲：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”真气从哪儿来？来源于天，一个是先天，一个是天空，然后与吃的水谷之气一结合，相并合了，就成为真气。不过我认为这句话不能这么念，应该是“真气者，所受于天与谷气，并而充身者也”。这个“并”当动词讲，并合，天气和谷气并合起来，这一并里边就有了动力了。要是“所受于天，与谷气并而充身者也”，它们两个相并着的，那就不合理了。谁来并它？生命力，元气，先天元气。先天元气是什么？如果往前推、推，就推到“没有”，推到原始混元气上去了。人在生下以前就是肾气。中医讲，先天的元气就是父母之精含有的气。父母之精形成的元气在肾里边藏着，再经过五脏六腑来的精气跟它并合，通过三焦运输到全身各地方去，为一身生化的动力。其实古人称为元气，就不如用我们智能功的混元气这个词更确切。因为父母的先天气和后天气一结合成为元气，元气也是混合的。所以古人讲气的时候，真气也好，元气也好，只讲了它的自然性，而没有讲它的社会性，不知道、不懂得人的社会性。我们讲人的混元气，就必须要解决这个问题。大家学了这一章后，慢慢就可以懂得我们智能功讲气，和传统气功、中医讲气是不一样的。

在这一章里已经开始接触到具体问题了。虽然前边两章（混元论、整体论）有时候也结合人去讲，但太少了。这一章就有具体内容了。人的混元气是怎么来的？怎么形成的？古人就只讲了气。传统气功、传统医学里边，就怕接触这些具体事，你要不让他接触具体，讲气如何如何，会讲得很好。佛学讲“理”讲得真是高，怎么看怎么高，但如果问他，人怎么活着的？吃饭怎么吃的？他就怕问这个，他说不谈这个，这都是假的，是不存在的。问你存在不存在？他说我也不存在，我这儿说法也是个不存在的，是假的、虚的，本来是没有的。你问怎么才存在呢？他说你好好练，等你练到那个水平，到了“佛”的层次就知道什么是存在了。传统气功接触不了实际，怎么办呢？一言以蔽之：都是假的。这就好说了。中医学也是一样。气是怎么变的？说不上来。西医学没进中国的时候，它可以编点词，一说就行了。而西医学用刀拉开人体一看：不对。因此这近二百年来中医学江河日下，跟西医怎么对也对不

上口。

我们智能气功要想使气功理论真正为人们所接受，就非得接触实际才行，把过去的理论结合起来用。这一章书，就将混元气结合实际，结合人体生命来讲了，不过现在还不能结合得很紧密，按照生理生化那样去搞。我想再过上几年，在大学教材里就要增添生化的内容，搞分子生物学，从这个高度把一些课加进去。如果没那些基础课作基础，结合得太密切，课就没法讲了，所以现在只能是一般地来联系，听课的时候也仍然还是按照气功的角度来听。大家在学生理、解剖、中医基础知识等课时要发挥一下，有的地方与气功结合结合，哪些知识是为练功服务的，气功是建立在它们之上的东西，对这一点要明确。

古人讲的气和智能气功讲的混元气最接近、最有关的是中医学中的营气和卫气。在血管里边走的叫营气，能生血，起营养作用；卫气是保卫、抵御外邪的，也可以营养周身，但不在血管里边走。这两个气和人体混元气有关系，但又不是一回事情。因为营卫之气毕竟还仅是讲气，是指人体的整体的气，代表人整体生命活动特征的一个整体人的气。

第一节　人的混元整体

为什么章名叫“人的混元气”，而这叫“人的混元整体”呢？前边讲混元论的时候讲了，混元气可以凝聚成实体，实体周围有混元气，混元气和实体结合起来就叫作混元整体。这里讲的混元整体，就是讲人的有形之物和它的气，这样讲的内容就更多了一点。当然就叫人的混元气也可以。

混元论、整体论论述了事物混元整体的互相联系、不可分割的两个侧面。讲怎么去混、怎么去化，怎么混成一个，讲混化过程，那是混元论；混成的整体什么样子，整体间彼此关系如何，这是整体论。讲人的混元整体，既得讲它的整体性，又得讲它的混元、混化运动，两个得结合到一块讲。所以讲人的混元整体时，就先讲人的混元气，然后讲其分布特征。

Ⅰ、人的混元气

人的混元气包括了狭义混元气和广义混元气。狭义的就光指无形的气；广义的包括了它形成的实体性物质。有形的物质，我们叫形或精，还有无形的气和无形的神。而形、气和神都是由先天和后天两种因素互相结合混化而形成的。当我们讲人这个整体，或者讲人的混元气的时候，在一个人来说应该包括三部分内容、三种表现形式：形、气、神。前边讲人的平衡的维系是从形、气、神三个方面讲的，讲得非常简单。现在是真正地全面讲形气神了。

人的混元气有三种表现形式：形、气、神。形，是有形的；气，是无形的；神，是更细微的无形。形不光指有形之体，它的范围很大，都连着的，是一个整体；气也是都连着的，形里边有气，神里边也有气；神呢，气里边也有神，形里边也有神。不是一说气就光是气，一说形就光是形，一说神就光是神，要不怎么就叫混元整体呢！只不过形是有形的物质表现，气是无形的表现，在各个组织器官里边有，人体周围也有。神主要是在脑子里边，但周身也有神的影响，神经已经遍布到身体各个地方了，神就是神经的更精微的气。后面还要讲它。气比神它要粗，比形要精细，是中间的。它一升华更精细了，就化为神了；一凝聚更粗更密集了，就变成形了。为了更好地了解这些问题，先讲气。

一．气

人的混元气和其它混元气一样，也就是无形无象的。这个无形无象，是整个物质存在的一定体象，它不是固体的，也不是液体的、气体的，是另外一种东西。咱们说空气能流动，拿风一吹就动了，可混元气你吹不跑它。人体周围的混元气吹不跑；植物的混元气也吹不跑，它不是气体的流动的气。这个无形无象的气有它一定的占位性。它占在哪呢？人的混元气就是以人为中心来占位。这个占位有兼容性。在人体各个组织里边都有它。整个人的混元气应该是无色的；说它透明也不对，一拉气能看着了，非常均匀，是这么个特殊存在。人的混元气有它的特殊性，但它是模模糊糊的，我们只能从内在的感受来领会。在这个基础上我们讲气的特殊性、气的特点。

（一）气的特点

1．全息性：人体各个组织器官虽都有一定的特殊性，但它们周围的气一连、一混就成了整的了，所以各种特殊性、人的全部内容在人体混元气之中都有了。正是由于人的混元气有全息性，所以身体各个组织器官的各个细胞都可以从它这儿要气去。讲到这个地方，同学就问了：前面讲发育的时候说，由于各个细胞周围环境不一样，最后使得受精卵细胞变成各个不同组织了，而现在又说混元气里边什么都有，这不矛盾吗？我们说不矛盾。因为一个受精卵细胞发育到八个细胞之后就有了变化，挤的情况不一样了，而受精卵细胞里边原有的那点营养也消耗得差不多了，这时就需要从外面补充进来。从外面一来，有的和外面接触多，有的和外面接触少，接触的内容不一样，发育也就不一样了。虽然人体混元气是一样的，可各个细胞不一样了。肝细胞和肠细胞不一样，它们之间的互相作用不一样，利用外界环境的气也就不一样。所以整体混元气里面可以供肠细胞一部分，也可以供肝细胞一部分。当然它们彼此之间的协同作用能产生力量，这是一种生命力量、结合的力量，到最后在整体之中就产生出不同的效果。在协同学里边也有这方面相似的道理，说是结构的耦合作用。讲全息性就告诉大家，人的混元气里边是带有全息的，人体的整个生命活动、各种信息、各种时空结构它都有。所以它能为各个细胞服务，来凝聚成细胞，有时它还可以往上去营养神。这都是由全息性决定的。

2．运动性：人体混元气是可以运动的，有运动性。怎么样去动？一种是生理变化，主要是人体里面各组织活动对它的消耗，以及不同的组织结构对人体混元气的不同需要等。还有一种就是靠意念活动来支配它，意念让它过去，就过去了。气从哪儿来？后面讲混元气的生成时再讲。混元气能够流动，它流动的动力是新陈代谢或者活动的需要，把身体别处的气牵引过来。形神庄讲以形引气，形体一动，需要气，就把气引过来了，用形体引动、牵动组织器官需要的气。怎么带过来？后面再讲它。不是经络带过来的，而是要通过神经和血管（血液），用意念直接支配过去、回来的。流动性有这么两种内容。

3．集附性：混元气有一个自然分配的平均性，但是也有集附性。前面讲了混元气可以生成到各个不同的组织上去，而跟这个组织相同的混元气就依附在它周围。拿一个整个人来说，人的混元气在形体外面集附着，有形之体是更凝聚态的表现，里边流通的气在人体周围越远越少，越往里面越多，当然有的里边就不是多。比如一个肢体，正当中骨头里边是空的，里面有骨髓，它里边也有气。一个物质密度越大；它的气集附得越多。当然这和锻炼也有关系。由于集附性，它将来形成的气的整个分布里又分了三个内容，下面还要讲这个问题。

所以人体有什么样的有形实体，就有这个有形实体的气在它周围，就跟我们说的混元气的弥散状态和混元体之间的辩证关系是一样的。就是说人体混元气有一般混元气的那些特征，只不过在这里我们又着重结合人来讲它。

4．聚散性：这个特性我们在其他地方已讲了很多，这里就不重复了。

5．能量转化性：气能转化成不同的能量。我记得在1979年，有一次开三论会议，别人问我：什么叫气？你能不能用现代语言讲它。我说：气就是混合能。他说：什么叫混合能？我说：声光电磁热混合到一起了。他说：没听这么说的，声光电磁热都是单个的，怎么混？我说：气就是这么混的，人体里边的气就是混的，但不是说声光电磁热往一块混就是气，气是一种原始能，它“含有”声光电磁热。它碰上这个变成热，碰上那个就变电，碰上那个就变成光，等等。他说：你怎么证明？我说我没法证明，你让我说我就说，不是让我证明的。他说：你说就得负责任呀！我说：我说是让你懂，你懂没懂？他说：我懂了。我说：懂了就行了，你懂了还让证明什么？你不懂才要证明，懂了就不用证明了。因为我们只是聊天，我这说个名称你就体会体会。当然现代科学还理解不了它。但是人体里边就是这个样子，有生物光、生物电、生物磁、生物声，还有生物热，这些东西气都包括着。气充足的地方，生物光也充足，生物电也充足，磁现在还没有多考察，往往热也充足，所以在这一点上，它是相当于混合的能，碰上什么条件它变成什么，可以转化。现在研究经络的人，这个说经络实质就是生物磁，那个就说是生物电，有人说里边还有声音……都有。但其实又都不是，它本是个混元的。

所以整个的人的混元气，我们就给归纳了这么几个方面的特性。当然，对它还要结合前面讲的混元气的特性来理解，如保留信息、聚则成形、散则成气、兼容性等，把这些内容加在一起，这么来体会理解它。

（二）气的分位与功用

人体里边混元气所处的位置不同，功用也就不同。从总的来说，人的混元气，人的混元整体，都叫混元气。它可以到形里边，也可以到神里边。气和整个有形人体（包括人的躯干、四肢、内脏、神经细胞）呈兼容状态。如果没有形，气就没有地方附着了，它的集附性就不存在了。没练过功的人，气必须依附于形，集附在形，以形为中心集起来，分布到整个形体里。有些同学会问，说普通人的气得靠形，有集附性，特殊的人可不可以不靠形？特殊的到了特殊时候再讲。我就怕不到特殊先讲特殊，有的同学好钻牛角尖。我们前边不是讲了，到了高层次，神一隐变成无形，一显，神气一合变成有形，可以隐显自在。他隐的时候就没有形，不隐时形就存在着，这得功夫到了才行。普普通通一般的人，气都得依附于形，因此在整个形里边它分布的部位不同，就有了不同的功能，或者说它的功能和它分布的部位有关系。怎么个分布法呢？这里又分了躯体混元气、脏真混元气和意元体。有人会说，讲形气神，意元体不成了神吗？其实这个气本来都是连着的，现在我们讲课的内容在整体观里本来是一个整体，讲到这儿也会连到那儿去。因此大家不要认为是矛盾的，这是个整体的缘故。

1．躯体混元气。人从上到下整个就叫躯体，身体各个部分各个组织器官，都是躯体。我们把分布在周身组织（包括躯体、内脏与脑等组织）中，供细胞自身生命代谢（包括细胞的繁殖）与体能消耗的这部分混元气，称作躯体混元气。如胳膊，有肌肉运动，运动的时候还借助骨骼。它需要的混元气有两个作用，一个是维持它运动时消耗的能量，一个是维持它自身的新陈代谢。什么代谢呢？细胞的代谢，细胞的营养、分裂、再生等。这样的气就叫作

躯体混元气。它分布的中心，是在肚脐往后到命门这个腔体里边，因为这个地方是人体的中心（在讲人体混元气分布特征的时候，还要详细讲这个问题），所以躯体混元气的分布就以这儿为中心，然后去营养周身。

2．脏真混元气。这个脏真，实际上不仅仅是指心肝脾肺肾，还应该包括中医讲的奇恒之府。脏真就说明是供养内脏的混元气。内脏本身也是躯体的一部分，内脏本身的细胞也需要进行自身的繁殖，当它进行繁殖时，营养它的混元气也是躯体混元气。有人说捧气贯顶练外混元、形神庄练形神混元，都是练躯体混元气的。那么内脏得了病怎么办？练捧气贯顶练膜络之气，内脏病怎么办？比如肝炎，是肝细胞出了问题了，你要光练外面的气，那肝炎怎么好？因为肝细胞的新陈代谢、再生变换也是属于躯体混元气的范畴。那么脏真混元气是什么？脏真混元气是指要完成内脏细胞特有的分泌功能的气，每个内脏都可以分泌物质，以前都说只有内分泌腺才能分泌，说心脏就是收缩，是血液循环的动力系统的泵，可是现在发现心脏能分泌一种愉快素，也分泌激素。肺也分泌激素，当然肾分泌激素都知道了，肝也分泌激素。有内分泌，还有外分泌，如消化液的分泌。像维持这些分泌的气，都不是属于它自身细胞代谢所需要的气。讲到这个地方，学过生化的同学可能会问：肌肉代谢、细胞代谢也得需要酶呀，酶不也是分泌出来的吗？我说对，但它的分泌是为了它本身局部细胞的应用，而且它是通过连锁的生化反应，通过同构诱导或者是互补诱导（细胞有代谢是同构诱导，酶的代谢基本上属于互补诱导）产生的，它是直接为自身的生化过程来服务的。而内脏这个脏真混元气就不是这样，它分泌的东西是从无中生有来的，本来没有，生出一个东西来。比如胰脏分泌胰岛素，本没有胰岛素，一分泌就出来了，它是无中生有的过程。而生出来之后不仅是为它自身用，而且要供全身。这些内分泌素和人的精神活动还有一定联系。所以说具有营养内脏细胞、分泌与它自身系统不相关的物质的功能的那一部分气才叫作脏真混元气。

如肝脏的细胞，它自己要合成它的细胞，这个代谢过程需要的气，属于躯体混元气；它要分泌东西，这个过程需要的混元气则属于脏真混元气。肠胃系统就更好说了，肠胃系统它自身的细胞分解、死亡，又合成新的细胞，分裂……这个过程需要的气是躯体混元气；肠细胞分泌生成消化液的功能需要的气，那个就属于脏真混元气。可以这么去领会。

至于以前讲，躯体混元气能受意念支配，脏真混元气不受意念支配，这点实际上不是脏真混元气和躯体混元气的关键的区别。我们是说普通人、没练功的人，他的脏真混元气不受意念支配，而练功之后，慢慢脏真混元气也得受意念支配才行。前边讲人体的整体性的时候讲了七个层次，讲随意神经感觉运动，再上一层就得扩展到不随意神经。到了不随意神经，脏真混元气不就也可以变成随意了吗？以前讲脏真混元气不受意念支配，那是从常态人来讲的。智能气功的理论就得一层一层地讲，是逐层深入的，不能用前面讲的理论来否定后面的。至于脏真混元气的分布问题后面还要讲，它是集中在混元窍的位置。

3．意元体。脑神经细胞的混元气集中到一起，变得质地均匀、非常精细，而且有了反映性（能反映事物）、记忆性、主动性（往外发命令）、搜索性等等特性，有特殊的混元气性质了，这就成为意元体了。意识活动是意元体内的活动内容与过程，意元体可以分配到身体各部里边去。这么一讲，这不是神吗？对。我们说的神，是指意元体的活动，它没有动不叫神，它一动，有了反应，有了活动，那个意识才叫神。谁来活动呢？那个体来活动，活动的那个体叫意元体。意元体也就是混元气的一种内容，就是特殊的混元气。

二．形（精）

形就是无形混元气一凝聚，聚得非常地显在，变成有形物质了，变成物质非常密集的内容了。人的各种生命特征，在变成有形的物后，它里面含的东西就更多了。打个比喻，在一立方厘米里边，含有50个信息量，一浓缩，5亿、5兆也不止，多少倍地往上翻。能量，是质量乘以光速的平方，这么一乘得多大！信息要聚成物质的时候，这个范围比那个还大，它是乘以光速的多少次方，现在没有算过，也算不出来。它非常非常地大了。混元气一凝聚变成有形物质，它含的信息量就非常非常大，它的整体性也更突出地表现出来了。

大家听我这么一讲，脑子会转弯的准会想：大自然界的混元气那么稀，有形物质的混元气那么足，怎么现在练功的人不主张吃，而主张练这个？关键在哪儿呢？有形物质的混元气你要真正把它散开、消化开，还得需要很大的能量，你要不把它散开，散成原始混元气，它那一个团儿，是它的特殊性，它不服从你的特殊性。比如我们吃的大豆，大豆的整体混元气和你这个整体性不一样，你想利用它，得把它分解开，这要花费很多能量。吃完肉时间不长，肚子就发热，吃多了还上火，就是肚子里一分解还没吸收的时候，就热上了。是这么个道理。

在有形之物里边混元气被凝聚了，而且被形体固定了，一固定混元气的自由度就小了，稀疏的混元气聚在它周围，跑不了，固定起来了。由于无形无象的混元气是全息的，那么有形有象的具体物质也是全息的，这个全息被物质定下来了。这个全息是什么呢？就是生物遗传工程。大的生物分子链，一个一个信息把它固定起来，也是全息的——有形有象的全息。信息，人们叫密码子，一个密码一个密码、一个基因片段一个基因片段地连起来，这样信息就被有形物质定下来了。无形的混元气里面有全息，它没定下来。在整体的形里面，它有整体性，这是混元气被凝聚起来的结果。对于整个形的特点，咱们在前面整体观里谈过一些，局部反映整体、整体和局部的关系，在这儿就不再多说。

在讲人的微观整体的时候，已经谈了精的整体性，在这儿还有必要再给同学们谈一下。一个人的形成就是靠先天的遗传物质：精子与卵子。而精子、卵子的形成，也是身体里边的一个物质代谢过程。这个代谢过程即包含着躯体混元气的特殊性，因为它是一个细胞，细胞要分裂，从这个意义上讲它是躯体混元气的内容。可是伴随着精子和卵子的形成，又有性激素的产生，因而在这个过程当中，也还有脏真混元气的内容。同时，在精、卵形成以后，精、卵的排泄过程当中，尤其是男性的精排泄，有一个高度神经的兴奋过程，因此它又有属于意元体的活动内容——意识在里边，因为它需要引起一个高度的性兴奋。因此精的形成和成熟，就必须联系到躯体混元气、脏真混元气和意元体的内容。所以在精里面包含的混元气信息量是最多的。搞过生理的人或者会问：女性排卵没有高度性兴奋呀，这又怎么说？我们讲，一个卵子排出来之后，它还不是一个完全成熟的、可以直接受精的卵子。它要经过二次减数分裂，再经过受精之后才完全成熟。在这个过程当中，同样也包括了所谓一个能量受激过程，来激化它，给了它能量。因此说成熟的精子和卵子，它里面都包含了人体整个的生命能量和信息，它的整体性最强。所以生殖之精的全息性和一般的细胞的全息性是不能等同的。

有人会说，用人的普通细胞放到卵子里边去能不能培育出人来？现在看来，恐怕还不能像动物那样，起码以现在的条件还做不到。低等动物可以，人还做不到，因为人的意元体要参与活动，这还解决不了。

精子、卵子里边有全息，但是对这个全息，气功科学和当代科学的讲法是不一样的。当

代科学讲全息，说精子全息、卵子全息。智能气功讲，这两个东西是互补全息，精子跟卵子互补，两个结合了之后才是全息的。如果不结合，一边一半，都不是全息的。这一点必须明确。现在，医学上已经是从实际情况上解决了这个问题，就是不全息，但还没从理论上解决。前面讲了，精子和卵子一结合形成一个新的个体，可以是男孩，可以是女孩。男女性别决定于染色体最后一个性基因是Ｘ还是Ｙ。精子减数分裂时一个精细胞分裂成两个，原来23对染色体分成了一边一半，23条，精子一边是个Ｘ，一边是个Ｙ，卵子里边都是Ｘ。精子的Ｘ与卵子的Ｘ一碰，女孩；精子的Ｙ和卵子的Ｘ一碰，男孩。医学就说，Ｘ就是女孩，Ｙ就是男孩。看来这么说不对。应该是说，精子的Ｘ和卵子的Ｘ结合是女孩，精子的Ｙ碰上卵子的Ｘ是男孩。你要都说是Ｘ，那两个卵子Ｘ一碰也成女孩了，两个精子Ｘ一碰也成女孩了，这能成吗？非得是精子的Ｘ和卵子的Ｘ碰到一块，才能成女孩。这就说明它们是互补的。不仅仅是精、卵染色体要互补，而且形成的这个整的细胞核之后，它和卵子的细胞浆还得互补的，两层互补。如果没有胞浆这个内容，新生命也长不出来。前面讲了，一个普通细胞里边细胞核、染色体和受精卵的细胞核、染色体应该是一样的，在小肠细胞生成了小肠细胞，而放到卵子里边去以后，它生成熟爪蟾了。这就说明细胞核还得跟卵的胞浆互补。这么两层互补之后才能形成一个新个体，要这样来对待全息。现代科学对这个问题还没有论述，我们智能气功从混元气理论、混化理论来讲这个问题，把它们的互补性、全息性简单地给大家说一说。

大家这么一听，可能就要讲了，看来男人和女人的混元气不一样。的确，男人和女人混元气就是不一样。有什么证明？我做过实验（还是在七十年代我当医生的时候，那个实验不是我发现的。这其实是一个科学研究课题，现在没时间考察，将来咱们再研究它）。让孕妇把胳膊平放，弄个铅笔头，拿一根线把它吊起来，拿着线提起铅笔头，把笔对着她的桡动脉（摸脉的那个地方）悬着，一般离一公分。这么一放铅笔头就会飘动，如果铅笔顺着脉管来回飘，就是女孩；横着飘就是男孩，那绝对准。只要是已经受精了，受精卵形成了，例假期还没有过也出现。因为她身体里边有了新生个体，她的血液里边就有新个体的信息在里边。女孩跟妈妈是一样的，顺着血管动弹；男孩就特殊，跟妈妈不一样，横着动。这表明怀孕的人的混元整体里边含有了新的内容。另外，怀过孕、生过孩子，或者做过人工流产，是男是女，也能测出来，这就是混元气的信息保留性。怀个男孩，在妈妈身体里边带着男孩的信息，怀个女孩也带着女孩的信息。但是这个测验的人必须是结过婚的人（男的、女的都行），没结过婚的人做这个实验做不准。而且，只要有了孩子，测父亲也准。这真是怪事。说女人身上怀孕之后带上孩子的信息可以吧，怎么爸爸身上也带上？比如这一对夫妇，怀孕过三次，生过两次，一次人工流产了。做实验去吧。拿着线把铅笔头吊起来，扶着，放一会儿，先出一个，第一个就是第一胎的，顺着动就是女孩，横着动就是男孩。它动、动、动，就不动了。稍等一会儿又动，就是第二胎。再动就是第三胎，又不动了，一般最少得停15分钟以上。15分钟以后能不能动，个别的能动。你稍稍把线拿开，再来，就又重新动了。

所以人的混元气有保留信息的特性，而且男的和女的混元气不一样。做实验的人没有结婚，它不动。必须是结过婚的人拿着它才行。结过婚以后，他那里边就有了男女两个气的结合了。男女两个气一结合，就是一个双方位、全方位的了。这两个气一结合，中和了，所以里边是男孩是女孩就显出来了。如果是没结婚的人，那就一个气，所以就不准了，甚至它连动都不动。因为你不能非常平均地把女方的男女混元气中和掉。为什么怀孕的时候才行呢？

因为怀孕的时候她的混元气非常足（胎儿在里边），不管你是结婚不结婚，谁拿着铅笔头都行。这就告诉大家，男性女性的混元气不一样。因此练气功要练到最后我们每一个细胞里边都发生变化了，那时你才能够变成真正的所谓“纯阳之体”，到了最后这个区别就没有了。普通人有这个区别，到了纯阳之体，男女就都一样了。

三．神

前面讲了气有三种不同的分布情况，因而就有了不同的内容。供给身体各个部分能量和组织代谢的混元气叫躯体混元气；在内脏这一部分，供内脏活动和维系内脏的分泌功能的叫脏真混元气；还有脑细胞的混元气，叫意元体。而神实际上就是意元体的活动内容、活动形式与过程。这个活动是人的生命活动最高级的形式，而且对生命活动起统帅、主宰的作用。它和意元体混元气有没有区别呢？意元体是脑细胞的混元气，从气的层次上来看，它处于气的状态。神则是脑细胞混元气的功能活动过程和内容。因此这两者不能截然分开。由于意元体的活动不同于一般混元气的开合出入聚散化的运动，已有了它的特殊内容，因此我们把意元体的活动内容和过程叫做神，如果把意元体看作是一个事物的体，那么神就是它的用，体和用无论什么时候都是合一的，叫“体用合一”，在这一点上大家要特别注意。

对于神和气的关系，古代一般的气功家并没有解决这个问题，只有非常少的个别气功家注意这个问题了。以前都认为神和气是两回事，神为主宰，气是被主宰的，关系是神主宰气，气来养神，气可以化成神。这样讲就有个矛盾，它们不是一个东西怎么转化？从逻辑上讲就是转化不过去的。在实践中，气功家们慢慢觉察到这个问题的矛盾，以后为了解决此矛盾，就创立了混元理论。在《抱混元仙术》一书中就有这样的说法：“盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。”这一混元，可以是精，可以是气，可以是神。就是三个也行，就是一个也可以。一个是体三个是用。明清大气功家黄元吉他没搞混元气，但他也讲，“元气中之至灵处即元神也。”元气里非常灵通、虚灵的那个东西就是元神。他还讲了：“有意者属识神，无意者属元神。”当没有意念活动时，脑子不怎么动，没想我要怎么怎么着，那时那个动的就是元神，我要如何如何就成为识神。他的讲法比古人前进了一步，不认为神和气是两家，而就是一家了。但是它们的关系也没有讲清楚。

智能气功的理论就是在前人诸多精辟论述的基础上建立起来的。我们认为神是意元体（混元气）特殊的运动形式、运动内容，它和普通的混元气不一样。

我们知道混元气分布在全身各部，可以供细胞新陈代谢，也可以供内脏搞“无中生有”，生出各种激素，分泌各种物质。但脑细胞的新陈代谢和身体体细胞、内脏细胞都不一样。脑细胞不仅有普通的物质代谢，可以把有形的如生物的小分子（氨基酸、糖、脂质、胆固醇、脂肪酸等）吸收进来，变成自己细胞里的东西，然后通过代谢，再把它分解出去，变成能量，而且它还有特殊功能——接收和发放信息。书中写气能接收以能量为载体的信息，比如眼睛看东西，是通过视神经细胞，接收外界不同的光线，在视网膜上起作用了，然后视神经传到脑子里边去，相应的脑神经细胞一兴奋，产生了变化，就影响了意元体。因为意元体和脑细胞是直接相关的（下一章讲意识时要全面讲这些道理，一层层往深处讲），这样进去的东西就是能量和信息结合到一起了。因为我们看到一个物体，它有不同的颜色，颜色从红光到紫光都有一定的波长，在波长里加上这个物体的形象，这样就在光能里加上信息了。这么一来，意元体接收的东西，就是能量和信息的结合物，或者说是以能量为载体的信息。普通的细胞

就不好接收这种信息，它主要是接收有形的物质，然后去进行混化。

脑细胞非常多，密集到一定程度，里边信息量非常均匀了，相互间结合得非常密切，脑细胞周围的气也可以和脑细胞互相融通、兼容，这样的脑细胞形成的混元气就不叫混元气，而叫意元体。意元体随着人的生活经验内容不断增多，通过记忆，然后变成物质这样来促进脑细胞的进化。脑细胞越进化，意元体的功能也就越强化。通过长期的积累，到了现在的人，脑子就比原始人要进步得多了。意元体之所以能反映事物，是因为脑细胞多，还有它的特殊结构、每个脑细胞分布好多突起，众多突起的气互相一交合，里边的内容、信息就变得非常的均匀。

一个大脑，如果只有一个细胞几个突起（如图4-1a），它就非常不均匀。如果里边细胞非常多（如图4-1b），而且细胞的结构功能基本上都是一致的，这就比较均匀了。如果再发展至每个细胞再分出许多突起（如图4-1c），一方面使里边信息密集了，另外一方面，由于各个地方都密了，均匀度就比以前高多了。不要看数量多了，可是它反而变得更均匀了，因为每个细胞含的信息量是一样的，每个突起是一样的。如果把有形的东西拿出去，我们说的是无形混元气，混元气是可以互相兼容的，从混元气的高度来看，它就非常密集、非常均匀了（如图4-1d）。这样一来，它本身就有了反映事物的功能。因为里边的背景非常均匀，进去一个不均匀的事物就显出来了，这是反映性。一般说，反映事物的东西都非常平，如镜子，是个平面，但一个平面只能反映事物的一个层面。而意元体是个体，它有无数个平面，就有无数个反映层次，它不仅可以反映外界很多东西，而且这个平面可以反映那个平面，内部也可以自我反映，这样意元体就可以反映自身了。里边能互相反映，这就和普通混元气不一样了，而且和一般的脑细胞活动也不一样。

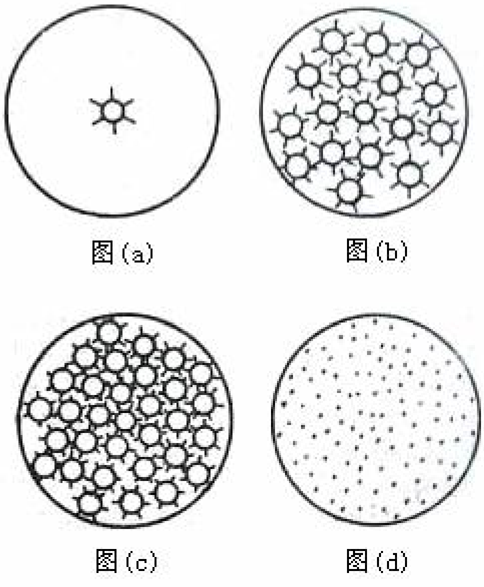


图4-1　意元体的反映性

意元体的功能有全息性、记忆性、反映性、运动性、选择性、聚散性、穿透性、主动性等特性，因此意元体的活动就能对生命运动起主宰作用了。拿主动性和选择性来讲，这就有主动意识，有随意性了，我想哪就想哪，这样它就能支配身体了。至于说怎么支配，下一章再深刻展开讲。由于意识本身有全息性，所以它又决定了人体混元气的全息性。因为脑细胞是全息的，脑细胞非常多，结构比较复杂，又融合成一体，它比普通细胞的全息性就强多了，它能够统帅全身。这也是使全身的混元气有了整体性的一个原因。

当混元气有了全息性以后，混元气又可以凝聚回来，脑细胞里边的混元气、意元体可以凝聚到脑神经细胞里边去。我们在前边讲形时讲过，形是全息的，它的全息同样也是身体功能全息引来的结果。如果说身体的全息是把人体生命活动的全部信息固定到形里边去的话，那么说明意识的全息就不是有形的全息，而是功能的全息，是自然的人与社会的人的整个生命活动的全息，虽然主要是无形信息的贮存，但有相当多的内容也还要借助一部分有形物质。

比如人的记忆，现代科学发现有记忆颗粒，脑子里的蛋白颗粒跟记忆有关，从短期记忆转化成长期记忆，在脑子当中海马部分要有蛋白颗粒产生，但是它还没有真正被固定到脑细胞的结构（像遗传结构）中去。当然如果经过多次反复能不能固定进脑细胞的遗传结构？有没有遗传性？我们认为多少有点遗传性，但人对它的规律还没完全掌握。从意元体的高度来讲，意元体里边有无形的记忆，这个无形的记忆是更主要的。一旦混元气变化到了一定程度，它必然会转化成有形之物。以后还要讲这些问题。

动物的脑子也有脑混元气，我们为什么不把它叫意元体？因为动物的脑细胞之间的联系还不是很广泛，脑细胞之间的间隔比较大，因此脑细胞混元气的均匀度还不够，它只能一般地反映客观事物的一般状态。当然它也有反映性，看东西的形象也能反映。上次讲打豹子的何老汉，焦作动物园的豹子是他逮的，逮了有十多年了，他一去豹子就窜——它还认识他，可见动物的记忆性也很强，有思维，但是动物的思维性和记忆不能叫意识。因为意识活动是形成概念和运用概念的活动。人的脑混元气可以形成概念并运用概念，所以叫意元体。而动物则不能，它只能有形象思维、形象记忆，而不能形成概念。因此我们把它叫做脑元体。由于人的意元体对事物的反映是在第一映象空间形成形象，在第二映象空间抽象成语言而形成概念，因此它们不仅可以对具体事物起反映，而且可以抛开具体事物，直接通过抽象的概念来起反映。这不是动物的退化，不是佛教、道教所说的，人进入了识神境域就退步了，而是大自然界的一个进步、一个进化。正是由于人有了抽象概念，有思想了，就使得人的各种行为变得有计划有目的了。而动物对外界是一个具体的、大的形象整体，没有高度抽象，这样人的混元气和动物也就不一样了。人的神经活动和生命活动可以分开，可以脱离具体事物来思维、来想象，精神活动具有了独立性。动物不是，动物的生命活动直接和脑细胞混元气结合到一起了，形象反映的、眼睛看到的、耳朵听到的、皮肤感觉到的，这些东西直接合成一体了，它的精神活动没独立出来，还处于一种混沌态，思想活动和生命活动是一起的。而人分开了，分开后意识主导生命活动。这是人的一个进步。

神对生命活动的主宰，在常人智能状态下，主要是通过神经活动来完成的。神经细胞的突起（树突与轴突）遍布人体各处，意元体笼罩着整个神经系统，所以意元体的任何信息都可以通过神经细胞或直接传到周身各部而主宰其活动，不过实际来讲没这么简单，里边内容还比较多，在讲意元体时再讲这一问题。

四．精气神的关系

首先讲形和气的关系。形和气可以互相转化，无形的气一凝聚，可以凝聚成有形的实体，有形的实体一分解、一散开就变成无形的气，这两者之间有着一个“有无相生”的关系。这一点和普通混元气是相仿佛、相近似的，只不过在人里边意识可以调节其聚散。在有形之物和无形之气互相转换时，无形之气要凝成有形之体，被形体固定下来，变成其正的实体，这个固体存在物的固体性很强，它对信息的保存功能也很强，就在要变没变时，非常关键！在气要凝聚还没凝聚时，我们的意识对它起的作用很强。你想发放外气做试验，或者影响客观事物，你意识和谁去结合？和一般稀疏的气结合，它密度太小，它对形体影响的作用也小；你直接去和有形物结合，又不好穿透它，你一看到有形之物，意识就把它固定了，就不好起作用了。如果你经常闭着眼睛想，我们这个人，有形的和无形的不停地在化，意识和有形、无形的转化相结合，在有形与无形的转化之中去起作用，那就非常容易起作用了。治病是如

此，搞科学试验也是如此，你不要光想到有形的物，也不要光想到无形的气，要想到有形的物雾气沼沼，无形的气和有形的物之间在互相转化，想转化的机制，这样在有形和无形这个环境之中加意念就可以非常快地起作用了。比如治癌症，因为癌细胞总在不停地新陈代谢，你在癌里边的混元气要变的时候加气，让它转成正常的，细胞不就变成正常的了吗。要在混元气和实体物互相转化时去加意念。搞科学试验也是如此。比如做生物实验，你想要它怎么变，就在它要变的那一瞬间加进意念，就容易成功了。这一点非常关键！这里突出讲应用，利用形和气的转化，对这一点，大家要反复去体会。

神呢？神本身它也是气，是特殊的混元气。大家知道，体细胞的混元气主要是来营养形体，转化成有形之物；脏真混元气营养内脏的细胞，转化成内脏细胞，还要维持内脏的分泌功能；而脑细胞的混元气既需要营养脑细胞，又需要满足脑细胞的分泌功能，分泌多种物质，虽然脑细胞不再繁殖，但它可以贮存各种信息，因此脑细胞的气和人体里边的气就不完全一样了。这种气得特殊点，它有一般的能量消耗，有一般的物质合成，也还有特殊的物质合成，另外里边还有信息能量变化。

大家都有这样的体会，如果体力劳动，非常累，睡一觉休息休息，或吃点好的，加点能量就很快恢复。你真是高度脑力疲乏之后，吃点高能量食物解不了乏。什么道理呢？吃进去那些高能量的东西，往往只能供体细胞的能量代谢，而不能更好的补充内脏、脑子里边的消耗。因为脑子消耗的是高度全息的气，因此吃进的东西必须加工成体混元气，再进一步转化成脏真混元气。脏真混元气是各个内脏的混元气，各个内脏既有自身的新陈代谢，又有分泌功能，而且在脏真混元气当中，尤以肾脏最为突出。肾脏里包括了生殖之精，生殖之精的全息性，比其它的细胞能量信息要更充足一点。因此要真正去营养神，得靠脏真混元气。说的更加确切点，要有效地去养神，得靠肾的精。五脏六腑都有精，肾藏五脏六腑之精，肾的生殖之精是从五脏六腑之精聚起来的，因而肾的精气，包含了五脏六腑之精。而生殖之精在要生成时，那个混元气、那个气场用来养神是最好的了。

正是因为这一点，传统道家一开始练功，叫“聚津成精”，把身体里的津液化成精。一化成精，精气充足了，要出现性兴奋，肾气就充足了，这时不是把精泄出去，而是把精化了，“炼精化气”，去养神，过去叫做“还精补脑”（把精提起来去养脑子），也叫“采药归炉”。一出现性兴奋就叫作活子时，阳气发生，肾阳出现，把这个气收回来去补脑子。所以古人练功的第一步是先把精气升起来，还精补脑，加强脑的功能，加强神的功能。我们现在很多人，想练功，但练不下来，坚持不了，精神做不了主。为什么？就是神的能量不够，定不住。神的能量怎么才能足？就需要经常用气去营养神。传统气功是靠炼精化气，先聚津成精，把肾之精练充足，而后炼精化气去养脑子。

可我们智能功不练下田，只练中上二田，那靠什么去养脑子？肾气不充足怎去养神？我们为什么不这么搞？因为我们都是在家练功，过去练功的多是出家练功，其实出家练功的人，真正练成了的也很少。什么道理？一方面很多和尚老道都是“指佛穿衣，赖佛吃饭”、“馋当厨子懒出家”，他们并没有真正想练功。另一方面过去老师不会讲得很透，即便讲透了，而人类多少万年养成的习惯都是生命活动左右神，还不会自觉用神来控制生命，身体里肾气一充足，就性兴奋，一兴奋就控制不住，就把它泄掉。男性遗精是把精丢了，女性精气充足也跑了。有情绪时，高兴就往外闹啊跳啊，不高兴就愁啊哭啊，这也是在“泄”。这是生命活动当中已经形成了的定势，不好变了，所以过去练功也不好练成。出家后真想练功有另外

的练法，一开始“炼精化气”，至少一百天不能把精丢掉。睡觉时老师看着，你一出现阳升就叫醒你，起来练功，现在能行吗？做不到。所以我们就不练下田。练中田怎么办呢？练中田本身把意念放在中丹田肚脐以上，把肾气尽最往上提，少跑一点，这是一。第二我们讲养神，在我们普通的生命过程中要靠精，用精这部分物质的全息去营养神的全息的。而我们现在用意识加工气，用意识直接和外面非常细微的原始混元气相结合，让它也变成全息，用这种气去养神。这样就不是用津化成精、精化成气的全息，而是直接运用意识全息了，这样做应该比精的全息更进一步、更好一点。

同学们一听，这可不怕了，我们就用意识加工去，精怎么跑也没关系，跟黄河决口一样“一泄无余”，哗哗流去吧。那也不行，因为人本身形成的生理习惯，要用意识逆着过来是比较困难的，精一跑，养神的气要下流，你只要一不注意它就跑得厉害，所以不能随随便便让精跑，恣情纵欲是不行的。

关于意念可以影响气的问题古人也曾经进过，但是气功界对此用的少，只是有时用来治治病，但是也不多。在《文始真经》里就有这么一段话：“气缘心生（气根据心、意识来生），犹如内想大火”。比如，想火，想想就热了；想水，慢慢就冷了；想冷，慢慢就觉得凉。又说“心之所之则气从之”，心怎么想气就跟着怎么走，“我之一心，能变为气，能变为形”。《文始真经》里讲的就比较透彻了，心（意识）可以变成气，变成形，是聚气和聚形的问题。在魏晋时期那时的人讲《文始真经》是当代的伪书，我们现在来看，它同样属于历史文献，应该这么来对待它。对于这个气功历史文献，气功界没有很好地去利用它，一直到现在为止，还没有真正掌握和运用它。

练气功一般都知道练自身的精气神，而不知道练外面大自然的混元气。对这点，黄元吉早有论述。黄元吉的成就比较大，他给徒弟讲《道德经》、讲练功、讲法，讲了二十来年，徒弟们都以为他是一个普普通通的人，多少年后，临别时，徒弟们去送他，他升空走了。当然这不是升到天上去了，其实那是一种腾空术。那以后他就没再出来过。黄元吉是近几百年中修持比较好的大德之一，他看到了这个问题，认识到练气功须利用外边大自然的灵气（即混元气）。他说：“要修大道，非得此真虚元气不能也”，修大道光靠自身的不行，自身的气练的再好也是凡气，真虚元气是什么呢？“此气乃空中虚无元气，生天、生地、生人、生物者此也。”人和万物能够生化就靠它，在黄元吉全部著作当中都体现了这一点。道家的炼丹、阴阳和合之气同样都还属于此，真正阴阳混化需要外面灵阳之气（虚空之气），没有它不行。我们智能功一开始就练大自然混元气，也不是随随便便自己想出来的。古人也一样需要利用它，只是古人练功要到了内丹形成之后才用这个气。他们认为内丹不形成，这个气不好用，身体里藏不住。而智能功怎么就藏得住？为什么要让大家用意念，主动运用意识？就是这个道理，用意念把它收藏、聚起来，光等着不行，得靠自己主动运用意念解决这个问题。

另外一本书《玉诠》（清朝的）中讲：“修炼之法不守心而守气，气从混元之初而结，先天地而生，始阴阳而立，所以一合一辟，从无极中剖出玄关一窍，气曰合阴阳，故曰祖炁。”混元之气里边含有阴阳，一开一合（“辟”当开讲）就是一个混元。智能功特别注重开合，开，开出去；合，合回来。因为这里边既有了阴阳，而且有个混元窍。一合合到混元窍里边去，一直想到里边，感觉里边有个东西，空空荡荡的，发“灵”字音里边一动，慢慢你觉得“灵”那儿有一个空空洞洞、非有非空的感觉，那就是玄关一窍。将来要讲七个玄关窍，不同的门派有不同的玄关窍。我们说的这个玄关窍是虚无空洞的玄关窍，这个窍放到哪儿都行，

有些人一说就知道，告诉你去练就行了。过去就是不给你点玄关窍，不告诉你怎么猜也不行，不在身内，不离身内，在哪儿？原始混元气无形无象，和万物兼容；意念无形无象，和万物兼容。意念一想那是空的，就想那一个空，就够了。那个空不是什么都没有，原始混元气在那儿呢？那儿气足了就感觉到它了，这是最根本的混元窍，过去的大道玄关窍就是这东西。智能功不练下田，只练中上二田，一开始练中田，肚脐以上，很快就练到混元窍，就是这个道理。着重在意念上，意念和大自然的混元相结合，把这个气加工之后，用它去营养神。

这就是形气神的关系，神主宰形和气，形和气能营养神，这三者之间互相转化，互相包容。形里边有气也有神，大家对这可能不好理解，比如脑细胞，它是形，它就有气也有神。同样整个神经细胞不也有气也有神了吗？它的气凝聚到各个细胞里边去。所以意元体可统帅全身，不过这个规律我们到现在为止还没有认识、运用它，这个能力还非常弱，还没得到强化。智能气功揭示这些道理，就是要你把整个神充到整个形里边，去统帅它，使得形里边就包含神，每一个地方都有神。过去练功要练到“全身处处是丹田”，也叫“全身无处不丹田”，即是说练到不需要从丹田往外调气了，哪儿都是丹田，丹田里神和气结合着，一有事马上起反应（而一般人用气是从丹田调气的）。这还不是高层次的，武术气功到高层次就可以这样（那还不是非常高）。

1967年一个老师跟我讲过一段故事。清末他跟杨建侯学练太级拳。北京有一个消防队，当时教消防队武功的是一个日本人，教摔跤等。杨建侯找到那日本教练，一伸手，一下就把他打跑了（别人都没看着）。消防队员都是二三十岁的棒小伙子，跟原来教练也十来年了。杨建侯当时已六七十岁了，每天到消防队也不说话，拿个长烟袋，一走路跟驼背一样，别人一看，这么个糟老头子，来也不讲功，这些人不服气，一个小伙子说杨老师你什么时候跟我们说说手啊。说说手就是比划比划，实际是不服气。杨建侯说：“我每天早晨来晚上走，你们什么时候过手都行。”那个小伙子30多岁，功夫比较好，心想这老头子活不了了。消防队的大门是两扇大红门，有一天小伙子拿着关门的大门栓，三尺来长，在门后等着杨老师，杨老师刚一进门，他在后头“哐”就一下子打去，就听杨建侯“哼”一下，这一“哼”不要紧，小伙子连人带门拴翻到墙上去了。这就是换打的功夫，别人不知不觉打你一下子，全身无处不丹田，打哪儿都立刻自动反应。拿棒子打是这样，用刀砍也一样能崩出去，这不是硬气功。这是当你一碰的时候，他那稍稍一动，把你的力量化没有了，一碰就崩走了。这还不是武功里真正高级的。练功要练到全身无处不丹田，各处都是丹田气。怎么练？用神和气来结合，练功到高层次形里边有气和神。普通人也有，只不过形多而气和神少了点。

练功就要把形里边的气和神强化起来，形、气，神这三个都是全息的，且互相包容。我们掌握了这个规律去练功，一点一点地把它强化起来。当然，这也不是懂得道理就行了，也得练，只不过懂得道理之后再去练，意识就容易发挥作用，不懂道理练，那是傻练，作用要慢一点。懂得道理了用意念领着练，可以不只是事半功倍，很可能不知差多少倍了。练一个功出十个效果，非常快速的出结果了。我们练功之所以强调意念主动发挥作用，就是这个道理。以前讲练功不要意念，这是因为过去对那个规律掌握的不够，所以让它自然而然地走。我们现在懂得这个规律了，按照规律去努力，是在自然的基础上再加上意念，把自然的规律强化起来了，比之于自然又进了一步。因此大家要明确，懂得这些道理，掌握这些规律，不是摆摆样子，而是要用这些道理去指导练功，解决问题。

Ⅱ、人体混元气的分布特征

前面讲的是人的混元气，这里为什么叫人体混元气的分布特征？因为人的混元气指的是形气神，比较全面。而人体混元气，实际上是人的混元气的一部分，指的是人的混元气里边无形无象的可以变化的那一部分气。因此讲它的分布特征，就不包括形、神了。这个特征可以从几方面讲：

一．与有形的人体结构的一致性

人体是什么样的结构，人体混元气就是什么样子，它就按照这个结构来分布。混元论指出，有形的实在物是混元气的凝聚态，密度非常大，在它周围还有它稀疏的气，内外的气可以来回交通。所以混元气被结构定型了，你是这样的形状，混元气的分布也是这么个形状。人的形态是从什么时候开始的呢？是胚胎时期就固定下来了。如果人在胚胎时期畸形了，那么他的混元气也就是畸形分布了。正常的形体，混元气就按正常的形态分布。五脏六腑、组织器官、形体都如此。

比如正常人一个手五个手指，在它周围就有五个手指的气场。你把手指砍掉一个，它的混元气场还在，用生物光照像法一照，和砍以前是一样的，还是有五个手指的生物光，但是如果这个人生下来就四个手指，一照像就只四个手指有生物光，缺了手指的那个地方则没有。这就说明混元气的分布和形体结构是一致的，并被形体结构固定起来了。

从胚胎期间起人体混元气就固定下来了，而且往往是先出现这个气，慢慢地气引导着形体进行生长变化。从遗传里先有人这个场，形成以后一层层地慢慢引着形体变化，内脏也是这样。我记得上学实习时，故意找3个右位心的病人，一听没心音，查查混元气也在右边，这是内脏转位。有的阑尾不在右边而在左边，也有内脏上下转位的，有隔肌以下转位的。这就是不同的身体结构在它周围有不同的气，但是局部的气和整体的气又是一致的。这是第一个分布特征和形体有关。将来会看气了，一看气，这人眼睛瞎了，眼睛还有气；如果生下来没个耳朵，耳朵那儿就没气，不过要细找里边，在很深层藏着呢。以前说很多畸形没法治，我想将来气功发展后，除非里头连基因都没有，如果基因在里头藏着，用气弄弄就可以了。

二．在有形的人体内外，有气态人形结构

在人体里边、外面都有个气态人形。练功以后慢慢就觉察到了。人体外面3—5公分最多不超过10公分有一层气，它和人体差不多是平行的。比如你现在胸围100公分，可周围还有个气层，那胸围就将近120公分了。这层气浓度比较大。再靠外面还有一层，好像跑出来似的，里边那层是竖着的，这一层是圈着的。再外面还一层，是更稀的气了，呈往外放射状。人体周围有这么三层气。由于有这些气，因此敏感的人，你如果靠得他太近，他就会不舒服。练捧气贯顶法练敏感了之后，你就闭着眼睛，叫人到身后，离开你10—20公分处用手指着你，你就慢慢晃动，晃晃就感觉到手对着的部位了。

记得1961年去支援农村，我分到北京通县一个村子里，给村里人看病，同时自己练功。他们说练功干什么，我说练功治病，还练感觉，你们拿个筷子到我背后离开一尺多指着我，我能知道筷子对着的部位。他们谁也不信。指了几次都说对了。

那时还没下大功夫练功，主要练站庄、坐功。另外闭眼用手慢慢拉气，拉着气，别人的

手往里一放也感到了。同志们就不下功夫好好练，本来这些功能都很好练，当时我整天还得干活，就早晚练，不到三个月，就都可以感觉到了。练功夫要用心体会、认真去练。不要以为一说就懂了，懂归懂，练归练，功夫是靠练出来的。对身体外面的气人，敏感后，把气挠两下，就跟挠人体差不多；压两下、打一下，都可以感觉到了，尤其一开始敏感了，摸一下就不舒服，慢慢习惯了就行了。

人体里边还有气态人形，里面的气分布不均匀，一般在皮下组织中气比较多，因为这儿气血流通的多，再有组织器官的气也往这集中了。以前宗教界管这叫灵体，说这个灵体把人和外界截开了，神鬼就干扰不了，人和神就通不了，是保护人的，要不然人就受不了。其实不存在这个问题，虽然它也的的确确对人有个屏障作用（将来讲特异功能要讲这个问题，人的意元体内外是通着的，有了这一层气之后，不好通了），但这不是灵体、幽灵、灵魅，也不是谁给安排的，没有什么了不起。练功后都可感知到它。当然里边还有中心体的气，中心体的气比较精细。这里不讲它，里边的一个气态人，跟自己的形状一样，但它受意念支配，你想它大，它就大起来；一想它小，就小了，这是意念造型。《西游记》中孙悟空和牛魔王斗法时，一下身体高大起来了，这叫法象法身，法就是意念。《西游记》里经常有这样的事，打着打着就到天空上去了。怎么回事？意念想的。那就是意念成为法身了，过去很多人把它看成是鬼、神、幽灵，都不对。有时一想变成牛头马面，都是意识起作用，意识神魂颠倒，把里边的气态人一变，感觉就不一样了。对这些问题我们都考察过，智能气功研究了传统气功里边很多东西，通过功夫来加以考察，这些东西都是神气的变化。对这些问题，以后讲传统气功知识时再作讲述，评一评，合理在哪？错在哪？

三．人体混元气的分布不均匀性

由于混元气被人体结构所固定，不同的结构有不同的聚合点，因此气在人体里的分布也不一样了。有两个规律：第一，人体里的各个组织器官功能旺盛的地方混元气就多。功能强，经常活动，混元气就多；反之，则少。第二，组织疏松的地方气容易通过、容易集聚，太实着的地方气不好过去。

这两个规律就决定人体的混元气出现三个分布中心，三个中心点：躯体混元气集中在肚脐里边，脏真混元气集中在混元窍，脑细胞混元气、意元体集中在头中心。

1．躯体混元气集中在脐内相应的体腔。一般讲体混元气是营养周身各个组织细胞的新陈代谢功能的，它怎么能集中到肚脐深层去呢？有以下几点缘故：

①我们正常的人从外界获得混元气，最主要的是靠食物，食物是最根本的、最多的气源。而食物被吃进去之后在什么部位变成人体的东西呢？主要在小肠，而小肠相应的位置是在肚脐深部稍稍靠下一些（讲人体混元气形成的时候还要讲这问题）。小肠在人体气的参与下把吸收进来的物质分解掉，生成气，小肠附近就成了气集中的地方，这是一个方面。另外一方面，在胎儿时人体是从肚脐获得混元气的，脐带连着胎盘，胎盘和母亲子宫连着，从母亲子宫处得到气通过肚脐进入人体里边去，从肚脐由血液向周身散发。先天是这样，到了后天小肠的吸收又是在这进行，似乎人从外面吸收的气都从这个部位吸收进来，供应全身。所以肚脐深处这部位就形成了周身的躯体混元气的一个集中点、散发点。

②关系到先天的元气。在胚胎发生史上，中医说的肾，既包括了泌尿系统，同时也包括了生殖系统（其中有对人体生命活动非常重要的肾上腺），生殖系统更是人的先天元气产生

的地方，成人睾丸和卵巢离肚脐比较远了，但是在胎儿的发生史上，它们和肾来源一处，都是尿生殖嵴。胎儿刚刚形成内脏时，外面是两个肾脏，里边就是生殖系统，睾丸（或卵巢），都在肚脐稍微靠上一点。随着胎儿的生长，生殖器官往下移，睾丸就移到阴囊里边去了。前面讲了，有形的物体都有气场，周围有混元气。在胎儿时期生殖系统的混元气在肚脐里面命门那儿，在两肾之间那有生殖系统的气场。命门是生发元气的，虽然以后睾丸、卵巢下移，但生殖的先天气场还在那。所以中医对命门的位置非常重视，《难经》说："命门者，诸精神之所舍，原气之所系也。"精和神在命门藏着；原气在这联系着的。它还提到"肾间动气"，两肾之间有气在鼓动着（古人不知道两肾间有个气场），那个气是"五脏六腑之本、十二经之根"，是人的生命之源，是整个先天的元气。《爰清子至命篇》也讲："两肾之间，混元神室也。"两肾之间的气场是混元的，混元的神、气从那生出来，从先天化后天形成的具有人体整个生命活动信息的气，也是从这生发出来的。后天水谷元气和先天之气在这集中，就形成人体生命活动的最基本的气。

③腰是人体形体里边最重要的地方。人的形体的活动，必须靠腰来支撑，上肢、下肢也靠脊柱连接到一起。过去练武功叫"一身备五弓"，两下肢两张弓，都与脊柱相联系。要发力量，武功有"力由脊发"之说，力量由脊背发出去。实际不是完全力由脊发，而是脊柱要支撑，要把它撑住。但是脊柱要不牢固，脊柱撑不住，气发不出去。脊柱支持住了，脊柱有多大力量，你就能发多大力量。周身膜络的气才能全出去。脊柱有个中心点，相当于命门的地方。人体上面一半、下面一半，其中心也在这里，中心点是力量集中的地方，气往这集中。若松了腰就有体会了，松了腰时什么也干不了，提壶水提不动，使劲抬腿抬不动。60年代我把腰练松开时，腰刚一松开使不得劲，而且你不知道什么时候松。当时一次球赛之后，我骑自行车出诊，骑着骑着觉得腰"咕噜"一声，哗啦上下松了，正好前边碰红灯了，抬腿都抬不动、下不来了，蹬车也不好蹬，坐住了勉强还蹬着，只要腰部不使劲，腿就抬不动。到病人家门口了，身体往前趴到车把上，用手摁着大梁，才把腿慢慢挪下来。推车门槛都进不去，推不动，往上提提不动。也可能受我师爷的影响，师爷讲："那时候我松腰时一壶水提不动。"也可能他给了我这么个信息，所以我也疼得比较历害。因为松腰不一定那么疼。那时我营养也跟不上，上、下顿都是窝头、咸菜，一个月的伙食费最少一次9元钱，一个月总共15元生活费，这点钱还要拿出一些孝敬家里老人，帮助别人，敬老师去，还得买衣服、买书等。营养不够看来功夫也受些影响。腰是生命活动的支持点，功能用得多，气也往这集中。而不太会动的小娃娃，他的气怎么分布呢？小娃娃刚刚生下来时，全身是个整体，丹田气的分布不显著。

躯体混元气集中在脐中，因此我们练智能功第一步功就先得完成这个集中。一开始练三心并站庄，守肚脐，往里边贯气、收气，先把形体充一充，壮一壮，身体都不壮，弱不禁风，还怎么练气功。一个人身体非常脆弱，还能有本事？即使有往往他的本事也就是阿Q的精神本事。好名的和尚就是这个样子，"老子动口不动手"，他没劲怎么动手？因此必须先把身体搞好了。当然练功也不能就满足于形体健康，智能功还要往上走，因为身体本来就有三个集中点。再往上走就到混元窍了。

2．脏真混元气集中于混元窍。光形体壮还不行，还要内脏健康。有的人五大三粗，却经常闹病；有些白痴，都白胖白胖的，看形体健壮而精神不行，内脏功能也不行。因此形体健康后，还需要进一步把脏真混元气练起来。脏真混元气为什么往混元窍集中？五脏中每个

脏都有自己特殊的功能，怎么能统一呢？因为有它的统一性。统一在哪呢？至少有两个方面。

一方面，五脏功能虽然不同，形态也不同，但它们都具备着比较强的全身的躯体混元气的同一性、整体性（以前气功、中医里都没讲这一问题，我们智能功通过练功，把它琢磨、体会出来了）。心脏，全身的血流都得流回心脏来，带回周身各部分的信息，这样心脏可以集中全身的混元气了。肺脏，全身各部产生的二氧化碳都得通过肺脏排出去，从全身来的、跟二氧化碳有关的那些混元气也就进入到肺里来。肾脏，全身各部分进行新陈代谢的废物得通过肾脏排出去。肝脏，全身红血球一破坏之后，都得从肝脏、从胆汁排出去。脾脏，主要指消化系统，肠胃道里的消化功能很多，它不光吸收，还可以排出消化液（每天6至8升），身体里好多东西就这样排到肠子里边来，然后有的再吸收，再排出，经过反复的吸收、排出，好多废物就从大便里排走了。

这样排废物的过程在医学上还没有论述，但排出些蛋白质、消化液，消化后再吸收，来回运转，这个医学是知道的。懂得这个道理了，智能功练功经常要拉肚子，往外排病，原因基本就在于此。周身的气都可以回到内脏，所以说在内脏里汇集着全身各处的混元气，不过躯体的混元气要升华之后才能充养内脏的混元气。

有人说，带回内脏的、消化道里边排出的净是废物，这怎么解释？对，都是废物。可是从混元气高度看，没有绝对的废，好多废物一变就是好物。粮食，一变一发酵，就不是粮食，而变成糖、酱油、醋、酒精等；粪便，植物一吸收就化为它的了，就可多长粮食；俗话说："狗改不了吃屎"的本性，屎是废物，可狗吃了照样也挺壮。世界万物就那么巧，通过"坏"的变化，好的就出来了，好与坏都是相对而言的，没有一定的东西。佛家讲一切都是虚假的，没真的，就是从这个意义上讲的。有一味中药叫金汁，是退烧的清凉药，其制法是弄个空坛子，封起来，放到大便池里，一放放几十年，渗进坛里去的水，便是金汁，没臭味了。有很强的清热毒的作用，脑炎发高烧用金汁就解决问题。现在这味药没有了，说不符合卫生要求，科学发展到现在把好多东西都"科"没了。脏真混元气集中到混元窍，就是这样通过五脏的功能来把周身的混元气集中起来，五脏的混元气就有了同一性。

第二方面，五脏都能分泌激素。现在知道心脏也能分泌一种激素，叫快乐激素，它能使人高兴、愉快的，要不怎么心主笑呢。每个脏都分泌激素供全身之用，还能调节精神。因此五脏和全身功能精神活动紧密相关。这是五脏的又一同一性。

五脏的分布比较分散，肺、心在胸腔，肝、脾、肾处于腹腔，其中胰脏与消化道属于脾，肾脏包括生殖系统的睾丸、前列腺或子宫、卵巢。这么分散脏真混元气怎么能集中到混元窍这呢？混元窍相当于五脏的一个中心，内脏分布上多下少，所以混元窍的位置也稍稍靠上一点。脏真混元集中的关键就在于膈的运动，它是圆的，前高后低，混元窍的位置在膈膜下面。一吸气，膈往下一降，肺里的气被带下来了，与其它脏真之气集中到一起。一上一下来回的运动，就把五脏的混元气混融在一起了。如果说人在大自然中获取能量，得靠外面的太阳，那么人体里脏真混元气也需要依赖体内的"小太阳"——膈才能顺利进行混化，所以好多功法都练腹式呼吸，加大膈肌的运动量来增强生命力。因为脏真混元气也可以变成躯体混元气来营养身体，内脏健康了以后，往往形体也可以健康起来。

3．意元体集中在神机窍。

过去有神机这个词，但是没有神机窍这个名。当默念神机这两个字时，体会印堂里边的深处，相当于第三脑室、松果体周围的那个地方，慢慢念慢慢感觉，如果念好了，一念"机"

自然舌顶上腭，认真体会，似有一根线从上腭往上边去。念“神”和“机”，动的两个地方就在印堂往脑子当中去有个交点，神机窍就在那个地方。念时自己要注意体会体会，念神带点“诗”，一开始慢慢发sh——en“使”↘“恩”↗，发sh舌头卷起来的动作及整个口形不能丢了，发sh的口音不丢，再续上en才行。这样念，舌卷着en往上冲着，一落一挑这样念才行。

有的人一念“神机”头顶天门就跳了，这时你要细心体会头里边的动触感，那是神机窍在动，意元体集中在神机窍上。神机窍就相当在头的中心，稍稍偏前一点。这个中心是整个意元体的枢纽，意识活动的发轫点基本在这个地方。一般说意识活动在大脑皮层，可是意识活动、意元体的真正发轫点是在中心点上。这是不是和大脑皮层学说相矛盾了？不矛盾。现在神经活动的调节机制还没有完全搞清楚，有的人说真正的意识活动不是在大脑皮层，而在丘脑系统，大脑皮层只是信号扩大器。有的人说的更确切一点，在灰结节附近。这跟我们谈的位置很象，至于那个具体的实体物质是谁，我们现在还没做功能定位去考察，但是就它的位置来讲，是个体不是一点，是无形无象的混元气，基本就在第三脑室、松果体（现在人们对松果体还不了解）、丘脑这片上。它和实体的脑细胞有关系、但是两者又不能等同。关于神机窍对意识活动的影响，以及如何发挥其作用，将在《意识论》一章详讲。

（二）躯体混元气的分布可随意念变化。本来是均匀的，意念一集中，就不均匀了。意念集中的地方，气就随意念集中，意念不集中的地方，气就相应减少。如果你经常集中、集中、……气总往这来，来多了，这形成一个固定气场，它就要变成有形物质了，也完成了它的功能结构的分化。由于功能变化影响的结构分化，结构就发生变化了。

传统气功里为什么那么多功法，光练周天就有好多种周天，怎么都能练得出来呢？就靠意念。比如你编一个周天，是围着胳膊朝一方向转，转一圈再回来，反复转。这么练一段时间之后，胳臂相应部位就有气感了。你加意念总这么练，意念支配气，你让它怎么转它就怎么转，慢慢固定了，一固定这不就是功夫了吗？别人一查，哎唷，他的气是这么转的。同学们必须要了解和认识这个问题，创造一种功法，你总这么练，练多了，气就在身体中固定了。你老在一个地方练功，周围这个气场也是你这个气场了。你教徒弟，徒弟跟着你练，他慢慢地不知不觉也就出你那种周天了。

我有一个老朋友，他会练一种周天，他就围着体侧转圈。从丹田，到体左侧上升，从左臂内侧到手从手外侧到头顶，右侧下来至右手，再右手至体右侧，从旁边下来到右腿，从腿外侧下去，再从腿内上来，从左侧下去，外侧上来，围着身体这么转，这也是个周天。他是跟一个老师练的，老师说了这么个周天，他一练就出来了。他教徒弟，也不跟他们讲周天路线，他们练练也都出这样的周天。其实这是气场感应，是意念和气的感应。

过去老师给你带什么功你就出什么功，这也是气场影响，当然还要靠你自己努力练。过去练功老师就带几个徒弟，整天在一块死磨硬泡，老师一动弹，几个徒弟都跟着，吃、喝、住都在一起，徒弟对老师真比对父母还亲，“一日为师终生为父”整天在一起有影响了。现在咱们就不这么搞了，把理教给大家，自己练去吧，懂得意念能带着气走，那你要加强哪处的功能就把意念集中于该处。你要想加强意元体的功能，就老想里边，把里边气想足了，功能就出来了。里边的气不足，找窍门，开天门、开天目也都白费。什么叫开天门？我最近看了一本书，是个喇嘛写的，就用个钻子把脑袋钻一个洞，放进一木条，然后封着一个星期。我也想了，头顶上凿个洞也死不了，从脑子进去，我估计放到第三脑室底上边透明隔那去，

因为从大脑两个半球当中放进去，一般一寸多深，放个棍进去没事。一碰里边什么地方眼“呼”地一下子看到东西，这种情况也不能说绝对不可能。不过这么凿个洞也许会死，谁也不肯干。

我们不用具体的东西，用意念引气也就可以了。要开天门，里边的气足到一定程度才行。你若不努力练，光开了洞也不行，不用意念也不行，要用意念，往里边聚气，拿气起作用去。开天门天目都是一样，不去聚气不能解决问题。

意念支配气，许多人都搞了试验，练功的人意守不同的穴位，意守哪个部位，哪个部位的电量就增高，温度也增高。如果用生物光照像法一照，生物光范围就加大。1992年智能功也搞了穴位的能量分布变化试验。意守什么地方其能量分布就不一样，守头顶和守肚脐不一样，与守涌泉也不一样。练功的人是这样，不练功的也这样。用生物光照像法照不练功的人手上的生物光，原来有2寸的范围，集中想手，可能就变成3—4寸范围了。这是由于意念一想手，手的气就来得多了。不过这种试验受外界影响比较多，须在条件（温度湿度等）一样的情况下，一加意念手的生物光就不一样。感觉器官也是一样，有的人耳听力好，有的人眼睛视力好，你往哪集中就好。先天的聋子，往往眼睛好；先天的盲人，耳朵也非常好。我在1973年给一位领导看病，他保姆的孩子2岁出麻疹时，眼就瞎了（麻疹对身体的抵抗力影响很大，而且对各部分神经末梢有影响）。我给那位领导看病时小孩已经13岁，挺大的院子，警卫一开门，只要我往院里一走，他在房里一听走路，就知道我来了，他认识的人走路的脚步声都能听得出来。因为他从小时眼瞎了，辨别事物就靠听力，在大院子里走不拿马杆，这室那屋到那就开门。他没特异功能，就靠耳朵听的。

一般的来说你偏用哪一个器官，那个器官的气就多，功能就发达。我们练功把气练足了，如果我们身体还不够健康，就光出个功能，把气都消耗到那，高级能量消耗了，别处气不足，那就变成“畸形”，不平衡了。

懂得意识对混元气的影响变化，懂得我要练什么，懂得练功怎练，怎么在整体之下练局部，先练什么，后练什么，要练哪，意识就主动支配它，这些道理，是最根本的大法，都是十分关键的。躯体混元气在皮肤与膜胳部位较充足。膜络主要是指人体内部各个组织器官表面的膜，这些膜的小血管比较多；络是中医的名词，小的络脉跟毛细血管有连带关系，许多小的毛细血管也属于络脉的范畴，所以我们把膜和膜上好多小的血管叫做膜络，它里边的气叫膜络的气。在常人的生命活动当中，都是膜络的气比较多。膜主要包括皮肤、粘膜，这是人和外界相接触的膜，如耳朵膜，鼻子粘膜膜等。再比如呼吸道、消化道，泌尿系统的膜等，这些都算膜。可一般的就忽略这些膜了。另外内脏有膜，心脏周围一个膜，肺脏有个膜，腹膜也是膜，细胞里边的细胞核、线粒体等也有膜。当然我们一般说的膜主要是皮肤的膜，再就是内脏的膜，组织的膜，一直到了细胞。这些膜是相对于一个整体来说的。

比如人和外面接触的膜就是粘膜、皮肤，相对整个人体来说它的气比较多。经络的流通主要就在皮下组织，这儿的气比较多，经络、经脉是皮下膜络之气更集中的表现。在一个局部来讲，譬如一个内脏，内脏的膜又比内脏气要多。一个组织，如骨组织，骨外膜上的气就比骨头质的气要多，肌肉纤维膜比肌肉纤维气多，还有神经的膜、细胞膜气都比较多等等，是这么相对而言的。

膜络为什么气多？两个缘故。一个是这些组织比较疏松，气易通过，也易在这些地方贮存；第二个方面，膜的位置都是这一个具体单元和外面气相交换的地方。比如人要和外面相交换，主要通过皮肤、粘膜进行交换，这些地方气就多。肠胃里的粘膜也是一样。另外膜是

和外界起反应、接触的界面，因此它必须要进行交换，要交换气就要多。同时人又有个意念活动，常人意念都是向外，注意外面，外向运用意识的，而不是往里边集中，这也使得气往外散，集中到膜络上。捧气贯顶法主要练外混元，就是来增加膜络之气。在常人的生命活动中，膜络气比较充足，就正是由其功能、意识这么两个层次上的原因引起来的。

人的混元气有精气神之分，精气神有其共同性，可以转化，可以互相依赖，而气又有它的分布特性，有三个集中中心。人的混元气代表了人的整体特性，它既有自然特性、生理化的特性，又有人的意识活动、社会特性等等，一谈到人的混元气就要讲这么多内容，大家也要这么去领会、理解才行。

第二节　人混元气的发生史及其进一步的发展

人的混元气是最复杂的，从人们现在认识宇宙的程度来说它也是最高级的。这种混元气是怎么发展起来的呢？这里边有它的整个种族发生史。对于这个问题在整体观里已经有了初步的介绍。这里讲人混元气的发生史及其进一步发展，主要是说个体的人是怎样从简单的混元气发展成现在这种复杂的人的混元气，而且通过这一节的学习，要认识到目前人的混元气还没有发展到顶点，还应该进一步向前发展。

人的混元气是从生物层次直接演化过来的，因此我们就从一个最初级的生命活动开始讲。在讲宇宙整体观的整体衍化链的时候，讲它有不同的阶段。到了生物这是一个阶段，所以讲人的混元气，就从生物开始讲起。人是从一个单细胞发展过来的，我们把它分为几个阶段：从一个单细胞（即受精卵）混元气、胚胎混元气、胎儿的混元气、婴幼儿混元气，最后发展到成人混元气。

Ⅰ、受精卵的混元气

从混元整体理论来看，受精卵混元气就是受精卵这个实体物的混元气。为什么不直接提受精卵还要提个受精卵混元气呢？因为它们之间的内容不能完全划等号。应该说，受精卵混元气和受精卵的整体特性是一致的，但是两者在形成的前后因果关系上是不能划等号的。不是受精卵一形成就有了受精卵混元气，而是首先形成了受精卵混元气，然后形成受精卵。受精卵混元气，是受精卵整体时空特征的一个标志，但是作为一个实体物的受精卵来说，又晚于受精卵混元气的形成。

一．受精卵与受精卵混元气的形成

受精卵的混元气，是精子的混元气和卵子的混元气混化而形成的。从现代医学来讲，就是精子和卵子相结合形成受精卵。从混元气理论来讲，是由精子混元气和卵子混元气互相混化而形成受精卵混元气，这样就和当代科学家所讲述的不完全相同了。现代医学是从实体物来进行研究的，研究过程是通过观察人工受精的试管婴儿的受精过程得出论点。用人工的方法使一个卵子和精子结合，在体外发育到了胚泡这个阶段，然后植入到子宫里面去，叫人工受精。试管婴儿是人工授精中的一个内容。人工授精可以把受精卵的受精过程、受精之后的发育过程观察得更细致一点，它充分证明了精子和卵子结合是有很多特征的。现代科学通过

研究还发现，这个过程需要使精子有获能过程。如果不给它加个获能的过程，一个精子是不能穿破卵子的卵泡壁进入卵子受精的。人工受精有获能过程，是人工给它加能；自然受精也有这个过程，它是在人体里面自然变化的。但精子和卵子相结合，其中混元气的变化现代科学并没有发现。

混元气理论是从微观领域超常智能这个层次来讲的，用常态智能是看不到的。那么怎么证明有受精卵混元气的过程？试用现代理论作一个分析。现代医学证明，精子有精子的特性，卵子有卵子的特性，它们不仅仅是一个性别上的不同，而且在能量、酸碱度、适应能力等很多方面都是不一样的。但是精子和卵子之间有亲合力。自然受精的精子进入阴道后，会自动地穿过阴道到子宫，然后到达输卵管与卵结合。这说明了，精子和卵子之间有一种亲合的力量。如果是精子和精子或两个卵子之间，就不能发生这种结合的现象，即便是精的性染色体有Ｘ和Ｙ的区别，两个精子也同样不能结合。而且尽管很多精子都可以到达卵细胞周围，但是一旦有一个精子穿过卵泡壁，与卵子起作用了，别的精子就再也穿不进去了，这就说明，精、卵结合后，它们各自原有的特性就消失了，而受精卵的特性则在此基础上建立起来。如果从混元气理论来讲，精卵一结合，首先是混元气起变化了。精子在这个时候要进一步获能进入卵细胞和卵细胞核相结合，结合之后，卵壁要进一步发生变化。此时，精子就不再是精子，卵子也就不再是卵子了，而是形成了一个具有受精卵特性的独立体。

因为本来精子有精子的特性，有23条染色体；卵子有卵子的特性，也有23条染色体，但看来绝不是23对染色体一结合就形成了受精卵。本来卵子和精子之间有个结合力，可是一碰之后，别的精子不能进去了。说明它已经发生变化了，它的混元气就变了，精子一半，卵子一半，两个碰到一起了，这两个互补对称的全息成了一个整个的全息体，一个真正的全息体。现代科学发现精子和卵子酸碱度不一样，带电性也不一样，它们结合之后合成一个整的了，所以把这个受精卵也称为“合子”。古人讲阴和阳，阴阳一结合成为一个太极，有个前后的因果关系。咱们用肉眼看、用现代科学仪器分析，没有发现精子、卵子消失的过程，只是知道它们俩是直接结合的。而我们从超常智能来看，或者是从非常非常微观的领域、渺观的领域（比微观还要再微细的领域）看，这个气的变化是可以有的。从混元整体理论来看，精子、卵子这两个气，只要一碰，气起变化了，它们原有的气都消失了，产生一个新的气。这个气直接影响精子、卵子。现代物理学认为，当空间到了10^{-33}厘米这么小的范围，时间到了10^{-44}秒这么短的时间之内，原因、结果就前后没有分别了，过去、未来、现在分不出来了。用常态智能来看，好象不可理解，但是在微观领域里边就可以这么讲。现在讲隐秩序，到了量子领域也可以这么讲。两个光子相击可以生出正电子、负电子，正负电子和这个活动之间到底是什么前后因果关系，这里边可以是两种说法。而在更微观的世界里边，在这一点上就更没有意义了。这对我们混元气理论有非常大的支持。

混元气理论讲，这个混元气和那个混元气一结合，两者自身的混元气自然就消失了，因为它不是简单的结合，而是个混化，必然有原有物特性的自然消失，然后形成新的东西。咱们以前讲过氯化钠的问题，钠本是个金属，氯是气体，这两个一结合形成了氯化钠，钠、氯气、和氯化钠的溶解点、体性都完全不一样了。在无机物里都有这个混化过程。按照传统理论来讲，事物都是生成于无、生成于空。对不对呢，从理论上严格分析也是对的。比如精子、卵子两个一碰的刹那之间，非常短的时间里，两者原有的特性都消失了，新的物质要形成。它们前后变化间的一刹那，就有那么一段“空”。说它是原始的空也是可以的。就好比A、

B碰撞生成C（如图4-2），A与B相碰在0点交合，A、B消失，0点就成为“空”，两者结合生成C。这不是简单的A＋B，而是A、B混化成为一个整体C。A的阳性消失，B的阴性消失，变成中性的个体C。A、B一变，0点应该是个空，但真正的0点是不存在的，它是个非常均匀的状态。因为惯性作用，A、B不会停在0点上。从这个意义上也可牵强地说，人的混元气和最原始的没有分别的非常均匀的混元气有连带关系。精子、卵子一结合就直接形成了受精卵的混元气。有了受精卵混元气之后才形成了受精卵，这是刹那间的变化。无形无象的受精卵的混元气就是过去所说的人的先天的先天。一般说人出生时带来的气叫作先天，但细分析，没出生的胎儿的气好多都是妈妈给的，妈妈给的气使之长人。胎儿的混元气对于后天的人来说，叫作先天。但是对于一个胎儿来说，从妈妈那儿得的气又叫作先天的后天，而精子和卵子一结合首先形成的无形无象的混元气才是人的先天的先天。但这还不是过去道家讲的最根本的先天。最根本的先天是A、B相碰的那个0，绝对的空，那才是真正的道的先天——最原始的混元气的先天。当然那个0不是什么都没有的。受精卵混元气的混化过程讲了两个层次，一个是精子和卵子结合的混化；再是细胞核再和卵子细胞浆一结合产生的混化。其实真正的过程可不是这个样子，因为一个精子的混元气和卵细胞还没完全结合的时候，已经发生混化了，它是逐级来混化的，这个过程不可能讲得非常细致，因为受精过程到现在为止还并没有完全揭示出来。

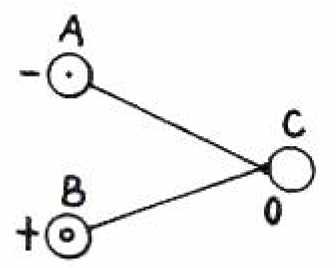


图4-2 事物混化生成示意图

受精卵混元气的形成不仅包括上述过程，在它的混化的过程当中周围的环境也起作用。现代医学研究还未把此问题提到议事日程上，只有少数科学家们开始注意这个问题，现代优生学已作了一些观察。在受精过程当中，即在父母结合、产生新一代这个过程当中，周围环境对婴儿性能有一定的影响。一般来说，在受精过程当中，卧室色调比较冷，则孩子容易沉静文雅，内向；如果卧室有悦耳音乐，孩子将来对音乐就比较敏感……不过对这些问题，科学家们还有疑议，原因是例数太少。据说以前日本有一种检阅军队骑的大红马，都是非常高大，枣红色，这种马没有繁殖能力。为了繁殖它，就在马交配的时候，把周围环境都搞成红色，到最后生出的马就都是枣红色的，而且比普通的马要高二尺。有这个现象，但是到底怎么回事情，说不上来。我想很可能是红光的波长比较长，里边红外线多一些，红光和红外线是紧毗邻的。这个光一方面本身有热度、有穿透力，因此对在受精过程形成的受精卵会有一定的能量刺激，可能马的颜色就受了它的影响，而且使它的繁殖能力也丢掉了。关于这一点，最近看了一篇咱们湖北一个学员来的文章，她家里买了几只小猪崽，一下子都得病拉稀了，看样子恐怕就要死了。她就找他们那里的气功老师。当地气功老师弄了一壶水，大家组场加意念：猪要长肥长壮、不拉肚子、要好啊！回去用那个水去喂猪，猪就不拉了，好多了，第二天又给水发气，喝了几天信息水猪好了。过了两个月去骟猪，找不到卵巢了，怀疑猪太小。又过了一个多月，再去还是找不到卵巢。骟猪的讲：“怪事，我骟了一辈子猪了，还没见过这个现象呢！怎么找不到卵巢呢？这个猪怎么回事！”可猪长得还很肥。而且猪长大了也没有返情，长得还挺壮。养猪户就写了这份材料，问这是怎么回事，是不是咱们原来组场的时候，把那个生命力都用去“长胖”了，不去长卵巢了？这里边什么情况都可能有。说明外界环境可以影响受精卵混元气。那种大红马，是通过物理的因素刺激，咱们这个气也可以刺激。

一个受精卵的混元气将来到底是什么样子取决于精子特性、卵子特性、受精卵结合以后的特性，还有精、卵结合过程中周围环境和它混化、起作用的内容。

二．影响受精卵混元气的整体特性的诸因素

既然受精卵决定新个体的形成发育等，为何同一父母的子女却不完全一样呢？是同一父母的精、卵不同吗？这不仅关系到精子、卵子的个体差异，而且关系到混化过程中的差异。

（一）精子、卵子对受精卵混元气的整体性的影响

每一个新的个体都是来源于父亲、母亲的遗传物——他们的整体混元气（生命混元气淀积到精子、卵子里），但是精子、卵子里边储存或淀积的父母亲的混元气不一样，因为每个人在不同的年龄段，身体状况、经历、精神和成熟度都不一样。解放以前中国实行早婚，有的十几岁就结婚了。虽然到了十二、三岁以后，人的生理条件成熟了，能够生育了，但是对整个人来讲，身体各个部分发育还都不完善、不健全，意识里边信息量还非常少，神还不足。脑子里边好多窍还没有开，好多联系通道也还没有形成。这个时候人的混元气就比较幼稚，生命力虽强一点，但精子、卵子里边淀积身体里边的混元气还不够成熟，所以结婚太早生的小孩，各方面是比较弱的。到20岁左右，血气方刚了，同样还是涉世不深，这时生育的孩子往往身体壮实，但是脑子开窍开得还不多，往往智力差一点。一般说年岁大了，脑子智力开发比较多，对身体整个的混元气信息量增多了。因此，生的孩子偏于聪明一点，心眼多一点，他里边混元气含信息最多了。当然这个信息量现在还不好从基因上来分析，现代科学做不到这一点。如孔子、康德等，他们出生时父母年龄比较大，这样信息量就多些。说明不同年龄段对精子和卵子的生命力、信息量有不同的影响，就可以使受精卵混元气产生差异。再有，健康状态也会对受精卵混元气产生影响。父母生病使得他们身体里的混元气也发生变化，有些病会直接影响到这个新生个体。

记得60年代末期，我遇到过这么一对夫妇，看上去身体都很好，可生了第一胎是半畸形，先天发育不良，第二胎又是先天发育不良。双方到医院去化验检查，各方面指标也都正常，后来找我给治一治，问明情况进行检查，发现男方有睾丸结核。这种病轻的不影响精子的活动度，但是个病态，产主病态混元气，精子中的生命力、信息量都受其影响而降低，因而产生先天发育不良的后代。所以身体有病的时候，也会影响受精卵混元气。大的情绪也影响到受精卵混元气。所以父亲母亲的不同年龄段、情绪，以至于他（她）的病都可以影响到精子和卵子的混元气，这样就影响了受精卵的混元气。

精子与卵子结合形成一个整体，这一混化过程是互补诱导。因此两者特性悬殊越大，它们互补之后，这个整体就越完美。两者特性相象，如果都非常优秀、完善还好（当然每个人不可能非常完美），如果A缺什么B也缺什么，这一互补就麻烦了。比如A有100个特性，B也有100个特性，两者相象，A缺1、2、3、4，B也缺，这样两者互补成整体，到下一代就成了先天发育畸形了。这就是不让近亲结婚的原因，因为近亲特性相似。《法制报》上登过一个材料，山区里一户农家听了算卦的话，让孪生兄妹结婚，说同年同月同日同时生的结合，可以出真龙天子。结果生下的孩子没有皮肤，象蛇一样。为什么说混血儿多聪明呢？因为他们特性相差太远了，精、卵特性互补后，这个整体就更完美，下一代就更优秀。

（二）精卵混化过程对受精卵混元气整体性的影响

从现代科学来讲，一个精子要和卵子相结合，必须在身体里边发生一系列的生物化学变

化，如酸碱度的变化、电极的变化、能量的变化等等。而这一系列变化，又和整个人体的功能状态密切相关。因为人体的各种生理生化变化和情绪有很大关系。尤其是在受孕过程当中，女性的身体状况对受精卵的形成影响更大一点。因为精子、卵子已经定下了，身体健康状况也确定了，那么就看他们交媾过程当中的身心状态及生理因素了。根据现在的科学研究，酸碱度对受孕精子的活动的确是有影响的。再有就是整个人的精神活动状态。如果男、女性高潮程度佳，女性出现那种昏昏噩噩类似昏迷的状态。（不是现代医学说的那种对精液的过敏现象），从气功态来讲，叫混沌状态。那是一种全身的精气神的统一状态，那样的半昏迷状态死不了人的。历史上有过这种记载，有不少结婚的练功人有过这种感受，这种性高潮，把全身的能量都集合起来了。这种状态对形成的新生个体胎儿来讲是非常有益的。这一点很关键，是优化生命的基础。我们在第七章中详细讲述优化生命各个阶段，包括优生学的内容。从生命一开始形成的时候，就让它处于优化状态，将来下个世纪的人定会发生变革。这一代青年开始练气功，给他们下一代加点气功意识，下一代脑子里气功意识就多了，特异功能也多点了，再下一代他们懂得更多。这样一代代延续下去，通过群体效应，用不了太长时间，人的素质就会发生质的变化。就算25年一代人，75年后，得有多少特异功能呀！连续一代代练气功，靠群体效应，智力提高、寿命延长，活它180岁，大伙不都成了“佛”了！甚至比佛更厉害。佛是什么？其实就是智能得以开发的人。

那么咱们刚刚讲的试管婴儿的受精怎样解释呢？它虽然没有父母性交那种性高潮的环境，但它有一个通过人工获能的过程。而且它也是通过父亲射精把精子保存下来的，射精的时候虽然没有性交那种性高潮，但也是一个迷走神经和交感神经以及随意神经共同起作用引起的反射，并在人工下获能的。我们站在混元整体观来讲，试管婴儿肯定会有他不足的地方，因为受孕的那个环境不一样。将来他们大了之后，肯定会有偏颇。当然，也可能变得清心寡欲、冷静些；他内在的能量也可能多，有物理能、化学能加在里面。也可能这种人各方面的爆发力都比较强，但是，他不具备一个人自然形成过程的整体信息，从内容上欠缺了。

气功这门学问，不仅是指导你练功，同时它还要研究整个人的生命活动规律，研究人的整体混元气特性，研究人和大自然间混元气的互相作用及规律。因为，要改造人，你不了解认识他的规律不行。把这些基本规律都认识了，才能更好地对整个人类进行改造。

Ⅱ、胚胎的混元气

现代医学认为，胚胎泛指从受精卵形成到胎儿出生这一过程，它可以分成受精卵阶段、胚的阶段、胎儿阶段三个阶段。受精卵也叫胚卵，因为它一受精就要进行减数分裂，一个受精卵分成两个、四个、八个……一直到100多个细胞。第一周叫胚卵；第2—8周叫胚胎期，是从一个多细胞一直到形成内脏，到心脏的功能出现之后；从第9周以后叫胎儿期。从气功来讲，就分两期：胚胎期和胎儿期。结合现代医学，第1到第8周叫胚胎期；第9周到生下来叫胎儿期。胚胎的混元气，实际讲的是从第一周到第八周这一段。这个阶段主要是混元气从一个受精卵（单细胞）到胎儿的功能形成。严格来说，我们讲的胚卵期第一周应该属于受精卵的混元气。因为虽然细胞多了，但是它在一个精卵细胞内进行分裂，体积还没有发生更大的变化。它没有从母亲那儿获得更多的东西，是利用受精卵的细胞质作为能量、营养完成内部分裂的，实际是受精卵的延续。到了第6天才开始植入到子宫里边去。由于它已经不是一

个单纯的受精卵，已经开始分裂成很多细胞，因此我们还是把它放到胚胎里边了。

从卵细胞分裂到100多个细胞，那时就称为胚泡（或称为囊胚），植入到子宫一直到第8周，脐带和循环系统形成，这一段叫胚胎时期的混元气。这一阶段，受精卵从一个简单细胞发育，分裂成多细胞，然后由一个囊泡分成两胚层（内胚层、外胚层），再发育成三胚层（内、外、中胚层），再发育。如果按照气功的理论讲，真正的胚胎的混元气形成，是当外胚层往里边一凹陷，开始形成神经沟，再进一步形成神经管（神经管发育成整个的神经系统，脊髓、脑就是从里面形成的）。到神经管一形成，胚胎就完成了。按现代科学来讲，是到第8周，但是我们要严格来说，胚胎混元气就到神经管一形成也就随之形成了。神经管前端后端一封闭，神经系统就具备了。虽然各内脏、体节还都没有形成，但是有神经系统之后，胎儿的雏形就开始了。这一段的混元气非常特殊，因为受精卵细胞刚刚分裂，细胞数还非常少，而且每一个细胞里面的原始混元气还都比较多，含的信息量比较大。这时候就是往外分、分，就不是一个圆的了。它的细胞往外长、长，它的混元气是往外发散的，这时候混元气非常充足。这就是人体的一开一合：一个精子、一个卵子，结合成受精卵是一合；胚胎发育是一开。

一般来说在怀孕之后将近四周的时候，胚胎的混元气非常充足，母亲精力充沛（也有个别胚胎的气母亲受不了就该吐了。妊娠呕吐就是这个道理）。而这个气不仅向母亲身体里边冲，还向周围发散，放散到各个地方去，可以出去几十米，那个混元气散出去，比一般的气功师发放外气的气还足，是先天元气！用在治病上效果肯定好。一旦神经管一形成，外胚层也形成皮肤了，里外联系上了，就把外面接触的各种信息和气都收进去了。所以这一段要往外放的这个气，也很有意义。当胚胎变为一个生命体了，它要和大自然界的气相结合，跟母亲气相结合，跟周围环境相结合。但是根在母亲那儿，所以胚胎的气越足，放得越远，收回来的也越多。母亲接触环境越多，信息量就越多。如果怀孕的时候，妈妈老在家里呆着，胎儿发出的气就只跟家里的环境结合，他身体出入的都是这个气，信息就比较单纯；如果受孕以后到处玩去，这样胎儿接外面的气接的多，里边收的信息量就多。有这么个活动因素在里边。神经管一合进去，气就不往外冲了，能量、气、信息都在里面充养个体。神经管封上之后还有力量继续往里边收。这时候又是一开一合。有的妊娠呕吐两个月还不止，是因为这个母亲脑子里边与身体里边习惯的势力非常强的缘故（实为意识作用）。懂得气功道理了，精神安静下来把气收住就没事了。

神经管形成很重要，如果神经管闭合不好，那就出现先天畸形。前边闭合不好，成为无脑儿；后面闭合不好，则出现骶骨裂，骶椎发育不正常。按道理闭合不好多来点气不好吗？不行。因为，气收不进去，口开着不能固定到里面去，还往外跑。非得把外面的收进来，都裹到里面去才能去充养个体。看来一个人什么时候都得内涵，不内涵气收不住。现在咱们好多人收不住气，就是不内涵。总想讲话，有气就都放出去了，涵不住。当然如果工作需要非讲不可怎么办呢？一边讲，一边往回收气，给自己加讲课也是练功的意念，先沉住气讲，然后往回收气，就可改变费气的状况了。可胚胎还没有意识，在这个发育过程当中是自然的。如果整个神经管陷不进去，气收不进去就成为葡萄胎（生下来就一大块肉）。懂得这个道理之后，为了将自身改造得更好，就应该往身体里面收气。应该往整个中枢神经系统里边收，往脑子里边收，往脊髓里边收。脊髓当中有中央孔，中央孔上面通着第四脑室、第三脑室，就往那儿去收，没事就往那去收。里面气足了，你这人就变了。恩格斯说："脊椎动物，它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围，因此便有了发展到自我意识等等的可能性。

在其它动物那里，神经系统是次要的东西。在这里则是整个机体的基础。神经系统在发展到一定程度的时候（由蠕虫的头节向后延伸），便占有整个身体，并且按照自己的需要来组成整个机体。”（《自然辩证法》）这正与我们讲的一致。马克思、恩格斯都有很高的预见性，其实就是他们的功能。我们有了超常智能以后，很多问题都可以认识。

胚胎的混元气在一开一合，这个开合对母体有影响。胎儿能不能形成，就在于开出去之后能不能合回来。这一开一合也是使母体增加能量、增强健康的一个方法。现在西方研究已经看到，怀孕之后这一阶段生命力很强。有的运动员算好比赛时间，特意受孕，就赶上这个有能量的时候去参加比赛，比赛完了再作人工流产。有的女运动员利用这种办法来提高比赛成绩，现已有报导。

III、胎儿混元气

胎儿阶段从医学上讲是自第8周开始。不要认为胎儿混元气就是指的胎儿，它应该包括着胎儿本身、脐带、胎盘还有外面的胎衣和羊水。这是它一个整体个体。胎儿的胞衣有两层，外面那层是母亲的，里边那层是胎儿的。胎儿在母亲子宫这个小天地里边漂浮着，里面有好多羊水。脐带跟胎盘连着，胎盘和母体子宫连着。胎儿混元气应从这个整体来看。而且这个整体内部互相影响。严格来说，神经管闭塞之后，那就应该算胎儿了。但是我们讲混元气也还是按照现代医学来划分。它们当中有这么个联系过程。受孕之后到了第六周，脐带一形成，血液循环开始完全正常活动了，内外交换气了，母亲体内的一个独立的个体生命活动就开始了。胎儿混元气开始于神经管闭合之后，到真正的胎儿形成，到第6周他自己的循环系统形成起来。这一阶段有个变化过程，就是胎儿和母体怎么相结合到一起，胎盘要长起来，胎儿里边要分化，各组织器官都要分化出来。这个过程都是在胎儿混元气中这么发展起来的。这个发展受着胎盘、胎儿整个的影响。现代科学也发现胎儿不仅仅是依靠母亲输送营养，胎儿本身也能制造激素。而这个制造过程，是胎盘和胎儿的肝脏、肾脏结合起来而完成这个生化过程的。所以现在提出了“胎盘——胎儿单位学说”。这两个合成一个单位来完成身体里边激素的分化工作。

我们讲胎儿的混元气，一就是指的是来表征胎儿的整体特性（时间特性、空间特性）的混元气。胎儿就在变化当中保持动态平衡，保持它的整体性。但是，就这么十个月，从一个单细胞受精卵变成一个五官齐全的胎儿而降生，它怎么变的？好象不理解。从种族发生史来看，确实不可思议。多少万年多少亿年，慢慢地发展、变化，最后才演化成人。这十个月就解决问题？因为遗传工程继承了我们这多少万年发育的特征，是遗传工程使人在起变化。前几年刚一开始学分子遗传生物学的时候，好多人提出：遗传工程中一个大分子链有很多的信息密码，每个细胞里都有这个东西。一个细胞里的分子遗传工程，DNA分子链展开有几公里长。一个受精卵分化的时候为什么不长出人眼睛，或者长出个鼻子来？为什么要慢慢一个细胞分两个，两个再分，以后两胚层、三胚层，再以后神经系统，内脏一个一个长出来？到现在为止医学也说不清。就说细胞里边的遗传工程里有一段叫开关，这个开关一阶段、一阶段地开，到底什么道理还不知道。

从咱们混化理论是什么呢？一开始受精外面个环境一混化，分成两个，再一混化，分成了四个。两个是一个整的，再一分四个又是一个整的。这里边又互相影响、互相混化，即所

谓信息的互相导向作用。内环境、外环境一块变化，周围的混元气和这个实件的混元气，有个互相导向作用。实体物混化一步，征服它周围环境，这个环境又进一步推进它的混化，又继续导，这就是时空结构的导向作用，通过混化一步一步地复杂起来的。混化理论中有内外环境两个混化，彼此之间通过诱导，时空诱导、互补诱导、同构诱导，把它引起来的。虽然一个细胞的遗传信息是个全的，但是分子链不能一下都展开，因为周围环境不够，完成诱导的条件不够。分子链每展开一次，环境也随之丰富一次，环境里边有它，成为它变化的环境。它自己（能量、信息）住外发散，发散之后再起作用，它就又发生变化，变成一个新的个体，新的个体再向外发散……这么一层层的向外发散，慢慢扩展开来，空间和时间就都占据起来了。现在只能这么从简单的概念上总的分析分析，让人家认识到这个过程是通过诱导、发散一步步按结构时空诱导过来的。就是说胎儿的混元气是发展的，不断复杂的（讲混元气也还讲它的特性），胚胎混元气是一开一合那么个整体。

在胎儿期间，虽然有了形的分别，里边也有气，而且神经系统也开始形成了，也有神经活动了，似乎是应该有了精、气、神这三者的分工了。但是实际上，胎儿期间这个精气神真正的功能、活动的分工、以至形式上的分工还都没有体现出来。所以它是一个形、气、神三位一体的还没分开的整体。胎儿虽然有了形体，四肢、内脏以致于五官，在受孕7个月之后都具备了（如果七个月的胎儿出生，护理得好能够活得下来）。但是他的功能都还没有分开使用。在胎儿开始的那段期间，他的神经系统哪一部分在真正活动呢？就是支配心脏的那个神经。而且支配心脏的神经还不是靠植物神经的影响，而是靠的心脏本身的窦房结自律神经起作用的。心脏收缩一启动的时候，是从窦房结开始的，然后传到房室结，到浦肯野氏纤维。神经兴奋，就这么传导下来。兴奋的起始点在窦房结，从那儿支配全心脏的。别的神经活动还非常少。胎儿期间在羊水里面，眼睛不看东西，虽然用子宫境来看，胎儿有时候也睁开眼睛，那只是它自身的眼睑运动；耳朵也不听东西。你要拍（孕妇的）肚子，一拍胎儿就不安定了。但里边有羊水保护着他，这些刺激对他来说，都非常微弱。他有时胳膊腿也动一下。现在也说胎儿那个手有时还动一下，还笑一笑，在里面还跟你害羞呢，其实根本没那事！他那个笑是自然的运动。有时他那胳膊腿动一下（到了六个月之后，就有胎动了），那也不是自觉的运动，那个运动是为了帮助形体的生长，这时候都没有真正地联系到神经的真正功能，还都没有起那些反射作用。

将来能不能让它起反应，我想可以。7个月后胎儿已经能接收意念了（虽然他还不知道），从混元气理论来讲，你总是集中给他加好意念，他接收得了。以前对这个规律不认识，不懂得。如果做妈妈的在家一躺，拿手抚着小腹（子宫）这儿慢慢地摸着，说“宝贝你好，安静、安静……我给你发气，聪明、聪明……”就想着胎儿的脑袋，加气、加气……这样生的孩子一定聪明。作为胎儿本身，这时他的神经系统还没对这些起反应。神经系统只是支配心脏收缩，往外射血液，射出血液也是为了营养，为了身体发育。神经系统支配形体而动，也是为了肢体发育，那个气也是满足形体的发育。胎儿长那么全，还长那么对称。一般的都长得很合适。长那么快，细胞分裂那么快，十个月长成三公斤（50年代中国的新生儿三公斤左右，现在大部分都超过三公斤。营养丰富了，所以长这么快）。你真要是一年长出个三公斤的瘤就受不了了。癌就是细胞分裂特别快，但生长不成熟而变成的，癌细胞再变成毒素。怎么那个胎儿十个月长三公斤，有的能四公斤，现在还有五公斤的胎儿，生下来就十斤肉这么一大块，若是癌症长这么一块就不行了。为什么胎儿长那么快，它也不成为癌呢？不是细胞分裂

快就变成癌，有的人说胚胎细胞能变成癌，那胎儿怎么不成癌？那不对，人都是从胚胎来的，胚胎变成癌的话，这人就都成癌了。胚胎、胎儿都是正常发育的细胞。只是在胎儿的时候，形、气、神三者都来供应形体的营养，都为形体发育来服务，能量没别的去处。气来了之后充养形的分化：运动要分化、神经活动要分化……都去长形了，所以形长得快，发育得正常，能量没别的消耗。如果得癌的人，你想能量不为别的消耗，意识只想"我死了"，心死神活，不想别的。用气到癌那儿去转化，正常、正常……别的不动，一动就想正常，那癌一下就转好了。掌握规律之后问题就好解决了。所以胎儿混元气是精气神三者整体的，没有分别。

再有就是他的环境。他在子宫的羊水里边漂浮着，不受重力影响。咱们就不行，你这儿一站，两个腿、两个脚支撑力量就多；你要躺着，背部支撑力量就多，上面就是空气。胎儿不是。他生活在羊水里，浮力很强。这样他所受的周围的刺激比较匀衡。这样他脑子里意元体受的刺激也比较平均，分别度不多。从六周之后，内脏开始发育，但其功能还没有活动。所以胎儿的时候有了形气神的分别，但是不行使各自的功能。过去练气功说返先天，返什么呢？看来就返这个。神，浑浑噩噩，不动弹的混沌状态；形，也不怎么多动；气，就是一个生命活动连在一块。胎儿在母体里边，母亲是个"大天地"，他是独立的小天地。精气神"守"在里面。而且胎儿用脐带往外连着妈妈那儿，通过胎盘跟妈妈要气，"给我气，给我气——"，外气就来啦。练气功用鼻孔、用天门、用肚脐往外面要气，一练功，"来气、来气——"，也管"妈妈"——大自然要气。练气功要学会"食母"。那个母，就是大自然那个原始母气。"无名天地之始；有名天地之母"，大自然这个道气是人的"母"嘛。去吸取大自然的道气。你要会这么想，这个宇宙是个大胎盘，我这个鼻子、天门连着这个气，天门这儿长一个叫"天带"，"来气啦，来气啦——"，就来气，这样就是你和大自然的气结合到一起了，那我们就到大自然里边去了。

所以真正说返先天，这话细抠是不对的，打这种比喻是可以的，真要返先天，返成胎儿那种情况那就坏了，生命力也没有了，什么也不会了。在没有呼吸的胎儿期间，你把胳膊腿拉掉了，拉掉就拉掉了，他没有感觉。就跟过去说练气功到了高度入定，入了定以后砍了胳膊不知道。这只是相似，它不相等。咱们智能功讲的是上升螺旋，而不是返回去，就这个道理。入定之后，他那个意识定着呢，你先把他胳膊断了，他醒过来之后也照样可以安得上。胎儿就不行了。比如孕妇难产，大人孩子都危险，一般都要求保母亲。为了保住母亲的生命，就得把胎儿破坏掉，叫碎胎术。你给他锯腿他也不会叫唤，也不叫疼，也不哭，他还没有呼吸以前，神经系统还没应有的活动。他也不知道什么疼不疼。就那么一块，精气神是整体的，他的神还不会自主。胎儿在母亲里边生长，"小天地"里边的气很充足，当具备了一个人的气了，这时妈妈就对他没用了。如果胎儿这儿还没长成，人的气还不满的时候，妈妈老给他输营养，输得他能够成为独立个体了，他在妈妈的肚子里呆着就不能满足了，就该出去了。这样胎儿的混元气就算结束了。胎儿混元气关键就是形气神三位一体，他这个一体还没有分开。如果同志们领会、理解了，练功就学胎儿，精气神统一，内收，自己用意念造这么一个假胎盘，造一个假脐带，跟虚空来要混元气。天就像个大胎盘，头顶天门一个大脐带一连（不在肚脐那儿），天上那个"妈妈"给气吧，这就解决问题了。真要是会这么想，一下子气就充足。可就是同志们这个意念连不上去。讲开天门，也就希望同志们天门这儿开了，有动触了，一个气柱跟天上连起来，那样收气就了不得了。将来讲中线混元就得要开天门，开天门之后要走这个线，中线得通出去（中脉在里边），得通到天上去。

Ⅳ、婴幼儿的混元气

婴幼儿混元气就是出生之后到发展成一个成人以前这一阶段的混元气。婴幼儿分两个阶段，一是新生儿出生到3岁，3—6岁为第二阶段。实际来讲，人到了6—10岁，整个的发育就完成了。以前讲说一个人出生时像个小动物，这句话也对也不对。说对，因为人出生之后就是个小动物，他会动，还会哭，一哭的时候，手脚一起动。会动那不叫动物吗？但是他和动物又不一样。大部分动物生下来之后就有了一定的生活技能。一个小牛犊生下来之后就会站立；一个小猴，生下来就会走……人呢，生下来以后，连站也不会站，坐也不会坐，什么也不会，都靠成人照顾，没有成人照顾他就活不了。好多小动物，生下来之后要是没有成熟的老动物照顾它，有的有环境自己还可以行的了。人就不行，没有人照顾肯定死，一个也活不了。想想看，爸爸妈妈把你生下来之后，往这儿一放，“乖乖你自己活着，我们走啦。”一个也活不了。有人就会说，那“老包（包拯）”不就活了吗？老包生下来就是个“包黑子”，把他扔了，但不还是被个老虎叼走了吗？老虎叼了去没吃他，他嫂子要不找回来，他就成个“虎孩”了，就成不了人了。所以一个人生下来之后，他还不具备一个真正的自然的人的全部生活功能，各个组织器官，内脏、器官、形体都有了，功能还没有。咱们不要认为，人生下来之后是自然的人。其实连个自然的人还都不够，他还没有生命功能。他吃就会张嘴，来个东西一放到嘴里，有个吸吮动作。你给他奶，他吃；弄个铅笔头搁在嘴里他也吃；弄个手指头，他也嘬，就有这么点本事，别的本事没了。想想咱们这人长大了之后要不孝敬父亲母亲，那真说不过去，爸爸妈妈再不好，生了你养了你，这一百多斤你自己怎么长的？爸爸妈妈给你养出来的，父亲母亲再不好，生育、长养之恩难以报答，我们应该孝敬父母才对头。搞气功讲孝敬父母。

发育这一大段，从一个什么功能都没有，或者说只有一点最最简单的生命本能（会吸吮、会眨眼，生下来之后拿针扎一下，手会躲、会动弹）的婴幼儿要发育成一个“人”，需要一系列变化。而婴幼儿的混元气，就是这么一个变化过程的动态平衡，它的特殊性就是要完善功能。时间、空间展开，要长形体，要长功能，得有生命功能，还得有意识功能。混元气是整体，那么婴幼儿整体是什么？要怎么变化？

一．出生后的变化

因为胎儿期间是一个混元整体，一生下来之后要分化成精、气、神，把那个整体要打开，所以咱们这个人得几开几合。胎儿的时候，受精卵形成，那是一合，因为本来精子和卵子在父母那儿都在开，精子减数分裂分开，卵子分开，那是一开，然后受精卵一结合，一合；再一发育为胚胎时混元气一开，神经管一形成，一合；到这儿各个组织器官一形成，一开；可是有了形、气、神，三者混元整体又一合。前边这是三开三合。到出生又是一开，生下来之后，功能开始有了。它怎么样开？一个胎儿出生之后，环境变了，自己独立了，不是妈妈的一部分了。可以说从原来那个小天地的囚禁当中出来了，到广阔天地里来看见天日了。你看胎儿在羊水里泡十个月，那皮肤泡不坏。咱们这些人，把手在水里泡一天试试看？手上的皮肤会泡得胖肿了。那就是妈妈给胎儿准备好了“皮肤”。那是“皮”衣服，保护衣。一生下来就不行了，生下来之后不是那个水了，那个皮也不管事了，身上那一层胎油，等一会儿就干了。婴儿对空气还不那么感兴趣。生下来之后，那个接生员可不客气，“喀喀”一剪子把

脐带给你剪了，脐带一断，气没有来路了，营养也没来路了，身体产生了很多的废物，也没法排走，真成了一个独立的个体了，废物出不去，好东西来不了。别的都好说，氧气不够用了，血液里边二氧化碳增多，氧份减少。脑子里边也出现缺氧现象，二氧化碳也增多。这就刺激呼吸的神经：受不了啦，太憋得慌啦，得快点活动吧！这时身体里边已有的反射功能和呼吸中枢，以及血管壁一受刺激，就产生呼吸动作。就是新生儿的第一声哭。过去佛家说人生就是苦，你看那小孩子一生下来先“苦啊——”，一生就是苦。其实嚷“苦啊”，实际是发了一个“啊哇——”的音。一张嘴，气往外一出，嗓子可以发“啊”，那是个最原音，又不是真正的“啊”，那个发音是个母音。佛家与印度研究得比较多。人生第一个音就是个“啊”，（在梵文里边，最基本的音是个“啊”。）从个“啊”演化出很多字来。佛家研究声音，叫“声明”。这是一门学问。它是一个最根本的生命动作。发这个“啊”，有好多的科学道理呢。这一哭，气出来了，呼吸开始了。以前在身体里边的时候的肺脏，也有血液营养它，肺要长，功能要强化。现在不是了，来血液又养肺，肺还得要呼吸，交换气体。然后就是新陈代谢产生的各种氨，蛋白质的这些废物东西，从哪出去？从肾脏过滤、排泄出去。血红色从肝脏排泄。慢慢一点一点都活动起来了。肠胃开始吃东西，也活动起来了。

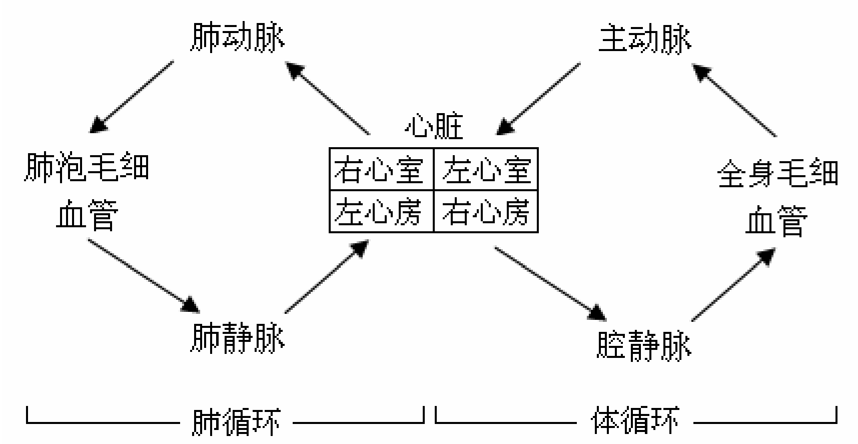


图4-3　成人血液循环示意图

更加重要的就是人的心脏也发生变化了。原来在胎儿时候的血液循环，是静脉血、动脉血混合着的。胎儿的血液循环：从胎盘来的富有氧和营养物质的血液，以脐静脉进到胎儿身体里面去，从肝下面通过静脉导管和门静脉、肝静脉流到下腔静脉。在下腕静脉里，与来自胎儿下半身的静脉血混合，进入右心房，大部分血通过卵圆孔流到左心房，与来自肺静脉的少量血液混合，经左心室到主动脉，大部分血液随主动脉的分支供给胎儿的头、颈和上肢（此处血内含丰富的氧及营养物质）。从胎儿上半身回流的静脉血通过上腔静脉到右心房，经右房室口、右心室进入肺动脉。由于这时期的肺还没有呼吸机能，所以只有少量的血从肺动脉进入到肺，供给它的发育。大部分经过动脉导管，流入降主动脉，同来自左心室的血液混合（含CO_2和代谢废物多），经主动脉下降，部分供给下半身，其余的就通过脐动脉返加到胎盘。胎儿的体循环和肺循环是不分的，可生下来以后就有分工了（如图4-3），新生儿最关键的变化就是从先天到后天了。先天都是自己从父亲、母亲那儿得来的，后天是自身来了，这是一个最根本的变化。

二．精气神的分化与分化基础上的统一

婴幼儿这个阶段的混元气是在不断地变化着的，从一个胎儿的整体的混元气，要变成精气神三个分化开的、然后又统一起来的混元气。因此婴幼儿的混元气在整个过程当中不是固定的，是不断分化的。之所以分化就是由于它的生活条件有了变化、生命内容有了变化，所以我们首先讲了一个胎儿出生后它各方面的变化。知道有这么多变化了，然后就可以知道婴幼儿原来那种形气神三者不分的整体状态也就必然要发生变化了。他的变化就是从一个整体的、混混噩噩的形气神不分的混元气变成了形气神三个分立的子系统。

这个过程是从出生到六岁这一段来完成的。这一段虽然只有几年的时间，但是他将完成相当于从一个动物（类人猿）到人的进化过程。这个进化过程经过了多少万年的时间，有人说几百万年，甚至于有人说几千万年，现在几百万年的说法比较多。几年的时间他完成了人几百万年的种族进化史的这种分化过程。完成这么快？！前面讲的胎儿的混元气是从受精卵混元气变成一个相当于高等动物的混元气，而那个进化过程（从单细胞进化到一个灵长类高等动物）就更长了，多少亿年的事情了。种族进化和个体发育的关系就是这么个特殊性。从生下来到完成分化是从出生到六岁这段时间，这个过程又不是一下完成的，为了讲述方便，而且让大家更好领会理解，我们又把它分了两个阶段。

（一）第一阶段的分化与统一

这一阶段是从生下来之后到三岁前后，主要完成了形气神的初步分化与初步统一。

这个分化首先是气分化出来了，这个气已经不象在胎儿时期那样了，因为在胎儿时期是从妈妈身体那儿供给胎儿已经制作好了的、有了人的特征的混元气。妈妈供给的血液、环境，这一切都具备着整个人体的特征，通过子宫和胎儿胎盘进行交换的这一切东西都是妈妈那儿已经制作好了的混元气，因此胎儿基本上不需要自己再进行加工了，只要把妈妈的混元气拿来就可以应用了（主要是长身体）。生下来之后不是了，他必须从大自然界当中直接摄取各种低层次的物质（不再是人的混元气了），通过自己加工来形成供应人生命需要的混元气，他成了一个独立系统了，身体里必须有这个加工过程了。他自己进行加工，把低层的混元气加工成人这种特殊结构、比较复杂、比较高级的混元气来供人体应用。

第二个就属于形的分立，也叫做精的分立。这个精属于广义的精，指的整个形体。形体的分立有两个意思。一个意思，形体本身由不同的组织器官构成，在胎儿时期人体的组织器官（内脏、各种感觉器官）本有的特殊功能还没有行使起来，所以那时候混元气就是长形体。生下来之后，由于他要加工制造混元气，来完成自身生命活动，就要把身体里边各种组织器官所具有的功能都动员起来，来行使它的功能了。功能一行使就使得各种组织器官备有特性了，也就是说不再是象胎儿那样光接受混元气来长形体了。在1～3岁之间身体要长，各部组织器官也要长，由小变大，但是更重要的是各个组织器官的功能不同，因此混元气也还需要供应形体各种功能所消耗的气。这么一来，直接导致了气的变化，同时使得这个形体、器官也不断地变化了。这个形开始和气供养的功能（指养形）不一样了，如肝脏功能、心脏功能、肾脏功能、肠子的功能，每个地方的功能都不一样了，这样就使得人体变得复杂化、多样化，真正成为一个复杂的整体了。形和气又不是直接统一的了。在胎儿时期形和气是直接统一的，整个气也是统一的，气来了长形，这个形体就是包着这个气的，气在里边活动，来了就长，来了就长，现在形有它自身的功能了，就分立了。

第三就是神。神的分立是非常关键的，也是最根本的。神的分立是建立在神经细胞的功能体现基础上的。神经细胞的功能体现不也是形的分立吗？咱们说形的分立就是各个组织器官的功能单独体现出来了。那么神的分立，它本身是脑细胞和整个神经细胞的功能体现，从这个意义上讲，它的的确确也是形的分立。但是脑和整个神经这种形、这种物质的功能有个特殊性，它的特殊在哪儿呢？脑细胞从胎儿形成并分化成熟之后，到人出生，脑细胞、神经细胞就不再繁殖了。别的细胞不然。肝脏细胞繁殖增多、肾脏细胞繁殖增多，从这么一点点变大了，脑细胞不是，生下来多少个就这么多了，不再繁殖了，细胞光进行一般的新陈代谢。新陈代谢干什么呢？不进行分裂繁殖，不进行再生，而是就进行它自身的功能代谢来维持它的功能。这么一来脑细胞和体细胞就有很大的不同了。体细胞一方面要新陈代谢，产生能量，维持它的功能，一方面要进行自身新陈代谢。来供养的气有两个用处，一个是体细胞自身的代谢，一个是要进行它功能的维持。功能的维持包括气的有无相生，用现代话来说，就是能量代谢和物质代谢。当然在脑细胞里边也有能量代谢和物质代谢，但是那个物质代谢里边是不进行自身繁殖的，这样使脑子功能又趋于简单化了。脑细胞简单了，少了一个功能。它不进行分裂，里边就没有分裂信息，所以脑细胞是平衡的。这个脑细胞，那个脑细胞都平衡，不是一会儿你破裂了，一会我破裂了。它不破裂，不进行分裂，脑子里边联合到一起。前面讲意元体里边信息量非常均匀，它能够形成一个质地均匀、没有区别、非常精细的混元气，能够对外界事物起反映，关键就在于脑细胞不进行分裂，它自身产生的信息量造成的干扰性比较小。当脑神经或全身神经进行独立活动时，就产生神的活动了。因为脑细胞的活动不是一般的代谢，而只是和外面的各种带有能量的信息来进行混化活动。这种活动就和一般的混化活动不一样了，我们把它叫做神。脑神经的活动变成人的精神活动有这么个特殊性，意元体在里边起作用。

刚生下来就开始进行形气神的分化，一分化本身又进行着统一，不是分了之后再统一。分化和统一是一分，分了之后里边就又合。形气神三个是分立的，而统一起来是在神经主导下通过气来完成的，通过形体现出来的。这个分化统一，从一个新生儿第一个独立的生命活动就体现出来了。

小孩子生下来一哭，实际这是一个冲开的呼气过程。这个呼气过程是自然产生的。脐带断了，身体里总在进行新陈代谢，进行新陈代谢就要产生CO_2，产生出来之后，走不了了。身体体液、血液里边CO_2浓度增高，高到一定程度，要刺激血管壁、刺激神经、刺激呼吸中枢，因为各个组织器官在人遗传特征的发育的引导下已经发育成熟了，它的特性就是能够接收二氧化碳对神经兴奋性的刺激，所以当二氧化碳的浓度高到一定程度之后，它就要找出路，因为身体别处没法溶解它了。肺泡里边二氧化碳浓度小，血液里的二氧化碳循环到肺里边就分泌出去，就跑到肺泡里边去了。肺泡里边气越来越多，到了一定程度，一个兴奋，要呼出去，气一下冲出去了。这个呼气过程既是形气神三个的分化，又是它的统一，是在神支配下的统一。别小看这一哭，它是非常复杂的、整体配合很协调的、形气神三位一体的活动。这一哭，首先是胸部、喉部、面部的肌肉需要有运动，这些肌肉要运动就必然有神经来支配它。呼气是个主动动作，一呼气膈肌得往上升，膈肌是膈神经；肋间肌往下一降一收缩，胸往里一挤，肋间神经；一哭喉咙被冲开，喉神经、喉反神经；张嘴，舌神经、副神经、舌下神经、舌咽神经；内脏里的迷走神经，面部的面神经等等，这么多神经都需要兴奋，都需要活动，而且是同时来的，配合得很好。第一次一个哭，就已经把形气神分裂，但又是一个统一的活

动。不仅如此，慢慢地感觉器官也都要开始活动了。以后眼睛看东西、耳朵听东西、皮肤接触东西，各种功能要分化、完善起来了，打破了胎儿那种浑浑噩噩的状态，也就是说我们人的功能得到了精细的分化。我们应该看到人在前进，在进步。要形成一个高度复杂、功能齐全的特殊的人，没有这些功能行吗？因此我们说生下来之后这些分化是人类的一个进步，不是象传统气功（佛家也好、道家也好）所说的：人生下来之后被染汙了，把先天之性、纯素之性给丢了。这不是丢了，应该是前进了。以前是浑浑沌沌的，还没有展开、发育开，那不叫纯素之性，他里边包含着很多东西，象花骨朵一样，还没开花呢，怎么能叫花？学智能功必须按照进化论的观点来认识它：这是好事情，功能复杂了，这是人的特征。不然的话不前进，那倒简单，一个原始细胞、一个变形虫，那倒浑沌，那叫人吗？跟阿米巴变形虫一样，一碰它就包起来，那还叫人了？那不叫人，是低等生物。我们不能看着低层次，要看到高层次，往前进，复杂分化。

在这个过程当中是一步一步变化的，一开始只是一般的生命活动，慢慢慢慢它就把我们人体和各个组织器官的单独的功能联系起来了，这个联系也是在我们的生活过程当中逐步联系起来的。

人要想和外界起作用，实际来讲是我们这个人的整体和外界事物的整体起作用。可以说我们人体整体对外界起作用，你也可以说外界事物的整体对我们人起作用。可人刚刚生下来的时候，各个组织器官都是分立的：眼睛接受光线，耳朵接受声音，鼻子嗅觉，舌头味觉（小孩刚生下来还不明显，辨别性还不是很强），身体触觉。每一个器官认识事物一个方面特征，就不是整体了。因此要想正确对待客观事物各个组织器官就会慢慢地形成联系。小孩子刚生下来这种联系还没有，是在以后的生活当中逐步形成的。 一开始小孩子听声音，一砸：当——声音很强。他顶多“激灵”一下，还不会动。慢慢慢慢地，听到声音以后就会找，这么一找，这就说明视觉和听觉之间建立了联系，这叫视听联系。视听联系建立起来了，慢慢彼此之间的联系增多了。再有就是人体各部分功能也在分化。对于形体的运动，小孩子局部还不会很好地去运动。胎儿时是个整体运动，一动是整体的，小孩刚生下来时，他自己动往往也是整体的。一、两个月小娃娃要哭特别有意思。我在60年代初期曾做过托儿所的保健工作。早晨起来做晨检，小孩子哭。不象大人一哭那么难看，他一哭挺好看的，挺美，他也不是悲哀哭，他是一种运动。早起不给穿衣服，一哭连胳膊带腿一块儿动，整体运动。慢慢慢慢整体运动才被局部运动所代替。小孩子一开始连翻身都不会翻，躺着就躺着，侧着就侧着，趴着就趴着。小孩子不象成年人趴着睡觉不行，小孩子趴着睡觉也行，躺着睡觉也行，要枕头也行，不要枕头也行。慢慢慢慢地大人帮着翻身啊，逗他玩啊，叫他看啊。小孩跟着运动的东西看，视觉和身体运动结合上了。慢慢会翻身了，家长让坐着、站着……运动就有了局部运动了。从一个全身的整体运动变成局部运动，这是一个很典型的功能分化。在胎儿期间不知不觉地胳臂动一下、腿动一下，生下来不是在羊水里边了，他要动得靠神经支配它去，神经定位、分化还没进行，因此小孩脑子一兴奋都兴奋，胳臂、腿一起动起来。慢慢慢慢经常碰，这儿碰一下他不舒服动这儿，那儿碰他不舒服动那儿，局部刺激慢慢多了。一开始运动还没和意识、和脑子结合起来，局部的神经反射（一碰他难受动一下）是比较自然的反射运动。慢慢他要动，要翻身，这就要支配那边动、那边不动，就得分出来：这儿要兴奋，那边要抑制，不能一兴奋都兴奋，要分出哪些兴奋，哪些抑制，这就需要把我们脑子里边的信息传到身体各个部分去，建立脑子的信息和身体各个部分的联系。原来是低等的脊髓反射，

一碰会反应一下，现在脑子里想要动，通过高级神经支配它，从而建立联系。所以生下来之后就要建立高级层次的脑神经的联系。

这个脑神经的联系，按道理来讲，它应是先建立起来的：从最简单的生命反射，建立了条件反射，然后再建立感觉、运动，以后再建立意识，从种族发展史是这么起来的。可现在的新出生的人就不是这样了，是什么情况呢？他的各种运动、感觉是和他的意识一块儿来的，这就是婴幼儿的特殊性。现在搞生理的、搞心理的科学家们，就没有注意到这个根本问题，就把人跟小动物一样对待了，那就错了。因为一生下来之后，“宝贝真好看啊……”妈妈、爸爸就跟他说话去了。说话就是个意识。婴幼儿生下来之后有几个特征，其中一个特征是他脑子里边已经开始能够接受人们的意识信息了（这一点科学家们没有多注意它），尤其是他就能够接收人们的意识活动：不用语言，你就心里边想，他能够接收得了。但是他还不清楚是什么，需要给他反复刺激。你一想“好好好”，带着情绪想“高兴”，他脑子能接收“高兴”。语言反反复复能打上烙印。意元体已经具备了遗传特征了，正是由于婴幼儿的意元体有这个特征，所以他能够全方位地接收信息。现在研究语言的人就不知道为什么小孩子、婴幼儿放在中国学中国语言，放在外国学外国语言，学什么都学得那么快。什么道理？他能接收意识。你说水，中国南方和北方发音不一样，外国语呢，拉丁文读音是“阿夸”，英文为water，都不一样了，但都是个声音刺激，水的概念是一个东西，你这意念一想水，什么形象的，这个整体信息小孩能接收了。信息接收了之后，他只要和你说的语言一结合去，语言就出来了。小孩子的生命活动是和语言、意识一起发展的。小孩子一开始坐，爸爸妈妈扶着说：“坐着坐着。”“噢！管这个叫坐着。”娃娃还不会走，拿个玩具逗他，边逗边说：“给，给……”动作和语言一起来的。所以他的各种功能都是生下来之后在高级神经支配下来形成的，这是婴幼儿发育的特征。现在生理、心理科学家都用小动物研究人，小动物的脑元体接收不了人的意识，怎么能一样呢？所以他们怎么研究也研究不出人的奥秘来，研究了半天特征，是动物的，不是人的。当然他们有一定的相似性，但不是一个东西，要明了这一点。

小孩子这一段分化，变成对立又变成统一，分化形气神是在意识的支配之下完成的，他在整个生命活动当中就是这么生长起来的。这个阶段是生命活动和意识活动同时发展，不是象生物进化史，先有生命运动、感觉思维、运动思维、感觉和运动这样的功能，然后建立意识，他是一起来的，而且是用意识、语言直接引导着来的。

正是由于是这么一个复杂的分化对立，是从一个各种功能还没有分化，变成分化非常精确这么一个特殊运动过程，因此在这个阶段他的神经系统也是非常非常发达，变化也非常快。而且这一段他脑子变化非常多，因为功能变化了，气场就变了，气场一变它就诱导着脑神经细胞发生变化。脑神经细胞经常受到刺激，气多了，就长出实体物来了。原来脑细胞生下来之后，周围有好多小树突，非常多，都非常短，有多少百个，以后在生活过程当中，有的地方老刺激它，

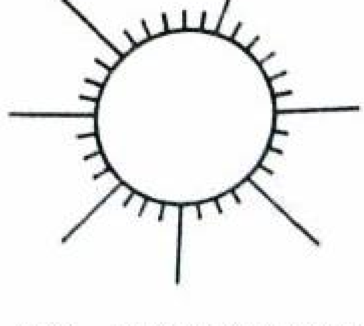


图4-4 脑神经细胞树突变化图

刺激、刺激，长出一个来，变大了一个；那儿又老刺激刺激，又长出一个来……慢慢慢慢经常刺激的地方、经常用的地方功能变化了，混元气多了，定向反应，长多了；别的树突没有发展起来，就颓废了（见图4-4）。本来脑神经细胞里可以建立很多联系，就是由于我们生

下来之后的环境比较单调，内容比较少，再加上父母的功能也比较少，最后建立的联系就很有限了。若功能多给婴幼儿刺激多点，这儿也长那儿也长，都长出来了，脑子里的信息量就多多了。一个脑细胞有好几百个树突，里边树突长起来的越多，信息量就越多，联系就越广泛；小时候给他刺激比较少，长起来的越少，大了以后就缺心眼。缺心眼是什么？树突长得少，突柱树突之间的接触少，信息量少，脑子动得少，气也少，心眼就少。

生下来到了3岁这个阶段，形的分立、气的分立、神的分立，又变成统一，这个阶段非常关键，发育也非常快。如果这一阶段不在人世间当中生活，没得到人的信息，他就不能发育成人了。比如到狼群里边去了，得到狼的信息，狼给他什么刺激，脑细胞里的树突随之变化。比如人的信息是这个样子（见图4-5A，这只是打比喻），狼的信息是这个样子（B），长了几个，脑细胞这么发育，树突都这么长出来，这么连接以后，本来是个人，出来狼的信息、狼的气了。狼孩为什么第一不会说话，第二不愿意站着走路，四条腿跑，一恼就张嘴用牙咬，不高兴就学狼叫，因为他有狼的信息。猪孩都十来岁了，在人旁边一高兴，一抖肩膀给你撒泡尿。他得了猪的信息了，脑细胞就这么联系去了，那个意元体也就不行了（当然意元体本身还有，可它的联系不一样了）。所以这个阶段很关键。

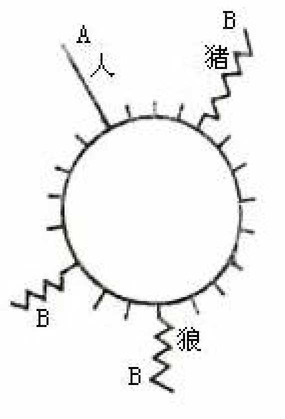


图4-5

（二）第二阶段的分化与统一

第二个阶段一般指3—6岁这个阶段。这阶段同样还在继续进行形气神的对立统一的分化。我们为什么要分两个阶段讲，一块儿讲不行吗？因为一块讲不容易讲清楚。

第一个阶段是在胎儿那种浑浑噩噩没分化的情况下分化变成人的特征的精气神的。这个阶段关键是在环境，因为他里面有了脑细胞、神经（关键是神经）这个基础了，外面什么环境给他，他就发育什么。这可以说是个定向发育。所以能不能变成人，能不能具备人的特征，关键是在1—3岁这段。到了3岁以后，各种功能都开始分化了，再往下就在已经具有人的定向发育、定向分化的基础上再进一步分化对立统一，就是把功能完善起来。比如一个小孩子，刚生下来之后，1—3岁处于正常环境，3岁之后又聋又瞎，听不见看不着了。一个小孩子刚生下来听不见看不着，怎么搞也成不了个人。到三岁之后又聋又瞎，他成得了人，但后面一段的发育，把这些功能都精确起来，也做不到。

在3—6岁这一段是在已往分化的基础上把功能完善起来，这一段也是非常关键的。这时继续分立分化。前面讲1—3岁气是个独立的，3岁之后，随着人的各种不同的生命活动有变化了，不同的生命活动一变化之后，体混元气在肚脐集中，这三个气的集中点慢慢出现了。一岁多的小孩子，不分什么丹田气不丹田气，哪儿气都那么足。你看一两个月、两三个月的小孩，他怎么哭嗓子也不哑，大人要那么哭，哭不了几分钟嗓子就哭哑了，小孩哭一天也不哑，为什么？他嗓子那儿气都足，气是整的。成年人不行了，成年人嗓子这儿气比较少了，使劲嚷几声嗓子就哑了，气不够了，元气不足了。可咱们干活有劲，拿东西有力气，小孩为什么都拿不住东西，一拿丢了，不过小孩小手一攥起来挺有劲。像这个情况，气在分化分立了，有的地方气多，有的地方气少，三个中心形成了。

形的分立还继续发育，和前面没有什么更大的差别。关键是精神活动。

精神活动从一般的1—3岁感觉运动思维逐渐变成形象思维，整体了。小孩子刚一生下

来后时间不长，它是分着的，局部的。一岁多小孩，你拿个东西，给给给，他要，你把手藏到身后说没了，他脑子里就以为没了，也不要了；再拿出来，他又要了，再藏到身后，又不要了。他没有整体联系，都是局部的，看这儿有就有，没有就没有。再大一点就不行了，说没了，他跑到你身后去掏，“你从前面拿到身后了。”他联系起来了，知道上哪儿去了。所以说小孩好哄，他脑子里的思维还不整体化。可3—6岁这一段，慢慢整体化了，有了形象思维。爸爸妈妈拿着东西，如果一转身后，你还是爸爸妈妈，东西上哪儿去了？在爸爸妈妈那儿呢。整的，没在这儿，上那儿去了，脑子里开始里有了整体联系了。有时整体思维比逻缉思维快得多，而且这时从整体的形象思维慢慢要向逻缉思维过渡了，要有语言概念了。但是有语言概念还不等于有逻辑思维，逻辑思维会推会想了。尤其现在的孩子发育比较快了，以前说四五岁的孩子还不会逻辑思维，现在看逻辑思维很强了。以前只是少数孩子，“孔融四岁能让梨”，现在几岁的孩子会下棋。这次全国棋类比赛，上海一个9岁小孩把几名棋手都赢了。9岁也是在咱们说的变化当中。从形象思维变成逻辑思维对人的整个生命发育非常关键，人就要从一般的、局部的生命运动变成一个完整的、用精神来控制的生命活动。而且这一阶段由于脑细胞发育得非常快，脑细胞的功能也强化起来了。脑细胞的功能强化了之后，它不仅能接收一般的神经刺激（各种感觉器官接收的刺激），而且它还能呈现超常智能、特异功能了。特异功能是整体信息，普通的感觉器官接收的是局部信息。但是在这个阶段，它已经形成形象思维，整的，逻辑思维也是整的。这个整体性思维（尤其形象思维）和超常智能的整体信息有很大程度上的相似性，因此在这个时候要是给小孩加上超常智能的训练，很快就出特异功能。比如拿耳朵识字来讲，写上一道、两道，把纸揉起来，猜猜写的是什么，想对了给吃的。想想想，很快就想出来——超常智能。会想了，喜欢吃什么，弄点来拿着。“你想，你想就到你手里边了，把它想过来，过来、过来……”东西一下就能跑到他那儿。超常智能。就这么简单。但是由于家长们谁也不会这么想，也不会这么教，拿东西老让他够、够，他就不会想了。拿一次，下次还是伸手，因为家长给他的意识是让他用手拿，就没想让他想过去，因为他能接收你的意识。如果家属有特异功能就好说了，一说给，马上用特异功能跟他的意识连上，拿过去。“呜”就飞过来了。飞几次，小孩就能掌握了。没这个环境，慢慢一点一点地这些功能就没了，方才说的有的树突就萎缩了，就是这么个道理。

另外在这个时期还有一个很大、很有意义的变化，就是我们的生命活动已经可以受命于意识活动了，这也是锻炼来的。家长拿个东西，让娃娃去摸。娃娃生下来后没有空间概念，多远不知道，一看见红的笔，笔前面都是一片红，好象一个红的通道一样连过来了，小孩子就以为在眼前，抓了好多次，空的，没有。慢慢到这儿碰上了。噢！这个红的是它，前面这一片不是，就把有形物的形体固定了。这样一来空间概念有了，实体物的概念也有了。如果成年人有特异功能，摸这（那一片红），这叫物；让它过来，不摸（笔这个实体物）也能过来了。我们现在没功能，就摸到它，一摸就不是这种时间、空间混合的整体特性。一摸着就感觉物质特性，好了，物理特性、化学特性都有了，进入局部特性了。要想把它拿过来，就需要用物理特性克服它，用力量拿过来，这就建立了人和物的物理联系（局部的事物的联系）。一拿需要有力量，把你身体里的气，通过一摸它转化成力量，把它的重力克服掉拿过来，就建立起这样的联系了。而这个过程需要慢慢建立起来，日常生活当中经常摸这个碰那个，有了空间距离感了，事物的重量、特性都在脑子打上概念了。将来你拿什么东西，想去拿，一想，形体先得动，意念往这儿集中。脑子就形成一系列的反映，自动化了，会审查了：这个

是轻的，这个是重的，这个桌子就搬不动它了。你跟娃娃说：乖乖把碗拿过来。他给你拿去。把勺拿过来，给你拿去。把电视机搬过来，他也搬，搬搬搬不动，他就说：它不动。再大一点他就会说：搬不动。脑子里有概念了。这都是通过反复实践来的。这一反复实践就形成了不仅是意识、思想、高级神经活动和形体有联系，而且得调动气，不知不觉得过去气。因为咱们躯体混元气随着形体活动，丹田存的多了，需要丹田往外调气。拿这个气少，拿那个气多，拿这个还得用点力量，都需要气。需要的气量多，得从丹田调出来，调出来之后把气变成力量。小孩子一开始意念和气到不了指尖上去。一岁的小娃娃，给个硬币放到桌上他不会拿起来。意念和气一旦能到尖上来，意念活动就已经比较充实了，在农村叫“魂”全了。意念的随意性比较完整了。这一阶段分化完成的什么过程呢？气功里所说的意引气、气引形，用意念来引气，意念一动气就动，气一动形就动。咱们智能功引气的理论就是按照正常人生命活动所具备的这种特性搞出来的。意引气、气引形，正常人有这个东西。怎么形成的？就是从小时候形成的。小孩子刚生下来没有意引气、气引形，他是自动活动。

这就是婴幼儿形气神的分立，也是婴幼儿阶段他的一个生命特征。他的混元气要变化，还要整体性。这个时候关键是意识活动比较单纯，所以他的生命力比较旺盛，这时的混元气养形体、长身体，再就是功能分化起来。

总的来说，婴幼儿时期的变化非常复杂，但总括起来不外乎以下几方面：气的变化，气从胎儿的先天混元状态变成了先天气和后天气进行混化，自己接受外面的混元气，和自己身体里的气混化，这是一个过程。从形体上说，变成形与气、气与形两个互相转化。形要形成功能，形成功能用气。气和形、功能和形它们之间发生变化。神，就是内外信息的混化。神可以接收外面的信息和人体里面混化。婴幼儿阶段主要是来更多地接受外界事物进到身体里边去变成自己的东西，使我们真正成为内外混化。里边有个基础（一个胎儿生下来之后有了发育成人的这部分内在全息性了），还必须有外面的全息，两个一结合成为一个互补的全息，成为一个真正的人。婴幼儿就是进行这一部分混化工作。

Ⅴ、成人混元气

前面讲的“人的混元气”，那就是成人的混元气。这里讲成人混元气，就讲人的混元气怎么样从婴幼儿混元气转化成成人的混元气。婴幼儿的混元气已经开始具备意念来支配形和气了，在这个意义上说，他应该已经属于既是社会的人又是自然的人这么个特殊性了。当然我们说成人的混元气应该从12岁以后，12岁以前或10岁以前那只是从婴幼儿过渡一下，但是这个阶段我们就没再分。对这一阶段，我也看了现代的生理学、发育学，它虽然有变化，但是跟婴幼儿时期比变化不是非常多。一般是从八九岁之后就开始有了副性征，突出的发育是男女两性之间有了不同主要是在这个方面表现不同了。这就是过去所说“三岁男女不同居八岁男女不同席”，封建社会，到了八岁之后不是一家的男女就不在一个桌上吃饭了，男女之间有了区别了。但是真正成为一个成年人，从混元气这个高度来说，从12岁以后就应该开始有了，因为从12岁之后男女两性的性功能就已经开始走向成熟。但是按照过去的理论来讲，应该是女的14岁、男的16岁性成熟。可是现在人到12岁左右性功能已经开始具备了。

成人的混元气和婴幼儿的混元气最根本的不同，就是婴幼儿时期还没有生殖功能这一部分混元气的参与。成人的混元气关键在哪儿呢？以前讲整体观讲植物的时候曾经讲过，在不

同阶段有不同阶段的整体性，虽然一个植物的种子它包含着一个整个植物的全部特性，但是它还没有展现出来。什么时候展现出来的呢？当它开花结果的时候。植物长大了，开花结果，到这个时候它全部特性展现出来了，而且展现出来之后，才能够把那些成为现实的那样的整体混元气再凝聚到种子里边去。人也是一样，人的整体特性不光是各个组织细胞一般的功能，还必须包括人的生殖机能。到了12岁左右，生殖系统、性器官、性功能都开始成熟起来了，因此在混元气的整体性、完善性方面也比较完全了，所以到这个时候，它的功能混元气里头都具备了，它才能凝聚到里边去。具有生殖功能的、带有全部人体生命信息的具体的凝聚物——成熟的精子卵子开始形成了。这就有了生殖的活动：男人可有泄精，女人可以有排卵。一个排泄的活动，实际关键不是在排卵或泄精，而是在卵成熟或精子成熟。精和卵的成熟，是在全身的整体功能作用下来形成的。所以过去古人讲如果人能够在这个时候练功，真正得到所谓真传练功，那是最好的、最快的，因为他的全身的元气都满足。而且在要生成精还没去形成精时，把这个气又返回，并充到全身各个部分去，不让它变成有形之精排出去，这叫做顿法，当时一下就成功，几十个小时就可以解决问题了。可这个时候一般的人都得不到这个机会。一方面周围没这个有真功夫的人，再就这个时间也不好算，那天该要排泄（指第一次排卵或泄精），排泄之前要练功，一练功把气收回去。

所以一旦生殖机能成熟了，混元气成熟了，人就走上顶峰了，从整个生命关系来讲，能达到卵成熟时人的功能就到高峰了。慢慢从幼年期走上青年期了。青年时期发育非常快，生命力非常旺盛，精气（全息的混元气）很充足，通过精的形成来保证了整个人的生命力。精力、智慧、肉体都是用这个生殖机能的全息机能来维持。我们人演化到现在这个阶段，还是基本上依靠人的生命功能来维持人的健康。我们想一想：这样的生命健康和低等动物有什么区别呢？没有区别。如果我们一旦把高不起来的生命功能又用到生殖这个层次里边去了，好了，我们人是个高层次的，高不起来了，又下来了，和低等动物没什么两样了。这一点，我们搞了人体科学以后要懂得它。

人的混元气里边也还包括着人际交往、人际关系、社会关系。这一切都将影响人的精神活动，这就是成人混元气。

这里再讲点人的特殊性。我们在讲过的混元气理论里边可以看到人体里边有三种细胞，三种细胞就是三个不同层次的生命活动的表现。一种细胞就只具备生殖功能，那就是精子、卵子，在整个生物界里边就是单细胞。另外一种，既有生殖功能，又有整个器官的功能，那就是体细胞。身体的多个细胞，它既要完成自身的代谢，一代一代分裂繁殖，同时还有本身的功能：肌肉有肌肉的功能，神经有神经的功能，血细胞有血细胞的功能……而且这细胞还分泌各种物质，尤其是激素这种东西。再一种细胞就是没有分裂生殖功能，只是有细胞的体功能——跟外面进行各种代谢的功能。这三种细胞，实际上是反映着或者说标志着整个生物界的进化过程：生物界进化，从有单纯的生殖功能（我们以前讲过，单细胞里起码细胞质还是有营养体，病毒里连个营养体都没有，它只有繁殖体，而且它非得找个寄主寄存起来才能繁殖），以后就变成细胞，细胞有繁殖功能，还有营养功能。再往前发展，发展出神经细胞来了。神经细胞从简单的细胞慢慢发展，走到有大脑皮层了。大脑皮层有旧皮质、新皮质，慢慢到了人，有了意元体了。人体里边这三种细胞都可以消耗人的生命力，都需要混元气。我们应该怎么办呢？就应该保存生命力。这里面每一种特殊功能的细胞它的功能在人体里边又和在自然界里边不一样，它受到人的精神的集中度的影响。精神往哪儿集中，气就往哪儿

去，气去得多，那部分细胞的功能就强化起来了。神和气集中到某个位置上去，该部位的功能强化起来了，强化起来之后，是丢掉呢，还是保存起来，这就是我们搞气功学所要探讨的内容，当代科学对这些问题还没有进行研究。这三种细胞在人体里边，一是生殖之本，一是生命之本，一是生神之本。三者互相影响，交互为用，相辅相成，也相反相成。如果精气神集中到精，则精气旺盛，如果顺着走可以生后代，把它消耗掉了；“逆则成丹以长寿”，如果不去顺着走，逆回来，就可以结成丹了，结成丹就长寿了；精气神集中于形，则形体健康，如果逞强用事则消耗，如果能自然应事就能长寿；精气神集中于神则神足，私心萦回则消耗，自己老考虑自己，这样就消耗它，为公忘我则增智长寿。

人类发展到现在，都应为万物之灵，可实际上来讲，成人混元气只是标志着现在这个层次的人的整体性，而现在人的整体性实际还没有发展到高层次上去，因为人现在还没有脱离开动物本能的影响。人脱离开动物界时间还不长，很多的生命活动还处在动物的那个自然生命状态：以自然生命去支配生理活动。真正来完成神支配下的整体生命活动还做得不够。人到现在还不自觉，还不认识这个问题。实际上我们现在人大部分生命活动还是神来屈服于或者说服务于形，因为形体生命活动是建立在物质生活条件之下的。这是个自然规律、自然的变化。可是现在人们基本上还处在这个层次上，被这个物所占有、所支配。人的意识活动，本来应该是很灵明、很清明、很自由的，但是受到物欲或者是占有欲的支配，脑子里边就不那么灵明了，就混浊了。西方搞道德研究的讲，现在人类正走向道德颓废、物欲横流。物质欲望越来越高，就把人的自觉、自由、自主的灵明之性占据了，所以人的意识已经不是原来那么纯净，而被物质占有，把它本来的形象变了，这叫异化。现在人的整体就是在被异化了的精神统帅下的整体。人是个整体活动，精气神的整体，神是统帅，但神本身就混浊了、不灵明了，就呈现出这样的整体。现在成人的混元气实际上就处在这个层次上，因此人的混元气还需要进一步向高层次走。下一步怎么发展？智能功提出来了，叫灵通混元气。

Ⅵ、灵通混元气（或称混元灵通气）

灵通混元气，或者叫混元灵通气，混元灵通了。这个混元灵通就得练功了。首先从整体来说达到了精气神三者高度的统一，另外就是神灵明，在灵明的神统帅之下高度统一，混元气可以完全受意念支配，意念怎么支配怎么动，它们彼此之间的结合非常密切。神不仅能够支配人自身的混元气，而且能够支配大自然界混元气。所以我们给这个混元气加了几个词，可以达到什么情况呢？可以无物不入（没有东西进不去）、无物不化（没有东西化不了）、无物不生（没有东西生不出来）、无坚不摧（没有东西把它变不了，都摧得了）、无毒不解（什么有毒的东西也解得了）……同学们还可以加几“无”。我想还可以有“无”可以加。

是无坚不摧、还是无坚不“吹”？是不是吹呢？无物不入，非常细小的东西能进得去，咱们搞试验，如果细小东西进不去，咱们能做到分子层次、原子层次吗？电子能不能进得去，咱们还没搞试验，功能还不够，因此检查一切还做不到。无坚不摧，硬东西摧开它，摧和化可以结合到一起，化还有化生的意思，化生、化开，化瘤子。咱们现在还没怎么搞摧坏性试验，只不过现在有的地方搞点杀细菌、杀病的。智能功先搞建设，以后功夫强了，到那时候再说别的。能够生，死也能做得到；能让它长，把它分开也能做得到。分裂开那就是摧嘛。咱们搞的工农林牧渔各方面的实验，植物的生长、动物的生长、有机物的应用、无机物的应

用，都有了。咱们刚刚搞实验才几年，已经展现出巨大的威力。现在混元气场越来越浓，功夫越来越好长，每个人的气越来越多，水平越来越高，那么混元气展现的威力就越来越大。

以前我讲课，说咱们要撑功夫，胳膊抬着撑上几个钟头，有的人一想胳膊就动弹了，我说一般的一千个人当中有不了几个能坚持下来。可现在听说有个别同学已经耗到七个钟头了。我说你们不一定耗这么多时间，耗得要标准点。所谓标准是什么呢？一个姿势定住后就不动弹，坚持不动弹，最好往下落都不落，刚一觉得落赶紧起来，别呆一会一难受了，通个臂吧，那就不是定式了。定式只能动手尖，分指、抓挠可以。这样耗功时间一长了，真正耗到觉得轻了、不沉了，也不难受，“呜”就动弹了。80年代初期我跟几十个人讲过，没有一个人耗下来。单独耗都耗不下来，现在集体耗行了，有气场的帮助。灵通混元气将随着我们气场的强化越来越强。气场强，每个人功夫强，将来灵通混元气越来越大。所以智能气功在前进当中慢慢来展现力量。

人的不同阶段的混元气，受精卵的混元气、胚胎混元气、胎儿混元气、婴幼儿混元气、成人混元气，到了正常人，从智能气功科学来讲，还需要再向前发展一步，到了灵通混元气，混元气再高一层，到了意元体，再往上长。现在的人类，都需要再上一个量级，智能气功宗旨就是促进人类和人类文化向更高级阶段跃迁。

第三节　人混元气的运动

在前面混元论里边讲混化运动曾经讲过混元气的运动。混元气的运动主要是开合、出入、聚散、化这七种形式。也就是说，整个混元气总的运动规律我们已经讲过了，那么人的混元气当然也要遵循整个混元气的这些运动特征。整个的混元气运动形式在人体混元气当中也都有，只不过对人的混元气我们要结合着人的特性讲得更具体一点。所以说这里讲人混元气的运动是在前面混元气运动的基础上来讲的，只不过讲得深了一点、细致了一点，也是对混元气运动的一个复习。咱们有些课就是这样，前面学得粗一点，慢慢脑子里有所领会，再展开点，这样好接受一些。前面讲的开合出入聚散，这是运动形式，再就是混化，在这儿还是按照这个层次讲。

Ⅰ、人的混元气的开合出入聚散运动

人体混元气的开合聚散运动就不是简单的了，因为人是个复杂的整体，因此开合聚散的运动也是在两个层面进行的。一个是在人体外在的界面（人和外界事物接触的界面）上进行的开合聚散运动；一个是在人体内在的界面（人是多层次的整体，在不同层次上小的整体里面那个界面）上进行的开合聚散运动。

一．外在界面上的开合出入聚散运动

外在界面主要指的是皮肤和粘膜。皮肤当然是人的整个皮肤了，粘膜就包括了口腔、呼吸道，细致来说还包括气管、支气管、肺泡中的上皮组织、食道、胃、肠粘膜等等。

从混元整体理论来讲，混元气包括有形的物质层次混元气和无形层次混元气，那么在人体界面进行的开合聚散运动呢，也就包括着有形之物的开合聚散和无形气的开合聚散，有形

的开合聚散就靠形体，使得有形之物随着皮肤的开合聚散而发生变化。比如我们的皮肤上的毛孔、汗腺、皮脂腺，它们一开就可以分泌些东西出来。如汗液（一此无机盐，还有一部分有机物）、皮脂腺分泌的皮脂等，这都是随着外开而散出去了，皮肤也可以通过内合而吸收有形之物。对于皮肤吸收有形之物，一下不好理解。举个例子：有些中药是皮肤用药，贴、敷，通过皮肤也能进去，有形之物进去了，这是从皮肤来讲。当然从肠粘膜来讲，它们吸收好多营养，被消化后变成氨基酸、脂肪酸、糖分子，这也都属有形之物，也可以被吸收。肠胃里排出的有形东西，这都属于有形之物的开合出入。但是我们所要讲的关键不是这个，关键是无形混元气的运动。

第一章混元理论讲混元气的时候曾经谈过，实体物周围还有它的混元气场，两者结合在一起叫做混元体。人也是这个样子。我们有形的躯体是有形的混元气，人体外面还有人的无形的混元气。人的无形的混元气是靠着有形之体的界面——皮肤放散出来的，通过穴位、毛孔、腠理、皮肤的纹理、小的窍散出来的。这个无形的混元气，一方面是人和大自然界进行气的混化的先导，另外一方面就使外面的混元气和人之间有一个过渡，离人体越近，人的混元气越多，一到皮肤界面就发生质的变化，成为凝聚的混元气了。这个混元气的变化关键是受到界面开合出入的影响，皮肤、有形之体的开、合可引起无形之气的出、入、聚、散。人体里的混元气的开合、出入、聚散要受到呼吸、新陈代谢、意识这么几种因素的影响。当然在别的物质里边代谢怎么进行，不同的物质有不同的规律了。

一般来说，吸气时皮肤往里边合，一合气进去；呼气时皮肤要开张、毛窍也要开张，气要出来往外发散。当然在人体里边一些大的穴位上，这个作用就更大一点、更明显一点。一般来说，不练功人身上比较大的穴位也在起着变化，象头顶、天门、肚脐、命门、会阴、印堂、膻中、手心、脚心、手指尖这些位置，从气功讲都是比较大的穴位。经络学说那些大的穴位里边都在起着作用，我们讲的九宫十三门那些穴位也都在起变化。皮肤气一出入就直接影响身体外面的气。当你一呼气、一开的时候，气要出来，外面的气也就多了，而且往外展出去了；一吸气，往回一缩，变小了，外面无形的气跟着变化、动弹。敏感的人能感觉到，不敏感的人感觉不到。你练练功先感觉到呼气往外出，一呼气出去，一吸气不容易感觉。为什么呢？因呼气时出去的是人的混元气，人的混元气比较粗糙，含的内容比较多一点。确切地说不是粗糙，而是它的结构比较复杂，气的颗粒比较大。往里边一吸时，外面大自然界的混元气颗粒比较小，相对来说比出来的气要细微点，所以一般来说，光感觉到往外出。

有的人练练功，哎呀，我练跑气了，穴位往外冒气呢。其实那是感觉到咱们那个气的开合出入。有一开必然有一入。如果想，哎呀，我跑气了，那就越跑越难受。本来气不是跑了，出去还回来呢。意念一动：它跑了。本来是没跑，加个意念“跑了”，就跑了，加重这一过程了。

不过“开”一方面和呼吸有关系，再者跟气的压力有关系。身体里新陈代谢比较旺盛，里边气比较多，一多就容易往外开，出来这气场就大了。外面气场一强，外面气往里面进也好进。有些人一到中心就觉得这里边气舒服，觉得气直往里边钻，病好了。咱们大气场强，也往里边压。当你给别人发气时，一组场发气往里一聚，也是压。所以里边压力强，压出去，里边压力弱，回来；外边压力强，压进去，外面弱，出去。压力也可以引起开合出入。

再就是用意念来引。当你的意念、精神活动一往外走，就引着气往外走了；往里边来，就引着往里边收了。当然精神活动对气的影响还有情绪的因素。情绪影响是自然活动，意念

引是有意的控制。但这有意的控制人类还没掌握、还没认识，虽然有这个作用——你只要一想外面它就出去了。

有时候去参观。参观不会象跑百米那么跑吧，可就晃晃当当地看看这个，看看那个，往往参观回来都很累。什么道理？意念都往外放，气跑多了。看这个，一使劲看它，气跑那儿去了，粘到那儿回不来了。再有就是情绪。一般的情绪，惊吓、发怒，气都是往外跑的；思虑、恐惧，气是往里边走的。那好了，咱们没事就思虑恐惧去吧。如果你主动地思想里边也可以，可在过去有的人得单相思，里边气不动弹了，也成病了。老这样思、想，想里边，气倒是不往外跑了，但它里边不会动了，消耗了，因为神定不下来。恐惧往里收，但有人往下降，所以恐惧得厉害后，象俗话说的：吓得屁滚尿流，一害怕，拉屎撒尿了。什么道理？气往里一收往下走了。用情绪来用气是不可行的，但我们可以有意识地去作意，实际是作情。五元庄就要作意，心肝脾肺肾有不同的情绪，有意识地来动那样的意念，那不是真正动情绪（那种紊乱的情绪）。五元庄就是用情绪来调气的。

气的开合出入有它的自然过程：呼吸自然的，新陈代谢、生命活动自然的，情绪是自然的。但是我们掌握规律之后，要用好的，避免坏的，更主要的是要能够掌握意识对气的开合出入。我们讲开合出入讲得多，讲聚散讲得比较少，其实开合出入本身就带着聚散。一开一出气就往外发散出去，一合一入气就往里边聚起来。聚散是联带着来的。当然，将来我们可以有意识地去进行聚散活动。在人的自然生命活动当中，聚散活动是伴随着整个生命活动进行变化的，不是独立的，更谈不上有意识地让它来聚散。不过我们搞了智能功之后，慢慢地就要有意识地通过开合出入来进行聚散。

要注意这个开合出入，它不是一个绝对的，不是说一呼气就非开不行，一吸气就非合不行，它受几个因素影响。呼吸是一个因素，气的压力是一个因素，还有意识是一个因素，这三个因素配合起来起作用。当气很足的时候，一吸气，应该往里边合吧，可它照样能往外出去，因为开不是绝对的开，一合也不是绝对的合。合死了出不去了，人就死了。人没有出入就完了，这里边是互相交错着的。压力强，往里边压好压，从外边往里边压有时不好压，有时容易引起闭拒。它闭住了，往里一压它反抗你一下。所以我们要是用气场往里边加气的时候，需要用意识来引导，光用气有的时候就不行，它可以起反应。三个因素互相为用，呼吸、代谢的能量（压强）、意识，而且我们搞气功关键是用意识主导它。

二．自身内部组织层面的开合出入聚散运动

人体外在的界面——皮肤、粘膜是我们整个人体和外面的混元气进行开合出入交换的场所。当人把外界混元气吸收到人体里边来了，变成人体混元气了，它怎么样变成各个组织器官的混元气呢？怎么样被各个部分、尤其是被更细微的组织、每个细胞来利用呢？在身体里边各个组织器官和人体里边大的环境之间都有一个小范围的界面。一个内脏有它外面的包膜，一个组织外头有它的膜，一个细胞外头有它的膜，这个膜就是那个小的局部、小的个体和整个人它们之

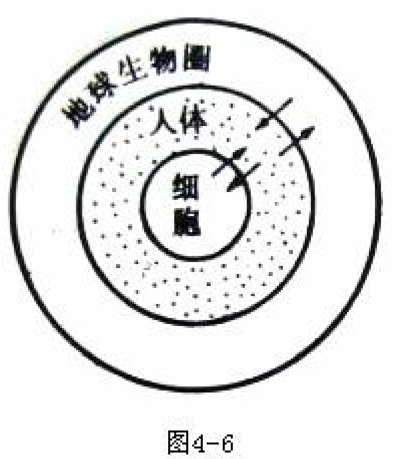


图4-6

间的一个界面。如图4-6所示，人在地球生物圈里他是个个体，是个局部，人通过人体外在界面和地球生物圈来进行开合聚散运动，进行混元气的交换。那么在人体里面呢？人是个整体，人体里面有细胞，这一个细胞是这个大的整体里的一部分，细胞的膜是细胞和人体之间的界面，在这个界面处也要进行开合出入聚散化，只不过是不同层次的问题了。在细胞这个层次上的开合聚散靠的是新陈代谢时里边气的压强的变化。呼吸，咱们现在还没有达到这个层次，意念也还没有进入到这个层次。在细胞这个层次上，到目前为止，人和动物基本上都是受到细胞自身的新陈代谢化成的混元气的强度变化的影响：细胞膜的混元气一开、一合，一出一入。实际要严格认真地分析，细胞代谢也能受到人神经活动的影响，当你非常高兴、兴高采烈的时候，可以使得身体里边很多的细胞的功能旺盛；当你忧愁时，整体的神经系统有了变化，而全身细胞代谢也受到影响，但影响比较小，更没有做到我们人用意识直接控制它，还感觉不到里面去。对人体内部各个组织细胞层次的开合聚散，我们现在还不能讲得非常细，因为人体混元气是个什么样子，我们现在还感觉不到它，只能讲，有那么个气在进行活动，但是那个同样也是通过了有形之物（气里边有有形之物，主要是有形之物要变化，但是也还有气的变化在里边。因为一个细胞里边有机物一出一入就要进行混元气的混化）来变化。现在讲界面开合出入时，我们知道细胞膜混元气一开一合，外面混元气能进去、出来，以及人体里边开合出入聚散的运动有两个层面也就够了。

Ⅱ、人混元气的混化运动

混化运动同样是在开合出入聚散的基础上进行的，而且也是在两个层面上进行的。我们现在的科学主要是看到了人体的物质变化，实际来讲呢，人体里面有那么一种无形的混化，不过我们这儿主要还是讲有形的混化，因为人体里边无形的混化目前还不好讲。但是也应该让大家知道，无形的混化是存在的，而且无形的混化完全可以不介入或者很少介入有形之物的混化而维持人的生命活动。人要活着就需要通过吃东西从外界摄取营养，可是有的人就不吃饭照样行。中心来过两个同学了，一个是20多年快30年不吃饭（去年来的湖南学员刘英桃），生了四个孩子，就喝点水，人瘦一些。都像她似的咱们粮食就节约了，粮食都出口，中国也富起来了。另外一个同学三年多没吃饭，也只喝点水，来这儿练功的目的就为求吃点饭。好多人练气功要辟谷，她练功是来吃饭。还有一个（这个人我没见着），石家庄地区的一个女孩，20岁，从生下来之后就没吃过东西，照样干活，光干不吃，那就是“光让马儿跑，不给马儿草”，不给吃草照样跑。她们不是靠的有形的有机物（氨基酸、糖、脂肪酸等），靠更细微的气，当然她也不是完全用原始混元气，我认为可能还是用的空气里边的氧、碳、氢、氮，喝的水里边有一些微量元素，有点无机物，就直接合成去了。但这里有混元气的作用，不然还有好多的物质，象钾钠磷铝铜铁，水里含量不够，身体里边也会合成一点，身体里代谢之后自己吸收了，又化回去自己合成起来了，这是无形的混化。当然这些我们科学里没有，你也不好讲它，所以我们讲混化，还是讲实体物在人体里边混化。

我们要想全面介绍混化也得从两个层面介绍，因为开合出入是在两个层面上进行的，混化是在开合出入基础上进行的，因此它也是在两个层面上进行的。

一．外在界面进行的混化

这个混化主要指的是食物在胃肠里面进行的混化（皮肤上那点混化的有形之物太少了）。我们吃进去的有形食物要被人体吸收，首先需要在肠胃道里边混化一下，不混化吸收不了。外在界面附近形成的那个气场和界面的运动对进去的食物混化，这个混化经过几个过程。首先吃进东西后肠胃道进行运动，磨擦、揉碎食物，更重要的是胃肠道的上皮分泌出来的消化液要和食物混合。消化液里有好多的酶。这个过程首先是把大的分子（淀粉、脂肪、蛋白质）和消化液一接触、一混，分解开（蛋白质分解成氨基酸，淀粉分解成葡萄糖、果糖，脂肪分解成甘油、脂肪酸）。怎么分解的呢？就通过消化酶来起作用的。这个消化过程为什么叫混化呢？胃肠道的消化液、消化酶都是人体里边的混元气——人的无形的混元气一凝聚变成的有形物质，而这个过程又不混不行。

如果咱们吃进去的食物不这么混、这么化，通过别的手段到了人体里边去，比如把牛奶通过肌肉注射（不要说打静脉，打静脉能把人打死）注射几毫升的牛奶，人就能发高烧。为什么呢？因为打到肌肉里边去，肌肉里没这么多消化液，没法跟它很好地混化，它有它自己的特殊性，它自己的混元气和人的混元气就不能同一，不同一，人就有反应。吃进去的营养物都是大分子的，人身体里也有分子，但这分子有人的整体同一性。怎么样把外面的大分子化成小分子，然后由它变成人整体里边的一个分子？比如这个蛋白质大分子是猪里边的，它有猪的整体特性，虽然把它拉出来生命力没有了，但是它是猪整体的一部分，它和人那个整体不一样，因此需要通过消化液把它分解开，分得小了，把它的整体性打开了，变成小的基砖了，象盖房一样，成了一块砖了。

比如咱们礼堂是砖形成的，我要另外盖个大楼，把楼房做为楼的一部分拿过去行不行？那不行。怎么办呢？我把礼堂拆了，拆成一块砖、一块砖的了，一个单元了，把它都修理好了，拿过来再去垒去，变成那个大楼整体的一部分，有它的整体性了。所以首先要把大分子打开，谁来打开它呢？用我们整体的力量把它打开，力量就是混元气，混元气把它打开。一打开它之后，破坏它的整体性，局部有了它的内容，然后拿进来变成人的一部分，这么个混化过程。所以这个混化就是分泌出东西来，使食物大分子整体性没有了，我们的混元气跟它结合了，这个过程就在肠胃道的这个界面进行。当然这个混化里面不仅仅是我们消化液来进行混化，还包括了肠、胃粘膜里那个气场，也要进行混化。

同学们对外在界面混化要知道以下内容：任何一个事物都有一个组成单位，就是它的基本单位，叫基砖——基本的砖，不同的物质有不同的基砖。电子、质子、中子是元素层次的基砖；元素是化合物的基砖；一个有生命的细胞，蛋白质、氨基酸是它的基砖；一个整体生命，细胞是它的基砖……现代科学里有基砖这个名词，意思就是最基础的单位。我们人体生命活动是靠着最基本单位——细胞，细胞要靠氨基酸，每个细胞需要的物质要变成氨基酸。所以外面来的东西要变成人体需要的物质，需要人来跟它混化，混化之后变成人能用的基砖，这就是在肠胃道这个层面上进行的混化运动。

肠胃道混化了之后就吸收，通过血液走了，以后到组织里面去。怎么变成细胞这个层次去，那就是在细胞层面进行的混化。

二．内部组织层面的混化

人体和外面接触的界面上的这一部分混化，主要讲了胃、肠道里对食物的混化，这是人体里混元气运动形式的一部分。而人的混元气的真正混化，实际上是在人体内部，这就是在内部组织层面的混化。

在内部组织层面混化，主要是把我们肠胃道消化了的食物、肺里边呼吸的氧气送到各个部分去。经过消化以后的各种营养物相当于“基础”的，但要到身体里边去，还需要进一步地混化。要把属于外在的东西，真正变成人的混元气，就主要把小的结合成大的，成为人的单元。比如说，把氨基酸组合成蛋白质，把葡萄糖组合成糖元，等等。另一方面原来的东西要分解，因为有形的物质本身就是混元气的凝聚态的表现形式。所以小的组织变成大的，这个简单的物质变化过程，从混元气理论来讲它是个混化，是个整体的。我们日常生活当中所接触的事实，还有所学的各科的知识，都是讲的具体的实体物。可我们这儿讲的是新陈代谢里边合成，要求我们要有另外一个思想认识方法：合成本身是一个混化。这个混化关键在于身体里边生物化学的运动。在合成和分解过程当中，就产生了人体的混元气。前面讲开合聚散出入，讲这个界面的变化，指界面混元气的开合出入聚散。这一层讲它们是混化，外面来的气和自身的气在开合出入聚散的基础上进行的混化，后面讲混元气的形成时还要讲。人体里面要进行合成与分解，合成是由最简单的物质化合成一个复杂的物质，从混元气道理来讲，那就是从单一结构的混元气而组合成一个比较复杂结构的混元气。分解主要是把复杂结构的物质分解成简单的物质。在这个过程当中，那个混元气往外一放，相当于现代科学听说的结合能，就等于在组织结构里产生出了可被使用的游离的混元气。那只是混元气的一种能量表现形式。营养物以至于氧气，到了组织结构里面互相起作用，这个作用从混元气理论来讲就叫作混化。那是由简单的结构混合成一个复杂的结构（一混化化成一个整的）这叫混化。大的要分成小的，这里边对大的是个分解，对小的来说，它又形成一个小的个体，这也是混化。

结合现代科学谈一下。现代科学认为没个混化运动，身体里边的物质代谢，主要分两大类型。一个是物质代谢，主要指蛋白质的合成与分解；另外一个就是能量代谢、能量转化。能量转化主要指糖合成糖元，以后糖元再燃烧，放出能量来。现代科学说，这个问题生化基本解决了。说能量代谢解决了，生命代谢解决了。生命代谢里边的生命的物质代谢就是关于遗传工程DNA和RNA（DNA叫做脱氧核糖核酸，RNA叫核糖核酸）。我说虽然这样，合成变化也还没有解决。现代科学只认识这个遗传工程的结构了。它是怎么产生的？有说模板的，有说转录的，还有说信使的……跟氨基酸一结合，产生个蛋白质。现代科学知道RNA要形成的时候，需要一种RNA聚合酶，RNA聚合酶也是一种蛋白质，它的形成也得需要酶，下边这一套东西就都不知道了。即便就是现在认为已经较清楚的能量代谢，现代科学也没解决它。能量代谢是把葡萄糖（糖是碳水化合物，当然是碳氢化合物）脱下氢来，这个过程需要有一种脱氢酶的氧结合生成水，另外一部分出来一个氧和碳去结合。这个过程是通过脱酶起作用的。脱几次之后放出能量，这个过程叫作三羧循环，里边需要十几种酶，有的酶原来身体里边并没有。在这个三羧循环氧化过程中，到这一段出这个酶，那一段出那个酶，好多酶这么起作用。但是这酶怎么产生的呀？还是那句话：又需要酶。这里都是一个从无生有。原来没有酶，需要产生这个酶，就需要身体里边混元气把它聚合起来。当然酶的产生过程也同样是用氨基酸通过分子遗传工程那么过来。这是个生命物质代谢，也是一个合成过程。真要

是搞各种酶，那就很复杂了。不过，三羧循环过程当中那个酶是个循环圈，和生物代谢的情况还不完全一样。我们把这种生物混化过程当中的全部内容归结到了同构互补上。从混元理论来讲，有此，就有彼，是个互补的产生，都是一个从无生有的过程。这个过程就是要把人体的混元气来加到物质当中去，而形成一个新物质。这是个混化；激素这一种物质和它的对象一结合，产生作用，也是混化；我们的精神、我们的意识往身体里边去，这样的神经调节也是一个混化。所以整个的混化运动都在组织界面上结合起来的。

营养物在身体各个组织器官里边有能量代谢，有物质代谢。能量代谢是把我们身体中的物质裂解，散出能量。散出能量干什么？两个用途。一个是供宏观的生命运动（如运动、思考）所消耗；另一方面，供我们身体里边的物质代谢使用。合成生命物质的时候也需要能量，所以把一些能量又加到生命物质当中去了。人的分子分解成小的，同时也有小的分子来形成大的分子，这是生命的物质代谢。这个过程中放出来的气，有一部分变成力量和温度了；另外一部分，以混元气的形式加到里边来形成事物。这些都是在混化运动时的情况。属于体细胞合成的物质，就是供本身来应用，这是体混元气的特征，内脏细胞合成那个物质，不仅自己应用，还给别的组织利用。象神经细胞的混元气，不仅供细胞利用，还供细胞以外的（意元体）使唤。意元体的活动和细胞的功能活动相关但不相等，所以脑细胞里边的混元气就不仅是供细胞利用了，还要供无形无象的意元体。附带说明一下，当意元体混化运动的时候，和一般细胞不一样——有相对独立性了，它可以脱离开建筑在细胞基础上的整个生命运动。这就使得人体的生命活动有了两个，一个是意识活动（意元体的活动），一个是生命活动。意元体里边的意识活动是完全主动活动的，而且意识活动贯穿到生命活动里边来。两者是互相联系又是统一的，这一统一又是个混化了。

混化运动不仅仅是把外面的东西吸收进来混化，和外界事物起作用也是在进行混化。人要跟外界事物接触，就有混化，感觉也是混化。比如拿着个东西，一摸你的气和它的气就接触了，一接触就一定会有变化，一有变化就是混化。摸过的和没摸过的东西不一样，因为有混化在里边了。有的人比较敏感，对自己使惯了的东西都比较喜欢，觉得舒服。什么道理呢？因为旧的东西在里面有你的信息，你跟它混化了。所以我们和任何事物接触都有个气交叉，就必然会多多少地起变化。一个东西，一推推动了。为什么会动？有力量作用。力量怎么过去的？怎么起作用的？咱们学过牛顿的力学公式，其实这个力学公式里边最精练的地方应该有质量变化。你推这个东西，你这个力量进去之后，它里边有了很大的混化，这个物质发生变化产生力量，产生运动。实际是你这个物质对它那个物质起变化了。这本身就是一个混化。是混了一下才产生的。感觉物质也一样，听，看，只要一注意它，已经跟它混化了，没混化就会听而不闻。看书是你跟那个书混化了。别人叫你“小李、小李”，没听着，就是没混化。一说“小李”，你说“哎”，意念往那儿一放，就跟它混化了。混化里边有多个层次。懂得了这个道理就不会随随便便什么都注意了。有的人说费心，就是频繁地与外边事物混化的缘故。意念一动，气带出去，这都是在混化。

我们讲混化运动，就讲它的运动形式，这个气和那个气混化，一接触一穿叉，化了，改变了，就叫混化运动。运动形式里边，有界面气的开合出入聚散，还有两个气的混化。有的同志就想，混化怎么产生气呀？下面咱们就讲怎么形成人的混元气。

第四节　人混元气在生命活动中的形成过程

整个人体生命活动，无论是精神活动还是一般的生命活动，都是在混元气的支配作用下来完成的。或者说，人本身的一切活动就是混元气的活动。在这个活动过程当中，表现出了物质代谢，精神活动，形体的运动活动等不同的运动形式。这样的运动形式，一方面内耗混元气，一方面又形成混元气。过去中医理论里边讲，有“气化”和“化气”，化气，就是有形的物质一分解开，化成气，出来气；气化，有了这个气，拿这个气去化生东西。如咱们讲的各种物质合成。我们混元气理论就不是这么简单了。中医讲：谷入于胃，水饮入于胃，归肝、归脉、归心、归肺，然后输送到全身各个地方去。水也是归到身体里，到了胃里边散发出去，叫“肺朝百脉，输精于皮毛”，这倒是讲对了，但不确切。到了我们现在就应该比老祖宗讲得详细点、确切点、深刻点，所以我们要讲全面的生成过程。

一个人的混元气的形成，从种族发生史上来讲，是从一般的动物进化到人的。动物只是具备生命层次的混元气，人有了意识混化，然后才变成人的混元气。人体里面混元气的形成，同样也是遵循这一个规律的。胎儿基本上属于生命层次的混元气，生下来之后慢慢和社会接触，变成社会的人了，有了意识活动了，一统率一结合，成为人的混元气了。这样的混化过程，生命层次的混元气、人的混元气在人体里边每时每刻都进行着，每时每刻都在形成生命层次的混元气，再化成人的混元气。

Ⅰ、生命层次的混元气的生成过程

生命层次的混元气的形成和混化运动直接关联到一起，一方面，在肠胃里边形成人的生命层次的混元气，一方面是从人体组织层面的混化运动生成人的生命层次混元气。

一．在腹腔混化生成的混元气

我们前面讲混化运动，说在肠胃道里边，食物通过混化分解成了“基础”，然后再被利用。实际这个过程就会形成生命层次的混元气。这是什么缘故呢？因为在人体的肠胃道里边进行的混化不是化一下就完了，吃进去的蛋白质，要在嘴里边嚼烂了，嘴里边有唾液，到胃里一磨，胃里有胃酸，有胃蛋白酶，拿消化酶把它分解开了，变成氨基酸、糖、脂肪酸等单个的了，不再是那个大分子类型了。一个蛋白质里面有好多氨基酸，一个脂肪分子有很多的脂肪酸，淀粉含有很多葡萄糖，它们一裂开，那个整体的混元气变化成气了。这就是过去中医所说的“阳为气，阴为味”。从现代科学来讲，蛋白质一裂解就会放出去很多的分子结合能。咱们有时候有这个感觉：要是吃肉吃多了以后，肚子里边就开始发热了。这是肠胃里边的气放出来多了。如果我们人的气不够，那个气一多了它就要捣乱了。一裂解的时候变成气了，可是能不能变成人的气？更关键的是要混化。怎么去混化它？拿谁去混化它？在肠胃道里边，有两个混化的机制。

一个就是通过消化液来混化，任何一个物质及其周围有它的混元气。我们分泌出这么多的消化液，里边都有人的混元气。本身就带着全身的生命信息运动。因为各种酶一产生的时候，非常复杂。胃里边消化得需要用胃酸，得有胃蛋白酶，胃酸产生的时候又需要酶，胃蛋白酶需要胃蛋白酶元，还需要稀盐酸，这个产生又是一系列的分化过程。胃酸的产生，二氧

化碳的置换等是一整套反应。肠子里边消化蛋白质，胰蛋白酶元又是一大整套反应。那么多反应都在肠里集中，这样混元气都出来了，人体混元气往这儿一集中和食物这个气混化，迷走神经也起作用产生介质——胆碱。这是个物质反应，这里边的生化反应，整个都是混化过程，具体的食物和人体消化液的气互相混化。

第二个机制就完全是气的混化了。是腹腔里边那个混元气场和这个气混化。这一混化就使得被消化之后的食物具有了整个人的信息了。这个气场是什么气场呢？在腹腔消化道里，相当于是脏真混元气的集中点，还有肚脐这个地方是躯体混元气的集中点。食物来了之后，必然受这个气场的影响，象咱们的电场或磁场一样。这儿一个磁铁，周围有磁场，拿一个普通铁往这儿一放，就被磁化了。为什么说在这个地方能起作用？因为混元窍是五脏的中心，五脏本身含有全身信息。躯体混元气在肚脐这儿，而且我们讲肾有先天信息。肾脏本身能产生很多激素，加上肾上腺产生的激素。这个肾的作用不得了，这个场的作用也不得了，那个场起作用使人有生命力了。那个气场还有另外的意思在里边。我们的生殖系统本来是一个全息的。在胎儿期间，是从这个地方演化发育过去的。为什么卵巢、睾丸的生命力这么强啊？因为卵巢和睾丸不是普通细胞来的。在产生胎儿的时候，咱们人体各个组织器官是经过了多少次分化之后变成的，从两胚层变成三胚层，三胚层再分化各个组织器官。而卵巢睾丸，它来源于更早的细胞——卵黄囊细胞。卵黄囊细胞分化的更原始，它那儿含有的信息量比较多。生殖系统在早期的时候，在肾里边。以后在里边往下降着走了。那个先天气场就在这儿呢。所以只要东西一来就给你化了，加上人的气了。这是第一步混化。还有就是食物发出来的气。食物一散，出来气了。猪肉就带有猪的气，牛肉就带有牛的气，狗肉就有狗的气，蛇肉就是蛇气。牛肉、狗肉、蛇肉为什么味不一样？气不一样嘛。总逮蛇吃蛇的人脑袋、眼，细琢磨就有点“蛇相”。只要研究动物有成果的，他研究什么动物，他就像什么！老跟着接信息嘛！当然，这是体外的混化，在此不多说了。

咱们说体内这个气的混化，把这个气一混，在肠胃里边就变成你的气了。所以我们有时候吃了饭，马上精神头就足哇。吃进饭去了，一裂解，气变来了，这个气一方面就在胃腔、肠腔里面存着。那么是不是那个屁气？也有，但也不都是。咱们说的那个气是无形无象的，放的屁是硫化氢、吲哚等，有形有象了。所以说屁不能轻放，要把它收进来，再转化成气。另外一部分气贮存在大网膜、小网膜、肠系膜、腹膜、腹膜腔等处，存在膜里边那些小的毛细血管、那些膜络里边。这些气一方面反过来又参与对食物的混化，另外一方面，它也可以受意念调动。意念一动把气调到外面去，动作比较快，跟咱们中医所说的“卫气”相仿佛。“其气慓疾滑利”，剽悍，动作非常快。它营养周身，也管皮肤的腠理开合、抵御外邪。这个气到形体，从里边到各种膜里边。以前练功就是要把这一部分气练得更加听使唤，丹田气练充足了。本来这儿有气，再练，再加，使它能听使唤了，要聚就聚，要散就散，关键是这一部分气。你看有好多胖人脂肪多，大网膜也大，它的热量也多。调动丹田气是它，练硬气功也主要靠这个气。要把这里边的气练足了，要多吃饭，吃点好的，当然也可以吃气。在外面累了，没吃的，你吃点气，可以解饿，也可以有精神。所以吃气也可以直接壮气。但你要是不会练，那个气到肠子里边“咕噜咕噜”“嘭”一个屁就放出去了。这样就白吃了。到肚子里边你还得去化它，慢慢用意念转，把那个气吸收了。这个混元气不都在肠腔里边，得进入到膜里面去，那才行。因为咱们肠胃道里边发酵、消化分解，本来都是在产生气体。十分之七以上的气都应该被吸收。可是有的人对气吸收得不好，所以有气就放，一有气就走熟路，

带走了好多好气，把我们混元气也带走了。所以老让大家提肛、收缩会阴，不让肠子里的气往下跑。当然有的人里边废气太多了，没有吸收好，吸得头晕了。吸收气，还要不刺激你的脑子，要加意念在脑子里转一转，把外面混元气往里面一加，就把浊气化成清气了。古叫“去浊留清”，而我们叫“化浊为清”。这都有功法。这是肠腔形成的无形的混元气。

再就是咱们说的这个营养基础。基础还是实体，其中只是加入我们人的混元气了，还不是真正人产生的混元气，它还有自己本身的一定特性。如氨基酸、脂肪酸、葡萄糖、果糖等像这些东西，还不完全是人的混元气，还没有变成人的全部信息，还没有到人体里面去，变成人体的一部分。它们虽然都通过血管、淋巴管、乳糜管吸收了，但还不是真正人的混元气，它们只是人的混元气可以被利用的原料，成为“半混元气”了。这一部分气就相当于中医所说的那个“营气”。“营气脉中，卫行脉外”就是这个道理。

二．在身体各部组织混化生成的混元气

溶解在血液里边非常细微的营养物质，通过血液循环，运到周身各部去。中医里边管它叫“营气”，“营行脉中”实际就是里边的营养之气。就是咱们说的氨基酸、脂肪酸、糖，在里边带着气流动。到了组织里边，人体里边的各个组织周围有气，营养物质到这儿来又化一化，合进去，变成一个整的了，跟它独立时就不一样，成了人的特性，人的气就生出来了。这个过程中释放出的能量，一部分被人的各种活动消耗；一部分返回来供组织形成的时候使用。人生命混元气就这样形成。当中一个脱氧核糖核酸，外面接了很多氨基酸，这就成为蛋白质。有人讲恩格斯说蛋白质是生命的存在形式讲错了，生命的存在形式是核糖核酸，脱氧核糖核酸是遗传工程。其实恩格斯说的是蛋白体，不是讲的蛋白质。他那时候对氨基酸还不很清楚呢！里边的脱氧核糖核酸、遗传工程就更不知道了。但是他就讲了，蛋白体和鸡蛋的蛋清里边的蛋白质是不一样的。一个蛋白质大分子里边有脱氧核糖核酸(DNA）和核糖核酸（RNA）、它们是来形成那个蛋白质的最根本的内容，在这个大分子形成过程当中，得需要能量进去，需要这个气进去合成，很多氨基酸连成挺长的大分子链；蛋白质再一分解，气又出来了。这个过程跟细胞是一样的。

里边是多种的物质代谢，一个蛋白质就是一个简单的物质代谢了。但两者都有混化而化生气的过程。在肠胃道里边和组织界面形成的气还都属于生命层次的混元气。

Ⅱ、人的混元气的形成

前边讲的是一个自然的人的混元气的形成。人的混元气还得有意识。把人的意识活动加到混元气里边去才成为人的混元气。前边讲意元体这种物质是一种特殊的非常精细的混元气，而且它和原始混元气有很多相象的地方。咱们讲混元气的兼容性，原始混元气和物质从下而上兼容贯穿，意元体混元气从上而下贯穿，这是意元体这种物质的特殊性。建立在意元体基础上的意识活动，也就可以借助意元体这个特殊性而直接和咱们人体混元气相结合。这本身也是个混化过程。怎么去混化呢？这就得结合点现代科学知识了。下面主要讲三个方面。

一．通过神经细胞进行混化

运动神经怎么去支配肌肉？神经一个兴奋传过来，从脑神经到脊神经，然后到了效应器

官。这当中经过了一连串的神经纤维的传递，中间有好多交换站。这儿是脑子，这儿是个反应器官，一个神经线联起来了，穿过来了。这样，人体整个的生命活动通过神经纤维和脑子结合起来了。这么一连就起反应了。起什么反应？就是神经系统的反应。神经细胞有它的混元气，往上传到上面和脑细胞混元气一结合，转到意元体这儿就无形了。意元体就是众多脑细胞的混元气，脑细胞这儿往下一传，就是意元体的混元气到各个部分了。脑细胞通过纤维跟身体各部组织连着，而身体各部分都有神经细胞的末梢，那是像感觉器官的感受器、运动器官的终端，在咱们肌肉里边各地方都有。这么一来，就把意元体的气和人体连到一块了。这本身就是一个混化。有人就会说，不对呀，脊神经虽然也是神经细胞，可是它和脑神经不一样呀，它也相当于体混元气呀？我们说对，从脊髓出来的感觉神经、运动神经那个纤维，体混元气多，到脊髓里边体混元气就少点，越往上越少，但是它可以传。咱们普通人，越往下意元体的东西越少，练功就是把意元体里的气练得能直通到外面来。意元体它本身非常细微，可人的体混元气把它包上了，外面一个屏障屏蔽了。现在，通过体细胞那个体混元气传过来，每个神经细胞之间节前节后一传，通过化学介质传递、电传递两种方法往下传。这么一来，意元体和下面就混起来了。意元体本身还有一个直接起作用的作用，神经细胞之间不仅仅是有化学介质的传递、电的传递，还有混元气的传递。打个比喻，弄两个神经细胞，两个细胞之间离开非常小的距离，两个周围混元气可以起作用，这里边不是电的作用，因为电得有导体传过来，而化学介质得直接起化学变化，因为意元体有特殊性，神经细胞之间有它特殊的联系内容。耗功出功的道理就是意元体的意志力量直接连起来，克服了躯体混元气的阻力。因为咱们身体里面，各个细胞比较乱，气是无序性的。意元体接收外面信息时，被打乱了，一个姿式定式定住，我们的各个细胞、组织都是按照一个方向运动，细胞、肌肉、各个组织器官，这个时候独立性就小了，拿意念往外冲就冲过去了。意元体里外信息就能勾通了，意元体就可以直接对外面起作用了，跟开天门差不多了。外面的不带能量的信息（特异信息）也就能够进来被接收了。这就是意元体通过神经细胞来混化，通过神经细胞神经纤维和周身联系到一起。

二．通过神经细胞的分泌物进行混化

讲内脏细胞的时候说，内脏细胞能够“无生有”，生出一些物质来，生出激素来，生成消化液，并使之发生混化。而我们脑子里边脑垂体分泌激素，丘脑也分泌激素，现在说神经分泌物不是指这个激素来说的。脑神经细胞里面的物质合成很快，解剖学发现脑细胞里面可以出现好多蛋白质颗粒，越是成年动物，脑细胞蛋白质颗粒越多。蛋白质颗粒是什么？那就是咱们所说的意元体（或脑元体）的混元气变化到了一定程度凝聚成的有形物质，变成蛋白质颗粒。现在科学上已经发现记忆活动有暂时记忆、短期记忆和长期记忆。感觉器官有暂时记忆，到脑子里边先是短期记忆，然后就转成固定长期记忆了。有个动物试验：让耗子跑迷宫，把跑得比较熟了的耗子脑脊液抽出来，经过提纯，之后给新的小动物注进去。注射过脑脊液的小动物比未注射过跑迷宫跑得好。这说明有记忆物质，说明脑子里边蛋白颗粒属于记忆物质。类似这样的东西就属于脑细胞分泌的物质。一个方面，脑子里边只要产生这些物质，一部分可以通过微循环、血液循环到全身去，一部分可以通过脑细胞直接分泌到脑脊液里边，然后来影响神经，影响周身。这是咱们的混元气理论讲的神经细胞分泌物。以前这些内容都没有。比如说现在发现了“接触脑脊液神经元”，这个神经元，一般都是在第三脑室两侧的

侧脑室室旁器那个室管膜细胞，里边跟着脑脊液接触的，现在，科学家们认为它有一定的分泌作用，再有就是松果腺复合体的光感细胞也有分泌作用，还有行经中脑导水管的第四脑室形成一种联合器的神经纤维，像这些脑细胞都可以把脑里边一些分泌物输到脑脊液里边去，这样通过影响周身神经来影响全身各个部分。另外，同学们还得从混元气理论对脑脊液有另外的认识。脑脊液不仅是把脊髓保护起来，还有很多的非常非常精细的混元气在它里边。到了腰椎这个地方，椎腔较大，脊液也多，从混元气理论来讲，它含有很充足的混元气。其实这也关系到丹田气，它里边对先天起的作用也有关系。神经细胞轴突里边有轴突胞浆，一般的科学知道它从中枢往外走，从混元气理论来讲，它那个胞浆还有往里走的。脑脊液也是有循环的，从下面返上来。现在好多人说作个手术没事，漏点水没关系，但敏感的人抽脊液能留下很多后遗症。我这么一讲，西医非反对不行。我们学医的时候就说抽脑脊液没事，脑脊液跟组织液差不多。其实脑脊液的轻微的震动对人体生命活动、对脑的功能活动都有非常重大的影响。50年代后期，苏联用“脑按摩”治疗很多的病。方法就是作腰穿，从第二、第四腰椎那儿拿注射器慢慢抽出50毫升脑脊液来，之后再注进去，如此反复。那个脑脊液一出来，压力降低了，一推进去，压力增高了，这不就成了“按摩”了吗？我讲这个是为了让大家明白脑脊液里边混元气在起作用。过去道家练功，实际好多方面要直接影响脑脊液。他的会阴一收缩，过尾闾关往上一提，这本身就可以影响那个骶椎管。你使劲一收缩，下面一增加压力，反冲回去，就相当于一个脑按摩，实际是我们脑脊液返回来营养脑子去了。当然还包括生殖系统的那些全息，通过往上一传到脑子去了。并不是说内分泌素、性激素跑到脑袋上去了，是通过混元气走过来的。

三．意元体直接与周身混元气混化

意元体不通过神经细胞、神经纤维的具体物质直接和周身混化，练功夫就得练这个。但好多武术里边的快速反应还不是这个。练武术练的是神经传递速度，那还不是高级的。中国的张香桐教授，发现了一种神经细胞，从效用器官不换元直接到脑子里面去，直接过去。这是在世界上比较震动的一个发现。不换元，神经传导速度就快了。可它就是平时起作用的比较小。咱们现在踢足球的，十米处发任意球的时候，他就靠判断。等你看见了，传到脑子里边去，脑子再判断，再支配，按照这个速度是绝对反应不过来的。可如果是这个神经细胞就行了，一上去一下来就可以了。我上次说的那个打豹老汉，人家拿刀那么一砍，他从外面蹦进来把他扔出去，那个速度！可是意元体连这个都不是，一下直接过去，直接到身体各个部分里边去。练功就要加强这个，用意念直接支配一想就动，一想就是，加强内外的联系。现在让同志们耗功，结合着实际情况就把意识统率人体混元气讲得更深了一点。

通过这三个渠道，意识就把生命层次的混元气统率起来了。同学们想，这个意识怎么连呢？就这么连起来。最初最早还是神经，神经系统传递，脑子物质多了，是物质作用，再以后，意元体功能强了，就是意元体了。到现在为止，整个的人类基本上还没达到意元体这个程度。搞气功就是要加强意元体统率混元气这个层次。当我们懂得这个道理，下一章“意识论”要讲意识对生命活动的影响，它的根据就是从这儿来的。人体里边的混元气形成过程就讲这么多，这些问题就得琢磨，知道这个过程，你的神经就容易起变化了。人体里边就在这种思想、这种认识的基础上，不知不觉发生变化。理就是法，法就是理。这本书看完了以后就把整体都看到了，混元整体理论就好领会了。

III、对精气神三位一体的整体的人的再认识

一讲气功科学，就讲人是一个精气神三位一体的整体，是个自然的人和社会的人相结合的整体的人。以前讲人是个整体，学中医脏象知识讲整体观，都讲了人是以心为核心的，在精气神中，心为主体，要光说一个心是主宰，心主神明，心者君主之官，他是个头，领着五脏六腑十二官。这还清楚，讲了混元气倒讲糊涂了。人是精气神整体，怎么精气神法？学什么都是“一年学个能干手，三年学个糊涂虫”。如果你要深究一下就糊涂了。为什么？因为混元气超常智能状态下的整体，咱们没有超常智能你感觉不到它，所以讲得越多越糊涂。我们不讲气行不行？那讲气功还讲什么呢！就不是气功了嘛！我们现在对它不理解，关键就是我们脑子里边没有气的概念、整体性概念，咱们学的知识都是一加一等于二，不是一加一不等于二，所以，一开始，越讲越糊涂，真是到了八卦阵里面去了。等你多走几遍，再走就迷不了了。这第一次走，你那个习惯还没有改过来，还找不到科学给你作证明。周围的情况，你这儿一推，是个墙过不去，就得这儿推一下，那儿推一下，不知哪有门，你就得多推！也可能有个别人，第一次一推“梆！”就推出一个门了，那就是有特异功能的人。他有这个功能素质。给他一讲，他一下就通了。所以，同学们糊涂的时候就反复学、看整体。就是由于我们对这个“气”领会不了，所以整体观、精气神这三者关系，虽然我们讲了都是混元气的表现形式，但你摸摸肉摸着了，摸这个气摸不着，解决不了。

有人说咱们就按照西方的讲身心整体观就行了。讲人体是个肉体——身；心——精神，精神看不见。这么搞整体观那就坏了。不要这个气了，身和心转化的问题就解决不了了。一方面是生命科学它不完整，缺了个东西，而用理性搞容易出偏差，你要强调“心”多，成了唯心主义；强调“身”多，和神并立起来就成为心身二元论。从哲学上也出了问题。强调人体太多，不要这个心了，“人是机器”——机械唯物论。（上个世纪，就有人写书说人是机器）当然这些都解决不了问题。在这些方面，你目前又搞不清。那怎么办？智能气功科学要求人要进步。我们现在的人在原来的水平上就解决不了问题。本来气功这门学问，就是要改造人类，使人类向高级阶段跃迁的。你不想往上跃迁，想在低层次了解高层次怎么行啊！得往高处走，你才能认识到这个整体，因为这个“气”你认识不了，现代科学技术认识不了，你的常识认识不了，你现有的功能认识不了，这说明我们人现在还不完善。这个神还有好多方面的功能根本没发挥出来。打个比喻，原始类人猿和现在那些大猩猩相比，大猩猩可能比更低点那个猴高级，大猩猩跟类人猿有相近的地方。这个原始人跟动物有什么区别？没有什么区别。他仅仅是开始初步有意识活动了，这个意识活动基本上还都屈从于生命活动的，用生命活动把意识活动牵住了。现在的人跟原始人不差多少，说人自觉了，自由了，有了自控能力了。有了什么自控能力？这做了一个好东西吃，小孩子一看到“真好吃，真好！”馋得直流口水。虽然咱们成年人还不至于馋得流口水，但是觉得真好，那么喜欢它。孟子讲：“食色，性也。”实际就是在低层次上来谈论人的。就是我们人还没有真正地用意识来统率生命活动，而是意识被生命活动牵着。这不是让你什么都没有，什么都不要，你自己应该懂得它对你有没有作用，有没有好处？有好处，从意识里面搞气功的人，一感到好，一高兴，把气一接走了。古称“万物付之以息”，一说好，给你个好信息，能使你生命力生发就完了，意识不要留到物上去，不要贪婪物。我们现在对整体不了解、不认识，就是由于我们现在的人

还“死”在这个物上。把意识盯到具体的物上了。本来这个整体，你一看挺好，它的时空信息是个好的，对你的生命力是有促进作用的。意识结合了“好”已经起作用了，这本身就是一个整体，我们就没认识这个整体，就把那个好局限到具体事物来了，把这个时空整体性混元气忽略了，被这个物牵制住了，意识就局限到物上面去了，人就变成物的奴隶了。“它真好”，心拿到外面来了，古人叫“拔一于情”，把那个“一”——这个整体就拔到外面来了。这么一来，就成为物的奴隶了。比如你是这个杯子的主人，你又是杯子的奴仆。你买来这个杯子，“真好哇，千万可别坏了！”没事擦擦，放好它，伺候它，被它占有你了。你占有某物的时候，某物就占有了你。世界上就这么奇特。这就叫做整体性。

我记得我工作了15年才买了块手表。以前我干活什么也不论，可是戴上手表一干活去，“哎哟！手表别碰了它”，把衣服脱了，装在衣服里面，裹起来，它就占有你了！你得有多少精力给它？表越好你越担心，别人可别偷了去！老得保护着它，你就和它形成一个整体了，成为这个物的奴隶了，你还挺沾沾自喜，戴个手表捋起胳膊人前显摆去。这样你就成了它的奴隶了。在这个问题上解放不出来，在“事”上就解放不出来，你还怎么去体会“精气神”三位一体的整体？当然就体会不了。“我自己怎么怎着……”谁是“我”呀？“我”在哪儿呢？我们讲了意识是这个我。意识是谁？什么是意识？你这个意识已经被五种感觉器官眼、耳、鼻、舌、身给分了。一看见个好东西“真好啊，看看吧！”意识跟着眼走了。那一个收音机立体声的，“立体声的！真好！”意元体的意识又被声音给撑跑了。那个说：“小李，你看巧克力真好吃！”赶紧吃一口！这儿又给你弄点化妆品闻个味：“真香啊”……几种感觉起来把意元体、把那个“我”给“五马分尸”了，乱七八糟了，你想集中，想成为一个整体，做不到了。那个“精气神”三位一体的整体，你还认得了吗？所以现在人不能认识这个整体，就是我们人有这么多缺欠。以前中医理论和传统气功也讲整体观，讲了半天也讲不清，就是没有指出现在人本身还没达到这个整体。你得练功，把神练整了，把神和形体练成一体了，真正有了那个整体，你就体会到它了，现在我们人那个整体还没有。有人说庞老师你讲人本身就是个整体，今天又讲没有了呢？我们讲人是个整体，是人的精神附合到形体上来这样一个整体，是跟动物那个整体差不多。中医也讲，“心者君主之官，神明出焉”，“肺者，相傅之官，治节出焉”……中医的整体观本身就讲的五脏六腑，这个整体是从这个层次上讲的。你说说怎么个整体？他就给你背这一套。“心者神之本，神之变也，其主在……”讲了半天，说说怎么回事？怎么变？肾怎么来主它？其容在面、在脉、在于夏天……怎么联系？不知道。按照书本那样讲，见不得真正的生理变化。不行了。搞不起来了。所以中医解决不了。

现在对中医的整体观（精气神三位一体的整体观）要有这个认识：现在还不整体。我给大家讲中医这些东西，不是让大家领会精气神中是怎样的整体，是告诉大家这个整体观本身有缺欠，还不是整体。我们要通过练智能功来形成、强化这个整体。现在这个整体层次太低了，功能太小了，太少了。那个气还少，生命力还低，就不好感觉它。当然，你练得很敏感了，也可以感觉到它了。佛经就讲，最微细的东西叫作极微。他们那个时候还是七进位制，七个极微叫一阿突、一微量，七个微量叫一金尘，能在金子的空隙里流动的叫金尘；七个金尘叫水尘，能在水里边流动的；七个水尘叫一兔毛尘，一个兔子毛的毛端尖那个点点叫毛尘。你看那个极微得多细。到了阿突的时候，用天眼、转轮王眼就能看得见了，功能强化了就行了。我们现在领会不了整体，就是我们现在还不行。第一，人类至今尚未形成真正的精气神

三位一体的整体，这个整体不完全，太微细，太不足。再者我们功能不强，功能强了就能领会它。告诉大家，你不高起来，想用普通的这种状况了解整体，绝对不可能。就这么个结论。

第五章　意识论

这一章讲整个的意识活动。混元整体理论对意识有着特殊的认识，和当代的哲学、心理学以及医学对意识的认识都不完全相同，但是它又是在这些理论的基础上建立起来的。从哲学高度讲一般都认为，精神就是精神，物质就是物质，这两者是对立的。可是智能气功认为意识是一种特殊的物质存在形式，是意元体内部的活动内容、活动过程。前面讲混元气时，讲人体混元气可分成三部分：躯体混元气、脏真混元气、意元体。那时对意元体讲得非常的简单，就是让大家知道人体里边有一种特殊的脑细胞的混元气，我们叫它意元体，它的特有的运动内容我们就叫它做意识，前面讲的意元体是为在这里讲意识打点基础。意识活动内容是来源于人体内外的各种信息，人体以外有自然界的、社会的信息，还有人体内自身生命活动的信息。而意识活动反过来又能够作用于客观世界、作用到人体，并且主宰人体生命活动。没讲意识论之前，先给大家讲这么点概念性的或者说结论性的知识。我们讲的意识论和一般的哲学观点不完全一样。因为在中国都学辩证唯物主义，精神和物质对立这是一个最基本的概念，我们讲意识是个物质运动，很多人是一下接受不了的，所以为了能够从哲学的高度来确立智能气功混元整体理论的意识论的正确性，我们先从哲学命题讲起来。

第一节　对意识物质性的哲学论证

我们讲混元整体理论里面很多观点是新的，用过去的知识来论述是比较困难的。但是由于我们讲的意识，它直接牵涉到这样一个哲学问题：就是马克思创造的辩证唯物主义是放之四海而皆准的理论，它能不能来统帅生命科学？我们认为它完全可以适用于生命科学，因为辩证唯物主义通过一百多年来科学的发展证明处处都可以用它。而且当代科学发展的结果，正越来越证明辩证唯物主义的正确性。自然界就是按照辩证唯物主义的观点发展的。所以我们首先从这个哲学命题，从马克思主义哲学的最基本观点阐述意识的物质性，即意识是一种特殊的物质运动，我们从哲学角度讲意识的物质性，现在搞辩证唯物主义的不同意，搞唯心主义的也不同意，搞二元论的更不同意。所以我们讲的哲学观点非常难以让人们接受，因而我们还得立足于一个正确的观点——辩证唯物主义哲学的观点来阐述它。

Ⅰ、辩证唯物主义大师们谈意识的物质性

对于意识是什么这一个哲学命题，我们需要把哲学大师们的基本观点摆出来，用这些观点来对照我们的论述。智能气功认为，意识是一种特殊的物质运动形式，是意元体的一种特殊运动形式。我们这个观点是和辩证唯物主义大师们的论述相吻合的。书本上已有很多相关的引文，在这儿稍作一些解释。从总的来说，一般人站在辩证唯物主义观点来看意识，都是认为人的意识是通过人们的感觉器官来接受客观世界的一些信息，然后形成一个感觉，感觉是一种比较简单的对外面事物的一种特殊的反应。从低等动物来讲，它只能对外界有感觉，内部对外界事物有反应了，也就是感觉到了。在高等动物里，感觉和知觉往往合为一体，你一碰他就知道碰着他了，所以感觉和知觉是同时形成的。从知觉再发展成为表象。表象就是

一个事物的整体的外表的完整的形象。通过这样的完整形象，最后经过抽象之后，就变成一个概念，具体事物被抽象出去了，就成了一个语言的词汇。词汇就是一个概念。意识活动就是运用脑子里的概念活动。现代的心理学和辩证唯物主义都是这么认为的。假若进一步谈意识是物质的，有的人就不能接受了。那么我们看一看辩证唯物主义的奠基人、创立者马克思、恩格斯他们怎么讲。首先引恩格斯的一段话："我们的意识和思维，不论它看起来是多么的超感觉，总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。物质不是精神的产物，而精神却只是物质的最高产物。这自然是纯粹的唯物主义。"恩格斯确定了意识是人脑的产物。这里边，恩格斯不是说意识是人脑产生的，而是讲是产物，是人脑产生的一个物。这一句话就把意识的物质性确立起来了。在这个问题上我们必须对他们的论述一个字一个字的抠，恩格斯不仅说意识是人脑的产物，而且还说这样的认识是纯粹的唯物主义。纯粹就不是半点、不是不纯的。对恩格斯的这段话同学们要确立以下的观点：承认意识的物质性，即意识是物质的、是人脑的产物，这是纯粹的唯物主义。恩格斯还讲了下面一段话："物质的运动，不仅是粗糙的机械运动，单纯的位置移动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。"在这段话里恩格斯把宇宙物质世界的所有的物质运动形式做了简单的归纳，不仅有机械运动和位移（这两个应是一个性质的），宏观的物质世界的变化，而且还有热和光的运动，电的运动，磁的运动（平时讲声光电磁热，声包括在机械运动和位移运动里），这些都属于物理世界的运动形式。还有化学领域里的"化学的化合和分解"（化学领域里虽然内容很多，但是综合起来，它们的运动形式就是化合和分解这么两个过程）。再有"生命和意识"，生物有生命运动，生物的生命运动是物质的新陈代谢。意识活动也是一种物质运动。恩格斯实际上把整个宇宙里的万事万物的运动归纳起来分成四大类：物理运动、化学运动、生命运动、意识运动。这一段话里边明确指出了意识是物质运动的一种。而物质运动形式就是物质的存在形式。我在98年讲这个命题时，有一个搞哲学的给我写了个条子，他说物质运动形式不等于物质存在形式，物质运动形式只是物质的一个属性。其实恩格斯在《自然辩证法》里讲得很清楚，他说："运动，就最一般的意义来说，就它被理解为存在的形式、被理解为物质的固有属性来说，它包括宇宙中发生的一切变化和过程，从单纯的位置移动起直到思维。"这段话就是最明确的答案。我经常讲，恩格斯真了不起，他那时候就知道意识是物质运动方式，是物质存在形式。是个什么样的形式，他虽然没说出来，但他肯定了这一点。恩格斯还讲："没有运动的物质和没有物质的运动是同样不可想象的。"没有物质光有运动，或没有运动、完全静止的物质都是不可想象的。有物质就得有运动，有运动就必须是物质的运动。这一点恩格斯讲得非常的明确了。列宁也讲过："心理的东西，意识等等是物质（即物理的东西）最高产物，是叫做人脑这样一块特别复杂的物质机能。"他也跟恩格斯讲的一样，心理的东西，意识等等不是一般的物质，是最高产物，是人脑的特殊物质的产物。同时列宁在自己的著作中引用过普列汉诺夫的话，因普列汉诺夫早期对辩证唯物主义作过贡献，后来成为机会主义者了。列宁曾对普列汉诺夫早期的哲学著作这样评价：要不熟悉普列汉诺夫的早期哲学著作就不能成为真正的布尔什维克。列宁等辩证唯物主义大师们都能够正确的对待历史，不是说他后来一坏了，全部都否了。列宁所援引的普列汉诺夫的话是这样讲的："意识是物质的内部状态。"五十年代苏联大学的哲学教材《辩证唯物主义与历史唯物主义》，在这个基础上进一步讲："意识是具有大脑这种特殊结构的物质的内部状态。"比普列汉诺夫讲得更具体了。它把列宁那句话和普列汉诺夫的话两句话含义综合到一起了。毛泽东在《辩

证法唯物论提纲》中也讲了这个问题。这本书是1937年在延安讲课时写的，没公开发表。这个材料在文化大革命的时候把原文印成小册子传出来了。毛泽东这么讲："用彻底的唯物主义论见地来看意识这种东西，那么意识不是别的，它是物质运动的一种形态。"

我们从哲学命题上引了哲学大师们对意识的论述。哲学大师认为意识是一种物质运动形态、是物质内部状态、大脑内部的物质运动形态。本世纪初，科学只是认识到了物质不灭、能量不灭。恩格斯在《自然辩证法》里讲热能变成电能、光能，光能里又出了热能。能量可以互相转化不灭，实体性物质——具体有形的原子、分子以上这些物质，质量不灭。虽然爱因斯坦已经在相对论里面讲了质量能量可以互换，但是对实体性物质和不具备实体性的物质，它们的关系在一般学科里面还没有更好的运用，人们一谈物质就是讲实体性物质。本世纪初上世纪末发现了电磁波，尤其是在物质里发现了微观的量子的时候，哲学界讲物质论完了，唯物主义破产了。自然科学界也这么讲了。因为一般说的物质，就是实体存在，感觉得到的才是物质，出现了电磁波，没有形态感觉不到。就在这个关键时刻，列宁就写了《唯物主义和经验批判主义》这本书，目的就是维护辩证唯物主义，把物质从哲学高度给下了定义。列宁明确指出意识是一种物质内部运动状态，人们可以认识它。在那个时候由于科学还不够发达，不可能论述的更深刻。现在科学已经确立了物质的双重结构原理，即物质有实体物质和场性物质双重结构的存在。实体性物质是有整个实体的（原子以上的物质），这种物质还有场性的物质存在。这个场有匀态场和梯度场。这一种双重结构的场性物质是很疏松的，就跟我们讲的混元体——实体性存在的周围有气场有点相仿佛，但又不是它。按照双重结构原理，物质有它的内部表现就必然有它外部的场性表现。我们用这个道理再来看意识，意识在大脑皮层外面，在脑细胞外边，在意识这个类似场性物质里边有它的内部表现。所以我们讲意识是一种特殊的物质运动。

Ⅱ、科学实验证明了意识具有为科学所确认的物质特征

一．意识活动可以显示出能量特征

现代科学里讲各种物质的运动都是由于力的作用。只要是能产生物质运动，它就必然有力量的存在，而力量又是物质的表现。所以各种物质运动都是物质本身的力的作用。力是物质。科学家这么讲，哲学家也这么讲。现在科学实验又进一步证明意识具有被科学家们所确认的物质特征——有力量。我们用特异功能的实验证明了这个问题。原来特异功能试验只有耳朵识字、透视等接收功能，以后慢慢发展到意识搬运。有人说这些是骗术、是魔术。1979年报纸报导了特异功能之后，就形成了一场持续的笔墨官司。在《人民日报》连篇累牍地发表文章批判了特异功能。79年7月份我们又搞特异功能试验，发表在9月份的《自然杂志》上，又招来了一次批判，于光远、叶圣陶也发表文章来批判特异功能，其后我们对特异功能进一步进行严格的科学实验，是这样搞的：耳朵识字由实验的人写上字把它封起来，装到个玻璃管里头，再把玻璃管口烘化封住，封上了就做不了弊。封后把样品拿过来，让有特异功能的人去查是什么字。还有一种实验办法：在一个暗盒里装12张感光片，把写了字的纸放在第六张和第七张感光片之间，装好后把暗盒封上让有特异功能的看。你只要打开一偷看，感光片就感光了，也做不了弊。在严格的科学试验下，有特异功能的人把字也认出来了。而

且把12张感光片洗出来，看认字有没有能量变化的表现，发现放字的第六张、第七张感光了，第八张和第五张也稍稍有点感光，越靠外的感光越小，表明这个光不是从外面进去的，这个现象说明识字时有个能量，当时对这个试验结果谁也解释不了。混元气理论认为，按咱们常规看东西得借助光线，他一看字就在第六张第七张那集中意念识字，意念能聚气，脑子这发意念过去了，聚到字那里给那聚光了，就有了能量。这是意念聚了气了。再有搞搬运，搬的东西什么都有：火柴棍、钢笔、手表、螺钉、螺母。一开始先搬小的。怕作弊，用约一尺多长、粗约一厘米半的小塑料袋，将小片片装到袋子底下，要伸手抠根本就没法抠，让你把这袋里的东西搬到那个袋里边去，作弊是绝对不可能的。手表、电子表、小的昆虫等都搬过去了。经过严格的科学试验证明了意识有力量、有能量，可以让外界事物起作用。要不是力量，这些东西怎么跑过去？证明了意识有能量，是一种力，从科学界讲，那就是物质，不会是别的。

对于意识有能量、有力量这个问题，辩证唯物主义的哲学大师们也早有论述。“意识也是一种力量。”这是马克思早在1843年、1844年的哲学著作就这么讲的。恩格斯也讲过：“思维是能的一种形式，是脑的一种职能。”我们懂得这一问题才能理解我们平时所说的精神力量。如果意识没能量、没力量，哪来精神力量，精神作用怎么发挥？中国讲辩证唯物主义是在全世界讲得最好的、讲得最普遍、最深刻的，大家平时都会讲发挥主观能动作用，发挥你精神的作用，意识要是没力量、没能量就没法解释了。正是我们讲了精神有物质性，有力量，有能量，才能够真正把精神作用拿到科学高度来解释。列宁援引了狄慈根所说的话：“没有实物的力是没有的……如果唯心主义自然科学家相信力是非物质的存在，那么在这一点上他们就不是自然科学家，而是……看到幽灵的人。”狄慈根也是个早期的唯物主义者，他有很多的观点是讲对了，但是有的地方讲的还不彻底，马赫就拿狄慈根的一些观点来反对唯物主义。所以列宁把狄慈根的一些正确观点拿过来，把狄慈根不正确的地方、还留有唯心的漏洞的地方、给马赫、波格丹诺夫钻了空子的地方，把它全面阐述出来了。列宁引狄慈根这段话，来肯定力量就是物质的存在，如果不承认力是物质的就不是自然科学家了，是神学家了。我们搞的上述特异功能科学试验，也证明了意识是物质的，和辩证唯物主义大师们的论述是一致的。

二．意识可以呈现出物质作用

意识具有实体物质特征，表现在发放外气能使实体物质发生不仅是一般的运动变化，而且发生物质变化。智能功搞的工农业增产说明了意念具有具体物质特征，可以使具体物质发生变化，如果说意识不是物质，没有物质性，物质怎么能够一下起变化？有人说那是生物的新陈代谢，你发气把生物的新陈代谢功能给加强了。我们说：生物可以是新陈代谢，那么非生物呢？咱们发放外气使混凝土抗压强度增加了，使棉纱弹性增强了，使金属硬度增强了。这么一来就有力地证明了意识不仅是具有一般的能量的物质性，而且还具有一般的实体性物质的物质性。

Ⅲ、实验证明了意识具有为哲学所确立的物质特征

什么是物质，哲学确立的物质特征是什么，对此，以前有过不同的认识，下过不同定义。

过去人们把看到的实体性东西叫物质，以后科学发达，慢慢把物质分得小了，有了分子以后又有原子、电子、质子、中子。一到了电子、质子、中子就感觉不着有物质了，人们就说这些已经不是物质了。西方的天主教、神学、印度佛学，香港、台湾讲大乘佛学的，就出来讲：科学证明了物质是不存在的了，提出所谓心物一元论——世界不是唯心的也不是唯物的，是心物。咱们国内有个“气功大师”不是也讲吗：“我不赞成唯物主义，也不赞成唯心主义，我是心物主义。”其实这个心物主义是台湾李性纯站在佛学观点上讲“色不异空，空不异色”时提出来的。本世纪初出现量子的时候，当时在哲学界里面也开始反对唯物主义的观点，说物质不存在了。所以列宁从哲学观点来捍卫物质性。列宁给物质下了定义：“物质这个概念在认识论上，正如我们已经讲过的，指的只是不依赖于人的意识并且为人的意识所反映的客观实在，而不是任何别的东西。”列宁在这段话里指出物质是不依赖人的主观意识而存在的一种客观存在，它可以被人反映它，而不是说有具体形态的东西才叫物质。列宁又说：“物质是标志客观实在的哲学范畴，这种客观实在是人通过感觉感知的，它不依赖于我们的感觉而存在，为我们的感觉所复写、摄影、反映。”他明确指出，物质是在我们意识之外的一个独立存在，物质的标志是外面的客观实在，这个客观实在能被人们所感知，能被人们脑子复写、反映出来，说能被人的认识感觉所感知，这个感知可以是我们的感觉直接感知，也可以通过仪器（比如用电子显微镜）间接感知它，而仪器反映出来了也还得通过人的感觉来感知的。列宁从哲学上这样讲就打破了物质要具有具体形象的定义。这样，不论科学发展到什么时候，只要客观存在，我们发现了它，不管是什么形态，这就是物质。不是说宇宙里有暗物质码？和普通物质不一样，那也叫物质。所以就不存在心物一元论了。现代佛教根据科学发展又说精神也是无形的，量子世界也是无形的，所以这个物就和心是一体的了，心和物就没区别了，所以叫心物一元论。他们把精神是精神、物质也是精神这个观点说的更彻底了。他们认为你感觉到有物质，但感觉到这个物质还是你脑子感觉出来的。这样慢慢就走到佛家的“唯识论”上去了。说世界由于有了无明才把事物颠倒了，搞错了。无明这个词在唯识论里是惶惑、惑业的意思。辩证唯物主义认为，只要能认识的东西就叫做物质。唯识论讲认识到的东西都是假的，都是不存在的，唯独精神是不生不灭的。把外界东西都说成是不存在的，人也是虚幻的、假的，你现在因为无明把假的看成真的，等你成了佛你就知道是假的了。有些聪明一点、有点能力、又自以为是而再受点挫折的人往往一看佛学理论就去信佛。因为佛说别人信不了佛，是因为没有智慧，信佛的人都是最聪明的，是修几辈子善根才信得了佛的。而且觉得佛学有一整套的理论，就信佛去了。我们现在把佛教这个观点给翻过来了，认为能看到的东西、感觉到的、可被认识的就是实在，就是物质。列宁从哲学高度把物质的定义下得非常明确。但是有了这个定义，又怎么能证明意识是物质的呢？以前证明不了它，现在我们用特异功能就能证明了。

我们这几年搞了些特异功能实验，是在81年开始搞的。特异功能不光能认字，还能感知意识，我们搞个试验是把字写到黑板上，指一个字让大家想，想这个字，然后把黑板拿走，大家还继续想这个字，特异功能小孩进来，能把大家想的什么字说出来。这是大家的意识活动被有特异功能的人感知到了。还有一个实验在电视上播放过，云南一个4岁的小孩子，给他出道数学题，开方也好，乘方也好，只要他爸爸会算的，他摸着他爸爸，他爸爸心算出来了，这个小孩就能将得数告诉你。这就是把他爸爸的思想感知了。以前都说意识要通过人的行为表现出来，才能被人了解，别人的内心意识本身是不能被感知的，这就是哲学家这么多

年对待意识处于惶惑的地方，可是马克思、恩格斯早就讲了意识是物质运动形式，是一种特殊的物质，只是人们理解不了。特异功能实验证实了它。再讲两个实验。83年在北京气功研究会开会，正赶上争论发放外气、意识是不是物质等问题，一个气功师不承认外气的存在，他写的书就说周天是无稽之谈，外气、特异功能都是迷信。当时一个20多岁的青年向他提出搞个特异功能试验。搞试验的是王中平，王中平拿着脸盆说，我摸着这个脸盆，你离开五米远，你的意念随便围脸盆转，你怎么想我摸着脸盆能知道。那位气功师想了三次，按要求把每次想的写在纸上，写完后王中平说你第一次是顺时针转，第二次是逆时针，第三次顺时针半圈后又回来了，对不对？王中平都说对了。那位气功师没言语，扭头就走了。第二个是88年我到吉林市办智能功学习班，正赶上东北电力学院成立气功研究会，请我去做个学术报告，还请了吉林市的王有成表演特异功能。王有成现在四十书岁，搞美术的，功能很不得了，他以前表演搬运，弄一个一毛钱的人民币，拿手一拍，说：钱上树上去了，人们去看人民币扎到树里边了，外面留半张。接着王有成手一摆，又说：到你办公室里边那个笔记本第几页里边看去，让人去看果然这样。他再一拍，那人民币又上那个屋去了。他在那天的会上说今天不给大家搞搬运，做个试验，你们谁想什么我能知道。校长上去了，王有成说你想的是人名，校长说对。他把想的人名拿纸写上，然后让校长说，校长说想的叫王玉兰，王有成纸上写的就是王玉兰。校长摇着脑袋说：真怪事。副校长上来了，王有成说：你想的是不是外国语，副校长说不是，王有成说：那就是外国字写的，接着用笔写在纸上。副校长说出来是个外文的数学公式。王有成把写下来的纸给大家看，说：我不会外语，就照葫芦画瓢，把你想的给画下来了。这下在场的人“哗”地鼓掌。副校长看了，也是摇脑袋，觉得怪事。他说：我还得来第二次。王有成说你这次想的太复杂，这么多人，我也不敢说是不是你想的，你是不是想去开一次会，不在你们学校里边开，副校长说对。王有成就在纸上写上了，让副校长说出自己想什么，副校长说下个礼拜到比利时开一个国际数学会议。王有成纸上写的是去比利时开会。王有成对他讲：不仅你想什么我知道，我还能命令你想什么，你就想什么。校长说我不信，王有成说：“我让你想的内容已写好装在这个信封里，把信封给你，你装兜里，你想吧！”校长说，我想好了。王有成让他说想的是什么，他说我想的是龙年的龙。再打开信封看，写的果然是龙字。后面这个实验跟物质特征关系不大，附带说一下。象前面这些试验说明你脑子想的东西可以被有特异功能的人所感知。它证实了列宁给物质下的定义。物质是独立于人的意识之外的客观存在，这个客观存在不依赖于人们的意识而存在，但是它可以被人们的意识所感知、所认识、所复写。校长和副校长的意识——想的内容是个客观存在，是不依赖于王有成的意识的客观存在，但是他的意识活动可以被王有成的意识所认识、所反映、所复写。这就是意识具备了物质的特征，从哲学上就是这么讲的。当然这个意识是个特殊的意识活动而且感知的人有特异功能才能感知到。但是普通人有时也有，有不少血缘关系非常近的人，有的母子之间，或双胞胎之间（尤其是一个卵的双胞胎），一个心里有痛苦另一个能感觉到了。报刊报导过很多这类事情，比如有一个烫伤了另一个就感觉不舒服；一个打秋千出了意外事故，另一个一下感觉到了。类似这些普通人也可以有，只是被忽略了。所以我们说意识同样具备了哲学给物质下的定义，它符合列宁所说的物质概念。

前边讲的实验证明的意识具有哲学给物质确定的特征。同学们由于学辩证唯物主义学的不多，我这么讲还好接收，哲学学得越多的人，就越不容易接受。所以我都是引马、恩、列、毛的论述，来证明我们的观点。我们出去讲气功去，要想说服领导，不能光讲气功的效应，

你讲气功的效应讲的越深、越特殊，他越不敢支持气功，他就怕搞成唯心主义。你给他讲气功起的作用还要讲起作用的关键在意识，意识有物质性。引用马列主义的话给他们讲，他们就容易支持气功了。

Ⅳ、承认意识的物质性不违背物质第一性、精神第二性的哲学命题

辩证唯物主义哲学一个最基本的观点，就是说意识和物质是对立的，物质第一性、精神第二性。那么说意识是物质的，不是与哲学的基本命题物质第一性违背了吗？列宁说："物质和意识的对立，也只是在非常有限的范围内才有绝对的意义，在这里，仅仅在承认什么是第一性的和什么是第二性的这个认识论的基本问题的范围才有绝对的意义，超出这个范围，物质和意识的对立无疑是相对的。"列宁这段话明确说物质第一性、精神第二性这两个是对立的不能调和的，但是这个范围非常小，小到只是在认识论内。毛泽东也讲："物质和意识的对立，只是在认识论的领域才有意义，如果超出认识论领域把两者对立起来，无疑是违背了辩证法。"毛泽东说的就更明确了，超出了认识论领域，把两者对立起来就违背了辩证法。列宁和毛泽东都是讲在非常小范围——认识论里讲物质和精神对立才有意义，认识论是讲述宇宙是物质的还是精神的，是由物质产生精神还是由精神产生物质这些基本观点。认为世界是先有物质，有了物质而后产生精神，这就叫唯物论；说世界先有精神，由精神产生物质，这叫唯心论。这就是认识论领域。在这个根本问题上，我们智能气功当然认为物质是第一性的，宇宙是先有物质，物质发展到一定程度，产生精神，因为我们认为意识是在具有大脑皮层这种特殊的物质结构后，由它产生出来的。在没有产生大脑皮层这种物质结构以前谈不上意识。那么既然说物质产生精神，又说意识（精神）也是物质，不矛盾吗？意识的物质性怎么讲？列宁讲过："如果把意识和物质等同起来，也是非常糊涂的，也是错误的。"我们智能功整体观只是承认意识的物质性，并没有把意识和物质等同起来。物质是个全称判断，意识是物质这一全称判断中的一个特称判断，整个宇宙都是物质的，意识是宇宙中的一种特殊的物质，是其中的一部分，和整个的物质概念不相等。从整个宇宙发生史上来讲，也是先有物质，进而物质发展，发展到生物→动物→人→大脑皮层，有了大脑皮层这种特殊结构，便产生意识这个特殊物质运动。另外，列宁作为正确观点引述狄慈根的话："物质是精神的界限，精神不能超出物质的界限。精神是物质的产物，但物质是比精神的产物更大的东西。"明确讲了精神不能超出物质的界限，物质是比精神更大的东西。它们是这么个关系。唯心主义认为不是先有物质，而是先有精神。

这里附带说说佛教的观点。他们讲这个地球叫一个世界，一个月亮，一个太阳，它所管的范围成为一个世界，就相当咱们这个太阳系，有的说比太阳系还大点。这一世界有个生成灭亡过程，叫"成、住、坏、空"，称为劫。劫本来是很长的时间计算单位。有小劫、中劫和大劫。小劫指地球上的人从年龄长到年龄短，再从年龄短到年龄长，这么一减一增叫一个劫。说人的寿命一百年短一岁，现在咱们正处在减劫的时候，一百年减一岁，一直减到十岁。十岁就生老病死都有了，到十岁人就死了。降到十岁再往上长，一百年长一岁，长到八万四千岁到头再往下减。这么一增一减叫做一个小劫。一个小劫是十六万八千年，二十个小劫叫一个中劫，四个中劫成为这个大劫，一个大劫包括从形成到灭亡，我们这个地球，这个世界就完了。地球没有了再形成，先形成水、地，慢慢再出其它物质。到了住劫以后，人死了、

地球完了之后，人就跑天上去了。从咱们这往上数，一共二十八层天，到上面是光阴天，人都上那去了。等地球形成后，人从二十八层又飞下来了。我问他们是先形成地球还是先形成人，我们认为是先形成地球。他们说，不对，地球是假的，不存在，成住坏空都不存在。一个大佛学家就这么讲："进化论说你们老祖宗是猴，你同意吗？咱们搞佛学的不能同意，咱们佛学的老祖宗从光阴天上来的。"照佛学的理论从天上下来的人又是从地球上跑上去的，而到光阴天是要修了三禅之后才能上去的，众生都修了三禅。那么虎、狗、猫、免、地狱的鬼都是修了三禅上天上去的了。所以佛学看来很有系统很有理论，你这一全面研究真是漏洞很多。当你一提出漏洞，他们这么讲：因为你是凡夫，你懂不了。本来是没漏洞的，因为要讲给你听。讲给你听时就免不了有漏洞，当你成了佛就知道本来没漏洞了。即便是按他们说的这个道理你一分析，还是先形成地球，先形成无情世界然后人才能来啊！也还是后有人。由于他们不懂得进化史，所以它就这样胡说，列宁讲他们是热昏了胡说。

我们这么讲意识是物质的，哲学家们就说了：你净引马克思、恩格斯、列宁的论述作为意识是物质的根据性，可是恩格斯批判过庸俗唯物主义。恩格斯确实批判过庸俗唯物论说的意识就是物质。智能功讲的意识是物质和庸俗唯物论讲的精神也是物质是不一样的，不是一个东西。早期的唯物主义，最早在英国，后到法国，比较有名的是费尔巴赫，不是费尔巴哈，他搞的唯物主义不承认有精神的东西，认为都是物质，讲精神是大脑分泌的产物，大脑分泌精神就跟肝脏分泌胆汁一样。肝脏是一个实体性物质，分泌出的胆汁是物质，大脑分泌出的精神，也是物质。这个观点引起当时哲学界的混乱。当然这种观点对当时反对神学、反对基督教是有意义的。他们说精神不是神、不是上帝，是脑子分泌出来的。这个观点，一开始一部分人觉得挺对，有的人甚至还说精神就是分泌的脑积液，说那就是精神的原汁。我国的赵避尘写的《性命法诀明旨》，就受那种思想影响，说元神就是脑室里边那一包清水。19世纪初，新黑格尔派的费尔巴哈批判了这种观点，对批判黑格尔的唯心辩证法是很有意义的。他是个唯物论者，但是最后变成唯心主义者了。他不同意这种庸俗唯物论。费尔巴哈讲，如果这些人是唯物主义者，他就不当唯物主义者了。恩格斯也讲，这个观点是错的，是把唯物论庸俗化了。那么智能气功讲的精神是物质和庸俗唯物论有什么区别？庸俗唯物论认为意识是肝脏分泌出来的胆汁那样的物质，都是实体性物质。我们混元整体理论讲意识不是实体性物质，它是特殊的物质，它和一般的物质不能等同。列宁讲把意识和物质等同了是非常错误的，是糊涂的观念，是庸俗唯物论。庸俗唯物论之所以庸俗，主要有两个问题：一个就是把物质的存在简单化了，以为物质就是一种简单的实体性物质，物质多样性在他那里没有了。再一个是物质运动的内容没有了，我们是在物质运动多样性的基础上来讲物质性的，意识是特殊的物质运动，这就和庸俗唯物论有了巨大区别。所以恩格斯只批判他把唯物论庸俗化了，但并不是说庸俗唯物论不是唯物主义，它的实质还是唯物论，所以我们现在批判庸俗唯物论，一定要注意保护精神是物质的这个合理髓核，不要因为批判庸俗唯物论，把精神是物质的这个根本属性也批判掉。就好象恩格斯说费尔巴哈把婴儿和洗澡水一块泼掉了（费尔巴哈批判黑格尔的唯心主义，把辩证法也批判掉了）。这个问题必须特别注意。

Ⅴ、承认意识的物质性与唯心论的一元论、二元论的区别

我们对一些哲学问题搞不清楚就没法搞尖端高级的科学——气功科学。气功科学要健康

地向前发展就必须把辩证唯物主义观点贯彻到底，这是人类发展的方向。整个人类文化的发展，科学的发展，一步一步证明了辩证唯物主义的正确性。其他很多哲学观点，像实证主义、马赫主义（也叫经验批判主义）、实用主义、逻辑实证主义，这些哲学观点，随着科学发展依次被淘汰了。西方不敢承认辩证唯物主义，可是科学的发展一点一点都证实了辩证唯物主义的正确性。所以只有科学发展到辩证唯物主义占了统治地位，大家都认识了，尤其把逻辑实证主义彻底批判之后，人们才能真正认识世界的本原状态。在这我们不多解释这些哲学问题，我们只是讲一讲承认意识的物质性与唯心的一元论、二元论的区别。

一．与唯心一元论的区别

唯心一元论有几种形式，一种是西方的神学观点，认为宇宙是神、是上帝创造的，这个观点现在已经由于科学发展一点一点的后退了。从牛顿的天文力学观点创立出来之后，就把上帝打退了一步。随着科学的发展，尤其人工合成物质以后，上帝又退了一步。上帝就退到在宇宙一开始第一次推动的时候，然后上帝就存在每个具体事物当中，就成泛神论了。对于上帝这个存在佛学驳斥它。佛教说上帝造物不对，说世界就是世界里这些东西互相起作用的结果。世界上这么多东西在变，不过不是物质在变，是精神在变，每个物质变化都是精神变化的结果。和黑格尔的唯心论差不多，都是唯心的一元论。两家都和辩证唯物主义打架。实际上佛学讲世界上的变化跟黑格尔讲的还不一样，黑格尔讲原来有个绝对精神，最后绝对精神是个无，然后一变化，变成有，从无到有，有、无、变是个最根本的三段。当中无到有是个变化，有了就得有质，有它的本质，有质就得有量，拿什么去衡量，是度。质、量、度又一个三段。质量度有了形成了物质，物质分有机、无机、生命，这又是三段。生命里面，植物、动物、人又一个三段。到了人有了意识，一意识又返回绝对精神。这是黑格尔的逻辑学。佛学连这个精神变物质都不承认。他们说一切物质都是假的，根本就没有物质世界。说有物质是人不明白，是无明。按佛学这个观点，就要问：没物质世界你还修炼干什么呀？他们有词，唐朝白居易有这么个诗句：“无妨幻水幻生鱼。”白居易晚年信佛，写了许多佛学诗，说水是假幻的，到最后鱼生出来就行了。意思是你这个修无妨是个幻修，一达到佛的境界，就全明了了。有人说庞老师你讲的是般若学一家的观点，中观学就不是这样，中观学承认有是俗有、空是真空以及非有非空。其实中观学虽然讲了俗谛的有，真谛的空，中谛的非有非空，实际上这一切的有是通过人的意识的妄念形成的，这些物质也是精神的复现，是人的精神把它变出来的，他们把山河大地称为共境。你看到、我看到，这叫共业所成。自己的身体、自己的遭遇、自己环境这是个性，是你自己的业历的报应引起来的。实质上也是讲精神是精神、物质也是精神。随着科学的发展，说一切都是精神就讲不通了。它就说科学也是假的。根本就不承认科学。有人问他们：你吃饭不吃饭？他们说吃饭是虚幻的，不吃饭也是虚幻的。甚至说你提的这个问题本身也是虚幻的，你本身也是虚幻。唯心论的一元论就是这么认为：精神是精神的，物质也是精神的，这个精神是人的意识变出来的。

二．与二元论的根本不同

二元论是承认宇宙既是物质的，也是精神的。精神、物质两个都存在，两个本原。你要认真分析佛学它并不是唯心论的一元论，也不是所谓心物观，它是二元论。为什么说是二元论？它说从无始以来，有人，也有这个世界，两个都有（佛学认为宇宙无前边无头、无限、

所以叫无始）。无始以来就是六道轮回，他们不承认有神仙，认为天上的也是人，叫天人。天人、人、阿修罗（如妖精）、饿鬼、畜类、地狱，这叫六道，六道轮回。办了好事就上天，办了坏事就成饿鬼下地狱。六道轮回各层看到各自的那个世界。还是有个世界嘛。所以实际它是二元论。但真正的二元论不是佛学。二元论古来就有，近几百年影响最大的是康德。他认为人们认识的世界是现象世界，此岸世界。他说物质还有个本质，这个本质和现象不是一回事情，我们人认识不了它，是彼岸世界。这两个东西是同时存在的。人的精神就属于本质的，是彼岸世界，精神不能认识，咱们认识的世界是脑子里边本来就有的东西。现实里的东西脑子里本来都有。人们认识世界就是把脑子里面的东西和外面的东西印合上。这是康德的二元论。以后笛卡尔也是二元论。我们智能气功承认精神的物质性和二元论不一样。我们认为精神是客观存在，是一种特殊的物质存在。这种特殊物质的范围没有超出物质这个大范围。精神不是世界本原，世界本原还是物质，我们是一元论而且认为精神能被人们认识，智能气功就是要揭示意识的运动规律，揭示意识的本质特性。

对于这些哲学问题我们很简单地讲了一下，实际上它是很复杂的，在这里我们只是把最根本的东西拿出来讲一讲，分析分析。

Ⅵ、承认意识的物质性的重要意义

承认意识的物质性有什么意义？搞智能功讲这么多哲学干什么？因为智能功的混元整体理论里面就有意识论，意识要不是物质怎么讲？规律怎么掌握？像过去唯识论讲了很多理论，什么唯识20论、30论，而且印度的唯识论还有有象唯识论、无象唯识论，内容都很多，但他们越讲越糊涂。玄奘上印度去取经回来专门讲唯识，他在世的时候到处讲，很盛行。他死后借他的威望徒弟窥基还讲了点，徒孙也讲了一点，以后全完了。因为人们接受不了。我们现在搞气功科学，就必须讲出意识运动的规律性，讲出意识的物质性。让人们认识它，这也是关系到辩证唯物主义能不能坚持到底的问题。辩证唯物主义，放之四海而皆准，用到哪都行，在意识领域应该照样可以。要把唯物论坚持到底，就要在意识领域也坚持下去，如果你不承认意识物质性，那么意识的力量是什么？展现出来的这些物质作用是什么？那就必然陷入两种情况。一个是意识的力量展现出的功能不可知，不可知论是违背辩证法的。辩证唯物主义认为没有不能被认识的物质，只是个时间的问题，现在不能认识它，以后慢慢也能认识它。如果说根本不能认识，就违背辩证法了。辩证法讲超过真理一步就将走向谬误。辩证法就这么无情，你只要一超过它，你就要受到辩证法的惩罚。你本来是想坚持唯物论，认为精神不是物质，可是你否认意识的物质性，你就陷到不可知论里边去了，违背了辩证法了。如果你说不是不可知的，那么意识展现出来的力量（如特异功能的意识搬运等）又是从哪儿来的呢？就只能归到神，归到上帝那里去了。西方信上帝的人说这是灵力，灵力就是神主的力量。现在有的搞气功的人说和灵接通，就有力量了。有的人说向星外人接通、和高级师傅接通、向神接通、和高级生命接通等等，都是变相的灵力。所以你不承认意识物质性，你就走到不可知论，就走到有神论里边去了。有些人听人家讲气功治病、增产的效应，就说你们把气功都说神了。其实说这种话的人，他的脑子里边就有个神。有个高于人的神，认为神比人能，说了半天自己走到唯神论里边去了。

承认意识的物质性，就把这些问题解决了，对哲学很有意义了。现在神学不能彻底清除，

就是由于人们对精神没进行研究，认为精神研究不了，研究精神只能察其言观其形，不能直接研究精神，因此把精神放在神秘的地位。心理学研究精神，它只是研究被动的我，没研究主动的我。心理学是怎样研究那个“我”的呢？他们是这样讲的：脑子里有个主动的我，我看看我自己，看被看的我那一部分闹情绪，分析怎么闹情绪的，那么是谁来分析你闹情绪？一个是主格的我，一个是受事格的我。现在心理学只研究那个受事格的我，对那个主格没有研究，而这个主格是心理学最根本的内容，是意识最根本的内容。比如我们平常讲：自我检查一下，自己自我反省一下，去检查的那个我是主格，我做那个事情，被检查那个东西是受事格。心理学研究这个东西，而主格还没研究上，所以对意识并没解决了。正因为哲学没解决了，心理学没解决了，就神秘化了，上帝就还能在这藏着。所以好多科学家们还信神，信上帝。原因在哪呢？就是不懂得意识物质性，不懂得意识规律。美籍华裔×××文化大革命时来中国，跟周总理讲，我是信上帝的，因为我好多灵感都是在祈祷上帝时出的，上帝给我灵感了。其实懂得气功知识后，就知道灵感的产生是意识本身的内容，是意识活动的一种特殊形式。气功这门科学真正发展起来之后，才能真正彻底把这些问题搞清楚，那时上帝的最后避难所就彻底没有了，上帝就清除了，到那时人才能真正成为自由自觉的人。

人的异化，有劳动的异化、物质的异化，还有精神的异化。精神的异化之一就是神学思想，从精神的异化当中解放出来，才能变成自由的人、自觉的人。听说有的同学看黄色小说，其实这都属精神的异化里边的东西，不了解自由的我是什么，往低层次里边幌。食和色都是人的本性，这是古圣人说的。现在的人比过去的圣人强多了。欣赏那些东西，同样是被那个东西异化了，主人翁的思想没了。我们搞气功学就应该从多方面把我们解放出来，真正按照人的生命规律去解决这些问题，当然在生命领域里边很多错误思想也会随之自觉清除，它将使人成为自觉的人。这是承认意识物质性的重要意义。智能气功这门科学，就是要掌握人的规律，生命规律、意识活动规律，让我们自由自觉，不能受到这样那样的牵制。搞气功是非常深刻的自觉的自我改造、自我塑造过程，把我们过去那种被异化的、被一般的思想污染的东西清除出去，使我们成为高级的人、自由的人，到新的高层次文化上去。不是光练练功就完了。我们常爱说“人往高处走，水往低处流”，不能到了事上贪婪这个、贪婪那个，我们追求什么？我们学习应该向上追求。学了智能气功要自觉改变这些东西，转凡成圣，超凡入圣达真，往上面走，不要往下去。

Ⅶ、意识是什么样的物质运动

这个问题只简单说一说，以后的课都要讲这个问题。讲意识是什么样的物质运动，要讲意元体的体和性，讲意识的功能。为了让大家好学，按咱们智能功来讲意识是脑细胞的混元气。书上没有这样写，书上打了个这样的比喻：意识就似乎是这样一种物质，咱们看电视、听收音机要接收电磁波，传递电磁波要有个天线，强弱电流在天线里头往复运动，在天线周围就形成了电磁场，磁场的形成和导线里边的电流有直接关系，但是电磁波和导线里的电流不是同一种物质存在形式。现在搞生理研究的人就说意识活动是脑细胞的物理化学变化。其实脑细胞的物理化学变化就相当于导线里边的电流。脑子一运动，脑细胞的确有变化。但是它和意识还不是一回事，意识相当于外面这个波。当然这是打比喻，不能等同起来。电磁波和电流不等同。脑细胞里边的物理变化、化学变化，只是意识运动的物质基础，在这个基础

上形成个特殊运动才是意识。关于这一点恩格斯早就讲了："终有一天我们可以用实验的方法把思维'归结'为脑子中的分子的和化学的运动，但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？"恩格斯那时生物化学发展的还不够，他说随着科学的发展将来有一天能把精神活动回到脑细胞的分子层次上去，但是难道这么一来就把意识的问题解决了吗？恩格斯的意思是还没有全解决，没有包罗无遗。所以说意识是一种特殊的运动，它不是现在科学所认识到的脑细胞的物理化学运动，但是它又和那些物理化学运动直接相关，是它建立的基础。

同学们可能会有这样的疑问：为什么庞老师尽讲哲学？因为智能气功科学是研究人的整体性，研究整体生命活动的，而我们用常态智能来看整体生命活动，则人是社会的人，又是自然的人。自然的人属于自然科学，所以我们引用了现代科学——物理学的、化学的、生物学的、医学的、天文学的等自然科学成果。同时人又是社会的人，社会的人就必须讲社会科学。常态智能就是自然科学和社会科学两部分。而生命科学既有自然科学又有社会科学，但是它不是两者相加，是在自然科学、社会科学这个基础上面建立起来的高层次的一个整体。哲学是从总体规律来论述事物矛盾特征的。哲学是自然科学和社会科学的高度概括，它是从逻辑的角度，用抽象的概念来表述的，而气功科学是从具体的生命科学来论述它们的整体性的，包括社会性、自然性。这样我们讲述气功科学结合哲学就多了点，因为气功这门科学在好多方面和哲学很相似，在好多方面和哲学有连带关系，所以我们讲气功这门学问的基础理论，好多地方就必然牵涉到哲学。搞智能气功必须要学会辩证唯物主义，因为生命科学不用辩证唯物主义去指导，就绝对搞不下去。唯心主义说神。神是什么？怎么去搞？佛学存在两千多年，可问题并没搞清，一点点在衰落。什么道理？那个时代搞不清。它本来好多事情研究得并不错的，如果把他们说的佛的真如性、佛性、华藏世界海、法界性改个词，改成是原始混元气，好多东西就都对了。原始混元气产生了物质世界。可是他们说佛性和物质不是一回事情，把它们断开了，就错了。又比如说天主造人，把天主当成个物质来造人，就对了。他们把神和物质分开，对立起来了，错了。当然说它讲对了不全对，是基本上对了，那个时代认识世界简单，我们现在认识世界比以前深刻、复杂了。我们智能功理论是建立在目前的科学基础之上，吸收了古文化精华，将超常智能和常态智能结合到一起搞起来的。

第二节　意元体

如果我们要真正想把意识的活动搞清楚，直接讲意识还不行。因为意识是意元体内部的运动过程、运动内容，是对人体内外世界的反映。因此在讲意识之前，还必须把意元体讲清楚。只有把意元体讲清楚了，再讲意识活动才有了基础。我们曾简单介绍过意元体，说它是神经细胞（说得更确切一些它是脑神经细胞）的混元气融汇到一起形成的一种非常均匀、细致的能够反映客观事物的特殊的混元气，而且它能够形成概念运动，它有接收信息、贮存加工信息、发放信息的功能。在这一节我们要把意元体的具体情况深入地讲一讲。

按照一般的讲课方法，应该是先讲什么叫做意元体，意元体怎么形成，然后讲意元体有什么特点，有什么功用。可是咱们的书的写法不是这么写的，而是倒过来写，是前后铺着写的，跟铺路一样，铺了一层再铺一层。咱们很多课也是倒着讲的，不倒着讲很多问题讲不清。因为这些问题目前还不能用证明的方法来证明它，只能用一般的叙说的办法来谈。这也是我们中国的或者是东方的认识论的特殊性，它是直接抓住事物的本质，先把结论拿出来，然后

再论述它。而西方是根据逻辑推导，从简到繁把问题推出来。这是东西方从认识论上叙述的两种方法。

Ⅰ、意元体的特点

意元体是脑细胞的混元气，是个完整的东西，它是以脑（人的大脑小脑）为中心，全身的神经细胞也贯穿着这种混元气。由于意元体的不界定性，它能按照混元气的特点向周围放散，但是真正能够引起人们的意识活动的意元体活动还是在脑子里面。实际上这是因为人的生命活动的混元气把意元体隔离起来、固定起来了，隔离以后就限制在脑子里面活动了。这一点，西方不懂得，搞神学的人也不懂得。过去科学界有“以太”之说，认为宇宙中有一种特殊的非常细微的物质叫以太。这一学说早被否定了。这些年西方一些搞神学、灵学、瑜伽的人又提出来了“以太禁网”的新词，认为以太比电滋波还要细微，人体里面也有一种人体以太。人体以太形成一个网，把人体罩起来，不让人和鬼神来接近，使人和灵界隔离起来了。其实，这就是躯体混元气的气态人形结构，它把意元体的神经活动和外界隔离起来了。意元体本身你隔离不了，它能穿透一切事物，但意识活动是思想活动，有具体信息了，就能把意元体聚敛起来了。是这么一回事情。那么，意元体有什么特性呢？

一．均匀性与精微性

意元体是一种特殊的混元气，它特别均匀而且非常精微。这种体性是神经细胞的功能特性、结构特性紧密结合到一起的，就是说它这个特性是由神经细胞的特殊性决定的。神经细胞有什么特殊性呢？我们知道，神经细胞和普通细胞最根本的差别就在于它不仅有一般的物质代谢、能量代谢，而且还有信息代谢，它能直接接收信息。比如视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤的感觉，都是接收了以各种不同能量为载体的信息。神经细胞的物质代谢是服从于信息代谢的，普通细胞就是接收以能量为信息的能量和能量信息复合物，物质和能量代谢它本身就是细胞自身的生命活动了。普通的细胞，能量代谢是由物质转化成能量，物质代谢也需要能量使一种物质变成另一种物质。比如说太阳光，一晒人体（太阳光是能量，有特定的波长，那就是它的信息）的时候，能合成维生素D，这也是由能量变成物质了。而神经细胞就不仅是这个样子了，它还可以直接接收信息，进行信息代谢。信息出来不变成能量或实体物质，直接走了。如看到什么东西脑袋一想，想怎么怎么着做出决定来。而且脑子里边的各种活动都是为信息代谢服务的。

为什么说脑细胞里边的意识活动是信息的概念活动？当你一看见外面一个东西，比如说一条毛巾，它本来是由质量、能量、信息这三者混合到一起而以有形的质量为特征。你看到它的形状、结构、颜色，这一切是光线反射到视网膜里边去，变成视网膜视神经的冲动，从现代科学来讲就变成神经脉冲了。神经脉冲传入大脑中枢后，毛巾的形态、质量那一部分东西没了，变成能量和信息通过视神经传到脑子里边，在脑细胞里面再一变化引起脑细胞的兴奋，进入了意元体，意元体一聚合，毛巾的形象就出来了。这形象还是由它的能量和信息组合起来的，但质量已经没有了。当我们脑中一抽象，把脑子里边“毛巾”这个具体形象抽象掉以后，这个“毛巾”就成为概念，这时毛巾这个形象也没有了。即借着能量来传递的信息在脑子里边形成的图像就没有了，成为一个抽象概念：毛巾。这个毛巾就成为一个单纯的信

息了，形象也没有了，聚合信息的能量也消失了。意识就是这样的物质运动，把质量和能量抽掉了，最后剩下了信息。

脑细胞有了这样的和一般细胞不一样的特殊性，它的混元气也就不一样了，它是以信息的运动来作为它自身的特殊性标志的。那么这个信息特殊性是什么呢？它为什么能够反映信息呢？这就是由于意元体它非常均匀。普通细胞有复杂的功能，身体里边有连续不断的新陈代谢的活动，而脑细胞的功能比较简单，就是反映信息。脑细胞这个特殊性是怎么形成的？那就是由脑细胞的特殊结构决定的。普通细胞都有细胞核、细胞质、细胞膜，现在科学已经证明了细胞是一种非常柔软的东西，它里边的细胞质、细胞核都属于凝胶状物，细胞膜是一种叫做液晶态的物质，一种液体的晶状物。这么柔软的细胞结合到一起，每个细胞之间有了结合能，维持了我们这个形体。而脑细胞更特殊，它的细胞膜更柔软，它的细胞体（胞核、胞质）很紧凑，也非常柔软，脑细胞又很多，它的数目在全身内脏中是最多的，这么一来，众多的神经细胞互相挤着，有的还可以变一变，这就使得脑细胞之间能够结合得很密切，挤得很紧，它的混元气就接触得更密切，可以互相融汇，融通到一起了，这是一个方面。第二个方面，每个神经细胞之间（脑神经细胞）有轴突连着，周围还有好多小的树突跟树杈一样的，这个细胞和那个细胞之间可以由树突来接触。这样一来就把脑神经细胞都连成一体了。普通细胞之间，只有细胞壁你挤我我挤你，还有一定的距离。脑细胞之间的距离就比较小，而且它们之间还有树突连着。这么一连脑神经细胞就不是用细胞膜隔着了，里边能够通了，某个脑细胞一动弹就可以传到别处去，“哗——”里边是一个整体的动，都连起来了。这就是意元体的整体性，比着普通细胞的混元气的整体性大不一样了，它紧密地联系到一起了。

而且脑神经细胞不进行再分裂的新陈代谢，因为细胞分裂的时候会往外放出来能量、信息，就干扰着周围。脑细胞不进行分裂，也就没有那种干扰了，总是那么安安静静、平平静静的。脑细胞不是还要进行合成吗？对。那是怎么合成的呢？一个空空荡荡的意元体，它里面不起反应空空洞洞的，都是气了，当外面进来一个东西，通过神经反应一兴奋，带着细胞体起反应了，反应到一定程度，里边就合成物质了。平时脑细胞互相连着，里边是安安静静的。通过这一点我们就可以看到意元体很均匀，因为它里边彼此间都一样，不受外界刺激的时候它里边安安静静的，这就是古人说的“寂然不动”，是一种很寂静的、不怎么动弹的状态，这是它的体性特征。不分裂，它里边自身的物质代谢就相对微弱，脑细胞的这种特殊性决定了意元体非常均匀非常精微。

这140亿个脑细胞这么互相一连，彼此融合，你中有我，我中有你。比如一个脑细胞有10个树突，它与周围横竖、左右一连，那彼此间的通道就非常多了。如果再细一点，到脑细胞的遗传结构里边去，一个脑细胞，它的DNA、RNA有密码子，三个碱基对形成一个密码子，一个细胞里面的碱基对是10^{10}个，这么多碱基对它里面得包含多少信息。它们互相一交叉，就非常复杂了，你“叉”我、我“叉”你，互相连在一起变得非常均匀了。意元体里面扰动小或没有扰动，细胞多，挤得密，内容多，混合到一起变得非常均匀。越少越不均匀，越多的东西来混合越容易均匀。如果一个盘子里边有两个大的，三个中等大的，然后再小的，这么一混均匀不了。不如非常多，我有多少亿个，大的也很多，中的也很多，它那么一混，就变得匀匀了。越多的东西，越多的重复，老重复、重复，也就均匀了。一个显得特殊，两个也特殊，而这里边一看都是这个东西，就不特殊了。而且它里边不是独立的而是互相交叉起来的。所以意元体的均匀性是由脑细胞的功能形成的。脑细胞的树突相互交叉，互

相混化，互相切割，使得意元体非常细微。

二．意元体的反映性

由于意元体非常均匀，使它具有了反映性。同学们可以想象：一个东西，里边非常的均匀，哪跟哪都一样了，没有一点差别，进来一个不均匀的东西就显出来了。脑细胞、脑神经往里边接收信息，接进来的信息只要和这个均匀的混元气不同步，这个混元气就有变化，就显出来了。这就叫反映性。镜子能够反映外界事物，因为镜面非常平，非常均匀。镜面要高低不平就反映不了了。水磨石地板非常亮，都能照见人了。而普通洋灰地板为什么不行？不那么平。均匀性就决定它的反映性，一进来不均匀的就显不出来了。

咱们为什么感觉不到原始混元气？原始混元气也非常均匀，进来之后你感觉不到它。“不是说将来原始混元气能感觉到吗？”那是用意识的主动性来把它“拘”起来。反映性和均匀性有关系，没有一个人是反映不了的，只是反映程度不同。眼睛看东西，耳朵听声音，鼻子闻香味，皮肤的感觉，都是感觉器官在起作用，可是为什么有的人不一样呢？拿仪器测定一下，神经都差不太多。实际反映有几个环节，而真正反映是在意元体里边反映，前边一段是通过感官和神经传递信息，不是反映。有的人比较灵敏，有的人比较迟钝，那就关系到意元体了。意元体是不是能够很好地反映客观世界的信息，就在于意元体能否灵明，它的均匀度怎么样。有的人脑子里边不那么均匀，老有些东西在动弹——有扰动，就不好反映。本来意元体很均匀，好比水一样：一盆水很平静，人影就照出来了；它里边扰动了，一动有波浪，还能照出人来吗？打破了那个均匀状态，就反映不出来了。再有，水比较浑，浑水也照不出来，意元体的清明度不够了。

要使我们对客观事物敏感度提高，就得改变意元体，使它灵明。那得练功，把气练足去营养脑细胞，慢慢使它里边化得非常均匀了。这需要有一个过程。另一种办法是消除干扰。过去传统气功练功就是消除干扰，安静，不跟外界接触，通过静来养，少消耗，慢慢地它的灵敏性就提高了。再一种，不走静，让意元体里边产生一种规律的运动——律动。如果运动非常规律了，这也是一个静。意元体那个律动不是非常快的，而是非常缓慢的，好比一个很平缓的波（我们知道任何的直线都是曲线，任何的平面都是球面），弧线一大了就成为直线了。律动，就是脑子里边不是让它静，而是通过动作，通过意念，有规律的动，就把别的干扰消除了，把各种活动都归到这个里边来了，单一起来了，这本身就是一个静。静了以后更加强了律动，过去是消极地等待静，我们主动用律动来解决意元体的静的问题。

意元体非常均匀，均匀决定了反映性。我们人在胎儿时，意元体一旦形成，在形成的一刹那，身体内外整个的信息一下子就进去了。

三．能动性

意元体本身还有能动性。意元体一形成，整个人的生命活动，从细胞到系统到整个人的各种生命信息——时间信息（功能）、空间信息（结构）都反映到里面去了。这么一来，就把人类整个生命活动的整体信息在意元体里面有个反映了。因为人体功能不是死的，都在动，人这个整体就包括着动，所以反映到意元体里面也是动的，这一动本身成了个推动力，就推动了意元体，本来是意元体脑细胞混元气在一碰的时刻（意元体形成时）有个结合力，那个结合和信息进来时的这个结合，虽然有个前后的时间限制，但是那个时间信息差非常小。意

元体一形成，信息马上就进来了，这一进来就是活动的，它这个活动是从生命力来的。

混元气本身有开合出入聚散化的运动，但它不是主动运动的，它是外界事物一碰而产生互相作用。细胞里边进行新陈代谢要这样起作用，而脑细胞不进行分裂了，而且新陈代谢和意识关系又不太大。那么意识活动是怎么动起来的？那个主动性哪儿来的？过去说这是“灵魂”的作用，“灵魂”是从外面来的，不生不灭。其实不是。意元体形成的那一刹那，整个生命信息反映进来了，整个生命过程反映进来了。它和生命过程是一而二、二而一的，你分开说就是意元体它本身的活动性；你说它是一个，它本身又是直接反映生命活动，是和生命活动直接反映的统一。这儿是个意元体，空的（不是真正的空，还有东西），这儿一反映进来，变同一了。脑子里边有个“我”，这个“我”是什么呢？就是人的整个生命力在脑子里边的反映。能动性就是这么来的。意元体的本身有能动性，它也会开合聚散。

（一）聚散性

意元体的散和聚，是按着主动性来变化的，是它本身的主动性，和普通细胞混元气的开合聚散出入化是不一样的。意元体里边内容很多，是个整的。注意听，意元体的力量都集中到那儿去，就和耳朵接上了；注意看，就集中在眼上了；注意想，一注意，往那儿去集中去了。这是“聚”，是主动进行的。我这儿现在有个事，我不想它了，分散注意力，那是意元体的散，听也是能动的。意元体的这种聚和散，完全靠主观世界。“那心理学讲的无意注意呢？”“啪”一响，你一激灵一注意，这是无意注意。对于意元体来说，无意注意也是能动的。后面讲意元体的主动性和受动（被动）性还要讲这个问题。

意元体的聚散是主观能动的，自己来动弹，是自动化的。一碰到东西，一有信息，一聚，也可以聚出能量来，再聚，还可以聚出有形的物质来。这是意元体的一个特殊性，它里边能聚能散。

（二）运动性

它一聚一散本身就是运动。这个运动性是讲，它是一种特殊的运动，有非常微细的运动和意念的运动。

一个念头不是随便出来的。脑子里边有无数非常微弱的信息，原始信息非常小，这儿一点那儿一点，一连连成一个念头。在这个念头出来以前有一个非常复杂的运动，好多地方得联系，到最后连接成一个。而这样的运动是超光速的。一说超光速，就不可理解、不可思维、不可想象，这么个小脑袋瓜怎么能超光速呢？一秒钟30万公里，那得围着脑袋转多少圈啊？那超光速怎么运动？大家就不懂得脑子的复杂性。脑子里边这么多东西，一个念头得好多个串，跟串家串胡同一样，串、串、串……出来一个。脑子里有多少“胡同”呢？140亿个细胞，一个脑细胞它的DNA里边含有10^{10}个碱基对，3个碱基对决定一个密码子——一个氨基酸的信息量。你看阴阳有个阴爻有个阳爻一排，就排出64样（八八六十四卦）。140亿个细胞，1个脑细胞里边有10^{10}个碱基对，它们要互相一掺和，那个信息量得有多少！这个数目大到没法计算了。因为就26个字母（外文）你算就算不过来了，这140亿还算得过来？所以，你要是想让它里边信息一冲出个念头，就必须得是超光速的。那些运动咱们感觉不到，因为它是非常细微的运动。有的人比较敏感，想一些事的时候觉得脑袋“哗”地一动弹，这一动弹就不得了，内容多得很！

再一种就是，意元体里边一旦形成念头了，就可以控制它了。“你动——”让它动快一点或慢一点，这个具体念头就可控了。它可以是光速（像遥控治疗，一想，“好啦！”病人

就好了），也可以是超光速，还可以是小于光速的。根据现在的科学来讲，超光速之后物质质量等于负质量了。速度越大质量越小（在物理世界小于光速的运动，物质运动速度变大，质量就变大了）。在负物质里边，你要一加阻力，它就跑得更快。它的速度、质量和物理世界的特性都是相反的。意元体有超光速的性质，它就有类似的特性。你练功的时候出现杂念了，“别想了”，“噗——”这儿蹦出一堆来。你越阻止它，它来的越多，来得越快。这一点也似乎和超光速有关系。有了杂念，你别挡它，引导着，“你走吧，走吧”，它是负的，一引它它就不走了，就这么个道理。

这是意元体的运动性和特殊性。它既有超光速，又有可控性。又可以有非常低的速度。

意元体的活动速度还可以比零小。处于这种状态，它就可以感知未来。比如现在时间是零，（见图5-1）一个问题在A这儿（普通的时间就在这儿认识它），光速达到了A处之后往B处发，一出去就成为过去了。要是等光速，它走你跟它一块走的，那就不变了，这是一般的感知。你要低于它了，它走快了，过去了，时间落下你了。你要是超光速，它过去了，你超过去再追上它，就感觉到过去的事情。而一个事物以光速往C处来，则时间往相反方向变化。C处的速度比零还低，是负的，就是时间里的负的了。所以当你运动速度比零小了的时候，那就知道未来的事情了。

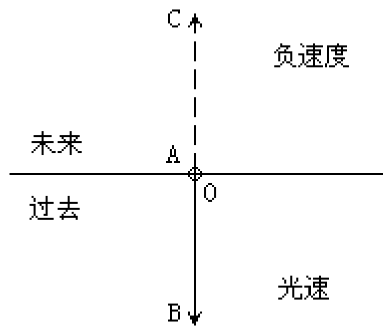


图5-1　意元体运动特性示意图

像这些问题，过去认为，佛都说不出来，咱们现在只能是借现代科学知识来说明它，要让大家都了解它，就得打比喻。过去释迦牟尼佛讲法也是根据那时候的情况打比喻，那时候科学水平太低，很多问题说不清，佛并没有度尽众生，光一个印度都没有度完嘛？圣人也是人，他就比一般的人多知道点，也不是把什么都解决了。比如说老子，历史上记载他度了关尹喜（尹文子），还有亢仓子。释迦牟尼佛说法几十年，也没有度多少人。死后时间不长，波罗门就把他所创的佛教灭了。之后又几兴几起。大家不要迷信佛，他也是个人，他练功体会到东西了，就根据那时候科学知识来讲述它，讲不清，就打比喻。我们现在知识多了，可以用仪器认识到量子领域，比过去认识要深得多了。因此，我们就结合现在这个情况来讲。每一个人将来慢慢都应该比过去说的菩萨、罗汉认识东西要多，因为科学到这个水平了。

意元体能动性表现在运动和聚散上。能动性就是主观能动性。人的运动就不光有主观的动，还有被动的动。“小李，去干什么什么去！”你去了，管这叫被动。我自己要动叫主动。被动也叫受动。其实意元体里的运动都叫能动，根本不存在受动一说。

所谓的受动是什么情况呢？外面来个刺激，通过神经传到脑子里边去，到了脑细胞那儿还有能量，一到意元体里反映出来，成为信息了。这时能量很微弱了。意元体对外界事物反映的时候，对很多信息进行比较，最后得出一个统一的念头来。人对事物一认识，脑子里就出现一个认识的结论，成为信息了，这个信息需要对外界反应出去。比如打篮球时，给你个球赶紧接住它。你这个接球的动作是个受动，你受了球的影响。但在意元体里边同样还是主动的。由于意元体可以超光速运动，当看到球飞过来时，很多的信息一综合，它的形状、大小、高度、速度等一系列判断就出来了，脑子里很快得出一个结论来：赶紧往这跳，往这么截去，那得多快、得多少反映！那个计算比计算机要厉害得多了，反弹道导弹“爱国者”不

是能把那个“飞毛腿”打下来吗？这也是根据它的飞行过程，拿雷达测出运行弧线、速度，电脑一计算：从哪起飞的，它能到哪，再从哪儿打它去。现在的高科技就这么厉害，你从哪儿起飞的，我还可以打你的发射点。

人脑比电脑还要复杂的多。现在电子计算机没法来识别人，比如张三的形象给输进去了，张三安安静静呆着的时候，是张三。张三一笑，模式对不上了，它就不会识别了。计算机是机械的，咱们脑子这个计算机就不然了。你小的时候，圆脸，长大之后变长脸了，仔细一看：小李你变长脸啦！还能认识。脑子里边这个变数、那个运动不得了。所以电子计算机代替不了脑子。

当我们接受了外界来的信息，那个信息一刺激，脑子里意元体“哗”一扫描，从一系列复杂信息里得出一个结果，要对付，再发出信息去。脑子里被动按受外界刺激是这样。外界不来信息，脑子主动地想一个念头，这个念头同样也是把意元体里边众多的信息一扫描，最后出个结论。在这一点上，被动与主动在意元体里都是通过信息扫描把众多信息聚合成一个信息的过程。所以在人体外面好像有主动和受动之分，在意元体里面却无受动之说。到脑子里边去都是个信息扫描过程。

有时候，佛教就根据这些情况把事物都说成是假的，都是没有的（那时候还没有意元体这个词），脑子里一动，他就说是空的，说外界事物也是没有的。因为他感觉到意元体的时候里边并没有个具体事物，脑子一动，动完了又没有了，没留下形状或痕迹。

我们讲，任何一种运动都是这样的，一运动完了之后就成为过去了，物质运动本身就是这个样子的，意元体的运动也不例外。

这就是意元体的特殊性，它均匀精微，能反映，有能动性，能动性里有聚散有运动。意元体有这么几个作用。它和脑细胞的功用不一样。

Ⅱ、意元体的功能

一．按收信息

意元体有反映性，怎么反映？就是接收信息。有两个途径。

（一）通过感觉器官的常态感觉功能接收信息以反映客观事物

意元体是以脑为中心，和脑细胞呈兼容状态，而它又是遍布全身的。但是它真正起反应是在脑子里边。怎么反映事物？信息得进来。意元体由于被人体混元气隔离了，对普通人来讲，最多的是接收感觉神经传来的信息。例如，眼睛的视网膜、耳朵的听神经的末梢、鼻子的嗅神经、舌头的味神经以及身体的各种感觉：闻、痛觉、温热觉、触觉……这些神经末梢跟外界事物一碰，把能量信息接收到，传进去。这是接收信息的一般形式。通过神经纤维传进去的信息，到脑子一起反应一起变化，意元体就接收了。这就是从脑细胞的变化直接到意元体里边来。因为任何实体物都有它的混元气，当脑细胞一变时，脑细胞混元气变了，意元体就反映出来了。不过这里有个情况。当眼睛看不同的颜色、不同的形状，都是不同的神经细胞来接收外界的光线。这样，把一个整体给分了。比如，一个外界客观实体物，通过到眼睛的水晶体，这么一交叉形成倒像投到视网膜里去了，视网膜接受光线刺激之后，视神经传到脑子里边去，脑子里反映出一个像。现在无线电传真，那边一传真，这边有一个网络接收

起来。脑细胞它只能接受神经变化，这个形象是怎么出来的？智能功认为，从意元体里边出来。外界一刺激，好多细胞起变化，一起变化反映到意元体里边来，意元体起变化了，被各感官分解了的整体又恢复了原貌，这样就出形象了。

意元体接收从神经传进来的信息，有什么就是什么，这是常态智能接收。

（二）借助超常感觉功能反映客观事物

就是意元体接收外面信息的超常智能。当我们的各种体混元气里边的生命信息和意识还没有完全牢固地结合、固定的时候，身体的混元气有序性还比较强，意元体能够穿出去。有的小孩子有软骨病，脑瓜顶封闭的晚，长大了还聪明！为什么呢？他接信息接的多点。他脑瓜顶处的躯体混元气少，意元体能冲出来，容易接收超常智能的信息。一般来讲睡着了，意识活动不那么乱了（因为意识一乱，混元气加上意识信息了，它也就乱了），混元气乱的程度也小了，所以这时候意元体能接收外面的信息了。有的人平时没功能，做梦能感觉到东西，也是这个道理。意元体能接收超常信息了，它接收的是整体信息，一接收就是整的。常态智能是接收眼睛、耳朵、鼻子等身体局部所具有的局部特性。不论是超常智能或常态智能都得把外面的信息反映到脑子里边去，在脑子里边接收了。能接收，就是由意元体的均匀性、反映性所决定的。信息量进去后，关键是能不能显示出来，把信息提取出来。因为任何一个空间里边都是全息的，各种信息都有。但空的还是空的，感觉不到它，管什么事？所以你接收了信息，得感觉到它，你感觉不到等于没接收。大自然空间都是全息的，你没感觉到这个全息等于没有。意元体里面也是全息的，你提不出来就跟大自然是一样的。

超常智能接收信息是接收能感觉着的信息。

二．加工、贮存、提取信息

（一）加工信息

信息被接收后，还要进行加工。人能产生认识，有意识活动，就是由于意元体能够对信息进行加工，加工本身是意识活动，信息就这样进去了，还说不上意识活动。因为它们都是不自觉的。打个比喻，昨天同学们坐车上培训部去搞练功比赛去，坐在挨窗户的同学，你们坐车的时候，路上过了多少人？你知道吗？谁也不知道。因为你没注意它，你看着窗外，明明有个人看着了，现在说说是什么样子说不太清了。我这样问你：你们在23天之前，你们在哪、说什么话了？不知道。说话你也听到了，怎么记忆不起来？自然而然进去的，信息就没有加工。没加工，不等于没有，只是我们拿不出来。实际意元体这个加工，内容是非常的细致，往往进去里边的信息就要加工，这是它的功能。一般我们说，这个加工没加工，有没有记忆，那是指你给它注入能量，与这个加工不一样。

加工了你能不能提取出来，这是关键。举个例子。国外有一次作脑手术，碰到病人脑子什么地方了，病人在昏迷状态，哼哼唱起来了，一个乐章唱得还挺好。医生奇怪：一动那个地方，他怎么会唱起来了呢？术后就问他：“你会唱吗？”“我不会唱。”“你怎么哼哼，还成个乐章……”他一想：“我在三天之前去听了一场音乐会。”随便听了一场音乐会，脑子里记上了，动手术一碰那一块，他把乐章唱出来了。说明脑子里边都记着呢，你就是拿不出来。同志们不知道脑子的本领，还不会用它。

另外还有一个例子。说以前在四川有个人，修佛学的。他也不出家，也没念过书，大字不识，你问他什么，他就会给你说，而且你看过什么书，你要问他哪句话在哪本书上第几页，

他都会给你说得上来。因为你看过这本书，你脑子里都印着呢，他就感知到了。

意元体的加工是两层加工，而且是自动化的。举个例子，拿“看”来说（其实各种感觉器官都是一样的），咱们看见一个杯子，有颜色有形状，打开以后里边还有空间，还装着水……这么多内容，这些信息反映进来，视神经的不同神经细胞都起反应，各种颜色通过三色细胞传进来，不同的细胞颜色一媾和，各种颜色就都出来了。不同的信息进来之后，在功能各不相同的神经细胞里起了反应，相应的脑细胞的混元气就起了变化，由于进来的信息是分开的，因而也是分开反应的。但是意元体是个整的，它跟着神经细胞的混元气起变化。它能集合信息，不同神经分开传进来的信息到了这儿以后，它一加工，把整个时间空间信息一连，变成个整体，又连成个复合的整体的时空信息，那就是某一个形态的具体实物的具体的时空信息。我们管这个就叫做第一映象空间。

具体事物的信息，到了第一映象空间以后就会形成一个形象。比如眼睛看到形象，耳朵听到声音，脑子里边把那个信息量、整体信息反映进来了。第一映象空间，人和动物都有，原苏联巴浦洛夫搞的动物实验，给一个动物做胃手术，把它的胃用漏管连出来。“铛—铛—铛”打三下铃，几秒钟后给它吃东西，一吃东西就出唾液、分泌胃液。搞几次以后，一打铃，不喂它食物，胃里也出消化液。这是条件反射。这属于什么情况呢？动物没有语言，具体声音也是个信号，这一信号从耳朵传进来，听神经细胞起变化，在第一映象空间里出了个时空结构。它身体里边本来有功能，吃进去食物之后刺激它的神经系统，神经传进去到脑子里边起反应，传出指令，分泌消化液。这儿铃一响，声音跟着食物的信息进来了，脑子这儿也就兴奋了，铃声和食物这两个慢慢就联系上了。经过多次反复后，铃声与食物在第一映象空间中的印象慢慢就联系上了。铃声一响，食物还没有来，由于习惯势力，“食物要来了”，就出消化液了。这都是在第一映象空间形成的，这些映象也可以贮存到记忆里边去（第一映象空间也可以记忆）。

具体形象、具体实物、声音的刺激，叫做第一信号。人有了语言以后，语言这种信号我们把它叫做第二信号。条件反射不能称作第二信号系统，语言才属于第二信号系统，当然，语言也能形成条件反射。在意元体中把具体实物的信号（也叫时空结构）再加工，再抽象，就形成语言概念了，我们把它叫做第二映象空间。其实就是一个意元体，为了讲述方便，我们就把反映实物信息的叫第一映象空间。把经过抽象反映高一层的加了工的概念、语言叫第二映象空间。

意元体为什么能这样呢？意元体是多层次的层面，和镜子不一样。镜子就一个平面，把三维空间这一面的光线都可以吸收过来。意元体是一个体，它有很多层面，横七竖八的层面它都可以反映；它里面还可以互相反映，你反映我，我还可以反映你。这个再反映就属于人的特殊性了，意元体里边能自己反映自己。这就是人的意元体和动物的脑元体的区别。动物的脑元体只会反映各种具体的东西，不会自己反映意元体自身。

由上述可知意元体的加工有不同的层次。在第一映象空间，可以把分开传入的信息整合成整体形象，进行形象思维，这是第一映象加工；整体的形象信息再反映，抽象成语言概念，这是第二次加工，到第二映象空间里去了，在这里形成了语言系统，进行逻辑思维；在它的后面还有一层超常思维。

现在科学界研究脑，用电脑模拟人的思维。其实脑子加工不是电脑1＋1＝2那样一个简单开关，它是非常复杂的多层次立体反映。以前电脑都是串联的单个计算，现在是神经网络

几个同时并排着搞起来，但就到这个层次照样也还不行。几个平面之间同时搞起来的东西，输入信息不会再变，它的变化速度再快也不会超光速，而脑子的复杂变化是多方位的、立体的，是活的，还可以超光速活动。到人体里边为什么不好算呢？比如拿算人体血压来说，一个人血压的变化参数多达几十到几百个，拿机器模拟它就困难了，影响的因素太多了。生命里边就是这么变化。

（二）贮存信息

混元气有保留信息的特性。这个信息在这儿一出现，就可以把它保留起来。咱们空气里边还可以保留信息！意元体里边也能保留信息。不过意元体里边保留贮存信息可就不那么简单了，它有两类贮存信息的形式。

一个就在意元体里边贮存着。

意元体本身有能动性，还有聚散性、运动性，和外界混元气不一样。大自然的外界混元气能贮存信息，但它里边没有自动的聚散，和外界作用才有聚散。而意元体它自己有主动性。当这儿有一个东西，有个形象，从脑细胞反映出来，影响了意元体，使意元体混元气发生变化，当意元体的混元气变化达到一定量级的时候，它就要聚则成形了，意元体混元气变成有形物质了。这有形物质是怎么形成的呢？当一个映象出来之后，占据意元体了，意元体的信息量很多，但是当你这个信息在脑子里边占了主导地位了，注意它了，这个事情你一注意就容易记住了，因为你一注意，精神集中了，把这个信息的信息量加大了，在脑子里边信息量也加大，信息量一加大能量也加大了，给它注入了能量。原来在意元体占较大体积，一聚合成一点了，变成有形物质了。把整个意元体的信息量聚合起来，这个过程往往都是在意元体的中心部位来完成的。因为咱们现在的人还做不到一心二用、一心三用，一集中就是一个，往往就在脑子意元体当中。

现在科学上也发现了人的记忆就在脑当中海马回这一部位。如果把海马破坏了之后，短期记忆就不能变成长期记忆了。现在虽然还没把这个问题搞得很清楚，但已经发现了有记忆物质。上次我讲课说了一下：小白鼠跑迷宫，跑得很快了，把小白鼠的脑子取出来，粉碎之后提取物质注入到小的小白鼠当中去，被注入过物质的小白鼠比未经处理的跑得要快，那就是记忆物质在起作用。而且现在认为，记忆物质跟脑的碱基对里边胞嘧啶有关系。有的说吃点胞嘧啶加强记忆，胞嘧啶只是能够作为一个信息存贮物，它本身没有主动记忆性。若没有信息在里边，吃了它也聪明不了。

混元气一凝聚，凝聚成具体物质了，有了它的结构特殊性，有一定的亲合度。它贮存到哪去？一开始到体液里边，慢慢流行。由于它里边的信息是从脑细胞这儿来的，跟它有亲合关系。所以从这儿产生的这个物质，慢慢又回到这里边，贮存到原来对应的脑细胞里来了。细胞里的这些蛋白颗粒，现在看来跟所谓的记忆物质是有关系的。这种有形物质形成之后，原来有的形象在意元体里边就淡漠了，因为它已经被浓缩进去，变成脑细胞的物质的一部分了，而且变成这个物质的混元气慢慢又往外发散了，更细微了。虽然意元体里边这个形象比较淡漠了，但是它变成内部的混元气出来了，这里是个辩证关系。

这能证明得了吗？我想这一机制将来能证明得了。因为咱们是结合现代科学来讲的嘛。我们懂得道理以后，你研究这个过程，搞实验拿动物也好拿人也好，各方面好多实验都会出成果。所以我在《智能气功科学概论》里讲，气功能给当代科学试验指出方向，为试验过程提供可行性毛估，指出大概怎样搞。因为超常智能能够感觉到这个过程，你就这么去搞就行

了，而具体是什么，要用现代科学来解决它。我们说真正的气功科学得和当代科学结合起来就是这道理。但是不能让当代科学发号施令："你们气功别这么干！这么干不行！"不应这么讲，也别这么讲："你们现代科学得这么研究！"两家是协商的。研究出来之后，拿特异功能给你查一查，对不对，用功能来判断它在整个生命活动当中有什么意义。这么结合起来之后，人类文化发展得就快了。

（三）提取信息

信息进入意元体中被贮存起来，固定到里边去了，怎么把它提取出来呢？它本身就在意元体里边，意元体内容很多，意识往这儿一扫描，整个意元体把它周围这点气往这儿集中，经常扫描，经常想它，就掌握规律了，一集中，就记起来了。现代心理学认为记忆有暂时记忆、短期记忆与长期记忆。暂时记忆在我们感觉器官里边、神经系统里边保存着，保存时间非常短。短期记忆保存时间也是不长。把暂时记忆或短期记忆变成长期记忆，需要多次重复记忆，叫循环记忆法。通过重复记忆，可以把信息变成物质，凝聚起来贮存到脑细胞中去。之后，还得再让它循环，让意元体会往这集中，能找到它，能搜到这个混元气，搜到这个信息量。因为这个信息量比较微弱，把它搜出来跟具体实物一连，能量又出来了，信息就提取出来了。这是意识里边的再认识，就是意元体把里边有的东西再认识一遍。

以前我上学的时候就搞循环记忆法，搞"三三制"。（有的搞的是"三七制"）学外语一个单词念三遍，边看边发音念，边心里边想，一个字母一个字母地念，脑子里边想字母排列。一个字、单词念三遍之后，闭着眼想一想，再念第二个单词。第二个念三遍，一想想起来了，念第三个。第三个念三遍想起来了，把这三个重新念一遍，闭着眼睛再想一遍。一组完了再念第二组，三组完了之后再回过头，过电影似的一想。这样三组为一个小组，三个小组为一个中组，三个中组为一个大组。这么搞，一般地说一个钟头最少学五六十个单词是一点不成问题的。这就跟贮存、提取有关系。我们现在懂得意元体了，懂得它的功能了，结合现代心理学去搞，就比较容易了。

提取信息是主动的。我要想，一想的时候，脑子里的一个念头是一连串的信息。我要想张三，一想张三，把张三的特征这么一串，扫描过来。你要想物理的某个定理，脑子里边往那个定理那儿一冲，把它那一片所有的连带信息一个个都扫描过来了，就是这样提取信息。一开始用意识一集中，因为意元体积聚的混元气里边有全部信息，往这儿一集中，一接上之后再往外一提，提的时候就跟里边连上了，就把该物的信息量加大了，就提取出整个的东西来了，就这么简单。提取时要想一想它，要有一个扫描过程、意识的集中过程，还有一个指向，整个意元体要向这儿指，这个指向是由意元体的主动性来决定的。

意元体本身有主动性、运动性，但是它里边的运动内容和运动过程就不是意元体本身了，那是意识活动。意识活动本身有搜索性，意元体里边的活动内容是指令，说干什么？有个目的性。有了这个目的，搜索去！意元体搜索非常快，呈高速运动，一搜索把目的物提取出来了。这里边都是意元体内部的运动形式，也是它的运动性的问题。

三．发放信息作用于客观事物

发放信息就必然是意识活动了。意元体能够发放信息，它里边有众多的信息，它本身有聚合能力，一聚聚出个东西来，散出去。散出去信息要靠念头（意识），一个具体的念头，就是意识了。与接收信息一样，发放信息也有两种形式。

（一）发放超常信息

接收超常智能信息是整体的，不借助什么东西直接对外。透视、意识感知、发放外气、意念致动……这都属于超常智能，透视感知属于接收，实际上是先发放后接收，要想透视，就要发出去再收回来。超常智能直接对外起作用，什么都不借助，整体信息出去，人类的发展将来就要走这条道路。意元体里边直接往外一放，一下出去了。

（二）发放常人信息

现在我们人类向外面发放信息更多的是通过神经传出来。一缕神经把信息一点一点地向外传导，一般的都要经过我们的效用器官（肌肉系统）作用到外物上去。意元体里把信息一扫描，集中成一个指令，通过神经系统传过来，作用到外界客观事物上去。由于这样的信息是建立在局部特性的基础上的，眼看手摸等，所以我们效用器官和外界起作用都是和事物的局部特性发生作用，那就是与物理特性、化学特性起作用。因为常态智能接收的时候就是按照局部特性接收的，因此当你往外发放信息的时候，也就建立在那个基础上往外发放信息。你接收物理特性，与外界作用也是物理特性的作用；接收化学特性的信息，对外界也就起化学特性的作用。局部特性是分着的。

但是当我们用超常智能的时候，就是整体特性起作用，整体里边的局部特性就消失了。当我们用超常智能和外界起作用的时候，物理特性和化学特性就没有了。这一点现在不好理解，因为我们还没有建立超常智能，但是应当懂得这个道理。特异功能搬运，物体的重量、硬度、温度、电性、磁性都没有了，一搬就过来了。磁铁从一个小塑料袋搬到另一个袋里边来，在搬运的过程中间拿检磁计检测，检查不出磁性来，拿电子表查它的电性，也没有，等搬过来以后，又有电了。超常智能整体特性和事物起作用的时候，它是整体地起作用的，它一和整体联系起来之后，建立了意识隧道在那起作用。将来讲“超常智能”还要讲这些问题。

发放信息作用于客观事物，常态智能是借助效用器官，一般来说是通过肌肉变成力和外界起作用，这就又恢复了事物的局部特性，和事物的局部特性打交道。

Ⅲ、意元体的形成和变化

前面讲了意元体的特性、功能，再讲它的形成就比较好讲了。形成什么？形成什么样的功能、特性？如果没有讲意元体是什么样子，就不好讲意元体是怎么形成的。

一．意元体的形成

我们讲意元体它是意识活动的基础。佛学界讲人的意识建立在阿赖耶识这个基础上。阿赖耶识是个最基本的精神活动。阿赖耶识还不是咱们的意元体。意元体比阿赖耶识还基本。阿赖耶识各种种子都有了，可以好可以坏。意元体本身不存在好坏这些问题，它是非常均匀的，一形成就空空如也，里边什么都没有。佛家讲佛性（也叫真如性），认为它是不生不灭的，“无始以来”（没有开始以来）就有，大家都对它不了解、不认识、不明白。这句话倒说对了一些，人们就是不了解不认识它，所以才说它是自古以来就有。其实它不是自古以来就有。说“佛性自古以来就有”，这也是“无明”的结果。佛也没有明白。

意元体是怎么形成的呢？因为以前找不到答案，说人就是人，把人孤立起来了。我们现在懂得，人是从动物进化来的，动物还不会说话、没意识，但是它有记忆、有思维。思维和

意识不能划等号。这个问题恩格斯也讲过。如果说动物没有思维，那动物就不能活着了，动物的条件反射也不能建立了。它只是没有语言、概念，没有逻辑这样的思维，它那是简单的思维。动物也有大脑皮层，不过还比较简单，只能一般地反映客观事物。它只能建立起第一映象空间，而没有建立起第二映象空间来。那么第一映象空间是怎样来的？它是从简单的神经细胞来的。一开始一个单纯的神经细胞（神经细胞对外界刺激比较敏感，具有反映性了），以后集合成细胞团，再形成了中枢神经系统。中枢神经系统形成之后，慢慢形成比较发达的脑，当大脑皮质（大脑皮层）形成之后，它就能形成比较完整的形象了，形象思维有了。因为动物（包括低等动物）有了脑皮层了，所以它也有形象思维。

你可不要以为动物它就是思维，记忆就不行。因为它没有逻辑思维，没费更多的气，光是形象记忆，记得也很清楚。譬如你要打眼镜蛇，得把它眼睛给打烂了，因为它眼里边能够把你的形象给记住。眼镜蛇是一对一对的，打死个公的，母的回来，凭其眼里留下的形象，顺着你的红外线去找你，据说往往十年八年还能找到你了，找到就咬死你。佛说这是“业报”。他不懂得那个蛇有红外线感知器，它能感觉到红外线。在前几年报导一个打死眼镜蛇的，几天之后，另一条眼镜蛇找到他们家去，把一家好几口人都给咬死了。因为死蛇的眼里有你的形象，另一条蛇看了你的形象存在记忆里边了。这说明它的大脑皮层第一映象空间建立起来了。我们为了把动物的脑细胞的混元气区别于人的意元体，就把动物的这种脑细胞的混元气叫做“脑元体”，或者叫“脑元气”也行。当动物发展、发展，越来越发展……从劳动过程当中慢慢形成了人，有了人与人的接触，人际关系建起来，有了语言，有了概念，能进行概念加工，有了概念活动了，就不需要具体形象了。我们说“人”，可以不是张三，可以不是李四，可以脱离开具体的事物，成个抽象概念。这是高层次的思维方法。到了这个时候，一旦能形成概念来交换了，脑元体就变样子了，有了第二映象空间了，那就是意元体了。

第二映象空间是怎么来的呢？从实践当中来的。在人们的接触中，语言、说话、干事……这一切慢慢发展发展，身体各个部分逐渐复杂化，脑细胞也在一点点复杂化，脑细胞树突这儿长出来一个，那儿长出来一个，树突多了，接触得多了，细胞量也多了。这么一来，信息量多了，质密度够了，那就叫意元体了。动物能不能形成意元体？我想一定能行，但是得有个时间。也许是几百年，也许是几千年。现在西方拿动物搞心理实验，教大猩猩语言，教了几年教不会。几年不行，得怎么搞呢？从小猩猩生下来之后，给它喂人奶，抱着它，经常跟它说话，讲各种东西，让他干些事，这样人的信息就多了。雄的雌的都让人这么带着，大了之后它们再交配，生下来小猩猩再这么搞，多少代之后，我想就行了。人在进化的时候经历了多少万年，这个就不需要多少万年了，但是现在科学家以为一代就解决问题，那是不现实的。混元气发生混化，再内聚成物质沉淀到它的细胞里面去，再一代一代传下来。这种混化是慢慢过来的。

当概念形成了之后，动物的脑元体就变成人的意元体了，人就脱离动物世界，从低等动物进入高等层次上来了。意元体不是从古就有的。在古来之前，连脑元体都没有，就只有单个的神经细胞。再以前，连单个的神经细胞都没有，只有适应性。而非生命物质里边连适应性都没有，只有它的物理、化学的反应机能。佛学讲，那个机能就是佛，有佛性。我说好，你当那个佛性去吧。思维的关键是主动性。它那功能与结构直接结合到一点而不能脱离，不具有主动性。对物质层次，有史以来的科学家和哲学家们，他们就不懂得这个物质层次和那个物质层次有质的差别，他们只看到物质都有功能，把个别功能反应都叫功能就完了。拿着

一个功能捅开：都一样！都有功能嘛。实际来说每一个事物的具体特征就在于功能不同。而这个不同有它的根本特征在里边，它不是我加你、你加我就完了，一混化出来个新东西。

以前佛学这么辩论。我们说，脑细胞密集到一定程度，它们的混元气就互相融合形成了意元体。他会说，一个脑细胞不是意元体，两个也不是……它们加在一起难道就是了？他们不懂得“化”，一化能出新物质。他说人不是人，人是空的。你说“我”，他说：好，哪是你？胳膊是你？身子是你？脑袋是你？“心藏神，心是我。”换了心了，还是不是你？把胳膊拉去了，还有没有你？把腿拉了去了，还有没有你？都拉光了，你没了，你在哪儿呢？说这个你是假的、不存在，是空的。他就不懂得局部和整体之间的关系。整体大于局部，不等于局部相加的和。从种族发生史上讲，意元体是从动物演化过来的，从个体发生史讲呢？

从个体发生史来讲，从受精卵的细胞发育成胎儿，到了七个月或稍早一点，脑细胞根据遗传工程长够了，联系也够了，致密度达到一定程度，就形成意元体了。这是根据遗传工程、遗传结构下来的，遗传结构，人类发展史上是从动物一点点演化下来的。意元体一形成，整个生命信息“哗”就都进来了，都反映到意元体里面去了。所以意元体是全息的，全部生命信息都反映在里面。但反映进去以后，跟不反映一样，提取不出来呀。这个时候它还没有接收任何刺激。在胎儿期间，这个最早的意元体叫初始意元体。就相当于佛家说白净识，比阿赖耶识还要早一点。意元体形成的一刹那，很快地各种信息进去了，实际它也不完全白净了。但是我们为什么还管它叫白净呢？这里边还没有去分别，还没有固定的东西，它里边还都非常均匀。

为什么均匀？胎儿已经是个整体了，和周围不一样了，但是，这时候它身体各个部分功能还都没有展开，里边反映的各种功能就是生长发育，跟大自然的生长有很多的相似性。周围环境多为羊水，浮力给皮肤的刺激基本是差不多的，那时候脑子的功能也还比较低下。在胎儿的时候，由于他的血液是混着的，氧气、二氧化碳混着的，脑子里边也很少活动，只要来点氧气供新陈代谢就够了。脑细胞生长需要的氧气也比较少，所以去的氧气也比较少。它本身还处在一个低功能活动状态。它里边是比较静的。这个时候初始意元体就形成了。

从意元体形成一直到出生，我们都管它叫做初始意元体。一形成初始意元体，它就具备了反映性，接收信息，加工信息，还有发放信息。七个月就出生的早产儿，如果保护得好，就能够活了，因为他的意元体已经形成了，人的一切活动有条件建立了。再早就不行了，意元体还没有形成，那人活了以后只能是个小动物。如果是七个月生下来，我想他那个意元体更纯，初始意元体接收的信息还少，这时要接收外界事物的比较复杂的信息，两个悬殊很大，这种人容易身体弱。但往往早产儿会有一定的敏感度。因为意元体里边胎儿的信息打进去的少，影响初始意元体就少，它直接接收外界事物了。如果气够了，早产儿往往会有一定的超常智能的特殊性。早产儿有好多是智力不发育的，那是气不够，意元体没有展开。

将来同学们看了佛学知识，唯识论讲阿赖耶识，把它的染去掉之后，净了，成为佛性。佛性那个真正的识——真如识，好像跟我们讲的初始意元体差不太多。其实不是一样的。我们讲白净识是在人的生命过程当中慢慢生成演化过来的，不是古来就有。而且白净识它不完全白净，因为一形成之后，很多信息就进去了。佛家说你得把这个都没有了，才叫白净。实际都没有做不到，不可能。所以佛学讲的唯识论解决不了问题。在中国玄奘对这个问题搞得最彻底，他也没做到，他的徒弟窥基也没有做到，因为他那时候讲的道理和实际情况有差距。

当意元体形成之后，它有独立性，有的人死了之后意元体还真没“破灭”。将来有必要

再给同学讲这些问题。现在还不过早地讲它，讲了之后你们说庞老师说啦，有灵魂，不是。你要说它是灵魂就错了。

二．意元体的变化

意元体的变化是随着胎儿出生之后环境的改变，胎儿开始走向一个新生的生命活动，这些活动都会在意元体里面打上相应的烙印，这些烙印就使得意元体本身发生必然的变化。

（一）自我意元体的形成

意元体的变化第一步就是意元体里面形成一个主观的我。这个自我在意元体里面成了衡量自身生命活动的一个主观世界。平时讲做个自我批评，做个自我检查，想到内在精神世界的这个“我”，这就是自我。这个自我是初始意元体那个“白净”之性，被客观世界染上了大自然界的信息。我们这个肉体的人，在大自然界当中生活，这个关系反映到主观世界当中来，而自身生命活动这一部分得到了固定、强化，就在意元体里面出现一个自我。这个自我是人的生命活动的表现，同时又是人体里面各种物质变化的力量的表现。身体里面生命活动是建立在物质活动基础上的。物质活动和生命活动之间起作用而反映到意元体里面，意元体当中就又形成另外一种整体的表现。意元体把整体生命过程反映进去，那个主观世界就是自我。这个自我属于意识活动的范畴，属于主观世界。它是有力量的（能力、意志力）。

自我到底是怎么形成的？这个问题哲学、医学、心理学都没有解决。在讲婴幼儿混元气时曾经谈过胎儿出生之后，生活环境发生了改变。早先这个新生儿在子宫里面，接触的外界基本环境是周围的羊水，身体各个部分受到的刺激、接触的各方面的作用比较均匀。一出生助产人员要用手来接住他（她），然后放在一个小床上，这样不接触床的地方是空气，接触床的地方是固体物质。固体物质就有一个不可入的刚体特性。新生儿放在固体物质上面，这个固体物质和空气给新生儿的刺激不一样。新生儿整个的身体受的刺激有区别了。所以这样就在脑子里面打上了区别的烙印。在环境当中这是最简单也是最根本的区别。它经常这样反复刺激他，总这样刺激脑子里就会打上了客观上有空、有实在的烙印。同时这个新生儿生命活动的内脏不同功能展示出来了。这些也同样反映到意元体中去（当然这个功能反映进去后，还需要慢慢建立它们的联系过程——意元体高级生命活动和一般的生命活动的联系）。新生儿生下来的时间不长，意元体里面内容就多了很多：一方面是新生儿自身的生命信息。这个生命信息各个地方不一样，躯干、内脏不一样，内脏和内脏也不一样。另一方面还有大自然界周围环境的信息。环境当中有空气，有实体物，还有周围的这些人。只是这时候意元体的活动，还没有真正行使它的主观能动作用。因为意元体和生命活动之间的关系还没有完全建立起来。意元体这个主观世界、精神世界是无形的，胎儿期间的生命活动是在物质之间进行的，它们能够联系起来还得有个过程，那就是意元体慢慢的要复杂化，里面得有内容。随着意元体里面的内容增多，主观世界一步步建立，能发出命令去，能慢慢行使意元体的功能后，才能支配生命活动。一个人的白净意元体是支配不了生命活动的。

刚生下来时间不久的婴儿的意元体，和生命活动、大自然界有没有联系呢？有，就是一个反映，大自然界是客观世界，生命活动对于意元体来说也是客观的实体物的存在，都是客体。因为在意元体层次上来讲，意元体本身是主体，除了意元体以外的东西都算是客体，包括人的肉体生命活动。大自然界里面客观事物的存在对于意元体来说就都算作客体。如果同学们能把这个问题想通了，就在常态智能上前进了一步。

意元体的主观世界在它刚刚形成的时候，就有自然界和人体生命活动的信息反映进去，所以这个时候的意元体和客体之间的关系，还是同一的。只是反映，而且这个反映对人自身和环境是一样的。它还没有统帅功能，在一开始的时候那个我还分不开，没有我和主观世界的区别。在意元体里面把意元体外面（自然界、人体），都反映到里面。自然界是客观世界，是实在的。这个客观世界一反映到意元体当中占满了意元体，这整个是意元体。这个主观，客观的自然一反映进来，整个意元体里面大部分都是属于这个客观世界反映、内化到主观当中来的。怎么内化进去的呢？前面讲过它的物质的质量、能量消失了，只剩了信息。但是在这个时候虽然人是这个客体的一部分，而人自身内部生命活动是在整个自然当中生活的，在主观世界当中也是这么个关系。这个时候它还没有分开我、客观，但是它已经开始能够反映人的生命活动了，人毕竟和自然是不一样的。婴幼儿在生活中吃东西、喝东西、拿东西……就会不自觉的把主体和客体分开了。譬如家长给孩子个东西，一说给，孩子就赶紧看，一看精神得往外走。这是主体与客体的差别；然后孩子伸手拿，一拿的时候又是客体和主体的关系。所以这样就把客体和主体的关系建立起来了。这样的关系都会反映进脑子里面去，而这一切，实际上就是那个自我的“我”。因为进的这些东西一开始非常简单，但是它把意元体都占满了。将来客观世界里面很多非常复杂的信息都要反映进去，它就成为背景了。所以意元体这个自我最早（后面讲意元体参照系还要讲这些问题），是生命活动的力量和自身物质活动力量结合到意元体里面互相起作用形成的自我，这时的意元体就是自我意元体了。它这里面已经有了主体、客体的区别，而且是主体和客体的综合、统一。不过这个时候它还没有更多的区别，主体客体好与坏意识还不能非常的明确，所以小孩子打了仗哇哇一哭，哭完了又是好朋友。他只是根据他的生命活动来进行反映。他自身的护备力、保护力、他的生命活动，都是为自身的。这一部分意识里的东西就是自我意元体了。譬如小孩常吃的、经常玩的他就喜欢。另外，新鲜就喜欢，看个蝎子新鲜，他就去抓。新鲜就能吸引小孩子。一看脑子里面有，就不喜欢了。这就是他生命的需要，所以那个自我就维护生命的正常进行。他这里面把宇宙大自然的东西，好的坏的都接收进去了。所以一个小孩子在好的环境可以往好处发展，在坏的环境也可以往坏处发展。自我意元体就是在初始意元体基础上形成的。我们生下来之后，慢慢知道了这个我，佛家里面叫阿赖耶识，又叫种子识。种子识什么都藏着的，什么都可以发生。其实这个种子就是我们生下来之后慢慢一点一点给种上去的。《唯识论》有一个叫“新熏种子”说得很正确：原来没有东西，在外面接触熏进去了。后熏来的东西是个因，到了里面就成了果。这个果对外又起作用，成为另外识的因了。佛家若把新熏种子从一开始就讲，那就成了唯物主义了。

这个自我意元体不是固定的，它是在不断变化着的，这个自我的内容也是在变的，它是从初始意元体发展到偏执意元体当中的一个过渡阶段。严格来说，初始意元体和自我意元体处的时间都非常短。因此，意元体一形成，把外界的信息一反映，它就不是白净了。而且进去的信息是常态智能的信息，大部分在里面是起了作用的。因此说，意元体形成之后很快就受到偏执的影响。严格来说应该这么讲，但应该懂得意元体在初始意元体，有个白净之性，然后又有个自我之性。

（二）偏执意元体

偏执意元体就是小孩子生下来之后越来越成熟，各种功能越分化越精确，对大自然界认识得越来越深刻。随着这个变化，人这个主体和自然界的对立慢慢明确起来了，我是我，他

是他。婴儿还不懂得我的、他的，但是大一点后，有些娃娃他喜欢的，拿起来就跑，这表明对外界认识深刻了。当然这时候他还未完全有道德方面的认识，这样慢慢主体和客体的对立、区别就深刻了，在主观世界里面反映的也比较具体了。主体和客体都分开了，这样就要周围的一切得围绕着我了。有的小孩比较霸道，周围来了小娃娃，他就想压住别人；碰上厉害的小孩，他也服气。这样一比，把“我”和周围这个主体和客体联系起来，而且周围得以他为中心。一般娃娃在一块玩，形成一个统一的动作比较少，都是自由自然的。这里面周围环境开始形成为主体服务。按照佛家所说的就是“我”和“我所”。那个主体是“我”；“我所”是这个周围我所处的环境，所在的那个地方。而这个“所”得为我服务。在这随便说说。我们讲的是气功科学，因此有的地方就用一点佛家合理的东西，但是对佛家有所区别有所批判，继承他们好的东西。

当一旦形成了“我”和周围的环境，环境要为“我”来服务，这个“我”就突出出来了，这个自我强化了。原来意元体是个整的，它把周围的客观世界都要反映进去。通过常态智能各种感觉器官：眼睛、鼻子、耳朵等这些感觉器官，反映到意元体里面去。意元体有全方位的功能，能接收常态智能也能接收超常态智能信息，那么，为什么它仅接收感觉器官的常态智能信息呢？因为人出生之后，周围环境给他刺激，超常智能信息也接收进去了，但里面没法固定它。而常态智能，1、各个感觉器官接收外界事物：眼睛看的电磁波、耳朵听的声音，化学物质、触觉等，不仅有信息，里面还有能量，这样信息进来的就多，打上烙印就深。2、周围的成人来给它强化。一个新生儿的生命活动的发展、发育是和意识并行的，他的各种活动是在意识和语言主导下形成的，并由周围的成人给予强化，以接触的能量，通过语言把这个信息，在意识里面得到强化。

我们对客观世界的认识就是通过感觉器官经常接触，加上周围的人用语言灌输，把语言和具体实物相结合，这样把信息固定到脑子里。那怎么是偏的呢？如果我们按照正常人、按照普通心理学来讲是正常的，从气功科学来讲那就偏了。因为这都是常态智能，比如给小孩子东西，故意逗娃娃。当娃娃一抓这个东西，还故意往远处挪动挪动，建立的是这样的联系。所以常态智能在脑子里慢慢占了主导地位，而且越发展越多，反映也是常态智能的，没有超常的整体的东西。这样教育，幼儿是片面发展的，常态智能占了主要地位。没有家长这样给小孩东西：“给你这个，别用手抓，用眼看，一看就飞过去了。”所以，超常智能受到了抑制，不能得到发展，遂使意元体成了偏执意元体，而且不知不觉根深蒂固地认为常态智能是认识事物的方法。我曾遇到这样的一个人：“庞老师呀，你把气功说的多好我也不信。”在吃饭的时候他胃疼，说给治好了就信气功。对固执的人不能直说给他治病，我让他往里使劲按按，他肚子就不疼了，说这回相信了。所以碰到这种固执又不相信气功的人，别说给他治病。要想办法打破他的对抗意识，把他的偏执移开。所以偏执对人的影响是非常大的。

我们叫偏执意元体，其实这个名是不合适的，因为意元体本身的功能没变。意元体的特殊性：非常均匀、精细、有反映性、有能动性——这些功能没变，只不过意元体里面打进来的内容偏了，而这个偏的内容又发展成了认识事物的背景。这样人们认识事物就认识不全面了，也就陷在常态智能里了。常态智能这个偏执，就是佛家所说的“无明”。“无明”就是不明了，不明白。没到成佛的时候都明白不了。现在有了科学基础，加上超常智能一结合，就认识了这个问题的实质，就是我们小的时候没学会用超常智能，只会用常态智能，这样认识事物就偏了，这就是偏执意元体。

意元体的偏执，不是个倒退，是继续向前的发展，是向前发展得越来越精细。人从一出生脑子里什么都没有，一片空白。通过逐渐发展，就在发展成为偏执的过程当中，这个我也增加了。这个我的内容就象一个小孩子那样，不论干什么都以我为中心。自我意元体想什么样，他就给你干什么，希望周围的环境都是以他为中心的。比如：让一个四五岁的小孩子买东西去，等了很长时间不见他回来，出去一看在刨土呢。他刨土是以他为中心的。他觉得那样高兴他就那样去做，脑子里就是一个自我。当然慢慢长大，周围的环境反映的越来越多，有了我所，他就得考虑他们的关系。这个我也变了：客观需要的我、生理需要的我、理智需要的我、能够观察的我、被观察的我，理想的我、现实的我。在这种基础之上，不是一般地反映客观世界了，不是只根据生理需要处理生活了。意识主观世界逐渐完善，而且有一定的思想了。这个思想都是建立在常态智能上的，对超常智能来说是偏的。而常态智能每个人也不完全一样，比如私有观念、神学观念、机械唯物主义观念、辩证唯物主义观念等，这些不同的观念都是偏。为什么咱们搞辩证唯物主义还说辩证唯物主义偏？因为辩证唯物主义也没有到头。没到顶峰就有片面的地方，起码哲学唯物主义只讲意识是对社会的反映，对自然的反映，没有讲是对人体生命活动的反映，这不是也偏吗？所以，这些观念形成以后反过来又作用于意元体，使意元体又偏一偏。超常智能（特异功能）建立起来之后，若不懂得这个道理，向常态智能上一搞就更偏了。

偏执意元体关键就是常态智能认识大自然的状况，反映到意元体里面来，使得这样的常态智能信息占据了意元体，管它就叫做偏执意元体。

（三）圆满意元体

偏执意元体关键是意元体里面没有利用超常智能功能。圆满意元体就是应该开发出超常智能，去认识大自然并和自然界相互发生作用。这一切的客体变化反映到意元体的主体里面，使其具有常态智能和超常智能两种信息。而这两种信息都能和大自然自觉、自然地发生作用，就成为圆满意元体了。这必须得努力锻炼，它不能自然形成。有的人有超常智能而他的意元体就没有发生变化，并没有能够成为真正的圆满意元体（后面还要讲参照系的问题）。因为他的参照系还没有变，光有功能不行，得从理论上懂得，把它系统化，主动改变它才行。圆满意元体简单讲那么几句就够了。

懂得了我们现在的人就在偏执意元体里面，我们要改变现状，不练出超常智能来不行。圆满意元体是整个人类要前进的方向，要建成圆满意元体有两种情况：1、超常智能这一部分功能没丢失的人，用智能功的理论去自觉地运用超常智能，改变偏执意元体的参照系（一般有特异功能的比普通人还难以接受我们的理论，因为他们比较任性，对不是自己琢磨出的东西，不愿意接受）。他一旦掌握了这些道理之后就变的比常人要快。2、一般没有特异功能的人有两个办法：一是学理论，一是拼命练功夫。只有拼命拼得狠、拼的彻底，超常智能才出的快点。有的人通过组场简单的一激发，就出功能了。绝大多数人得靠磨，靠刻苦练功。咱们是创业者，大规模开发功能现在才刚刚开始，气场不够，虽比古人要先进、快多了，但较100年以后要艰苦点，以后肯定能摸出比现在更简易的办法来。100年之后大部分人都有功能了，小孩子从小就接受这些信息，他的功能都不丢，所以会发展很快。现在没有这么多有功能的，没有那么多人来“熏”，那个“新熏种子”只能从理论上来熏，所以就靠我们自己来慢慢磨，苦练功。咱们先种树，先磨。你要想不种树那你就等着，等着以后大家都上来了才练，可现在我们同学们不甘心等，不甘心等就向前拼，要拼肯定到不了100年就能出功

能了。同学们问圆满意元体什么时候来？这么练功行不行？你不这么练更不行。要想走到圆满意元体就得有超常智能，要想有超常智能，就得用常态智能练超常智能，没有别的办法，没有窍门。有文字记载气功就有几千年的历史了，而真正修出来本事的有几个？以前大庙小庙都供神供佛，和尚、老道有那么多，有多少修成了的呀？所以，整个人类要向前进，但真正要向上提高一个层次却不能把它看得太简单了。学个技术还得学几年，食堂厨师学炒菜还得学几个月呢。

说起刻苦练功，有同学撑臂，两个钟头不过瘾，觉得量不够，那就，1、两个脚并着往下蹲，直着身体往下蹲大腿蹲平了，站两个钟头。2、加点运动量。立掌、分指、勾手，使劲练两个钟头。3、加上静力，撑好之后往外使力撑两个钟头试试。撑臂时你加内容就有内容，如转手上二十四节；跟寒肩缩项一样一撑一收，一收往混元窍收气，一放放到天边；守大小七星；练脑子从百会、印堂的直角呼吸；把一条腿抬起来弹出去，另一条腿单独站着等等。所以，学了基本知识以后，定式耗功时可以把动作拆开来用，自己加练功内容，加运动量，不能等，练功夫就看你是否主动。以前老师教功夫主要是教你套路。当你下山时，老师做假想的敌人打你，你打老师，就这么把学过的东西灵活运用起来。所以大家学了基本功，在具体练的时候，要把练功的内容加进去。

功夫就得靠练出来。就说搞体育的只是在常态智能里面得个冠军，还得下多大苦，出多少力呀！据说张山的教练让他练摔跤，整天摔呀摔呀，晚上回去累得哭，哭着就睡着了。第二天起床还得摔，得个世界冠军，那还没有改变人类的本质呢。都那么难！所以应该看到练气功是一个非常复杂非常困苦的事业，看到它的艰巨性。真正搞气功这门科学，要有顽强毅力的人才行；有大理想、大志愿、能吃大苦、发大奋才行，说谁都能练功是指通过练功把身体练健康一点，把病治好了。要真想搞气功科学那不是每个人都搞得了的。提高人类的智慧是一个伟大的事业。亚利士多德在他的书中写过，大西洋有个城市沉到海底下去了（据说70年代苏联探险家在大西洋底找到了那个城市），如果在亚力士多德以前一二千年就有了那个城市，那人类文化是什么样子？罗茁老师的哥哥在全国“神奇之路万里行探险活动”中到了甘肃、宁夏，那儿有个大文化遗址。据说是五千年以前的城市，建筑水泥抹得特别光，现在高标号的水泥才能达到了那个水平，断定最少是五六千年以前的东西，那时的文化是什么样？82年北京郊区有淘金的在山下挖出的土里面有非常小的钢丝盘成的弹簧，一圈一圈的，有的是半个圈，都是那时候的东西。从这些东西就可以看出人类的古文明。一本杂志上刊登了，在非洲发现了多少亿年前的原子核反应堆。所以，人类古文化发展到什么程度还不敢说。当代这些都是常态智能搞的东西，还得费这么大的力气，经过多少百万年人类才进入到现在这种情况。我们现在要把人类的智慧、人类的本质提高一个层次，能这么简单吗？有的同学可能想的多一点，把气功当作事业。当作什么样的事业？可能也没有认真地想过。搞这个事业得下大决心，真得拼命，为之奋斗一辈子。现在全国这么多气功大师，各个门派出了多少特异功能的人呀？有些气功大师到哪儿都讲特异功能，可他们的徒子徒孙有几个出特异功能的？没几个嘛。所以，我们同学们不能抱幻想，你不拼命练不行。

讲到圆满意元体，结合咱们的实际情况说一说。从偏执意元体到圆满意元体是个层次变化，不努力不行。有了圆满意元体只是有了超常智能信息，能用超常智能和外界起作用还不够，还要达到浑化意元体。

（四）浑化意元体

浑化意元体就是把整个人用超常智能统率起来，把人体自身的生命活动用超常智能统率起来。到那个时候用意元体统率了全身，反过来说，生命活动每一个部分都被超常智能占领了。超常智能的人体状况就不是我们现在这个样子。有人说："庞老师，你这么一讲不就是有神仙了吗？"那种人的功能、人的精神是通过练功，一步一步强化的。他们说过去的神仙有个灵魂，灵魂不灭，死了还能显灵，叫鬼通。咱们智能功在前面讲了，人是进化来的。只是有极个别人死的很特殊，他的意元体没散，碰上哪儿有小孩刚一出生，跟他的信息相通，就跑那儿去了，以后他就知道"我的前生是谁……"。这就是所谓"转世"。咱们智能功要正确解释这个问题，这和三世轮回不一样。按佛家讲：这种"转世"的人，没入地狱、没喝迷昏汤，应该聪明，活的更好一点。然而，事实上这样的人往往生下来还和上辈子一样。他原来没能耐，这辈子还是差不多的水平。所以，我们智能功讲浑化意元体和讲神啊仙啊不是一回事情，神同样是人变的。现在大多数人好比这个保温杯，一打碎了，作为保温杯这个整体特性的个性就没有了，还能保温吗？人也一样，没练过功的人死了之后，身体一消散，产生意元体的物质基础不存在了。有个别人特殊情况下一死的时候，他的意元体暂时先离开了，之后形体才破灭的，这样意元体保存下来了。将来有机会给同学们专门讲这个"转世"问题，来破除对它的气功迷信。因为它现在还没有成为发展气功事业严重的阻力，将来它这个力量很强了，气功科学搞不下去了，我们就要公开讲它的道理，解决气功发展的正确道路问题。否则，提前一讲，有人反而说我们在变相宣传"轮回"，造成混乱，产生不必要的麻烦。

意元体的变化从初始意元体、偏执意元体、自我意元体、圆满意元体到浑化意元体，这是个变化过程。意元体原来是"白净"的，能反映万事万物，以后染上了东西，开始有个自我，这个自我能从各方面发展，一发展偏了（现在人类就到了偏的时候）。再往上发展还进去东西，进满了，能够全面反映客观世界了，圆满了，浑元了。有人说这样讲还不明白，这是因为咱们先讲的意元体，意元体里面的内容没有讲。人处理事情，主观世界得有个标准：要对客观世界起作用得有个衡量的框框；往外发命令得有个根据。这就是主观世界——意元体里面与客观世界打交道的时候，在白净意元体里面打上的东西，打进去的东西就成为背景。这个背景就成为你认识客观世界处理客观事物的一个根据，就叫做参照系。

Ⅳ、意元体参照系

参照系这个词本来是现代科学，尤其是物理学的一个名词，也叫参照物、参考系、参考系数等。考虑问题要有一个对比的，拿它来做参考。比如：认识长短，拿它量一量；认识物质运动，拿个不动的背景来做参考，坐在火车、飞机上就感觉不到火车飞机在动，往外一看把外面的事物当参照物，就感到火车、飞机是在运动。参照系就是这个意思，是作为衡量事物的一个标记、标准。

智能功说的这个参照系和物理学说的不同，意元体参照系有点特殊性。意元体参照系是什么呢？在书上227页这一段就把参照系作了全面的规定："意元体参照系是客观世界的各种特性，经由人体各种感受功能内化到意元体的总体时空建构；它是意识活动的内在规定性的系统模式，是人的主观世界中度量各种事物的量度模式，是认知、判别事物与指导行为的依据，人的一切思维活动都是在意元体参照系这个背景中进行的。"前面这几句话把参照系是什么、是怎么回事作了一个总的全面的阐述，以后要对参照系的内容展开来论述。对意元

体参照系懂得一些了，对意识活动也就进一步认识了。而参照系的形成，又是和意元体的变化结合到一起的。所以我们讲课讲来讲去似乎很多重复，可是讲的层次不一样。所以在整体观学完之后，你要把它们一穿形成一个整体，再往起一联变成自己的才行。

一．参照系的形成

前面讲过意元体本身有个反映性，从刚刚形成的一刹那就有了这个特性，周围客观事物、客观世界、自身的生命活动都反映进去了。康德讲的“人脑子里面有认识一切事物的模式”的先验论，从这个意义上他是讲对了的。因为那个“白净”之性把客观世界都反映进去了。但是，周围大自然界当中各种信息都有，能算你的认识吗？康德错就错在他说大自然界、客观世界当中没有这个东西，是脑子里面、人的主观世界里面才有。当然这是不对的。其实大自然界当中本来就有这些全息的东西，只是人还不认识它，还要通过后天一步一步的经验来认识它，所以信息到了意元体里面去，环境的、生命的全部信息都有了。但是这些信息没有经过我们人自身的功能给予强化，和大自然没有区别，属于潜在的信息。

其实人在胎儿后期，在母亲子宫里面已经开始受到了一些信息的刺激。但是没有把这些重复刺激固定下来，没有和意识、语言联系起来。以前，妈妈怀孕后要求行为要端正，语言、举止要端庄，要目不斜视等，现在谁那么搞呀？就连约束自己的行为都没做到。因为现在人还不太懂得要对胎儿进行胎教。有哪个爸爸、妈妈到了胎儿5个月之后每天这样：“宝贝，我们给你发气。要听话，要聪明。”这么做别人都要说这个爸爸、妈妈有神经病了。如果在胎内就教他发音，生下来之后保证说话说得早。可是人们不懂得这些规律，非得逼得出生之后再和大自然接触不行。在没出生以前，胎儿流产了，好多人也无所谓。但是小孩生下来之后，哇哇哇一哭之后再死，父母眼睛看见他了，手也摸着他了，这时再一死爸爸妈妈感情就受不了了。因为胎儿出生后父母的意识和新生儿联的非常紧了，信息内容增多了。

胎儿出生以后，很多的外界信息刺激加强起来了，客观事物无限重复的刺激，比如，妈妈说：“轻点，别把宝宝吵着了。”这加给他怕吵的信息；“盖上点，冷了。”又给他加了个怕冷的信息。在欧洲靠北极那儿下雪比较多，孩子生下来之后要用雪把皮肤搓红了。要在咱们这儿还不说你疯了。其实用雪给孩子擦皮肤抗寒，说明你怎么锻炼他，他怎么起作用。举个例子：中医讲究小孩子生下来之后，穷人没钱就喂黄莲水，富人喂珍珠粉，称之“解胎毒”。黄莲水很苦，可是小孩一口一口咽下去也没事，没有难过的表情。但若是先喂两天奶，再喂黄莲水他就咧嘴。什么道理呢？第一个东西进去都是自然的，但毕竟是人，有遗传性了，甜的、苦的刺激不一样。你喂了甜的再喂苦的，有了比较他的嘴就咧，就不好咽了。婴儿到了狼群里去成了狼孩也一样啃生肉吃。人小的时候脑子里面是个全息，客观世界、人自身生命活动的信息都进去了。你经常给他重复什么，那一部分功能就突出来了（当然要在他的生理结构允许的范围内，你说生下来之后把他放到老鹰窝里去，跟着老鹰飞行不行？看来这个做不到）。这一切进去之后，把这个“白净”之性的意元体变了。打两个比喻。1、玻璃是透明的，给它加点颜色，如黑墨镜，戴着它看外面都是黑的。外面反映到里面的东西都被颜色给染了。2、普通的镜子后面刷的是水银，如果玻璃后面做背景的，是另外一种非常精细带色的物质，那么这个镜子照东西就是有色的，如果反映人也就不是本色了。所以，那里面染了的东西，和外面它所反映的对象不一样了。佛家为什么说“妄念”呢？他认为本来没那么个东西，人就是虚妄的，就是根据这个来的。这个东西就是这个样子吗？这是人的意识意

元体里面以常态智能参照系判断的，就这个样子。那怎么大伙都认为是这个样子？这就是佛家所说的共境，共同的境界。当然，他们认为这个共境是三世因果的关系，跟咱们讲的不一样，咱们讲因为大伙的功能都是一样的，小时候周围的环境也是一样的，人的常态智能反映到脑子里边，才出现相同的认识结果。如婴儿躺在床上是硬的，空间是虚的，然后是空间的距离感等等，这些常态的认识是共同的，而且把周围的混元气都忽略了。这一点佛家所说的虚妄是讲对了，因为本来还有很多混元气，因为没有人教，没法学，没有起作用就认为没有。反复重复建立的是常态智能的联系。其实，有特异功能的人能看出来，这儿还有好多混元气。混元气一拿就过来了，你这儿一动它就动弹，也能起作用。为什么有点本事或功能的佛学家说具体事物是假的，认为混元整体是真的，这是他感觉到的。其实两个都是真的。跟具体事物起作用是真的，是常态智能；用超常智能和整体起作用也是真的。我们用常态智能认识自然界的空间、时间、具体事物这些东西，这些概念脑子里都有了，就用它来处理周围事物了。先进来的东西成了背景，形成很多的衡量事物的标准，这些标准尺度都是后天学来的。

过去人们不懂得意识的反映性。小孩子学中国话没人教就会了，有人讲脑子里面有一套先天的语言结构。其实这都是反映性。先反映进去的东西就成为模式了，反映进去之后混元气慢慢多了，一凝聚就成了脑子里的实体物，实体物又联着外面的脑细胞，深入到脑细胞里面去以后，又变成实体物的混元气固定下来。固定起来后意元体本身内容变了。本来脑细胞就是一个反映性，脑细胞的混元气有对有质量物质、有能量物质、信息物的新陈代谢起反映的这三个性质，形成了意元体又有了反映性。可以后意元体进来东西了，进来的东西使脑细胞混元气发生变化，变成物质到脑细胞里面来了，而这个物质又有他周围的混元气。这样，这个混元气进去之后，就变成意元体的内容了。所以这个反映性同时对参照系也起作用。这么一来意元体好多内容就被固定了，偏也就偏了。为什么小时候养成的习惯不好改呢？因为脑子里面的重复信息成了物质之后，再出来就变成意元体的内容而不是一般的参照系了。

前面讲了意元体有储存信息、加工信息、提取信息的特性。一凝固，贮存起来了，意元体这儿就平静了，新的记忆物质的混元气就到意元体里面来了，意元体里凌乱的知识就形成了是一块块的知识，成了一个个“模板”，一个整体里面包含着好多内容。如语言，就有语言模板：语言是关于文法结构的学问，语言里面的知识那是一个整体。变成模板，就成为处理、认知事物的一个根据，成了参照系。再来新的事物就拿它来衡量，处理事物以它作根据。参照系实际上就是客观事物内化到意元体里面，而且被固定下来，成为认识后来事物的根据。这么一听，觉得人都差不多。对，人都有共同性。但是，每个人经历、身体的素质（先天素质、后天条件）都不一样，这一切反映到意元体里面去，也都不一样。所以地球上找不到两个完全相同的人。因为意元体反映东西它重复的内容不一样，参照系的“模板”就不一样了。

意元体参照系是逐渐变化的。小孩子参照系简单，在生活中经验越多，知识越多，参照系里面内容就越多。平时说的“缺心眼”就是小的时候这方面的内容接触少了，没教育他，以后经过在社会上锻炼很多人变成机灵鬼了。可以改造自己，意元体参照系没那个东西，没那方面的信息，他知道自己缺哪方面的知识，努力学，把外界事物反映到参照系里面去，就不缺心眼了。所以说参照系是在不断变化着的，有的已经形成了，可以打掉它。有的人馋，这也是参照系里面的东西，拿理智克服它，慢慢把它克服掉。有的人就是喜欢抬杠，这也是参照系里面的东西。习惯了的东西都是参照系里面的东西。习惯是可以改变的，客观事物反映它，你不反映它，磨它，不要它，慢慢就解了。当然随着生活经历、知识的增加，参照系

越来越复杂，参照系中认知事物的模板越来越多。那么为什么人认识科学，世界各个学科不同的模板都能够接受，而对气功怎么就不接受？不同模板有不同反映，有的可以互相抵制，有的可以互相溶合，现代科学这么多科，都能溶合得了，但气功和别的就溶合不了，原因其实很简单。现代科学再发展，多么复杂，也只是常态智能。这是一个根本点。参照系里面的大背景是一个，虽然是多学了些门类的知识，只是在原来的参照系里面加点内容而已。而气功需要你改变参照系，改变常态智能各个感觉器官认识事物局部特性的这个根本特性。你想要认识事物整体特性，但从小时候参照系中的模板就没有这个基础，所以现在一听气功就觉得很难接受。所以就要改变模板，改变参照系。

参照系怎么改变？一个学理论，一个去实践印证。建立超常参照系得用超常智能认知世界，认知世界关键是接收。我没有超常智能接收怎么去认知世界？所以，我们就借助常态智能来向超常智能过渡。先从治病搞起，一发气，瘤子没了、骨折长上了，有这个事实。你拿常态智能认识，反复这么做，不知不觉脑子里面的参照系就发生变化了。而且在治病的时候边治边认真体会，感觉不一样了，这就是开始有感知功能了。所以，从常态智能可以变化到超常智能里面去。对超常智能不好接受是因为我们脑子里面没有超常智能参照系，要想前进一步，参照系里面背景都是偏的，常态的就不好前进。现在即便你有了特异功能，不改变意识同样还是不解决问题，还到不了圆满意元体。我们研究特异功能儿童，小娃娃用耳朵识字，比如认“吃”字，他不一定是一下认出来，得有个过程，“这里有个‘口’，这儿是个‘人’，不对不对，还有个‘乙’呢。”是一块一块拼出来的，这种情况就是借助了常态智能。它本来应该是用超常智能接触，可是他不认得这个整字，把一个个局部当成一个整的，没有经验一点点磨蹭出来的。这是借助常态智能参照系过来的。一般的来说，任何一个整体都可以分成若干部分，他这是借助常态智能搞起来的，脑袋里面常态智能参照系起决定作用了。所以参照系形成了之后是非常顽固的。过去有好多人练功练得很高了，功能出来了，神通也有了，还是这个样子的。《七真修道》里面讲，邱处机成仙得道了，说非得找过去和他不和的人算算账去。这不是常态智能参照系了吗？常态智能参照系这么一来，功能就受影响了。所以，就这么一下子邱处机又多受几年罪，还得从头再修再磨练去。还不要说干坏事去了，就这么个念头就错了，常态智能参照系起作用了。所以，要根本改变人类，使人类向前发展，精神要纯化，要“超凡入圣达真”是很艰巨的事情。搞气功科学，那真得是一切事情按照自然规律去做，而且以人为中心，生命活动往高处走，跟你没关的都不应该要，还不要说坏的东西，那更不行了。

意元体参照系形成之后对人体生命活动就起那么大作用，所以，我们得改变偏执参照系。参照系就是这么形成的。反映世界、判断事物、发命令以它做基础。因为什么呢？因为你要发出个命令去，往往脑袋里面就得分析一下，得在维持自己正常生命的基础上，分析比较自己主体和客体、环境怎么起作用。在比较的时候就得拿参照系模式来比。可我们一般的人，不管生命运动了，还根据养成的习惯、爱好。他习惯吃什么，他就说这个好，他脑袋里有这个参照系。比如：周总理就非常伟大，但他不吃狗肉，一说吃狗肉就发脾气。在重庆谈判的时候，有一次天冷，他那个警卫在周公馆给总理做了一顿狗肉，想着给周总理加点能量，加点营养。但你要说狗肉他肯定不吃。他不说狗肉，总理问：什么肉？“红烧肉。”吃完了之后问总理怎么样？“热热乎乎，挺好。”“是狗肉。”总理一听就发脾气了：“我不吃狗肉，你怎么强人所难，你也不能骗我呀。”警卫说：“我们是想给总理加点热量，我说的红烧肉，

也没说是红烧猪肉、牛肉，也没骗你呀。”总理一听，笑了笑，“算了吧。”以后，周总理吃狗肉了。人习惯的事情很顽固，这都是参照系起作用了。总理不吃狗肉就是拿过去形成的参照系来做决定，处理事物。参照系在意元体里面就有那么大的作用。

前面讲过意元体是神统帅生命活动，这里又讲是参照系，到底谁起作用？

二．参照系和意元体的关系

过去佛家讲，我们后天接触的东西，都是假的、只有虚的、不存在的，只有那不垢不净不空不有的佛性（或称真如性）才是真的，这个佛性相当于我们现在讲的初始意元体。其实初始意元体只存在于胎儿意元体刚形成的时候，只要胎儿不死就接收外界信息，就染了。所以初始意元体什么都不解决，从理性上存在，而实际上不存在。意元体和参照系的关系，可以把意元体看作是主，参照系是客，参照系还可以改，可以把它消掉。如果单纯这么领会，就成了佛家的东西，就错了，不符合实际了。因为，反映进来的东西，虽然是后天来的，但是，它一旦能够化成物质，到脑细胞里面去了，反过来脑细胞的物质的混元气，又变成意元体的一部分了。

处理事情的时候，是那个意元体参照系的模板来处理的。意元体本身是空的，它不会处理，这样意元体它支配生命活动的权力，就让参照系占去了。本来意元体是“神”，可意元体是空的、均匀的、精细的、有反映性的、有动能性的、有运动性的，一运动就得有内容，内容就成参照系的东西，就是参照系本身处理事物的模式。吃或不吃，干或不干，都是参照系来衡量。那些没吃、没喝的人，要饿死了，他就千方百计弄点吃的来，偷也好，抢也好，要活着就认为是合理的。富人就认为这个贼真可恶。所以，这两个参照系内容不一样，判断事情的结果就不一样。做出的结论不一样，对事物的反映就不一样了。所以，决定抱什么态度干什么、怎么干是参照系决定的。穷人一衡量我得活命，就去偷；富人一衡量贼偷别人的东西，可恶。这样一来意元体参照系就把意元体那个什么都没有的特性功能取代了。意元体是空的，它不分辨，就进行反映，一切的举动，一切的判断，是参照系来做决定的。所以这时候的参照系变成了主人。从参照系形成来看是客人、意元体是主人，但一处理事，参照系成为主人了。意元体和参照系就是这么个辩证关系。又是主人，又是客人。咱们说的参照系，相当于佛家讲的第七识我执识、末那识，认为你的思想意识是跟据它来产生的，有了它，什么恶东西都出得来。偏执的参照系和意元体就是那么个辩证的关系，这正是意元体向前发展的结果，只是进去的东西少了点，全进去就不偏了。平时我们讲的那个“我”是参照系。真正的我应该是意元体能反映、能做决定、有判断的功能，而参照系是判断的模板。以后讲“错认为主人公”还要讲这个问题。因为参照系它“篡夺”了意元体的功能，那个“我”就把它当作主人了。所以，佛家讲，虚妄里面有个“我”存在，不存在这个我，就是讲的这个东西。我们讲它是个辩证的，是转化的。这是人发展过程当中必须经过的东西，不是把它打掉，而是把它发展。佛家过去说要消灭、要净除、要断惑，实际上来讲是功能更多了。菩萨去断惑证真，得普渡众生，什么都不计较，里面什么都溶进去，实际上是扩展了意元体内容，功能更多了。意元体的内容多了，把那个“我”挤没了。是这么个问题。

前面讲意元体的变化，初始意元体，自我意元体，偏执意元体，将来到圆满意元体。其实那个意元体本身它变化不是太大，那个变化是参照系在变化。初始意元体参照系一张白纸；自我意元体，里面有了客观世界的、主观世界的一般最简单的映象，有了一个“我”，参照

系比较简单，主客观是一致的；偏执意元体，意元体里面的参照系固定了，主客观偏了；到了圆满意元体参照系有了常态智能和超常智能两个了；到了浑化意元体，意元体把人体的生命活动，具体的各个部分组织结构都浑化了。所以说，实际是参照系在发生变化。意元体本身是能够反映客观事物的，有了参照系它一变化，意元体似乎都变了，实际这个变是参照系在变。人类发展到现在，还处在偏执意元体阶段，再往下发展还没有，还谈不上。因为人类现在还没有到这个层次。在人类里面，咱们是先走一步。同学们还没有自觉。常人是现代的人类，自认是高层的。咱们往超常智能科学这个门类里面一跳，在这个层次里面，我们是幼儿园学生，我们肩负的使命不一样，我们要干的事情不一样，要走的生活道路也不一样。要认识到这些问题。智能气功是促进人类和人类文化向高级层次发展。那天日本来了几个人说："庞老师，是中国文化占领世界？"我说："不对，是人类文化占领人类世界。"把西方文化东方文化合成一个人类文化，气功科学，是整个人类文化的结晶。列宁讲：不掌握人类全部文化这个累赘，不能成为真正的自觉革命者。哪一点不掌握，你就哪一点不自觉，就陷入盲目性。所以将来圆满参照系既是有气功科学传统的气功知识，还得有现代科学的知识，还得再提高一点才行。我们就是肩负着这么一个使命，搞的是生命领域革命。咱们搞气功的人不搞政治，历史上搞气功的搞政治就完蛋，历来如此。如搞宗教、搞气功的张角，黄巾起义，曹操把他平了，民间气功好多起义的都完蛋了。气功本来是生命领域的科学，你去为政治服务就行了，当助手去。我们自己不搞政治。将来世界政治慢慢东西方对抗减弱，社会领域革命慢慢成为过去的历史，人类走向文明了。以前搞社会领域革命，就是因为生产生活资料太少，要想活着，就拼就打，那就是阶级斗争，就是为了抢那点有限的生活资料。政治思想是经济基础决定的，现在人类到了文明阶段了，科学向前发展了，有吃有穿了，现在让你去拼命就不愿意了，去搞经济领域革命，发展科学了。以后就是生命领域革命了。马克思讲：慢慢政党消亡，国家消亡，共产主义，世界大同。到了生命领域就该是世界大同了。

我们要认识，我们干的事业是极其伟大的事业，要拼着命地干，拼着命地学习。你去学常规技术可以当人上人。在我们这儿是超常"幼儿"。你想当人上人就去学常规技术，想进到另外一个层次，你先来当幼儿。大家都是在这个阶段上，就得这么拼着往前走。今天讲课后面结合了咱们的思想，放在课里面来讲，来解决同学们的学习态度、练功态度、思想方法、认识问题。今后学理论要联系实际。只能是通过学习之后坚定对气功科学的思想认识，提高我们的自觉性。真正发奋图强，干一番事业。真正搞人类世界大同。

三．意元体参照系与意识活动的关系

参照系和意元体的关系，如果从形成过程和活动内容来看，意元体是主人，参照系是客人。但是又不完全这样，因为参照系一旦进入意元体，成为意元体的活动内容之后，又可以凝聚成物质，而进入到脑细胞里面去，脑细胞又转化成混元气，又成了意元体的一部分。另外，在处理问题的时候，意元体有了活动内容，这些活动内容都是按照参照系的模式进行的。在这个意义上讲，似乎是参照系成了意识活动的主人，把意元体行使功能活动的权利篡夺了。一般人脑子里面有个我，我怎么怎么着，人家办了好事了，我来判断它，办了坏事了，我来判断它。其实那个我，是参照系在起作用。所以佛家说，有个我是错误的，是虚妄的。在这个意义上来说，它说对了一部分。将来咱们在讲《道德论》的"自我"还要全面深刻地讲述它。

我们人的意识活动都是在参照系这个背景中进行的，意识活动是意元体的活动内容、活动过程。但是这个运动是怎么进行的，拿什么来标志它在运动？总得有一个相对的参考物。在日常生活中，我们走路拿周围的环境作参照物，知道在走。我们坐火车，在外面看在走，在火车里就没看到它在走。意识运动拿什么作为一个背景来参照它在运动呢？那就是意元体的参照系。参照系里面有好多模式、好多框架，意识就在它里面运动，这是一个方面。另一方面，意识活动的内容，在一定条件下可以变成参照系的内容。我们人产生了意识活动之后，这个活动如果你经常地去重复它，它的一般性又比较强，从个别到一般，成为一种事物的原则了，它就容易被抽象而内化到参照系里去。怎么内化呢？那就是意识活动本身引起了意元元体的变化，意元体凝聚成有形的物质内化到神经细胞里面去。而神经细胞又反作用到混元气。一到混元气，意元体本身就有那个意识活动的内容了。将来再进来新的东西，就拿这个框框去衡量它。比如说，今天干了一件事情，你脑子里面觉得很好，而且受到了周围的人的奖励。这样，你做的这件事情在你脑子里就打上了一个烙印，“这是好的，应该做的”，这个概念就会进入深层意识里面，作为衡量以后做事情的根据。当然一次可能不行，若干次以后，脑子里打上的烙印比较深了，被固定了，就成为参照系的一部分了。将来再来事情，就拿这个来衡最是好还是不好。以后讲道德的时候还要讲这些问题，道德怎么形成的，怎么内化到参照系里面去。意识活动可以进入参照系。参照系不都是周围环境的信息打到意元体里面的吗？意识活动本身的信息一旦注入到比较深层的意识背景里面，就成为参照系了。

再一个内容，参照系规定着意识活动的模式。意识里的活动得靠概念，一个概念代表一个事物，但概念又不是单独的，脑子里面很多概念可以有联系，这些东西都可以进入到参照系里面去。现在人们讲：“气功不科学”。为什么说不科学呢？因为脑子里接收了很多常规的知识，打到参照系里面而且比较固定了。以后就拿它来衡量新的事物，符合那个框框的就是好的，是应该的；不符合的，就不对。反过来说，新的意识活动的增加又能改变参照系的模式。比如说，脑子里的意元体的参照系有方的、有圆的、有角的、有各式各样的，这些成为模板。是方的就按方的活动，是圆的就按圆的活动。但是如果进来新的东西多了，三角可能就不是三角的了，变成六角了。初始意元体是个白板，没有参照系。慢慢外面信息来了之后，才形成一个最简单的模式，以后慢慢模式越来越复杂。小孩的意元体参照系比较简单，成年人参照系就比较复杂，内容比较多。所以意识活动又可以改变参照系，它们是互相促进地往前发展。这就是意元体参照系和意识活动之间的关系。这个问题就简单说这些。

四．参照系与自身生命活动的关系

在讲《人体混元气》的时候，曾经进过人体是一个形（精）气神三位一体的整体，而且讲了神是人体生命活动的统帅。讲了意元体参照系之后我们就可以明了以前讲的神统帅生命活动，实际是意元体统帅生命活动。怎么统帅呢？不是意元体直接去统帅生命活动，而是意元体参照系来统帅生命活动。因为意识活动是意元体的活动内容，而它是在参照系背景中进行的，参照系规定了意识活动的内容。我们讲神，它本身就是意识活动，神统帅生命活动就是意识统帅生命活动，而意识是来自参照系。所以我们讲，神统帅生命活动实际是参照系的内容规定了生命活动。

我们知道，人类现在的参照系还处在偏执的阶段，意元体偏执实际是参照系不全面。参照系偏了，反映出来的东西就都偏了，所以它统帅生命活动就都偏了，不完全是自然的了。

理论上说意元体是有全方位功能的，应该全方位统帅生命活动。但是由于参照系偏了，局限到一个方面去了，因此统帅生命也就偏了。本来人可以获得更大的自由，但由于偏执意元体，人就不能进入更大自由领域了。按照人的发展规律，从低级向高级发展，在低级阶段，人的生命规律和动物差不多，基本按着自然规律进行，而自然规律反映到人体里面来，更确切说是反映到意元体里来，就认为是自然的、应该的、天经地义的，就认为必须如此了。这么一来，意识就把生命活动的自然状态给固定了。现代医学家研究人体构造的自然本能，认为人就应该这样。本来人是要进化的，这种思想就把人的自然性给固定了。现在西方物欲横流，道德堕落，实际上，他们光看到了自然的人性，认为人就是应该吃喝玩乐，人就应该按照欲望、人的自然功能去做，这样就把人固定在自然的范畴里面了。从进化的角度来说，人有了意元体就应该按照意元体的独立性——自由自觉处理问题的特性来统一一切。物质的变化过程，越在低层次的物质，它就越自然化。非生命物质最自然。有了生命之后，有新陈代谢了，就已经和那种自然不一样了；有了高级神经，生命活动按神经活动的规定来进行了，又不自然了；人有意识了，就已经和自然不一样了。现在人还认识不到这个问题，只是认为人是自然的人，有什么功能就应该干什么去，就把人的功能限制在这个层次上了。如果把这个观念打破了，人的很多生命活动，可以违背我们现在所说的自然规律。如果能发挥意元体的作用，我们就可以做到这一点。

混元气理论讲了，人体生命活动的维持有几种情况：一种是以实体性物质作为代谢的根本形式的，另一种是以非实体性物质来维持生命活动的平衡。但是现在人们就光认识到用实体性物质维持人的生命活动，还不懂得意元体的作用。现代医学讲，人七天不吃饭生命就不可恢复了，产生不可逆性的营养不良。中医讲，胃里存多少粮食，小肠存多少粮食，大肠存多少粮食，一天消耗多少粮食，几天不吃饭就饿死了。而且很多人七天不吃饭死了。在有的监狱，绝食超过七天的就不好恢复了。普通人不给吃饭几天就饿死了。为什么这样，是因为人们的意元体参照系偏执，直接影响生命了。人体不仅仅可以吃食物（有形实体）维持生命，还可以用非实体性物质来维持生命。懂得这个道理了，你发挥意元体参照系的作用，不用说七天，十天不吃饭也没事。参照系发什么指令，生命活动就起什么作用。你说七天不吃饭就死了，那你就死了；说七天不吃饭没关系，照样活着，那就照样活着。比如二年级（92级）大多数同学都在不同程度搞了辟谷。以前说七天不吃饭就死了，现在不吃饭没死。可见意元体参照系对生命有多大影响！脑子里有个概念，不吃就饿死了，那就死了；你认为不吃没关系，我要长本事，也行了。你真正在意元体打上了什么概念，第一个念头就出来了。有人说，我们第一个念头出功能，其实你第一个念头不是出功能，脑子里还有好多东西呢。“怎么不出啊，不出可就坏了”，这种念头成第一位了。在潜意识里面打上了好多的常态功能，把你给压坏了，翻不过身来。我们讲理论、讲课、讲道理、练功，就是要一点一点全方位地改变参照系。我们以前学的都是反对特异功能的常态知识，脑子里面反对派占了绝大多数。这儿刚一学特异功能，说我要出特异功能，脑子里面根本就起不来。还没一个人，一着急害怕就嚷“功能！”总是喊“哎哟！”、“妈呀！”如果一动弹就想功能，总是想着功能，功能不就出来了？你脑子里都不是功能，只说我要练功能，那怎么出功能。参照系里面这个东西还没占统治地位，不用说占统治地位，能打进一半儿去，能占一点点儿都非常少。参照系对生命活动有这么大作用，从人不吃饭死不死就可以说明这些问题，懂得参照系对生命活动的作用，将来讲意识对生命活动的影响就好讲了。

意元体参照系是关系到意识活动的大问题，比意元体还重要。我们讲了意元体参照系的形成，是在我们生活中把外界环境中各种信息打到脑子里面，成了一个比较固定的大的背景，成为一个认知事物的参考模式，这就是参照系。参照系随着外界事物的信息变化，有的加强、有的就丢了。然后讲了意元体和参照系的关系，它们之间不可分。佛家讲把参照系打没有了，这种讲法本身也是个妄想。佛就说，他说的也都是热昏的胡话，如果认为佛有法可说，就是谤佛。本无法可说，是为说法，说法四十多年就是没说。《金刚经》就这么讲的。他说法本身也是妄想，他讲法本身倒是很彻底，但是没有解决问题。我们讲，意元体参照系不能扔了，应该把它建立在更广阔、更精微、更细致的基础上，别偏了，但不是不要。

Ⅴ、意元体的出现使宇宙成了自觉的宇宙

这是哲学命题。由于混元整体理论很多地方都和哲学是相关的，气功科学既属于自然科学，也属于社会科学，因而讲到意元体、意识就必然有很多地方跟哲学相联系。意元体的出现使宇宙成了自觉的宇宙，这问题恩格斯曾经讲过："人类对大自然界的认识实际是宇宙自身对宇宙的认识。"(《自然辩证法》）一旦宇宙发展到人，出现了意识，那么宇宙就到了认识自身的阶段。为什么这样讲呢？《整体论》讲了人本身就是宇宙大自然的一部分，所以人对自然的认识不就是自然对自然的认识吗？不就是宇宙对宇宙的认识吗？宇宙对自己认识了，那就自觉了。

在《整体论》中讲，现在宇宙万事万物都是从原始混元气演化来的，演化过程沿着两条轨道发展，一个方面，从整体上来说，是从大到小，越演化越小的。从原始混元气（整个宇宙就只有一个原始混元气）演化成物理世界了，原始混元气演化成好多宇宙，物理世界只是众多宇宙中的一个，别的宇宙我们不能认识，我们这个宇宙岛，也叫总星系。总星系又分成众多的星系团，星系团再分成星系，星系里面有很多恒星。太阳系就是一颗恒星，太阳系再演化出地球，地球上生成各种东西，然后形成了人。这一演化整体越来越小：原始混元气宇宙岛（总星系）→星系团→星系→恒星→地球→人。第二条演化路线，从一个单元来说，混元子一就是多，多就是一，原始混元气有个时空复合子，它一连接出现引力，引力就有了极相的差别了。以后又出来辐射力，电磁辐射，就有了电磁场了，又大了一点，辐射场产生了粒子（有时叫量子），粒子就比辐射场又大了，集中了。从粒子到元素的原子，原子里面有质子、中子、电子，这单元又大了，从元素到化合物的分子，分子含有若干个原子，又大了，从化合物到有机物的生物，分子量更大了。生物又分为植物与动物，从动物到人。从单元上讲越来越大，结构功能都越来越复杂。这样两条路线：一条从整体上讲越来越小，一条从个体来说越来越复杂，越来越大。

从宇宙大爆炸以后开始到现在，变化内容虽然多，但就这么两条规律。无论是整体也好，单元也好，从大爆炸以后，原始混元气的演化都是彼此之间相互作用、自然进行的，你撞我，我撞你，就撞出具体物质来了，真好像是瞎猫碰死耗子。当人类出现以后就不一样了。人类有意识了，一步一步对大自然就认识了，按照了解到的规律去做，而且人改造自然，加上了人的意志，并且开始有计划、有目的地改造自然、利用自然，让自然为自身服务。这么一来，自然就变了，再也不是自然的了。

讲到这里似乎讲完了。可是人为什么能认识自然呢？大家说因为人有意元体。可是意元

体为什么能认识自然呢？这还得讲个道理。（科学就得讲道理，不然就跟念圣经一样，圣经讲，万物都是上帝造的，为什么？不为什么，上帝想造就造了，那不行。）我们尽量利用现在已有的科学来说明它。

有史以来就是认识不了人为什么能认识自然，解决不了，最后就找到神，认为是上帝让你认识的。不过中国古代不这么讲。说大自然万物就是阴阳五行，万物都是得了阴阳五行之一偏。木头桌子得了五行的木这一偏，麦克风得了金这一偏，流动的水、液体得了水那一偏，气候干燥炎热得燥这一偏，温热火得火这一偏。而人得五行之秀气，最全，这样，人就能认识自然了。这一点就比西方强，西方动不动就是“上帝的启示”，有的科学家有了发明创造，认为这是上帝让他出来揭示万物自然之理。这是由于人对为什么能够认识大自然界这个根本问题不了解，对意元体不了解。

近年来，有了一种物质层次结构理论，认为宇宙的物质是层次结构。在书中我们引了对混元气理论认识事物有意义的一段话：“物质层次越高，该层次物质系统在宇宙中的丰度越少，而其结构功能则有更大的多样性。”宇宙大自然中，有简单的物质层次，有复杂的物质层次，原始混元气最简单，到了人最复杂。层次越高在宇宙中的丰度就越少了。总星系比原始混元气就少了。再一分化，形成星系团，就没有总星系那么多空间了。星系团变成星系，物质更浓了，丰度又少了。从现代科学来讲，宇宙大爆炸的时候，原始物质（我们叫原始混元气）只有一小部分形成了氢气云，氢气云又只有很少部分变成恒星，宇宙各天体间仍有很多的游离的氢，恒星里面通过氢的聚合反应只有一少部分变成重元素了，科学家认为只有百分之一的氢和氮转化成重元素。到地球（有形物质，属于重元素）。它在重元素里又是一少部分。地球上的无机物又演化成生物，生物占地球的多大比重啊？又少了。生物发展到人，人在生物中占多少啊？人最关键是脑子，大脑的结构最复杂了，大脑这种物质在宇宙的物质中占多少啊？非常少了。这样丰度越来越少了。另外一句：“其结构功能则有更大的多样性。”比如原始混元气比较简单，全宇宙就一个，总星系也一个，一分化成星系团，就好多了，再分成星系就更多了，有多少亿个。星系里的恒星更复杂了，这是从结构上来讲。有的说，讲星系不好懂，那我们说点儿听的懂的。我们知道，元素有108种，它是由质子、电子、中子形成的，结构比较简单。这108种元素形成不同的分子，现在已知的分子达到了七百多万种。分子比元素就复杂多了。到生物，据统计地球上生存过的有机体有十亿种以上，所以结构越复杂，多样性越多。到了人，人的意识一人一个样。现在世界上的人已经超过50亿了，到下世纪就到140亿。人就是在这样一个长期演化竞争过程中形成的，大脑皮层是个佼佼者，它最复杂，因此大脑皮层就包含了宇宙中复杂的事物的各种信息。这是积累的结果，原始混元气一积，积到总星系里来了，再一积，积到我们这个星系团里来了，再一积，积到银河系来了，再一积，积到我们太阳系里来了，再一积，积到我们地球上来了，再一积，积到我们人体里来了。所以人就集中了宇宙里面这么多的信息，人脑子里具备了各种信息，原始的、低级的、高等动物的都有，人的也有。另一个方面，人脑子不是光简单地记录过去的，到了人的意元体，还能接收外面的信息。现在的宇宙演化出的多样性还没有淀积进人体中来。但意元体形成的时候是空的，这些信息一下子就进去了。这样，历史的东西淀积进来了，现在有的可以反映进去（虽然还没起作用），因此意元体里面是全息的。有了这个前提，就有了认识事物的各种模式，再通过人的各种接受外界事物信息的器官，人就能够认识自然界了。因为人集中了整个宇宙的全部内容。这种内容，不是实体性东西，而指的是信息内容，这就

是我们跟儒家的阳明学派的根本区别。

王阳明说："万物皆备于我。"宇宙天地万物都在我心之中。这样讲错了，不是外面的东西都在我里面，而是万物的信息在混元体里面。王阳明有一个学生很会问问题。有一次上山见到一株很美丽的花，他说：既然万物皆备于我，我没来的时候，也不知道这里有花，这花存在不存在呢？王阳明也会答，他说：咱们没来的时候，它是个寂静的，我们脑子里面也是个寂静的。一见它，它出来了，我们也出来了。至于没来以前有没有？不知道。没来以前没看到怎么知道有没有？来了才能知道，两个寂静一碰闪现出来了。咱们一听，"这是胡说八道。"可那时候也信，实际上他们那个时候只感觉到了信息在我脑子里面，在那个社会没那么多词汇，科学没发展到那个程度，当然他也就不可能认识这些问题。我们现在有信息论了，我搞气功搞了几十年，研究鬼、神乱七八糟的这一套，什么掐诀、念咒，知道不对但又讲不出来。到了七十年代学三论才把这些问题解决了。没有三论知识，我也创不了智能功。我搞佛学、道学、儒学，研究半天也解决不了，学了三论才有了这样的语言，不然没法叙述它。古人讲："非有非空"，不是有也不是空，庄子讲"无有一无有"，世界上没有一个什么都没有的东西，却有不是有的没有。说没有也不对，什么叫没有，"龟毛兔角"那叫没有。我们说的没有，那不是没有，它是一种有，又是没有。因为他那时没词汇，也讲不出来。咱们现在讲，能量没有实体，信息没实体，但也是东西啊。有哲学概念了就好说了。有了这个前提，我们的意元体积累了过去的信息，也反映了现在的信息，再加上我们的感觉功能，就能够识别它。

宇宙历史从原始的混元气开始就必须这么发展，不这么发展，出不了人。前面讲过人择原理，讲现在的人就决定了我们的宇宙世界就是现在这样，这个物理世界的很多规律，正好能产生人。没这样的规律产生不了人。人现在的特征就是一个宇宙的缩写。古人讲"人身一小宇宙"，这句话是讲对了的，中国古代很多整体观的东西是讲对了的，但讲得不详细、不具体，当然有的地方也讲错了。混元理论讲了，信息能聚集能量，还能进一步聚集质量。在人类出现以前，原始混元气、信息相碰、积聚产生能量，然后有物质，这一过程是自然变化。现在人有了意元体，意元体可以发放信息，可以发放常态智能信息，也可以发放超常智能信息；可以接收常态智能信息，也可以接收超常智能信息，这些信息同样也能够积累能量、积聚质量。在没有开展气功科学以前，人们都是用常态智能和自然界打交道。人一旦有了接收信息、发放信息这个意识的时候就已经开始认识自然界了。

人是自然界的一部分，是历史发展的一部分，人对自然界的认识，那不就是自然认识自身吗？人是自然界的中心，人对自然界的认识，是自然界的中心认识它的周围，就是自然界认识自己。但是，我们以前用常态智能认识自然界还有偏，而且还有很多问题没认识，我们只认识了自然界的一部分，还不是真正的认识，还不是真正的自觉，在好多领域都是不自觉的，尤其是对人的意元体更不认识。我们对周围的物质世界开始有相当的认识了，但对中心的中心——意元体这种特殊的物质存在形式还不认识，因此，还没有认识整个宇宙自然界的精华。通过发展气功科学，开发超常智能，认识意元体，那么人的整个生命活动就能全面认识了。这样对大自然界就会认识更加彻底，使得宇宙成为真正自觉的宇宙，人成为自由、自觉、自主的人。

第三节　意识与意识活动

意元体是宇宙发展到最高级阶段的一种特殊的混元气，而意识活动是意元体的活动内容和活动过程。混元整体理论讲的意识，不仅仅作为物质运动的特殊形式，而且作为一种特殊的客观存在来讲述它的内容和规律。以前讲意识是主观的，我们讲它既是主观的，又是客观的。这是混元整体理论和以前的哲学、医学等讲意识的根本不同点。

Ⅰ、意识的含义

意识怎么认识？怎么理解？各个学科有不同的认识。我们应该对这些认识都有所了解，应该知道哲学讲的是什么，佛学讲的是什么……知道它是在什么层次、什么意义上讲的，我们才能真正确立混元整体理论对意识的论述。这个问题不搞清楚，人家一说，“意元体我不承认。”你就没词了。

今天我们讲意识的含义从两个方面讲：一是各学科的意识观；一是智能功的意识观。各学科从哲学、心理学、医学、佛教、道教五个方面讲。哲学就不讲了，同学们看看就行了，很简单。心理学同学们看看也行了，心理学还多写了一点，中国的心理学按辩证唯物主义观点来写的，跟哲学观点差不太多。我就没用中国心理学给意识下的定义，而是用了比较权威的两个外国心理学派给意识下的定义。

医学中西医学的意识观和心理学的意识观基本上一样。中医学讲意识，它不叫意识，而叫精神活动，讲了六个层次：“所以任物者，谓之心”，能够反映事物的功能是心；“心有所忆谓之意”，反映后还能想一想，能回忆一下叫意念。佛学称为“比量”，就是比一比；“意有所存谓之志”，一个念头定下来了叫志向；“因志而存变谓之思”，为这一个事情我要怎么去做叫思考；“因思而远慕谓之虑”，再细细考虑称为虑。思虑两个字在中国过去不是一个含意。思，考虑得粗一点。虑，考虑得细一点、远一点、多一点；“因虑而处物谓之智”，考虑完了之后再去处理问题称为智慧。心、意、志、思、虑、智，这几个层次都属于意识活动的范畴。佛教讲意识讲得最多，佛家有一万多卷经典，靠什么立论？就靠意识立论，其根本就是意识。

当然佛教内部打架也打得最厉害。佛学说与世不争，不争？连脑袋都可以不要。原来在印度有个“无遮法会”，在他们一个最有名的庙子里，全国的和尚都到那儿去。主持者立个论，看谁来辩论能驳倒他，输了的就掉脑袋——自杀，就服了。中国的和尚玄奘上那儿去了以后搞一次辩论，玄奘当主持，搞了一个五千颂，谁也没来辩论倒。中国和尚到印度打擂台打胜了。玄奘讲心，研究得最彻底，回中国以后，专门搞法相宗研究心。

佛学讲唯识论，识和心是一回事情。佛教是专门讲心的，它对心的研究很深刻。研究心的功能、心的体、不同的心，《西游记》中有什么名利心、嫉妒心……那就是按佛学所说“八识心王”、“五十一位心所法（心里面有五十一个心所)”写的。这些东西在《百法明门》里讲的比较多。中国有意识这个词应该归功于佛教。佛教把心分成了八个心王——心里面的王，其中一个王是意识。他们那时候研究得很初级，不懂得有大脑皮层这个东西。本来小乘佛法是佛讲的，说就一个识，叫“一猴跳六窗”。大乘倒讲不对了，它认为眼看东西能知道是眼识；耳朵听东西——耳识；鼻子闻东西——鼻识；舌头尝东西——舌识；身体感觉东西

——身识；人对什么事都领会、理解叫意识。意识是第六识，下面还有执着于我、保护自己身体的脑子中的我叫第七识，说它最坏，总有个我。第七识和第六识是连着的，我执识是意的根，考虑总是我在考虑的。第八识是阿赖耶识（种子识），里面什么都有，生好、生坏、生天、生地、生人、生物，宇宙万物都是它来生的。

关于对意识的论述，有《唯识论》、《成唯识论》、《唯识论述》、《唯识二十论》、《唯识三十论》等好多本，光《唯识论》现在铅印出版的也得摞好高，内容很多，不过在佛学里面，意和识并不划等号。当然意识成为一个专有名词那另外说。它说，意和识都是心的功能。意是思考、想，识是认识、分别。把意和识分开了，其实是一个东西。它认为人和自然统一于人的心。心和眼一攀缘，外面有形色的东西——明暗、颜色、形状……就都属于眼了，本来外界没有东西，心和眼一结合就变出外界来了；心和耳朵一结合，耳朵就能听声音，耳朵本来不听声音，是耳朵迷惑了，它跟声音一结合，就产生了声音这个客观实体；心和鼻子一结合——本来心不应该和鼻子结合，它是孤立的，现在一结合，跟外面的味这个假的东西结合上了；眼耳鼻舌身都是这么搞的。那么意呢？意念有个体（它这点讲对了，跟咱们讲的意元体差不多），意和名相结合，名是各种概念，相是具体事物的形象。比如脑子里想个圆圈，这圆圈就叫相，想个词汇叫名。名、相一结合称为法。眼耳鼻舌身意对色声香味触法，能认识色声香味触法的叫识，能认识法的称为意。而我们把直接对概念起作用的这一部分叫意识，佛学把意识都给分了它，不要整体，它讲这个的目的就是让你不要有整体观，都是局部的，它讲没有个你，你在哪儿呢？眼睛是你吗？是眼识；耳朵是你吗？是耳识。识是里面的妄想，耳朵是个根，外面声音是尘，宇宙里面根本就没有这个人。就是根尘识。人听不着——聋子，不是还有你吗？瞎子，不是还有你吗？它不懂得这些本来都是人的神经的功能，他们实际上是用了逻辑学的分割法，是一种辩论方法。而释迦牟尼佛看来不一样，他是真修了，练了功真有本事了，感觉到有个思想，“一猴跳六窗”，意识跑到眼睛上，就是眼看东西，到耳朵，就是耳朵听东西。

佛学发展过程中有个有论和无论，最后说没有的无论占上风了，到了中国都是没有的无论。这样，意识就成没有的了。而且讲意识创造了万物，宇宙天地都是意识来的，意识活动是假的，是妄想。妄想没有了，就成佛了。实际上是精神活动停止下来，进入安安静静的练功入静状态，功夫就上去了。一闭眼安静后觉得里面空空荡荡的，宇宙都一样了，就认为宇宙都是空的。佛学一句最简单、最根本的名言是：“万法从缘起，一切唯心造。”天地间有名有相的事物称为法，都是因缘起来的，它不讲是天造的。内在的、人的心是因，各种因起作用就是缘，因缘相合产生万物，但一切都是从心造出来的，这是它的意识论。它讲万法从缘起、没有神主、没有天生……这是讲对了的。但是它讲一切唯心造就讲错了，如果把这一观点去掉，它的很多理论是讲对了的。如果我们看佛家书籍，不看总前提，《唯识论》有八识心王、五十一位心所法，一看挺有意思的，什么善心法、恶心法、不善不恶的心法，善心里面又分……这实际是把意识活动分了这么多类型，其中好多问题讲得比较细致。

下面讲道教，道教讲意识从理论上讲得之较少，它的理论不成体系，讲宇宙讲了个道，这一点是个大贡献。讲到具体的人，道学讲得少。我记得以前看书，有一本书写宋朝邵康节真人。《西游记》里面不是有个邵康节真人吗？说是成仙得道了，他临死的时候说：“先天之理已明，后天之事不甚了了。”在他临死的时候，别人问他上天没有，得到什么境界了？他说了这么两句话。他写的《皇极经世》把以前多少万年都推了，写的头头是道，但后天之

事，我们人本身怎么活着，里面怎么变化还“不甚了了”，那个时代对人对生命也不可能搞清楚，有了功能也搞不清楚。因为整个科学还没达到那个水平。邵康节真人都没搞清楚，比他水平还低的人那就可想而知了。别人死的时候都没说真话，也没去追究，自己迷惑自己，“得了，我上天了”。

道家如此，佛家也是这样。日本有个很有名的禅师铃木大拙，到世界各地讲经讲了多少年，到临死时，侍候他的小姐问他：“铃木大拙先生，你现在看到什么了？看到天堂地狱没有？”铃木大拙说：“我就看到了你。”他也说得很实在，没看到天堂也没看到地狱。在真正谈到人的时候，都研究不清。

佛家论述都一套一套的。其实好多理论不是从练功得来的，是从逻辑推出来的，这就是上了一定的功能。所以它的论述很有学问，而道家不讲逻辑，对这些问题说不出个所以然来，因此对意识论述的比较少。“阴阳不测谓之神”、“一气能变曰精”、“精者气之精也”、“性”、“心”，以前还没有意，就这么几个词，再没有了，所以不好论述。到了宋朝以后，才开始有了元神、识神、真意。元神、识神，我们想这实际上也是接受了佛学道理之后，改了个名。它们说法和佛学差不多。元神就是脑子里空空荡荡，什么精神活动都没有，不受欲望、思念、考虑的影响的一种精神状态。识神是脑子里意念的活动。实际上元神就相当于佛学所说的阿赖耶识，识神就相当于意识，后来又加了个真意，这是为了练功的需要编的。元神，相当于咱们所说的初始意元体那种状况没有分别；识神，就是偏执意元体的活动；真意，古人讲的不是那么确切。真意这个词，应该是能够感觉到自己意元体的安安静静的状态的功能叫真意。真正感觉到那东西叫真觉，根据感觉发出的意识活动叫真意。真觉真意本来是一个东西，后面讲意识活动还要谈到这些问题。

元神、识神、真意之间的关系怎样呢？识神是脑子里的活动。一活动，把元神占领了，它就是借着元神来活动的。好比咱们讲意识是意元体的活动过程、活动内容。实际上，识神的活动本身就是意元体的活动，只是它的活动把意元体改样了，染了颜色了。不能离开识神找元神，过去说骑驴觅驴，就错了。佛学讲，当下就是，放下就是，一放下，就是元神。你要是去找它，这个找的本身就是意识，意识本身就是意元体的活动，哪儿找一个安静的意元体去？你一想，意元体就已经动了，就找不着它了。这就是元神和识神的辩证关系，以前经常打水和波的比喻：安静的水是意元体，一起风，有了波浪就是意识的活动，但波浪也是水的波，波浪的水的性质没有变。所以我们要懂得，普通的意识活动同样也是意元体的活动。就如慧能所说：“慧能无伎俩，不断百思想。”有一个和尚来跟慧能讲，说他“有伎俩，能断百思想”，他能把各种思想都断了，什么都不想。慧能讲，不对。我慧能无伎俩，不断百思想，不需要把各种思想断掉。因为思想意识本身就是意识嘛！哪儿找意元体去？要懂得这个活动是虚妄的，而不着于虚妄。你着于它就错了，不着于它，你就不错。你说着话，不被这个话所遮蔽，里面还非常灵明，就不需要断它。不是练了功以后，什么都不想了，闭着眼睛就这么呆着不动。过去把这个叫坐“枯禅”，那不对。儒家这么讲，道家这么讲，佛家也这么讲。元神和识神本来是互相联系的。一开始让你静，那是没办法，给你一个静的概念。一静，元神出现，但你真感觉到元神，里面又动了。那时候你只要把执着去掉，不让它掩盖住你，那就没有关系了。它们之间就是这么一个很微妙的关系，当你精神高度集中的时候，又可以起到真意的作用。所以我们智能功就搞专一，就一个念头。一个波浪，说是平面也行，说是球面也行。球面放大了就是平面，实际上没有真正的平面，都是球面。只有一个波，就

是真意了，统一不乱就解决问题了。以前讲精神集中安静安静，平、平、平，一平之后出个念头，再传出去，也是一个，这样一个波浪也是一个，是一样的道理。

古人把识神，元神对立起来，而智能气功认为它们不对立，识神本身就是元神活动的表现。只是加上了欲望，加上了执着。佛学就讲有个“执着”，第七识，这样就好讲了。道家光讲元神、识神就不太好讲，意识一执着就成了虚妄。不执着就相当“开悟”“明心见性”，但不是不说话了，不干事了，不想事了。开悟之后他们也写书、著作，也著了好多经典以及对经典的注解。他们也动脑子，他们的意识活动怎么就不是虚妄了呢？因为他心里像明镜似的，心里清清亮亮的，外面该干什么就干什么。而不像一般人心里想什么，嘴里就说什么，干什么。

看一个人开悟没开悟，就是在关键的时候打激他一下，看看他还能不能冷静地处理。以前说有两个和尚，一个和尚已经开悟了，另一个和尚知道他开悟了，但是不服气。在一次过河的时候，另一个和尚把他推到了河里去要淹死他。在这么紧张的时候，他那儿还是空空荡荡的。一般人肯定会说：“怎么回事？”而他却说：“原来如此。”心里面很明白、很清楚。如果你能做到外面怎么动心里不动，心里面明确起来，那就解决问题了。

佛家讲开悟的时候，往往是乱七八糟，闹得你没辙儿的时候，心里想、想、想，没有往外放出来，里面一动弹，一下子开悟了。有一个和尚，讲法讲得很好了，一个有本事的和尚找他去了，谈了几句话说：“你这个不行，找某某去吧，他是一个渡船的和尚。”他也不认识，找到那儿跟他一说话，那和尚问了一个禅宗的问题，刚说了几句，便一杆子把他打到河里去了，叫他赶紧说。他这么要一说，一想，开悟了。如果你想“淹死了，淹死了，咕嘟咕嘟喝水了”，那就坏了。在非常紧的时候，往心里面一去，没想别的东西，就开悟了。在那个时候，想问题很紧张，要淹死了也很紧张，一出来又把他按进去，出来又按进去，要死的时候心里还想着问题，又不能说出来，一下全身通了。所以说并不是不能想，应该想而不执着，从内里统一起来，那才行。到了后代的道家真正有修行的讲三家合一，学佛家的性功，学儒家的伦理，加上他们自己的修炼。道家这些思想实际是从佛学变过来的，按照中国的说法简单地谈了一下。伍守阳讲：“元神不动为体，真意感通为用。”元神真意是一个，言元神可以，言真意也可以。我们讲，这两个还是不能完全划等号的，真意已经动了。有人问：元神难道不动吗？到了最后合一的时候就谈不上什么动不动。只要里边专一了，你得要感觉到了，感觉到元神体象。元神大显象的时候，谁去感觉到它啊？所以一开始，明心有个能感所感，到了见性就没能感所感了，到了那时候，才成为一个。一开始还不是一个。

前面谈了各学科的意识观，下面谈我们智能气功科学的。我们认为意识是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的运动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。这段话首先肯定了意识是一种运动形式，继而对其进行了规范。这三句话就把智能气功的意识观概括了，如果有人考你，智能气功的意识观是什么？最根本点是什么？它的属性是什么？就答这三句话就可以了。意识活动的内容又包括什么呢？分三个方面：一个是狭义的意识活动——主观世界的概念活动，就是脑子思考问题运用各种概念及词汇。再一种是生命的意识活动，人家一打你，疼，手就缩回来，这也是意识活动，但没有概念。第三种是特异的意识活动。这三部分内容是对意元体运动内容、运动过程的注解，作了规定性。下面一句话就是它的来源了。它来源于对人体生命过程中的内外环境的各种有关信息的反映。这是唯物论的反映论。

从智能功来讲，人的意识在不同阶段有不同特征和内容。这一点和当代心理学相仿佛。意识发生论是近几十年心理学的一个大的进步。皮亚杰研究了儿童心理，研究认识过程及其发展，认为人在不同阶段有不同意识内容，这一点也应该符合唯物辩证法。当然皮亚杰的认识发生论讲得太机械了。因为他观察太少，只观察周围的几个孩子，但他毕竟认为意识是从小孩子没意识发展过来的，这为辩证唯物主义的认识论提供了一个科学基础。西方科学的发展逐步接近辩证唯物主义，但他们就是不敢承认。他们口头上讲:“我是反对马克思主义的。”但实际上他们的研究是为马克思主义哲学提供了雄辩的证据。在幼儿时期的意识，只是和感觉、运动结合到一起的意识活动，也叫感觉运动思维。小孩子一动，脑子发个命令就直接对生命活动起作用了。到了幼儿、儿童时期就开始完整的形象思维，可以不是直接对生命活动起反应了。脑子里开始有了主观世界，到了成年有了“逻辑思维”。到了高级阶段就是“特异思维”。当然还有练功初级阶段体察生命运动的思维。我们智能功的意识论讲人的意识有这么多的表现形式。

我们前面先讲意识的含义、各学科的看法是让大家看一下智能功跟它们不一样的地方。懂得了这样的区别，就有了一个总体的认识。

Ⅱ、意识活动的类别

意识活动的分类，各门派、各学科都有不同的分法。智能气功是按着这门科学的需要、练功的需要来分的。分类方法比较多，从不同的角度来分，可以把意识分成不同的情况。这样条分缕析，让大家对意识有更深刻更全面的认识，使大家看得更清楚、理解更深刻。

一. 从意识活动内容分

（一）从意识活动的形式内容分

1. 直观的运动、感觉意识活动：就是婴幼儿的感觉运动思维。小孩的脑子还没有概念性活动，但开始有了思维活动了。比如大人教小孩走路：“走、走、走”，小孩虽然会说走这个字，但不懂得走这个概念是什么。脑子里一想走，要迈步的时候，并不是想个走的概念，而是一下子就变成走的动作了，这是运动思维。感觉思维呢？比如一碰到烫的东西，脑子里并没有烫的概念，就知道是烫，一烫就要跑。小孩在没有学会说话之前，或刚刚学会说话不长的时间这一段，基本都是感觉运动思维。现在搞心理学只认为感觉运动思维是简单、幼稚的思维，实际来说，感觉运动思维有它的好处，因为这时的脑子最简单、最省事，生命活动和意识活动直接结合到一起了。练气功就要练到一动弹马上起反应。其实人的好多紧急动作基本上都属于感觉运动思维，比如司机看到前面有人，赶紧来个刹车动作，这个刹车的复合动作是意识支配的。一看见前面有东西，脑子并没有出个概念说：“坏了，要死人了，我得快刹车。”就是在那一刹那，全身都动起来，意识一下子过去。在非常紧急情况下的跑、跳，产生一种急的力量，也是感觉运动思维。脑子里没有想“我要跳，我能不能跳过去，我要努力……”，意识活动一下子和生命活动结合到一起了。小孩有时候打你一拳还挺疼，一不注意，跟你一抓，觉得这么疼呢，他虽然没有说“打死你”，也不懂得什么叫死，他要真懂得什么叫打死的话，真难免就打死了。意念和形结合到一起，形神合一了，练气功就要练这个东西。

2．与事物形象相关的意识活动（即形象思维）：认识过程是从感觉到知觉，到表象。表象是一个事物的完整形象，是事物多方面的信息复合到一起了。完整的形象对事物的信息的含量比较多。一般来说，艺术型的人形象思维比较多，所以好多艺术型的人练气功得气快，他会入角色。有的演员如果懂了气功道理之后，他会体会，会想“我要入角色”，入到气功的角色里去，就出了气功了。以前说有个唱武戏的，武功挺好，上台之后一上去把人给斩了。以前说是因为没有拜神仙，神仙怪罪了，出了事故。其实是那个人进入气功态了，形象思维容易调动气。我们不要以为形象思维是初级思维，逻辑思维比它高级，这不一定。打个比喻，咱们从这儿走到秦皇岛走一天，明天同一时间沿同一路线返回，必然有一时间，两天在相同的时间过同一地点。如果用逻辑思维、高级数学算那就费死劲了。因为要考虑到实际情况，坑坑渣渣的路，速度前后也不等，而用形象思维、设想两个人同时出发，很容易就能解决问题。所以用形象思维搞整体性思维是有意义的。练气功就是要整体性思维，它调动气比较多。儿童从三、四岁（早的二、三岁）就开始形象思维了。

3．运用概念的意识活动：就是脑子里面想问题，“我今天去不去啊”、“上不上课呀”这些东西，是普通的思维方法。由于这种思维是把形象抽象之后，脱离开具体事物形象了，对气连带就少了，但概念也含有信息量，只是我们不善于用它。所以一般人用概念思维想问题的时候牵动的气就比形象思维少一些。如果我们学会了用概念思维和生命活动相连，那就是进一步的思维方法了。人类在进步嘛！这一点我们和佛学也不一样。佛学说把概念都得去掉才行，其实不是，把它与生命活动连上就够了。

4．体察生命活动的意识活动：现代西方心理学有一派叫内省心理学，本世纪初的詹姆士就是这一派的。内省就是体察身体里面，它只是观察自己而不会改变自己。练气功的体察内在生命变化比它更加具体、更加深刻、内容更加丰富。练气功的体察要改变生命活动，一边体察一边感觉，即内向性运用意识。一般的人不会，现代搞心理学的有少数人会内省，但他那个内省跟咱们的内向性运用意识不一样，这个问题曾在《智能气功科学概论》谈到过，但内省也算体察。一般来说，气功的体察是安安静静地体会、观察，也叫静观。这种观察不是用眼睛，而是用特殊的感觉来看里面，以前把它叫做内视，出现的感觉叫内景。在观察的时候，一般不要逻辑判断。

5．特异的意识活动：它指气功功能和特异功能人特有的意识活动，是比形象思维高了一个层次或几个量级的整体性思维形式，它可以对事物的空间结构和时间结构的整体性同时进行思维，它属于超常思维。跟一般人的意识活动就不一样了。一般人有没有这种思维呢？有。人们说的灵感，以及做梦时梦到一些正确的东西即属此，但这是不自觉的，人们还不能控制它。我们练气功就是要把以前生命活动中有的东西规律化，并学会控制它。我们慢慢掌握规律之后，要来灵感，一晃脑袋就来了。其实很多思考跟灵感差不太多，灵感你没感觉到，思考的时候想想把问题想起来了。灵感也是整体性思维，我们曾在《智能气功科学概论》“练气功的效益”中谈到过这个问题，这儿就不多讲了。

（二）从意识活动的对象内容分

1．科学意识活动：指符合理性的抽象的概念之间互为中介的逻辑辩证运动。科学意识是概念之间互为中介联系到一起。比如，想一个定理，这儿的概念又跟另外的概念联系，彼此我介绍你，你介绍我。我们脑子里的常识一般属于科学意识，当然不都是。

2．艺术意识活动：指以情感为中介，如感知、理解、想象、认识等心理活动融合在一

起的整体式的意识活动，这类意识活动也是在“第二映象空间”进行的。意识活动对外界的艺术信息接受了之后，首先刺激你的情感——辨别好坏，进行理解，然后产生情感，根据它进行想象，这样产生认识，艺术意识活动是这样一个过程。艺术意识的认识、想象跟科学的认识、想象不一样，科学不带情感，艺术不然，接受这个高兴，接受那也许就不高兴，这是据自己的喜好和心情来决定。但艺术毕竟也还有它的生命性，它可以直接对生命活动起好的作用，如果加上意识一强化不就更强了吗？一般人现在还不懂得这个道理。真正懂得什么艺术对生命活动是好的，艺术意识慢慢就走向气功的艺术意识了。科学的想象、理解、认识是对自然之物的本来的认识；而艺术以情感为中心，想象、理解都是为情感来搞的。想象、理解、认识与情感是一个整体。艺术意识由于以情感为中心，而情感又接近道德了，跟第一映象空间连接得比较紧密，所以气功意识和艺术意识有相关性。我们讲修养意识的时候，也讲通过修养艺术意识，来加强调动气的能力。当然也不是让大家现在都搞艺术去，但若增加点艺术细胞，整体性就比较强了。

3．道德意识活动：指围绕人生价值模式进行的各种意识活动。这是参照系层面进行的意识活动，是基础层面的意识活动，它对人的情感、情绪可以产生直接影响。

4．气功意识活动：完美自身生命活动的意识，这是贯穿第二映象空间、第一映象空间以及参照系的意识活动，它还将引导人向更高层次——第三意识空间即特殊意识空间过渡。气功意识是贯穿三个的，讲意识的层次的时候还要讲这些问题。

在讲《智能气功科学精义·修养意识》时，讲过科学意识、艺术意识、道德意识和气功意识。所以这里讲得比较简单。

二．从意识活动的指向分

我们从意识活动的指向来分类，就是指当我们进行意识活动的时候，意识活动指向什么地方、在想什么来说的。根据意识活动的这个方向，我们分了两个类型：内向性运用意识与外向性运用意识活动。

（一）外向性意识活动

外向性意识活动就是不练功的人的意识活动的规律。这个外向有两层意思。一层意思是指想的内容的指向是意元体以外的内容；另一层意思，泛泛的来说就指的和自身生命活动不相关的内容。比如看这个水杯，意念一想这个水杯，这个水杯是和你的生命活动没关系的，是自己生命活动以外的东西。这样一想便离开自身生命活动了，往外面去了，这是泛泛地说外向性。严格讲只要离开意元体都叫外向。比如咱们作神与形合，想身体，这也应该叫外向，因为离开意元体了，你不是把意识返回意元体去，想的不是意元体本身的内容，所以这样的活动也应该算外向。

当我们想某一个事物的时候，一般会围绕着这一个中心事物向外扩散去想。如今天我们同学们来上课就会想：“今天我们老师讲什么呀？怎么讲？”或者：“我上课去，从几点开始上礼堂去。”像这样的问题，都是围绕着上课这个中心内容来想的。从一个中心事件往外延展、扩展出去的，这也叫外向。所以，一般不练功的人基本上都属于这样的外向性活动。平时人在健康的时候，一般的思考问题是把精神放到外面去了，散开了，这就是外向性运用意识。一般的人都是那么搞的。科学家们不是精神很集中地考虑问题吗？其实做任何一项工作的时候，他们考虑问题都是在向外延展，像记忆、联想、思维都是向外扩展的，所以这些

内容也属于外向性运用意识。从咱们气功来说，外向运用意识最大的一个毛病就是通过意识的外向，把气引着往外走了。经常考虑外面的东西多了，气也就连到外面去多了，气往外面一散就不容易集中，这样气就容易耗散了。我们常人混元气在皮表上多，这也是和意识的外向有关系。

（二）内向性意识活动

内向性运用意识是练气功的人或者是搞内省的自己省察自己里面的状况的意识活动。这种意识活动的指向正好和常人的外向运用意识相反，是指向里的。一方面是意识指向运动自身，是把我们散出去的意识和我们自身生命活动相结合。传统气功里面练呼吸，通过调息把精神注意到呼吸活动上来；还有通过体察自己声音（听呼吸，听心跳）把我们的意念活动和生命活动结合到一起，不往外散了。一开始是这么结合。在深层次不仅是和一般生命活动相结合了，还要直接的和我们的精神相结合，想意元体了（不过想意元体比较难，因为意元体无形无象，意念一想一动，想的就不是意元体了）。咱们智能气功一开始练功是把意识和形体相结合，形体里面有有形的形体，还有形体里面的气，一层一层的，然后和意元体相结合。直接和形结合，可以；和气结合，也可以；和意识结合、和神相结合也可以。一个比一个难，一个比一个高级。禅宗的“明心见性”就是把意念直接和意元体结合。

再有就是把复杂的意识活动集中起来。比如说，我们一般地考虑问题，总是围绕着一个中心前思后虑，左思右想，想得很复杂。练气功就不是，在复杂的意识活动中直接想单一的一个，把精神集中在一个单一的事物上，就这么一个念头，不考虑别的。比如练捧气贯顶法，就是推拉，就这么简单。以前是要求安静，入静。咱们讲就是意元体反映事物，要增加自身的灵敏度，减少扰动。咱们采取的是律动（有规律的运动）的方法。这样就内向集中了，一集中也就属于内向了。从具体事物想的时候，集中就是内向，然后把集中的念头再返回生命活动中，这就是全部的内向了。禅宗功法比较简单，要求“以一念代万念”，如果做到一念代万念，人安静了，处于自然状态，气血就流通了。如果能把那一个念头集中起来，把集中的念头和形体生命活动集中到一起，那么强化生命活动的作用会更强大一点。佛家一禅、二禅，那种安静程度要比一般练气功的程度好得多，但他们身体里面气的变化并不是非常明显。就是因为佛家单纯地强调了神，没有把那个单一的活动和我们这个形体生命活动结合起来。所以佛家练禅宗，他们改变身体健康状况要慢。道家的一些功门是把神和气相结合，神和气主动一结合，念头内向集中的同时返到身体的生命活动中来，这么一搞力量就强了。咱们智能气功既是要集中，又要和生命活动相结合。和生命活动相结合，我们有形的结合、气的结合、神的结合不同层次内容。咱们集中了精神内向于自身，就不知不觉地把气向里面收了，和生命活动相结合了，这样气就不容易散，而且气集中过后，神的功能也强化起来了。

这样神气形的功能就统一、强化了。在过去，儒家把这个强化了的整体生命活动用来做事业，作一番惊天动地的事业，道家和佛家把强化了的整体生命活动用来益寿延年，用到自己的长生不老上。咱们智能气功是两个都干！既要做事业，也要长寿，既不能光做事业不管长寿，也不能光管长寿不做事业。我们智能功两头都沾上。因为传统气功，光练自身的精气神，我们智能功既练自身精气神，还要练大自然界的混元气。把大自然界的混元气用起来，一组场既可以干事业又可以强化自身。智能功就是融利己于利他之中。同学们学了这些内容，都要随时随地地联系我们智能气功的总的宗旨——不是“独善其身”而是“兼济天下”。昨天咱们曹付院长还跟我讲，这次他上漳州去讲课，60多岁的老人从韶山坐火车去，但没买

上座票，带了个小马扎儿，就坐在火车的走道上，这么一天一夜过去，一到那就安排了上午、下午两场报告，晚上还加了一场。他说，第三场往那一报告就觉得头有点晕，怎么办呢？他就在课前先组场，一组场就觉得混元气来了，精神就好起来。所以组场不光是给别人组，其中也包括了你自己。我在外面讲课也这样。“庞老师你老讲课，口开神气散怎么办？”我说，“每次讲完课我给大家组组场，这一组场给大家治了病，我也解了疲乏！”所以，我们智能功把通过内向性运用意识之后建立起来的整体，这个强化了的整体，既要用于养生，来增强我们每个人的身心健康水平，同时又要去干事业。

一般来说，内向性运用意识与外向性运用意识是这样划分。如果要再详细地追一追，内向和外向还有常态智能和超常智能的不同。

一般来说，常态智能的外向，是指我们的意识指向外面的事物，还有就是思维时候的扩展。我们一想外面的事情，再加上思维扩展，这就属于外向当中的外向，这是最外向的。如果我们考虑一个问题专一了，那就是外向当中的内向。因为你考虑事情专一了，那已经开始有内向性了。我们一般人练功，把精神活动和我们的生命活动结合起来的时候，这算内向。这个内向也只是和一般的生命活动相结合的，还不是和意元体相结合，因此属于内向当中的外向。如果我们的意念真正能集中来考察我们意元体的活动——精神活动，这才是内向当中的内向，才是真正的内向。

普通人通过内向性运用意识的锻炼能提高我们整体的生命的能力，而且还能开发出超常智能来（超常智能有练气功开发出来的，也有先天的特异功能）。一般地说，要应用超常智能，也需要一个精神活动来指使。如果超常智能（如搬运）把意念发出去作用于外界事物，这也是个外向。

需要说明一点，超常智能它的外向和常态智能的外向已经不完全一样了。因为超常智能的外向，首先需要把我们的精神调节到非超常的“频率”、“频道”上（很多超常智能一下出不来，只有集中精神，集中精神到出超常智能的层次，固定在那儿）。这个调整过程本身，也是内向性运用意识。意识调整到超常智能上。这个状态在意识里占统治地位了，然后接收外面的东西，发指令到外面去。接收外面的事物，或者用意念作用到外界去，这也是超常智能的外向。并不是说特异功能都是内向的。一般的特异功能，只是能够接收到整体信息，能够发放整体信息，参照系里面还没发生变化，已经受到了我们常态智能外向性这个习惯的影响，所以超常智能的人，要是不懂得气功的道理，他也不一定能长寿，身体也不一定能好。什么道理？因为他们没有把气往里面收，没往里去注意，没把超常智能用到里面去。

传统气功把有了超常智能叫“神通”。他们有了神通先搞内视，内视自己，这就是内向性运用意识。把超常智能内向性运用了，因而把生命活动加强了。总去给人透视，外向性运用意识，而且是整体性的活动的运用，消耗多！现在好多同学说：“庞老师，我们什么时候学透视呀，学会了我们好去给别人看病去。”看病费气多，当然我不是说不让同学们练，关键是有了超常智能得学会内向性去运用它。超常智能对外的时候也是外向，也要跑气的。例如，好多有特异功能的孩子，他们要去透视，完了后都累得很。不习惯的时候，一次透视完了，三天都没力气，小学生三天上课上不了。

我们用超常智能接触外界事物了，就要用超常智能方法来考虑这个事物。一般的超常智能考虑问题的时候，同样还是用的普通的常态参照系（建立在外向基础之上的、局部性的参照系）。超常智能本来是整体的信息，这个整体需要经过局部反映过来，所以一般有超常智

能的人他们考虑问题属于外向当中的内向（超常智能本身是内向的，用的参照系是外向的，常态智能的）。只有参照系改变之后才没有内外的分别。本来超常智能一想是一个整体的，但那一想还有里边外边的分别，这个判别能力，不是超常智能的而是常态智能的参照系。所以，只有一般超常智能的人还是借助这个参照系的，不是内向当中的内向，而是外向当中的内向。用超常智能，往里面去考察，考察整个生命活动，这个时候是内向，但内向还不完全彻底。如果没有进入意元体，也还是内向当中的外向，但要比普通人内向当中的外向更深入、更具体、更细致。

一旦能够把意识活动集中到意元体里面去了，有超常智能的人它就能够直接感觉到主体的“我”和被动的“我”合到一起了，比普通人要进步的快。普通人一想，只能想进去达到“明心”，一想主、客体的“我”合住了，可里面具体什么样子，还不是十分清楚。有超常功能——特异的透视功能的人，往里边一看合进去了，就能感觉到里边那个样子。有的人可以感觉到了可还定不住，有“慧”得有“定”，只是发功能那一会儿神稳，一放他又不稳了，让他连续发下去也受不了，就只那一会儿还可以。这就是有“慧”而缺乏“定”。他们这个“慧”，是先天带来的“慧”，“慧”把气消耗了，再练“定”定不住了。我们练气功要从“定”上练起来，精神集中，但没定到一定程度，就还没开发出“慧”。定和慧很均匀了这是最好的。偏于“定”不好，偏于“慧”也不好。我现在提倡同学们从定上走，从定上开发慧，达到“定慧匀等”。要同学们练定势就是要练“定力”。有了定才能生发出智慧来。普通人没有先天带来的“慧”，如果再不从“定”上去开发，“慧”从哪来呀？所以我们必须通过练功，一点一点的磨，给大家讲理论讲道理，都是真正要打破我们常态智能参照系，要我们到高层次上去。

现在好多同志们说，“庞老师老讲这些课干什么？也不讲些具体方法。”讲具体方法只是“法”，我们讲的“理”，是属于“道”的范畴，是根本的内容。你只有把这个问题溶化到脑子里面去了，才能真正慢慢从理上来打破参照系——打破常态智能参照系。你若一丁点儿的搞，那是局部的属于方法的问题，属于“术”的范畴，而不属于“道”的内容。给大家从理论上讲，使你的参照系发生变化。参照系一旦发生变化了，如果你的“慧”即智慧也形成了，在过去就叫大彻大悟，“明心见性”到高层次上去了。只有练功把超常智能练出来，把常态智能参照系打破了，再同常态智能结合起来那才行。光打破参照系超常智能出来了那还不够，因为超常智能出来后，看什么都不是什么了，人也不是人，物也不是物，谁也不是谁。过去有些练功的人一到大彻大悟后，“如丧考妣、终日默默”像傻子一样。那就是常态智能参照系打破了，到超常层次里面去了，这还不够，还应再返回常态里面来，常态和超常一体了才行，那才是真正的和光混俗，一切融通、一切无碍。这时看人才又是人，物又是物，有区别了。但这时的区别在心里面没什么感觉，你张三说话，李四说话，但是他不动心了，心里面平平等等的都是“妙景”了！嚷两句，吵两句也行，可里面总是那么平平静静的一平如水，完全一样了。这是达到内外如一、真正对事物明了了，而且明了后连到一体了。但只是你这儿有个“像”他那有个“映”，属于真正的客观唯物论的反映论，你有什么反映一下，反映与它本身没有关系。比如镜子本身并没人，你这有个人，显出个人来，只是显现出来的。张三来了，显出张三；李四来了，显出李四；张三、李四一块来了，便一块显出来，都走了还是空的，对它自身无所谓。当然那个境界是超常和常态合为一体了，对周围那是真正的自由了。

三．从意识活动与生命活动相关的层次分

这个相关层次所说的意识是指广义的意识活动，只要是意元体里面活动的内容都算，不是一般所说的感觉意识。它包括这样几个方面：

（一）生物层面的意识

生物活动范围很广泛，其中包括低级生物（相当于单细胞的情况），所以我们讲生物层面意识是属于细胞特性的层次。一个细胞有其运动变化内容，要进行它本身的新陈代谢。人体是由多少万亿细胞来组成，而细胞本身的各个方面的信息（混元气的内容），也可以反映到意元体中来。初始意元体刚刚形成的时候，已有了反映性，所以人体细胞里的信息（混元气）一下全进去了。我们知道意元体本身也是人体混元气的一部分内容，因此当人体的混元气往里面一反映进去，使得意元体不是普通的混元气了，里面就是“双料”了——既有自身意元体脑细胞的混元气，而且生命活动的也进来了。这样它就直接和生命活动联系到一起，生命活动本身的主动性直接就反映到意元体里面来了，所以这个意元体和生命活动、生物层次就不知不觉地结合起来了。这个层次的生命活动就给意元体一个能量、一个生命力。人内在的不知不觉自我形成的最基本的物质基础，就是生物层面反映到意元体里面去的那些生命性。

现在一般的不练功的人感觉不到细胞对脑子有影响。哲学界也都没注意到生命活动对意识起影响。细胞里面如果混元气不充足了（生命力不充足了)，会直接影响到意元体里面的生命力。因为意元体是往外反映的，有反映性，它又直接自身反映自身，生命活动是什么样子，意元体就反映什么样子。如果生命活动的混元气都很充足，生命力很强，意元体反映的就强。如果生命活动的每个细胞、细胞的生命力都弱了，混元气不充足，这个能量往意元体的反映就弱。这就是为什么很多人到了身体十分虚弱的时候，意志也比较脆弱的道理。所以我们脑子里面那个自我的生命力、自我的能量强不强和整个的生命力是直接相关的。我们智能功要大家把身体练得强壮一点，道理就在这里。身体非常强壮了，反映到意元体里面来，意元体的生命力就强了，意元体的毅力就强了，反过来影响生命活动。最近“马家军”去参加世界马拉松比赛包揽前四名。他们训练时每天跑一个马拉松，没有毅力行吗？那个毅力没有健康的身体行吗？意志的力量和我们生命力是直接相关的。所以生物层面对意识起了很大的作用。

我们不知道意识里有这个作用，主要是因为我们意识里边考察问题的能量不够，考察生命活动的那个标尺还不够，集中还没集中到那么深，我们的意识还集中不到非常细小。同学们看针尖，想那个针尖，把意念集中到针尖那么小点都不好做到。如果比针尖再小上十倍、一百倍就更集中不进去了，更谈不上集中到一个细胞里去了。意识都集中不到细胞里面去，怎么还能够感觉到它呢？只要把我们的意识能集中得非常非常细微的境地，一集中能非常小，才能感觉它。我们现在集中的能力还不够。如果我们能够随意地集中到多小就多小，那就可以了。一旦我们的意识（当然这是我想的还不是实践得来的）能集中到一个电子那么大点去了，一集中能看到、感到电子了，那我们的能量就没法形容了，那个能量会到多大就不敢说了。要敢于这么想，将来拿电子显微镜先看看质子、中子，看看什么样子，然后再集中去，脑子集中那么想、想、想。显微镜里看到的是放大的，先知道放大的是什么样子，然后再往小里想，这样可能易想一点。

（二）生命层面的意识

生物层次指的是细胞层次，生命层次指的人体各个组织器官的活动。各个组织器官一动也会反映到脑子里面去，反映到意元体里面去，而且这样的活动有宏观的活动，如运动系统的肌肉组织、骨骼组织的活动。意识当中能够经常重复地反映它，一个活动伸胳膊伸腿，经常伸蜷、伸蜷……脑子里便打上烙印了，就联系上了伸蜷这一运动。再有组织器官活动的时候，自身里面有特殊的不是细胞层次上的变化——可以产生各种激素。这些物质同样也是混元气，并且这样的物质和宏观运动有一定的连带关系。我们肌肉一收缩的时候三磷酸腺苷就起反应，这些反应过程和运动活动是整体的，也会在脑子里面打上信息的烙印。这样的烙印在意识里面能被提取了，因为经常反复重复，用意识一想就能提取了，这就是条件反射。比如：一般来说，短跑成绩好的运动员，平静时心跳都在50跳左右／分钟。有运动锻炼的素质了，比赛时只要往起跑线上一呆，裁判员一声“预备！”他心跳马上就快起来了。这说明他的意识里能提取出来了，运动的一系列一整套信息自觉不自觉地提取出来，能够在生命层面提取出来，因为他经过了反复重复的缘故。一般的运动、感觉的意识都属于这个层次里面的。

（三）与情绪活动相关的意识

情绪活动是建立在生物、生命层面基础上的，是个复杂的过程。现代心理学认为：情绪是个复杂问题，关系到肌肉运动系统、有关的内分泌系统、植物神经、大脑皮层等。从气功来说，情绪就是人体里面的混元气的开合出入聚散化运动的进展是否顺利、是否合度而引起的人体内在的一种感受。人体混元气进行不同的运动内容，它里面就有不同的感受，这种感受从意元体里反映出来就是情绪。将来我们讲情绪，讲道德还要讲这个问题，尤其讲道德要全面来讲，因为道德是建立在情绪基础之上的，跟情绪直接相合的，当然道德比情绪又高了一个层次。

（四）和思维层面相关的意识

一般所说的意识活动就指这个，思维、联想、推理等，一切指挥生命活动的意识活动都是这一层的。这就是一般所说的根本的意识。

四．从意识活动的主客性质分

第四个类是从主体和客体性质分。这是我们加的词，学术上没有这个词。我们智能气功科学是一门新的学问，特别在意识领域的研究居世界领先地位，这样在讲述她的时候，必然要编创新的词汇。有的同学会问这合理吗？其实只要取个名就没有不合理这么一说，规定一下这个名是什么，给出个规范的定义。我这个词就代表这个的，别人没法说这个词用的不合理了。一个概念关键是以它的内涵和外延来确定它是个什么东西。古人如果这么规定：好人就叫做“坏蛋”，缺德的人叫“好人”，坏蛋就是“行为端正”。这样现在我们叫你“坏蛋”就高兴，说你是“好人”就不高兴。因为一个词汇就是约定俗成大家共同认可了，就像订了个契约，定了契约都遵守。所以就没有庞老师取这个词不合适这么一说，主要看这个内容怎么给它规定。

（一）主体意识（或叫自我意识）

自我意识指维护自我生命正常进行的功能在意元体内的集中表现。主体性意识指生命活动反映到意元体里面来，意识里有了主体性。意元体里面的活动内容就是整体生命内容，并

且还要直接维护这个生命内容，这部分内容叫主体意识，也叫自我意识。我们平时说的“我”“自我”就是这个东西。保护、恐惧等各种情绪都是建立在这个自我层次里面的，都是以之为依据的。但保护意识本身不属于主体意识。比如有人打你，你要躲一下。决定“躲”是主体意识，躲开本身不是主体意识，是客观意识——对外了！主体意识就是维护自身生命活动本身的这一部分生命活动在意识里面的反映，反映出来意识里面有维护自身的功能。别人一打你，你一跑，这一跑本身是主体意识做的决定，但你一跑又变成客体意识了，跑是意识发出来的指令。

主体意识可以是显在的意识活动。有时脑子里面盘算自己的时候，也属于主体意识活动。但是当真正盘算之后那个主体意识已经是主体的客体了，那就不完全是主体了。自己里面安安静静来盘算里面的生命活动，和周身相连，有时这种主体意识里面体察生命活动的时候也可以算作主体意识活动，但如果你完全用概念就已经不完全是主体了。主体意识活动也可以是潜在的，潜在的主体意识一般是感觉不到的。我们练功时进行自我体察，自我是个主体。另外，我们脑子里面自己在忧伤的时候那种不可名状的状态，心里面也会有感受，那种感受也属于自我主体意识的。我们没事时琢磨自己前景，考虑时不是像平时的一桩桩具体问题，而是带着一丝忧伤，内心没有着落、无所适从的状态，感觉到那种状态、那种境界，是自我意识、主体意识。如果你能把那种意识成为自觉的那就好了。练气功要把那个主体的我明起来。

主体意识是随着人的生命活动在不断的变化的。我们讲自我意元体本身就应该属于主体的意识活动，但小孩子的时候不自觉。虽处处都是自我，他却不能掌握，等我们能掌握了已经偏了，到了偏执意元体自我不是整体的了。自我意元体它是来维护自身的方方面面的生命活动的，睡着了也在起作用，昏迷的时候也起作用。德国一个病人处于一个全麻状态，医生做手术时说：“这人活不了啦，完啦！”这样一个非常剧烈的刺激，在他意识里引起很大震动，他醒了后还记得。这就说明自我意识在很多危急的时候起作用。还有深度催眠，有些人的自我意识几乎都给催眠了。自我意识强的人，就不好给他催眠，即使是对他催眠了，你下个宰他的指令他就不干了。所以自我意识往往在睡眠状态、昏迷状态都还起作用，只是有的人被名利的力量压的太大了，反应不过来了，但还有自我意识。

我们练气功就是要把自我强化起来。我们现在的人们不知道什么是自我。有的人说我不当奴隶，我不能随便盲从！其实越说不盲从的人越是非常盲从，而且盲从的还非常固执。有的人讲，“老庞你给我讲讲道理，我不能盲从你。”我说你不盲从我，你盲从牛顿，你盲从爱因斯坦。是你盲从他们，你那个道理就是牛顿的学说。老师小时候教你，你脑子打上烙印了，你就知道那是科学。这也是固执。你不盲从这个就盲从那个，你说不盲从，实际这一点你就太固执了。牛顿没讲引力之前你不知道有个引力嘛！牛顿讲了以后，人们才知道的。至于光的折射原理，若不给你讲光学道理，你也不知道筷子往水里一插而看起来变弯了的道理。你学物理的时刻问过筷子为什么弯了吗？折射为什么就弯了？老师说，空气和水的密度不一样。为什么密度不一样就弯了？因为密度不同折射率就不同。为什么折射率就不一样？你并没问，这些你也并没搞清楚。我给你讲个道理，你没搞清楚就非让我给你说清楚了，这不公平。爱抬扛的人就是执着一点，实际都不是主体意识，都是参照系里边打的烙印太深了。

生命活动在意识里反映过来就是主体，外面跟生命活动不相关的东西都不是主体。只有气功意识到了主体里面你才真有自我。你没这个意识就没自我，就一直当奴隶，只是还不知

道！我们搞气功的人就别当奴隶，先搞自觉、先搞到自我。马克思说："宗教就是没有获得自我或者是又失掉自我的人们的精神慰藉。"这些人根本就没得到自我，有的把自我得到之后又丢了，这样的人想精神得到安慰，安排个天堂搞宗教去。真正获得了自我的人找天堂找了半天，原来才发现是自己意识的幻影，是意识里面出来的东西，他就不会要那虚幻的天堂而要现实的人间了。马克思这句话讲得非常精辟，我们讲自我意识就是让我们获得自我，懂得自我、要建立自我。建立不起自我，人就做不到自由自觉，不是被这个牵住就是被那个牵住。西方反对唯物主义，现在却成了拜物主义，比唯物主义还厉害。我们就从这个自我、主体意识，结合我们以前讲的自我意元体这么来认识它。我们将来讲道德的时候还要继续讲这个自我的问题，反过来再看这个主体意识就会了解更清楚。

（二）客体意识

和主体意识相对立的就是客体意识。只要不属于主体意识的一切意识活动都是客体意识，也就是说只要和自我没关系的都是客体意识。其实我们平时根本就没考虑到自我意识，考虑的都是客体意识。我们现在的人都在向外追逐，追物质追荣誉……别人说"你好"心里就美呀，美得就不知怎么办了，脸也圆了喜笑颜开的。要说"你可真差劲"，就不高兴了。以后我们讲道德讲价值观还要讲这些问题。行动是受意识支配的，现在我们有的人，个矮的就穿高跟鞋，他就不想我长高点，把自我弄一弄，没有想到把自己充实起来，而是向外面找美去，想从外面来满足自身，不是从自己充实自己。这都是虚假的东西，这些同荣誉感、价值观有关系。我们搞智能功应该是把客体的意识、把客观世界都要和我们主体联系起来，以此来建立自我。我们这个自我不是封闭的自我，真正搞气功的人要把那个自我搞成大的我，有了大我，和客观也就联系到一起了。我们练了气功以后有了自我不是不要客观了，而是要更好地和客观溶为一体，客体意识为主体世界来解决这个问题。从意识活动的主客性质来分就讲这么多内容。

Ⅲ、意识活动的形成

一般人都知道意识活动是从感性认识到理性认识。感性认识就是感性的意识活动，理性认识指意识活动到理论的高度了。

智能气功科学则进一步讲，意识活动的形成是通过感觉接受外界事物的多种信息之后，传入到意元体，引起了意元体的变化，这些变化形成了一定的特殊活动，这就是意识。大家可能要问是怎么形成的？意识的形成不仅仅是一个人的意识的形成，需要追溯一下它的发源。意识的发源要从种族意识的形成和个体意识的形成两方面讲起。

一．意识的种族发生史

种族形成史已经历许多万年了，但考察意识还不同于别的考古，别的考古例如远古人，找个化石化验一下就知道有多少万年了，而意识是空的。所以我们只能根据各方面的文献、资料以及考古学取得的成就等来进行一般的分析和理论的推测，这样推测现在科学界倒不会太反对，而有宗教信仰的人则不信。佛家讲的是"六道轮回"：地狱、饿鬼、畜类、阿修罗、人和天这六层来回轮转。我们智能功则讲进化。

当高级动物类人猿的脑细胞的混元气，因为群体生活环境而达到意元体层次的时候（前

面已讲了意元体的特性），就成为人了。当然这时的人还比较简单，劳动工具也非常简单，对大自然界也谈不上认识。那时就相当于我们现在刚刚生下来的小孩子到两三岁这一段时间（指智力和意识活动相当于小孩子）。那时还是群居，共同劳动，语言非常简单，思维也非常简单。意元体里面根据那种环境打上的烙印就是两个特征：一个是要维持生命活动，自我意识是要生；一个要为公（虽然他们并不懂得）。生是生命活动，公是大家。因为大家在一起，一块劳动，一块吃、喝、穿，一样维持生命活动，意识里面是为生的，大家在一起是不自觉地为公，就跟小孩一样喜欢群体生活。两三岁的小孩子，没有一个爱在家里面呆着，都喜欢一块玩。

古人在那个时候，不仅一般生活是为公的，婚姻也是为公的，在最古老的时候叫群婚、杂婚。麦哲伦和哥伦布环球旅行到南美洲时，看到那里的原始人里有类似的情况——群婚、杂婚，以后慢慢就有了对偶婚。早时候的杂婚亲属之间没有区别，到了群婚就有了区别，显然群婚比杂婚是前进了一步。在这个时候，人的意识已经开始（意元体）能够自觉了，这个自觉就是从生和公这个最简单的基础上自觉的。从这个意义上说，他们就是一个自觉自由自主的人，很自由，无拘无束没有任何影响，但都是个自觉的。这个自觉是要维护整个群体的利益（后面《道德论》还要讲这个问题），而动物就不行。动物为了“家庭”能够破坏集体，具有排它性。人类在远古的时候家庭的建立不排斥大的集体的建立，这就有个生和公在里面。所以在这个问题上，从人类来讲原始人的自我、最初级最早期的那个自我是自由的，也是自觉的。因为那个时候他们已经有了原始的简单的道德，要遵守纪律，当然谁也不用管他，他自己会遵守去。

以后随着社会的发展，人类的词汇日益丰富，意识也就发展了，生产工具得以改进，于是生产效率提高了，物质内容也丰富起来了。慢慢慢慢人类对美的爱也增多了，从对大自然界的欣赏美到人工的制作美——艺术也产生了，这样一来意识便越来越宽阔了。所以意识里面的自我意识（主体性）就一点一点的少了，客观性的内容就多了，客体意识多了。其实上面讲的情况不是退化，而是人类的进化。原始人用的工具都是大石头块，小块就不会拿，也不会制造，基本上处于自然的奴役之下——大自然给你什么就是什么。古人这种依天生活的情况完全是自然化的，人还未开化，还处于蒙昧阶段。人类的文化，开始是劳动工具提高了，有了初步的道德伦理，也有了最早期的艺术，这样思维也逐渐发达了，概念思维也逐渐多了。随着生产力的提高，私有观念也逐渐形成了，一有了私有，过去的为生为公就慢慢变成为私了。为私是把为生扩展了，原来生活是吃、穿、用这些东西，以前吃的东西很少，什么食物大伙都分着吃，一人一份，生活取得的物质就为了维持生命。每人需要的外界客观物质是维持生命的，大家都维持这个大集体的生命，这就是为公。所以在那个时候为生和为公是一致的。

随着历史的发展，物质也多点，就把为生的思想发展、扩展了。比如为了自己的生命，有的人偷偷多拿两份吃，头儿也可以用那点权力多拿点。这样偷、多拿，为了生活好，就把为生（为了生命）展开而变成私了，把公破坏了。把自我意识中的自我，人类本来具有的自由自觉之性丢了！这就是人类的异化，人类发生变异了。

本来是个光明磊落的自由自觉的人——意识、自我意元体里的自我是光明磊落自由自觉的，可有了私，脑子里被私统帅了，被物质异化了——我要占有它。把那个本质异化了、改了，本质显现不出来了。这个私你看累赘不累赘，本来吃完了穿好了就走，多省事。现在不

是。脑子里这一套一沾，你占有它，它也占有你了。意识活动本来是空灵的，被物质占有了。这就是私有物质的异化（所谓私有财产是劳动的异化，也是在这个基础上展开讲的）。这是第一个异化。第二，在古代人类的能力非常低，对大自然的风、雨、雷电、天灾人祸不了解，于是认为有神。早期的图腾崇拜——早期原始的宗教，这是精神的异化。

人类有了这样两个异化，自由自觉的人便不存在了。要追逐物质就得采取追逐物质的手段，而这个手段的追逐就导致了科学的发展。在同物质世界打交道的过程中，一方面强化了我们人的各种功能器官，感觉器官强化发展了，劳动的技巧发展了。在这个发展过程中脑子的功能提高了，智慧发达了，相应的科学技术也就前进了。但这一切都属于常态智能。就整个人类来说，我们100万年的发展历史，主要就是常态智能发展的历史。但在人类发展过程当中，从形象思维过渡到逻辑思维的时候，也会显现出超常智能来。因为形象思维的整体性和超常智能的整体性有相仿佛的地方，所以在这个时候就可以有一部分人直接从整体性的形象思维过渡到超常智能思维上去，但这只是个别人，象中国历史上的伏羲、神农、黄帝这些人把特异功能发挥出来了，但那个时代不可能揭示出超常智能的本质，因此他们就成为圣人了。这样超常智能并没有得到真正的发展，反而增强了其神秘性。

中国算个例外。国外在三、四千年以前就已有特异功能的发现，但是他们没能建立起气功学来，唯独中国建立起来了。印度不是也有吗？印度佛教、婆罗门有人考证也认为是中国传去的，以后我们谈人类文化再谈这些问题。这不是道家思想说的“老子化胡”吗？不是那个意思，有另外的内容在里边。中国之所以能够建立这些东西，是因为有五行学说、阴阳学说，在这个基础上产生八卦学说，为什么产生这些东西？这儿讲意识要讲到中华民族，要让我们搞气功的人都知道中华民族的文化就是优越于世界各民族，我们得有个中华民族的优越感——爱国主义思想才行，要热爱我们中华民族文化。

全世界没搞起个气功学来，不是他们不聪明，是我们中国人占了地利。最古代人的生理的各方面变化都和自然环境——地理、地质条件有关系，我们中华民族生活在黄河流域这个大范围内，那个时候不是象现在定居在一个地方，而是夏天吃这儿、冬天吃那儿，来回转着吃，这么一转，五岳（东岳泰山、西岳华山、南岳衡山、中岳嵩山、北岳恒山）是一个大环境。这五大山，古人一看跟人手指脚趾一样，也是五，慢慢把这些“五”连起来以后，中国就出了个关于五的学说。五行和阴阳一结合，天干也出来了。阴阳一变一、二、三，“老、少”也有了，这么一来八卦就出来了。其实并不是伏羲画卦，而是伏羲发现了阴阳规律，以后黄帝之前创立了五行学说，再以后才是八卦。推理上也如此，先简单后复杂，一下子搞出八卦来不可能。人类文化是一点一点继承、发展起来的，我们中国有个“二”，有个“五”，这样数学规律起来了，二再一变是老、中、少。老、中、少再一变，八卦出来了。这是一整套东西。西方就不行呀，西方没个五，他们讲天地的本源：土、水、火，讲偏了，不能全面确切地反映事物，印度也不行，唯独咱们中国黄河流域的老祖宗有个五。有了“五”这个符合客观规律的正确数字，从这儿展开，才能够搞出符合客观规律的东西来。所以我们人的意识也就这样一步一步发展起来了。因此以前我们中华民族在全世界的文明总是领先的。中国历史上搞了几千年气功，但是气功也发生了一个偏差，到最后搞到神学里面去了。到了神学里把超常智能、特异功能没有看成是人的本能。在秦汉以前还是人的功能，不是鬼神，随着宗教的创立变成鬼神了，这一下超常智能就搞不起来了。

人类到现在还是停留在运用逻辑的思想方法。运用逻辑来思维，通过概念用逻辑推理、

判断。我告诉同学们，现在人们把逻辑看得太不得了。其实衡量真理的逻辑推理是个转圈捉迷藏的衡量——局部的费事的衡量方法。人类本来还有另外一个更好的功能——超常智能。超常智能认识事物就是硬碰硬、直对直，不搞转圈捉迷藏这样的逻辑推理。这也是西方科学不承认气功的主要原因。气功就是直接过去就完了，没那么多逻辑。西方用逻辑和实验的方法认识世界。爱因斯坦也讲："西方科学是建立在两个基点上，一个是逻辑推理，一个是实验观察。可是东方不是（爱因斯坦真了不起呀！)，东方没有运用逻辑，也没有搞实验，但是西方现在证明的在东方早就得出结论了。"搞逻辑，并不是说东方就没有逻辑，你在那儿证明了半天才这么做，而人家早就直接那么做了。这两个思维方式那个好哇？两个都好。智能气功科学好多知识是从西方来的，是咱们中国过去所没有的。中国过去的观点我们也否定了好多。所以说两个思维方式都好。对广大群众来讲，要让大家都建立起超常智能、超常意识，不借着常态智能完不成。古人就是说常态智能不能要，所以广大群众才接受不了、练不了。我们现在懂得常态智能和超常智能不是对立的，而且可以通过常态智能建立起超常智能来。

所以我们讲，人类的意识发展到现在的逻辑思维是最高级的了。它是从开始的原始蒙昧阶段发展到形象思维，再到逻辑思维这么一步一步化过来的。形象思维是整体的。人先是原始的自由自觉的人，以后又被私有统治占有了，精神被异化。宗教产生之后，又被精神神学异化，人的自觉自由的本性没有了，而且建立起的意识活动被客体意识代替了，而现在的客体意识主要靠的是逻辑思维。但是到了逻辑思维阶段，还不是意识活动的终点及最高层，我们以后还要建立超常智能思维，人类不能仅停留在逻辑思维水平上而徘徊不前。从人类发展史上来说、来看这个问题，人类意识建立的过程就是脑的混元气（我们这个意元体）在不断充实、不断发展的过程。不是说意识简单化了、落后了、后天占统治了。后天的知识发展到一定程度才能把意元体的功能更加强化起来，强化之后才能更好地认识自身，认识世界。我们讲意识的形成就要处处贯彻智能功的发展学说，是向前不断发展的上升一个螺旋，不是退化。以前就讲人越来越不行了、人心不古了、人类道德品质越来越败坏，古人讲将来要男女混杂。我们现在就是男女混杂，在过去是不可想象的，根本就不允许这样的，男的女的这样一呆，认为这是了不得的乱套的事。其实我们说现在的人比古人要文明多了。

有人也许会问，为什么经过几十万年，也不进化快点，自然过程就这个样子？自然变化没有自觉性，也就是说没有主宰、没有精神（意识）。这和说神主宰不一样，神造人为什么不造个现代人而造个老辈子那种人？上帝为什么要造个笨人而变不成聪明人？这些说明不是神或上帝造人，而是从低等动物演化过来的。演进有一个和外面起作用的过程，混元气变化再起作用，适应不了就死了；适应得了变复杂点，合二为一，一合一变成物质了，然后再进化，是这样变成物质的。一变一化，一变一化，从没有变成有，时间自然就很长了。

二．意识的个体发生史

现在的小孩子跟原始人不一样了，没几年意识就建立起来了。主要因为他们脑子里的意元体从简单进化得比原始人复杂多了。现在的人一生下来，爸爸妈妈给的遗传工程，比老祖宗要多多了，但是，是从老祖宗那一代一代进化来的，所以我们现在沾老祖宗的光了。所以现在的人意识形成就简单多了，快多了。另外，从环境上看，周围环境都是人，有丰富的语言，人的感情也很丰富，物质多样化，小孩子生下来后，爸爸妈妈就跟他说话，就教他。爸

爸妈妈有语言，不是简单的声音符号了，所以小孩子有了物质基础——意元体，里边能接收了；外面也有相应的环境——复杂的环境。所以现在的小孩意识形成就快。在古代环境也非常简单，爸爸妈妈给小孩子一说话只能“哦、啊、唔”，发音非常简单，语言不行，所以进去的信息也很简单，现在进去的就复杂多了。因为现在人的意识的形成，一是里面有复杂的接受的基础，二是外面有复杂的条件。这样意识形成就快了。

（一）新生个体形成意识的过程

一个新生儿身体各部组织器官都已具备了人的特征，这是遗传所形成的。而意识是通过后天慢慢形成的，不是生下来以前就有。虽然自我意识在意元体形成时就有了，但我们查不出来，真正能够为人所运用的意识，都是由于生命活动经过了若干次重复之后，在意元体里打下比较深的烙印，有突出的内容了，这时意识才能出得来了，能量强化起来了。新生儿生下来之后身体各部组织器官要变化，内脏的功能——各部职能的行使不一样了，心、肝、脾、肺、肾有特殊性了，以后慢慢地各种形体的活动也形成了，感觉器官也运用起来了，这一切都会在意元体（尤其是我们的感觉系统、感觉器官）得到反映，通过几次重复，接收外界事物的感觉一连通，脑子里面和外界连上了，这就是感觉。

感觉进去了，在脑子里面也会打上烙印。这个感觉虽然是最初级的意识活动内容（原神经活动内容），可它能接收客观事物最根本、最直接、最简单、最基础的这样些信息，比如说空间、实体物、冷、热，最基本的感觉打进脑子去，又经过反复刺激，即便是脑子里还不认识，但已在里面打上烙印了，而这些印记都可以成为参照系的内容。比如说人生下后躺在床上，实在的、硬的、有空气、有空间的、冷的、热的、明的、暗的等，象这些信息都可以反映进去。以后能够分辨它，分辨东西只是简单的分辨，烫的、冷的不一样，光滑的、粗糙的不一样，慢慢地有个分辨能力了。这就不是一般的感觉，而进了一层，成为知觉了。当然感觉和知觉都是一个最简单的意识活动，但这个简单的认识已经开始把客观事物内化到主观世界里来了。反映就是个内化，因为人意元体的反映和镜面反映不一样，镜子反映客观事物只是反映，不内化，而意元体对客观事物的反映有能动性，它把外在事物能够内化进来，这个内化就通过混元气来化。外在性东西的信息量通过混元气和意元体结合产生混化，混化之后意元体本身还可以再化成有形物质到脑细胞里面去。所以这个内化是通过无形无相的混元气的混化而变成人体里面有形物质的，并且可以被物质固定下来。这就是说客观世界内化到主观世界里边来了。从一个简单的感觉、知觉开始内化进来。功能再进一步发展，很多的感觉知觉结合到一起，就能够完整地反映一个事物的表象。能反映外在的外表的形象，这时就称为形象思维了。

一般来说，儿童到了三四岁之后，就开始有形象思维了，5—6岁形象思维就到了比较高的阶段了。在感觉、知觉这个阶段，思维属于运动思维、感觉思维，这时生命活动、意识活动通过感觉和运动的指令直接起作用。到了形象思维就有了加工和开始模仿，脑子里有了一个形象，先想那个东西再去做。咱们在讲意识的层次的时候，讲过形象思维的信息量比较大，这已经是进一步了。感觉、知觉、形象思维都在第一映像空间里边（后面讲意识结构还要讲）。意元体是多层面，互相映像，再抽象一下就变成概念了。概念不是一般自然形成的，是在形象思维的基础上，又把形象思维加工——把它简单化，把一个具体的、形象的物质变成一个词汇，一个概念，这个过程在逻辑学中称作抽象。这个简化在我们人体过程——新生儿过程当中，不是自动完成的，是我们成人通过语言和一个具体事物的形象相连结，这样慢

慢慢慢形成起来，打进新生儿意识的。这个抽象成为概念的过程是人类一大进步，不过表象和抽象之间，形象的表象和文字抽象这两个之间是人类一个最根本的内容。动物有具体事物的形象而缺乏文字的抽象。但是形象的表象也好，文字的抽象也好，都能进入到记忆系统，都能贮存，因为它本身都是混元气。形象也能引起意元体混元气的变化，因为任何意元体里面来的感觉、知觉都是它们和外物混元气的混化过程，混化之后都可以通过意元体的混元气内聚而成有形之物被固定下来，这都是属于意识活动的范畴。所以一个个体的意识活动的形成，就是从感觉、知觉、表象到概念这么四个层次发展过来的。

科学家们发现、发明创造也必须得从最简单的感觉、知觉起始。西方现在搞心理学，把感觉和知觉合并成一个层次，当然在发生学上是不一样的。但从我们正常人来说，由感觉到知觉，从简单的感性知识，到以后脑子有个完整的东西，到最后形成理论，也是从感觉、知觉、表象到概念思维，到形成一个理论，对不认识的事物都是这样搞起来的，但是我们现在一般的人就不是，都是学的已知的事物，已知的知识。

（二）成人的言语在意识形成中的作用

成人的言语在婴儿意识形成过程中起非常关键的作用，新生儿把外界具体形象变成一个词汇、一个概念，是通过我们成年人的语言和具体事物的形象相连结打进新生儿的意元体的。新生儿生下来之后，爸爸妈妈就教他们。事还不懂得，物还不认识，先教你说话，拿呀，吃呀，玩呀，爸爸呀，妈妈等。比如说，小孩子他爸爸说："你叫我爸爸！"小孩子也这样说："你叫我爸爸！"因为他不知道爸爸是什么内容，他只能这样学。这时简单的概念对他来说也不叫概念。因为一个概念有自己的内涵。小孩骂人，他不知道那是骂人，一高兴就骂人，如果大人喜欢骂人，小孩就不知不觉地骂人了。现在社会上不是很流行"他妈的"这句口头语吗，成年人，若张嘴"他妈的"、闭嘴"他妈的"，孩子也就会了"他妈的"。这是个社会习气问题。释迦牟尼佛也知道有个习气的问题，但不懂得这个习气是我们这一生形成的，认为习气是"上生"（上一辈子）带来的结果。我们说一个新生儿说话的时候并不是先懂得这个事物的概念的，他不是先从感性认识到理性认识、从形象思维到概念思维。他是一下子接受了语言的概念，然后再慢慢慢慢、一点一点地在实践当中去"对号入座"。咱们的学习过程，基本上都是先学习了理论，然后再和实践结合到一起。

可现在同学们一学气功理论就说："怎么学不懂啊？"本来咱们生下来就是什么都不懂，都是先听大人掰嘴教，"叫爸爸，叫妈妈，给你拨浪鼓"，先会说了，然后再一点一点去对证。小孩子学说猫，一开始看图识字，画个小猫长点小胡子，画个狗，耳朵要立起来。为什么要这样识字去？因为小孩子形象思维建立比较早，概念思维还建立不起来，让概念和形象往一块结合、这样记忆就快了。把形象思维加上一个词汇，两个结合到一起。语言在意识的形成里面就起到这么巨大的作用。先学语言，任何一个词汇都包涵一定的内容，对客观事物有一定的信息量，语言打进脑子里面后，再去对证。我们上学学知识都是这么先学理论，然后去实践。我们现在学气功，也得这样！先学理论，拿理论去指导实践，这样能快一点解决问题。综上所述，我们的语言对意识的形成非常关键，语言和具体事物结合起来了，形象思维、概念思维同时起作用，而且用意识来统帅形象思维，这样几个方面同时搞，生命活动的完善也同意识活动结合到一起了。语言指导了生命活动，这样就把人的整体性结合到一起了，整体待征——意识活动、生命活动就都有了，我们前面已经讲了整体生命活动的特殊性，混元气的特殊性，这样讲起来也可以理解得了了。

现在心理学讲有本能。我们认为本能只是有了形成生命活动的可能性，如果没有环境对信息的刺激，生命活动也同样形不成。我们举几个心理学的实验——瑞森试验、哈洛实验、洛伦兹实验，通过这些实验看一看，使大家了解本能也是在遗传的基础上且需要外面混化的条件。如果光有遗传，而没有外界环境也不行。所以每一个新生儿的（人的）意识形成过程，周围环境是非常关键的。按混元理论来讲，这是一个事物形成现实的内在的一半，外在的环境跟它混化方能形成现实。如果仅是有了内在的而没有环境，它只有可能性，但不能形成现实；光有了外部环境，没有内在基础也不行。例如，虎孩、狼孩、猴孩、猪孩，是有了内在的而没有外在环境，所以形不成人的意识。人的意识需要两方面的混化，人类种族进化史是慢慢混化来的，我们个体发生史是有了现成的遗传工程，有了现成的社会环境，两者一结合而形成的。

Ⅳ、意识的结构层次

我们认为意识是一种物质运动，而且它的运动内容十分复杂，是对整个客观世界的反映，或者说是相对于一般的客观世界的一种特殊存在。这种特殊存在和客观世界有着很大的同一性，因为客观世界里有什么，主动意识里就能反映出什么，既然是客观世界有着不同层次，那么意识活动也应该有它本身的特殊层次内容。前面讲意识的分类，那是对意识活动内容的分类，属于它的内容。这里谈的意识结构层次是讲的意识本身。意识本身实际上是超物理时空的，和原始混元气相仿佛，所以不应该有时空结构。我们只是为了便于大家理解，就用常态智能内容对意识本身分了层次。实际上它里边并不存在这样的结构，但是确实有这样的内容。就是说像物理世界那样的结构是没有的，但是那种特殊的形式内容是存在的。我们是利用结构这个词来讲它。

一．意识活动的功能层面

这里讲的意识活动的功能层面，实际上是意元体怎样活动。前面讲了，意元体是非常非常均匀的，有反映事物的特征，但它没有鉴别和区分事物的功能，只有有了参照系并和它结合一起，才能去反映、比较。因此意识活动的功能层面，实际是指参照系在不同的层面上所起的作用。好比在一个玻璃球里放几个反光的东西（喻参照系），可以反出不同层面的光。我们把意识结构分为三个层面，这和前面从生理、心理的特征讲的四个层面，不是一回事情，当然它们也有连带关系，不能截然分开。

（一）感知映像层

感知映像层在整个意元体中，我们叫它“第一映象空间”，它是意元体的常态智能最早活动的这部分内容。实际上意元体本来是不可分的整体，只是它有一部分功能直接和脑神经细胞紧密联系着。意元体是脑神经细胞的混元气融合成的一种非常均匀、非常精细的特殊的混元气，它能直接接收脑细胞的各种信息变化。这部分功能活动的内容叫第一映象空间。一开始外面的事物由感觉器官反映进来，很多神经细胞就起了变化，同时引起了混元气的变化（混元气跟神经细胞相兼容）。直接起变化的这部分内容，叫做第一映象空间。

从现代心理学和生理学来讲，在头脑里面有不同的神经定位投射区，如视神经传入枕部，听神经在颞部，感觉运动在中央回（中央后回）。这些投射区，在心理学上叫第一感觉区。

但仅仅有投射区往往还不能对客观事物进行综合认识和反映。一般认为，在大脑皮层投射区的周围1—5公分内有很多细胞能把外界反映进来的信息进行综合（叫综合区，也叫第二感觉区）。通过直接反映与综合反映就把外界各种事物的信息反映到意元体里了。至于怎么反映？现代医学、生理学、心理学对它都不是非常清楚，只是看到有这样的现象：人体的各个器官的功能（尤其是感觉和运动功能）在大脑皮层里都有相对应的投射区，在投射区周围的脑细胞之间相互联系进行综合分析，才能比较清楚地反映和认识事物。神经信息脉冲往里边传输信息。如眼睛视网膜的神经细胞的兴奋，脑细胞里也起变化，其中的物理变化、化学变化知道一部分，还不全知道。这个初步的规律，现代心理学、生理学开始认识它了，但是里边到底怎么起反映还不知道，所以对真正的精神活动，人们还不了解。

混元气理论认为，以上这些只是产生神经活动的一部分内容。客观实体作用到神经细胞有几种方式，一种是通过混元气的整体性直接起作用；一种是神经细胞接受光线的刺激在意元体里得到反映。因为视神经细胞对接受光的信息作用比较明显。这种过程现代科学已认识到了。本来人和动物的神经细胞一接受光线之后，由于光学效应的作用，把原来那一点的光子能量一下可以放大许多倍，从而使得原来接受几个光子不会起反映的脑细胞发生了一系列变化。这在现代科学叫作级联放大效应。实际上我们不同的神经细胞对不同的信息都有特殊级联放大作用，把事物的特性的内容给放大了。这样事物本来的整体性就给破坏了。这就使得不同的感觉器官认识事物的局部特性形成了。

为什么眼睛只接受光学特性？因为不同的神经末梢，有不同的级联放大效应，视神经放大光学效应（以前级联放大效应主要指的是视神经），现在开始认识到身体里边好多的器官也都有级联放大效应。从混元气理论来讲，每一个感觉器官在接受一个事物的时候，它把反映的能量给放大了。这一放大在脑细胞里边就显现出来了，脑细胞就对光特性起反映了。现代科学认为在这个过程中，光一刺激视神经，视神经一兴奋，脑中相应的部位就和客观事物联系上了。视网膜里好多视神经细胞都连着脑子，不同的脑细胞起不同的反映，那么一个整体事物是怎么形成的呢？这个机理并不清楚。混元气理论认为，不光脑细胞，脑细胞周围还有非常均匀的混元气，脑细胞和周围的混元气是一个整体，因为脑混元气一个个非常均匀地连着，一变化，意元体里面无形的混元气就连成一个和事物相仿的整体形象。由于意元体有自我意识，一出来形象就能被感觉，在意元体的镜面上反映出来了。

意识形成过程中的简单刺激，感觉、知觉、形象思维，这些跟神经细胞相关的部分，都是在第一映象空间完成，是认识事物的第一环节。这一点跟照像差不多，通过眼睛、角膜、水晶体、玻璃体过滤一下，在视网膜上投射成像，这么一反映把事物颠倒了一次，象照像一照倒着的，一反映到第一映象空间里边也是倒着的。好多小孩看东西看反了，上下是颠倒着的，道理就在于此。佛家讲人对世界的认识是颠倒的，颠倒了再颠倒，再颠倒。这一点说对了。从物理学来说，眼睛一成像，颠倒了，传进意元体里面也是颠倒的，小孩子在生活当中，明明脑子感觉到的是颠倒的，再用手去摸，慢慢从实践经验的积累中发现差别，使之逐渐在意识中调了过来，再颠倒一下，就和外面一样了。这些内容也是在第一映象空间完成的。第一映象空间能够正确反映客观事物的具体形象，所以人的一个个简单认识都在这里形成。小孩子形成意识首先在这个空间起作用，而且具体事物的形象与具体事物的内容都在这里边。当脑子里一旦形成了具体事物的形象，意元体就发生变化了。经常这样，作用到一定程度就引起意元体的物质变化——浓缩变成物质，又进入到脑细胞里，成了记忆性的物质。一旦脑

细胞有了记忆物质，既使是没有了形象，意元体一扫描还能够回忆到相关的内容。所以第一映象空间也可以有记忆活动，也可以根据记忆再向外发放指令。如看外界事物时，根据距离的远近，调整视觉的焦距，使得正好能够反映外界事物，而且第一映象空间和脑神经细胞紧密地联系着，第一映象空间一起变化就直接作用到脑细胞，脑细胞一变化就传到了全身，这对调动全身的混元气和对生命层次的影响都比较突出。

（二）概念抽象层面

第一层面是人与动物共有的，也是人认识事物的基础的基础。脑神经细胞通过感觉神经细胞为中介和外面相联系，直接与外界事物起反应认识事物。“第二映象空间”就是建立在这个层面基础之上的。

方才讲混元气一融合可以形成出现一个具体事物的比较完整的内容。如认识一个水杯，那里的人从来没有见到过这东西。如果把它拿到非常落后的少数民族的地方去，往那儿一摆，人们见到会感觉到很新奇，见杯子的图上有个人，害怕被咬住了，也不敢摸。胆子大的慢慢摸摸没事，也不疼不痒，动一下也不敢把盖子拧开，非常害怕会出麻烦。壮着胆子打开一看，里面是空的；把热水倒进去，放几个钟头还不凉，盖上它更好点。慢慢地通过多方面的观察，再和过去的杯子信息联系上，知道这是杯子，还能保温，叫保温杯，上面还有图案，叫花色保温杯。这里得出一个保温杯的概念，需要有视觉的、有触觉的、还有内容的变化，综合到一起，起个名叫保温杯，一说保温杯具体的那个形象就空了。

杯子的具体形象反映到第一映象空间，是通过拿手摸传入脑中一个信息，用眼睛看杯子又一个信息进去了，装了水又一个信息也进去了。这样一来就复杂了、内容更多了，不光是具体形象了，还有些其他的信息内容。这些事物的具体内容、形象、功能加在一起，再一综合，再聚一次焦，把具体东西拿掉了，抽象成新的“映象”，简化成了本质的整体内容。再加工成概念叫抽象。在意元体里这一次映象形成第二映象，语言概念就是在这个层次形成的，这个层次也可以同样建立起和客观世界完全对应的内容。第一映象空间，完全是客观事物，世界有什么，它就可以有什么。而这一层里，客观事物都可以通过第一映象空间映象过去，反映到里边来，这两个映象空间都是对客观事物的全部的反映。只不过第一层面是反映形象整体的具体内容，这里面有能量特征，看到摸到的东西，有质量、有形体，一摸质量传进去，通过神经把能量一转化也传进去了，眼睛一看，本来物质的电子变成光子作用到我们的眼睛，光子的能量一转化到里边去了。手一摸，眼一看，到脑子里具体实物就没有了，但其能量打上的信息形象还有。在这一层次里有能量、有信息，不同的能量聚合成不同的形态。在第二层面再一抽象，能量、形象也都没有了，就一个“保温杯”的概念了。保温杯这概念成了广泛的概括，离开了具体事物的内容了，有具体事物形态、质量的保温杯变成了可以是任意的一个，玻璃的铁的都可以。在这里面只有概念的意识活动、逻辑思维的活动了。

一旦“第二映象空间”建立起来，就不仅可以从第一映象空间抽象出来，也可以从外界，通过神经直接和概念相连，象读书，写字，我现在写的“级联放大效应”，虽然也有具体的形象，但是它本身直接和概念相连了。再有大家直接听到我说的声音，也有能量，是直接传达的概念。因此第二映象空间概念的活动，又可以直接通过视觉、听觉来接收概念。触觉也可以接收概念，如瞎子读盲文，用手一摸就摸出字来。这是通过字的形象来接收概念。另外，概念还可通过脑中的逻辑概念活动推理推出来。一般人的思维多是“第二映象空间”的思维，有时候也借助“第一映象空间”来思维，它们两者有着紧密联系，但是又不完全等同。“第

二映象空间”在一定意义上说，似乎和现代生理学所说的第二信号系统相仿佛，但也不相等。“第一印象空间”是脑子直接对客观事物的实在信号，如声、光、电、磁、热的反映。一看、一接触客观事物在头脑里起反映了。第二信号系统是信号的信号，语言是第二信号系统。我们叫第二映象空间，这么讲就比第二信号系统内容更加广泛了。第二信号系统只是对语言概念的记忆来讲的，但是整个思维活动就不是这样了。

我们每个人的思维活动，都在这两个空间进行着。我们脑子里有两个空间，不仅有脑细胞，脑细胞周围还有空间，关键是意元体在起作用。“第一映象空间”通过自我意元体贯输于整个意元体活动结构。第二映象空间也是在意元体里面，它的活动是概念的活动，概念活动也是在意元体里起作用，发生变化。意元体变化到一定程度，可内聚化成物质，也转回到脑细胞里边，变成记忆。在“第一映象空间”记忆的是形象，而在这里记忆的则是词汇、概念，两个记忆的内容不一样。

现在心理学认为人的左、右半脑记忆的内容不一样，左半脑是记忆语言、文字，右半脑是记忆形象。其实，这是人小时候没有得到全方位训练的结果。如果全方位地进行训练，脑中的两个半脑都应该有这两种活动。现在说左撇子是艺术型，可以促进右脑发育，很吃香。左利手右脑发育好，右利手左脑发育好。我想之所以文字、语言都在左半脑里活动，可能是因为从非常小的时候，看字的形象便映入脑中，满脑子都是字。学写字都是用右手，右手重复写字，左脑子对写字的记忆就多了。这是参照系的缘故，从小逐渐打进去的，不是一生下来左右半脑就分着的。不过，这与遗传也有关系。有文字以来，几千年了，都是这样做，没有一个家长，让自己孩子拿左手学写字，除非是右手不能写。有人说女同志左脑发达，也是形象思维发达。她们的脑子记忆也是这么记忆。这种两半脑的功能不一样现象，从混元理论来分析，也是后天形成的。由于历史地不断重复，有了遗传性。

到了人这个层次，有了第二映象空间，这是一个提高。不要认为“形象思维多好啊！”它对脑细胞混元气直接影响。到了记忆概念空间，具体形象没了，和脑细胞的联系就少了，对生命活动影响小了，与脑细胞的活动隔着一层。它里边形象没有了，能量也非常少了，变成概念了。如想热，说个“热”，你不会感觉得热，你要一想周围有熊熊的烈火呼呼地燃烧着，能感觉得热了。这是形象思维，一想，脑子里形象出来了，通过里边的级联放大效应，一放大起作用了，就感觉到热了。光想一个火这个词汇，没想火的形象，周围气的作用就比较小了，可是日常生活中说热，谁也不去想呼呼的大火。我们在生活中运用概念，就是为了图省事，因为它本身的生理活动就是省事。保温杯，脑子一思维，反映很快，就把那个形象丢了。想起个保温杯的形象来，有这么想的吗？这样概念词汇，逻辑思维连带的气就少了。如果逻辑思维连的气多了，科学家搞原子弹，数学计算，脑子把每一步的情况都显现出来了，还不累死呀。正因为逻辑思维不带能量，就使用符号那么走，才没有关系。当然科学家，想啊写啊，写那么多，也累，但不是非常累。你要让他老是想具体的形象，那就不行了。因为一般的逻辑思维推理，离开了具体事物，消耗的能量和气比较少。一带上了具体的形，形里面信息和能量就结合了。有能量结合，就必然会影响外界、影响自身。

有些文艺界的人，他们的身体就容易受到刺激，也是这个道理。但一般的乐队指挥身体就比较好。好多演员，身体也并不非常好，不是光演乐戏，也还得演哭戏，演哭的时候，要进入角色，得眼泪扑扑地掉下，经常想着那个伤心的形象，气就受到了影响。但乐队指挥就不一样了，一低脑袋就想着音乐、形体，相当于咱们练气功。演员就不一样了，他表情丰富，

气就好调动，也好散。如果他们知道往回收，总演练气功的戏，意识往里面收了，气就不容易跑了。形象思维对练气功有好处，但是你不能总靠它思维。我们逻辑思维要用概念，但是概念思维和形象思维也有联系。如果练得概念与形象相连了，让连就连，那对我们练气功就有意义了。比如咱们想“顶天立地”，用词汇和形象一连，我们练功就要形象思维与概念思维结合起来，“第二映象空间”与“第一映象空间”连成一个。咱们练功就是通过常态智能学习概念与形象思维相结合，使概念（“第二映象空间”）、形象（“第一映象空间”）形成个整体。如果真正把概念和形象连接成整体了，脑子一想就想到这个整体，既不是概念，也不是形象，又没有离开形象，也没有离开概念。这样就变成“第三映象空间”了。

（三）智照层面

“第三映象空间”也叫智照层面，不是用感觉器官去认识事物，而是用智慧直接体查事物的整体。我们一开始练功用的体察思维，这也属智照层面最初级的内容。闭着眼感觉里边，一感觉，没有什么具体形象，又没有离开形象，离开形象怎么去感觉？比如感觉到酸，“酸”是什么形象，你又说不上来。你闭着眼睛体察气，气是什么形象？也说不上来。如果讲那气乒乓球似的、三角的等等，那就错了。过去讲“有形有象皆是假，无形无象方为真”，练气功就要无形无象，但不是没有，而是你说不上来那个形象。咱们练撑臂，一感觉“酸”，哪就酸？闭着眼睛感觉出来了吗？“肉皮酸”，肉皮酸吗？“肉酸”，哪块肉酸呢？你感觉感觉。同学们要真是这样去体会，功夫就长得快了。有的同志跟我讲，庞老师，总练撑臂是不是把别的都丢了？气功本来是个整体的，你会练了，练一个功里边啥都有才行。

智照层面，这个整体不是各个形象凑合的整体，只是我们一下子还感觉不清，在这一点上同学们要特别特别地注意。等以后有更高层的功能了，用特异功能一下感到事物整体了，就感觉到是个实实在在的东西。

咱们现在看事物整体都是平面，画的立体图、透视图，超声波、激光搞出的东西也是平面的。其实全息照像，本应照出立体感觉来，但也是个平面的。因为你那边照过来，可被挡着的这一面就照不着。用智照层面搞出的整体不是这样，从这边一看，连那边也清清楚楚，从那边一看，这边也清清楚楚。智照层面感觉到的整体是个完整的，一个立体透明的一种特殊状态。智照层面感觉出来的整体，比立体声还要实在，比现在的全息照像的整体要全面得多。它不仅是个有物质结构的整体，还有时间上的整体，一感觉到这个整体，这儿也知道，那也知道，里外可以知道，这么一个模模糊糊的整体。只要一加意念我要哪一断面，马上那层断面就出来，整体都在里边。讲了这道理之后，将来同学们有了特异功能的时候，一看人体这么厚，看哪儿啊？你只要意念往哪一集中，要哪有哪。咱们这样的平面相当于在一条线上摆着，“庞老师，一条线能摆得下吗？”

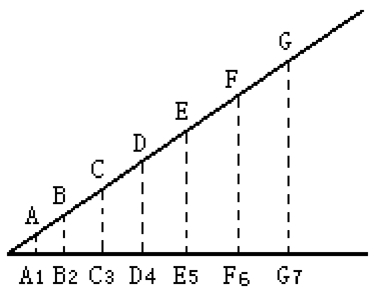


图5-2　平面投影示意图

数学讲过事物有它的无限性嘛？这是长距离，那是短距离，它们谁多？都是无限的，为什么呢？因为长距离上的每个点都可以在短距离上投射出来（如图5-2），所以平面的东西都可以投影到一个点上来，那么，无数个平面也可以从各个不同方向投在一点上。空间也都可以投上来。为了能让大家听明白，就得多加点内容。（庞老师拿着刚让秘书拿来的宝剑在自己脑袋里边的气化照片）宝剑原来是在我的后面，照象时变得有气了，就变成宝剑跑到头前面

来这个样子。就是因为脑袋透明了，身体的气整体了。这就告诉同学们，我们现在所看到的整体是为透明的平面整体，而这个整体是立体的实体整体。

人的形体能出现这样的实体，那么思维就可以反映出这种实体状态，看书后面图9意识活动的三层面示意图，第一层面，第二个层面，第三个层面。第一个层面，叫做“第一映象空间”，它是感觉、知觉、表象层面，它是怎么来的？它是直接通过感觉的神经细胞传进来的对外界事物的一个映象。这个层面的意识活动结构有什么功用？它可以产生形象思维，接受外在的信息，直接反映到脑子里记忆起来，进入常态参照系。形象运动思维可以到常态参照系里去，通过常态参照系反映、作用到第一映象空间，可以出现情感，发出运动思维的指令。在“第一映象空间”可以有一般的生命运动，通过外物的映象直接贮存起来，就成为记忆。记忆、联想是通过形象的整体联系来完成的。这些内容不仅人有，动物也有。

去年《参考消息》报道：有个外国人养的狗，狗自己看病去还跟人一样排着队在那等，到它看病的时候，自己不会说，就低着脑袋用耳朵不停地碰吊着的铅块，告诉医生它耳朵有毛病。所以说动物虽然没有概念性思维，但是有形象思维，也可以有联想。以前说有的眼镜蛇，可以找着打死它伙伴的人，咬死他，就是靠记忆和联想。另外，某报登了湖南有个人养了一只龟，养好多年之后，把龟扔进河里，过了几天它又跑回来了。以后又把它扔到长江里边，过了几个月又跑回来了。第三次主人坐轮船，把它扔到老远老远的地方，最后，经过二年多的时间，小龟也回来了，见到主人还掉了眼泪。象这些情况都是形象记忆，而这种形象记忆是脑元体能够接收外界事物的整体信息的结果。那龟可能在他们家得人气多一点，特别灵，看来人也没他那么灵。大河、小河那么多，是怎么穿过去啊！就是动物有形象思维，把大自然好多的信息都拿着了，在那儿安静一呆，通过整体信息的判定，定出方位来。《参考消息》还是《世界博览》上的消息，有一只狗，主人把它扔到几千里之外的地方去，狗又跑回来了。怎么跑回去的？也是用“第一映象空间”的形象思维，用概念记不住，它把大自然整体的信息放到里边去了，从里边定位。这些过程中间有没有判断？当然也有，但不是逻辑判断。不要小瞧动物，认为人就比动物高级多少，我们就比动物高级一点，会用概念思维，会反过来想自己，其实人好多功能比动物差多了。就是因为人发展了概念思维，把能量都消耗了，天然的记忆功能消耗了，本来的功能都丢了。所以我们不要小瞧“第一映象空间”，“第一映象空间”也很了不得。我在看各种书的时候，一看这些挺有意义，气功可以做为事例来讲。所以我们把现在所有对气功有益的知识都往气功这个框架里纳。好的内容讲气功可以用，这样就把客观世界当中好多知识纳入气功框架中来，使气功知识大厦填充起来。

第二层面是抽象概念层面，直接对着概念。概念从哪儿来的呢？是从“第一映象空间”对外界事物的映象抽象过来。外面抽象概念也可以进入概念里来。这个概念抽象层面也叫“第二映象空间”。它的功用就是进行逻辑思维、发明创造。逻辑思维这些内容接收进去，可以进入常态参照系，也可以发放指令：一个指令往这边一扭，奔着概念来的，发放指令让你说话、干事、思考（概念）。再一个指令直接作用到对外事物的映象上去。发放指令作用到“第一映象空间”，再通过脑神经细胞往外起作用。常态参照系的指令从当中来，既可以直接对外起作用，也可以对概念起作用。“我要思考，”你要思考也是指令去想，直接对生命活动起作用也是指令，在这个指令里面有这两种情况。再有就是贮存记忆，第二映象空间也可以把事物的信息贮存起来进行记忆。

第三个层面叫智照层面，第一个就是体察思维，可以直接察照概念，想概念是怎么回事

情；也可以察照物体的形象。通过概念，事物的形象又转回来了，变成了整体信息与指令。通过“第二映象空间”、“第一映象空间”，以致于察照生命活动，形成一个整体性的信息。“第三映象空间”是整体的，这个整体把第一映象空间、第二映象空间合到一起了，一察照，意元体就变成整体了，在这里边就不分第一映象、第二映象、第三映象空间了。不察照就成不了整体。而整体信息指令还可以从常态参照系过来。有特异功能的人对外一感知，也可以成为整体信息、整体指令。再就是从整体信息发指令直接到常态参照系。普通特异功能人可以发整体信息，但参照系还是常态参照系。从常态参照系接收整体信息，发放信息也是从常态参照系出来的，如说话、干事情都是这样。普通特异功能人与“第三映象空间”是这么个关系。无论察照、先天特异功能还是练功出的特异功能，能收放整体信息以后，都可以变成实像思维。一察照变成整体了，实像，实实在在的时间、空间整体了，也可以发出整体信息来。图上所示箭头是表示可以互相起作用。从整体信息与指令变为实像思维要有个变化过程。这就告诉大家，特异功能的人能搬运、透视，这是整体信息，也是整体指令，但是还不能叫实像思维。通过实像思维出现很多实实在在的东西，在大脑打上烙印之后，就形成超常参照系；超常参照系也可以发出实像思维，这也是相互作用的，超常参照系一方面可以从实像思维发展过来，另一方面也可以通过整体信息与指令打破常态参照系而形成。常态参照系通过实像思维、超常智能、整体信息把自身打破了，使常态智能和超常智能合成一个，形成完整的参照系。智能功不大主张光一个超常智能参照系。过去佛学讲明心见性，一旦打破无明桎梏，无明破了，实际上是把常态参照系打破了。因为在意元体里参照系就相当意识，在第一、第二映象空间的参照系是认识世界的本底。这个本底突不破就到不了超常智能里面来，打破参照系这个无明（无明是我们从小打到意元体里的参照系），就是要把意识的本底打破，超常智能也就呈现出来了，意识进入了智照层面的超常思维。之后，整个地就变了样子。这时，人就不知道怎样好了，有的人疯疯癫癫的；有的人整天不言语，傻呵呵的，和以前不一样了。以前讲他们如丧考妣。仅有了这种超常态参照系还不行，还必须“和光混俗”和常态参照系结合起来，而变成完整的参照系。常态参照系可以通过打破自身而进入超常参照系。打破之后不等于没有了，只是被超常智能掩盖了。只有两个参照系结合在一起形成一个完整的参照系，才能成为一个完整的人。智能功的整个方向就是朝着完整参照系的建立而努力。完整参照系和圆满意元体还不能相等同，只有到了混化意元体才能叫完整参照系。

二．意识的时空结构层面

我们在下定义的时候，说功能指的是事物在时间方面的展现。所以这里讲的“意识活动的功能层面”和“意识结构的时空层面”就不是非常确切。大家还可以考虑怎么改。讲时空结构层次就更麻烦一点了，本来意元体既不受时间限制，也不受空间限制。讲其功能层面，按功能不同，可分第一映象空间、第二映象空间和智照层面。而时空结构就麻烦了，你把意元体怎么分都是勉强分，这么分分也是从不同方面加深大家对意元体、意识活动的认识。释迦牟尼说，说法四十九年无一法可说。我们现在有办法说点了，说了许多，其实也是废话。实际是我们这样划分划分，起这么个名给大家讲一讲，帮助领会意识活动。意识活动是多层面、多方位互相影响、互相渗透。这样讲是不得已，就象现在讲物理学，亚原子世界，原子核里、质子里更细微的物质，中国叫层子，外国人叫夸克，以前叫三色夸克，现在出了五色夸克。三色、五色说的是颜色，夸克真有颜色吗？根本就没有颜色，就为了区别一下。科学

到了非常细微的层次。拿什么来区别事物？于是就起个名，什么玻色子，夸克，还拿傅里叶换算换算一番，等等。其实本来不是这样，为了让人理解才起这么个名。时空结构也是这个意思。在书中写细了不好写，只好写得非常概括，画了个图帮助领会。大家看了也还不好领会，所以我就这么随便讲点。写书就不敢那么随便了。大家领会其意思就行了。

书上254页这么说："混元意识论认为人的意识，是人类在它整个生命过程中在意元体中建立起的一种特殊的超时空结构（这里加个超字，说明不是普通的时间空间）。它以自我意识和参照系为中心，形成自我体系，把人的生物代谢层次、生命层次、情绪层次、思维层次、道德层次依次组织成一个递进的、互相制约的有机的意识整体，并和整个生命活动过程紧密连接起来。其中生物代谢层次在基层，而道德则在最高层。"写书比较紧张，手头的参考书又比较少，只能这么简单地概括性很强地写。看书上255页的图，在图的正当中，以自我意识和参照系为中心，外边是大椭圆形，象蚕茧似的。图中间画了一条横线，上面代表意识，下面代表生命活动，生命活动画得比较简单，这里着重讲意识。意识当中的心象棱形，横线上边（在意识里）是实线，下边到了生命活动里是虚线，都代表着意识活动。自我意识是核心，在正中，也是人的生命、人的意识的中心，在最深层，埋藏得最深。它是整个生命活动的集中点，是把我们的生命活动反映到意元体里来，在意识里形成的。自我意识周围的边是参照系，自我在哪儿？自我有参照系保卫着。"庞老师，脑子里还有个小王国被参照系囚着？"不要这么理解，这只是个平面示意图。意元体是超时空的。参照系对自我来说，好比人的外表、形象（象小李双眼皮、大眼睛大鼻子头；小王尖鼻子头、小眼睛；这个红脸皮，那个黄脸皮）。皮肤、外表、形象都是外面的东西，拿参照系包着的、保护起来的内容就是自我意识。自我意识通过什么起作用呢？通过参照系才能与外界起作用。前面讲过参照系是在生命活动过程中，通过感觉系统、意识系统在脑中打下的烙印，这印迹成了认识和判断事物的标准。

"庞老师，自我在哪儿呆着呢？"自我好比是直线——，有了参照系就有了不同的性质和内容了，好似这直线变成了波纹～～。要离开参照系找自我，那就找不到。说参照系就是自我也不对。参照系是个规定性，相当于一个信息量。而表达信息量本身便是自我。参照系本身就是自我的运动状态。打个比方，电流好比自我，强弱变化的电流好比参照系，离开了强弱变化的电流去找电流则找不到。电流一变换，声音就出来了，声音的根据是强弱的电流。参照系也一样，具体的东西如水杯，只要和参照系一对就对上了，"噢，水杯。"可谁来决定进行参照？是自我。线平的时候是自我，一起波纹了就是参照系。参照系在自我的外面，参照系是自我的皮，可皮和肉没有分别，因为里边是超时空的。你看图上，自我意识和参照系在意识里边有，也贯彻到生命活动里边去，但是到了具体的生命层次里边，它就不好体现了，成为虚线了。在参照系外面是情绪意识，情绪在整个意识活动里边是实线，后面是虚线。

讲到这，我们先把意识活动再说一说。意识有与生物相关的意识——和细胞代谢层次相关的意识，这一部分在意识的最底层，它渗透到生命活动里边去也是在最底层，最细微，虚线也最微弱。再一层是与生命活动相关的意识，叫生命意识，这个意识就比生物意识面要大了一点，也更基层一点，它和各内脏、形体和感觉器官的活动相关。再一层就是一般的思维意识活动，这个思维包括科学艺术思维〔我们把科学思维、艺术（形象）思维和生命意识分开了〕。再高一点是道德思维，即道德意识。还有个气功意识这里没说，因为这儿说的是一般正常人。如我们把这四个层次的意识，从自我意识一捅捅到顶上去，突破已有的意识，就

进入了超常思维。整个意识结构有横竖这么几个层次，上下分有生物意识、生命层的意识、一般的思维意识、道德意识。生物层的意识是基础，生命活动是意识的基础，整个意识活动都建立在生物和生命层次上。而思维活动有了独立性，并且独立性也比较强。再往上更高一层的意识活动是道德，道德中有良心，良心又和自我意识是连在一起的，而且良心是高层次的自我意识，处在最高层，是道德的意识在自我中的表现。

再看从里往外横着分，自我意识贯通上下，情绪意识也是贯通上下的。情绪意识一方面和自我参照系紧密相关。参照系中一对照，合适不合适？生命活动怎么起影响？身体混元气怎么起变化？发生不同的变化自我有什么感受？自我感受反映出来就是情绪。另一方面情绪又和生物意识、生命意识、整个生命活动紧密相关，象这些问题大家以后慢慢再想，一下也不好讲清楚了，在情绪外面是一般的意识，一般的思维离自我意识比较远了，对生命影响也就非常少了，看图上思维意识对下边的生命活动就有那么一点联系。而生命意识对下边的生命活动影响就比较多。生物意识比较小，它是跟内脏相关的，生命意识将它代替了。生命意识本身和细胞层面脱离了，不好接触。所以意识对整个细胞层面的活动影响比较小，而对生命活动的层面影响比较大。它要通过情绪、自我、生命意识等产生作用，而思维意识对它的影响就比较少。再看一看道德。道德与自我、情绪、一般的思维（逻辑思维，艺术思维）都有关系。脑子中的思维结构是非常复杂的，层层面面相互包容相互交叉在一起。

我们只能作这么简单的、一般的分析，现在心理学没有搞这个，佛学没有搞，科学也没有搞。我们自己编个图，意在让大家对意识了解得深刻一点，知道它是一种物质运动，是一种非常复杂的运动。这个复杂程度没法形容。在自我意识里，有生物意识、生命意识、思维意识、道德意识等多层包容，从上到下贯穿着；从外到里有思维意识、情绪意识、参照系包容着。所以自我不易找到。“我找”，一找就不对了，参照系发的命令，参照系起作用了。到哪找去？“我不找”，也还是参照系的作用。找不行，不找也不行；一找又不对，不找又永远找不着。所以要用察照，一说要找，不出找的概念，马上找进去，“找”一动立刻变成行动一下进去，那个找本身就是。脑中一想要找，不动弹、不转念，当下就是。这就是佛家说的明心见性。一动就是，那才行呢！

以前讲过船子和尚打药山徒弟，药山刚说要说话，“啪”一杆打到河里边去了，他刚露出水刚要说，又被按下水去。因为一说出来就错了，又要说又被按入水中，要说不能说的时候，“噢，里边那个东西”，自我找着了。自我就是明心见性那个性，我们所说的意元体自身。只要是你的参照系起作用，就错了，就不是自我了，这叫错认主人公。这一点非常关键，以前练高级功不是练形体。“我练功了”，你练什么？那不是练意元体，而是练意元体支配形体的能力。那我们怎么练意元体呢？没法练意元体，意元体不需要练，有法练的意元体练的就不是意元体。咱们意元体气量不够。那补一补吧？那补的不是意元体，而是补到参照系上去了，补到脑细胞上去了。“我去养它”，你一养又错了。

怎么解决它呢？让它里边慢慢充足了。它是自然的变化——通过整个生命活动的变化来影响意元体发生变化，变到一定程度，你会收进去了，就感觉到它了。意元体就是它自己。过去有句话叫“静养灵根气养神”，是讲要真正认识意元体，需安静下来，用静来养灵根（自我意元体）。气是养神的，神和性归一了，神足了就感觉到意元体了。“庞老师，练形神庄老动，那怎么养神？”我们讲静的关键是定，如果一味地安静，成为顽空。静不是象草木一样不动弹，什么都不想，而是精神专一。道家的王重阳讲要“专一”；佛家用“忘”，精神

就专一到“忘”上去了。专一就是一，不再动了。“一定”，定到“一”上去了。你真要是做到“一”和“定”了，你准成功。“一定成功”，“人定胜天”，人能够“定”就胜得了天，如果不能“定”就胜不了“天”。大自然是个共境，要有一个统一的环境。要不然你要下雨，我不要下雨，听谁的啊？这里的人是个抽象的人，不是你一个人，大多数人来搞“定”能胜天。练功不是练静，关键是练“定”，“定”就是“专”，这样就使意元体强化起来。

咱们现在先让大家练动功，就是因为大家精神乱七八糟定不下来。别说让你什么都别想，就让你想一个内容你也想不了。想一个不行，想三个吧，想着“一、二、三”，老想着都不行，“一”就更不行了。就是你总数“一、二、三、四……十”，数半天试试看，数着数着就数跑了。你还定到“一”上去？静不了，一念不起做不到。好多同学老想练高级的——练一念不起，直接练意元体多好啊！问题是大家意志力不够，还做不到，就得加强定力的锻炼。别说练思想专一，集体练功站都站不住，练着练着就呆烦了，想到外面转转去呢。意识从外面找平衡，没事找点玩的，换换脑子，让脑子多样化。而练气功就是要呆着不动，一个姿势摆好了，就定住不动了。这样才能去养灵根。过去练功不叫入静叫入定，要定住，你坐着可以定，站着也可以定，走着也可以定，吃饭也可以定，不管在什么情况下你定住心就可以了。自我意元体就得这样去养，使它有了力量了，能做得了主才行。我外甥小的时候，老师来家访，说：“这孩子挺听话，学习劳动各方面都很好，就是上课想说话，课后他认错态度也很认真，可就是到时又管不住自己了。”小孩是这样。听说同学们有时候上别的老师的课，也不象上我的课这么老实。也是管不住自己啊！呆着就觉得别扭了，不知哪儿就难受了。要先解决自我，很难啊！很多东西包着它。难受了，动动吧，痒了挠挠吧。我就不动不挠行不行？没一个痒痒死了，腿麻死了的也没有。可就是为什么坚持不下来呢？因为自我拿参照系干扰了你：“太麻了，难受着呢，动动吧。”可那个自我并没有事啊？此时自我这儿发指令“不动”，“不行，太疼，比平时疼多了。”参照系里与自我打架，作比较，自我就显现不出来，气就这样消耗了。

我们要练自我意元体管着参照系，“参照系你是我的皮，得听我的，再痛，我把你剥了去，我不要你了，你痛是你痛，我不痛，我就不动”。练这个自我的力量，这个自我在中间一层层包着呢。有情绪也是从参照系来的，它直接影响参照系。有情绪就哭，自我说我不哭，参照系却哇哇地叫，还掉眼泪。这样参照系指挥生命活动了，自我被夺权了，成了傀儡。练功就要练出主人翁、练出自我来。道德、良心都与参照系有关系。思维中的科学意识、艺术意识也对参照系有影响。一整套的内容包着的。这图画得非常简单，大家要经常认真去想。可以画张挂在床头上，没事就看，就琢磨：良心在头顶上，自我从头顶一直到心口。自我既没有形象，也没有情绪，也不难受。站大马庄腿难受，你就知道了不是我难受，是参照系。经常这么去想。你的意元体难受吗？什么时候难受过，不就是觉得胳膊、腿疼吗？自我到心口这儿，我这只是打比方，其实也没这东西，是让大家那么一想——空空荡荡，这么想就好统帅你自身了，拿着图就这么空着想，一练功也想着里面空空的，耗功的时候也想当中，慢慢地理解领会得就深了。

对意识这一部分内容不好讲。我就东一榔头，西一棒子，这里敲一下，那里敲一下，让大家慢慢地对意识和自我有所认识，要把自我找出来。练功最根本的是要解决这问题。一下子找不着，先从外面练毅力。毅力是自我的而不是参照系的。练毅力最根本的是我，因为是你自己决定了“我要练”，毅力属于自我的力量。我们要想把自我练出来，先得练毅力。为

什么好多和尚练出功夫来？因为他们都吃了很多苦，在吃苦的过程中把自我立起来了，开悟的“悟”是一个“心”和一个“我”，用立着的心来立我或我把心立起来。这就是悟字，这心就是自我意识，自我意元体立起来，立起的心就是我，能感觉到这东西了就是悟。心要立着，就比躺着费力气，你没有力量，心怎么立起来？力量就得靠练出来，没有苦练，没有顽强的意志，是悟不了的。非常软弱的人能悟了？没有一个。自我没有我，哪儿悟去？你冲不出去，我被包起来，连找都找不着，想都想不着，一想不是情绪，就是参照系。好多人一动就是情绪，连里边参照系都找不着。有些人自我感觉不错：“我怎么怎么着，我很有主见。”那不是你有主见，那是参照系的。是把人家的想法打到你参照系这儿变成你的了，你做了别人的奴隶，自我意元体要干的事做不了了。按别人的规定性做去了，自我的自由就没有了。

以上结合意识的结构讲了自我意识，这是练功最根本的内容，大家要认真去想它，考虑它。这是为了帮助大家理解领会和加强练功。因为我现在没拿到更多的材料，不敢展开来写。没有经过认真全面地考察，所以书上有的地方写得很笼统。这个考察也不是一个人能行得了。它太复杂了，要很多人共同通过实践来体察它，并要善于总结，把它丰富起来。理论是通过实践来的，光凭想象的东西是不负责任的。这本书就是通过这么多年的实践，分析、总结、体会，不断深入，越来越细，这么搞起来的。到现在这个理论还差好些呢。下个世纪整个人类新文化的基础，这么一本书就够了？肯定还得展开。讲这些道理，意在要大家反复想，反复体会。就讲这么多，我们同学们一听，又觉得明白又觉得“雾气沼沼”，什么东西也扯不着，但是你还得想，还得琢磨，当脑子有那么一点亮，有那么一点感觉了，这就是进步。你把图背得多熟，那也不行，要去琢磨、去想。这么讲是带着你往里边想，往里动，往里收，让大家慢慢学会内向性运用意识，进而达到最深层里边去。

Ⅴ、常人意识活动的产生过程

一．意识活动的产生过程

咱们一般的人头脑中总是思绪万千，没有一会儿停顿。一个思想压一个思想，有时候是跳跃式的，这个跟那个没关系。脑子里无奇不有，象水冒泡一样，“扑扑”地往外冒，谁也管不住它。这真是自由的。你要想“我不让它出”，那么这本身也是个念头。“我要入静”，这本身就不静，也是个念头。这样的念头怎么来的？怎么脑子里会随随便便蹦出一个念头呢？过去回答就说是神。现在心理学也没解决这个问题。

我们认为，意识里各种念头的产生都不是一下就出来，意元体里有许多空间。第一映象空间有记忆，第二映象空间也有记忆，它们之间可以互相联想、推断、运动。那么这些运动是怎么产生的？我们知道，意元体和整个生命活动与外界通过各种渠道进行联系。意元体和生命活动的整体性在《人的混元气》里讲了，通过神经、内分泌、气的渠道与生命活动联系在一起。意元体也可以通过感觉器官与外面进行联系，还可以直接与外面联系。意元体相当于客观世界的一个集中点。所以传统气功认为：“人心者，天地之心也。”这里的天地是指大自然，人心就是天地的中心，是大自然的集中点。集中不是实物的集中，而是各种事物的信息在意元体的集中，这些信息是意元体对客观世界各种信息的反映。因此外界事物一有变化它就有反映，意元体里无数的信息又不是静止的，而是在不知不觉地运动着。这么多信息

中有的明显，量级大，起变化了，意元体里就不均匀了。哪儿一突出，意元体本身有集中的性能，就往一块聚，能量就出来了，使意元体趋附于此。几个事情互相一碰，连成了一个顺序，我们叫做信息序。一个序列就有了信息量了，信息一结合就产生了能量，这样就显现出来了。意元体里这儿就突出了，几个信息一结合形成了内容，这儿一动，无论在第一映象空间引起的变化，还是第二映象空间引起的变化，都会直接影响到意元体的变化，而影响到脑细胞的混元气，作用到脑细胞，脑细胞又直接作用到生命活动上去。同时又可以反馈回来进行调节，这个过程是非常快的，这样念头就形成了。脑子念头形成的一刹那就直接作用到生命活动当中去。

这是把书本上说的四个过程结合起来讲了。先是简单的信息互相影响、互相碰撞，然后形成一个复杂的信息序，意元体就往这集中，而后产生了能量变化。有了能量的变化，也就有了具体的指令。作用到脑细胞，脑细胞通过神经传到效应器官后，又反馈回来。简单地说，一个念头的形成就是这样。

教材上把意识活动产生的过程分了原始启动、趋向性集聚、发轫活动、形成意念内容、作用于生命活动、反馈、矫正发轫点、修正意识内容等几方面。原始启动指形成意念活动的最初动因。无论是莫明其妙起的念头，还是有意识地想一件事，往往意识活动一开始都是莫明其妙的。突然想起一件事，我想回忆什么事情，“我要回忆”这个念头怎么起的呢？也可能是受别人说话内容的影响（而你要回忆那件事情发生的过程，那是意识受了要回忆内容的支配），而自己要想的内容、突然出来的念头都是不知不觉地起来的。它是大自然各种事物的信息作用到意元体中的反映。大自然这么多信息作用到我也作用到你，为什么我和你想的不一样？因为这个过程要通过人的肉体反映到意元体，每个人所起的反映也是不一样的。各种环境每个人接受的信息量是不一样的，同是看到一棵大树，有的人一看：“大树真好，在树荫下练功真凉快。”有的说：“这棵大树真不错，可以把鸟养在这儿。”有的就会说：“哎哟，这个树这么粗，够做三个棺材的。”不同的人看到同一棵树，脑中起的思想反应就不一样。什么原因？因为每个人意元体的参照系接受事物的敏感度不一样，生活习惯、环境和经历也不一样。而且好多信息都和生命活动结合到一起了。所谓的触景生情也不一样，同样一朵飘落的花，有的人一看：“这花真美啊，纷纷飘落。”林黛玉一看：“哎呀，花要死了，把它葬了吧。”同样一朵花，每个人看了引起的反应就不一样。同是一个人，心情不一样，看到一样的事物引起的反映就也不一样。

生活中许多信息作用到你，就被湮没了。有的是信息自身运动的结果，有的是脑子里边神经动力学对这些信息不敏感，来了之后不反应。这个过程是十分复杂的，许多信息向脑子中冲，与生命活动相结合，一聚形成信息序（也叫信息结构序）。这样有的就被整合、被强化了，一旦强化了之后对周围就有影响。类似协同学里边的频律锁结，也叫频律锁定（在隐秩序里也有这个词汇，一个无序的乱七八糟的东西，一旦有了秩序，本身一振动就使得别的无序的也按它的秩序振动，形成共振。就好象水结冰的时候，水温降到了一定的温度，一下子都结成冰了，化的时候也是这样）。原来脑子里的信息是乱七八糟的，信息的相互碰撞就出了一个序，这个序就把周围定下来了。这就是原始启动。一开始碰撞的时候是按着自然的规律——生命活动、信息、习惯显示出优势。因为意识活动是超光速的，里边运动太快了，内容太多了，有好多的优势性是怎么出现耦合的，还不大清楚。很多的信息碰撞出来了这个信息结构之后，意元体马上往这儿趋向性地集聚（这里用趋向性集聚，而不用集中，是为了

避免与心理学中集中、注意等的概念相混淆。集中是在概念形成之后再去集中，我们说的集聚是在念头还没出来以前意元体里边的变化，是一个特定的概念），这时候头脑里边应该有能量变化，采取适当的手段应该能够测出来。这种能量变化马上就对脑细胞产生作用，进而到第三步发轫活动。（为了保持车辆停止的稳定，把车轱辘用东西挡上。如将这东西拿掉，车就往前走。象这种原始的向前冲叫发轫。）意识的发轫活动一开始，意元体的气也随之发生变化，通过脑细胞的混元气发生作用，而后作用到脑细胞上去，脑细胞一动，意元体就和效应器官连上了，比神经传导还要快一点。意元体先过去，电流再过去（电流非常微弱）。这样两边联系起来了，生物电也传过去，并起作用，这就是发轫。发轫之后传达到效应器官——运动系统或是感觉器官。在这儿一作用又通过感觉系统传到意元体再进行纠正。这就是通过反射反复进行的生命活动。不仅如此，只要脑子一个念头一动，一感觉到它，你的整个生命活动就起变化了。哪怕是“唉”一表示，这也是生命活动。就是你处于静止，想着胳膊动，胳膊那儿的生物电也会起变化，这一点生理心理学已经测出来了。所以一般的意念活动都伴随着生命活动。一般的念头怎么起的，教材中讲的比较多一些，这里我们就分析这四个层次。

我们脑子里面出现了一个念头，这个念头首先经过了原始的启动：在我们大脑皮层的脑神经细胞动力各方面的影响下，意元体里面反映出来的信息互相作用、互相竞争，其中有的信息到最后占据了主导地位，形成一定的特殊的信息结构，也叫作信息序。当这个信息形成一个序的时候，在脑子里面就产生初步的能量集聚，能量一集聚就引起意元体的变化，然后意元体就作用到脑神经细胞。这个时候，一方面脑神经细胞会向效应器官传递，另外一方面，脑神经细胞一起反应，也会反馈到意元体里面来，使这个信息序强化起来。如果这个信息序和脑神经细胞发出的信息作用到效应器官，就产生一个自然的、合乎我们要求的行动。行动产生以后，再通过传入神经把信息传回来，进一步校正、修改意识活动的内容，或者是连续进行下去。这是一般的主动性的或者是指令性的意识活动产生的过程。

如果我们脑子里面产生的意念是非指令意念，比如同志们考虑、思索问题，这样的意念的产生，实际上也是这么一个过程。你为什么要思索呢？可能受了外界的刺激，别人讲什么提醒了你，也可能自己脑子里突然回忆起什么东西。比如你就这么呆着，突然之间想到，“哎，我昨天干什么去了？”然后就连续想下去了。那是意元体里众多的信息互相作用，引起了你想“昨天干什么去了”。“我昨天干什么去了”，你看这是多少个词汇呢？我们知道，任何一个概念，都标志着一定的内容，这些内容，从混元整体理论来讲，都有一个特殊的标志它本身的特殊性的时空结构。从昨天到今天是个时间结构，昨天那一天，你在空间里面干什么去了，这是空间结构。任何一个概念都是一个时间和空间的结构，所以当你一想“昨天干什么去了”，这个概念就把昨天到今天这个时间结构和昨天你去干事情的空间结构在脑子里面勾画出来了。因为意元体兼容性很强，里面包含了无数信息，所以当你一想“昨天干什么去了”，当然你考虑昨天干什么去了是指一般有意义的事情，不是指诸如早晨起来吃饭、刷牙之类的生活琐事。这样，脑子里就会发出个指令，根据这个意识、概念所含的时空结构，把这件事情串连到一起了，时空结构一串连，一联合，脑子里就“呜噜呜噜……”，这一切都出来了。我们的思维、思想就是这样进行的。如果我们回忆书上一些知识，那实际上也是个指令，是给意元体下回忆指令：我要回忆一下什么什么东西。这么一扫描，把那时空结构拿出来，根据一个总体事物的时空结构一联系，一想像，把有关的东西联系到一起，这个思维

就产生了。

有人说，我没有这样的指令，脑子里信马由缰，想这个想那个。那是因为脑子里有很多时空结构，它碰上谁就是谁。但是这个碰也不是偶然的，有它的必然性。脑子里随便出一个念头都有它的原因，现在同志们一下子还找不着这些原因，因为它非常细微。比如脑子里面突然一想：我家里面有什么事情。可能是家里面念着你：我儿子（或闺女）在中心上学，现在那里天冷，衣服怎么样？妈妈在家里一念叨，这本身就是一个信息，这个信息化到空间，你脑子里可能不知不觉地接到这个信息了，就一下产生想家的念头。所以我们脑子里任何一个念头都不是凭空产生的，都是宇宙大自然当中万事万物各种信息互相作用的结果，可能是你身体外面的，也可能是你身体里面的。突然自己一想：哎，怎么不舒服呢？因为你身体里面难受了，那个信息反应到意元体里面去了。突然想起几年前的事情了，因为不管多长时间的信息都在空间当中放着呢，可能你的意元体接受了那个信息，或者说你现在的状况和你若干年以前接受那个信息时的状况有了相同性，一下子刺激你了，就觉得敏显了一点。所以脑子里这些念头的产生都是有缘故的。佛家说“因缘”，如果说大自然界事物变化的内在矛盾、事物的变化内因就是佛家说的“因”，外因就是佛家说的“缘”，这么讲就成了唯物主义。其实佛家讲“因缘”可不是大自然界万事万物变化的这个因缘（当然也讲这个因缘），主要是讲我们脑子里一个念头一产生就有因有缘，你念头一动，万物就变化。讲的是意识里边互相攀缘、无明的攀缘，跟猴子一样，攀这个攀那个去。意识里边每一个念头都是有因有缘的。其实佛家讲对了一点，就是信息。

一个意识活动的产生都有它的客观的物质基础，只是这个过程我们还感觉不到，将来我们的意识非常非常的灵明了，意元体清明度非常高了，意元体不随便动了，那时候就能“看”到：外面一来，反应一下。能感觉到这些反应过程了。咱们现在反应的只是这儿有个张三，这儿有个李四……反应大的，而非常微细的就反应不出来了。将来功能强了，非常微细的东西也能反应出来，非常短暂的东西也能反应出来，就能按照儒家所说的“发而皆中节”，外面是个什么东西，你反应的正合适。这个正合适还不能完全按照自然现象反应，它得符合人的常态智能、超常智能这种生命活动规律去能动地反应。那样反应正合适，“发而皆中节谓之和”，称为“和”，正合适。你在没接受外界刺激的时候就安安静静，“喜怒哀思”未发，情绪也没有，念头也没有。不是信息经常来吗？是经常来，但还没有集合成能量。所以儒家说得不彻底，“喜怒哀思未发谓之中”讲得还不够细致，只是讲的一般的活动。

二．情绪产生的过程

意念的产生和情绪的产生，这两个是意识活动最基本的活动内容。意念，是在意元体里面通过概念来反应的人的生命活动；而情绪的产生又比意念活动更基本一点了，因为情绪不仅人有，动物也可以有（可是动物就没有意念了，它只有简单的形象思维性的东西，而运用概念、逻辑推理就没有）。

到现在为止，心理学家们还没有对情绪下出非常权威的定义，一般都说情绪是个复杂的心理过程，要通过表情表现出来。我看了一些心理学参考书，里面对这个问题表述还不完全一样。我们按照心理的要求下了个定义：情绪是由某种刺激（外在的刺激或内在的身心状况的刺激）引起的个体自觉（自己能感觉到）的心理失衡状态，并且通过表情表现出来，从而以快乐、愤怒、恐惧、悲哀为基本表现形式。这个定义不是按混元气来讲的，它没什么特殊，

只是把现在的心理学给综合了一下（现在对情绪机理的认识有几个学派，不同的学派对情绪的认识是不一样的）。

我们认为情绪的产生不是凭空的，要受到刺激，情绪的产生是对刺激的反应。这个刺激可以是外边来的，也可以是从身体里边来的。引起的反应就是我们的精神状态（心理状态）和平时安安静静、完全正常的状态不一样了，往一处偏了，失去平衡了。大脑平衡主导着生命活动，出现失衡状态就要在生命活动中体现出来：快乐、愤怒是积极向上的、兴奋的；恐惧悲哀是消极向下的、抑制的。现代心理学把情绪分成八大类，有的分成六大类，也有分成四类的，也有分成两类的——兴奋、抑制。我们按照兴奋、抑制简单归纳为四个表情，这四个方面互相一作用可以产生出很多的情绪来，那完全属于心理学研究范畴，不是我们研究的内容了。一般最普遍的，就是快乐、愤怒、恐惧、悲哀。

情绪和自我、自我意识是紧密相关的，它以意元体参照系作为对客观事物刺激的一个衡量标尺，而我们的参照系和自我意识与整个人的生命活动是直接联系在一起的，所以当我们的情绪一发生变化、意识变化，它就要通过参照系（自我意识）影响生命活动。人的生命活动一发生变化，人体的生理也就发生变化了，这就从心理影响到生理，从而改变了生理。

（一）情绪是怎样产生的

这里只原则地讲一讲。从一般来说，情绪产生是动物进化的结果。动物也有情绪。拿狗来说，你打它打得厉害时，它愤怒了，耳朵一耸、尾巴一撅，咬你来了；如果你这个人厉害，拿电棒一电它，它就耷拉着耳朵夹着尾巴跑了。动物的情绪怎么来的呢？动物在长期的生活过程当中，受了不同的刺激，各种刺激都会引起混元气的混化，不同的混化对生命活动就起不同的作用。有的受外界混元气的刺激后生命活动旺盛了，就通过各种形体变化表现出来；有的刺激使生命活动受到抑制，同类的刺激反复重复，就不自觉地形成外在的表现——情绪。比如动物害怕、恐惧时，有时也哆嗦。为什么哆嗦？就是在生活当中受到刺激了，对外面起反应需要产生更多的能量，哆嗦就是产生能量的过程，是生命活动当中的需要。经常这样反应，反应习惯了，以后受到一个大的刺激就哆嗦，我们就说这是恐惧的表现。一般的生命活动受到外界的刺激引起了生命活动的变化，在不同生命状态之下出现的生理反应，我们归纳后发现，这种反应和神经系统及整个生命活动结合起来了，并且引起精神方面变化，我们给它起名叫情绪。

比如狗，你给块骨头，它摇着尾巴晃着脑袋，表示高兴。前年我们上双羊分校做报告去，镇党委书记的爱人病了，罗老师去接她。她家里养两只大狗，咬人特厉害，往人身上窜。罗老师给它发气，一会它就不咬不叫了。再发发气，摸摸它的脑袋，它晃着脑袋还舔舔他的手。主人说，我们这个狗熟人都不让摸。发气后它舒服了，一舒服就高兴了，快乐的表现——不再龇牙咧嘴咬了。象这种情况就是动物接受了外界的不同刺激之后，使它生命活动起了不同的变化，外在形体上有变化，整个生命活动有变化，而神经系统的表现也有变化，这一个综合活动就是情绪，动物的情绪是这么来的。

人呢？人是从动物一层一层向前发展、演进、变化来的。所以到了人就和动物不一样了，人的情绪不仅仅是因外界物质的刺激（动物主要是外面的物质刺激）而发，如丢了东西悲伤，别人抢你的东西你和他吵架。人还有精神刺激。所以人比动物要高级、复杂，而且人的情绪表现也更细腻了。咱们平时讲两个人眉眼传情，眼睛动一动就把意思领会了，有时两个人出个怪相就知道是什么意思了，就说明人的表情更复杂，而且成为人的高级生命活动的重要内

容了。当然我们人的表情从遗传上来的也有，刚生下的小孩子他也会笑。但是真正的表情、真正的情绪是生下来之后，在生活实践当中，接受了不同的刺激后慢慢形成的。我们不要认为每个人的情绪都是天生的，有一部分是天生的，不都是天生的。

一般来说新生儿也会有表情，也会微笑。小孩子睡着了，一看小脸笑了，甚至于根据子宫检查，胎儿在母亲子宫里，有时也咧咧嘴笑一笑。西方搞研究，发现胎儿在母体中，有时不知不觉脸上就有相当于笑的表情：肌肉收缩收缩，脸挤一挤。实际是人的神经系统形成之后，他生命活动进展比较顺利，使每部分肌肉都要运动运动而增强生命力。那样的笑不是属于情绪的笑，而是生命活动的笑，和动物情绪也不完全一样。现在科学家们研究地球上的各个民族刚生下来小孩的表情（我想这还不应叫真正的情绪，应叫作表情），似乎表露出情绪，实际上内在精神活动还没有情绪内容，即使有也不多。新生儿有这个表情，随着年龄的增长，不仅民族与民族之间的表情不一样（如有的民族见了人高兴就蹦蹦跳跳；有的人见了人高兴是低脑袋恭敬你），而且一个民族里面，每个人和每个人的表情也不完全一样。如高兴时每个人的表情就不一样，有的高兴了就哈哈大笑，有的高兴了两眼一眯，有的高兴了眼睛一抬，这是每个人在生活实践当中自己建立起来的。有的人就喜欢那么笑，让他这么笑他不会。光一个笑，一个杂志上归纳了三十来种。这个人归纳得挺细微，但他就没观察幼儿的笑，对成人的观察比较多。其实婴幼儿好多表情，如果你们观察多了，他有哪些表情、怎么动，将来你就学他那种动作，就是练气功。

情绪的产生就是这么来的：一个是遗传，从动物那儿遗传过来了；另一个是后天学习获得的，在生活当中受了外界刺激之后引起生命变化的外在表现。生命活动和神经活动、人的精神，这几个方面加到一起，这么个复杂的、综合的表现叫作情绪。如果从混元气理论怎么讲呢？混元整体理论认为，情绪是人体混元气与外界事物混元气相混化，产生急骤变化的内在感受的特殊表现。内外混元气一结合，整个生命活动一变化，里边有感受，外边有表现，这就是情绪。

到了人这个层次上，基本上各种生命活动都必须有情绪，不是高兴就是不高兴。你说我冷漠无情、麻木不仁，这也是情绪——麻木不仁的情绪。你只要有一个表现，就是你的情绪现象。按心理学说，情绪是失衡状态，我们学了混元气理论之后，这么说就不对。说你的情绪正常，这个“正常”的框框怎么划？什么叫正常情绪？这也归纳不上来。为什么心理学家对情绪下不了一个有统一性、有权威性的定义？就是由于这个原因，他怎么下定义都不合适。情绪是整体表现。你说平衡，情绪怎么平衡？什么叫心理平衡状态？拿什么作平衡标准？也没个标准。噢，你这个脸一笑时有10个兴奋度，一悲哀时有0个兴奋度，平均一下，平衡状态为5，5那个脸得怎么动啊？怎么动算5、算平衡的？没那么一个非常确切的标准。某个人总觉得自己是平衡的，整天吊儿郎当，什么活也不干，松松散散。别人一看：这个人怎么这么散漫。散漫不叫情绪，那我们说“5”是心理平衡状态，散漫是心灵里边积极性不够了，是平衡还是不平衡？什么叫平衡，也没有一定的标准。你说大概齐差不多，一般人就行了，可一般人还在前进，人类总在不断地进步，这也是不好说的。它本是个整体的，而这整体是在变化着的。

所以我们讲混元气，就不讲平衡。是变化，急骤变化使里边有内在的自我感受，外面有表现。里边一疼：哎呀，真疼啊！一脸痛苦表情。里边感觉到疼，外面一个痛苦表情，这是物质刺激。精神刺激：你这个人真差劲！一听真差劲，精神里边（不是肉体）就不痛快，自

我意元体受了影响。参照系发个信息：他说你是坏蛋、混球！那个自我：我不混，不是个球。意元体本身、精神里没个固定的形状嘛，非要认个固定的。说你是个混球，就不满意，非得把自己固定到一个特殊范围里边去不可。你说他是个球，他认为是个长条，不符合他就觉得不舒服，难受了怎么办？不痛快，就反抗，这不也是情绪吗？所以精神的刺激也有内在的感受，从自我意元体那儿发出来的。受点物质刺激，生命活动反映到意元体里边去，通过参照系——我那儿疼了，也是通过自我意元体反应出来的。那是通过能量和信息直接作用到生命活动，混元气不正常了，生命活动不正常了，意元体反映出来不正常，自我意元体感受到它。而精神活动，就直接作用到自我意元体，由于自我意元体自己太执着了，把自己都固定死了，混元气一混化，即使是好的混化，他也觉得不正常、不舒服。

你看有的人一高兴就哭，掉眼泪。这回在双羊，有个小伙子，24岁，鼻咽癌，已经一年了，还不错，没死了。转移到骨头，走不了路，到双羊是抬进去的，一握手，拉着走走走……能走了。他一走他妈就哭了。我说：“你儿子会走了，你哭什么？”“我这是笑呢！”他妹妹一看她哥哥能走了，也掉眼泪了。所以说情绪这个东西没个固定的表现，这就是个好、那就是个坏，都是参照系里起的作用。我们的自我意元体：我非得怎么怎么着……固执着和参照系结合到一块，参照系把一般人定个什么样子就是什么样子。情绪的产生就是参照系的缘故。

有的人骂你：你这个小混球！“我这个小混球，圆圆的很好。”这不就没事了？过去大乘佛法里有忍辱，忍辱是六波罗密之一。忍辱不好忍。咱们练了气功之后骂你几句还好忍：你们这群小神经病，工作不去干，整天搞什么气功，神经病！像这些可以不理它，心里说：你们这群小猴子们懂什么。这个不理人家不是真正忍辱，只是觉得无所谓，瞧不起：你们这帮科盲！“我是科盲？我有博士学位！”“你有博士学位算老几，气盲！”人家骂你们小神经病，说你们这是不务正业，你练气功对气功有信仰，不是说你不怕侮辱、不起情绪了，你心里实际还轻蔑人家，这也是个情绪。说你小神经病，心想：哼！小气盲们！你并不是没起情绪，只不过好象没有一样，很平稳。情绪处处都有。讲修养意识时讲，一是修养道德，一是修养情绪——中和之性。

情绪的产生多说了这么几句，因为这一点对于我们练功非常有用。理论上似乎不如前面的意识活动理论性更强，但是这个情绪对直接指导我们练功更有意义。下面需要更进一步讲一讲情绪产生的机制。

（二）情绪产生的机制

机制既有过程又有道理。情绪产生的机制按现代心理学讲就麻烦了，好几个派讲的方法正好对立、相反。有的派说没情绪，就是肌肉运动，面部肌肉一产生笑的动作才笑的，如果没笑的动作、笑的表情，就没笑的情绪；有的就说末梢决定论，外头一动弹产生情绪；有的说里边激素产生的……正好打架。咱们就按照智能功混元气理论、整体观来讲。

情绪的产生从混元气理论来讲有两种情况。

一种情况是由于身体里边气的变化而引起情绪变化。由于气的变化而引起意元体的变化，这在过去叫“气一而动志”。气的运动统一成一个规律、一个方向，就把你的意念活动、你的精神影响了。气如果都往上升，升得比较快，脑子意元体的感受是愤怒；如果气都往下一落，就害怕；如果气很自然地流通，就愉快；如果气往一块儿一缩，脑子里就总想某个东西；如果气往外一散就害怕或悲哀。过去有的高级气功师，想让人哭，从上焦肺那儿把气往

外散散散……碰到里边几个线就哭了。一边降一边散，心里就想着哭，或用痛苦表情稍稍引导一下，再一散气他非哭不行。如果有功夫，不需要用表情，就是用几句语言也把他说哭了。功夫再高了，连说也不用说了，就往那儿一坐，他心里就觉着：我心里怎么这么难受！我总觉心里边不痛快（哭腔）！本来气往下一降一散，脑子里有个感觉——难受想哭，想找点茬：我这儿有什么不痛快的事，几天前谁和我吵架。其实几天以前的事根本就不是痛苦的事，现在你给他这么一加气，脑子一难受，把几天前的事勾起来了，一般意志比较薄弱的人容易出现这种情况。农村几个老太太在一起，张三一说不痛快的事，李四老太太也准说不痛快的事，叨唠叨唠，“我家儿媳妇也不孝顺，尿盆也不给端。”说着说着两个老太太对哭。常有这些事情。有健康的老太太就说：别这么想，想开一点。这都是气一而动志，由于气的变化，把精神活动改变了。

气一动，有一些是内在气动，但是大多数情况下，气一动形体就跟着变化、跟着运动。形体一运动肌肉也运动，表情也就出来了。情绪往往在脸上有表现，面部的肌肉跟表情有关系，叫表情肌，最富于表现情绪，直接通着脑子，脑子里意元体一动弹就传出来了。我们懂得这个道理了，将来仔细地研究：什么情绪是什么肌肉动弹、什么样的表情。要自己琢磨，一高兴，看看镜子：肌肉怎么动弹，然后就用表情肌的运动来调动你的情绪。

同学们练五元庄时，说怎么总带不出情绪来呢？第一，我们不是演员，不会入角色；第二，没认真研究。比如喜时怎么用表情，肌肉怎么动弹，眼睛、鼻子、脸、耳朵怎么动……平时没认真体会。大家如果能那样体会，“气一而动志”，气一动，肌肉、表情就动，表情动就影响情绪，练气功就会运用这个东西了。五元庄练五脏要动情绪，要作意，一面想高兴，还要表情来带它。一开始，可能一用表情脸上什么相都有，一练心要高兴，有的人喜笑颜开，有的也笑，是苦笑。我们自己要调节。一个演员，没事自己总对着镜子讲话、做动作，看合适不合适。咱们练功也得这个样子，没事自己照镜子，看不同表情怎么动弹，不同的内容有不同的表情，自己研究。研究生命活动不努力不行，就要在这些细微的地方去研究。我给同学们讲了一般的道理，你能不能展开想去？不能让老师掰开了、揉碎了、一丁一点地去讲，你自己能展开一点是你自己的。不能跟讲《圣经》一样，念一段后，掰开了揉碎了讲。真这么讲，你都懂得了，就更不会自己钻研去了，到那时你们都会说，就都成了北京天桥的把式：光说不练。

隋唐有一个大佛学家——天台宗的智顗大师，有人讥讽他这一生是“纵横辩论讲止观”，人家说止观是修的，他讲止观。咱们到时候，不是练气功，变成讲气功了。所以我只讲个原则，同学要会展开，所谓举一反三。过去孔夫子“举一隅，不以三隅反”，告诉一个桌子角这么做，你会做个桌子角，另外三个角都这么做，然后能做出个桌子，那才行，那就需要自己展开去。讲了这些基本道理，“气一而动志”，要多想；有气就有形，气动就往往合着形动，形动、气动、意动（就是志动），这又是精、气、神三位一体，一个情绪就是精气神三位一体混化的整体表现。你们看书要会这么琢磨着看，那就长本事了，不能光会背它。过去讲，要“从无文处求文”，要会看、会学纸面后头的文章（以前的纸是双折的，一面有字，一面没字，你要学会背面的文章，意思是你要在没字的地方学出知识来）。光会把书本背过来、会讲了，这都不行，还得在下面渗着学。善于学得这么学。“我记都记不下来呢！”那就更不行了。情绪这一部分要多去体会，因为这些我们现在就能体会得到，而且马上可以用到练功上去，在日常生活当中指导自己生活行动去。

第二种情况就是“志一而动气”，意元体先起变化。意元体有相对独立性，在第二映象空间可以直接接收外面的概念。如果我对着几个小李叫：“小李！”都抬头。如果我对着一个叫：“小李！”“哎，庞老师。”其他小李就不言语。他意元体里第二映象空间一看：老师冲着我说呢，说我这个小李呢。第二映象空间直接接收了外面语言后，自我意元体判断出来怎么怎么做。外界语言说你真好，意元体判断是个好，高兴，自我意元体里真舒展，有这么点自得——得到语言“好”。因为我们参照系里边知道这个好的意义。参照系里边的这个好怎么来的？我们生下来之后很多的信息作用到你，家长教语言一说好的时候，就给你带上了生命信息，把你生命总结出来了。现在一说“好”，意元体参照系里一识别，意元体感觉到“好”，意元体这儿一“好”，它自己和“好”的气一连，就直接影响、作用到气。脑子里有个“好”，意元体显出“好”的变化，一变化引起下面气的变化，这就是“志一而动气”。甚至于有的人，回忆自己过去一件美事，越想越美，想想能笑起来了。因为脑子一回忆过去，意识一高兴，引起气的变化，就能引起表情的变化，是从内在做主动的。有的家长吓唬小孩，一瞪眼装怒，弄不好就假戏真唱了。一瞪眼：“我揍你！”小孩子：“你揍我？我不在乎！”“我揍你！”“我不怕！”“我揍你！”“你试试，你敢吗？”好了，上去“咚”一下子真揍上了，假戏真唱了。什么道理呢？一开始“志一而动气”，有一点怒气往上升，并不是真升，他能控制它。可是肌肉表情那么一动，一瞪眼，一刺激，往里边一传进去，气就真冲了，意元体那个气往上升了，这一拱一升，就真拱出气来了。

情绪是很复杂的，内在精神和外在形体的气血变化互相影响，可以互相影响递增它、增加它，也可以互相影响减少它。任何一个情绪，志一而动气也好，气一而动志也好，它们都不是单纯地存在，都是交替互相变换。我们为了给大家讲得清楚，是从动因上来讲的：有气一而动志的，有志一而动气的。而真正一个情绪形成之后，都是志和气形成一个了。你要能不成为一个，就不是真动情了。心理学上有个词汇：认同。你的情绪一旦产生，自己心里边还很清楚：我不怒。心里边没跟着怒走，很清亮，那就不是真怒，这样对气就没有影响。讲修养意识时讲过这个问题。你意识（自我）和情绪一结合，拼命都不怕。过去讲“无明业火高举三千丈”，一生了气，意识把自我都统帅了，那就认同了，这样对身体影响就大了。不认同，我是我，心里边一盆水一样。自我和情绪不同一起来，自我在里边很清明，这样你怎么出情绪也没关系，影响不了身体。哭、笑、忧愁，只要不认同，情绪可自我调整，对身体就没影响。保持自我灵明，情绪不是真正成为精气神一体的病态的了，而是形和气可以有变化，里边那个神还在稳坐钓鱼船。船里边有个小气球，神坐在气球里边，船怎么晃悠他也不动弹，在空间悬着呢。那个自我得把自己悬起来，别着在一个地方上去：形体是我，气是我，肉体是我，事是我。不是那样子就行了。我们虽然没有讲怎么陶冶性情，但讲这些道理比去年讲修养意识就保刻了一点，反过来再听《精义》也会更亲切一点。这两课互相印证。

明白好明白，真要做起来不好做。你在宿舍看书呢，外面咚咚敲门。“谁呀？”“咚、咚……”“该死的！”一碰到事，混元气一刺激，就不那么好听话了。看一个人别扭，怎么看怎么别扭，看看鼻子也觉着歪，看眼睛也觉着咧，就看着不顺眼，“真讨厌”。他讨厌，你低脑袋皱眉干什么呀？人家不顺当碍着你哪儿了？“看你鼻子那个相！”人家那个相碍着你了吗？人家也没给你歪鼻子去，你难受干什么？人家挺自在的，你非得想“你这个臭歪鼻子”，这不是讨人厌吗？好多事情都是没事自找，情绪就是那么自我不平衡。

我记得我在六十年代还在药厂当医生时，医务室有个老太太，是留日大学生，她跟我们

聊天。她说："你看那人的大眼睛，多讨厌，跟牛眼睛一样。"她眼小，鼻子高，就说人家："你看那小塌鼻子！"她女儿生了个塌鼻子，我们比她女儿大几岁。我说："你妈讨厌你塌鼻子。"她说："谁象我妈的鼻子，八丈高，鼻子都超过脑瓜门了！"娘俩就吵架。有些人就是看到什么也不顺眼。咱们学了气功之后，应该认识到什么都是自然的。

有了情绪，气机都乱套了，要特别注意。如果喜欢这个东西，它能鼓舞你气往上升发，有好处；如果这个东西使你心情涣散，就把气给跑了。当你一高兴时，气是往上升的还是往下降的，你注意这个问题。一高兴气往下一降，坏了。一般恼怒气不好往下降，恼怒时气能不能不冲脑袋？如果心里一激愤，把全身的精力激愤起来了，那样也行。诸葛亮往往不是点将而是激将，激黄忠，使曹操定军山折一大将，两位80岁白胡子老头立战功了嘛。激张飞，气得张飞"哇哇"直叫唤，这一恼，怒气不是冲脑袋得高血压了，而是把气都用到形体上去了，有了力量了，生命力强了。所以有时也可以适当地用点情绪来激发自己向上的力量，激发生命力，向更高层次发展。如果你有了情绪之后，把气跑了、散了，甚至使气"下流"了，那样练气功就坏了。情绪就用形、气、意三者来解决，你要让形、气、意统一，往健康发展，懂得这些生命规律了，把它用来改造我们的生命活动，使之往高层次一步一步发展，这样才行。要改造我们的"人之常情"。平常的人都有情绪，智能功人就不能原谅自己情绪，情绪要健康情绪、积极情绪、向上的情绪，要掌握情绪的规律。

天津有个"泥人张"，咱们是"肉人张"、"肉人赵"……一个肉人经我们捏一捏，这儿不健康改一改，那儿不健康改一改。先改自己，先塑造自己，形体变一变，精神变一变，把自己塑造好了，你就会不知不觉地塑造别人去了。先从情绪开始，该生气不生，该发怒不发，该高兴可适当地高兴，该悲忧的不悲忧，这不需要别人帮忙。"这是人之常情，不好解决！"你自己出一个难字，就难了。"没问题，我解决得了，非解决不行！"你就解决它了。

Ⅵ、意识活动是一种特殊的运动形式

准备讲两个大问题：一个从物质运动来讲，意识是一种最高级的物质运动形式；第二个问题讲高级的意识运动是一种什么样的运动形式，它的特殊性是什么。

一．意识活动是物质运动的最高形式

这是从哲学高度来讲它。要从科学高度来讲也可以，但比较费劲了；从哲学高度来讲它就简单、概括。恩格斯讲："物质的运动，不仅是粗糙的机械运动、单纯的位置移动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。"恩格斯站在哲学的高度把宇宙中的万事万物各种物质运动形式都概括起来了。说物质的运动形式有咱们平常认识的机械运动，恩格斯用了"粗糙的机械运动"，太大了、宏观了、粗糙了；位置移动，宏观的、微观的都有位置移动；而且还是热和光，电压和磁压（怎么不说声音？声音相当机械运动、位移运动）。前面这几个都属于物理运动。下面是化学的化合、分解。化学里无非是简单元素一化合成复杂化合物，复杂化合物一分解成简单化合物、偶合元素。生命和意识，生命属于有生命体的；意识，人的高级活动。所以这里可以归纳为四大类型：物理运动、化学运动、生命运动、意识运动。

（一）物理运动

物理运动是物质世界最基本的运动形式，也是当代科学大厦建立的基础。咱们认识世界是先从物理方面认识的。物理方面既可以从宏观方面进行研究，也可以从微观方面进行研究。物理就是具体事物的道理；物理运动，是产生它这门学问、道理的这种运动。物理世界本身具有特殊性。简单归纳了一下，宏观的物质运动、微观的量子运动、场性的变化（场性物质是非具体物存在了，量子还可以有点体，而场没有了，恩格斯那时没场性物质那个提法，只讲电压和磁压）、质能转换，这都是物理运动。

（二）化学运动

光有一般的物理运动还不行，还得进一步发展成化学运动。单个的元素一化合，失去元素的特性，成为新的化合物了；一分解，原来的整体物没有了。如氯、钠结合成为氯化钠，氯化钠一分解成为氯气，再出东西。象这些问题，都是化学运动。以前人们是把化学运动和物理运动对立起来的，实际化学运动本身也是在物理运动基础上搞起来的，现代化学出来个分支叫电化学，研究电键的问题，化学键有键相连，一到这个层次研究问题，那就是电子之间的关系了，电子间的关系就成了物理运动了。所以化学运动里边包含着物理运动，但是我们把产生物质的化合过程这个领域里边的物理运动就叫作化学运动了。

（三）生命运动

生命运动有特殊性了，它是高分子核酸、蛋白质组成的生物体的特有现象，不是一般的化合了。生命体细胞里都有一个DNA，叫核酸，是大分子生物链，核甘酸连接起来以后，慢慢成为核糖核酸。这样的生物链和蛋白质结合起来，它的特征是新陈代谢。当然在这个过程当中也必须有化学里边的化合，一化合也有电的变化。所以现在的物理学家说：生命就是电的变化。我们认为，他讲对了一部分。那只是生命物质建立的最基础、最根本的内容，但是生命本身关键在有新陈代谢。物理学家讲了：新陈代谢也是能量转化。我们说对，但是整体生命活动还有他的特殊性，和那种简单的物理电变化有着质的区别，不了解这些东西，就把人和万物等同起来了。

西方把人的精神和物质的功能看作一个：都是上帝的灵。比如一个化学物质有什么特性，这个物质有电子，都说成是物质的精神。依他们所说，精神就是上帝。我就讲，看来电就是上帝，人里边也是电子——正电、负电，正电荷负电荷，可能就是上帝和圣母。将来就求电荷就行了：电荷保佑我们上电里边去吧！现在的新托马斯主义，他说科学里边任何物质的功能都是上帝的表现，人的精神是上帝，科学那些物质也是上帝，上帝科学家们最基本的功能就是正负电荷的变化。

我们讲混元整体理论，讲辩证唯物主义哲学，说物质有层次性，每一层都有它本身的特殊运动形式。生命的特殊运动形式是什么？新陈代谢。它是建立在核酸和蛋白质基础上的特有现象。有新陈代谢它自身就必然繁殖，能够繁殖还能够适应环境，环境一变它能跟着变，但本身生命还不变，这样从低等生物到高等生物慢慢进化、演化……高起来了。无生机物质和有生机物质的根本区别就在于：无生机物质虽然也和外界混元气进行一定量的交换，但是它的性质和时空结构没变，如果它和外界起作用了，它本身特性就没有了；而有生命的物质，它就是靠和外界进行新陈代谢的过程当中来保持它生命特性的。生命运动里有化学运动，有物理运动，还有生命本身的特有运动。恩格斯也讲过：生命体“是把力学、物理学、化学结合为一个整体的高度统一，而这种三位一体是不能再分的。”恩格斯如果学过东方语言，他肯定不会这么讲了。他虽然也讲整体性，但他讲的是力学、物理学、化学这三者合一的整体，

什么是生命性这里没有完全解开，这点是恩格斯讲得不足的地方。生命是力学、物理学、化学的统一，不可分，这么讲就行了？看来不行。统一到什么上去了？统一到它的新陈代谢、繁殖能力、适应环境，统一到生命的整体性上去了。再加上点就完整了。

（四）意识运动

生命比一般的物理、化学高级了。生命活动再去分化……分化出精神的意识活动。大脑皮层发展到一定的高度、一定复杂水平的时候，意元体形成，产生了意识活动，而意识活动属于更高层次的运动了。

至于这个问题，恩格斯只有类似的说法，讲得还不够，那时科学还没发展到现在的高度，对人体生命的研究还非常肤浅，那时只能站在哲学的立场从一般的理论高度综合地论述、分析。他说："脊椎动物，它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围。因此便有了发展到自我意识等等的可能性。"整个生命活动怎么聚在神经系统周围？一般从胚胎发育学来讲，胚胎形成时一般先形成神经管，再形成一个体节，体节外面才形成肌节，慢慢才形成身体。一个胚胎首先形成神经管，然后各个组织才形成。也可以这么讲：整个人体似乎是在神经管的导向之下而产生的。原来有的人认为是神经管在导向，现在说是体节、肌节和骨节它们之间的互相影响，这是最近解剖学杂志上登的材料。神经管先导出体节来，由体节引起各组织来，这是级别的变化。他们观察了事实，但他们得出的结论不完全正确。恩格斯是从哲学高度概括的。咱们从混元整体观来看恩格斯的论述，他虽然说得比较粗糙，但是还是正确的。现在有的科学家们论述得比较细致，但是结论搞错了，看到局部上去了。恩格斯这段话也讲，当动物发展比较高级了，就能产生意识了。意识活动是在高级神经系统物质基础之上产生出来的，如果没有神经系统，产生不了人的大脑皮层，高级的意识活动也产生不了。

在马克思恩格斯的时代，对意识活动还没有真正进行研究，是什么东西还不清楚。马克思恩格斯曾经讲过，意识是一种能量，是一种力量，是人脑皮层的职能，只讲了这些，进一步他们没有讲。不像现在，虽然心理学发展得比较慢，没取得更多的成就，但是毕竟已经开始把人的精神活动在不同层面上进行分析，结合着生理、脑神经进行了研究，这一切成果在马克思恩格斯时代还远远没有。那时他不可能对意识有一个科学方面的论述，他只认为意识是高级生命活动，在神经系统发展到一定阶段之后，有了大脑皮层，大脑皮层的职能是意识，只能论述到这地方。前面他讲了，生命是那三个的结合。意识就不是这样了，意识有特殊性，它和大脑皮层、脑神经细胞里边的物理化学变化不是一回事情。恩格斯是这样说的："终有一天我们可以用实验的方法把思维'归结'为脑子中的分子的和化学的运动（分子生物学里边有化学变化，还可以有物理变化）；但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？"这句话的意思是没包括，还有。那本质是什么？哪些还没有包括？这是我们研究的内容。

现在搞心理学研究、神经研究，好多从脑电或脑磁研究，现在还搞生物化学、分子生物化学，搞这些研究是必要的，但是你研究得再深，最终也不能解决意识问题。情绪也好，意识也好，一动，有脑电波，有脑磁波，有脑电图、脑磁图，意识一动也能产生记忆颗粒、蛋白质颗粒，但是那些颗粒也好，那些图也好，只是意识的变象表现，都不是意识的本质。前面讲了，意识的本质是一种时空结构，一种不具备能量、不具备质量那样的特殊信息。它的体性到底是什么样子？

二. 意识活动体性的特点

（一）意识活动体性的特殊性

就是意识活动它的体和性质的特殊性。意识是在意元体里边的活动内容和过程，而意元体本身是一种超时空的特殊存在，既是人的主观世界，又是一种客观存在。意元体它本身就是那种能接收信息的高层次混元气，里面信息量非常多，当意识在里边一活动，这种活动就是反映外界事物信息的一个信息结构序。这个信息结构序是由好多信息组合成的。意元体里边的信息不具备质量特性，也不具备能量特性，就是个时空结构，因此意识活动本身没有质量、能量特性。意识往外传就借助意元体，也可以凭初始混元气传播。在脑子里边主要是意元体，在外界主要是通过初始混元气。

以前讲意识形成时讲过，任何概念的最初形成，都是客观世界物质反映到头脑里边，反映进去再加工。通过反映过程、加工过程就把客观世界物质的质量、能量都抽掉了，最后光剩下信息。看一个保温杯，它的特性、能量通过电磁波传到眼睛上去，通过视网膜一反映，杯子的质量特性没有了。通过脑细胞级联放大效应把它物理因素扩大，放大进去，在脑子里第一映象空间里呈像。这时还有能量、信息特性（因为脑细胞电变化有能量）。一抽象到概念：保温杯。杯子的形象也没有了，支持那个形象结构的能量也因一抽象时消耗能量，被它夺去了。保温杯这个概念就不具备杯子的能量和质量，只是个有信息的时空结构。所以我们说意元体里面，这个时空结构里边的变化内容就是意识活动。

意识活动无形无象，客观世界里没这个东西，现代科学里讲不到这个东西，所以一想就觉得很模糊。当你一真正想：保温杯、保温杯……保温杯形象又出来了。一旦回忆到它的形象时，时空结构就又聚了混元气了，开始有点能量了。意元体的时空结能聚混元气，一开始聚得少，出来一般的形象，聚得再多就变成实在的东西了。最初时：保温杯，保温杯……脑子里的意识就把保温杯的混元气往脑子里聚了。聚的能量再大，意识里的混元气和杯子的混元气连成一个通道，杯子“嘟”跑到你脑子里去了。啊？这么大杯子跑到脑子里去了？别说这么大杯子，彩电也能装进里边去了。那不撑坏了？它到脑子里就变了，不是用手一摸这么大、这么硬那样的了。整体的。你意识一想保温杯的形象，混元气连上了，它一进去，变成米粒那么大是它，针尖那么大也是它，变成一个分子那么大、原子那么大、质子那么大，也还是它。整体的形象可大可小，这杯子一里大、一千公里大也是这么个形象，再小也是它。混沌理论里碎形结构，非常小的一丁点也包括了整体。一想就想到脑子里边去了。

我们在81年做试验，一个娃娃搬运一个手表。拿着一想，手表到脑子里边了，一找手表没有了。大伙儿说：你先别往外放，我们找一找。整个屋子到处都找遍了，小孩身上也没有，找了两个钟头。小孩说：不行啊，太憋得慌了，在脑子里边呢！“那你就放出来吧。”小孩说：“难受，出不来了，头疼！”一会儿又说：“跑到手上来了，手胀得慌！”小孩不懂得道理，懂得道理就不难受了。他想表是实在的，不懂得可容性、兼容性。小孩子的参照系还没变，还是常态智能参照系，还达不到超常智能参照系，达不到真正实象思维。几个钟头，让出来也出不来了，别人用手摸也摸不着。后来怎么一甩，“出去了”。

一开始，意识一想能和混元气结合上，把混元气聚起来了，可聚成具体的实物。功夫再高了，再一想“聚、聚……”，本来没有可聚出一个来。没个毛巾被，你一想，“呜……”就出个毛巾被，这就是“无中生有”——超常智能第三个层次。这同样也是靠意元体、意识

的时空结构来集聚混元气，把混元气集聚到一定程度而造出形来。一开始聚混元气先有能量，再聚，混元气再足，又变成有形的东西。

讲了意元体，讲了意识活动，再讲用意念治病，道理就好懂得多了，再去治病就好治了——用意念去做。可有的人过去的常态智能老在里面起统帅作用："这么想怎么就行啊？"道理讲了，他意识也不信，因为过去参照系太牢固了。要多实践、多做，等你做成功一回、两回，做的成绩越大，脑子里打的烙印越深，参照系里边智能功的理论越来越多，越多效果越好，效果越好参照系改变得越快，这是个正相干的。

昨天我从盘锦回来，一个老干部因车祸截瘫了。他说：我是不信气功的，你能把我治好了我就信。昨天还让罗老师给治了治。我说："你不信你就瘫着、呆着呗！反正有人拿轮椅推你，推去呗！你信了又管什么事？你信气功了，全世界就都信气功了？"有的人就顽固。我们同学们也有顽固的。"这个不可能！"就总觉得不可能，不可能还学气功干什么？智能功就是要可能的。"我怎么就不行？"你不可能怎么能行？你自己把自己封了：不可能。你学的是"不可能"，你发的指令是"不可能"，参照系里边的"不可能"太深了点。看别人行："他吹牛呢，不可能！"你那"不可能"又深了点。你本来不那么顽固，这么一来，你把"不可能"加深印象了，把它刻深了，你想出功能就又困难点了。有人一听别人能行就羡慕：他真好！我得快学。有的不是，一听就说：吹牛，铁牛都吹爆了，将来得搞金刚石的牛皮，这么硬，让他吹去吧。其实他不是对那个同学不相信，是灵魂深处对气功理论不信，那样学气功还学得好？所以我们对理论反复学，树立信心，我应该成功，实践去，一次不行，再一次，这么搞才行。

我看了看最近来的论文，各方面增产的都有：什么胶合板张力增加，光滑度增加；搞高切割的钼丝的寿命；净化水、软化水；对纸浆发气使耐折程度增加……都是普通辅导员做的，就这么拼着命干就成功。混元气用到哪儿哪儿灵，怎么用怎么灵，你得敢想。同学们想"这个不行，那个不行"，尽想不行的，不是多方面实践去，那怎么行？"庞老师，你给我们出个主意，我们做去吧。"让老师出主意那是被动的。你自己想，一次不行再搞，不行再搞。我记得"文革"时，那时压力还很强。都学西医疗法，你要推广中西医结合经验，很多医生抵制：别听那个，不可能。如果你给他任务：你要提高疗效。他自己找辙去，一下找到中药，试、钻，成功了很高兴：用中药成功了！如果别人说用中药行，他会说：别瞎说八道，破草根草叶能治好病？你压他，他不动脑子，总要找反对的方面。让他自己努力去做，就总想找个支持的方面，动脑子动得就好，效果就好。

意识就是时空结构积极来聚气，意识一想，气就聚过去了，起作用了，这都靠意识体性的特殊性：能聚混元气，能把混元气聚成形。过程就是：意念一想，脑子里先出来形，有了气了，再返出去，到具体有质量有能量的物质。进来时，有能量有质量；进来了，光剩能量；能量再抽象，光剩信息。反过来，信息把混元气一聚，有能量，再返出去有了质量。有的人一听这些道理，马上好多东西就会弄。好多人总琢磨：怎么变呢？老这么琢磨就坏了，实践才行。

（二）意识活动运动的特殊性

1．全息性：意识活动运动时有全息性——全部信息。比如：脑子一想小李，"小李"这个概念就把小李这个人的全部信息都包在里边了。"小李"这个概念怎么抽象出来的？就是意元体把小李生命整个的时空结构的混元气在里面反映出来，抽象个概念"小李"。既然

是这么形成的，当你一想起小李时，概念里就包含着小李的全部信息。当然了，你要想把小李的全部信息集合起来，用气连合成一个混元整体，那还需要你脑子里做一番功夫。因为事物越复杂，概念越简单，从概念到形象之间差异就越大。这儿有八千个信息，你综合成一个出来了。光这个“一”，信息就有全息性，但要想把它变成气，聚起来，把它充到每个信息里边去，这需有个过程。一想，把气聚起来，把信息都充上了，让小李的全部信息带上混元气，那得有个过程。任何一个简单的概念就不知道有多少亿个信息！多少个亿？我也不知道。能不能充起来需要锻炼。哪儿有这么多信息？意元体是全息的，是大脑皮层脑细胞的信息量组成的。一个脑细胞有多少信息？脑细胞的信息碱基对是10^{10}个，三个碱基对形成一个密码子，一个密码子就是一个信息。一个脑细胞有这么多信息，140亿脑细胞有多少信息？一个脑细胞里边有不同树突，这么连那么连，连的顺序不一样，信息也不一样啊！多少信息？无限大了。

所以意元体中多少信息都装得下，意识一动是全息的。有的人讲：这么多知识，咱们哪能学得过来呀？你真要是意元体灵明了，反映清楚了，就都装得进去。反正我现在还没都装得进去，将来同学们就得比我强才行。我前面这几十年浪费东西太多了。学点这个学点那个，学了好多没用的东西，把脑子消耗了不少，我年轻时也好争强，什么都好学，什么都想弄，那叫不自量力。我这么点力量，这儿浪费一点，那儿浪费一点。我以前未老先衰，20多岁除了没白头发，比现在瘦，比现在还老。因为那时把气消耗太多了，皮肤细不了了。同学们应该是努力后比我强，不是现在你们比我强，若干年之后你们要比我强。过去讲：徒弟等于师傅就减师半德；徒弟超过老师，就能保护老师的德性。你跟老师一样高，还能减老师一半德性，你要不如老师那不叫学生了。当学生的最少要跟老师一样，还应该超过老师才行。但这不是拿嘴上说的：我一定超过庞老师。应从内心里努力，把老师的知识、功夫、德性都学到手，学到手后不满足，超过老师去，比老师再高一筹，能帮帮老师这才行。得变成行动，光嚷就坏了，这一嚷本身就是狂妄自大。本来是个内在的精神世界，这么嚷出来就坏了。因为你离老师差得还太远，这本身就是出狂语，说瞎话了。内在世界里意念一动是全息的，要超过老师，先把老师的信息拿到，老师有多少信息？什么信息？你不拿到怎么行！拿到这信息了，变成自己的力量，不是把它扔出去，全息表露出来，得化到里边去。我希望同学们有这个志气——超过我，但是不要在嘴上，不然弄不好就疯了，狂妄了。“过喜则狂”，心管不住就狂了。

哲学界、科学界搞全息论的人，讲的全息和我们讲的不一样，他们讲的全息，有的地方搞错了。他们说每个人生下来以前就意识全息，现在的人和宇宙大爆炸时的物质也是全息，都一样，宇宙里没区别。这个讲法已经接近佛家的诡辩派了。全息论的书似乎是按照黑格尔的方法论论述的，已出三本书了。他虽口口声声讲是辩证唯物主义，实际我看那体系内容都是黑格尔的。提醒同学们一定要懂得，我们说的全息，是反映在意元体里的两个：一个是历史上发展过来的积累的全息——淀积式的全息；一个是现在已有的全息。我们现在跟未来的、几亿年之后的就不是全息，因为未来什么东西都还没反映过来，淀积得淀积过去，我们和他们的全息论不一样。他们讲过去是全息，现在是全息，以后未来还都是全息，一样的。他们这个讲法是不对的。因为他们没有真正研究人的意识是怎么回事情，按照佛家因明道搞辩论的方法那么推，最后得出错误的结论。当然要辩论，咱们还辩论不过他。他不去实践，就拿他那个词和你辩论，你也没办法。

2．随意性：随意性又分为三个：速度随意性、选择随意性、变化随意性。意念活动是随意的，自我意元体里边做决定，让他怎么就怎么着。不是前面讲过，意识活动是随便出的，谁也管不了它吗！一旦一个意念形成之后，这才叫作意识活动，我们前面讲的是意念的产生。产生时谁也管不了它，一旦形成意念了，就成为可控的了。前面是意识活动发动，发动出了信息结构序，脑子里感觉到它了，这才叫意念、叫意识活动。

①速度随意性：意识活动速度可以控制，里边可有超光速，随便一想东西，一想北极星，一想太阳，一想就到了。我们有时一回忆，有的敏感的，一想，“哗——”过去了，一想家，到家了，有个感觉。任意的自由一想是超光速的，一想太阳就是太阳，一想月亮就是月亮，一想北极星就是北极星。太阳光线到咱们这儿需几分钟，一想就到不是超光速吗？北极星更远了，多少光年，一想到了。速度一到超光速就没距离、没时间，多远都是一动就到。只要有目标，一光分钟、一光小时、一光年、一百光年、一万光年，多少万万光年，一想就到，速度是可随意的。这点佛家说对了：西方极乐世界离我们这儿10万亿佛度，“一念即是”。一个太阳一个月亮是一个小千世界，一千个小千世界是中千世界，一千个中千世界是大千世界，三千大千世界算一个佛度，10万亿个佛度西边就是极乐世界。一个世界一个世界分成了20层，我们这个世界和极乐世界都在第十三层上，一念，横着一下就过去了。佛家编得很好。10万亿佛度以西是西方极乐世界，一念“阿弥陀佛”就到了，超光速。但它讲的事是错的。佛学里发现了好多人的生命规律，但他们忽略了意识造型，功夫高了，意念一动造出个型，当做真的了。好多是意识造的型，不是真的有。想慢点可以吗？可以。用意念搬东西，让它慢慢过来，就慢慢过来了；快过去，一动，这儿一没有那儿就出来了。不过一般来说，一旦低于光速之后，那就不是纯的意念活动了，实际它已经和混元气结合了，带上气了。想得具体了，一具体意识就要加工，一加工带上混元气了，带上混元气就局限化了，意识的灵活性没了。同学们可别这么想：我想这个气，带混元气，我要出去，慢慢开……气出去，合……很慢。非常慢就停滞了，死板了。一想开，一想就是才行。一般带上混元气（如给人治病）有时就死板了、呆了、滞了（贯穿性还讲：慢慢进，就进不去了），怎么适中，得从实践当中去体会、去体认才行。我讲道理讲原则，变成你自己的知识得靠自己实践、体会，多去实践才行。

②选择随意性：意念产生之后，选择个东西，要选什么都行。意识一想海南岛，就选择海南岛了；你选台湾，意念一想台湾就想到台湾了；你想给妈妈发气，一想就给妈妈发气了……双羊有一个癌症病号，脑子、眼睛、心脏、肺、肝、胃、肾脏、膀胱都有毛病，她称自己是“坏下水”，没一个脏是好的。她练练功就好了。好了她想：庞老师讲了，意识还能传递，我在这儿练功，每次老师一发气，我就想家里边老头耳朵好了，老公爹的毛病也好了……回去后，家里人说：你住康复部三个月，我们的病也好了。这就是选择随意性。张三来找你：老师，我妈腿疼。他妈在哪儿住你也不知道。你一想：好！意念一动。“你妈妈好了。”因为张三一说“我妈妈腿不好”，信息给你了，一刹那她妈妈腿的信息很强，你用意念一抓，连人都甭看了，给腿一发气，好了。人在哪儿不要管，不管方向地点。因为意元体是超出时间和空间的，选择随意。

给人治病可以这么搞，要搞物理实验就差点。比如说，把一个样品放在桌子上，这桌子是不动的，同学们回去，离老远对它发气。你得看到这个桌子是什么样子，在哪儿，杯子是什么样子。发气时，一想具体位置，虽然离这儿很远，照样可以作用到它。另一个桌子放个

杯子，那个杯子水就不起作用，就这杯水起作用。选择随意性！懂得这个道理了，智能功也好，其它功也好，远跳离发气就懂了。有人说：严新在广州发气，把清华大学的水分子变了？扬子江水分子结构变不变？这一路上的自来水变不变？如果这些不变，就你那个变，那不是胡说八道？他们不懂，远距离发的是意念，那是意念的选择性。发气，样品水变，发气者并没说别的水变，没这个概念。他真说别的水别变，精神一分，可能不变的也许变了，变的也许不变了。就是那个对象物，想变、变、变，它就变了嘛！所以非生命物你得看看它在哪儿，掌握它周围的环境。

选择随意性，生命和物质不一样，对于生命，你可以不知道方向、地点，别人和你谈就能起作用，因为借他的信息过去了。对非生命物质，比如我说：我家里在什么地方放着水，你把那个水发点气。我脑子里反应我家里的状况，反映的信息量小，散布到空间的物理信息量也比较小，不好捉到。将来功夫高行不行？也是应该能行的，我们现在还不好捉摸那个信息。捉人的信息量好捉，谁都可以。他说“我妈妈腿疼”，一说腿疼，脑子里马上捉“腿疼”，从内心说“好了”非常快。如果：“疼多长时间了?”“疼了五年了。”“五年？怎么治的？”“医院里都不好治，类风湿关节炎，腿肿这么大。”一想腿肿这么大，完了，加了个信息，脑子固定了。“肿得那么大？我给你消了。”来不及了。脑子转得太多了，效果就慢多了。他刚说“我妈腿疼”，听见后意识“哗”过去了，“好了”，抓到全部的生命信息一下起作用了。

③变化随意性：变化得选个目标、选一个标准，这也是选择随意性，但是我们把它分开了。你想让他怎么变，你定出个目标来就可以了。

有的人半身不遂，躺着不会走路，“我能走点路就知足啦！”握完手，他起来走两步，“走吧！”“哎，这就不错了。”“你跑吧！”“别着急，慢慢来，能走两步就不错了。”而有的半身不遂：“这回庞老师握手，非跑不行。”以前在石家庄有一个，拄双拐拄了十三年。那天正好石家庄电视台拍录相去，他第一个，早就准备好了。拄着双拐不让人家扶着，他跟别人讲：“今天我要创造奇迹了，一握手我就跑。”我和他一握手，他把双拐一丢就迈步。一开始迈步还慢，别人要搀他，“去”，不要别人搀。迈、迈……跑上了，围着装三千人的大礼堂跑了三圈。旁人问我：庞老师，是不是你给加气加得多呀？我说不是我加气加得多，而是他接气接得多、装气装得多、要气要得多。一握手：我要跑了。要跑得多少气啊！慢慢磨蹭需要几个气啊？他把老师的手一攥就跑上了，这个气不就多了嘛！

意识是全息的，你怎么安排它，它就怎么组织混元气，物就怎么变化，很简单嘛l 你想个东西，一想出来了——以意会气，以气会形（也叫以气赋形，赋予那个形）。多去做，多去摸索。把道理告诉你了，你真信了去做，做就行。以前老师把方法交给你，说得很简单，比如“意念随意性”，就告诉你“以意会气，以气会形”，这就叫口诀。跪着，磕着头，烧着香、供上表，通上玉皇大帝，老师问：大法，灵不灵？徒弟说：灵。老师手往徒弟的脑袋一摁，说：灵。徒弟也说：灵。徒弟至死不再怀疑，再做事去，一做就成功了。过去不讲道理，愚民之术也有愚民之术的好处。孔夫子讲：“民可使由之，不可使知之”，就是不要跟他们讲道理，告诉他们怎么做。一讲道理，他们懂事懂多了，心里面尽窟窿眼，跟马蜂窝一样，学不好了。就一个心眼贯下去：灵！一“灵”没第二个心眼，到哪儿都是“灵”，就灵了。

现在人们心眼太多了，小事时灵。蚊子咬一口，痒痒，给别人发气好说：不痒了、不痒

了……给自己发气：不行啊，痒啊！还揉揉，挠一挠。给别人发气行，到你自己那儿就不灵了？你就太玲珑透体了！大的，对别人也不灵。所以要真正灵：意识专一了，把全息性一结合，怎么定怎么是。

3．贯穿性

意识活动是一种特殊的物质运动，它对种种事物有着贯穿的作用。这也是智能气功运用意识的一个重要根据。因为意识活动有贯穿性，所以你主动运用意识往哪去都去得了。贯穿性和混元气的兼容性相关。前面讲过，混元气有兼容性，比较简单的混元气能够和比较复杂的时空结构的混元气兼容，因为它占的“体积”小，有个小的缝隙它就能进去了。而意识是在意元体的基础上活动起来的，它只是加了一个意识内容的时空结构。而它本身内在的质是意元体。意元体这种混元气非常的精微，和原始混元气很相像，原始混元气是从最底层向上贯穿兼容各个复杂层的混元气。而意识活动，由于它已经把能量和质量抽掉了，只剩了一个根本的时空结构——这样的简单信息，因此它和原始混元气相仿佛。所以它能够从最复杂的层次自上而下来兼容（贯穿）。只不过意元体活动之后的意识活动有了主动性（随意性），这是和最原始的混元气的不同点。如果我们把兼容性和选择随意性一结合，那就成了贯穿性。

贯穿性本身是混元气的兼容性和选择性结合的结果。往哪去选就往哪贯穿。平时如果不选择，实际它那里边只是叫作兼容，你中有我我中有你，不能按着你的意识去选择，去干事情，是自然存在。一说贯穿，那就是主动性了，有了一定的内容。你要想检查疾病、接收信息，是把意识往外一放，把它穿进去，一穿进去，它里边就有了能量反映，再接收回来（《超常智能》中给大家讲这些问题）。实际上接收信息的一刹那都是意念发出去再回来。有的时候冷不丁地一下知道了，是什么原因呢？冷不丁地机灵一下，就把那儿连上了，因为它是超光速的，所以就在接触的一刹那已经一来一往。咱们听声音，“ang”——那么一响吓一跳，一机灵一下就醒悟了，它在哪儿响。声音刺激你的耳膜的一刹那，你的意元体已经一个来回了，比声音要快得多。所以一出去之后，意元体和局部的事物那里的动态一接，连起来了，有了个通道，这才接收进来。如果未连上去，你就可以感觉不到它。如有的时候声音很响，意元体不和它连，也不会引起非常的反映。比如说一个昏迷的人，外面的声音很大，“哐哐”响，在他的脑电图里边也不会像我们清醒人那样变化。因为他的意元体自主性没有了。

一般我们对外界任何事物的接触，都是一放一收的。有意识的一看张三，就把意念贯穿进去了。懂得这个道理，如果想练功能，干等着是等不来的，得用意识往外放，放了再往回收，还得去辨认才行。以前练传统气功的人，练多少年，精气非常充足，神非常安静了，全身机能都强化起来了，这时功能才自然出现。是练身体、练精神，精神充足了以后出功能，出了功能不管它，也不用它。是这样的过程。而我们现在就是通过练功，开发出功能来，再运用功能继续练功。和古人不一样了。大家要懂得，接收也好发放也好，贯穿性是个关键。发放外气，意念一想贯穿进去，不贯进去不行。这个贯穿，你一想它已经就穿了。你要一想怎么穿进去，往往就穿不进去了。譬如这个杯子，一想怎么进去呀？意念把这个杯子固定了，就穿不进去了。一想这个杯子，就想到里边去，一下就贯穿了。那怎么感觉不到呢？跟超声波一样，发出去一振动它又返回来，但返回来我们还接收不到。这是因为我们的意识还不够静，身体里边的有序化程度还不够，气还乱，乱七八糟地给挡上了。把意元体屏蔽了。懂得贯穿性，对我们运用各种机能都是非常有意义的。

4．独立性

意识活动的形成是受人体内外活动影响的，是跟神经细胞的活动结合在一起的。它又有一定的相对独立性。因为意元体本身和脑细胞不等同。前边讲意识活动是什么样的物质活动时曾经打过比喻：电台天线发射微波，强弱不同的电流在导线里边往复运动，导线周围产生不断变化的电场，形成电磁波。出来的电磁波和导线里边的电流有着直接的因果关系，而且它们的规律在一定程度上是相同的（里边电流强，外面的场就强，电流弱场就弱）。但是电磁波又和导体里边电流的变化不能等同，电磁波有它的相对独立性。同样，人体意识和脑细胞的物理化学变化有直接的关系，但是也不等同，意元体也有它的相对独立性。尤其是人运用“第二信号空间”思维的时候。当你想……这个活动是随意的，想的这些东西并不和脑细胞的物理化学变化直接相关。脑细胞的物理化学变化只供给意识活动的能量，这个变化只是个脑细胞的混化过程。这个混化过程产生混元气来供意元体活动消耗。所以意元体本身有相对独立性。在意元体里边的活动内容、活动过程也就有了相对独立性。比如普通人可以用意识来控制自己。碰到环境刺激，意元体里边传进各种信息来，可是你意志较强，很镇静，意元体里仍可以保持平衡。这就是说，意识活动和人整个的生命活动以至于脑细胞的功能变化，可以不等同而独立。在文化大革命的时候都宣传麦贤德，说麦贤德凭着一个高度的革命责任感，带伤而坚守岗位。那时候讲“全心全意为人民服务，要为革命奋斗终身，爱祖国、爱人民、爱共产党、热爱毛主席……”，这个思想在人们的思想当中是非常牢固、非常深刻的。说舰队里的每个战士都要学雷锋，做个革命的螺丝钉，拧在哪就不能动。麦贤德在工作岗位上已经受了伤，脑子打破以后脑脊液都流出来了，从医学上讲应该是产生昏迷了，但是他不仅没有昏迷而且坚守工作岗位，把他岗位上的螺丝还能再紧一紧。脑子受伤了，它应该影响到脑细胞的混元气——意元体了，但是意元体本身的主动性、那个自我意识在里边起着作用。这就说明意元体的意识活动的相对独立性。

意元体意识活动有相对独立性，甚而至于相对独立地脱离开人。这是不是灵魂？灵魂是不生不灭的，人还没生来之前就有灵魂了，这是对灵魂的传统讲法。如果这样定义灵魂，我们讲的意元体就不是它。如果说意元体是灵魂，就得把它的概念改一改：灵魂是一种生命功能状态，是人出生之后，产生的一种特殊的神经、精神功能，这种功能有相对独立性。一般来说，这个相对独立性是有限的。它附属于大脑皮层脑细胞，因此当人的功能逐渐衰竭的时候，意元体的功能也就衰弱，当大脑皮层互相联系一中断，那么意元体的功能也就散了，没了。当大脑皮层功能比较健康、它们联系还比较正常时，如果这时能把意元体的功能集中调动起来，它可以出现独立活动，就可以离开人体，出现类似古人说的灵魂那样的“灵”。

练功练得好，就可以练出意元体的独立性。这是古人练功多少年来没有解决的一个问题，是过去传统练功的一个悲剧。他们认为人死了之后灵魂还存在，因此他们练功练得差不多了，就觉得人世间可以不呆了，有的是自己一闭气死了，当然有不少老和尚也是得点病死了。本来那点病，他意识一动，“好了”，它就能好得了。他认为那点病是临终示现，他意识里边一加“我要成佛，我要死了”的意念，他就死了。本来那个意元体还没有散，还连着；刚死后这几天还可以有点灵性（周围的徒弟可以感觉到），甚至于还去看看几个有名的徒弟。但是过去他就不懂得，这一出去了还跟肉体有无形的联系，象放风筝一样，有个无形的线牵着他呢。因为练了功之后，大脑皮层的脑细胞不坏，里面还有能量，那是“灵”还在起作用。可是把肉体一烧，脑细胞也烧坏了，本来这个线连着，一烧，拉着往回缩、缩……没了。就把“灵”抽回来了，慢慢就散了。过去练功如果懂得这个环节，出去以后，拿一把“慧剑”

把和这个肉体的联系斩断，再烧就没关系了。如果古人懂得这个小环节了，好多练功的人他们现在就可以出来。不懂得这么断，等肉体坏完以后他的灵气就没有了。过去他们就是认为死了之后有神、鬼，他们认为“死了就死了吧”，无所谓。《七真传》里讲王重阳刚死的时候，谭、刘、丘、马这四个弟子抬着他回陕西，每走一段路就有饭吃，前边有一个老道给化缘呢。丘处机偷着去，一看是王重阳。王重阳就骂他：“你要心机不动，好好练功去，你竟琢磨这个，就是你聪明！聪明让你受苦去。”最后就丘处机成道成的晚。那是不是真的？我认为《七真传》是后人编之，对其中的具体情节我们不置可否。这里仅提供如下事实：1988年我们去陕西西安教功的时候，我就到重阳宫去看了看。在院外面有一个大石头棺材，是58年大跃进的时候刨出来的。那时候想王重阳的棺材里准有宝贝，刨出来一看里边就是死人骨头，没别的。是不是别人给他埋个假的？我看不大像。他活着的时候著书立论，谆谆教导，死了之后全真教有这么多败类，他若当神仙就应随机教化，怎不出来教育教育他们？意元体有它相对独立性，但是相对到多少，古人没有认真地研究，造成了古人很多的气功大德陷入了悲剧。他们要是懂得这个道理，咱们现在练功就好练了。净是神仙！一讲全真，丘处机、马丹阳、刘长生……都来了；一说南派的，张紫阳等其他祖师也出来了；清静派的麻衣道人、陈希夷也都出来的；新派的张三丰也出来了……就不是这样的世界了。当时他们不懂这些道理，以为一死了就上天了，不懂得还有个小尾巴连着，要切一下。意元体意识活动有相对独立性，而且独立是有条件的。离开具体条件，独立不了。

有的个别人不练功，但他意元体较特殊，他自己经常会想事，想、想……意识就不在自己脑子里边了。如果能给这种人讲气功道理，他练气功会练得快一点。那是一块没有经过精雕细刻的玉。所以练功，关键是练意识，练意元体相对独立性。

练到相对独立性、主动性，不然我们的意元体总是受我们牵着，这儿拉着那儿拉着，“藕断丝连”，意元体跟谁都可以连着，你解不开。如果我们日常生活这些事情你都脱不开，你就不可能成得了道，你总在那个生活之中。因为意元体是独立的，你想意元体跟你具体事有什么关系呀？本来没关系，你这儿一个意念就把它连上了，切不断，独立性就没有了。能处处做得了主，那独立性就强化起来了。

两年之前，山海关搞了一个艺术的裸体画的展览，可没人敢去看。有人进去一看：“哟，这个展览呀！咱们不看，走吧。”可是说走还回头看两眼。有些人就是这个样子，又想做又不敢做，碰到事情以后还挺留恋。你要想看，那是艺术展览，你就大大方方去看嘛。“呀，这多难看，这多不好意思。”有这个思想你就别去看。因为那样去看，你心里边不是非常坦然地去欣赏艺术的美，做不到这一点就别去看。真得是一看“真美！”而心不动邪念，美在心里边。过去讲好多淫秽的书都是断淫的。淫秽的书看了以后心不动就是断淫。可有的人一看之后，心也乱脑袋也慌，身体也起变化了，那就不行了。

搞气功的人，并不是说对什么事情都禁忌，而是当我们意识还不够坚定的时候，你先少受刺激，先定下来。慢慢真正道理懂得了，到社会上去练。过去练功不是有好多人到烟花巷里去练功吗？烟花巷里心不动，一动了心就坏了。你要是个普普通通的人，动动心还问题不大，他本来生命力也不强。当你练功练到一定程度，意识和气结合得很紧了，意识一动就坏了。如果这个意识解决不了，到临死也不行。譬如说佛教协会的一位大法师，他本来不是出家人，以前是个地下革命工作者，解放之后当了好几十年和尚。年岁也不小了，就没还俗。他研究了气功，很多人对这位法师也很佩服。但因为他本身不是个出家的和尚，只是当这么

多年和尚也习惯了，实际意识内的修持不够。这位法师应该说是功夫不错，可是到最后临死处于昏迷状态时，一直地往下流精，那真是一天就能流几升。流了几天，直把脑子萎缩了。是这么死的。意念一动了不得，说他不是昏迷了吗？昏迷了，“灵”还没有……因为他那时候就没有真正练得把自己的意识纯化起来。过去有不少人练功，最后是泄精死亡（过去练功对男人写得多，对女性讲得比较少）。那元精往下一泄，过去叫“黄河决口”，真跟黄河开了口子一样一泻千里，没办法止。意识不解决，你要气不足，没功夫，影响还小点，越有功夫，影响越大。那个大法师就是脑子全萎缩了，缩得很小了。这些问题给同学讲一讲，似乎是对那位大法师不太尊重，不过这是实际情况，也是在我们气功界里来敲个警钟，这一点要按照过去佛家来讲，这位法师是大菩萨。现在这个年代很多人练功，他这么死一下给别人敲敲警钟，让后人要注意练意识，纯化意识，要心不动。如果这是菩萨教化人的一种方法，也算是他的一个功德了。我们这么讲，对这位法师就是个恭敬了，使得他弟子们也会高兴一点。不过“菩萨转世”也好，“人”也好，反正事实是这个事实。如果神定不住，气往下流，就变成精，到最后脑就受影响了。

意识和意识活动这一节是非常关键的问题。意元体、意识是最基本的内容，也是全新的内容。所以同学们对这两节要反复看，反复想。第二、三节，咱们智能功的全部精华集中点就在这里边。

第四节　意识的作用

Ⅰ、意识活动对人体生命的主导作用和对外界物质的作用

意识活动是意元体里边的运动内容、运动过程。意元体能够统率整体生命活动过程，能够变化混元气。它通过什么渠道、怎么来使混元气统一起来，这在人体混元气里讲过了。至于情绪影响生命活动，讲涵养道德时还要讲。在这儿关键讲意识。这个意识主要是指概念活动的意识，或者是说广泛的意识、不显著的意识。就是“精神一集中”这样的意识活动。意元体的特性和意识活动的特性，这两个特性加到一起，是全部的意识和意识活动的特性。它有聚散作用。它一聚（关键是聚气），可以把混元气聚起来。混元气是声、光、电、磁、热等各种能的一种混化表现。意识一集中，一起作用，可以使混化能的混元气朝着单一的能来转化，变成声、光、电、磁、热，或者是变成几个复合的关系——表现出能量变化。这么一变，力量就出来了。懂得意识特性，再讲意识作用就好讲了，对于生命活动怎么去主导也就好讲了。

意识不是随随便便就能主导生命活动，它要有一个和生命活动相结合的过程。当意识活动和生命活动结合到一起了，意识就能够主导生命活动了。一个新生儿，有的在极特殊的情况下，刚生下来他的意识活动已经有了，但是他和形体的连结还不是那么密切，和生命活动还没有紧密结合到一起。因此，意识对生命活动也还不好支配。不是说有的一生下来会说话吗？那个说话也不是各种话都说得非常流利，因为解剖学讲，支配面部表情肌的面神经是直接从脑子里出来的，意元体在脑子的中心，所以受意元体的影响比较大一点，他生下来说出话是可以的。但是躯体要随意活动比较困难，因为这个运动过程的实现，需要经过转换神经

元，从脑经过脊髓，再到体神经，这个联系还联系不上，所以他想动一动就不大好动。他刚生下来时虽然会说话，但是要用力气让胳膊腿动还不行。意识和意元体还没有结合到一起。意识主宰生命活动，需要有一个过程，需要慢慢练。

生命活动、意识活动是两披的，意识活动建立起来后和生命活动怎么结合？咱们普通人，意识活动通过语言和感觉形成，同时在形成意识的过程当中，把语言词汇加进去了，而且和生命活动一起发育过来。这样意识就和生命活动不知不觉地联系到一起了。所以才能脑子一动，身体里边发生变化了。这是一般的基本的生命活动。在后天当中学的东西也是需要慢慢建立起来。不是上面意识一结合了，就什么都会了，任何的生命活动都有一个整体性，整体性的活动都需要身体各个方面互相配合。如游泳，怎么游？身体里边得有个互相配合。不会游泳的人，看游泳的书，你看得再好，一旦进到水里面去，还是沉底。因为你身体里边整体活动配合不起来，你只有通过锻炼，这儿动，那儿动，意识的指令向外一发，再撤回去，来回反馈反馈。这么一用，身体的肌肉、腿、躯干等的整体活动、整体性打在意元体参照系上，成了一个模板、一个整体。意识一发指令，身体各处才配合得很好。只能是通过锻炼、学习在脑子中打上模板了，功能才有。超常智能也是如此。你要搞个特异功能，就要去认真多练、多反复实践。咱们平时都是局部信息，而超常智能发放的那个信息是整体信息，你还不会发整体信息，就得反复练，脑子里边整体性有了，才能解决问题了。就得经过反复练，脑子里参照系有了这个模式才行。有的人练练功，感觉到了，一会儿又没了。这是因为脑子里的模式还没有形成。学骑自行车也是一样。有时骑、骑，一慌张栽一下子。怎么前边那一段骑得挺稳当，骑着骑着就不行了？那个模板还不固定，还不习惯。

我们脑子的各种功能都是这么建立起来的：意识和生命活动联系在一起。因为意识的形成就是和生命活动联系到一起的，所以我们意识一动弹，生命活动就动；生命活动怎么动，意识也怎么动。它们是连到一起的，虽然它们是两家。意元体有相对独立性，生命跟它是连着的。意识活动一动，生命活动就动。生命活动要受意识的支配，成了完成意识指令，完成意愿的手段了。生命的本质也是这么个问题。人的意识和动物区别，人的本质和动物本质区别也在于此。

我们是从整体来讲意识主导生命活动。在整个生命领域里边，意识活动影响气，影响力，影响物质。生理、病理都是如此。意识一聚，气就聚起来。让气往手上聚，气就聚到手上来了。让往哪聚它就往哪聚，意引气、气引形。意念注意这儿，气就往这儿来，气一到这儿来，要想运动，就变成力量了。全身总得是有的地方气多，有的部分气少。因为普通人没有那么多气，你怎么“全身”？所以只能局部。要想用胳膊，往胳膊上聚气；要想用腿就往腿上聚气；要想用肚子，就往肚子上聚气，一鼓肚子，拿刀砍也不怕。往哪聚，哪就起作用。这个力量怎么来的？“力气”，力从气来，气借过来成力量了。就这么简单。如果意元体作不了主，散了，就没力量了。关键就在你的意识能不能集中。意识一集中，支配什么地方去。练气功，慢慢练得气足了，就得“全身处处是丹田”。原来普通人要用手，就把丹田气聚到手上，将来全身每个地方都是丹田，哪都有气，就不需要再从丹田调气了。

1979年在向中央汇报气功的时候，有个气功师表演“卧钉破石”。一般的钉床都是四五百个钉子，最多的是七百个钉子。学了物理知识就知道了，那么多尖就和平地一样了。而他的钉床仅有49颗钉，他躺在上面，身上放一个大石头砸碎了。他的师兄，用绳子（一般搞表演的人用铁丝）把周身都捆起来，一绷劲，“哗！”一下子绳子全断了。肚子上的、胸

上的、腿上的、胳膊上的全断了。他那个难度就很大了。咱们一般的人，断铁丝（当然粗的断不了，是那种一般的，用手一弯能弯的那样的铅丝），你把胸上围上三匝到五匝，最多搞七匝，稍稍紧一点，“哈！”一下子基本都能断。咱们每个同志搞都断得了。这不是本事。一吸气，“哈！”整个胸往外张。四面往外张的力量就很大了，铁丝每个部分都是受力往外张的，一下就断了。几道铁丝松松垮垮不行，但一勒都到肉里边去那也不行。这本来有点物理学知识在里边。拿手砍砖也是一样。你要砍，新砖（手工砖），歪着拿着，“啪”一砍，用手一颠就断了。小石头也是一样，只要你敢狠点就行。石头，别找有楞的，要圆点、钝点的。砸砖别砸楞，砸楞会给你硌破了。那个不需要练（砍两块以上需练练）。意念一集中，气就过来，就是集中的问题。砍砖头，你还可以把手转转，集中、集中，气足、足、足，“喀”一下子就断了。

真正高度集中了，能集中到什么程度？72年，我的一个师叔，他跟我讲：“鹤鸣，我教你刀枪不入。七天就能练出来。”我说：“你练过没有，你挨过枪打没有？”他说：“我没挨过打，另外一个师叔挨过打。他拿衣服这么兜着，子弹打到他身上，落到衣服上，共打了七枪。练一趟功，两小时之内用枪打不进去。” 过去的枪是单打一，用现在的冲锋枪来打，肯定受不了。那时候我还对这个不太感兴趣，我说：“我不学，弄不好一枪打进去打死就麻烦了，太危险。另外练七天七夜功我也受不了，没那个时间。”当时我的师叔就“唉”了一声，第二年我回头想学去了，可我师叔在我走后三个月就死了。他可能在死之前想把这个东西传下来。这就是把气集中变力量，实际是起物质变化了。当然怎么练，方法我没有学了。他说是需要武练七天（武练就是站庄练，文练就是盘腿练）。气一集中了，形就变了，力量有了，物质就变了。这不是一般的，全身处处是丹田了。太极拳里讲谁打一棒子反把那人绷出去，那是一般的武功。像这个情况那是另外的东西了。

集中聚气，你可以让肉发达。练健美的那个肉一块一块的。他们的练法只是用力，使劲。如果他们懂得用气功去搞，先不要那么使劲，集中精神运气之后意念造形，想着往那儿聚，就可能使那个肌肉块长得更快更明显。因为气聚过来，注到形上去了，可以起作用。让人体哪变都可以起变化。一个人的整个形体、五官都能变，让它怎么变就怎么变。经常想才行。如果能经常那么想，那也是内向性运用意识。同学们讲：想了好几天，它也不变。得好几年才行，七年是一个新陈代谢周期。自然变化过来才行，想一下就变个人，哪有那么简单！在物质变化里边都是用气。意识造形，咱们还不懂它的规律，这是高深科学。以前我们普通人就是随随便便，意识有这么个自然功能，有时候一想，变了，不知不觉起作用了。不懂得规律，不知道是怎么回事情，以前叫“鬼使神差”。其实，既不是鬼也不是神，就是我们的意识。譬如：伍子胥过韶关，一夜白了头发，那是发愁发的，急的。要物质变化，就得加意念。咱们现在组场长骨头，最近康复一部的老师搞了两次了，来了没骨头病人，组场长、长，就长出骨头来。我就说你们多搞几次，有的老师一成功之后不敢做了，说再做失败了怎么办？这还叫搞科学？科学就是通过反复实践摸出规律来，有成功有失败，有概率统计。你就做一次侥幸成功，那不对。咱们还有几次，老师们组场，把白头发变黑头发。一组场，眼看着黑头发长出来。这都是意识来改变物质。意念一聚气，把气聚起来之后让气起变化，让它变成力量就变成力量，让它变成物质就变成物质。

人体对事物的敏感度——接触外界事物是否敏感，也跟意识有关系。用意识一集中去接收外界信息，实际是你的意元体的意识放散出去加强能量，又接收回来。为什么一集中精神

就能把事物感知得比较明确，细致？一集中，一注意，把你的意念、意元体的能量加进去了，反馈回来就加大了。譬如“害怕”，你对它害怕，你把它也加大了，就怕得更厉害。作用到你，给你的刺激更强大。意识对抗，一对抗就用意元体的意识把外界混元气消掉了。将来你再厉害了，拿这个笔扎你，他一扎你，你说：“我不怕，碎了！”这个笔可能就碎了。

前些天接到陕西一个同志的信，他是中学校长，58岁。这几年在家教智能功，教了几千人，治病也不错。家里正盖房，房盖到2米多高。他儿子正在墙下面蹲着收拾东西，上面的师傅不注意一块砖推下来了。他在旁边看见了，他一紧张“哇”地一嚷，砖一下碎了。摔到儿子头上，就是一些碎块块儿。1988年我到陕西西安去教功，作报告。在一个露天体育场。我们组场、发气。有些鸟在电线上面站着。一组场那些鸟掉下来了。真成了“天罗地网，插翅难逃”。为什么会有这个情况呢？本来咱们智能功组场鸟不会死的，就有那么几个人（还真有点本事）给咱们搞破坏、搞对抗，这么一对抗，整我们、整智能功他也整不上，倒是把气场强化了。一开始掉了三只鸟，掉下来就死了。以后掉的鸟离地面还有两公尺高的时候，“哗”整个都没有了（别人看见），前前后后掉了12只，9只鸟都在空中粉碎了。掉在地下的三只鸟，其中一只掉在陕西省气功研究会会长的侄女旁边（她不信智能功）；还有一只掉在西安辅导站一个辐导员的亲属旁边。然后又有一次练功，在练功场里边，一组场，一个大喜鹊飞不动了，落下来直打滚。范英老师把它拿到屋里去，发了两天气，又把它放了。

可以粉碎它。所以既然能这样，你自己调节刺激敏感度不也可以吗？你一害怕、一紧张，它一下子作用到你身上，真难免你就死了。过去讲用高粱叶子杀人。高粱叶子也挺锋利，你在地里边走，一不注意，高粱叶能够把你拉个大口子。你再给高粱叶加上点气，他一害怕，一下就把他脑袋砍下来了。你一害怕，意念一分散，这儿气没有了，抵抗不住了。同样是调动了气的缘故。咱们讲意识对生命活动、生理里边的一些作用，都是调动了混元气的作用。气多了，有力量，再多就变成物质。气多了对外界好抵抗，一散抵抗不住了，都跟意识有关系。我们活了半天，就是活了个意识，到了人就是这么个意识。如果懂得它了，就会处处讲意识，总想这个意识。想里边去，把肉体忘了，就如庄子所说的“得意忘形”。不是说“得意忘形”是个贬义词吗？他那意思是“忘乎所以”。我们说得意忘形，把那个意得了，把形体忘了。那就到了庄子说的“坐忘”的程度了：“罢肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，是为坐忘。”怎样才能真正地得意忘形？要练功。我们现在从理论上懂得这个道理了，将来也好追求它去了。

人类生命活动这一切，关键是个意念，对人体生命活动的作用是这样，对生理上的病也是一样。意念是健康的，调动的气就是健康的，意念（精神）病了，不正常了，调动的气就不正常了。气不正常就是病。就这么简单。气聚着不流通了，病；气不能贯通了，病；气不能混化了，病。你的意念活动全息性不强，把气领偏了，不也是病吗？病态，关键也就是意念对气不好统率了，不能很好地去贯穿了。正常人气是正常的，意念跟它通着的，来点病气，和正常的气不一样了。你意念：这是个病。就用意念把它固定了，不能贯穿它了，全息性进不去，和人体全息不一样了。它就和人的正常生命活动有独立性了，就是病态。如果你没有这个概念，来个气，我意元体、意识谁都能贯通得了，穿过去了。全息性具备了。有了人的全息性，它就不是病气了，病就好了。所以，智能气功不是立论于病，而是立论于人的正气。正气关键在意识。意念一冲进去，能统率它了，外来的气和人体的气就有同一性了，就不是病了（在混元病理观中还要讲这些问题）。病态就是由于意念把病固定住了，或者由于意识

的偏、意识的不正常，把气引偏了，引起病来了。“哎哟我有病了”，意识里把病固定了、加重了。“哎哟我要死了”，往坏里边加信息就往死那边偏过去了。意念“我好了”，真能穿得进去，就好了。

其实在正常人身上得任何病都要通过意识，没有意识光有外界刺激，也得不了病。在西方搞催眠术研究，把人高度催眠之后，他对外界事物就都不起反应了，就只和催眠师的声音保持联系。催眠之后，往他胳膊上放一块冰，说“在胳膊上放一个火球烧你”，一下子痛苦的表情出来了，几分钟后拿起来，胳膊上起泡了，这个泡是烫的吗？不是。这是由于他意识高度统一，是一个刺激，别的刺激他不起反应，就是催眠师的话才起反应。意识高度集中后，一起反应是整体反应。拿凉的一刺激，意念加的是“烫”的信息，局部的皮肤细胞、组织液分泌、血液循环不正常了，就起泡了。在过去还讲神经病理学，说得病要通过神经系统。现在西方的亚心理学证明了巴甫洛夫的神经病理学是正确的。从这儿我就告诉同学们，病态也是通过意念活动，“志一而动气”：意识统一把气动了，一动成了病态了。情绪、心理失衡，身体发生变化，出现病态，得病就是这么得的，并不是说外界刺激他就准病。在战争年代，有人身体被子弹打穿。高度紧张的时候打这一枪，有的人可以不知道。继续跑几个钟头不成问题。如果子弹没留在身体里边，别人也没看见他流血，过去他就好了。有的人拼着跑了几个钟头都没事，别人一发现，“哎呀，你挂花了！”一看见血“哐当”栽倒，一下就走不了了。意识就这么厉害。病态也是意识活动调动了混元气，而气呈现病态变化。懂得这个道理，给学员讲“你的意识要想通了”，就能讲出一二三了。

你会讲意识的作用，包括生理方面的、病理方面的，还可以作点示范。譬如你想“手粗了、粗了……”一会儿手变粗了。这就是意识的作用。对不懂的人就得结合实际情况来讲。至于做什么试验，你自己还可以多想。只有通过实践之后，你才能对意念和气的关系，对它调动气后起什么作用有更好的体会。在1980年，我还在药厂，我们药厂有个工人，文化水平不高，但精通电学，他自己搞了一个万能表，还挺不错。我到那儿去了之后，说看看练气功的生物电。有气就应该有电的变化，我这么想。搞了个实验，把百会扎一个针，合谷扎一个针，足三里扎一个针，把导线连出去，通到万能表上，看电表，它一动象电流的同步过程，我的意念一注意百会，显示器显示一种动态。把那个导线翻过来接，我一想足三里，动态就变了，就说明同步过程不一样了。搞了几次实验都是。要是不搞意念活动，随便怎么连，动态都是一样的。一加意念不一样了。我讲这个例子，跟前面没有任何关系，就是让同学们要会琢磨。你要想搞气功研究就得想辙，就得实践，通过实践加深领会。你们可不可以搞些小实验：意念有力量。一只手悬空放着，下面放一个天平，想自己的手往下压、压……看天平动不动。得敏感点的天平才行。要是用来买大白菜的天平，误差一二斤的，它就不好动弹；在门口上放个很轻的东西，离老远：“你给我动、动……”这不是意念致动吗？轻的能动了，再动重的。今天不动，明天动……经常那么练；你在哪走得最多，在哪放个非常轻的小东西。你别去扇风，也别喘气，要把气流排除出去。然后得靠练。有个别人搞意念致动，或许能一下飞个大棍、飞个铁杆，一般的人都得练，从小、从轻到大，从简单到复杂，从易到难。脑子里边通过学习技术，通过实践去认识意识的作用。这是生命领域里的认识、实践活动。

意识对外界的物质也可以起作用。意念有选择性、定向性，一集中，把混元气定到外界物质上，就起作用了。到底怎么起？意识可直接对事物的结构起作用，在作用过程中，需要有气，也往往伴随着能量变化。因为意识可以改变混元气而转化成能量变化。它既可以把原

始混元气聚起来使它发生变化，也可以使那个具体事物的混元气发生变化而产生能量变化。以前讲过有关透视的情况，把一个要透视的字放在一个感光盒里边，感光盒里放12张胶片，把字放在第六、七张当中（这是为了排除作弊的可能性，要打开看它就感光了）。特异功能者把字看出来后，把胶片一冲洗，就在第六张、第七张（和那个字相挨着的那个地方）有感光现象。就说明那儿有能量。这能量从哪来的？科学家们说不出来。因为光线只能从外面进去，它不会绕道进去。而外面的胶片没感光，里边的光从哪来的？其实这就是意识给聚起来的。因为大多数超常智能者的参照系还是常态的，要看东西就需要从已经建立起来的常态智能参照系来分辨它。常态智能参照系要认识事物，认识字得靠光线，有光线就需要有能量。所以意念一认那个字，意念一动的时候，就不知不觉把常态智能参照系的这一个整体模式搬出来了，字那儿就显出能量，有了光线，胶片那儿就局部感光了。拿我们的理论去解释那些现象，就很好解释了。但是科学家们怎么想也想不通：能量不灭，它从哪来的？怎么变的？实际质量不守恒，能量也不守恒，质量、能量加在一起才守恒。质量可以转化成能量，这儿能量多了，那儿质量少了。将来再研究，质量、能量加在一起是不是就守恒？也不一定。混元气一聚聚出能量来了，质量能量加在一块也不守恒了。将来应该是质量、能量、信息三个加在一块守恒。我们懂得气、意关系，就懂得和周围外界事物关系了。你聚起混元气来，让它变成能就变成能，再聚就变成有形物质。那样客观事物变化也就随意了。这也是意识的随意性。

懂得这些道理之后，再看意识的作用，一看书本就都通了。这是因为学了基础理论，基础知识雄厚了，再理解就好理解了。不是光讲字面，联系很多东西了。比如讲意识的时候，如果大家真正把心理学知识学得很清楚，那么我讲意识活动、道德活动，听起来就比较简单，因为你借助了心理学的知识。如果没学过心理学，这些东西就听着困难点。同样解剖学、生理学这些知识都很重要。你学了这些基本知识之后再学这个课就好学多了。给大家加个“三论”干什么？三论在大学里都不讲，都是新知识。你把三论学完了之后再学整体观，就好学多了。因为新三论、老三论是咱们的理论渊源之一，咱们的理论是在这些基础上建立起来的。同学们要这么对待基础知识。

意识的一个最高级的作用，就是意识造形。前边讲了意识能够改造客观事物，包括生理的、病理的、健康状态的、外界事物的。其实那本身就是造形。我们这里说的意识造形，是你自己想让它变成什么样子，一想想得很真切，它就出来。

讲个例子：八十年代初，我还在休息，没上班，一个人找我来说：“庞大夫，我们孩子得病了，给我们看看吧。得的是邪病——我儿子被蛇精缠住了，已经一年多了，黄瘦黄瘦，吃不了饭睡不了觉，心跳气短，医院查不出病来。从北京到河南找了十来个有本事的都说是个蛇精跟上了。”我说就没这种事。我让他再谈谈详细情况。他说去年孩子闹病了，医生看了后不好。在北京西直门有个看病的，说孩子被一条五十多年的蛇缠上了。小孩一听“哇”就哭了。这人治了几次，没好，就说：“不行，这条蛇虽然是50多年，但道行大，它们那个家族厉害，我惹不起，你们走吧。”以后又找了个人，也说是蛇，“这个蛇最少得一百多年造化了！”他说：“原来我们找人看说五十多年。”“蛇精缠住孩子把童贞之气、童阳都吃了，长道行快得多哪！现在有一百多年道行了。”一治又没治好。一拖，北京找了五六处，又到河南。到河南说这条蛇已有好几千年道行了。孩子也是皮包骨了。孩子来了，我一看，说这病我不治。我说：“那个蛇太小，找我的学生去吧，最少得一万年以上的我才治呢！”

小孩说："庞爷爷，您救救我吧，您这一治不就更彻底了吗？"我说："那我就降降格吧。"让孩子过来，把他脑袋拍了拍，我说："你看见没有，这个蛇拿出来了。就这么一点点。"他说："是不长，就那么一点点。"我拍拍手说："没了吧？"他看了看："嗯，没了。"我说这就好了，把他脑袋拍了拍，让他跳跳、蹦蹦。小孩一动，挺好，挺舒坦。我说："把那个蛇拿出去了，它吃的那点气又都还给了你。"孩子挺高兴。我看孩子还有点火，再开两付药吧。开了一味甘草，开了点滑石（叫"六一散"，给小孩利利尿）。他问这一副药得多少钱？我说："三分钱。"（以前我开中药治病一般都是几分钱的药，那时药也便宜。我现在治好多病开个药方也就是几毛钱就够了）。我让孩子跟他妈妈走了，把他爸爸叫住了。我说："你别信这个蛇了，没蛇。"他说："你不是把蛇拿出去了吗，我孩子都看见了……"我问："你看见没有？"他说："我没看见。"我说："根本就不是蛇。原来你的孩子看人家打过蛇，他一害怕一紧张，脑子里边有个蛇的印象，把蛇的信息打到他脑子里去了。本来小孩一害怕之后精神有点紊乱，吃饭睡觉不好。从西医讲是神经官能症，给他吃点镇静药，让他妈妈把脑袋拍一拍，慢慢挠挠脚心就好了。一开始查不出什么病，孩子有点紧张，倒不害怕。关键是第一个看病烧香那个人，说是五十多年的蛇，小孩一害怕加重了他的精神紊乱。后面几个则说，蛇把小孩的精气吃了，长到一百多年了……几千年了……小孩脑子里边紧张、紧张……蛇的印像就越来越大。那些看香的人还都是有点本事的，能感觉到这个信息，他们治不了也就给那个蛇"长本事"，他这儿瞧不好是五十年，他这儿一百年……这样，跳大神的看到蛇越来越大，他们自己吓唬自己，也不敢治了。本来就没有蛇，是精神作用。可我要给你说'没有'，你这儿就不信。我先给孩子点心理安慰，说我一万年才治呢。这一下子孩子就觉得这个庞大夫一万年都治得了，我这个小长虫没关系。再拍一拍，给他加点气，一取，这就叫意识造形。想个小长虫，花的绿的想得很形象，一想就把气聚来了，小孩子能看得到。"

当然真有本事高的人，像我的师傅。他在离我们村子不远的地方治过一个病人，也说是蛇。他用法以后，把病人拉一拉，从身上一攥，把油锅烧开了，从油锅里拿出两条蛇。其实并不真正是蛇精，身体里边有蛇的信息，他把蛇的信息拿过来之后，意识造形，无中生有，一条蛇出来了。我那个师傅他不懂这个道理。如果我那个师傅还活着，我给讲这个情况，把神学只要稍稍打破一点，他肯定就不死了。他拿那个蛇也不是蛇精，是意识造形造出来的。功夫到了高层次之后，一想，马上真物出来了。说黄鼠狼跟上了，一弄，弄出个小黄鼠狼，拿油锅给炸了。那都是意识造形造出来的。基本上在农村治病的民间宗教人物都不懂得这些道理。

在古代，气功界高层次的人懂得以意会气，以气会形，但是他们从理论上没有把它和神学区别开，那是历史的缘故。我们现在懂得这个道理了，就应该认认真真地按照气功科学来搞。将来你们看到从油锅里拿出蛇来，那假不了，那是意识造形，无中生有——第三个层次的特异功能。意识作用这么厉害，每个人都有，只是功能弱。意识怎么动，它就支配你生命活动发生怎样的变化。一般的子女和父母关系好的都像父母，有些和父母关系不好的，就不怎么像。不是遗传，最少不完全是。原来我在药厂当医生的时候，管托儿保健，每天早上托儿所给孩子们作一次体格检查。我们托儿所有四五个是抱养的孩子，在小的时候不怎么像妈妈，大点到五六岁，都像。其中有一个她妈妈长的有点狮子脸，那个小娃娃一抱来时挺秀气的，到了七、八岁以后也跟她妈妈一样长成狮子脸了。这就是定向发育。如果你要是抱来得晚就不行了，得刚从医院生下就抱来。一般的没孩子的抱个孩子特别亲，恐怕别人说是抱养

的。从小时候给他照照片，放到玻璃板下面压着，经常抱，加强感情信息，这样，反而更像，这叫定向发育。成年人行不行？咱们书本上引用了美国密执安大学的一个生理学教授跟他的研究生搞的一个材料：找了50对夫妇，刚结婚的时候相象的比较少，结婚20年之后夫妻比较相象。按男女间相象的可能就是夫妻，把他（她）们的照片拿来让别人配对，这么来挑，好多都挑对了。而且是夫妻间感情越好，两个人的相貌越接近。这也是意识的互相渗透，把形象改变了。意识造形。

在88年，有一个叫慈宇的女法师，她本来是出家之后还没有受具足戒，刚受了沙弥戒。给人治病，治一个病一块钱。在全国好多地方走过，然后从西安到北京。她到了北京给我写了封信，说："庞老师，我对您很敬仰，本来我要去拜访您，但太忙了，您有时间请到这儿来谈一谈，向您学习学习。"钢铁学院学生会的气功研究会的理事长来找我，我就去了。上午去的，她那儿给人治病、讲课，没时间，下午她那儿还有治病任务，还要我等着（那时我还不像现在这么忙）。吃完了晚饭，聊聊。她让我信佛，说：搞气功就得信佛，现在气功界好多大师都给我磕头当徒弟，皈依了，象北京的××气功大师以及现在的××功法的主持人给我磕头啦。我在西安开气功研究会的时候，那里好多气功师都跟我学佛了。我问："你出家多长时间了？"她说："一年多，以前还学过佛，在文革以前我出了家，出了一年就文化大革命了，我就回去了。生了一个儿子，丈夫死了，我也不想再结婚了，就又出家了。"我说："我61年就研究佛学了。你搞的这一套，将来佛家的反你，气功也反你。你这是指佛吃饭，赖佛穿衣，你就是来消灭佛法的败家子！是佛家的败类。"她到哪儿去，先装模作样地给他们讲课、发功：你们想看毛主席吗？（那时候好多人还怀念毛主席。）把灯给关了，只留小灯，很暗，眯着眼一看她，果然是"毛主席"。有时变个周总理，有时变个蒋光头。我说：你这是佛法？你不就是练了练鹤翔庄吗？出了点自发功，出来点气。她说：我真不知道叫什么，出家之前我在报社里做一般工作，我练过鹤翔庄就会治病了。我说：你这个气我都认得，鹤翔庄是我的，你还跟我来这一套？（当场有学院研究会的会长。）我说你给我变个周总理看看。她说好，等她说变了。我问那个会长：看她像吗？他说不像，还是她。我说你看我像不像？他说你倒象周总理！我说：算了，这是意识造形，不是什么了不起的本事，拿这个来充佛教，把佛教就糟蹋了。佛教也不容你。从那以后，她就离开北京了。因为她到处去搞这个。有的人真是当场给她磕头。但是有一样，得眯着眼睛看。跟看咱们的气差不多。意识造形将来同学们可以搞实验去。得把这个人想得很具体，想你自己就是那个样子。光线再暗一点，别人眯着眼睛一看就看出来了。将来功夫强了那就可以更好地、更具体地意识造形。像这样的意识造形很简单，聚气，以后能把气凝聚成物质了，就变成无中生有了。

意识造形也是气功里边一个很关键的内容，给同学们讲一讲，将来你们出去以后要认识江湖里这些把戏，揭穿它，拿我们混元气把他一罩，总给他上下拉气。当他聚气造形时，不拉下来就挑上去，他就绝对出不了像。咱们懂得这个道理，必要的时候搞搞这个可以，但是不拿这个提高威望，不拿这个炫耀我们自己。

意识的作用先讲这么多。这些问题你们要多想、多领会、多去琢磨。有时讲一个故事，同学们一方面精神松弛一下，也容易打进去比较深的烙印。烙印深了之后，要沿着烙印往下展开去，自己想开它，收获就大了。

Ⅱ、意识如何和物质发生作用

一．意识和外界物质发生作用的机制

这里有两种情况，意识可通过常态智能或超常智能的参照系去变化外界物质。

（一）意识活动使混元气转化成特定的能量形式和外界事物发生作用

前面在讲意识的作用、意识运动特殊性的时候，就已经讲了意识能够改变外界的物质，有个使外界物质变化的随意性，它可以使得混元气朝着物理特性方面、能量方面去变化。混元气是一种多种能的混化状态。以前有人问我混元气是什么？我开玩笑说，就是一种混元能、混化能、混合能，声光电磁热各种能的混化形式，分不出来。而意识能把混元气朝着一个单一的或者以某一个表现最明显的能量形式去转化。比如把混元气转化成电、磁、热、光……都是可以的。我们知道能量是可以和物质发生作用的，如果用意识把混元气向物理能量方面去转化，那么它就可以和相关的物质发生作用。当混元气被意识转化成能的过程实现的时候，意识已经把混元气转化了，进入了物理世界的物质表现形式、能量表现形式了。此过程是由意识的随意性这个功能、这种特征来完成的。知道了这个道理，就不难想象气功师们可以做很多功，而做这些功就是通过能量来表现的。

说个例子，河北省文化厅有个同志叫杨恩华，是练智能功的，他遥感查病功能非常好。91年他上我家去，带着两个儿子。有个儿子练智能功练的也很好，给我画了个像，我说："行啊，给你拿回去吧，自己当个成绩看吧。"他挺高兴，拿着回家了，跟妈妈讲："庞老师说这个像挺好，给我了。"孩子很高兴，他爸爸也很高兴。把像一打开，家里的水银灯一下变霓虹灯了，不是白光了，出粉紫色的光。原来他妈妈是不信气功的，一家子看着灯，怎么回事？整整40多分钟，一直是霓虹灯。之后他妈妈把灯关了，再一开又变白色的灯了。去年，杨恩华去山东出差，他儿子出了一身荨麻疹，发烧，吃不了饭。孩子他妈妈一看不好赶紧送医院。送医院后给老杨打电话，老杨说："你怎么送医院去了，别打针快出来。"可吊针已经吊上了，打后荨麻疹也不退，烧也不退。孩子也不吃饭，妈妈更不敢往家接了。晚上又给老杨打电话，他说："快接家来，我好给他发气。"没办法接回来了。老杨就从电话说怎么怎么弄。电话一通，水银灯又变成霓虹灯了。这就是说意识可以使得混元气朝着物理能方面去变化。虽然他们并没有想让水银灯变成霓虹灯，但是全家人意识一统一，一说发气，妈妈发气，孩子接气，几个人意识往一块一碰，就和以前的状态差不多了，霓虹灯又出来了。他们家的灯这二年多已经三次是霓虹灯了。

意识活动可以把混元气朝着多个方面的物理能去转化。这几天我正在看各地来的科研论文，今年论文真是丰富多采，怎么发气的都有，发什么气的都有：有给土壤发气而增产的；有给种子发气而增产的……各个方面都有。还有给煤发气使燃烧量提高，咱们中心机房给石油发气，让它产热量增加，搞了十次试验。当然有不少不够发表论文的条件，可是确实真起作用了。现在有的地方，像湘西土家族自治区，农民已经争着找辅导站发气了：把种子给我们发发气吧、给蔬菜幼苗发发气吧。这些发气不一定都是转化成物理能，但是有属于物理能的。

（二）意识活动直接和客观事物的整体时空结构发生作用，使之发生变化。

这种情况属于超常智能了，它不转化能量，而是直接通过物质的时空结构使之发生变化。

前面讲过意识活动本身就是一种特殊的时空结构的运动。因为任何一个事物的特征就是一个空间结构、一个时间结构。意识活动本身属于概念性的，特殊的时空结构，而且意识的时空结构是具全息性的。因此当意识和任何一个事物结合的时候，意识里边都具备了这个事物的全息性。比如你意识一想这个水杯，意识就把水杯的全息都拿到了。在一想的时候，意识里边带的这个混元气上那一结合，全息和它重合了，这时你想让它变好，全息结构就往好处变；想让它变坏，全息结构就让它往坏处变。所以一旦同构全息那就好起作用了：以同构意识的全息结构，直接改变那个物质的结构，然后用改变了的结构再去凝聚混元气，这样使物质发生变化。结构一变混元气就变了，混元气一变物质就变了。

一般的来说，意识和物质起作用——对人体自身生命活动也好，对外界客观事物也好，作用机制就这么两条。为了大家好领会好理解，是从这两个方面讲的，其实这两条是难以截然分开的，它是在意识里边一个活动的过程完成的，只是你的意念活动怎么去下指令，比如说你想让这个东西变热，它变热了，那么这个热怎么变的呢？混元气变成热能了。混元气怎么变成热能的呢？因为热有它本身的时空结构。一般讲热是分子运动的表现，分子运动速度加快就热了。其实那是热的作用的结果，不在分子层次也可以出现热。人们都知道热是电磁波在红外这个波段里边，表现出来的物理特性。在这个波段的电磁波，一旦频率波长符合热本身的时空结构，那就出现热了。所以说热不是分子运动。因为这个波长与分子大小相近，一作用到它，能使它动。太长了，分子小，太短了，可以穿它，而就在这个波段里面正好能一抵把它抵去。这是个能量的热运动。咱们人就感觉到热。（实际每一种只要说得上来的物质，包括现在的能量，有其自身的时间和空间结构。）电磁波本身有个共性——它的电场、磁场垂直交变这样的时空结构。那么电磁波有了不同的波长，一个量子一个能量包，波长长了，能量就小了，波长短了能量就集中了，电磁波就成了个能量表现。不同的波长又加了波长的结构在里边，它同样是个时空结构。所以当你的意识活动和这个时空结构结合在一起了，变成符合热的时空结构的样子了，它就出现热了。我们有些人虽然不懂电磁波，不懂得热是由于红外线波长引起来的东西，但是人体对热和凉有个感受，从凉变成热有个过程，而这一切在我们意元体里边都有着反映。它怎么样起作用，我们自己虽然不知道，可是在意元体里边已经很清清楚楚地记载下来了。热引起身体里边的分子运动变化了，它为什么起变化？怎么起的变化？从宏观到微观在意元体里边都记录下来了，只是我们现在人提取不出来，就知道这叫热。学过了物理，知道热是分子运动速度加快了，以后再知道是电磁波在起作用，一点一点你给脑子里加，脑子就能提取这个信息。即使没学过，脑子里同样有这个信息。当一想热的时候，脑子里一整套信息都在起作用，全息的。所以虽然我们不知道有些物质的变化过程，但是我们脑子里这些信息都有。我们有时搞智能气功试验，用混元气搞试验，你如果懂得这些详细的知识，对每个步骤全了解，你把它都想一想，效果肯定好；如果你不知道，就想要最后结果：好了，它就好了。因为你让它好了，脑子里那一整套好了的信息给集中起来了，它就好起来了。这次论文中湘西土家族搞试验，给土壤发气。怎么发气呢？顶天立地，把气贯到土壤里边来。土壤贯了气之后，意念里放一个丰产通用卡。粮食种进去，出苗的时候它怎么好；长的时候它怎么好；拔节时怎么好；开花时怎么好；灌浆结子时怎么好。丰产。把这一整套信息通用卡的意念活动都注入地里边去。我看了看用那个词挺好：丰收信息通用卡。从幼苗到结果在土地里整套信息设计个通用卡，把通用卡信息放到土壤里边，这么搞增产。已经给好几家土壤发气了，不过他缺少科研人负监督，既不能大会发言，也不能印材料

往外发。咱们人的意念是全息的，你这一加进去，它自己就起作用了。如果你不懂得科学知识，你就想那么多细的环节，可能就想坏了。中心发电机房这次搞汽油燃烧的情况的试验，前面四次效果比较好，大伙就想燃烧的好，燃烧的好，……后面四次想什么呢？什么增加什么烷的分子量吧，一想这个反而效果不明显了。为什么？因为你没有掌握它全面的规律，你就只知道了这一部分，可能就不行了。倒不如简单的，一下就让他变出最后结果就好了。以前搞试验也出现过这个问题。原来石家庄搞洁霉素生产时，根据培养学想，培养基里边这个多增点、那个多增点，又不大懂，这么一想，反而效果不好了，还不如一发气想“长得好”效果好。这里面是全息在起作用，直接改变时空结构，脑子里有一整套信息。懂得这个道理之后，就慢慢能了解搞科学试验，不同专业的人员搞不同的科学试验效果不一样。真正搞农业的专家、专业知识很透了，他也去给庄稼发气，和一个工业专家给农业发气就不一样。因为他脑子里有信息，他虽然没想着我怎么怎么去搞，就想一个好了，他里边信息量比较大，里边信息的结构、能量集聚比较多（普通人集聚不了这么多）。所以一般干什么，越是这么具体来做效果才越好。这就是意识和外界事物的作用机制。

二．意识活动和外界事物作用的因素

意识和外界起作用，怎么样才使起的作用效果好，影响它的因素有四点：

（一）意念活动专一的程度。

要想和外界事物起作用，你的意念得专一。专一程度越高，效果就越好，专一不够就不起作用。我们说意识活动是全息的，但是怎么样才能体现出它的全息作用呢？那就需要你想这一个问题时，意念要专一，整个意元体一个活动，想一个方面去。意元体把所有信息都集中起来了，这样它集聚的能量作用也会强，它时空结构结合的力量也会强。它结合力强了，作用到外面去，效果也就好。因为意识活动里边有不同的层面。前面已从几个方面讲过了，有第一映象空间、第二映象空间和第三映象空间，还有生物层面、生命层面、意识层面、道德层面、情绪层面等。意元体里边有不同的层面，而在第一个层面里有它众多的活动。如果你不能把思想和意识全部专一起来，每个层面都乱七八糟的（后面还要讲现在人的意识状态，它是不统一的），这样出来的意识的力量就小多了。

一个意识有不同的层面（如图5-3），最根本的一层是自我意识层面。实际上自我意识层面包含在整个意元体参照系的里面，它也是到整个意元体的；情绪层面，当情绪发作时，它也可以到整个意元体；形象思维的层面（形象思维里的生物活动另外说），形象思维有它整体的内容；还有逻辑思维。在每一个层面里边都有它本身活动内容。一般来说，我们真正的一个意念活动，它往往都需要和自我意元体联系起来。意念的产生要通过不少的层面，当然它产生之后通过

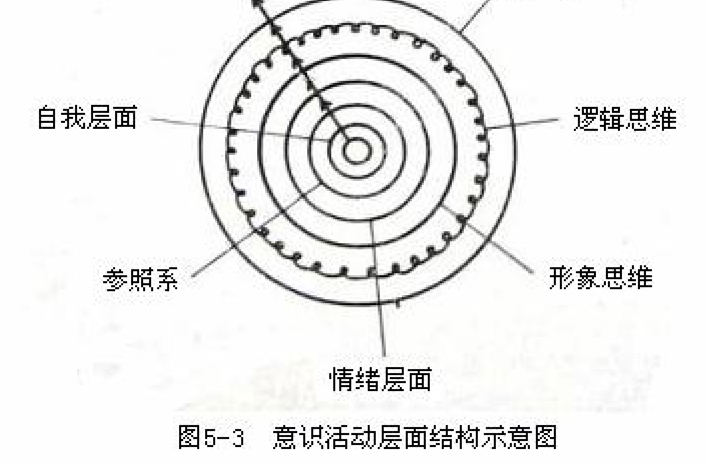


图5-3　意识活动层面结构示意图

好多次的作用斗争之后，集中到一个来。在出来的过程中，可能每一层里都有分叉，这样出来的意念活动的力量就小多了，都分散了。这样出来的虽然也是一个意念，但这样的意念作用到神经细胞，到外面作用去，它力量就小多了。如果我们能够集中，里边一出，把各层都集中了，不往各层去分散，就一个念头，这么样一来，力量就强大了。

一般的人在不同层面都要散开，集中不了。当你想一个什么事时，左拉右扯，或者想这一个问题时还想着别的，从这拉着想过去了，分散了，集中不了力量就显现不出来了。你只有一集中，整个趋向都上这来了，你才能把整个意元体的力量都带出来，变成这样个趋势。这么一来，各个方面都会往这跑。因为意元体是个整体的，它不分散开，集中带着往这跑，力量就显现出来了。大家问怎么样才能专一？我专不了怎么办呢？实际这里边跟我们想的这个念头、干的这个事情，主观愿望，想不想真那么去干有关系。有些人什么意念也不强，那是意志薄弱的人。有些人对想干的事情非干成不行，拼死命也去干。你别看那些任性的人，他真要懂得这个道理之后，就是那些任性的人好。为什么说心眼非常实的人练气功好？他干别的事都干不好，到外边干事傻实在，在社会上往往吃不开。可一搞气功真不错，因为他心眼实在，他认准这个事，一说干就干去，这样效果就好了。一般地来说（不都是这个样子），实在的人出感知功能慢一点，发放外气效果好，因为发放外气省事，让把一个东西想动了，他一想就动了。可实在的人往回收他不会收。他往往平时都干好事，不想自己想别人，而往回收需要灵活点。发气和接收这两者的机制不完全一样，不是光集中了一个就够了，往里边去里边得灵点。太任性一想，我怎么没感觉着啊！实在的人容易抬死扛，一抬扛固执了，所以他老是感觉不着（后面要讲这些问题）。一般来讲要起作用精神要专一，这是非常关键的事情。

（二）对目标选择的精确度。

选择的目标准确不准确，对它认识得深刻不深刻。一般来说一个人如果意念集中的能力已经定了，就那么大，那么你选择目标的精确度就比较重要了：选的越精确，作用就越强，越不精确，就越不好。或有人问，庞老师跟前面讲的怎么不一样了？前面说的，你最好就不知道，就想那么一个。其实你就想一个好，你让哪好？让谁好？没有个目标。要说你们大家全世界都好，你这一句话行吗？都做得到吗？全世界都好得了吗？我们还没那么大功力。所以要有定向的。对象得明确：要起作用的就是这个杯子、就是这个花、就是这棵树……你得选择的精确，目标模模糊糊不行。你这么想，咱们全世界50多亿人发气身体都好，咱们也甭搞别的了，也不需要搞咱们气功学习了，就每天向全世界发气，全世界都好。好得了吗？不行。目标不明确。那怎么一万亩麦子发气，每个麦子都能接得到气？因为那毕竟是一万亩，看得清清楚楚的一片，你把全中国的地一块都发气就不行了，什么道理？就是对目标选的不明确。这一万亩地，五六个二十来个人围那么一圈，大喇叭一喊：苗要长得好、长的壮、穗结得大、粒要大、粒要多、粒要壮、要丰产。这么搞目标很明确。将来全地球一块发气能不能行，真要全地球一块喊也就行了。比如说咱们现在摸规律，给植物白天发气，给什么晚上发气，到了晚上该发气的时候，在这一片多少家，搞广播联网，一个人在广播电台发口令词，每个地方放个电视机，大伙随着口令词发放意念。到那时可能就行了。因为全球的气场有了。但我们现在先要摸索，否则一说，人家说你们简直是胡闹，是幻想。这也是科学幻想，不是好多科学幻想都变成了现实吗，慢慢一点点来。现在最大的150亩，一帮人发气去了，转着边发呀发呀，增产了嘛，将来一千亩，搞个高音喇叭，一块喊口令，一千亩周围都听得见，

大伙意念一块想，都是可能的。我们现在就是得敢想。不过光有人喊，没人接过去也不行，高音喇叭太高了把庄稼震死了。现在河南省一个气功师功力比较高，他在当地是个理事长，平时讲课治病效果比别人都好，他发气发的比较多，就是他搞试验的那几个苗又矮又小又萎缩。所以这里边有很多规律还需要摸索。咱们再来个开天辟地，现在咱们是第二个盘古氏，是“盘今氏”。

这么一搞是新东西。这里边让我讲，只能碰上事之后，我来想想是什么问题，可能比一般的同志分析得中肯一点。让我凭空脑子想，我也想不出来。这儿做了事，这个做成功了、那个做成功了，那个没做成功，大家聊聊我听听，帮助大家分析分析。一般可能比同志们分析得要深刻一点，因为我知道事多，可能从方方面面去分析的快一点，但是没事实我也不会分析，凭空想我也想不出来。象方才讲的往土壤发气，弄个通用卡，我就没想到这个词。所以好多智慧都从群众来，在座的同志可别觉得自己了不起，咱智能功这个理论，说个不客气话，都是同志们给我的。这么多材料我得翻人家书吧，这不学人家的东西了吗？出来的好多试验成果，这些试验不是从同志们那来的吗？所以这些理论，这些思想，不是属于一个人，而是属于智能功的集体。所以我到哪去都是听大家多谈一谈，希望同学们也要注意这个问题，不要认为自己了不起，比别人知道得多。往往那些认为自己比别人知道得多的人，思想都比较狭隘，只有放开，真正深入到群众当中去，才能体会到群众是真正的英雄，群众是创造世界的英雄，群众当中有无限的智慧。一般的知识分子都不大容易体会到这一点，就认为自己强。咱们毕业了是大学生，都属于知识分子这一级的，往往都认为自己比群众强，实际好多智慧都从群众中来的。我们只有多了解具体事情，将来发放外气才能更精确、更细微，自己主动动脑子，你才能学得更好。知识从哪来呢？不光看书本，多跟群众接触，多走到实践当中去，这是最根本的东西。因为意识有个选择性，有时你把书本看太多了，意识把你框住了，又糟了。这个精确度是意识里边的自由的精确度，不是说让你按照书本那样去搞精确度。一般按道理来说，把理论知识、科学知识学的越多不就越好吗（后面还要讲）？若用这些知识把你框住就坏了，你就精确不了了。因为现在科学知识本是局限的知识，我们通过时空整体观来讲，从超常智能整体观来讲精确的。所以我讲这个精确度同学们得要辩证地领会它，不是说你多学点现代科学知识，对事物认识得深刻了就叫做精确，不是！是意识反映的精确度，这个精确度一方面靠你实践，一方面要靠你有理论知识，但是理论知识不能执着，一执着就坏了。

（三）意元体的灵明度

一方面是人的先天素质。脑细胞越多，每个脑细胞长出的树突越多，树突连续越广泛，意元体里就更加细致，越细致信息量就多，信息量越多，它就越细腻，越细腻本身就越精细就越灵明。再一个方面，因为意识一活动，就把意元体的灵明度扰乱了。意识活动能沉伏下来（不是不让你想，让你沉伏下来，不总活动了），意元体不受意识活动的干扰了，灵敏度也提高了。再就是意元体里边去的普通的混元气要少。咱们知道意元体是脑细胞混元气联合成一体的特殊的混元气。如果我们的脏真混元气和躯体混元气，到脑子来的太多了，也影响意元体的灵明度。打个很简单的比方：喝点酒，毛细血管一扩张，血液就来的多，血液里边本身的这部份混元气（在《人的混元气》里讲过，血液里边有被吸收的基砖，还没化成人体混元气或者刚刚化了一部分的混元气），还有躯体混元气，还没被人体加工的、这样的混元气到人脑子里多了，脑子就不舒服，昏、胀、沉。有人说，“庞老师，这就麻烦了，要动脑

子，就得消耗能量、消耗气，消耗了气就要补充，需要补充就要从后天来，后天气一来脑子就不清亮，这不就麻烦了吗？”我们说现在人就是一个矛盾。这就需要我们学会用意识来加工，一方面要多从外面吸收大自然的最基本的混元气，第二个方面学会用意念、用意识把身上的混元气加工，注意经常用意识加工，这样躯体混元气就很快能变成意元体，被意元体统帅。怎么加工？经常用意念想自身的气，用脑子、用意元体统帅全身。就那么想统帅，想让意元体灵明，其实这本身就是练功，养成练功的习惯。我们需要在意元体里边打上更多的气功意识。同学们现在思想状态还差的很多，没事一聊天，同学们想想看，你们聊天时有多少聊气功？有多少探讨气功？探讨气功意识？没这样去做。总以为一说气功，那就是学习的事，没事聊天总想聊点生活上的事，聊点琐碎的事情或者是平庸的事情，那才叫生活。我们自己就把气功和生活分开了，意思是人的生活就应该是那个样子。所以我们人的意识还需要进一步改善，进一步前进。同学们现在年纪还比较轻，首先要树立这个思想，只有使它符合混元整体观，符合气功这个要求，意元体才能灵明得了。一般的世事，世界上这些事情，就是扰乱你的。我们这么讲和过去的避世、消极厌世不一样。我们是要整个人类前进，要符合更高层生命规律，要脱离这种平庸状态。将来涵养道德时还要讲这些问题。

（四）主观愿望。

意识对外界，你想不想让它起作用，只有你愿望非常迫切，意念往外一发（前面讲过意识活动有个发轫活动）发轫活动那才有力量，你自我愿望非常强，有愿望的力量，意识从自我这一发出来，这力量才能强。你的自我愿望平平庸庸根本就不动弹，一发轫就不够，当然就不行了，作用就不够了。所以，干什么事情主观愿望有很大关系。那个自我愿意去干，非常向往它，这样，跟外界起的作用就强大。自己练功夫，改变身体，你得真正愿意。你要愿意干的事情，就真是舍身忘死，这么一搞，意识活动改变自身，自身就改变得快了；想改变客观事物，事物就变得快了。我们一般同学干事情三心二意，想干又不想干，意识作用于外界的力量就不够。所以主观愿望很关键。这个主观愿望是最根本的，能不能专一跟主观愿望有关系。选择目标的精确度，也和主观愿望有关系，再有你这个主观愿望放在气功上了，意识里的我只往气功上放，不是气功不做，非得气功才去干不可，这么一搞意识里边当然就灵明了。说过去佛家最简单的修行方法是念佛法门，念阿弥陀佛，他们说修练是往西方极乐世界。能不能练成功了，就三个字：信、愿、行。一个相信；一个发愿，愿意去；一个要自己去行，行就得念阿弥陀佛。信、愿、行之后，有个大师又加了一个字叫坚信、切愿、苦行，三种资粮。我们练气功也是如此，坚信；切愿，愿意练；苦行，苦练。当你要想用意识往外发气和外界事物起作用时，你也得坚信能起作用；切愿，非常愿意让它起作用；努力去做，苦行。其实这三个字，信、愿、行，我在比较早时《怎样练好智能气功》里边就写过，在《气功探邃》里边也写了三种资粮的问题。所以，意识和外界的作用中，主观愿望也很关键。

意识的作用讲完了，懂得意元体的特殊性、意识的规律了，然后讲意元体就比较简单了。同学们这一节要注意的关键是意识如何发挥作用。前面讲意识的作用，主导生命方面生理的、病理的；对客观世界的作用，那只举些很浅显的例子，根据过去那些情况写的。对咱们同学们来说，意识的作用过去那点就太肤浅了，你看今年咱们搞的科学试验，工业、农业、渔业、牧业、人，都属于意识发挥作用。意识在多个领域里边都在起作用，让意识调动原始混元气，也是意识的作用。咱们练智能功就是练意识的作用。我们强调了意识不是和混元气对立起来。意识本身就是特殊的混元气的运动，意识支配混元气是特殊的混元气支配一般的混元气，意

识是个大混元气，普通的混元气是个小混元气，就相当大混元气支配小混元气，跟大人管小孩一样的。混元气对混元气，就这么个问题。所以我们学了意识作用之后，对意识在人体生命活动当中的作用，在大的外界的作用，它处于什么地位，它怎么样起作用，应该有个了解。

第五节　混元意识论的特点

通过这节的学习，同学们可以知道，我们的混元意识论不是凭空造的，它是吸收了我们现在的各方面的文化成果，包括历史上佛教、道教的意识观，现代科学里边医学、心理学，以至于现代科学里的其它成果。它是建立在一定的科学基础之上的。虽然不敢说我们的意识论是把整个人类文化已有的意识论的材料都吸收进来了，但是可以讲，基本上多个方面有代表性的东西，我们对它考察分析后拿进来，然后通过我们练功实践（这个练功实践指智能功功友的广大群众的实践）而搞起来的。为什么意识论在80年、81年编创智能功时写不出来，书早出来咱们智能功不就普及早了吗？不是那么回事情，那时只有一个简单的轮廓，而真正把它内容充实起来，是通过广泛的实践搞起来的。有人讲那个时候天时还不到，这个理论不能往外拿，那不是实事求是。不知道同学注意没注意，这里边有好多例子都是这些年搞的，以前没法搞那么多例子去，这是第一；另外有些论述的内容和书本引用的材料是近七八年才出版的书。在80年写书的时候，我们引用别人的书，引用人家的材料，引用现代科学里的东西，引用智能功实践材料，都引不足。所以说，混元意识论不是凭空来的，是实践来的。通过实践之后，把古人那些知识系统化了，这些系统化不是一般的拼凑，因为过去的意识观都是唯心的，我们只能通过实践来验证，取其合理的东西。佛家、道家、现代医学、现代科学，甚至包括西方搞的天主教，现在类似天主教而又不同于心理学的什么第四道等，它们的根本观点讲错了，但有些具体问题讲对了，我们就需要通过实践，把他们放到现实世界才行。以前它们讲精神决定一切，精神不灭，物质是附属于精神的，是精神的外在表现，世界是精神的；我们讲的是物质不灭，精神是附属于物质的，是物质的一种特殊表现，世界是物质的，精神也是物质。这样我们就使过去的意识论、神秘主义、神学变成科学了，因为我们立足于这个现实世界，就是科学了。这里一方面可以阐明意识对正常人活动的积极作用，另一方面可以指出现代人类意识活动的不足。过去就不懂得意识对人体生命活动起什么作用，怎么起作用，我们讲了意识活动的不足，哪些不够，应该怎么发展，怎么完善它。佛家讲意识本来就是完善的，不需要完善，现在人把它搞坏了，复原就行了。智能功讲最早的、人形成时候的意元体还太简单，是原始的（我们讲意识的发展），那时它的意识是自由自觉的，那时还没有人类生活必要的物质条件，它是在那样最简单的生活中的自由自觉。所以我们只有认识了意识活动对人生命活动的积极作用，也看到他的不足，才能够完善这个意识，更好的运用意识，这就是智能气功科学的内容了。正是由于智能气功把意识问题解决了，所以智能气功就把传统气功从神秘领域、宗教领域解放出来，以崭新的面目而成为科学。气功能不能成为科学，能不能解决意识这个问题是关键。能解决了意识这个问题就成为科学了，不能解决意识问题，把意识总是神秘化，就脱离不了神秘主义，也就离不开宗教。佛学唯识论也有很多书，也在研究心、研究意识，但他研究的根本点错在没有认识到意识本身的不完整性，没有认识到意识有个产生过程，它认为意识自古以来就是存在着的。它那个发源点、出发点搞错了，所以全体就错了。但它里边有好多具体问题的内容是值得我们参考的，它揭示了意识活

动一旦形成之后的一些规律。

下面讲我们智能功的意识论有什么特点，当然首先要和传统意识论相区别。

Ⅰ、意元体理论是向前发展的混元气理论

意识论有意元体理论和意识理论。第一大特点是意元体理论。

一. 意元体较初始混元气上升了一个螺旋

意元体理论是向前发展的混元气理论，这就把意元体理论和混元气理论结合到一起了。在讲混元整体观时曾经讲过这个问题。混元整体观是个向前发展的理论，从无形无象的原始混元气，向前一发展，变成有形有象的物质，这样的物质既有实体性物质，又有非实体性物质。它里边有质量、能量、信息三者为统一的，以质量为显在形式的混元气形式；也有以能量为显在形式的混元气形式。就在物理世界，原始混元气是从无形无象的、最简单的、分不开的、以信息为主要存在形式的存在，发展到万事万物。再向前发展，到了人脑、人的意识、人的意元体，意元体又是没能量没质量了。从原始混元气到万事万物到意元体，这个过程走了一个否定之否定的螺旋（讲混元气理论讲了这个问题）。意元体同样还是向前发展的，当人意元体形成之后，意元体本身产生精神活动。过去道家讲：人心者道也，道即人心、人心即道，心外无道、道外无心，心即是道、道即是心。佛家讲：心即是佛、佛即是心，心外无佛、佛外无心。看来佛家说的那个佛和道家说的那个道差不多。要修道就修这个心，把心修得返回道去就行了。我们智能气功不这么讲。原始混元气相当道。发展的万事万物，前进一步具体了，发展到意元体；意元体信息量更丰富了，和初始混元气相仿佛，但不相等。不能说意元体即是原始混元气、原始混元气就是意元体。

现在气功界的很多人弄不清这个问题，就以为是等同，所以练功就返回去。咱们智能功不是，意元体形成之后，到新层次里边了。意元体一形成之后，它就又变了（如图5-4）。初始意元体一变，成为自我意元体，这两个相当原始混元气，两个是一个的；然后又向前发展成为偏执意元体；再变为圆满意元体，再发展为浑化意元体。浑化意元体跟初始意元体相仿佛了，但不是它，离着原始混元气更远了。是这样发展的。以前古人认为到了偏执意元体层次（即常人层次）要退回来，“返还”。咱们是向前发展的：初始意元体一→自我意元体一→偏执意元体，而偏执意元体比万物混元气层次高多了。万物混元气里还有无形无象的气，实际上它并没有偏。无形无象的气凝聚成为有形有象的物体，它里面也是无形无象的气。这个问题古人就不能正确对待。到了意识、到了人的精神往前一发展，从初始意元体、自我意元体到偏执意元体，他们认为偏了、坏了，他们说应该是转一圈转回来的。我们认为不是个圈，是个向前发展的螺旋。混元气发展了一个圈，到人的意元体，

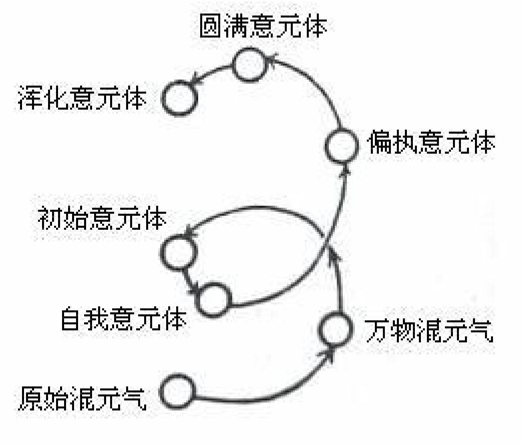


图5-4　意元体螺旋上升发展示意图

意元体又发展一个圈。现在刚发展了半个圈，人类现在就到了偏执意元体这儿，混元气理论指出意识还要完善。现在人就停在偏执意元体这儿就满足了，对前面也不知道，对后面也不知道，非常偏的固执着存到这了，叫偏执。意元体理论就是这么个理论，简单地说，它是个发展的混元气理论。这是第一点特征。

二．练气功不是使意识返归原始，而是向前发展

前面讲意元体理论比着初始混元气上升了一个螺旋，从理论上说是上升的，那么从练功的实践来说呢？以前练功就是往回返，叫“返朴归真”。因为它说意识就是道，道一偏，无论是佛家也好道家也好，都讲往回返。佛家讲自古以来人就有佛性，这个佛性是不生不灭的，从历史往前推，没有开始，它叫无始。道家说原来有个老祖宗——元始天尊，所以道家讲识神，是后天来的。在这点道家比佛家唯物点。中国的宗教，道教本是从气功搞起来的，虽然它自己讲神学，但不知不觉就弄到唯物上来了，它自己矛盾就在这一点上。道家有好多是唯物的。人的精神哪来的？它说是天上最大最高的地方元始天尊，化了无数个小元始天尊，他、你还加上我都是小元始天尊。一个人从脑瓜顶进去一个小元始天尊。这相当于西方的自我神论、万物有灵论，或说泛神论。道家说有开始，开始是元始天尊，元始，元来的始。道家就让你返还，返还到原始混元气，浑浑噩噩什么都没有。

佛家讲每个人原来都有佛性，就是有史以来谁也不明了，不知道真正的道理。人都是糊涂蛋，都是白痴、无明，不明白道理。本来也没有世界，也没有人，就有那么个佛性，就因为不明白道理才产生这个世界。那怎么办？让你明白了自己，去掉惶惑，到最后返还到佛性那去，佛性到了常寂，老那么寂静着。那个寂可不是死，叫“常寂光土”。（我也没见过，你们也看不着。）按照佛家道理，只有到了佛那个时候，才能到常寂光土那去。所以他们现在讲佛学的人，没有一个知道什么叫常寂光土，就是一个释迦牟尼佛，他说他知道，他死了，别人还都没成佛，别人都不知道。到底释迦牟尼佛知道不知道，别人也不得而知。

我告诉大家，从历史上讲，谁也没返还到那里去。返朴归真，这个词多好听，其实他们也不知道往那返。就说是返到我们老祖宗那个时候，人无忧无虑，整天傻呵呵的，穿着个树叶，披着个树皮，到哪就吃哪。那是人的自然免疫力在起作用，也是人的自然生命力，叫个自然力吧。天冷也冻不坏，天热也热不坏，吃就随便吃点就行了。那时是最早的朴实状态。原始人们非常纯朴，很自然，有果子就吃果子，没果子就吃树叶，大家想那活得了吗？那时能打预防针吗？那就是自然力！大伙说不可想象，什么都吃。如果下乡支援农村去，呆惯了以后，从地里刨个白薯来，拿手搓搓，把皮抠抠，吃着还挺香呢！那就是农村改造了你，就是毛泽东讲的“知识分子到农村去，接受贫下中农再教育，很有必要。”（笑）你想像不到就想想狼该，他在狼群里就得吃生肉，弄个小兔子咬吧咬吧就吃了。大伙想那怎么吃啊？你要成了狼孩你也就会吃了，人就有这么多的自然能力。返朴归真就让你返到那去，让你吃生肉去，说白了就这么回事。

我要这么讲，气功界、道家、佛家非把我骂扁了不可。返朴归真往那返去。其实都会这么说，你真让他返朴归真返到那去，把那时的情况分析分析，他就不去了。由于早先练功的人们对古代不真了解。春秋战国时就认为老辈子和他们生活一样，也是有粮食吃有地种。那时也没有考古学，都是想象，认为上古道德怎么怎么好。佛教也是对古人不了解，不知道几千年以前、多少万年以前还那么落后，用现在的心情推想古人怎么样的好，怎么样的纯厚，

要回到那儿去，这是个误解。现在一考古，挖出来那时的人个子挺大，工具是旧石器，又厚又大、又笨又重，没智慧。正是由于对历史误解了，练功才出现错误的指导思想。“庞老师，他们不都有功能了吗？”“有宿命通不是？”我想这些问题咱们还得抱点科学态度，同学们别太幻想了。如果你不真正研究历史，光研究功夫，也不知道它的错谬；光研究历史不研究功理更不知道它的错谬。如果都研究了就知道他们说的宿命通（把过去什么什么都知道了），不能说都是胡说八道，有好多问题就是八道胡说。现在道家功最被推崇的龙门派正宗伍柳仙宗——柳华阳认为，他把他的老师向前发展了一步，可《慧命经》、《金仙证论》两本书中，他引证的那些书好多都不符合历史情况，你能说他宿命通？说他大丹都结成了，演神都完了，“六通”就不成问题了，怎么把书都引错了？“慧命”、“漏尽”佛教本来都有解释的，他就说男人一泄精叫漏尽；元气就是慧命。他是个和尚，却连佛教的起码知识都不知道。书上写宝掌和尚活了一千二百多岁，在达摩大师到中国来时，让达摩渡他。释迦牟尼死距达摩到中国来还不到一千二百年，说宝掌和尚活了一千二百多岁，还没释迦牟尼佛就有宝掌和尚了，这岂不成怪事！所以不懂得历史的情况，就出笑话。

有好多东西，你不用神通就用事实去考察就知道不是那么回事。过去说的宿命通，这个通那个通，我说是擀面杖吹火一窍不通。说历史怎么怎么看，好多都说错了。现在考察释迦牟尼佛离我们明明有二千五百多年，佛教徒为了跟老子比谁早，就把释迦牟尼佛早说了四百年，还有的早说八百年的，也都是有了神通，一代祖师们写书写的。那他的宿命通哪去了？懂得这些道理了，同学们就把那些所谓的宿命通、神通放一放吧。宿命通把几百年几千年的事都说错了，多少万年以前更说不对了。所以返还的道理实际上是个悲剧（咱们讲意元体独立性时讲过这个问题），过去的练功人练功空空荡荡，觉得自己什么都没有了，就认为自己是返还了。其实这个时候他那个神通还没到最高境界，到了最高境界不是什么都没有。实际上，人意元体本身的意识活动，和大自然还并不等同，在这一点上佛家有的著作有一丁点阐述，认真分析道家的一些著作，论著的也不是相等，不是那个样子。所以我们讲返还实际上是个不存在的，因为你绝对返回不到什么都没有的原始混元气的境界，甚至连最原始的意元体你都返不回去。

我们练功从偏执意元体练起，一练功来体察意元体，体察自我意元体，体察到初始意元体。同学们要注意，初始意元体是什么？它刚刚形成没活动，那叫初始意元体，当你一体察它就加了体察活动，体察初始意元体，实际上是意元体在体察它自身的时候那种状态。这其中有个体察活动，是体察到意元体在进行自我体察时的那种状态，而不是原来的什么也不动的初始意元体。所以只要你一体察，它就不是初始意元体了。意元体既不是主动也不是被动，是个零。你一体察，说是不察而察，那还是察了，还是有主动性了，不是零了。所以要想返还根本不存在。从根本理论上很多人就没把它搞通。在过去佛家懂得，你这一说就错，一体察也错了，说：“圆坨坨光烁烁，灵光独耀，迥脱根尘……”跟普通人迥然有别，整个是不一样的东西，一说就错。因为一说你的意识就看到一边上去了，不仅是说，意念一想就错了。在书本上意识活动的形成一段里面：原始启动，趋向集聚，发轫活动。原始启动时我们根本就感觉不到，趋向集聚也感觉不到。将来练功练得我们意识非常敏感了，当里面一趋动的时候，里边那么一动弹，不是往外，不能到了发轫活动，而是趋向意元体，那一趋往里边趋，而且感知到它。但是往里边趋也是趋了，不是意元体空空净净什么都没有的样子。在根本道理上古人没把它搞清楚，有些个禅宗大德懂得这个道理了，但那时语言太少了，说不出来。

我们现在把道理弄清了，讲开它。咱们智能功讲禅，讲这个开悟是怎么回事情。但是讲了之后还得去实践，不实践会说也没有用处。智能功告诉你后，你得慢慢去分析，从里边去想，什么时候你实践了行了。过去佛法讲道理，是神化、宗教化，我们智能功把它变成科学，按这个道理你再去实践。开悟，从那往里边一动就对了，那个动谁也代替不了你。开悟得自己练，老师帮忙，自己慢慢修，到里边一下感觉着了，就开悟了。这个过程不是返还，而是上升了。如果你脑子不动，佛家叫顽空，道家称为无情，都不是真正的东西。他们知道不能顽空，不能什么都没有，只要是有那就不是返还了。这个问题从理论上搞错了。我们智能功讲清这个问题，在意元体理论基础上，我们的功变了，搞法也变了，从理论上不是返还。当然我们想往前进，想体会脑子里面那些东西，你就必需出现超常智能，常态智能体会不到。而超常智能的产生就得把偏去掉才有可能性。

Ⅱ、正确对待常态智能意识活动与超常智能意识活动

一．两种意识活动都是意元体功能的体现，只有微小差别

在传统气功里边，无论道家、佛家、儒家，都认为常态智能和超常智能是水火不相容。佛家把我们常态智能、普通人的思想活动叫虚妄分计，只要有思想活动都是假的。什么是真的？你真正开发的超常智能就是真的。不是说你会说佛法了那叫真的。以前一个和尚人家问他道理，他给人家讲什么法眼无暇、法身无住这些东西。按道理讲的都是佛法，旁边一个和尚听了就冷笑，这个和尚挺有自知之明，问冷笑的和尚："我是不是哪点讲错了？"和尚说："你哪点也没讲错，你达到了吗？你没达到，你讲哪点也不对。"所以以前讲虚妄分计，说没有智慧、愚痴是不懂得理论，不懂得佛家道理。其实懂得佛家道理、会背那个文了，你自己意识没开，同样也叫虚妄分计。正是因为这样，大乘经典才讲，佛说法49年本无法可说，是为说法。佛讲无法可说，是到那个层次讲才行。到那个层次就得改变常态参照系，常态意元体参照系没改变就不行。所以佛学讲真正的东西要断惑证真。俗的和真的两相对立，你要想证真，得把惑断掉，把俗的丢了，把常态智能丢掉才行。道家说："此神不是思虑神，可与元始相比肩。"要想出功能，思虑神是后天的，得把思虑神、识神去掉，要先天神，那个神和元始天尊一样。先天之神是什么？不动元神，那怎么用，一用它不就动了吗？这都是矛盾。伍冲虚为了解决矛盾，加个真意，讲动是真意，不动是元神。儒家讲人心道心，后成为人心天理，人心不能要，要存天理去人欲。后天的、人的东西都不能要，对立的。我们智能气功认为，常态智能和我们练功后出来的超常智能，都是人的功能，都是真的，都是客观实在。

二．发放信息的过程、途径不同

常态和超常态智能，虽然都是人的功能，但是两者有微小差别。一是接收信息不一样。常态智能借助眼耳鼻舌身五种感觉器官来接收外界事物的信息；超常智能不借助这些器官，直接接收事物的整体信息（在意元体的功能中接收功能里讲过这个问题）。一是发放信息不同。常态智能发放信息，意识发放指令，从脑子里分解成不同的局部，让身体的各个器官去起作用；超常智能发放整体信息，直接对事物起作用。就这么点不同。智能功还认为这两者

之间没有一条不可逾越的鸿沟。虽然常态智能是局部的，超常智能是整体的，但这两个功能之间不是绝对的，它们还有联系。常态智能对任何事物在脑子里边，接收信息的结论和发放信息的指令，一开始的那个地方是整体的。咱们人已经开始对事物的整体性认识了，一个概念是整体性的。常态智能对客观事物也是整体来相互作用的。一个水杯，本来认识的时候，光线、颜色、形状、手摸的硬度、它的功用，这么多信息进去的。但脑子里形成一个保温杯的概念后，脑子里意识概念整体性就和这个具体事物的整体性，互相起作用了。接收信息这么起作用。往外发放信息，如去拿杯子，杯子上画了个小人，我去拿那个人：杯子是硬的，我拿硬。没这样起作用的。这一拿，也是和保温杯整体地起作用。它和超常智能的整体性有共同性。

不过它们之间又不一样，常态智能对事物的整体性是通过我们不同的感觉器官，认识事物不同的局部特性，在脑子里边通过思维加工而形成一个整体的。在这个加工过程当中，有的信息被强化，有的信息被衰减了。前面曾讲过，各个感觉器官对它接收的信息都有它的级联放大作用。眼睛一接受光线，本来光线能量很小，通过视神经把那个物理特性强化起来放大很多倍，就从生理里边有强化。眼睛光学特性、耳朵声音振动特性、手的触觉的物理特性、鼻子嗅觉特性、舌味觉特性等等不同的特性，在神经细胞都有级联放大作用。打个比喻，本来这个常态智能意识是个圆的，是个整体，眼睛这一接受刺激、一放大、耳朵一放大、鼻子一放大、手一放大，整体意识不象原来一样那么圆了。但你要从总的来看，还是个整体。这仅是打比喻。一放大和原来那一真正的整体时空结构就不一样了。所以为什么说，超常智能接收了整体信息之后，往外一发放，一想动它就能动，而常态智能则不行。因为脑子里打的概念的整体性和原来的时空结构不一样了。你作用不着它，所以它就不动。

三．两种意识状态之间没有一条不可逾越的鸿沟

常态与超常态意识活动的表现虽然各异，但意元体中的信息用我们常态智能反映进去的，也不能太离谱了，它得基本符合整体状况。正因为基本符合，它里边也有事物的整体时空特征，因此我们常态智能也能够发挥超常智能的时空作用。在意识对物质的作用中，普通人想电子温度计温度升高，温度计指数也升高；想两个镜子距离缩短就缩短了。只是这些变化量非常小，原因一个，就是它发放整体信息反映事物不精确，再一个是意念不够专一，还有意元体的灵明度不够。所以我们讲整体特性，常态智能和超常智能之间有共同性，但也有差别，它们的差别不是不可逾越。懂得这个道理了，就用常态智能集中精神想，也能出超常智能。因为本来常态智能里边就有整体特性。因为不太精确，就要脑子使劲想，集中精神，安安静静，就把事物整体特性放大了，就能起作用了。这就是过去儒家讲的“豁然贯通”。变革具体事物，认识事物越多，把那个事物具体规律认识的越多，多掌握特征，把它们很多局部慢慢都放大，离它原来的样子近了，就符合客观规律了。如果什么都不知道，灵感怎么产生？常人的灵感就是借助常态智能而出的。管子早就讲了，专心想、专心想，想想就想通了。当然老那么专一地想，本身就成了练功了。一个具体问题，你把事物各方面的内容、知识都全面了解了之后，新的事物跟它有关的就能想出来。常态智能和超常智能之间有这么个关系。

四．积极开发超常智能意识——或称特异意识活动的能力

以前佛家也好、道家也好、儒家也好，练功不是把开发超常智能作为一个积极内容。他们讲练功到一定程度，周身各部分功能都强化起来，“脱胎换骨”之后你的超常智能（所谓神通）就出来了。神通出来还要慧而不用，成了佛才能用。道家讲演神、开天门、婴儿出窍，出窍之后再收回来，之后再粉碎虚空，粉碎虚空后见了玉皇大帝，你再做事业。像这些问题就等于告诉人们别搞超常智能。从过去的气功典籍来看，写书的这些人们都没真达到粉碎虚空。另外无论和尚、道士，也没有一个等到成了佛、见了玉皇大帝之后回来再显神通的，都是还在修行的时候，还在当和尚、当老道的时候就显神通，基本都是这个样子。讲慧而不用，往往都是神通不强的人，说用功能功夫就上不去了，得成了佛才能用。因为他本身就不强。现在好多和尚也讲要修大道，不能修神通，神通是少数，其实你让他做他也不会，只好说葡萄是酸的不吃这个葡萄。有不少人是这种情况。真正看一看佛教史、道教史，那些个大和尚、大老道都是还在人世的时候就显过神通。只是由于过去那种修法，神通不好练出来，为了鼓励人们好好练，就说你不要注意到神通上。是这么个问题。

当然，话说回来，那个时候也的的确确搞了神通，功夫不好往上长，因为一旦意识陷到那个层次上，比如会透视，一到这（天目穴）气就往外跑，再往上面走就生疏了一点，把气从天目这跑了，再往顶上升就难了一点。为什么让大家练感知呢？感知气往上走，不要借助眼的参照系，直接从意元体参照系过来的，从思维的不同形象的思维往上去，再高一层去走去。好多同志认为透视好，其实透视也不是真正眼睛在视，是脑子里借助了视觉参照系来起的作用（超常智能要讲这些问题）。由于过去对这些道理不懂得，就把神通、超常智能看作是个禁忌，绝对不能搞。现在智能功就不是这个样子了，主张开发超常智能。但是开发超常智能也要有个步骤。我们智能功开发超常智能之后，要借助超常智能进一步练功。

比如搞组场、搞外气治病，本身就是超常智能，我们可以借助这个东西去练功。给人治病、给植物治病、给动物治病、给工业治病、给地球治病、给天气治病，都可以搞组场。你搞了这个之后，本身就练功了。同学讲“组场有时候太累”，你不能忘了把自己组进去。我们到外面讲课，比较累的时候，就多组场。想个办法组个场，这一组场你自己也组进去了，拿它帮助练功。给人治病，一治好了，信心足了。过去讲给人治好病修了善事、积了德，这本身以德培功。怎么去培功呢？过去都以为是搞迷信，其实并不是因果关系。你给他治好病了，第一，病人和病人家属对你感激。你治好一个病人，周围的人都给你加好信息；第二，给人治好病了后，你自己的意识里边，对练功更加坚信、更加坚定了。意元体参照系里边不知不觉就打上更多的关于功的烙印，内在世界就不知不觉变了，气功意识（善心、菩萨心）增多了。这就帮助你练功了。因为平时你脑子里面要打上点气功意识很不好打。我讲了半天，你脑子里也不一定能打多少烙印。如果听别人说庞老师讲的那个怎么怎么好，自己才觉得真好。举个例子：原来在石家庄时，有一个赵老，他在1933年得了全国武术比赛刀术冠军。他练了智能功，在下面跟同学们讲，庞老师是文武圣人（我并不同意这种讲法），以后别人跟我说，给我加了不少帽子。有的同学或老师这么一听，对庞老师的感觉就是不一样。可是平时总讲，他就不那么信。这是什么道理呢？你脑子里要打上烙印，得通过很多的实际活动才能打得上。所以你掌握了发气治病组场这些超常智能，慢慢用哪哪灵，就不用我给你讲我们智能功很灵。我讲100个灵也不如你自己做一个事证明它灵，这对你脑子的作用更深刻。

我们智能功主张开发超常智能，并用超常智能去练功。搞发放外气、组场的广泛应用。其实你在广泛应用的时候，认真去体会。给人治病，治一治，感觉感觉，经常体会，治以前和治以后感觉不一样。再经常关心、询问病人，这样从发放外气到感知功能的功夫也就都长了。有了感知功能之后，再去感知身体，再发命令改变它，信心就更加充足了。用功能去加强练功，这能加速练功的进程，以前讲练功得多长多长时间，很难，练一辈子也练不成。如果翻翻道藏、佛藏，里边好多都是废话，而且还有好多谬论。道藏里边的最少有三分之二是在真妄相攻层次写的；佛藏里有些道理不是真妄相攻，是用逻辑因明这个方面写的。知道这些东西，再来认识智能气功科学。智能气功科学意元体理论，就是站在常态智能方面来开发超常智能，开发出超常智能再进一步把人体进行改变。也是这么三步。

咱们讲理论、写书都是用常态智能知识，超常智能没法用。所以佛教讲无字真经。写出来就都是常态智能里的东西。大家说："庞老师不是说，常态智能知识多了之后，偏执意元体参照系里的内容不就多了吗？不就执着了吗？不就是个束缚吗？"我们讲，知识多了不一定不执着，知识少了不一定执着。以前我生活在农村，农村里很多人都特别爱抬杠，越没知识越爱抬杠。文革时我回家去，我们村的民兵队长说："现在给大家报告个消息，基行者来中国访问了。"别人说："不叫基行者，叫基辛格。"那个民兵连长还继续犟："他挺有本事，和孙行者差不多嘛，我是民兵队长，就得听我的。"就这么抬杠你有什么办法。好多爱抬杠的人（不一定是知识分子固执），他就是认准了自己那一点知识。所以固执是人的一种思想方法。有这种思想方法，知识少也是固执，没有这种思想方法，知识多也不固执。在这一点上，就是有了非常多的常态智能知识也不固执，从知识上还能开悟呢！对于格物致知，一种是以朱熹为主的，认为是当代科学变革具体事物而产生知识。能不能达到新的真知呢？你思想方法变的非常多了也可以豁然贯通；另外格物致知是革掉心里边的物，那从内心世界去的。所以格物这两个字，一种是从事上去革，一种从内心世界去革。现在一般的人，推崇从事上去革而忽略从意识里去革，认为从意识里边去革是唯心主义。其实从内心里边革是修练气功的超常智能方法；从具体事物革是常态智能方法。这两者都是人们的意元体的功能表现。我们智能功是两者都要进行，而且超常智能产生之后，还用超常智能来统帅常态智能。

Ⅲ、意识活动尚需进一步完善

这也是智能气功《意识论》的一个根本特点。我们既不同于以前的佛学、道学，认为人的意识从人一产生就有了，现在只是被污染了，把污染去掉就行了；也不同于现代的心理学，认为人已经是宇宙里的顶点了，达到高级思维了，人的意识活动是无限完善的东西、无限崇高的东西的这种观点。我们认为现在人的意识有偏颇，是偏执意元体，但不是往回返，而是要进一步完善它。对这个问题，要从不同的角度与内容来认识它。

一．常人的意识活动（心态）的分裂状态有待解决

这是对于我们的现实状态说的。因为现代人的意识活动不是统一的，意识不够专一。脑子里不同意识层面彼此之间还没有真正统一起来。意元体的意识活动为主观世界，因为意元体有反映功能，它能自然地反映客观世界，把周围客观世界不同层面的东西都反映进去。这个反映是自然反映的，因此在脑子的主观世界里打上的各种印象，都是一个自然过程。而在

每个层面之间，自然有客观世界的那种自然联系，但是意识里边没有主动自觉地把它们联系到一起，人体里边对客观世界的反映：生物层面的反映，生命层面的、情绪层面的反映，逻辑思维层面的反映，以至于我们学了气功之后，气功层面的反映，特异意识的反映，这些层面彼此之间没有统一起来，意识里边没有这个内容，都是自然的。而且各个层面之间，可以你争我斗。比如当你身体健康状况比较好，气比较足时，生命层面的气一足，它要支配你情绪层面，情绪层面冲击你的意志。本来你安安静静地在思维、干事情，身体里面一个冲动，不让你继续思维，让你服从生理需要去。这就是意识里不同层面的竞争。人们是从低等动物多少年发展过来的，越是低等层面的思维，生命活动在意识里打上的烙印越深刻。弗洛伊德叫它潜意识，包括生物层面和生命层面的生命活动在身体里的反映。象这些问题，不知不觉它就对我们的情绪、逻辑思维等多方面都有影响，不能统一起来。情绪这个层面也可以影响生命活动，也可以影响我们的理智思维活动。我这想念书是理智思维，它那让你想"我这为前途奋斗呢。"所以说每个层面之间在互相争。

在一个层面当中，又有很多的内容在争，今天这么着吧，明天那么着吧；今天这个好了，明天那个好了……好多个分析、内容。而且这个感官一接受刺激，传递个信息来，意元体受它的影响，一波动，加之在不同层次上有不同的影响，就把整个意元体"五马分尸"，想统一统一不了。你想庞老师讲课注意听，可坐着马扎屁股都有些酸了，还想动动，缩缩腰。这是意识里边分散了，被这传递的信息把脑子给分裂了，那个自我统一不了了。现在人类的意识状态是这个样子，对外界事物追求这个，追求那个。过去人们没有更多的财物，生活来源就从地里边要去，人能吃苦耐劳，也不多想，彼此之间也帮助帮助，还有点精神文明。现在慢慢索取物质手段多了，对精神世界要求少了，忠厚、助人为乐的道德不要了，就变成拜金主义、拜物主义了。当然人们物质丰富到一定程度，还会去注意精神活动的。

我们现在人就被外界客观事物、具体的钱、物给分了，现在人的精神状态就处于这种状态。我要不讲，大伙都觉得自己挺有自主性的、挺完整的。其实脑子、意识是分裂状态，统一不了。现在好多人经常觉得苦恼，年轻人在人多的时候，跟小孩一样，闹起来觉得很高兴，但是一分开单独呆着，有时就会觉得孤独、渺茫。有很多年轻人还没有树立远大理想，正在考虑这一辈子干什么，或者想入非非，或者认为自己没一点前途。这是由于我们意识分裂的缘故，没个一定的东西。讲这点，就是要同志们认识我们现在的意识状况，在意识当中，越乱越得不到统一，得不到统一超常智能就不能得到开发，人类几千年文明到现在再前进不了。现在整个人类的思维发展就到了三叉路口上，这种意识活动的分裂状态有待解决。

二．人类意识活动的层次尚有待提高

前面讲人类意识活动分裂不能统一，只是讲我们人类到了一个什么状况。意识活动有多个不同的层次：运动感觉层次、形象思维层次、逻辑思维层次、还有体察思维、智能思维即特异意识思维，还讲过生物层面、生命层面、情绪层面、逻辑思维层面。我们现在讲的就是从这些层面上的提高。我们现在的人基本上发展到逻辑思维，不管是形式逻辑还是辩证逻辑。现在西方把形式逻辑已经向前发展了。毛主席讲逻辑学里边形式逻辑相当于初等数学，辩证逻辑是高等数学。研究逻辑学的不大同意这个观点。因为形式逻辑也是思维的方式思维的规律，符合不符合客观，那不一定；而辩证逻辑是符合客观事物的思维。形式逻辑是思维逻辑；而辩证逻辑就是符合事物的形式逻辑，是多方面地、变化运动地去看事物，不是按照公式去

推的。人类现在到了运用逻辑思维的阶段，逻辑思维实际属于理性思维，理智地、理性地、道理地、有理论、有根据地考虑问题，就是按照思维方式往前推。形象思维其实也属于理智思维，人有感觉运动思维，有形象思维，有逻辑思维，但支配我们生命活动的，在人体当中起主导作用的是逻辑思维。现在一般的人，就把理性思维作为天经地义。符合它的就是真理，就对，不符合它就不行。

我们意元体理论讲了，其实思维还有很多内容，理智思维上面还智能思维、体察思维、特异思维。当然严格来说体察思维应该属于理智思维和智能思维的过渡阶段。我们人类思维方式还能再提高，这一理论，科学、心理学还没认识，还没揭示它。想提高人本质，思维方式得提高。咱们在讲人类思维进化史时讲了，一开始是感觉运动思维，以后到形象思维，以后到逻辑思维，这么发展过来的。下面再往上去还有。智能气功科学、意元体理论、意识理论把这个规律指出来了，我们就应该把它实践下去，再往上提高。当然现在科学的理论，为我们现在搞气功科学创造了基础，奠定了条件，如果没有现在的科学，没有这些理性思维、理性知识，气功科学是建立不起来的。为什么气功在中国几千年了，那时不能建立气功科学？就是由于那个时候没有现代这些科学，这些科学把大自然界和人体生命活动很多规律揭示出来，知识越来越多，离事物的真理越来越近，出整体越来越多了。这里我又引用恩格斯一句话“只有在这些关于统治着非生物界运动形式的不同知识部门达到高度发展以后，才能有效地阐明多种显示生命过程的运动过程。”只有这些非生命的科学知识，能够解释非生命运动了，达到了一定高度，才能解释生命运动。没这些科学你要想进入生命运动，建立生命科学，建立以意识为主的气功科学，那是不可能的。所以同学们不要讲，现代这些科学，搞了半天是偏执，要它干什么。还是列宁说对了，人类全部文化都是个累赘，但是“不掌握人类全部文化这个累赘，就不能成为自觉革命者。”只有把全部知识掌握了之后，你才不是盲目的，不盲目才会自觉。这些伟人没搞气功，可气功的道理他们都懂。搞气功要整体思维，超常智能是整体的，他们也懂得这个道理。为什么叫哲学，哲学就是明了道理。

搞气功就是这么回事，科学发展到一定程度，系统论、信息论、控制论、协同学、耗散结构、突变论，这些一搞起来，把当代科学连成一个整体，给气功整体创造了条件，给这个整体提供了内容。现在人的思想水平还在偏执阶段，到了系统论、协同学，已经开始把这些整体地连到一起了，但是人们的思维还没有真正去搞整体，因为我们普通认识世界的方法就是眼耳鼻舌身，搞系统论也是眼耳鼻舌身等感觉器官认识世界，脑子里的思维方法是整体的，但理性思维还不能直接到整体上去。思维还要再提高一个层次。

Ⅲ、意识活动尚需进一步完善（补充）

下面把“Ⅲ、意识活动尚需进一步完善”再补充讲一下，应把两次讲的结合起来理解。

意识活动尚需进一步完善这个题就意味着现在我们人的意识活动还不够完善。一般来说，我们人都觉得自己是脱离动物界的高级动物，是大自然的主人——万物之灵，很了不起了。的确，站在整个人类学的高度来看，人类发展到现在已有了很大的进步。人不仅和动物有了本质的区别，而且现在的人和古人也有了很大区别，但如果我们站在气功科学、站在我们混元意识论的角度和层次来看，人类发展到现在虽然有了如此巨大的进步，但不能说已经到顶峰了，还需要进一步向前发展。因此，我们首先就应该认识到现在人的状况。这里我们

是从三个方面来谈的。

一．常人的意识活动（心态）的分裂状态有待解决（补充）

从混元意识论来讲，现在人们的意识状态（心态）是处在有待于解决的分裂状态。有哪些问题需要解决呢？第一，现在人们还不懂得内向性运用意识。现在人们的意识活动还处在意识活动的自然层次、自然的阶段，对人的意识是怎么回事情还不了解，还不认识。辩证唯物主义也仅仅是认识到了意识是大脑皮层的产物，是对客观世界的反映。整个意识活动的规律，心理学也并没有解决。因此现在人的意识活动还处在意识活动的自然规律上，自然层面上，自然地进行着，而不是自觉地进行。这个自然的进行也还是只会外向运用意识，还不会内向性运用意识。正是由于还不会内向性运用意识，所以说我们的意识活动和人体生命活动还结合不起来。或者说有的时候意识活动和生命活动结合了，但往往又是同情绪结合到一起。意识活动怎样统帅生命活动，关系到整个人的意识活动的内容，关系到以意识活动为主体的整体的人的生命活动。我们人这一点做得还差很远，更谈不上在意识统帅生命活动基础上，形成一个有规律的整体运动。当然，人类之所以不能形成这种以意识活动统帅生命活动的有规律运动，最主要的原因还是人们现在的意识处于一个“四分五裂”的状态。这个四分五裂的状态怎么形成的呢？就是人的自控能力比较差。人们的眼、耳、鼻、舌、身这些感觉器官不时地接受外界事物的刺激，这些刺激反映到意元体里面去，对意元体产生了挠动、干挠，使得意元体不能按照原来的规律去活动了。比如咱们这儿听着课，外面一有什么响声或者有什么情况，把我们精力分散了，这就是对意元体的挠动，对意识活动的干挠，使意元体不能平静，不能按照自己应该有的规律去活动。

再有就是意元体本身的各个层面运动的互相竞争。意识里面的信息互相干扰，互相影响。更主要的一点就是情绪对意元体的影响。人们受到外界刺激之后，引起情绪波动，而情绪直接影响意元体的活动。这一切都使意元体的活动经常受到外界的干扰而得不到统一，在过去对此叫“拔一于情”。本来意元体是统一的，受到影响之后，把这个“一”拔出去了。怎么拔的呢？外面有刺激之后使情绪有变化，产生情感，从而使意元体内在的统一的神态、统一的形态就改变了，这个“一”也就是这个统一的状态被情绪占领，让位于这个“情”；或者说外面这个“情”影响了这个“一”，把“一”不放在自己身体里面了，不是自己意识的主人了，而是把这个“一”推到外面去，把这个“一”给忘了。人类目前正处在这种不能自主、不能自己管理自己的状态。这种状态就是一会这个，一会那个，四分五裂、统一不了了。意元体本身是一个东西，把它分开了。因此我上次讲意元体被“五马分尸”了，意元体处在一个病态。严格地说，我们常人基本上都处在这么种神经病理状态、心态四分五裂就是病理状态。正因为如此，我们意元体里面应有的功能发挥不出来了。

所以从总的来讲，人类的意识需要进一步向前发展。只有人类向前发展才能把我们意识活动进一步提高，克服意元体分裂状态，使意元体形成一个完整的整体，人类的超常智能才能开发出来。

二．人类意识活动的层次有待提高（补充）

现在人类的意识活动，经过了不知多少万年的进化，从最初的本能意识层次到感性意识层次，再发展到今天的理性意识层次，这是极大的进步。但是意识活动的层次还有待进一步

提高。因为人类的意识层次到现在为止，只是到了理性意识的逻辑思维阶段，还需要继续向智能意识层次提高。很多人对这个问题总是想不开，因为习惯了长期形成的逻辑思维这种常态思维了，要想改很困难。一考虑问题就是逻辑思维。如果我们从思维上打不破它，不从理论上、从内心里面真正认识到，我们现在的思维形式需要更进一步提高，这个问题就解决不了。因为人类经过了多少万年才进化到我们现在这个意识层次上来，在人类的思想中打上很深的烙印，一下解决不了。以前不论道家气功、佛家气功还是其它多家气功都没讲这些问题，气功学上没讲、现代科学没讲，所以想把这些理论讲清就非常困难。

我们认识到我们现在的人只是到了逻辑思维的层面，本来有超常思维这个功能，就是我们不懂得它，没人教，没有去学。比如常人有灵感、梦幻，对灵感我们在前面的课讲过，它也属于超常智能的范畴。对于做梦，一般人说梦都是虚幻的，可是梦里面可以有真实。有的气功门派可以用梦来练功。在睡觉之前想我要做梦，做梦时我要控制自己，经常这样想，一到做梦的时候就知道我这是在做梦了，慢慢还能够做到自我控制，比如做梦碰到恐怖的事情，就心里想这是在做梦，这么一想梦就停止了，就解了。梦到灵感，梦中遇到的事把它想下去，让这问题出结果。本来人在做梦的时候可以预见到、感知到一些东西，可有时候醒来就忘了。过去佛家密宗练功可用做梦来练功。懂得了我们的意识活动层次还要往高层次走，经常去练，慢慢就会出灵感，想问题专一集中地、安静地想，一个劲去想，会一下子想出结果来，这是内向性运用意识，以前就说是灵感，其实这是开发出更高层的思维形式了。所以我们人类的思维形式需要进一步提高，把层次从常态智能即现在的理性思维进化到智能思维。智能思维包括体察思维和特异思维，体察思维是从理性思维过渡到智能思维的一个办法。

三．常人意识活动具有偏狭性

意识活动需要进一步完善，这是气功最本质、最最根本的问题，也是练气功能不能达到高层次的一个关键问题。佛家练功要达到“明心见性”，明心见性从理论上是什么东西呢？可以说就是我们今天讲的这个问题。道家最后讲“粉碎虚空”，粉碎虚空也是这个问题。道家练功到结了丹、婴儿出窍之后，还有九年面壁之功，面壁之功最后也是解决这个问题。这是因为常人意识活动有偏狭性。这个偏狭性是指人的常态智能。常态智能在意元体里面建立起的参照系是一个常态智能参照系，而这个参照系是个偏狭的。所以偏狭，就是因为里面没有超常智能的参照系，只是一个常态智能参照系，也就是说它里面不是整个意元体的全部功能，而是我们意元体里很小的这部分功能，最浅表的一部分功能。而我们却把这种非常浅表的功能认为是整体的“我”，把这个浅表的常态智能的参照系认为是一个“我”了，这就叫做“错认主人公”。本来意元体是个完整的，非常博大渊深的，可人们把偏的这一部分认为是“我”了。简单地说，“错认主人公”就是把真正的“我”认错了。我们下面来进一步分析这个问题。

（一）错认“主人公”。现在我们自己说的那个“我”并不是真正的意元体里面那个“自我”。那个真正自我到底是什么？我们从错认了的那个“我”来讲这个问题。

前面讲意元体理论的时候讲了参照系，它是在人生下来之后，通过神经反射、感觉知觉功能，把客观事物的各种信息反映到意元体里面去，内化之后，在意元体里面形成的最初的参照系，它是我们人的感觉、知觉对客观世界的反映，在脑子里最早打进的东西，成了量度事物的模式。最早打进什么框框去，参照系就是什么框框。意元体本来是个白净的“透明”

的东西，打入信息之后，慢慢形成参照系了，成了认识处理客观事物的量度模式了。量度模式实际上是我们处理事物、认识事物的一个内在的根据。人们在认识事物时就拿它去认识事物，去衡量事物，看它是什么，应该怎么去做。它是认识事物处理事物的一个根据。

我们一般的人就把参照系看成是“我”了。比如说，你们几个同学一边走一边聊气功，旁边一个人听见，说：“这些人神经病，年轻轻的搞这个？”一开始你们听着可能没事，还讨论。那人又说：“不定是怎么回事？可能是搞对象搞不上，消极厌世，没事干了，想找点精神安慰，真是不求上进，一群小混蛋！”一听这个，你们可能就受不了：“你小子竟敢骂我们？”这样的情绪怎么来的？就是从参照系那儿来的。他说你是混蛋，你脑子里面参照系“混蛋”是骂人的话，于是得出个结论：他骂“我”了，便生气了。再比如我对着小李说：“你这个混蛋！”小李很自然认定“你”就是指他。本来这个“你”怎么就是小李呢？人们已习惯了在这种情况下这样去判断了，也是根据参照系的判断得出来的。我们一般的人是把参照系的量度模式当作是“我”。其实那个参照系并不是“我”，那只是判断事物的根据，是量度事物的量度模式。谁去量度事物呢？是意元体里面那个自我量度事物，那个真正去量度的才是自己，才是“我”。

在传统气功里面，道家没有研究过这个问题。佛家研究了，在《唯识论》里面，这个量度模式就相当于第七识“意根”——意识产生的根据。但他们讲的不清楚。其实能产生意识，去量度模子、认识世界的是意元体。因此参照系不是“我”，而是使人产生执着、偏执、“无明”的最根本的东西。“无明”就是不认识事物，不明了，把那个“我”昧了、把那个“主人公”昧了，把参照系当成“我”了。咱们前面在讲参照系和意元体的关系的时候曾经讲过，参照系在一定程度上篡夺了意元体的权了。当然参照系本身的活动也是意识活动，但是被参照系的框框锁住了。现在人类一切意识活动都是在用这个参照系去衡量的层次上，都把参照系当成我了，因此对真正事物就不明了了。

那么意识活动是不是我呢？当然意识活动就更不是我了，意识活动是意元体里面的活动内容和过程。比如你拿着这本书，心里想这是我的，这是好东西，这就是意识活动的内容。这个结论是我里面得出来的结论。那么那个我是谁呢？那个我是意元体能够运用量度模式进行量度事物的那一部分功能，那个才是我。

这点同学们要特别注意，过去佛教没有讲清楚这个问题。佛教讲阿赖耶识是个种子识，但是一说有我就错了，他们说那个我就是意根。意根是什么？佛家没讲清楚。咱们智能功讲意根是参照系，不是个真我。我们讲的那个真正的我——“主人公”就是意元体能够反映事物、能够量度事物、能够运用这些模式的这些功能。过去讲要认识自我、认识本来面目、认识“主人公”，就是认识这个东西。当然反过来说，意识活动本身也是意元体的功能。人们想事，就是意元体的功能，比如你们考虑庞老师今天的课讲什么呢？这也是意元体的功能。所以这也就是说佛家讲的妄想本身也就是阿赖耶识，妄想心计也是个心性本身的体现，即假里面有真，真不离假。

现在很多搞哲学的批判佛家，说佛学到了后期就堕落了，因为佛学说假的就是真的。其实说假的就是真的是什么意思？是讲当产生这种思想活动的时候，这些内容、这些结论是根据参照系的判断判断出来的。比如他骂“你是混蛋！”你说“我不是混蛋，你是混蛋！”你这句话的内容表明你认为他骂你了，他判断你坏，你自己根据参照系判断之后反映出去：“我不坏”。这个过程按过去佛家理论讲，他说你是混蛋这句话本身，对你来说没有意义，是个

假的、虚的，因为你是你，他说你是混蛋你也不混，他说你是个好蛋你也不一定准好，可是你根据参照系的那个框框判断“他骂我了”，我不能吃他骂，我还要骂他一句，关键就是“无明”，即不明了事物来处理这个事情，用咱们的话说是根据参照系的标准来处理的这些事情。

佛家讲这个问题从理论讲是对了一部分，因为语言只是代表一定的判断内容，本身并不代表实体物质。逻辑思维比较抽象，没有能量也没有质量，不影响本人，就是我们自己把它认成真的了，所以这个过程是个“无明”，是虚妄。产生概念这个过程本身是意元体的功能，但是被参照系锁住了。例如他骂我了，我就得想办法去处理。这个处理活动过程也还是意元体的功能。

所以佛家过去也讲，“水不离波，波即是水”，真性好象很平静的水，水就好比阿赖耶识，那个心性很明静，能反映事物，可是当一有波浪之后，水波一动就反映不了事物了。拿那个来比喻人有了杂念了，那个性的灵明之性被压住了，显现不出来。佛家又讲，离开波浪找水是找不着的，所以说“波就是水”（但水即是波这句话就不好了，因为水没有波也是水）。波浪是水动了之后的现象，如果你能懂得波浪一动的时候也是水的动，你安静的时候能认识到这个水，动的时候也认识到水，那么这个假的就是真。

佛家打的这个比喻不能彻底说明问题，我们讲的假我，讲错认“主人公”还不是那么简单的问题，还不光是动与不动的问题。我给同学们把这个问题再念一念，然后为了加深理解再给同学们把前面的问题简单说一说。（以下是庞老师边念错认“主人公”那段课文边解释。）

（一）错认“主人公”。“如前所述，由感觉和知觉内化到意元体中各种信息所形成的处理主客观关系的参照系，成了人识别、处理客观事物的本底与量度模式”，这一句话就把我们前面讲的意元体参照系的理论作了一个概括。“它是指导人们行为的依据。常人多以此为自己的内在‘主人公’。” 前面那句话指的我们的参照系怎么形成的，这句话讲形成之后人们把它当成“主人公”。“比如常人对某人某事做出的好坏是非的判断，都认为是自己做出的裁决。”你认识、判断事物和处理事物都认为是你在做决定的。来一个事怎么办？“我考虑考虑”，考虑的功能是“我”。来了事，根据脑子里那个框框去衡量、比较，那个比较的功能才是我，可我们一般的人就是把那个比较的模式当作我了。不妨举个例子，我们两个分东西我吃亏了，“我觉得吃亏了”这个判断实际是根据量度模式量出来的结果，却认为是自己做出的裁决。

“实际上这一评判是量度模式的量度的结果。”这件事好与坏，该干不该干，是拿量度模式去量度的结果，并不是“我”做的决定。人们说：我认为应该去做。是你认为应该去做吗？那是量度模式评判的结果。这个量度模式是大家常识里面、社会里面都认定的，所以并不是你认为应该去做，而是那个模式逻辑推导的结果。“所以这些模式与参照系既不是‘主人公’，也不是意识活动，而只是产生意识活动的意元体的内在根据。”参照系过去在《唯识论》中被称为意根。即意念产生的那个根，是意识活动的根本。意识活动是根据参照系产生的。

“意识活动是意元体内的量度的内容和过程。”外界事物反映进来一量度，量度的内容和量度的过程叫做意识活动。别人说你这样做好或者不好，你脑袋一分析是好，应该去做，这个过程就叫意识活动，所以意识活动本身也不是“主人公”。“主人公”是谁呢？是得出结论那个功能，不是得出结论的内容，也不是得出结论的根据。外面来个事物，得出结论来，是根据参照系，意识活动是得出结论之后的行动。这个过程就是意识活动。那么那个“我”

是谁呢？事情一反映进来后，“我”来量度，意元体进行量度的功能才是我。

所以说：“自身的主人公是意元体能够进行量度、识别以及发放指令的那部分主动功能。”“意识活动是功能发动后的变化，”功能发动之后那个意元体是怎么变的，那些变化才叫意识活动。“当然，这些变化的体现也是意元体的功能。”我们上面讲了“波即是水”，水一动之后出现波浪了，这个波浪本身也是水，以此来比喻意识活动她是意元体的功能。“而意根是建立的常态智能的量度模式并用以量度事物的背景。”我们认识一个事情要拿背景来对照着。这个背景是我们常态智能的那个量度模式。“而量度、识别模式则是意识活动识别事物的根据。”从认识事物的角度来说，常态智能参照系是认识事物的一个背景；从模式来讲，量度、识别模式是意识活动识别事物的根据。这两句话是从不同的意思来讲的。识别事物就拿这个模式去识别，看符合不符合这个模式。

“练气功就是要认识自身的真正的主人公，克服偏执，打破意识中框架、模式的束缚，获得意识领域的自由。”这段话写得比较短，但是在认识意识上是很关键的。这就是常人意识的偏狭性——错认“主人公”。

（二）常人的意识活动是以正常感觉器官的功能为基础的。常人的意识为什么偏狭？因为我们意识活动是以眼耳鼻舌身这些感觉功能作为基础的。用我们这些感觉器官功能去接收客观事物，并内化到意元体之后，就使意元体形成识别事物的参照系，这个参照系完全是来源于常态智能。常态智能参照系形成之后，意元体里面那个参照系对整个人的生命活动都有导向作用。所以我们讲人的意识对生命活动的影响，实际上就是根据参照系往外发的指令影响人的生命活动。由于参照系里面都是常态智能参照系，所以首先表现在脑子的活动就是按照常态智能参照系来发展，这样就把超常智能抑制了、发展不了了。本来超常智能是人的意元体的根本内容，是它的更本质的表现。但是这部分超常智能被抑制了，意元体里面就没有超常智能参照系了，意识活动对人的生命活动的异向，也就让常态智能占主导优势，超常智能就不能起作用了。人对大自然的认识、人和大自然界发生作用，都按照常态智能去做了，人和大自然联系就只是常态智能的内容，所以人就偏狭了。

咱们以前讲偏侠的时候讲过，由于常态智能和客观事物起作用，人就和自然界建立了常态智能的联系。比如，我们常人把这个桌子看成是个实体性物质，有占位性，这条毛巾也有占位性，把毛巾往桌子上一放，毛巾在桌子上下不去，这是常态智能与外界客观——桌子、毛巾建立的常态关系。超常智能就不一样了，超常智能对事物是整体性的，看桌子跟毛巾都没有占位性的关系，毛巾往桌子上一放，想让毛巾下去就可以下去，一放下去毛巾就透过去了。常态智能参照系就决定了人局限在一个小范围内，而且认为“我”就是这个样子，把自己常态智能参照系的偏认为是全方位的。不知道自己有能把毛巾往桌子上一放就过去了的功能。那个也是我，那才是全面的真正的我。而现在的人把这些功能丢了。

所以常人错就错在把常态参照系当成是我这一点上，错认了主人公。那个主人公本来是所谓神通广大的，可现在却把没有神通广大的这个普普通通的我当成真我了，这样就错了。这个问题我们讲得简单点，因为局限性这个问题在运用意识里也有，在这里关键是把错认主人公这个问题认识清楚。

同学们以后要经常想我是什么。以前佛家讲父母生前本来面目。因为现在一般人都认为这是“我”，这拿东西的是我，摸东西的是我……佛家就给分析：拿东西是你，那么你是什么样子？你生以前是什么样子？这叫参见生前本来面目，让你想你生以前什么样子，你一说

就错了，叫离相去知。离开这个相，去掉知觉、智慧，把智慧扔掉那才是我，其实指的就是意元体的功能，你只要意念一动，就是意识了，意识本身那不是真我。其实意念本身也应该是真我那才行。

大家要琢磨意元体的功能。我这儿要做决定，做决定的是那个我，但是要分清楚，那个决定是根据参照系出来的，谁去考察他呢？考察的那个才是我，这个问题同学们可以一边讨论一边自己去领悟。这些东西是比较难讲的，我虽然尽量想把古人的东西讲得更深入一点，但是这个内容是看不见摸不着的，要一层层扒开来分析。以前佛家大德讲佛学，由于时代关系他们讲不清，我们现在仅讲一个心性，讲意识论就花了这么大的篇幅，用几万字来讲它，以前是只说一句“心”、“本来面目”，叫你自己琢磨去。咱们似乎讲得比古人详细多了，但是也还得靠同学们去想，自己内在去琢磨这个道理。

Ⅳ、混元意识论认为意识活动的形成是一混化过程

意识活动的形成是怎么混化的呢？这里讲两层意思：一个是意识活动形成是先天、后天的混化，另一个是意识活动的过程是脑与意元体的整体混化。现在人们不知道意识活动是怎么回事情，我们讲混元意识论时就讲了任何事物的形成都是个混化过程，这是个基本观点。意识活动也是一种特殊的物质运动形式，意元体也是一种特殊物质，那么它的形成变化也应该是个混化过程。我们可以从多方面来讲。

一. 意识活动的形成是先天、后天的混化

外界事物的混元气、脑和人的意元体一结合，这就是个混化。实际上就是本身和外界事物一结合产生的混化，我们给它加了几个词，说这个混化是先天、后天的混化。我们为什么要用这样的词来讲呢？因为现在已经有些人开始研究意识活动，他们认为：意识活动是先天的，人生下来就有个意识结构，人的意识形成是先天的，人的意识活动是先验的。最早讲先验论的人是康德，他认为人脑子里面有个东西是先验的，生下来之后只是慢慢证明脑子里原有的那些东西，通过实践活动来验证它。我们不这么认为，我们认为是先天和后天的混化。我们讲的先天和他们讲的先天也不一样。我们讲的先天是人的意元体。人的意元体是产生意识活动的先天，因为意元体的特性是反映事物，接收信息、加工信息，然后再发放信息和外界起作用。这个功能就是产生意识的先天。这个先天又是怎么来的？它是种族的后天。因为动物进化到人这个阶段之后才产生意元体。这个种族最早的时候是一些简单的低级动物，到一定程度进化到人，才形成意元体，这个意元体对种族来讲相当于后天。作为人的新生个体，在胎儿七个月的时候意元体就形成了。但是意元体形成之后还没有产生意识，意元体一形成就是产生意识的先天。那么产生意识的后天是什么呢？就是外界事物往意元体打进的、反映进来的印象。开始反映进来的东西成为参照系，以后再进来东西，拿参照系衡量它便产生意识活动，这些就是产生意识的后天。整个意识活动就是先天意元体的功能和后天反映进来的东西它们一混化产生的。下面具体讲它们的混化。

我们人生下来之后，更确切一点讲是人发育到胎儿7个月之后，意元体的功能具备了，产生意识的先天条件具备了，然后各种事物往里面反映，经过多次重复，在意元体里面打上个烙印，这个烙印一烙就和意元体混化了。一开始是不知不觉地自然形成的，再以后意元体

的主动性和参照系里面的东西结合到一起进行分析，这就是意元体的活动了。一开始是感觉运动思维的分析，以后进行形象思维的分析，再以后进行语言这样的分析，而这些分析都是意元体那些先天的功能和具体来的这此信息一混一结合的过程。所以说这个意识活动本身也是意元体功能的表现。因为意元体本身的功能不仅能反映、加工信息，加工之后还能够再往外发指令。这个过程是一混化过程。

现在的心理学，以华生为首的经验论认为：人的意识是由经验产生的，人生下来之后脑子里是一块白板，给他什么条件就能够让他产生什么意识活动。华生曾经讲过一句名言："你给我一打健康的婴儿，我可以随意把他培养成小偷，培养成艺术家、文学家、科学家，我就根据后天所给的条件来培养他。"现在有的科学家又说白板说不对，先验论认为人脑子里有先天的意识结构，没意识结构不行，例如给你个大猩猩，你能把他培养成人吗？拿这个来反对白板说的经验论。

我们的混化论和白板说有相同的地方，但又有着很大不同。我们认为它是个先天、后天的混化。人得先具备先天条件。这个先天就是人的意元体，它能够接收信息、加工信息、发放信息，而不是里面先有个意识结构。我们用这个观点能解释现在出现的狼孩、虎孩、猴孩这个问题，它们虽然有了先天，但没有后天，不能混化，产生不了人的意识，就形不成人。生下来不久的小孩，虽然有了意元体这个先天，如果没有一定的后天的环境与之混化变不成人，有了环境而你不具备人的那个先天也不行。所以我们讲有先天条件，但它不是先天的意识结构，而是需要具备意元体这种功能。

那么能不能把动物培养成人呢？我们说："能！"但一代不行，混化要有一个过程。咱们人类变成现在这样经历了多少万年的演化过程，不过那个时候客观上没有语言这个环境，现在有这个环境了，如果大猩猩生出小猩猩来，弄两个小猩猩，一个雄，一个雌，给喂人奶，由人管着它，从小时候就象婴儿那么带着它。它们成年之后再生下小猩猩，再选一个雄的和一个雌的，一生下来就不让猩猩带，同样给喂人奶，由人带。我想绝对用不了几十代它就能变成与人类极大相似的伙伴，尤其在语言和行为等各个方面有人的东西了，一代显然不行。这是我想的，科学家还没搞这个实验，因为它一代完成不了。

我们的混化论就需要有个先天条件，这和经验论的白板说是不等同的。下面我把课本的一段话给同学们念一念：

"混元整体理论认为，任何事物的质的差别都是在混化过程中形成的，也就是说宇宙中的万事万物是有质的差异的。而宇宙的进化过程则是先天与后天的不断混化过程。已经形成的种属特征的后天是个体的先天，个体的后天活动是种属特征的现实存在的混化，先天与后天不仅是不可能分开的，而且是递相转化与促进的。这就是混化论的进化观。意识活动也是混化前进的。"

这一段话就给大家讲清楚了先天与后天的关系，这是总的来叙述先天与后天。在意识活动也是这个样子，先天后天是个辩证的。我们现在人有了意元体，意元体是个体的先天，是形成意识的先天。它是整个动物界长期进化的结果。从原始的动物的先天进化到人，人是动物进化的后天，对个体来说就是它的先天。个体的后天活动又是整个动物界的现在的现实，这个现实与后天进行混化后，它又成为种族进化的后天，而且又成为下一代的先天。先天、后天总这么演化着。作为我们这样一个人来说，我又要进行混化，混化之后又成为下一代的先天。它总这么先天、后天、先天、后天转化着。

社会意识和个人的意识也是个混化辩证关系。现在很多人讲人的意识活动有个社会意识结构，其实这些东西都不是先天有的。他们之所以说有先天意识结构、先天语言结构，是因为婴儿就能够接收传播的意识活动，所以他们认为，要是没有先天的意识结构，婴儿怎么能理解成人的语言？他们不懂得正是因为意元体有反映性，反映性能够内化到里面去形成参照系，所以他们就认为婴儿刚生下来之后时间不长，却领会成人的意思非常快，是因为脑子里有个先天的意识结构，而意识结构人类都是一样的。如果人真有那个先天意识结构，那么古人怎么不能认识社会象现在人认识这么多？人类为什么要不断前进？他们怎么讲呢？人类不断前进、意识不断复杂就是认识意识结构的过程。这就是典型的康德观点，变相的黑格尔观念，他们把黑格尔的绝对精神拿到现在来讲结构意识和全息问题。这是当代研究生命活动的一个歧途。因为他们本身没有真正研究生命活动，只得从理论上去抠、去分析推测，所以导致出错误结论来。

拿学语言来说，小孩子到那儿很快就学会那儿的语言，是因为有这个意元体能够接收外面事物，你打进去什么就是什么，打中国语言就是中国语言，打外国语言就是外国语言，那个映象里面烙进什么就是什么。很多人就不懂得小孩子为什么能够接收语言，学得那么快。1～5岁的小孩子学外语，不用教，只要放进外国人群去，不知不觉就学会了，语法结构他也会。他们说脑子有意识结构，其实他们不懂得，人的意元体接收外界事物，不仅能够接收常态智能，而且能够接收超常智能。小孩脑子一活动就直接动到他意元体里边去了，这个信息打进去，重复、重复，脑子就烙出来了。所以说，这是后天形成的，是个混化过程。

社会意识也是一样。社会意识是什么？整个社会人群是个整体的意识，当然社会意识是通过每一个人来体现的。一个人生活在社会当中，道德观念、科学观念、艺术观念、思维形式总得和大家保持一致性，而这个一致性就是社会意识——大家的共性，这个共性是通过个性体现出来的。所以当一个婴幼儿接收成年人语言来支配他行为活动的时候，实际上这就是接收的社会意识。社会意识转化到人体里面去成为个人的意识，个人的意识一旦和社会接触之后又会产生新的思想，而这个思想如果具有了共性的时候，被很多人接受了，就转化成社会意识。这就是社会意识和个人意识的辩证关系。

比如说，爱因斯坦发明了相对论，一开始就是爱因斯坦的个人意识。当然，他的个人意识也是接受了当时科学的成果，当他自己首先提出一个观点，就属于个人意识。当他的个人意识被周围很多人都接受到一定程度之后，便成了社会意识。以前讲相对论可难讲了，一说时间、空间可以变，可以拿不同的公式转化出来，能互相代替，大伙认为是胡说八道。而现在，有高中知识的就能领会了。因为有了社会意识了。一个新的观点还没普及的时候学起来很难，到了人们普遍懂得之后，别人随便一说就好接受了。这就是社会意识在起作用。

所以个人意识和社会意识也是互相转化、递相前进的。因此我们讲意识活动是先天后天的混化，这里面包括了社会意识和个人意识的互相混化。这是根本理论问题。俗话讲人干了坏事是“伤天害理”，所谓“伤天害理”实际上是指违背了社会意识的观点——社会意识所允许的东西。不允许的东西你做了，这就是伤天害理。大家都认为是个理，你违背这个理，就伤天害理了。过去讲“胜者王侯，败者贼”，胜利了当了皇上了，可是他以前起来造反的时候被视为伤天害理、乱臣贼子，全国共诛之。古时中国的反叛不好弄呀，造反也不好造，因为道义上伤天害理。这是传统思想的社会意识。

过去同姓的也沾光，在《三国演义》上为什么都同情刘备？一说曹操都说他是大奸臣，

演戏那个曹操都是大白脸，因为白脸是奸臣。其实曹操是很了不起的人物，聪明才智、政治、军事、艺术应该说都超过刘备，最后他能统一，从历史上讲应该这么来讲。可是人们一说曹操——大白脸、奸臣、奸诈，什么道理呢？因为汉朝天下是姓刘，从刘邦一代代传下来的，刘备是中山靖王之后，所以刘备是大汉的正统。因此刘、关、张桃园三结义符合了传统农民的狭隘意识观点，认为他正统。为什么刘备最后三分天下有其一呢？就因为他是正统。你曹操篡夺了汉朝天下了，这是社会意识不允许的，社会意识就是那个“天”。所以后来曹操虽然力量很大，他就不敢当皇上，他讲“我做周文王矣！”他当周文王什么意思呢？周文王不能把商朝的天下拿下来，让他儿子武王拿天下。曹操说我做周文王意思是让他儿子当皇上，儿子曹丕当皇上改名魏。那时候因为汉朝大势已去，曹丕把权都掌握了之后，慢慢社会意识认为他也正统了。

二．意识活动的过程是脑与意元体的整体的混化过程

意识活动有相对独立性。在人的整个生命活动当中，意元体和脑实体物质是在互相影响、不断混化的。我们讲混元气理论时讲过混元体是由实体物——无形混元气凝聚的表现，和实体物周围弥散的混元气所组成。意元体就是脑细胞周围比较稀疏的无形无相混元气凝聚到一起形成的整体，能够反映客观事物，而且能够进行自身反映。意元体和脑绝胞本来是密不可分的。但当意元体形成后，它反映事物的功能既要依靠脑细胞，但是又有相对独立性。这两者是互相影响互相混化的。

大脑里面有很多的脑细胞，脑细胞周围混元气形成意元体，意元体混元气和脑细胞是互相兼容的。意识活动往往需要借助（尤其是常人）神经细胞——感觉神经细胞往里边传信息。譬如说通过视觉神经传进来信息，这必然引起它周围的脑细胞的混元气变化，由于意元体是均匀的，它一变化就影响整个意元体里面去了。所以脑细胞的混元气一变化就影响到整个意元体，但是我们很多人不一下子影响整个意元体，而只影响局部。因为在意元体内，你那里起反应，我这里起反应，各个点都各自起反应。

现在人的意认处于“四分五裂”状况，尤其因为脑子里每个点各自为政，这么一来咱们常人脑子就四分五裂了，所以这样就形成了解剖学讲的大脑的功能定位。脑子里有不同的中枢，如视觉中枢、听觉中枢、嗅觉中枢、语言中枢等等，都在脑子里定位了，但是意元体内可以互相传送。在实体物里面是定位的，但是信息总得往外传。在人处于安定的时候可往外传，就使得整个意元体里面都会有反应了。譬如你很安静地在练功，有人推门“吱哼——”一声响，你会吓一跳。平时一响，脑子中各功能定位都在活动着，就是稍大点声也不反映；可是都安静的时候，整个人都安静，脑子里各功能定位部分的活动都沉伏着，这时门“吱哼”一响的声音在脑子里都传开了，你就吓一跳。什么道理呢？因为各个部分都在安静的时候，声音一传，一下变成整体活动了。在这一点上似乎与现代心理学的一个叫“大脑等功说”的理论相近。“大脑等功说”、“大脑分部定位说”是两个针锋相对的理论。但两者在混元意识论中可以得到统一，因为它们各自表述了意识活动的一个侧面。

我们以上讲的混化过程是通过意元体影响整个脑子和脑局部对意元体的混化。反过来说，还有另外的混化。

混元气有一个聚则成形的特性，聚到了一定程度之后，就能够变成有形的物质了。无形无象的意元体非常均匀，一个信息往里反映，脑子里面整体地反映出东西来，又可以变成有

形的物质了。这个物质跟谁亲和度大，就把谁的功能强化了。对意元体里面的变化过程、混化的结果用实体物固定起来了，一方面可以促进脑细胞的发育，如脑细胞的树突的形成、蛋白质颗粒的形成等，而且这么一来也就是个记忆过程。

现代心理学谈到记忆过程也讲到这个问题，说记忆在大脑皮层的中心，在海马回那个地方形成，从短期记忆转化为长期记忆，而且要产生记忆颗粒，叫记忆蛋白质。这就是现在的记忆学说里面的生物分子记忆说。生物大分子形成蛋白质颗粒，贮存起来，它在DNA里面有没有变化现在还看不出来。

我想，按照混元气理论推断，有形的物质集中到一定程度，也一定会对遗传结构——DNA的双螺旋结构有些影响，不过要用分子生物学的定位记下来则需要很长时间，不是一两代所能完成。人类的种属DNA的结构片断从类人猿到原始人等等，一段一段往后延长。怎么延长呢？我们从混元理论来分析，就是通过混元气变化之后，意元体变化之后，内化到细胞里面来，变成一般的蛋白质颗粒，蛋白质慢慢形成有序化而再淀积到遗传结构里面去，那是自然慢慢形成的。所以遗传结构——DNA片断才慢慢不断延长起来，是无形到有形的变化过程。另外现在也还有说脑细胞神经突触（脑细胞的树突与树突之间连结叫突触）能够帮助记忆，因为他们通过观察发现，人在记忆比较发达之后，脑细胞突触增多了，而且把突触切断之后能够影响记忆。这是“突触记忆说”。实际上突触记忆说也是意元体里有了物质变化后，需要给谁联结，脑细胞之间就彼此连上了，通过脑子的突触和它们接触之后而形成了定势，这个记忆活动也是个混化。

所以这个混化包括了内外的混化和有形无形之间的相互转化。我们讲意识活动的形成是个混化过程就从这么二个方面来讲。

可能我这样讲很多同学听不明白。同学们学心理学的时间短，好多道理从心理学上没有讲开，而且现在心理学的教科书上好多新的观点、新的成果没有写进去。我讲的这些道理有好多都是近几年心理学的进展情况。同学们希望智能功理论能讲得更细致一点，要想讲细致只能借助当代科学已有的一些成果。因为以前的那些知识水平比较低，用来解释气功不行。

有的同学说咱们教材里写了这么多现代知识怎么能弄懂。我想等同学们将来学完之后，由各个不同学科的人把我们智能气功这些书里面难懂的词汇搞一个《智能气功科学词典》。你说哪个学科，翻咱们的书碰上相关学科的词汇就找出来注解它。将来咱们的《智能气功科学词典》既有气功知识、现代科学知识、医学知识……书上涉及到的学科知识都有。学习智能气功科学理论或功法教材的人就好学了，这个词典搞出来后对咱们智能气功科学向前发展将会起到推动作用。

Ⅴ、意识活动是人的本质表现

人的本质是什么？咱们智能气功的混元意识论认为，人的本质就是人的意识活动。那么我们人的肉体就不是人的本质吗？我们说人的肉体跟动物比不就是没毛吗？过去称人是“倮虫”，意思是没毛的虫。其实人有汗毛，可汗毛太小，没把人体盖住，古人就把它叫倮虫。我们的肉体就是倮虫，跟那些昆虫差不多，不过人的腿比虫子的腿大而已。我们人的肉体和动物一样都有新陈代谢，都有繁殖后代的功能，高级动物和人来比，也都有简单的情绪，简单的思维。北京有个“大款”的家去了一个朋友，“大款”送朋友一点礼物，朋友拿着东西

往外走，“大款”家养的狼狗就跟着，一出门狼狗一窜把朋友的耳朵给咬去了。狼狗经过训练，外人拿东西不出门不咬，一出门就咬。动物也有思维——简单的思维，甚至情绪、觅食、进食、排泄以及求偶、交媾等这一套功能都有。

我们不能因为人和动物同样有觅食、进食、排泄、求偶、交媾这些动物层面的活动就把人当动物来研究。现在西方科学家们研究生理、研究心理就是因为看到这些现象就把人看成动物一样，把动物当成人来研究，把动物的心理当成人的心理来研究。西方的五大派心理学，除了以詹姆士为首的内省学派研究人，马斯洛的人本心理学研究人，其它的几个学派都拿动物做实验。而他们的科学界就承认是科学的心理学。他们是把人当动物来研究的，不把人当动物研究的有：内省法和弗洛伊德神经动力型的心理学，但他们都不被看成科学。我们讲人的这些活动和动物有着本质的不同。人和动物不同在哪儿呢？同样觅食、进食、排泄、交媾，但人在这里面有了道德性、有了理智性、有了艺术性等高级精神活动内容。

如果没有人的道德、没有人的理智、没有人的艺术，人就不是人了。道德性、理智性、艺术性是人的意识活动的内容，之所以把人叫人，就是因为人把人的生命活动注入了道德性、理智性、艺术性等高级活动内容——人的意识。以前把不讲道德的人叫做衣冠禽兽，穿着衣服戴着帽子的禽兽。为什么叫衣冠禽兽呢？就是因为他没有人的道德和理智。我们讲动物也是有感情。我们前面讲狗看家咬人，但却不咬主人，狗一见了主人就摇尾巴，不是有个成语叫摇尾乞怜吗，狗摇尾巴希望主人能可怜它爱它，这不就是有感情吗？我曾经给大家讲过前苏联有一家人有只狗被主人扔了几次，最远的一次是扔到5000公里远，过了三个月狗又跑回来了，半夜回到主人家挠门，瘦了很多，见了主人高高兴兴地摇着尾巴。我还说过报上登的，说一只乌龟被主人扔了老远，自己爬回去后，见到主人还掉了眼泪。这也是感情。动物有感情，但是人的感情、感觉情绪和动物的不完全一样，它是在更高的感情支配下的感觉和情绪。

因为人不仅有一般的感情，不仅有一般的生命活动，而且还要满足精神需要。人的很多需要都是为了精神需要，人的生命活动不仅是根据肉体需要，还有精神需要。打个比喻，人吃饱了就能活着，可是现在很多人，不仅要吃饱还要吃好；不仅要穿暖和了还要穿美；不仅需要吃和穿，还要求更高的精神享受。人不仅满足需要还创造需要，而且发展了需要之后，还要再千方百计进一步满足需要，这个需要和动物需要的就不一样了。因为动物只要满足肉体生命活动就行了，而人就不是了。人要发展，千方百计满足需要，就要动脑子去想。这样就使得人都为了满足人的精神需要去进行活动了。比如同学们脑子想“我想学气功”，是你的精神需要要你去创造这个需要。“我到气功中心去上学，把我的工作不要了”，因为你脑子想了要学气功，有这个需要，然后支配你的行动，来满足上学需要，这样我们的肉体活动就按照这个来改变了，用要上中心上学这个精神来支配你干事了。你筹备款，准备到中心来考试，你这一切的肉体活动就都不知不觉地服从于精神的需要，精神需要就产生思维，所以人的生命活动的内容就成了满足精神活动的手段了。

现在研究心理的开始认识到，生命活动是在人的意识支配下进行的，但是他们没有多注意到人的生命活动还要满足高级精神的需要，而我们智能功把这两方面都讲了。现在的大脑皮层高级神经功能学说讲：大脑皮层的高级神经功能是主宰生命活动的。以前社会主义阵营科学家们以巴甫洛夫为代表，他的关于高级神经活动的大脑皮层两半球功能讲义里提出了这样一个先进的思想：高级神经活动主宰人的生命活动。正因为高级神经活动是产生意识活动

的基础，所以西方就尽量反对这个观点，不承认是高级神经活动主宰一切。他们的体液学说，说内分泌、体液、植物神经主宰人体，它就怕说大脑皮层主宰生命活动。因为大脑皮层主宰生命活动就是意识起决定作用了，承认意识起决定作用，那就承认马克思主义了。我讲过几次了，以前苏联的科学家们没把巴甫洛夫的学说继承下来，走偏了。现在西方研究的结果，也认为大脑皮层是产生意识活动的基础了。有几个科学家，通过实验证明大脑皮层是产生意识活动的基础，但是承认之后还要加一句，我是反对马克思主义的，反对辩证法的。所以人是在精神活动支配下进行活动，来满足精神活动的需要，这个过程总是先有精神上的向往，精神上想去干，然后才能够付诸生命的肉体活动。如果没有精神去想干事情，生命活动就成了自然的了。

因此高级神经活动是主宰，生命活动是被支配的，懂得这个道理了，慢慢我们就懂得了人的意识在生命活动中起的主导作用。意识在生命活动中起主导作用了，不就可以说意识是人的本质了吗？同学们再想想这个问题：想去干什么事情，这一想是意识活动，想了再变成行动，这个过程是个整体活动，而整体生命活动从哪发轫的？是从意识。意识是主宰。意识是生命活动的本质，就从这个意义上来讲的。我们人和动物最根本的区别在哪呢？就在这一点上。脑子一想，发出命令去，就做去。脑子里面考虑去做事情，作出“我去干这个事情”的决定的时候，是个自由自觉的，而且人干事情还有他的道德性、理智性、艺术性等这一系列东西。可动物不一样，动物完全受本能的支配。譬如说，动物繁殖后代有个交媾期，到了特定季节，性机能旺盛起来，受到性机能里面的物质因素（包括激素）的影响。当然人也受激素的影响，但是由于人的意识活动不仅仅是一般的生物层面的活动，有了道德性、理智性、艺术性，因此要做行为决定的时候就不仅仅是生物层面的影响了。动物到了交媾期，在那儿都交媾。人就不是这样子。理智活动、理智要求这是人和动物的根本区别。

脑子里面的理智在精神里面起决定作用，是先发出一个精神指令来，而这个指令又是通过意元体的参照系发出来的，这就是人和动物的根本区别。人的活动不同于动物的被动的本能反射，人是意识自由、自觉、自主地产生行为指令。这种意识的特殊性是建立在生命活动基础之上的人类的特有活动。人的意识活动还要受到人的生命活动层面的影响。不是说人有意识活动就和人的生命活动不相干了，人脱离动物界时间还不很长，人在很多方面还没有彻底脱离开动物界——人类的老祖宗给人类打上的动物的烙印。人的生命活动有意识性，这是建立在生命活动基础上的人类特有活动，但又不同于一般的生命活动，它不仅仅受生命活动的影响——如果没有生命层面的活动，意识活动就没有了，它还受到意识活动的支配。我们人的意识之所以可以产生，就是建立在大脑神经细胞的基础之上，而大脑神经细胞的正常活动又需要整个人体的生命活动来支持，所以说人的意识活动是建立在生命活动的基础上，没这个基础意识活动也建立不起来。

人有动物具有的特性，又有区别于动物的地方，就是人的生命活动已经被意识化，人的生命活动受到意识活动的支配，而意识活动的产生——发命令应该是自由的、自觉自主的。你脑子怎么想就怎么做是自由自觉自主的。当然自由自觉自主还有个程度的差异。有不少人脑子也产生意识活动，这个意识活动基本上是受到了生命活动中生物层面的冲动。比如有的人在男女关系上犯了错误，就是动物欲占了主导，把理性丢了，不允许做的事去做了。这是被生物层面占据统治地位了，把人的本性没有了，虽然做决定时也是自由自觉自主的，但他是受到生物层面的支配了，把道德、理智扔了，把人的本质扔掉了。

讲到这儿同学们可能就要问了：“庞老师，您前面讲错认‘主人公’时说参照系不是主人，可您这儿又讲意识活动作出的决定是自由自觉自主的，这些不都是按照参照系作出来的吗？怎么又讲是人的本质了呢？这不是自相矛盾了吗？”对这个问题我们需要这样去认识清楚，我们说意识活动是人的生命活动本质，是区别于动物来讲的，人和动物的根本区别在哪儿？人有意识，意识活动是人的本质，动物没这个东西。人的意识能够作出决定，发出一切指令，用这个意识活动来支配人的生命活动，使得人的生命活动区别于动物。动物没有人的参照系，参照系能够决定人的意识活动。（运用语言、运用概念）这是和动物的根本区别。人的一切意识活动的产生是意元体的功能，意元体参照系是量度事物的模式，拿这个模式和客观一结合产生意识活动，这个整体的活动是作为人区别于动物的本质界限。所以人的意元体的参照系是人具有的特征，人和动物相区别就是从这个意义讲的。

那么我们讲人的参照系不是人的主人公又是从什么意义上讲的呢？这就不是把人和动物相比较来说了，是另一个领域了，是只在人的领域来讲人。人有了意元体，意元体里面有了参照系，本来意元体有全方位的功能，可现在人的参照系是一个偏狭的参照系，这个参照系在整个意元体来说是偏了的。因为参照系是意元体行使功能、衡量事物的一个模式，这个模式是以常态智能为基础形成的。因此，建立在参照系上产生的意识活动就不是整个意元体的全貌。我们前面给同学们打比喻讲过参照系本来是无色透明的，能如实反映事物，可参照系背景涂了颜色了，反映出来的事物就被染上了颜色。戴平光镜能如实看到事物；戴个墨镜看东西发黑；若镜片红颜色，看东西有点红。参照系打上烙印了，反映出来的东西就不完全是事物的本来特性了。因此就不是我们意元体的本质面貌，所以说它不是人的主人公。这是从人的意元体的活动内容、活动特性来分析，参照系不是人的主人公。所以一定要把这两个问题搞清楚，把概念搞清楚。我们人总要有活动，一活动就得有参照系起作用，将来人也得有参照系，不过随着人类的发展，将来人的参照系就不是局限的参照系了，它能真正反映全部事物了。我们现在自我被参照系固定起来了，而把参照系当作我了，把那个不是我的东西当成我了，错就错在这地方。将来人再向前发展了，功能开发了，超常智能建立起来了，已有的参照系打破了，变成了整的了，那时我就是真我了。所以这个参照系的我，和这个人的本质——和动物相区别的这个我不能划等号。明确了这个问题，还能帮助进一步认识前面讲的错认主人公的问题。

我们讲到这个地方，等于反过来又讲参照系。我们的参照系错在被已有的科学知识、文化、艺术、道德给固定了。本来这些知识是随着人类不断前进在发生变化的，我们的科学模式、科学意识，道德模式、道德意识，艺术模式、艺术意识，都在陪着人类不断前进而前进。人类向前发展，认识事物逐渐深刻，对整个大自然的本质、对人的生命本质的认识也逐渐前进。可是意元体参照系打上之后就不变了，总习惯于用已经形成的模式去衡量新事物。现在我们很多科学家本来是搞科学的，搞科学就应该是不断发现新事物、认识新领域，但是一碰上新事情和旧的理论不相符合的时候，往往先反对一番。这就是科学家的意元体参照系被“锁住”了，习惯于按已有模式去考虑问题。这样一来，就把人的自我本质给锁住了。对人锁得更严重的东西是道德意识。我们在前面讲情绪和道德时简单谈了一下，人在处理人与人之间的关系时产生情绪，这从婴幼时期就开始有了，但只是道德的雏型。道德和情绪相关着的，而它的层面比一般的科学艺术的意识在意元体里面的层面更深，更接近于意元体的自我、自我意识。教材P255那个图的里面是自我意识，自我意识外面那个边叫参照系，参照系外面

是情绪意识，情绪意识上面通着道德，而道德和情绪相关，离自我意识比较近，外面的科学意识、艺术意识比较浅，科学意识、艺术意识和道德意识也相关。道德叫科学的伦理观，因为有的科学家讲科学是道德的杠杆，或者说道德是科学的杠杆，这两个可以互相影响，而真正影响道德较多的还是情绪意识。图上表示良心在正当中。所以情绪意识和道德意识相关联，和自我连的比较多，而科学意识、艺术意识和自我意识隔着情绪、隔着道德，道德意识在整个意识当中处于比较基础的层面，但它是人的高级生命活动。因此人的本质是意识，而意识在基础层面的又是道德。

我们讲意识对人的生命活动起作用，那么意识是根据什么起作用？有的说正确不正确看符不符合真理。我们认为，可能还不完全是这个样子。真理也好，任何正确与否的判断，往往都有道德模式在起作用。人的一切生活环境、经济地位、社会地位的反映尺度、价值模式的根据。不同的价值模式有不同的道德观念，整个人类到现在为止还没有整个全人类的道德——统一的道德。在美国反对共产主义，你搞共产主义就说你侵犯人权。他们讲要搞自由，搞共产主义不也是自由吗？怎么就反对呀？这是由美国价值模式和道德观念规定的。所以我们讲意识活动根本的发轫点是根据道德规定的，不是光根据科学就完了。说科学是真理，但科学在不断地发展，科学里面的科学哲学、科学伦理观也在不断地发展。

怎么才能符合事物的发展规律呢？那就是看谁更符合客观事物。道德在整个意识活动里面起着对事物衡量取舍、爱憎……的作用，所以说不是简单地用科学意识、艺术意识来直接决定行为的。而直接决定行为，如决定要不要、去不去、接受或拒绝、爱和憎的就是道德观念、价值观念。所以我们讲道德是人的发轫力量的根据，意识一发轫，里面就不知不觉决定出来了。我讲意识是人的生命本质的表现，首先是我们人的生命活动是在人的精神活动支配下进行的。人的精神有什么需要就发出什么指令，肉体活动就去怎么做。但是需要是根据什么来决定的呢？根据价值模式来决定的，而价值模式属于道德的范畴。

正是由于道德意识关系到人们的行为动机的发轫，关系到周围事物的爱憎取舍，所以这个意识活动才成了我们人体生命活动的主宰。而在这个意义上说主宰发轫意识的那个道德意识超越了我们人的生命活动。为什么这样呢？过去就有“杀身成仁，舍身取义”的古训，为了一个事业的追求把生命不要了。所以有些人就这样讲，有些人为了正义事业可以献出生命而流芳百世，有的人为了苟且偷生而遗臭万年，不都是意识活动支配的吗？人的道德意识决定了他当时的意识活动。可以为正义事业而牺牲，就是道德意识超越于生命活动，所以道德意识高于生命意识。

有些人为了符合道德的要求而死了，当然有的古人在这方面太执着了，其实道德也是变化着的。譬如说，孔子的学生子路，这人很勇，会武术，会打仗。在一次打仗中他本来打得过人家，因为打仗的时候把头盔掉了，可孔夫子规定，不论到什么场合都得衣冠整齐，于是正打着仗，他下马来戴帽子，让别人一枪给扎死了。子路认为他这么做是应该的，是“杀身成仁，舍身取义”。但就是忘了是在打仗，打仗要取胜。不过我们从意识道德来讲，子路道德意识高于生命意识。我们从中也可以体会到人的本质。我们认识到人的本质之后，慢慢就会把生命活动放到次要地位了。应该怎么去放呢？那就是应该认识到人的自然生命和人的这个道、人这个层次的特殊规律在哪儿，把自然和规律结合起来，如果你忽略了自然，光有了个思想上的道，违背了客观，那也就不对了。

第六章　道德论

智能气功混元整体理论的道德论和一般社会上的道德观不一样，它是中华古文明的道德观的进一步发展。中华古文明的道德观有着特定的内容，我们将按照混元整体理论的需要作简单介绍，着重讲混元理论的道德观。我们讲的道德观是在混元整体观的意识论的基础上来讲述的。在意识论中讲了意识的全部特性以及对人的作用，对人本质的影响。为什么意识能起这样的作用，这就属于道德论的范畴。因为道德是人意识活动的重要内容，而且是意识的最根本的内容。意识有科学意识、艺术意识、道德意识、气功意识等等，而道德意识在人的整体生命活动中，起着决定人的本质的作用。平时说一个人的本质好，是什么好呢？是道德方面的本质好。说这人的本质不好，这人不一定不聪明，不一定不能干，而是道德不好。这一点说明了在日常生活当中，道德在人体生命活动中对人的本质的重要作用。讲混元整体理论，一般以为讲讲混元论、整体论、人的混元气就完了。后面为什么还要讲意识论？意识是人的脑混元气的特殊表现形式，是意元体的运动内容和运动过程。因此意识应该是混元整体理论里面的重要内容。讲了意识论之后，又要讲道德论。道德论是意识理论的根本。我们讲意识是人的类本质的表现，而真正地从意识来衡量人的本质的是道德。因此道德论实际上是意识论的进一步延伸。如果说意识是整个人的混元气的特殊表现，是混元气的延展，那么道德就是对意识的进一步深化探讨。所以智能功讲的混元整体理论，应该从大自然的混元整体到人的混元整体；从人的混元整体到意识的混元整体；从意识的混元整体再发展到道德。这就是我们为什么把道德论专辟一章的主要原因。

第一节　道德综述

本节讲述道德的一般概念、一般内容，可视为道德论的基础内容。

Ⅰ、道德一词的由来及其含义

道德一词现代伦理学中有，像社会道德、社会公德……就属于伦理学范畴。气功学或者说中华古文明的道德含义有其特殊的内容，和伦理学所述不完全一样，而智能气功的论述和伦理学、中华古文明的道德观又不相等。因此讲道德一词的由来及其含义的时候，就必须把这三个层次上内容都要讲一下。

一．伦理学中道德的含义

伦理学现在成了一门独立的科学，而且发展越来越广泛，社会、家庭、职业、医学等各个方面，在不同角落、不同行业，都有一定的伦理内容。我们这里讲的伦理学是总的研究道德的，把道德作为研究对象。道德一词，中国古代就有。在拉丁文中道德是“摩里斯”，指的是风俗和习惯，引申为行为规范，对行为善恶的评价。其实，中国对道德一词的提出比西方要早，内容也更丰富。只是由于西方在研究方法上专门化、系统化、逻辑化的特点，所以现代科学都以西方的各个学科为规范标准。伦理学在西方作为一个学科形成，时间还不太长。

伦理一词在中国古代就有，论述比西方还细致一点。但中国人一研究伦理学也是来翻西方，一研究古代哲学就是看古希腊，一研究某个内容就看古代的拉丁语……似乎世界的文明就是从西方起源的。其实东方、我们中国这方面的内容非常丰富。但是现在研究学问的人都这么搞了，我们教材上就把他们讲的东西作了一个简单的介绍。现在伦理学作为一门学问，比过去拉丁文说的“摩里斯”那个伦理意思扩展多了，它最少包括了道德动机、道德意识、道德行为、道德评价。

道德是什么？道德是人们的行为规范准则。现在西方对道德一词还没有给出统一的定义。因为不同的学派，对道德的看法不同。有的说道德就是动机，有的说道德不包括行为，有的说道德包括行为……道德研究的内容，西方也没确定下来。西方的哲学观点，好多地方忽略了实践，本世纪初搞的逻辑实证、语义逻辑即是。虽然现在中国和一般的国家讲道德的时候，综合起来有道德动机、道德意识、道德行为、道德评价，但是西方伦理学对道德还没有这么全面包容起来。这是中国伦理学归纳的。中国为什么能把伦理学全面归纳起来？因为中国是用马克思主义的哲学观点分析社会现象，找出它的根源，用辩证的方法来看一个整体事物，因此比较全面、正确。中国的伦理学虽然作为一门学科比西方起来得晚，但是中国对伦理学叙述的内容应该说比西方要深刻、全面、细致。因为马克思主义也讲伦理学，中国的伦理学实际上是马克思主义伦理学的具体化。但马克思的著作中谈到伦理学的问题，多是从对资本主义、社会主义到共产主义整个社会意识形态的分析及人们的道德规范这个角度讲的，所以讲得比较少。中国的伦理学就深刻化了，它应用马克思主义的基本观点：马克思主义伦理学认为，道德不是空的，是建立在经济基础上的特殊的意识形态，是社会意识形态（社会当中人们共有的意识形态）的一种表现。（社会意识形态包括道德、哲学、宗教、风俗习惯、科学、艺术等）。道德既是社会意识形态，又是个人的意识形态，它是建立在一定的经济基础之上的。人在社会中经济状态不同，在经济活动中所处的地位不同，道德观念也就不同，这就是马克思主义伦理学的一个根本观点。只有把人的道德，说得更确切一点，把人的意识形态放到整个社会的生产实践当中，用经济基础来分析它，才能看到它的实质（在讲社会道德时还会讲这些问题）。

怎样正确认识现在社会领域里面、伦理学里面所说的道德？道德是什么？西方没有下出定义。我们按照马克思主义伦理学的观点，可以对道德定义如下：“道德是建立在经济基础上的特殊的意识形态，以善恶为评价标准并通过社会舆论、风俗习惯以及个人的良心来调整人们的行为规范的总和。”（见教材296页）

人的行为是受很多制约的：受良心的制约、受社会舆论的制约、受周围对善恶评价标准的制约。定义里面既有行为，又有思想活动，又有意识形态，是一个整体，光有行为或动机都不行，它们只是道德的一部分，这个整体的总和才叫道德。“进而言之，道德是一定社会经济关系上的产物，随着社会与经济基础的变化而变化。”（同上）有什么样的经济基础，就有什么样的道德；经济基础一变，道德也就变，经济基础就是整个社会形态：原始公社社会、奴隶制社会、封建社会、资本主义社会、社会主义社会、共产主义社会，而这些社会形态的根据是生产力、生产工具的使用（这一切也属于经济基础）。它们变化了，道德观念也会随之变化。有人说古人道德怎么高尚，其实道德不是一定的，是变化的，不同社会、不同民族、不同地域，都会有不同的内容。道德能够调节人们的行为，比如大家到一个公共场合去，人们都高高兴兴、整齐清洁，你到那儿随地擤鼻涕吐痰。“这人真不讲公德！”舆论就

有这种说法。如果你在农村田地里劳动，擤鼻涕拿纸包起来扔在地里边，“这人讨厌，弄的纸满地都是，擤完就完了，还包它干什么！”环境不一样，处所不一样，对你的行为的评价就不一样。我看过一个材料，一个在日本开了几年车的人，前面有人就不能按喇叭，而是把车停住，让人先过去，这就是礼貌。回国后，也开汽车，在公路上，前面走着一位老太太，到她跟前把车停住了。老太太就骂：“缺德，也不拉个笛。”社会环境不一样，评价标准不一样，你要遵守的道德规范也不一样。

道德能够调节人们的行为，但是又和法律不一样，没有强制性。道德是从内心出来的：别那么去做。法律就不然了，你心里想做，如果法律规定不允许，你也不能做；你不想做，法律规定你必须要做，你也得去做，法律有强制性。道德虽然也能调节我们的行为，似乎是在一定意义上也有强制性，但是不像法律强制性那么强。比如说参观去你个子大，又穿着大风衣，为了自己看得清楚一些，凑得很近，把人家给挡住了。“你快点，快点过去，让我们看看。”“快点？我还没看够！”这就光顾了你自己，不顾别人了。所以别人也有舆论的要求：你快点过去让我们看呀，你独霸了，不讲点道德不行啊！可你照样可以不走；我就得多看一会儿，你谴责就谴责。

道德虽然对人的行为的制约不像法律那样有强制性，但是它是通过舆论在人的内心、在良心里起作用，因此道德比法律管的事情更宽，更深刻。比如路边一个人要死了，没人管，你从路上过也没管，不会有人说你犯法，法律也不会追究你的责任。但是你这种见死不救的行为，社会舆论会谴责你。过去讲：有恩不报非君子，见死不救是小人。见死不救，道德良心哪儿去了？一想起来你也会觉得内疚。当然在美国就不一样了。在美国一个人掉到水里去了，你救他他也会说：“是你把我推到水里去的”，这你就没办法了，没人证明。看见打死人的，你赶紧过去就完事。警察办案的时候问你：“打死人了，你看见没有？”“我没看着。”就没事了。你要说看着了，事就来了。所以西方的道德是只管个人，只顾自己。西方就是这么教育的。西方在这一点上就不具备人性，是兽性。“人不为己，天诛地灭。”

西方工业很发达，物质很丰富，人心为什么不行？他们不懂得道德的整体性，只是看到人和人是独立的。从马克思主义的伦理学来看，人和社会是个整体，你要想维护社会的安定，就必然要有社会道德供大家共同遵守，用相互的道德联系维护社会安定。伦理学实际上就是我们讲的道德分类里面的社会道德。

二．中华文化中的道德的含义

在中华民族几千年的文化中道德是怎么讲的？中国古代的道德两个字，道是道，德是德。道是指一种特殊物质，而德是这种物质的功能。简单的说就是这样。所以古人关于道德这个词汇不同于现在意义的道德，他们认为道德是一种自然物质，这种物质能贯彻宇宙，贯彻万事万物，有使万事万物变化的功能。生命生长、衰亡的变化过程都是道德在起作用。在《管子》里已经开始有道德一词了：“反于道德。”这里指的不是社会道德，指的是那种“虚无无形谓之道，化育万物谓之德”。有人说道德的提法是《老子》开始的。《管子》比它还早，起码成书时间比《道德经》早。老子西去函谷关之后才留下《道德经》，而《管子》要比《老子》早将近二百年。实际上老子《道德经》是把这两句话展开来讲了。如果人“守善勿舍”，到最后就能“反于道德”，返回到虚无无形、化育万物那上面去（指的是大自然当中的一种特殊的东西）。《韩非子》中说：“上古竞于道德，中古逐于智谋……”上古治理天下称为

“道治”，用道来治。“道法自然”遵循自然规律，这同样也不是伦理道德。《庄子》讲：“余愧乎道德，是以上不敢为仁义之操，而下不敢为淫辟之行。”这么一看，也不是指社会道德，而是指虚无淡漠那个道德。仁义的事也不敢去做，也不说仁义就好，仁义他也不高攀，坏事他也不干。实际庄子讲的是要自然，不是真正的社会道德。

那么在中华古文明中道德指的是什么呢？在中国古代不称作道德，而叫作“礼”，礼的范畴属于道德。咱们说有礼貌，没有礼貌，以前讲“既读孔圣之书，必达周公之礼”，周朝的礼节即孔夫子讲的周礼。礼指人的行为，人怎么去做事情。在周礼中，不同的人，不同的事，都有一定的规矩，干什么都有规矩，古人性格还比较粗野一点，有了“礼”，就把人的自然之性怎么使之符合社会之性，规定下来了。这一点，全世界也没有中国周礼那么细致、那么完善，要不中华民族怎么是礼仪之邦呢。一大本周礼什么都规定好了（当然那是规定等级制度的要求）。婚丧嫁娶怎么做都有规定，如结婚多大年龄，结婚的规范，结婚的仪式，甚至天官要发布什么日子能过性生活，那些日子不能（这些东西有些繁琐了）。所以中华民族到了春秋战国出现了诸子百家，文化鼎盛，不能说和这一点关系都没有。那时候文化发达，铁制的生产工具使生产力提高了，这是关键，是经济基础，但中国的礼制在符合人的本质这个层次上应该说起了积极作用。中华民族几千年来一直是礼义之邦，在世界享有崇高的地位。

中国古代讲礼义的伦理学和一般的伦理学不一样，认为学习了伦理能使人健康。（这一点西方伦理学是没有的）《礼记》中讲：“礼义者人之大端也，所以讲信修睦，而固人之肌肤之全，筋骸之束也。所以养生、送死、事鬼神之大端也，所以达天道顺人情之大要也。”把礼义作为养生、送死、事鬼神，就不是一般的伦理学而属于养生的内容了。古人讲人死了有鬼，孔夫子讲“鬼者，归也。”“敬鬼神而远之”“敬神者如神在”。所以孔夫子看来是不怎么信鬼信神的。要死的时候祈祷一下，“祸之于天，无所祷也”，人要死，祈祷也没用处，该死就死。送死也有礼义，“事鬼神之大端”，孔夫子主张要“敬鬼神而远之”。“孔夫子入太庙”恭恭敬敬，走道屏住呼吸，让您“逗逗然，敦敦然”形貌恭恭敬敬，精神集中地去祭祀，这本身也是一种修养状态，都是养生气功的内容。所以中国伦理学是能够用来养生的。这就是中国古文明伦理学和当代伦理学的根本区别。

另外，中国的伦理学认为礼是人的极点。人最根本的东西，达到极点就是礼，是道德伦理。道德是人的本质，但不光是这个问题，人的伦理道德还能够返回到自然道德里去。《礼记》中讲：“礼者，人道之极也”，礼是人道的极点。《荀子》也讲：“夫学乎礼而止矣。夫是之谓道德之极。”到了礼就符合道德了。这个道德同样是指大自然的道德，同时也有伦理道德的含义，是伦理道德和自然道德这两者结合到一起的，而更主要的是指自然道德，大自然的道和德。怎么能证明是这个意思呢？《礼运》中说，“故礼者必本于太一。”礼是从太一来的。（太一，有的说是道，有的说是太极，指根本物质）然后“分而为天地，转而为阴阳，变而为四时……”（《礼运》叫四时，在《春秋》里边是四象。）还说：“礼也者，理之不可易者也。”礼就是道理，道理到了后世的儒学，就是太极。礼也是宇宙的根本。礼（原始道德或道理）转化到人，就是伦理学。这个观点应该说是对的，只不过古人没有把它阐述清楚。前些年，我的一个老朋友反对我的观点，认为儒家中说：“夫礼者，经天地，理人伦，本其所起在天地未分之前。”在天地未分之前就有这个礼了。（当然这里讲的礼应该说是礼的前身，真正这个礼是进化、演化来的）。“故《礼运》云：夫礼必本于太一，是天地未分之间已有礼也。”这个讲法是错的。天地还没有，就有了孔夫子这个礼了？孔夫子这

个礼在周公之前也还没有嘛。但通过这句话可以认识到，中华古文明认为人的伦理道德是从原始物质——道那儿来的。（我们认为是演化过来的，这点就和古人说法不一样了）。所以古人讲道德这个词的时候，在社会道德里面指的是伦理学，是礼。要想领会上面讲的这个问题必须了解中国古文明道德的确切的深切的含义。

道是什么？德是什么？《道德经》讲："有物混成，先天地生……"道是这样的物质：无形无象，看不见摸不着，在空间上无涯无际，在时间上无始无终，还没有天地就有它了。这相当于我们说的原始混元气和混元子。这个道是化生万事万物的根本，现有的万事万物都是从它那儿来的。有人讲：中国道家是唯心主义，跟天主教讲上帝创造万物差不多。上帝无形无象、摸不着看不见。西方的上帝创万物，中国的道创万物，两者不是一样的吗？我们说两者讲的发生过程是不一样的。上帝七天创造宇宙，把人就创造出来了。道不是这样，是从无到有，慢慢变化来的，气化化过来的。所以中国讲道创万物是唯物的。西方讲上帝七天造了个地球，创造了人，那是唯心的。我们中国这个理论是古人练气功以后，得出来的体会，西方不是这么来的，它是想的。

什么是德呢？就是道的功能体现。道能够生，它能够生的这部分功能就称为德。生的功能叫德，能生功能的叫道。打个比喻：一个种子里边孕育着变成植物的潜在的因素，这是道；而真正从这个种子变成植物的这个过程的功能表现称为德。不能把种子里潜在的生化成一个很复杂的植物的因素叫做德，因为它还没变出来。在它生的时候还有很多变化过程，这个过程是道的功能的展现，是通过道的功能变化而形成的，而变化的规律称为德。它是自然的，万物都得遵守这些规律，谁不遵守都不行。这是总体的道。具体的道，植物有植物的道，人是人道，狗就是狗道，天就是天道，地就是地道。"人法地，地法天，天法道，道法自然。"一个跟着一个，人遵守地的规律，地遵守天的规律，天遵守道的规律，道遵守自然的规律，自然就是自己本有的规律，不是外来的东西，自然而然。大自然就是自然界，自然界就是按自己规律变化的世界。自己是谁？是宇宙，宇宙就是按自己规律变化的世界。过去讲这些问题不好讲，只好把自然人格化，拿人来衡量，可是人做不到自然。大自然界能够自然，所以古人讲自然规律是最高的道德，称为玄德。"生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德"，生了东西了，却不占有它；它发生变化了，在自然界呈现出来，出好的结果了，也不自持为我的功劳；生出东西长大了，也不主宰它。这些都是从人这个角度说的。人生个孩子，"我的孩子"，生下来就占有他，这是我的。其实，你生了就生了，你是个自然的，他也是个自然的。你愿意生他，生了他了，就给了他一个自然生命，让他自己生活去，占有他干什么？你可以帮助他，不能占有他，现在还有不少老人讲："噢，你现在长大了，翅膀硬了，不听我的话了，小时候吃奶的时候怎么着的？"

其实，自然道德根本就不存在什么生而不有，生了就有，自然嘛！就没有什么生不生、长不长、好不好的，都是人给它安排的。一棵大树，下面有一片荫凉，夏天一呆真凉快，"树给我们创造了福荫"，谁给你造福荫了，树上自己长自己的，自然事物就是这么自然变化的。生也是自然，死也是自然。人想活得长，认为生就是好，死就觉得不好。古人懂得这个道理了，生死就无所谓了。置生死于度外，不管他了。但这是消极的自然，到了人道，还是要活得好。在传统的文明里面讲这个，自然之道这是他讲得好的地方，也是他讲得欠缺的地方。认识到自然变化的规律了，人要遵守这个规律；人本身是道的演化，人也有道，也是自然的。看到这一点是正确的，是好的。他讲活着也是好，死了也是好，这个想法也是对的，他说你

要想千方百计地活的好，那也不对，违背自然了，这个讲法就不合适了，不对了。我们认为传统的道德观，好多都是好的，西方没有认识到的东西，中国老祖宗认识到了。就一点不好，就是："你也别想好，想好就违背自然了。"本来人是在进步的，他们就忽略了进步观，忽略了发展变化的观点。但很难苛求古人。在几千年之前认识这么深刻，就已经很了不起了。传统文化里道和德，大自然生长万事万物的物是道，生长的规律和过程是德。但若认真分析，全面考察一下，实际道和德分不开。有道没有德道不能生，道是死了的；没有道，德就没有，德是空的。这两种情况都不行。道和德是一个东西的两个方面。对这个问题，《道德经》没有全讲清楚。《老子》之前的《管子》倒讲得更透彻一点，"以无为之谓道，舍之之谓德，故道之与德无间。"道与德没有分割，一个东西没有区别，而且道和德不仅是天地万物生出之前有，天地万物生于道德，每个事物里面都体现道和德。有人问庄子什么是道，庄子回答：什么是道，墙头就是道，砖头、瓦块就是道，茅粪坑就是道，茅粪坑的蛆就是道。"道怎么越来越低下？"越来越低下？越来越高尚，万物都有道，有人道、天道、地道……这个观点就和后世的中国禅宗差不多了（我想中国禅宗可能就是接受了庄子的这个观点，在佛学里创立了大乘的禅宗）。人有人的道，这个道和那个自然之道是一个整体的。这就是中华古文明的道德观，人、天、地、自然，它们的体和用都是道和德。道德不仅是人的伦理道德，道德还是人的本质，人的混元气的体和用都叫道德。所以唐朝的孔颖达在《礼记正义》中说："所谓道德，大而言之则包罗万事，小而言之则才艺善行，无问大小皆需以理行之，人之才艺善行得为道德者，以身有艺则事得亨通，身有美善于理为德，故称道德。"孔颖达那时候已经把道家、儒家等各家融到一起了。他认为道德把万事万物都包括在里边了。大至万事万物，小至一个人的才艺干一件好事，都属于道德的范畴，都得按照理去做。一般人认为理出自宋明理学，其实这时候就讲到理了。《礼运》中说："理者，礼也。"礼是道理——道的理，"以理行之"，按照道理去做。干事情有各种技艺就好干，就能符合自然规律，和自然保持同一性，能够通。有善事也是德。当然，孔颖达虽是孔子的后代，但修炼就比较差了，他只能综合古人对这个问题的阐述。道德是统帅万事万物的，万事万物也都有，人的行为也是，这是中华古文明的道德观。

三．智能气功科学的道德含义

智能气功的道德含义与伦理学道德和传统文化中道德的含义也不会相同，但它里边有着伦理学的道德，也有着中华传统文化的道德，而且把它们更进一步展开了、深化了。古人不同的门派、不同的人，对道德有不同的论述内容，深度也不一样；智能气功就把古人一些好的东西都继承下来，这样就把传统文化的道德观完整化了，而且结合当代的伦理学的道德观，并把它延展了，同时也加上了智能气功的内容。

传统文化对道德的认识：道是万物的体，德是万物的用；最根本的无形无象的物质是道，化生万物的功能称为德。智能气功结合了这个观点，认为根本道德就是混元子、原始混元气的体和用。古人讲的道，有人说是元气，有人说是道，也有人说元气和道是相等的。而智能功认为最根本的物质是混元子、原始混元气，混元子和原始混元气就相当于古人说的道和元气。混元子和原始混元气的体无形无象，还有化生万物的功能，这就是原始的道。原始混元气能够化生万物的自然规律，就是德。万事万物都遵守着这个规律去做。这似乎和传统气功的道德观是完全一致的，只是我们把名词换了一下：他的道、元气，我们说混元气、混元子；

以前讲变化、气化，我们叫混化。但是我们不仅仅只是换个词，而且从内容上有所变化。其中混化内容就是和古人的最根本不同点。我们讲了混元气、整体观以及它们的体性、功能、功用、变化，为什么又起了一个新名字叫道德呢？我们直接叫混元气的功能、混元气的体性，不就行了？讲自然界的原始混元气，万物的混元气，人的混元气、意元体，意元体的功能、体性，把道德拿到那里边一讲不就完了吗？再加道德这个词，就和伦理学的道德很容易混淆，这不是自找麻烦吗？意识是人的本质，何必要讲道德呢？

我们所以管它叫道德，有两点意思：一是对传统文化的延续，一是讲意识是人的本质和道德是人的本质还不完全等同。说意识是人的本质，这是把人的本质用以区别于动物；人有概念思维，动物没有。如果以人类自身作比较，如何区分人的好与坏，这时拿意元体就不好讲了。说好人本质好，道德高尚，就说意元体高尚点儿？意元体不是没分别吗？怎么高尚，不好讲。说这个人低级趣味，就说意元体的体性低级了点？这也不好讲。现在伦理学认为，人的行为规范准则是调节人们精神世界的，虽然还没有真正认识道德是人的本质，但伦理学里已经重视和强调道德观念、道德行为关系到一个人如何的问题。所以我们要借助道德这个概念，和当代的伦理学相结合，而且要让练气功的人们从伦理学的道德开始修炼起来，通过气功一转，能够通过修炼社会道德，增强和大自然界道德的联系（古人认为人和自然是联着的——道德的联系），这样道德和混元气一连就比较自然，就有了整体性了，而且把人们的行为、道德和自然界联系起来，和气功紧密联系起来，而增强我们练气功的内容，通过涵养道德来自觉规范我们的行为，自觉调节我们的思想方法。从中国来说，这个意义要强化。至于西方是什么样子，我没有搞西方文化，还不大清楚。按中国的现在状况来讲，我们这么叫对练功和搞科学更加有积极意义。这样我们就把道德，按照伦理学的观点来讲起来，结合现代马克思主义的哲学、伦理学的观点——道德属于社会意识的一部分，而把道德突出出来，这样也能够讲清人的意识活动、道德活动和混元气的同一性，这样我们练功就自觉了。另外，传统气功讲道德也是从自身修养道德和自然道德相通的。他讲“人心即道”，人心就是道。我们现在就不光讲一个道，不把练气功叫做修道，我们讲通过内向性运用意识开发出超常智能，用超常智能来改造客观世界和主观世界，这是气功科学。和古人说的不一样。古人说练功就是修道，修道就是修心。但是我们结合古人的道德观念，再进一步展开。中华民族已经有了几千年的文明历史了，一说就是道德，说练气功，道德要和外界相连。我们继承了这个观点，但我们是综合继承而有所发展的。现在一般讲道德就讲《道德经》。而我们把古文明好多内容综合起来了，完全是从练功角度来讲的。

我们讲的道德是什么意思呢？我们社会道德讲伦理学，讲人的行为，但是讲人的行为是从传统气功的高度和道德结合在一起讲的。修德就是修养，庄子讲：“德者，成和之修也。”能修炼达到“和”，德行就很好了。“和”是什么呢？《中庸》讲“发而皆中节谓之和”，干事情能够符合客观事物的自然规律。干事情对外一发，正好对上客观事物。发而中节，一根竹子一节一节的，一发整个节都对上，没有差别，关键的地方都适合，这样就称为和。修炼自己，使自己干事都达到和，都符合客观，这就称为德。庄子这种讲法符合现在辩证唯物主义的认识论。认识论就是反映论，客观是什么样就反映什么样，正确地认识它，按照客观规律办事情。一般人说到庄子就认为是一个逍遥自然的浪漫主义者，可他非常重视客观规律。“德者，成和之修也。”按照自然规律去做，达到“发而皆中节”，要消灭掉主观印象。这就是辩证唯物主义的认识论、反映论。

马克思主义本来是从德国产生的，在法国和英国完成他的全部著作。西方没有接受，可是从本世纪二十年代进入中国之后，中国一学就学通了。有中国古文化的基础学马克思主义非常好学，什么道理呢？因为马克思的唯物辩证法是从黑格尔的唯心辩证法来的。黑格尔的辩证法是从《老子》、《易经》来的。所以马克思的基本思想也是源于中国古文化，从我们中华民族来说，它不是舶来品，而是镀了镀金又回来了，像现代中国人出去留学一样。一个观点在外国一加工，中国就好学了。

另外德字，古写是“悳”。《说文解字》中说“外德于人，内德于己也”。外面得到人，里面自己得到东西就是德。《管子》也讲：“无以物乱官，无以官乱心，是谓内德”。里面得到道便称为德。“德者，得也。”德与得，有相通的地方。德是从里边去得。你怎么才能得呢？去修炼，修德到最后就能得到道。修德就是练功就是修道。“无以物乱官，”就是不要被外界的事物扰乱了你的感觉器官，不要看什么东西，眼瞪瞪的；耳朵听什么，也真好、真好，把官乱了。“无以官乱心，”不要让感觉器官把内心的精神世界乱了。如果能做到这样，里边就是德，里面有个内在的主宰，外面不乱，这就是内德。里边得到什么了？这就是道的体现，道在做着主宰。不练功，没有内在的主宰，能做得到吗？通过练功能够得道。过去练功叫修道就是这个意思。

《管子》里好多东西，讲得非常好，《管子》四篇（《心术上》、《心术下》、《白心》、《内业篇》）直接是大乘功法。后世的大乘功法，说个不客气的话，都没超越它这个范畴，也都没有它讲得深刻细致。它没讲那么多玄玄乎乎的东西。（将来介绍各家功法的时候，《管子》不做介绍，但四篇要把它印出来。有点文学基础的，反复看看它，那都是直指本源的东西。）你看它讲修道：“凡道无所，善心安爱，心静气理，道乃可止。”又说：“彼道之情，恶音与声，修心静者，道乃可得。”这都是让你安安静静去修，而且要心善，要安定。这样心定气理，就得到道了。而这一切，从练功上、从行动上都要贯彻进去，那都属于修德的范畴，从行为上去修炼的范畴。我们必须这样来认识它、对待它。

智能功就把古人好的东西都拿来，集中了，予以继承。《管子》、《庄子》、《老子》中好的观点我们都拿来。其实，这三家古人对其评述是不一样的。智能功不管你是谁，有好的我们都拿来，我们引述古人的东西，就等于是表述我们的观点。为什么把古人的东西都搬过来呢？我们自己论述不是很好吗？如果我们自己论述，有些人就不一定能接受得了。用古人的论述来表述我们的思想呢，噢！智能气功不是胡编的，而是接受了古人的好东西，用了“拿来主义”的办法。这对我们论述问题，更直接，而且更有效。如果我们在外面用混元气理论讲：你办了好事，安安静静，就得混元气。“胡说八道，以前好多人办了好事，身体也不健康。‘修好不见好，杀人放火儿女多’，哪儿得混元气去？”说不清。我们引证古人的说法，补充我们的理论。把古人的说法加以解释，好的地方，给以发展，不足之处予以补充。这样不就完整了吗？而且人们容易接受，标明了智能气功继承了传统的古文明，它们是一贯之下来的，而不是我们自己另起炉灶搞起来的东西。

练气功到一定阶段能够体察到人体混元气及其大自然混元气的交换。古人也讲，练功能体察到道，《道德经》中说：“孔德之容，唯道是从。道之为物，惟恍惟惚。”这一段话实际上讲的是练气功之后，各种功能强化起来了，敏感起来了，体察事物更深刻了，于是对各种细微的事物体察到了。“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”练功之后能够体察到这些东西。咱们讲能够体察混元气，也是

这个意思，就是把名词改了一下。它讲道，我们讲的是混元气。混元气是混而为一，恍恍惚惚。唯恍唯惚，道也是恍惚，是一个意思。人怎样才能达到道的这种体性：“生而不有，为而不恃，长而不宰。”当我们练功到一定程度，你就能这样了，就能完全符合自然规律而变得自然了。老子《道德经》有这么一段话：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无为乎？生之离（有的写作‘育’）之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。”“载营魄抱一”，就是精神专一。后世有“含三抱一”，精、气、神三个抱一守中。这儿“抱一”可能也是守中，因为老子后面讲：“多言数穷，不如守中。”“载营魄抱一”，就是精气神专一到一点上，不离开一，总是这个一。然后“专气致柔，能婴儿乎？”把精神专注到气上去，而且要柔和，像婴儿那个样子；形体柔，精神柔，气血柔……各方面都很柔和。“涤除玄览，能无疵乎？”洗涤自己深层的精神世界，再观察它的时候，深远无边，清静无着，能做到一点不洁净的地方都没有吗？“爱民治国，能无知乎？”（“知”当智慧讲，不是没有知觉了。）有人认为这句话的意思是：你治理国家的时候，不要用什么智慧，这是老子的观点“无为之治”。可是从气功来讲，气是民，身是国。爱护身体里边这个气，治理身体这个国，不需要智慧、知识来治理，而任其自然，达到自然的程度，不治而治。“天门开阖，能无雌乎？”《老子》里对天门没有解释。《庄子》里说，跟宇宙出无本，入无标，没有本标，没有时间，宇宙的根本是天门。《淮南子》里说：“纯素不杂”的时候，“与天相通”叫天门。这个天门能不能解释为开天门的天门？不敢说。因为没有看到那时候的文献记载有开天门这么一说。不过，在甘肃青海一带，发掘出四千六百年前的陶制容器，上面有人像，人的脑袋上都有黄豆大的窟窿。我想可能是四千六百年之前，中国老祖宗已经会开天门了。要不做个陶器脑袋弄个窟窿干什么？而且有的图像是像练气功那么一站，都是女转男像，下身是女人，上身变成男人，这不是把阴转阳了吗？练功到了高级阶段阴转阳了。阴转阳之后，开了天门，以功理上来推敲是可以的。根据现在的同位素化验检查，那文物是四千六百五十年以前的。而《老子》才是二千五百年以前的嘛。“天门开阖，能无雌乎？”我们希望能当作开天门讲。天门开了之后，里边全是阳气，没有阴气了，“能无雌乎？”变成纯阳之气了。“明白四达，能无为乎？”事情都明白了，能有神通，四通八达都能了解了，但却“无为”，“无为而无不为”。能这样了，则“生之、畜之……”，不管生也好，养也好，育也好，就能做到“生而不有，为而不恃，长而不宰”，那就是玄德（最高深的德）。

《老子》的道德观念——道和德是个实际存在，我们智能气功是基本接受了。但是我们有的新的内容。智能气功科学的混元整体理论就是在古人的道、元气、混元气理论的基础上建立起来的。我们说的原始混元气、混元子和古人的道、元气相仿佛。我们练功要体会这个道德，通过我们自身的道德涵养，来和大自然的道德相通。练功之后，对人体里的混元气能体会得到，就是对人体里的混元气和实体物质之间的转换关系，混元气和意识形态之间的联系等等人体道德范畴的内容也能体会得到。将来我们人体的生命活动、道德行为和人体混元气和大自然界混元气怎么联系也能够体会到。我们练功就是要解决自身生命的根本问题。

人的本质是意识，而意识的根本内容是道德，所以意识活动和道德在人体生命活动中占了非常重要的地位。练功就必须从这方面来加强自身的锻炼。当然我们练功要认识气、认识生命活动规律，掌握这些规律，然后拿这些规律为自身服务，讲道德论就要大家从认识上把它重视起来，讲道理就是讲这些规律了。我们就要掌握这些规律，然后自己再去体会它。学

任何知识都是这样。咱们上学学别的知识的时候，老师给讲，然后通过自身的实践去印证它。智能功的这些道理，也是我这儿讲，然后大家通过自己的实践来印证它。练智能气功关键就是通过道德的修养来提高人体混元气的层次，通过改变人的层次之后，还影响自然界混元气，这是智能气功和传统气功道德观不一样的地方。以前练功自己道德提高了，然后，又返还到道德上去。智能功的道德是提高了人的层次之后，反过来还要变化人的混元气，影响自然界的混元气。大自然的混元气，万事万物的混元气，生命的混元气，人的混元气，意元体，意元体里又有特殊的意识活动——道德，它们有不同的内容，但是它们又都是整个混元气的一部分，都遵循着混元气最基本的规律。意识活动是意元体的活动，意元体是均匀的，有兼容性；遵循着聚散规律；和事物起作用也是个混化过程，它虽然和其他混元气有层次的不同，但还遵循着混元气的基本特征。即便是到了道德这个层次，它是意元体活动的特殊内容，同样它也还遵循着混元气的基本规律。伦理学的道德和混元气虽然有所不同，但它属于意元体的特殊功能表现，同样遵守着混元气的规律，它也要混化互相作用，所以我们把意元体的功能、体和用表现在人与人的关系方面的内容，还管它叫做道德，而且把大自然界混元气的功能、体和用也称为道德。 所以我们智能功的道德观，一方面是指人的伦理学内容——人的行为规范准则，而这个行为规范准则是意元体功能的一种特殊表现，这种功能表现遵循着大自然界的混元气的基本规律，而大自然界的混元气的体和用，就是自然道德的范畴，是传统古文明道德的内容。所以我们讲的道德和传统气功的道德观有极大的相似之处，但是我们是着重从社会伦理学道德入手的。这就是道德一词的由来及其含义。

Ⅱ、道德分类

现在伦理学的道德分类实际上都属于我们社会道德的分类，我们把道德分成四大类：自然道德、社会道德、自然社会道德（或社会自然道德）和社会自由道德。

一．自然道德

现代伦理学里没有自然道德的提法。这是广义的道德。从气功的伦理观来讲，万事万物的混元气的体和用就是自然道德。自然界里万事万物都有它的生存变化过程。从整个宇宙来讲，宇宙本身就是个整体物，有它自身体和用的变化，万事万物在它的变化中发展着，每个事物也在进行着变化，它本身的体就是道，而它的变化规律就是德。事物本身的混元气和混元气的用，以及它的变化过程、变化规律就是自然道德。自然界的万事万物都得进行变化。有的人说，死的不变，其实它只是变得慢一点。电子寿命非常长，长也是有个寿命，不是老有，也要变化。时间长，有长的规律，时间短有短的规律，它本身的规律、特性就是它的道德表现。大自然界的变化中，无生命的、有生命的都有个变化规律。那么人呢？

人在胎儿期间的变化是维持生命的必然过程，那些变化规律都是自然变化规律。人具有社会性，人与人能接触，这本身也是人的规律。但是人的自然规律（自然属性）一旦进入了社会，和他人一接触处理与他人的关系，那就属于社会自然道德了，我们讲的自然道德讲的完全自然的人。胎儿期间人是自然的人，光进行生命运动的变化，像细胞、组织器官的新陈代谢，这是自然规律。生下来之后，身体各个层次的新陈代谢，组织器官的一般的功能活动，也属于自然道德的范畴。不过人一旦有了意识之后，意识就掺进去了。所以人不存在纯粹的

自然道德。但是人体生命活动这一部分属于人的自然，我们把人体生命活动的这些规律还叫做自然道德。而这个自然道德是从原始混元气来的。万事万物都是从原始混元气来的，都是从最根本的道德那儿来的。现在的万事万物同样还在原始混元气的大背景上进行着活动。古人讲“道不远人，人自远道”，道在哪儿？就在你周围，就在你身体里，哪儿都是道，道是无处不在，万事万物都在道的大背景中。而各种具体事物的生化规律都要受到原始混元气的激化、强化、作用之后，才能发挥一个具体事物的全部功用。如果离开这点就不可能了。这个情况练功之后可以体会到，不练功你感觉不到。不练功是局部的。美国不是搞了个生物圈吗？用玻璃把人隔离开，人住里面，外面给送吃的、送氧气，隔着玻璃还可以看外面，家人还可以去看看。那叫隔离？那不叫隔离。搞了三年又把人放出来了。西方搞科学本身也带有政治性，我们很多同志不善于分析这些问题，以为他搞的是纯科学，他是为了反对马克思的人的社会性。他们认为人能孤立生活，人是孤立的个体。由此宣传它的宪法中保护私有财产的神圣性，是天经地义的，中国社会主义要搞公有，那是违背人性的。他们把事物的联系性隔开，目的是巩固他的私有制。他们反对中国，说中国的“六·四”事件侵犯人权了；苏联的叶利钦打死了白宫几百人，克林顿不是一样支持吗？就不说他们侵犯人权的。因为叶利钦要搞资本主义，搞私有他不反对。你要搞公有，他就不允许，我们中国搞共产主义他就要干涉你，破坏你，我们讲的自然和现代资本主义讲的自然也不是一回事情。我们讲自然，真正讲平等。他们讲平等是有选择的。他那个民主、平等、自由是虚假的东西，达赖在西藏剥人皮、下水牢，在全世界恐怕是最残酷的了，他们不反对，而是支持他，因为他搞私有。这是附带着说说了，咱们讲课得附带贯穿马克思主义的思想。中国古代气功是讲为公的，和资本主义的观点不相符合。马克思主义为什么在中国好实行呢？“大道之行也，天下为公”嘛！你生活在混元气里，大道里，你不为公行吗？所以同志们学了智能功后，要把古代的哲学、现代的哲学、马克思主义哲学融会在一起才行。万事万物的变化就是在这个大道的背景当中来进行的，离开这个道（原始混元气）就生活不了。对这个道理，宋朝张君房的《元气论》里边有这么一段论述：“故称混元者，气也。周天之物名之混元，混元之气者，本风也。风力最大，能载持天地，风气俱固一体：而能开花、折柳、结实、成果，莫不由其四气八风也。”混元就是气，把周天都充起来了就是混元。混元之气就是风。这个风不光是空气流动这个风，它还当气候讲，另外还有其他的内容。中国古代有“八风”之说（“八风吹不动”里的“八风”是指人体里八种情绪），从四正四隅不同地方来的不同气候，叫做不同的“风”。风力最大，把天地都载起来了。过去讲，开天门之后婴儿出窍，不能跑得太远、太高，不然罡风就把你吹散了。这个强劲的罡风指什么？我们分析是：你要冲出地球，要克服地球的引力；冲出太阳系，引力更大（罡风和这个引力相当），当意识凝聚混元气力量还不够的时候，往上一冲，那个力量就把你这个信息量打散了，人就死了。风非常大，也可以固到一个具体的东西里边来，“而能开花、折柳、结实、成果”。

古人认识事物还不那么细，有时就把气候和风、原始混元气等同了。在《内经》里有“大气”之说。大气就是天空中的一种气，空间是天，人踩的是地，地是怎么一回事呢？《内经》中说：“大气举之也。”《列子》里面讲，天地只是宇宙中的“一细物”，非常小的一个东西。所以中国古代哲学家并不认为地是无边无沿的，地也是“天地一细物”，由大气举着它。中国古代这些问题认识到了，也是难能可贵的。

自然道德讲的自然万物的本性，它的体和用。自然万物一变化，这叫道德。佛家讲：“风

声皆是广长舌。”风一刮，是在给讲佛法呢；看到春夏秋冬生物的变化，也在讲佛法呢。从道家来讲，它是道德，自然道德和人体道德是相关的，有同一性。怎么去领悟这些问题？关键在于整体观：人和大自然有它的同一性，是一个整体，有它的变化性、规律性。如能真正体现它的整体性——同是一个道，那么就得了道了。佛学就说你得了佛法了。譬如我们说春生、夏长、秋收、冬藏，一般地我们只是来体会分析这些规律，如果是感觉到这些东西，那就是功夫了，就得道了。光会说是不行的。一个东西，一看，“真美”，你得到一个美了。你给一个生下来就瞎的人说这个东西怎么怎么美，可瞎的人就是得不到美，因为没有感觉到它，你真是感觉到了，“外得于人，内得于己”，整体性得到了，那才叫得道。光会说“我就在混元气里边呢”，没感觉着，就不是你的。有人说：“我还活着”，你活着，还是个凡夫，跟死了有什么不同？活着，每天撒泡尿拉泡屎脏块地，死了就彻底脏一块地，没有什么区别。你没有得到那个东西，你的意识里面——自然是自然世界，你的肉体是你的肉体，都没归于你自己。连那个“自我”都没得到，你还得什么道？“自我”是什么都不清楚，你还得什么？一讲到这儿，觉得人真可怜：我连我自己都不知道，什么都得不着。只有“内得于己”，自己得到自己了，才能得到别的东西。得不着，就一天瞎胡闹。咱们现在人都在瞎胡闹，还觉得挺美，那是醉生梦死。我们脑子虽然有活动，这种活动还不自觉，就和一个虫会爬一爬，一个狗会吃泡屎、咬个骨头，见人就“汪汪”差不太多。因为我们自己不认识自己啊！还处在自然里边呢！

二．社会道德

社会道德就是现在的伦理学的内容，指人们在社会生活中正确处理人与人的关系，个人与集体的关系。社会道德有一系列的人们的行为规范准则，通过善与恶、美与丑、真诚与虚伪等等概念来规范和衡量人们的行为。人生活在社会里要跟大自然中生物和非生物去处理自然的关系。可是人和人的关系呢？就是人和“人自然”的关系。在社会领域里面，遵循社会关系的规律，它的功能变化就是社会道德。人与人之间要交往，互相作用，一混化，就发生变化，混化就是运动，运动就有规律，规律就是社会道德。种子吸收水份、养料、阳光，生长开花、结果、死亡，这是它的规律，它的自然道德，人呢？病态的植物人会吸收营养，也会吸收能量，那也是自然道德。过去说要恢复自然，如果就恢复到那样，谁愿意干啊？那和植物有什么区别？人不仅有和自然物质的交换，还有人与人之间的互相作用、互相混化，而且这成了人的生命活动的必然内容，有其必然规律，即社会道德；植物和自然界互相作用，生长、衰亡，这是自然道德；人的生长、衰亡不仅有自然道德的内容，还和人有关系。美国搞的那个试验，以为能证明人和人不联系也能行，为什么不放一个人啊？放几个人在一起还可以吵闹。放几个人与外界永世隔绝了，你试试看。其实西方就怕单个人，怕孤独。本来人是社会群体的，必然会有互相联系，硬要说人是个体的、孤立的，要发展个性，我们东方就发展群体性。一个家庭，有配偶，还有父母子女，是一个小群体。而西方只要一长大成人，就和家庭脱离，个体自由。他们讲社会就是随便，真随便吗？也不让真随便。他们怕讲社会的群体性，不敢讲这些内容，因为一讲，就是马克思主义的，而马克思揭示的真理，他们最终非承认不行。他们的科学很发达了，一旦承认了马克思主义，科学马上会发展更快。他就是不承认，使好多问题前进不了。

我们应该懂得社会道德不是天经地义，是随着社会的演变一点一点来的。古代人类全世

界都一样，没有现在什么东方、西方、南方、北方这些差别。在人类还穿树皮的时候，也没现在的什么发展个性这些思想方法。那时候搞个体搞不了，个性也发挥不出来，你要一个人生活，弄不到足够的食物，碰上豺狼虎豹就把你吃了。古人牙不如狼牙厉害，爪子不如猴爪子厉害，可是人保存下来了。怎么保存下来的呢？就靠着集体的力量，大家一块儿干活，一块打野兽，一块吃。靠的是群体的智慧。群体结合起来，就得有个规则，大家遵守，那实际就是原始的社会道德的雏形。人要保持一个集体的力量，就要维护集体，为了维护集体而形成的人与人的关系准则就是社会道德。遵循这样一个道德有什么意义呢？不那样就活不下去。那么，社会道德与自然道德有什么区别？自然道德就是人和自然交换物质来维护人的生活。人在胎儿期间没有意识，只有物质交换，人有了意识之后，还要进行物质交换，这部分我们仍把它归于自然道德的范畴。但是光有自然道德还不行，人要活得更好，就需要在社会里互相作用，在这个意义上，维护人这个种的生存，自然道德和社会道德是一致的。而且可以说，社会道德是自然道德向人类社会演进过程中的一种特殊表现。社会道德是“混元气”的本性在社会这个层次上的反映，是意元体参照系中价值模式的体和用，是人的类本质、人的社会性的重要内容。我们作为社会的人，就必须从社会道德入手，培养自身的混元气。我们不能把社会道德看作是超物质的东西，它是意识功能的表现，是意元体参照系中价值模式的体和用，西方讲价值，但对价值研究还不深刻。中国好些人也讲价值：你活得值吗？你干这事值吗？值不值，就是价值够不够。拿什么衡量呢？参照系里价值模式。干一件事你认为应该干，必须干，那是意识发的指令。是什么产生的？参照系里价值模式衡量整理出来的。是价值模式作用的结果。人是社会的人，人的社会本质要提高一个层次必须从社会入手。从“社会的人”入手，那就是从道德入手。从道德入手逐渐改变我们的价值模式，改变参照系，这样你才能够和混元气更好地结合，才能更好地适应混元气。这是人类到了现在还不懂得的道理，而气功科学就是要把它揭示出来。小心眼的人爱闹病，非常自私、自利的人爱闹病，什么道理呢？意元体参照系里的价值模式把他孤立起来了，混元气接收少了。这就是生命规律，我们要一点一点地认识它。

三．自然社会道德

我们前面讲的自然道德是自然界的体和用，以及它的变化规律。当人还完全处于自然状态时，那样的体和用就是人的自然道德；社会道德指的是人在社会活动当中的特殊规律，即人这个物质在社会环境当中相互作用表现出来的规律。当一个人生下来之后，从开始处在自然道德，到了成年人进入了社会道德，这当中有个过程，有一个从自然道德转化成社会道德的转化阶段，它既不纯是自然道德，也不纯是社会道德，而是具备着社会道德处理人与人的关系（社会道德关键是处理人与人之间的关系）的特征，同时在处理人和人的关系的时候，它不是根据社会道德的道德动机、道德意识来处理的，是根据人自身的自然生命活动的需要来处理的。这样的道德我们就叫作自然社会道德，它是自然道德和社会道德的结合，也可以叫作社会自然道德。书本上讲，自然社会道德就是指从自然道德进入社会道德的过程中，自然道德向社会道德转化，而社会道德还没有完全形成时应该是自然生活参与到社会道德之中，形成既不同于自然道德，也不同于社会道德的特殊道德的状态。我们称这个阶段为社会自然道德。自然社会道德和社会自然道德这两个名词是一个内容，都是指的这一个东西。

一个新生儿从自然道德而慢慢建立起社会道德这个过程中，社会自然道德，或者说自然

社会道德，它有它的特殊表现。就是一个新生的个体，在自身的生命活动基础上，要求得到必要的生存，而这种生存又不是自己能够独立进行的。一个小孩子刚生下来，他自己不能生活，靠周围的人来照顾他，要和照顾他的这些人建立关系，这样的关系建立起来，不同于成年人之间人与人的关系。成年人有自身独立生活的能力，不完全依靠周围环境。当然人离不开环境，环境是你生活的空间、施展你自身生命能力的场所。婴幼儿只有最基本最简单的生命活动的能力，因此要和周围环境起作用，要借助于周围的人。除了空气、阳光、大自然混元气之外，他还要摄取各种物质，获得各种生活手段，这些都必须借助周围的成年人和大自然界发生关系。所以在婴幼儿的生活环境中最多的、最根本的、起决定作用的是人。因此在这个时候，他的生活虽然不能独立，虽然和外界事物接触比较少，但是和人接触得却多了，所以说小孩子在他意元体里边打上更多的是人性的烙印，人的信息最多。正是由于婴幼儿脑子里人性最多，所以他的自然社会道德表现出来的特征就不同于一般人，就表现出所谓人性了。人性是什么？从小孩子的道德特征当中可以体现出来，这里我们从五个方面阐述：

第一，没有公私之分，没有你我之别。婴幼儿时期的小孩子没有公私的分别。我说的这个婴幼儿时期，和前边混元气变化讲的差不太多。一般来说它包括的时间比较长，从婴儿生下来之后到五、六岁，逻辑思维形成以前，基本都属于自然社会道德，不过我们这么分跟年龄不能直接划等号。凡是属于有这样特征的，就都叫自然社会道德。

在小孩子的心灵里边，还没有私有概念。日常生活中，接触的一两岁甚至二三岁的小孩子，“你们家的，我们家的”这个概念不明确。尤其是一岁左右的小孩子，在托儿所里边，看见哪家孩子的东西他都吃。小朋友玩玩具，张三拿着玩，他说他也喜欢，他也抢，他也要。因为他喜欢，他玩他也喜欢。而且小孩子还有这么个特殊性，你给他个玩具让他自己玩，他不高兴，大家一块玩，你也玩，我也玩，他就高兴了。你再给他个好的，他不一定要。小朋友都玩那个东西，他也去玩那个，把自己的放下，玩那个去。如果少，就要抢了，厉害的抢了自己玩。大人说：“这是人家的。”他不管什么人家的不人家的。在小孩子那，你的我的没分别，公的私的没分别，都一样。我要吃，我喜欢吃，我就吃，再小的孩子，不满一岁的孩子，饿了有奶便是娘，谁给他奶都吃，大点的孩子高兴就玩，拿起来就要，不玩了扔下就走。真有点像共产主义的各取所需，体现了共产主义的特征。对外界的东西，他认为好的不是拿起归我，而是能吃就吃，能穿就穿，能玩就玩，玩完了就走，多好的东西，吃完了一抹嘴走了，各取所需。他这种行为是根据自己的生理需要产生的，我要它，就行了。“将来共产主义就是这样？你的东西我拿了就走？”咱们说的是共产主义的特征，有共产主义的意思在里边，共产主义还要上升一个螺旋。以后还要讲这些问题。

第二，真诚坦白，纯正无邪。小孩子光明磊落，真诚坦白，是高尚的人，有什么说什么，正直无私，不为自己辩护。看小孩子打架，把那个孩子打哭了，“我打他了”一般的孩子都会这么说。摔了个碗，谁摔的？我摔的！你怎么摔的？我就摔了！真诚坦白，纯洁，和玻璃瓶一样，透明，有什么就什么，不会说瞎话。记得70年代末期，80年代初期，我们有些朋友到礼拜天就聊天，叫智力撞击。家务活都留给女同志了，所以有的家里人不愿意让我们老聊。一敲门“咚咚咚”，孩子出来了，“你爸爸在家吗？”“妈妈说了爸爸不在家，”“你爸爸真不在家？”“在家哪，妈妈让说不在家”。小孩子不会说瞎话。在这一点上小孩子符合马克思主义唯物论的反映论，外界有什么，他就反映什么，跟镜子一样，连他妈妈说的话一块反映出来了。这是意元体的反映，小孩子经常是这样。妈妈告诉他：“什么什么事到外边别

去说呀。”到了托儿所跟阿姨说：“阿姨，我们家什么什么事不让说。”反映论就是这样，有什么反映什么。这就是小孩子的真诚坦白，纯正无邪，不会虚妄，这就是人的本质，人就应该是这个样子。

第三，小孩子无忧愁，没有恐惧，也没有恩怨情绪，总是高高兴兴。不时小孩子哭就不掉眼泪，对他来说都不存在伤心问题。小孩子打完哭，一扭脸就忘了，还是好朋友，今天上午打了，下午还一块玩，或者刚打完，马上又玩，他脑子里边没那么多概念。这个东西，都想玩，你抢我的，我抢你的，抢急了俩人就打，也不会老打，打几下就完了，不打死架，谁抢过来把它扔了就完了，脑子一分散干别的去了，忘了。小孩子对周围的事物高兴，他愿意要的时候就抢，不愿意要的时候一推就走了。什么“唉呀他把我的东西拿了走了”伤心了、丢了东西伤心了，没有这种事情。一个好玩的东西你藏起来，他找不着就又玩别的去了，他不去联想那么多，他脑子需要的东西太多了，什么他都需要，新鲜就行，就高兴，你弄个大窝头，大伙一块抢着吃，他没吃过，他也抢。什么好与坏，不那么分别。说“这孩子不知好歹”，小孩就是不知道好坏，你好但不新鲜老重复它，他就不干了，多不好的只要新鲜，他也高兴。没有忧愁，他不懂得忧愁，因为他生命力非常旺盛，意元体里边什么都是生长。我记得前些年我一个亲戚死了，他那个孩子都四、五岁了，他看着爸爸在那躺着，说“你干什么死呀？”因为他不知道什么叫死。说完了看他爸爸也不言语，到外头跳皮筋去了。所以对小孩子来说，什么悲哀呀，死呀，都是自然规律，什么都是自然的。看到送葬的死人，他就叫“死人喽……”。喇叭一吹，挺高兴，心想死人吹喇叭，娶媳妇也吹喇叭，他不管死人还是活人，一听吹吹打打就高兴，他不把它们连在一起，只要场面挺新鲜，对他是个刺激，有生机，有生命力，就高兴。小孩子没有忧愁（忧愁是成年人，忧国忧民哪，有人甚至杞人忧天），这也是自然社会道德的一个特征。

第四，同情心，平等心。成年人有“我的位置多高”“我怎么怎么着”这种突出我的意识。小孩子都一样，彼此没有高低贵贱的区别，鲁迅小说《闰土》中公子哥儿和佣人的孩子在一块是好朋友，是平等的。大点的孩子就自称老爷，那是大人教育的，外在自然社会道德状态没有这种现象。有的栽跟头了，大伙就喊“起起”；有的嗑破了，哭了，别的就拿玩具“给给”以示安慰，互相帮助，富有同情心。这个孩子哭，那个也陪着哭，是同情的心理。这种互相帮助平等友爱，是人的本质、人性的表现。在这里真是体现了西方所说的平等、博爱、自由。是体现人性的，西方它没做到，小孩子做到了。

第五，喜欢群居，集体。不喜欢一个人离群索居，两三岁的小娃娃绝大多数孩子们在一块玩，一个孩子干什么大伙一块干什么，这个跳、跑、打滚，那个也跟着跳、跑、打滚，一个往身上抹泥都跟着抹泥，你不让他抹，他还不干。他们就是集体的、群体的生活。他自己想干什么就干什么，没有别的邪心杂念，就在一块吃吃喝喝，跑跑跳跳，集体主义，不知不觉地形成这么一种状态。我们说这一切都是“赤子之心”。

小孩子这种道德状况，和共产主义所讲的人类的理想、人类的道德是不是一样，实际上是一样的，只不过小孩子是不自觉的。没有公私的分别，真诚坦白，无忧无虑，同情、平等、友爱、集体主义，这都是共产主义的道德品质，搞气功讲道德，就要自觉地往这方向走。有人说“小孩子太高尚了”小孩子他不知道高尚不高尚，他这种状况是孩子的脑神经发育还不健全，对外界事物还不会分别的反映，是生命活动的本能需要接触人类社会之后产生的一种自然现象。这不是说要我们将来到了共产主义都像小孩子那样，到一块打滚、玩泥、玩水，

到处拉尿撒尿，那样子行吗？不行，实现共产主义还有很多新的内容。虽然小孩子的没分别是由于脑子还没有分辨力，但是从另外一方面反映出来的是人的本性。我们讲，这种本性状况是人从自然的人变化为社会的人的一个过程，他有了社会道德了，而且这个社会道德是纯正的，无邪的、无私的，人本来应该发育成这样一个人，一个真正的人。因为人的全部生活都是在自然社会道德的基础上建立起来的，一切行为道德规范也都是在此基础上发展起来的，价值模式也是在这儿建立起来的。自然社会道德是人们以后的各种价值模式建立的基础。所以成年人无论变得多么坏，婴幼儿的道德特点不会一点都没有了，总还会有所表现，因为人总是社会的人。有的人干坏事挺高兴，杀了人可以不受良心责备，但他干了另外的事还会受良心责备。只是他把良心放偏了，放偏了也还是个良心哪。我们认为这是人们建立各种价值模式的基础，一般人身上都会有它。不过我们现在的人没有弄清人的价值到底是什么，将来的社会道德往哪里去建立？对这个问题没搞清楚。现在人们只是看到了人对物质的依赖性，人要活着就需要依赖物质。所以人们把人的生活价值都注重到物质上去了，道德也就建立在拜物主义的、追逐物质的、自私自利的这么一个层次上去了。所以现在社会道德是追逐“物的、私的、偏的”。如果将来气功科学发展了，把这些道理真懂得了，慢慢人们就会抛弃、改变现有的这种道德观念、价值观念。

四．社会自由道德

自然社会道德（也叫社会自然道德）、社会自由道德，这两个词都是智能功起的。社会自由道德这个词儿怎么解释？“社会自由道德是人们通过学练气功，克除了私欲，克除了情绪干扰，克除了人我分别，开发了超常智能，克服了意元体偏执的缺欠，在处理人与大自然的关系，处理人与人的关系时，能够自觉地、客观地遵从人天和谐的整体原则，从而达到不守规矩而不越规矩的从心所欲不逾矩的自由境界，这是人类的本质的真正体现。”为什么把这个定义给大家念一念呢？因为这是练气功的追求，是练气功建立起来的人们的精神境界和处理事物的根本标准和标志，或者是人们处理事务的一个规则，一个准则。我们讲的社会自由道德，包括了从高层次上处理人们的关系与人和大自然界的关系，而且把自然道德、社会道德、自然社会道德三者统一了。这个统一不是一般的加在一起，而是上升到高级层次了。现在一般的社会道德、行为规范还有舆论的约束，比如，办个事，这个事该办不该办哪？“可别办，办了大家该骂了。”到了自由社会道德就不然了，根本就没想这些问题，什么好与坏，根本就没想，自己想我该这么去干去，至于好与坏，没想就去做，一做就是好事，一做就符合规律，当你达到了高度觉悟之后，对周围事物都有所认识了，这就是“从心所欲不逾矩”，心里怎么想就怎么做，一想就去干，但是一干就不出规矩，这就叫“从心所欲不逾矩”。有人讲，你心里怎么想规矩就挡住你了。那是因为你还没有一言一行一举一动，以心动念，念头一动都是正确的，从内心里边就偏了。如果内心放正了，一动就是正的，这就是真正的“化”了。把规矩、规律，把那些准则都化到意元体里面去了，意元体参照系里边都是正确的，都是符合规律的，那儿一动，意念一发就是正确的，没错的。普通人脑子里边东西很多，好的坏的都有，碰到一个事一反映，可以反映出好，也可以反映出坏，这两个还打架：“应该干点事，干不干呢？这不好别干了，有影响！不行，还得干”。两家打架，最后一家胜了。一开始可能让坏的念头占了上风，慢慢练气功懂得这些道理了，坏念头就不能占上风了，脑子转了好多个回合，正确的占了上风，再慢慢念头一起就战胜了。文化大革命中，有英雄人物

提出要“狠斗私字一闪念”，这对练气功来讲也是非常有意义的。要狠斗那些不符合生命规律的一闪念。不符合生命规律的，不符合道德要求的念头，从脑子里一出来就把它消灭掉，一闪就没了就把他斗掉了，要做到这样才行。这就需要我们锻炼，因为我们生活在这个社会当中，我们的意识已经染偏了，从自然社会道德就偏了，到偏执意元体里边去了。偏执意元体不仅是一般的常态智能的偏，而且还有道德规范的偏。我们应该把这个偏克服掉。

讲到这里，同学们可以想，我们智能功为什么要讲涵养道德，把涵养道德（《智能气功科学精义》里边叫修养意识）、对意识的修养作为练功的一个要旨。你看，自然社会道德到社会道德就偏了，要变成将来的精神境界——社会自由道德，你不改变意识行吗？这里就绝不仅仅是练练功长点气就能解决了的，要是不克服社会道德的偏见就到不了社会自由道德。过去讲“修命不修性，万劫阴灵难入圣”，修命就是形、气、精练得非常好，但是不修性，不修道德，不修意识，就是活一万年，也只是一个不死的普普通通的凡夫，难到圣人的境界。精神境界不提高，人类就进步不了。精神境界高不上去，不说一千年一万年，几百年也活不到。你看过去无论是气功还是武林，他们练功练的真苦，气也很足，也没有活几百岁几千岁的呀。精神境界不变，高尚高不上去。

练气功关键在于人的本质往上升，要想改变人的本质，不改变道德，你的本质变不了。我们讲社会自由道德，就这么几句话，可是要做到就非常困难，那是真功夫。同学们练形体，一撑臂几个钟头，“撑到什么时候通啊？”练形还比较容易，而练这个社会自由道德更难。但是既然练气功，就得这样练，练我们的本质嘛！所以这个问题希望同学们特别注意。大家要十分明确，我们练气功到最后要达到社会自由道德上去，这就必须克除私欲、克除情绪干扰、克除人我分别，开发超常智能，克服意元体的偏执。克服了之后，在处理人和大自然界的关系、处理人和人的关系时就能够自觉地、客观地遵从人天和谐的整体原则，服从人和大自然整体的原则，而且达到不守规矩而不越规矩的“从心所欲不逾矩”的自由境界。这是人类本质的真正体现。我们练气功就是要真正达到人的本质，成为一个真正名符其实的人。我们现在的人，从人的类本质讲，还是不完善的人，本质还没显现出来，或者说还只有一点儿显现出来。

社会自由道德和婴幼儿时期的社会自然道德比就不一样了，社会自由道德是自觉的而且是人天和谐的，不守规矩不越规矩的自觉境界。小孩子不是。虽然小孩子的自然社会道德是有这样的素质，有这样的因素，但他不是自觉的，而且他不是从人天和谐的这个角度搞起来的。另外小孩子虽然他自己没什么分别，但是意元体一形成之后，已经有了一定的偏执打在里边了。父母遗传的偏执打在里边了。到了社会自由道德，遗传的偏执都克服掉了，比社会自然道德上升了一个螺旋。所以智能功讲这些理论，修炼都不像过去一样。过去讲“返还”，返老还童。有的古人讲：返还指的是返还到幼年那种生机勃勃，而且要让你道德高尚，返还到小孩子那种“赤子之心”，没分别，没人我的状态。那时候，孔夫子说的“大道之行也，天下为公”，什么“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，什么“路不拾遗，夜不闭户”，什么“力恶其不出于身也，不必为己”。孔夫子那时候已经到了封建社会。在原始公社早期的氏族部落的时候，才有那种“公”，孔夫子说的“大道”、“公”是他的想像，是个憧憬。其实以前没有过大道，没有就想不真切，形容也形容不真切，所以就返还。我们现在懂得社会发展史了，有了马克思主义的唯物史观了，知道社会在不断向前发展，螺旋式上升。修炼也是螺旋式上升，不是返老还童，不是返还，而是上升。这就是我们和古人不同的地方。我

们是在老祖宗认识的基础上慢慢发展起来的。那个时候他们没材料，只能根据当时的社会现状来想象，孔夫子如此，老子也是如此，释迦牟尼佛也是如此，因为他们都是练功的，所以他们都说对了一部分。这就告诉大家，随着社会前进，认识事物更加准确，不是返还。那个时候他们讲返还是受到历史的影响，他对历史不能进行考察，对历史不了解，凭想象："过去好，练功就要返还"，这是他们"返还"思想产生的原因。不过话又说回来，真正的"大道之行也，天下为公"，以前是做不到的，谁要为公不为己就要天诛地灭。在私有制社会里，你为公就活不了。只有将来真正到了把私灭除掉了，才能有大道之行。将来人类发展都一样了，钱多了，物质生活提高了，加上练气功之后人们吃的少了，穿的少了，东西用不光。到那个时候让你往家拿也不拿了，拿到家去你还得保存它。衣服到夏天还得晒，怕长了虫，还不如拿起来就穿，拿起来就吃，不穿放下就走。那时为公就来了。

所以我讲将来咱们搞气功城就按照这个模式搞，工作的地方有工作服，到那穿上干工作。下班往那一放，脏了有工作人员来洗。吃饭有饭堂，家里有住的、吃的、用的。新鲜的，看你吃哪个。只要有一定的经济实力，维持那样的生活是完全可以做得到的，到那时谁也不为私了。将来到了生产力高度发达，科技高度发达，物质高度丰富，而且成为公有了，人的社会自由道德就有了。那时练功就好练了，不需要想这个想那个乱七八糟这么多念头。今天想：哎哟快放假了，明年下个学期的学费我爸爸妈妈给准备好没有？你还得想是借钱还是去挣钱？就是家里有钱，我都这么大了，还花爸爸妈妈的钱。这也是个思想负担，能好好练功吗？到那时什么都是自然的，孩子是自然的，成年人是自然的，练功不就好练了吗？人也好练了，环境也好了，社会自由道德是一体的。

社会自然道德、社会自由道德，在目前整个社会当中还都没有，但是社会自然道德在整个人类当中又普遍存在。全世界的小孩子都一样，亚洲人、欧洲人、非洲人、美洲人，不管是黑种、白种、黄种、红种人，一岁的小孩子，或六七个月的都放在一起，一个人来照顾他们，在一块玩，高高兴兴，你看是不是世界大同。五大洲孩子在一块，都高高兴兴，和平共处，没有人说：白种人高贵，黑种人低贱，人种都一样，高高兴兴都一样。所以我讲，现在的人类道德也是存在的，整个人类的本质基本差不多。既然娃娃都能那个样子，懂得这个道理之后，我们再自觉上升一个层次，到了社会自由道德，全世界都一样的，这就是我们讲的走向世界大同。

Ⅲ、人的生命过程中所具备的道德内容

一个人在生活当中应具备什么道德？自然道德、社会道德、自然社会道德在人的不同生命时期，有不同的表现，不同的重点。不能说成年人自然道德就没有了，自然社会道德就没有了。我们这个题就着重从这个方面讲一讲，同时又出现两个道德名词——生理道德、理想道德。

一．人具备着自然道德

人活着首先是人体里边具备自然道德。这个自然道德，一方面是人体里边进行的物质代谢，尤其在细胞层次的物质代谢属于自然道德范畴。但是当人形成社会意识之后，意元体参照系将对整个生命活动起作用，这样，新陈代谢不纯是或者说不同于没有意识的那种生命活

动的新陈代谢了。但是这个新陈代谢毕竟还是属于人的自然生命的表现，这是自然道德的一个方面。另一方面，人还必须和大自然界的规律保持同一性，要适应大自然，这也是属于自然道德的范畴。人活着，总得适应大自然的环境。气候环境、地理环境等都是自然的东西，和大自然保持同一性，就和自然界道德保持同一性，这就属于自然道德的范畴。普通人也好，练功人也好都是如此。譬如冬天穿衣服要多穿点，夏天穿短袖的，穿薄点。为什么夏天不穿大棉袄，冬天不穿个绸褂子？自然环境不允许，穿衣服要适应这个环境，身体里边的变化也在适应它，为什么夏天人的皮肤比较松弛，总是汗漉漉的，冬天皮肤比较紧，干干的，容易起鸡皮疙瘩，这些生理变化都是在适应大自然的环境，适应环境就是适应自然道德，人体这种功能变化，都属于自然道德的范畴。书里引了《黄帝内经》的一句话，它讲的是养生也要适应环境，练功也得符合变化。书上是这样讲的："夫四时阴阳者，万物之根本也。"四时指春、夏、秋、冬，它和阴阳的变化是万物的根本。过去，古人认识大自然只能看到季节的变化，认为阴阳、太阳、月亮是万物的根本，实际上这只是万物生长的条件，古人讲的意思是生存得靠环境，离开环境就没法生存，是这个意思。"所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。"过去的圣人懂得规律，他们养生，春天和夏天阳气上升，就使之往上升发，往外发散；秋冬收敛，往里边收，养阳，这是一开一收。"逆其根，则伐其本。"如果你从根本上违背了这个规律，冬天往外放散，夏天在里边收着，夏天弄的环境很冷，冬天弄的环境很热。这样并不好。那热带怎么办？赤道那儿怎么办？古人讲的有它的局限性。我们老祖宗生活在黄河流域，夏天热，冬天冷，在这个环境生长起来的，就有这个变化，在热带那儿长大的人，他适应那种环境。我们一下到热带区，也不习惯。这讲的是自然道德，它是跟环境保持同一性。接下来说："故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。"死和生，终和始，这完全相等，因为有的物质没有生死，比如这个杯子有形成，有完了，但不是生死，是有终始。死生是有生命的东西。"逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。"顺应这个规律就得道了，就和自然合为一体了。这是自然道德的一种，是人身具备的自然道德。

二．人具备有社会道德

人生活在社会当中，每个人都必须从着一定的社会准则去行动，遵从着一定的价值模式去生活，而行为准则、价值模式都属于社会道德范畴，在改造世界、改造自然，以及生产、生活中的一切行为都不是随随便便的，而是按照一定要求去做的，这些要求都属于社会道德。如果你不遵从人与人的关系这个准则，你就离开社会了。离开社会就不是人了，也就成不了人了。所以只要是人，你就得处理好人与人关系的准则，会处理那就具备社会道德了。

三．生理道德

人体里边也还有生理道德。生理道德和小孩子的自然社会道德相仿佛，但是又不相等。因为在幼儿时期的自然社会道德，也的的确确属于生理道德。"生理道德"的概念就是指从人体生命活动需要出发引起来的行为，这样的行为，就属于生理道德。婴幼儿时期那种自然社会道德是属于生理道德的，因为他那时的行为还不是在我们人的好与坏、善与恶等思想、意识支配之下进行的，而是从生理需要出发的，我要吃、我要玩、我要生活、我要生长，脑子没这个概念，是生命活动要这么进行，这是生理变化，是生理道德。但是为了区别生理道

德，把它叫做自然社会道德，它是在特定的生长时期一种特有的现象，而生理道德包括了成人与小孩。成年人身上也有“赤子之心”，也有点良心，这个良心已经受到道德意识观念的影响了。对它不叫生理道德。我们这里所说的生理道德是什么呢？是指成年人身上，根据生理的需要，包括物质的需要，以至于内在的、在激素作用之下（身体里面激素很多，不同的激素对人的生命活动有不同的作用）的生理需要引起的生理变化产生的行为，这种行为的体和用。我为生活去奔命，这个行为就属于生理道德的范畴；照顾子女，有人说是社会道德，其实这是属于一个人的本能的范畴。一般来说，这属于一种生理变化的影响，这个生理变化影响比较复杂了一点。拿母亲给孩子喂奶来说，这个行为在很大程度上属于生理道德。妈妈给孩子喂奶，一方面对孩子发育有影响，在孩子吃奶过程当中同时对母亲的生理也有影响，能促进母亲的神经平衡，对母亲的生理有调节功能（以前人们不懂得这个道理）。又比如当人进入到性成熟期，就开始有了两性之间的爱慕，这种爱慕的行为也属于生理道德的范畴。但是人的这种爱慕行为和动物又有很大区别，因为动物当受到性激素刺激之后，它就有了求偶行为。人有了理智，和动物不一样，把人的生活、生理注入了理智性、道德性、艺术性。这里面有伦理道德，也有生理道德，如果仅停留在生理道德的范畴，那就和动物没区别了。人类在进步，道德层次也在提高，有人说我们讲的生理道德和弗洛伊德讲的潜意识有某些相似的地方。弗洛伊德认为潜意识是人的本质，我们说它是动物的本能，属于低层次的自然本能的内容，这些内容是要逐渐被克服的，因为人的本质在不断提高，层次在提高。弗洛伊德的心理学揭示了人的一些生命规律，但是他是站在自然主义的角度来揭示它的。所以他有些问题讲对了，但是着重了人的自然性，就使人往下坠落得多一点。虽然他也讲理性、讲理智、讲超我，但他认为超我是违背自然的，“本能的我”才是主要的，这是他的不足之处，由此，就必然引导人发展本能的我，人就走向动物上去了。所以我们讲生理的我是人的生理的需要，但是人进化之后，慢慢的人的本质要逐渐往上发展到社会自由道德上去。

四．理想道德

理想道德是通过教育而形成的一种道德向往，它鼓舞着人为实现这一美好前景而努力奋斗。什么是理想道德？每个人跟每个人不一样。他想这样最好，他想那样最好；在西方资本主义社会就说保护私有财产神圣不可侵犯，在私有制下生活最美好，提倡个人奋斗，这就是他们的理想。因为它建国以后进行的就是这种思想教育，他就不懂得什么叫为公，没有为公那么一说。中国为什么讲为公，因为中国几千年来就讲“大道之行也，天下为公”，有这个为公的思想基础，所以中国接受共产主义思想非常好接受。美国刚刚建国250多年，一建国慢慢就富起来了，条件好了，他那种思想有他产生的特殊性。现在西方世界开始注意家庭的建立。追求家庭不就是集体主义了吗？我们东方有家庭、有家族，这是集体主义的观念。所以理想道德根据不同的教育内容、不同的环境建立的情况也不同，但是到最后人类的发展必然走向统一，走向美好，全人类都好，最后融合到一起就是世界大同了。现在讲共产主义好多人都不爱听，“讲什么共产主义，现在都搞私营呢。”这是个过程。到经济发达之后，大家还得一块走向大同世界。

我们把人体里边具备的各种道德内容分了四种，我们日常生活当中的行为举动往往都是这四者互相作用，互相影响的结果。它们互相作用，互相竞争，到最后总有一个占主导地位的，是自然道德还是社会道德？是生理道德还是理想道德？可能是有的行为就被理想道德占

主导地位了；有的行为就被生理道德占主导地位了；有的行为就被社会道德占主导地位了；有的行为就被自然道德占主导地位了，但是把它们绝对起来是不大可能的，因为我们人身体里面这四个都有，任何行为都是四者互相影响的结果，只能更偏重那一个就是了。我们学了气功之后就要看看我这个行为是生理道德、社会道德还是理想道德呢？分一分。我们搞气功的理想道德是什么呢？应该是社会自由道德，往那前进。我们应该怎样统帅我们的行为呢？是让生理道德支配，让社会道德支配，还是让社会自由道德支配呢？回头我们还要讲我们智能功的道德观。我们应该把我们的智能功人的理想道德放到社会自由道德上来，放到气功道德上来。我们讲这些理论，就是让大家时刻来分析自己，学以致用，用到自己身体里边来，叫修身治学嘛。修身乃治学之本，用修身的这些理论来修自己，使自己长学问。“古之学者为己”，在古代，学习的人就是为自己，这个为己不是为一己之私，而是为了把自我变成大我。学了学问要用到自己生命活动里边来改造身心。经常这样去对照学习理论，那就不是白学了，变成实际行动了。

Ⅳ、道德的形成

道德是怎么形成的？很多人都认为道德是天生的，是人的本性，说人生下来就有他人生的权力——人权。西方资本主义国家叫嚷着：你们要尊重人权，尊重人权是天经地义的事情。因为西方很多比较发达的国家都信奉基督，而基督就讲平等、自由、博爱，这是新教的路德实行宗教改革之后提出的新的口号。平等、自由、博爱是为了适应资本主义社会发展的需要提出来的，有了路德的宗教改革，才产生了社会改革。所以平等、自由、博爱是基督徒、基督的观点。实际上平等、自由、博爱，佛家也有这个观点，中国古代孔子、孟子讲：“仁者爱人”，要爱人嘛！所以好多人就认为道德是先天就有的，西方说是上帝给你的。孟子讲：“人之初，性本善。”人生下来就是善的，就应该有道德。所以现在很多人不知道道德到底是怎么形成的？怎么会出现道德？我们搞智能气功要讲清这些问题。当然马克思主义从伦理学的角度讲了，道德是建立在一定经济基础之上的，它要受到社会制约……我们所讲的道德既然是人的生命活动的一种重要表现，那么就应该从生命科学高度上讲清它的道理和规律。

道德的形成，有个体发生史，有种族发生史，它是进化来的。我们在这主要讲个体发生史，即一个人的道德是怎么形成的。

一个人刚生下来就带着自然道德来了，这个自然道德就是这个个体刚刚形成时父体的精和母体的卵一结合，形成受精卵时那个混元气。受精卵混元气的体就是道，用就是德，受精卵的混元气就是受精卵的道和德。所以人刚刚一形成时，受精卵混元气形成了就决定了受精卵的特性，就进入物质里边来了，它已经有了这个混元气的体性了。所以我们讲人的道德是来源于开始形成人的受精卵混元气的体和用，以后受精卵里边的混元气的变化，都是它的进一步展开，而这都属于自然道德。当胚胎衍化到一定程度，开始在人体内形成神经系统、循环系统，这时就叫作胎儿了。从受精卵的混元气演化过来，这个过程都是按照受精卵的混元气的自然具备的功能、体性来展开的。这一切都属于自然道德。这个自然道德的展开就和过去传统气功里把那种“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆……”的物质叫作道，它的功用称为德是一个意思。人的受精卵那种混元气就叫作道，它的功能表现称为德。胎儿的发生和发展就是这个受精卵的混元气的演化，这本身就是个道德。自然道德

就是这么演化过来的，一直到了胎儿出生。

胎儿出生之后，基本上还没有受到更多的社会影响，是自然道德。但是出生之后，他就接触到人了。一个婴儿生命活动的进行，有胎儿带来的生命功能：生来就会吸奶、吸吮、咽、拉屎、撒尿等这些最基本的功能，而这些功能在生理学里边叫作非条件反射，也叫生命反射，是维持生命活动所具备的神经功能，而这个生命活动，实际上也还都属于自然道德的范畴。用东西把小孩子的嘴碰碰，他嘴会嘬，叫吸吮反射；你扎他腿一下他会动动，反应反应，有点反射，这叫非条件反射或生命反射。在这个基础上，慢慢接触人多了，眼睛也会看了，耳朵也会听了，一吃饭，能吃进东西去了，身体里边营养物质充足了，生命力就比较旺盛了，身体各个细胞功能比较旺盛，往上长啊，生命力提高啊！家长从各方面照顾他。小孩子不懂得拉屎撒尿，泡着沤着也没事。大点以后沤着一凉，难受，孩子就哭，一哭大人给换换尿布，一换，哎，舒服点，不难受了。这个人经常来，总给他好的，一来他就舒服，使他生命力旺盛，生命力一旺盛，在意元体打上了信息，气机就和畅。生命力旺盛，气机和畅，他就表现兴奋、高兴。

时间一长就要形成条件反射，各种信息结合到一起了。这人来了就舒服，那人一来就不好，这些都可以形成信号刺激。这样，就从最简单的生命活动、从自然道德而进入到接触人。人一开始生活条件简单重复之后，慢慢不同的人就成了生命活动中的不同信号，慢慢又成了处理人与人之间关系的依据。这人一来就高兴，高兴是处理人与人关系的表情，在表情基础上慢慢再成为感情。有了表情，妈妈一来就会笑，孩子一笑，妈妈就说："哎呀，宝贝认识我啦，会笑了。"妈妈也高兴，这两个意元体就融通了，慢慢跟这个人就有了感情了，所以说小孩子对妈妈感情最深。这就是开始从自然的生命而进入到对人的关系了。这时就开始进入自然社会道德了，再进一步发展就成为人与人的关系了。因为他会动了，会生活了，他就是要处理周围的关系，处理跟大人的关系，跟小朋友的关系。比较小点的刚会说话的孩子，他也不会分大人小孩，反正是活着的、有胳膊有腿的他就认为都是人。甚至你给他抱个布娃娃，他也哄着玩，他对真娃娃也爱，对布娃娃也爱，对妈妈这个大娃娃也爱。他没有大人小孩之分，都是平等的，他那个思想非常简单。如：他要是鼻子难受他就抠你鼻子……你得懂得这个道理，没事他揉你鼻子，你就知道他鼻子不好。他抠你耳朵，说明他耳朵难受。他按他的生命活动来反应你，这是生命道德。好多家长不懂得这个道理，孩子抠他的鼻子，"你这讨厌，抠我的鼻子干什么！"其实他是按照他的生命活动来处理外界事物的。以前都不知道赤子之心怎么来的，小孩子为什么有那样的道德。有的说，人的本性是那样子。怎么狼孩不那样？小孩子之所以有前面自然道德讲的那五种情况，并不是凭空来的。婴儿小时候生长、发育，和外界接触了之后，外面的客观事物反映到意元体里，意元体里有个自我意元体，最基本的信息进去了，变成他那个意元体参照系里边的自我意元体参照系，形成这个概念来支配他的生命活动。自然道德就是拿这个参照系支配生命活动的结果。一开始孩子参照系东西太少，还没固定起来，还不会分别，等里边稍稍固定之后，它就可以支配生命活动了。

同学们注意观察，一般人对小孩子都是百般照顾的，访问演出是非常残暴的人，也很少忍心把不会动弹、不会说话的小孩子一脚踩死。往往仇人就是把大人宰了，如果孩子会跑会跳那可能，小孩子在那躺着还不会动弹，这种情况不太容易出现。当然也有杀死的，也有好多把仇人的孩子自己带走养着去，养大了成自己孩子了。以前有不少这种情况。所以一般对非常小的小孩子，周围的人对他都是无微不至的照顾，给他好的生活条件。周围的人对他各

方面都好，他脑子里打上周围都对我好的烙印了，这里边就没有你的我的分别了。他那里是：你的也是我的，我的也是我的。我要喜欢就是我的，我要不喜欢，你的也是你的，我的也是你的，他是根据生命需要来区分的。因为周围什么东西都给他，这么个环境形成了没有你我之分，没有公私之别。是环境给他造成了这个条件，没有分别，周围环境对他都好，这是小孩子的第一点特征。

第二个特征，光明磊落、纯正无邪、直爽诚恳实在。因为大人对他都实在。小孩子还不会说话，可是懂得饿了就有人喂奶，不需要什么特殊表示，到时间直接就给了，非常直爽，有什么就是什么。这种环境反映到意元体之后，他就是有什么说什么，都很自然。因为他脑子参照系还没形成，他只是往里边反映，意元体只会反映，有，就反映，有，就反映，经过这么一个过程，反映过去的东西逐渐形成参照系。所以那些“本能”也不是生来就有的，不是什么神圣的，而是本身的功能和周围环境对他的影响结合到一起产生的。

再有就是无忧愁，无思虑，无恩怨。小孩子大点了，因为他要生活，他那个身体里边生命力比较旺盛，他里面没有私，比较直爽，他的混元气消耗的少，生命力就比较旺盛，这样他就比较高兴。他对任何事物是反映论，有，我就反映你，反正对我是个新鲜的，新鲜的事物都能引起混化，这么一混化，生命力就多了内容，生命内容一丰富，他就兴奋、高兴，这是自然而然产生的情绪。因为周围的人对孩子基本都是高兴地逗着他，喜欢他，买玩具、买东西，让他高高兴兴，所以这样他自己也总是高兴，给他的刺激总是善良的。就连小孩子他们互相吵架，你打了我一下，可是他脑子里不是“你打我了，打了疼不舒服”，因为小孩子他没那种狠劲，没有坏的意念，不高兴就来几下，他那混元气很足，打这一下还打给你点气呢，咱们说给你发发气，打你是给你发发气，打几下反而对他生命、生机起好作用，他意元体里面没有坏信息。所以小孩子打架之后，一般的不记仇，他里边没坏信息，或意识里边坏信息比较少，打架不记仇，是这个环境造成的。我们慢慢要懂得，意元体、混元气它们是互相变化、互相混化的结果，意元体是反映的结果。慢慢也就懂得：噢，人的意识是怎么形成的，道德也是由外界环境来形成的，这就不是孔夫子所说的“人之初，性本善”了。后来的荀子讲“人之初，性本恶”，这个观点也不对。小孩子谈不上善和恶。因为善和恶是一个道德名词，小孩子对人好，那也不是善，是后天学来的；小孩子以后慢慢发展的不好了，那是后天发展的。小孩子生下来就会吃，吃不叫恶，那是饥饿，饥饿了就要吃，是自然本能。小孩子的功能，从意识里边是为生的，为了生命，为了生活，他的一切行动都是从为生出发的。有个为生，他自己要为自己生，同时他又为别人生，对别人也好。他用他的思想（小孩子完全是唯我论）去套别人的思想，他自己怎么着，就让别人怎么着，有时他要哭，也让你哭，他一掉眼泪也让你掉，他那个为生，不是为了私，私属于恶的范畴。

私是怎么形成的？把为了生命、生活的需要扩展一步、扩大开去，拿过来都归自己所有，自己把它占据起来，那就成为私了。比如说，同是拿个东西，拿了把它吃了，这是为生；拿来把它装在兜里，“这是我的”，这是为私。家长对小孩子“教育”得越细致，为私为得越早。好多小孩子你要是不教育他，五六岁还不知道拿东西，吃了就走。有的有心眼的一岁多，你给东西他装兜里边，这是家长教的：装兜里，拿回家去，回头留着吃。这样教育几次他就会往兜里边装了，尤其吃的东西，小孩学这个快极了。当然，有的孩子记这个记得特快，有的孩子就记得慢，看他脑子先从哪发育，信息打的不一样。也许他爸爸教这个，他妈妈就教那个。妈妈讲：“你看这个娃娃多好！”爸爸就说：“不爱这个。”孩子接收哪个和身体里

边整体的生命功能有一定的关系，但主要是后面的教育。小孩子他有为生的观念，同时他把他自己为生往外一扩展，他自己想干什么、自己怎么着，他也让别人怎么着。刚才我讲：他鼻子难受，摸你的鼻子。他要吃，让大伙都吃，不独霸。大家一块高高兴兴地吃。他自己想高兴，也要让别人高兴，大家都高兴。所以这就是为生，不光是自己生，我生活得好，还希望别人也生活得好；不知不觉为了公了。小孩就是“利生”和“利公”这么两个字，他是从自我而为公的；他不是我为了他好，不是；他为他自己好，让别人也好，他就向往这个“好”，他认为就应该这么去做，这都是一个小孩子的自然社会道德。而这一切都是在社会当中形成的。没有社会，没有周围这个环境就不一样。所以在这时非常关键，小孩子你给他脑袋里打什么就是什么，怎么教育就怎么成长起来，成为以后道德的基础。

所以小孩幼年时期打进去的信息非常关键。一个孩子生活在谁的家里边，以后，受谁家的影响就深。以前讲：“龙生龙，凤生凤，老鼠生儿打地洞”，这是文化大革命的血统论。这个思想是错的，但是有一定的道理。因为他生下来之后，要受生他的那个环境的影响，幼年时期的影响更大。所以在中国讲阶级出身。说出身不能改，唯出身论，错了。如果他生下来没生活在生他的那个环境当中，怎么影响？这个问题要辩证地看。他那个环境是什么？他打的是什么烙印？他的意识是怎么形成的？要具体分析。因为道德属于意识，特别是在幼年时候生活的环境打上的意识烙印，打上什么就是什么。你看劳动家庭出身的孩子，从小就觉得劳动干活是应该；从小生活在家里不劳动的孩子，就认为不劳动是应该的。一说这个，同学该讲：“哎呀！资产阶级。”其实现在西方资产阶级不一定是这个样子。西方慢慢都让孩子们自力更生，自己管自己。在咱们东方那种思想倒多一点。东方国家大多数从封建社会过来的，封建社会专权、特权，叫作“太子落地，贵压群臣”。皇上的儿子生下来就比宰相还厉害，特权嘛。随着人类文明的进步，这些东西将会消灭，所以不要有特权思想。也不是说你不要就没有了，你这儿有特权行动，也就影响后代染上特权思想，这是身教胜于言教。所以我们讲：早期的环境对幼儿道德的形成是很关键的。

等自然道德形成之后，到了儿童时期，不光在家里了，开始初步进入社会，和外面人接触多了，小朋友们也多了，这么一来，外界环境就复杂了，打进脑子里的内容也就复杂了，所以这时就从自然道德变成社会道德，进入社会了。他接触社会人多了，慢慢地脑子里社会内容进去就多了。我们生活在一个物质不丰富的社会里，很多人的思想都是为私的，行动都有一定的为私性，所以不知不觉人的脑子里边“为私”打的就多了。现在好多人的自私自利谁教的？谁也不用教。妈妈带着小孩子上街买东西，伍毛钱太贵了，两毛伍、三毛，这种讨价还价小孩子虽然当时还不懂，他脑子记上了。有的家长买菜去，一斤，再搭点，“买一点，搭一点”，就这么个小动作，孩子想：哎哟，看我妈妈要搭一点，就不知不觉学会了占便宜。占便宜不用教，你就经常“买点，搭点”，孩子就学会了；现在你不搭，买完了，抄起点就走。好了，你能这样拿，小孩子他就敢偷。不知不觉脑子打上烙印了，这很简单。因为他不知道什么叫偷，只知道“拿了就走”，妈妈就这样干的。如果家长从小教育他，妈妈给的，你可以拿，不给的，你不能拿。他就有这个概念了。如果很小的事情，妈妈给，拿了，妈妈不给，他自己拿了，妈妈也不管。好，小孩子不知道什么叫错，什么叫对。他要喜欢，尤其吃的东西，你不给，妈妈不在这儿，偷偷地拿起就吃了，还挺高兴。妈妈知道了也不说他，他就不向妈妈要了，自己就拿去了，习惯之后想吃就拿。拿自己家的是拿，拿外边的可就成偷了。很简单的一点道理，关系到一个道德教育问题。懂得这个道理我们就要从一点点入手。

如果家里边成年人、大人偷着干点事，让小孩子看着了，他就要学你。如果你说的和做的不一致，这个矛盾，一方面伤害了孩子的心灵，再一方面，孩子慢慢就学会说谎话了。这都属于社会道德。当然这是家长的一个方面，再一个方面就是婴儿自身里面。

这时候自我意元体已经建立起来了，再发展，就得往偏执意元体发展了。周围环境偏，意元体那也偏。自我意元体建立之后，自我意识就开始起来了。本来自我意识和自我意元体是一体的，以后慢慢偏、有情绪，把自我意识包起来了。有了情绪，有了偏，还要使自己生命活动进行得更好，这两个一结合，这个私在生命活动中也产生了。这么一来，自我意识里那个公、那个生、那种比较自由（还不叫自觉）的状态被这个私占领了，人的自由性就没了。慢慢从形象思维发展到逻辑思维，逻辑思维有了之后，它就为这个“我”，为了“我”生活得更好，为了“我”怎么怎么着，把“我”发展了，于是这一切都变成私了，原来那个没有偏的自我被掩盖了，人就变了。这就是所谓人类精神的异化。随着学知识、学文化，分清什么是好的、坏的、美的、丑的，还需要进行法律、纪律教育，这么一来社会道德也就形成了。所以人的道德不是凭空来的，它和意识一样，是对客观世界的反映。客观世界在脑子打上烙印，他用这个去处理事情，最早打进去的，那就属于参照系。所以道德意识进入到人的生命活动里边来是比较早的，比别的意识要早。还不会说话，见了妈妈就会高兴，这种属于道德的意识，它是直接和生命活动结合到一起的。妈妈也把孩子当宝贝，抱着、搂着、抚摸抚摸，给他一个好的生命信息，使他生命进行得更加顺利、生活更加和畅。这种和生命活动直接联系到一起的对妈妈的高兴反映到了他那个自我意元体里边，在自我意元体里，这个道德（人的关系）打进去的最深，语言、文化还要靠后一点，这就是人个体发育的特殊性。

从种族发育来说，从本能一点点发展到意识，由意识到最后有高尚的道德。当然意识和道德应该是相并的、同时进来的。因为一有意识就开始有了道德意识，把生命本能变成了道德，而道德又成为人的本质，成为最高的了。从一开始就有它，到人类本质也是它最高，而别的意识可以变，当然也是由初级到高级。科学也是从低级到高级，艺术也是从低级到高级，道德也是从初级到高级，在意识形成和发展的整个过程里边，首先是与生命活动相关的道德进入意识参照系更早一点。以后，各种意识活动支配生命活动所发的指令，都必须从生命活动这个根本需要出发。没有意识的动物光是生命活动、生理需要。到了人就不仅仅是这个样子了，有社会关系在里边，有道德在里边，而这个从生理到社会的转变，是以道德和情绪为中介转过来的。所以将来各种生命活动（如干各种事去），都得基于一种道德。比如说，干什么事情都得有个动机，今天你要出去干一件最简单的事，脑子里边也得有一套规范，而这些规范都要受到道德的制约。干什么事都会联系到道德。往深层追，我为什么去干，怎么去干，这不是道德吗？所以，道德形成的比较早，比较深，对自我意识影响比较大，对生命活动影响比较大。我讲这个问题是为了以后讲道德对生命的影响奠定一个基础。

咱们前面有一个图（意识时空结构及其与生命活动关系图），道德在上面，可是道德跟自我意识有相同的地方，有相接触的地方，跟自我意识、参照系有直接的关系。它怎么形成的？外界事物映进来的。外界信息最早进来的东西为本底，就是参照系。可是一开始进来的是人的关系，它只次于一般的物质世界的信息。一开始生下来之后，床板、空气这些东西是大自然最一般的信息；再进来的就是人对他的关照，它在参照系里边处的位置比较深。所以说人的感情不好变。过去练气功，人之常情——无明，怎么叫无明呢？白白的纯净意元体一下进来一个我，人的关系也进来了，大自然也进来了，分不清它，认识不清它，自然而然就

形成了，就这么个道理。所以说道德是生活中自然而然形成的。同学们要会想清这个道理。噢！我的习性，我的品性、我的性格、我为人处事，这一切原来都是我自己不知不觉学了来的，那就应该检查自己，好的保留，不好的去掉它。说：“不好去呀！”下决心努力就行了。咱们《精义》里修养意识一章讲了这些问题，你努力就可以解决得了，毛病没有改不了的。当然改了这个毛病可能来那个毛病。有人说：我这个习性就这个样子。慢慢磨着他，你看他习性变不变，慢慢磨、磨、磨……再加上外边逼着你改，给加压力，压、压、压……就变样子了。以前说这人脾气暴，受侮辱受不了，受侮辱就不活了。不活了那好说，你自杀不让你自杀，把胳膊、腿给固定上，脑袋也给固定上，想撞脑袋都撞不上。就磨你性子，你改了就行了。急性子、脾气暴，什么性格都变得了，没有变不了的，你就是不想变，没有压力。所以我们现在懂得这个道理之后，只要自觉去改，自己给自己加压力，就变得了。

第二节　道德及其对人体生命活动的影响

第一节把道德的一般知识谈了一下，这一节主要讲述道德对人体生命活动的影响，使大家从气功科学的角度对道德有一个正确认识。一般认为道德无非就是一个社会领域当中的人的行为标准，即伦理学。可是从气功学来讲，道德不仅仅有这方面的内容，最关键的是从生命领域以至于道德对生命本身的影响，从这个角度来考虑或是来着眼的。一般的人对道德对人体生命活动本身有什么影响并不清楚，因为他们在社会上看到有些人道德水平很低下，可这些人还很粗壮，身体也很好，所以认为道德对人体生命活动恐怕不会有什么影响。为什么人们会得出这样的结论来呢？因为现在人们对人本身、人类的本质认识得还不够。现在整个的人类，以至于整个的人类科学，对于人现在到底是什么状况、人的本质是什么不了解、不认识，基本上对人的认识和对动物的认识差不太多，人和动物根本区别在什么地方？不仅仅表现在一个简单的形体的矫健，有好多动物都比人力量大，也比人灵巧。以前所谓原始人，形体方面也比较健壮，但毕竟还不是人。所以人是什么？人的本质中哪儿？人类在这些问题上还没完全解决，这就是现代的人们对道德对人体生命活动有影响，对一个人的本质是崇高还是低劣，还没有把它放在人的生命活动当中一个最根本地位来对待、认识的原因。练气功，就是要让人们认识一个人的生命活动不仅仅表现在整个的形体的生命活动，更重要的是要把人的精神活动提高到主导生命活动的地位上来，使人们从一个普通人的层次上升到更高级层次上来，过去就叫“超凡、入圣、达真”。要往高层次发展，关键不在于人的生命活动健壮不健壮，关键在于精神境界。为什么关键在于精神境界？我们今天就要讲道德及其对人生命活动的影响。先把道德范畴的基本观点介绍一下。

Ⅰ、道德范畴内的基本观点

和气功有关系的，最基本的有两个观点，一个是善恶观；一个是良心观。

一．善恶观

善、恶是对人们的行为而言，对人们行为的善恶评价本来是道德研究的最根本的问题，道德本身就是关于人们行为善、恶研究的最一般的概念、最一般的内容。道德研究的一切内

容都是基于善与恶这个最基层的东西。从伦理学来讲，符合道德规范的行为就是善的；不符合道德规范的行为就是恶的。但伦理学并没有给出一个明确的解释，至今也说不清善与恶到底对人、对社会起什么作用。现代西方心理学家对此同样作不出个正确的定义。这是当今人们对人类生命活动研究不够的必然结果。现在人们只是表面地看到了善与恶不是绝对的。按照马克思主义的伦理学来讲，不同的民族、不同的地域、不同的社会都有不同的善恶是非观。他们只从社会关系、社会地位上进行分析，这样并没解决善于恶这个基本概念以及它对人体生命活动的影响。这个问题只能从气功道理来一层层地分析。传统气功里也只是讲了善与恶的表现、划分，而善与恶的实质是什么也没有讲清楚。唯独智能气功站在人体生命科学的高度把善与恶的实质作了阐述。为了了解智能气功，我们先讲传统气功的善恶是非观。

（一）传统气功中的善恶观

传统气功主要是儒释道三家，这三家提法差不多，但是立论是不一样的。儒家是站在所谓理性的高度来阐述善与恶的，佛家和道家是从事情上阐述善与恶的。

儒家认为：凡是符合儒家纲常的（三纲五常）行为都是善的，都是好的；而更主要的是要符合礼学的伦理范畴。因为在中国古代文化中，社会道德、伦理学不叫伦理学，就叫作“礼”，而“礼”里边，礼义又不是孤立的，包括了儒家一整套的思想，如仁、义、礼、智，有的就包括信；有的就不包括信，我们书本上写仁义礼智，实际也应该有信（以前书上有的把信作为一般的思想基础）。什么是仁？以前简单讲，仁就是能生的意思，能够使它生长。“仁者爱人”，仁就是能够爱别人，“泛爱众，而亲仁”，能广泛的爱人是孔夫子说的“仁”。他说“己欲立而立人，己欲达而达人”，“己所不欲，勿施于人”，自己不喜欢的东西，不要加到别人身上去。过去讲，好汉子怕翻个，你对别人怎么样？人家这样对你行不行？怎么样使得你自己高兴的，就应该怎么样去对待人，将心比心。用自己愿意树立的东西，拿这个思想去树立别人，自己愿意达到的东西，帮助别人去做，这么做就成为仁。我们不要把儒家思想都说得那么不好，认为是封建阶级的反动思想，其实在一定意义上，上面这些提法应该说是不错的，只是在阶级对立的社会里，这种想法难以实现，做不到。因为在阶级对立的社会里，它们的利害冲突非常严重，一方想达到的事情，得通过损害对方的利益才能达到，在这样的社会当中，要想实行孔夫子的仁政是做不到的。如果把阶级对立的情况缓和了，或者消灭了，再看孔夫子这些思想，就是完全正确的了。正是由于仁有这么一个规定性，自己要做的事属于自身的生命活动正常发展的需要，用这样的思想支配你的生命活动能使你很好地生活；用这种思想去对待别人，这叫作仁，古人说“仁者能生”就是这个意思。现在好多种子叫“仁”，果仁、杏仁、桃仁……仁是什么？在种子最里边，有生命力，能够生长，就叫“仁”，这个“仁”和古代讲的仁有一点相通的意思。从中医来讲内脏的肝脏属于仁，仁有生发之意。通过这一点也可以看到古人已经把仁的伦理道德和人的生命活动有了初步的结合。如果仁一变，不仁就是杀。所以在仁义礼智里边，古人把“仁”放在伦理学的首位。“义”，按照仁的规定性去做事情叫作“义”，做事时要注意的事情叫作“礼”怎么去做称为“智”。仁义礼智信在儒家来讲成为五常，仁成为五常之首、伦理最根本的立脚点，其他的，义礼智包括信都是要服从仁的。所以讲孔学的社会伦理关键是仁。

对于儒家讲的仁、仁政、爱人这样的伦理道德，孔孟认为是天生就有的，仁义礼智信这算五常，五常和五行结合到一起，在没有人以前就有这些东西了。后世到了朱熹的时候称为“理”，认为“理”早就有了，把它包括在太极里边去了。这样，就把人类固有的、属于人

类这个“类”才有的社会道德的伦理行为它固定死了，形而上学化了，那就错了。法家的荀子认为：仁义礼智不是先天有的，是后天教育得到的，这个观点是对的。但是他又说人先天生来是恶的，这个讲法是不对的。

荀子认为人生来就是恶的，要管制那些恶习，就需要进行教育，教育就要有方法，这就形成了一套所谓仁义礼智。其实这些东西不是为管教人的先天的恶，而是人们在日常行为当中适应于环境而逐渐形成的。这就是儒家的善恶观。凡是符合仁义礼智规范的称为善。这个善怎么来的？孔孟认为是先天来的，荀子认为是后天教育来的。中国人现在所讲的善，基本上还是按照孔夫子那时讲的，与人为善、助人为乐、己所不欲勿施于人等等。至于国外怎么讲，咱们还没有全面地研究。但是从一般的来说，人们都认为善是好的，在仁者爱人这一点上，应该整个人类都是一样的，只不过不同的社会、不同的民族表述方法不一样而已。

道家认为：利人还要利物的自然行为叫作善，而儒家是有规范性的、强制性的，所以庄子就说，孔子是人之善人（或人之圣人），天之小人，天之恶人（天指的是自然），违犯自然规律了，不自然了。道家老子把善拿水作比喻（儒家还没有这样比喻的），把人类的社会原则通过水把它形容出来，把它具体化、人格化了。他讲“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”下面讲了几了善，什么“居善地、心善渊、与善仁、言善信、正善治、要善能、动善时”，讲了这么多，其实这一切同样也还是指人们的社会行为原则。他虽然没从理性的高度归纳成仁、义、礼、智，但这个思想已经可以看出来了，如：“与善仁”有个“仁”，“言善信”有个“信”，“正善治”，治是治理之意，治理需要有智慧，“要善能”也包括智慧在里边，“动善时”，依时而动，有义的意思在里边。他这里边已经包含着儒家的东西，但是他没像孔子那么概括地从理性高度总结出来。

道家延续了老子这么一大套说法，后世的道家也没从理性高度去提高，而是吸收了佛家一些说法，提出了所谓十善十恶，从具体事情来规定了什么是善、什么是恶。佛家和老子是同时的，而道教比较靠后，是在佛教进中国时才兴起来的。其实他好多观点是吸收了佛教教义的内容，结合中国儒家的思想而编出来的，所以有些名词、有些经的名都和佛教有好些相同的东西，是把它改了。如“孝敬父母，忠事上师”，这和儒家不一样了，儒家忠要忠于国君，它要忠他的老师，而且还要侍奉老师。“善心万物”像佛家的说法，对万物都要慈。使各种东西都好，称为慈。“忍性容人，谏诤蠲恶，损己救人，放生养物，种树造桥”，现在全国都在搞绿化，修路铺桥属于善事。是“十善”之一。以前讲人心不古，人心越来越坏。现在，全国人民都天做善事。所以我讲，现在的人好多方面比过去的人应该是好。“为人兴利”，现在整个国家搞的各种建设不都是为民兴利吗？“与众除害，教化未悟”，国家有公安部门对不法分子进行打击，人们有了觉悟对坏事进行检举；现在全国都搞教育、教学，就相当于教化开悟嘛。这都是好事情。现在我们很多事情都已经开始符合道教这些东西了。“恒奉香花”，拿香花供奉人去，为什么奉个香花，也算个善啊，神仙还需要鲜花？因为花有个美，有旺盛的生机在里边，要用它来影响人的生命活动。“常诵圣贤规矩”，圣贤规矩要经常念，规矩到底是什么情况也不知道，整天念是让你安下心来。这就是十善。这十种善事，除了“恒奉香花”、“常诵圣贤规矩”之外，其他的东西实际都是把儒家的内容具体化，展开了一点。十恶，基本上是把佛家的十恶拿过来，以前中国古语都不这么用。“绮语”：是戏谑、猥亵的语言；“妄说”：说瞎话；“恶语”：恶口伤人；“两舌”：挑拨离间或两面派；然后就是“贪、嗔、痴、杀、盗、淫”，这都指的具体事情哪些应该做哪些不应该做。

佛家的善恶观有点特殊，和儒家不一样，和道家也不完全一样，他对善有广义的善和狭义的善之分。从广义的善来说，只要符合佛教道理的都叫善。儒家则主张“三纲五常”：君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲；“五常”：仁义礼智信。符合这些的儒家叫善。佛家讲只要你符合我佛家道理的行为叫善，不符合的就叫恶。儒家讲，我出家当和尚，不要妻儿老小了，不孝敬父母、不侍奉皇上，这不叫善的行为。佛家不然，这符合佛理就是善。佛教一开始到中国是时挨批判，说佛教不要君师父母，不讲人情，不行孝道，不行忠道。佛学以后又找词了，他说，我这不孝父母出家去，不奉国君出家去，这是最大的孝，最大的忠。为此，他讲“三世因果”：你以前有老辈子、老老辈子有无数辈的父母，你光孝敬一辈父母这不算孝敬。我这一修佛，能把无数辈的父母都孝敬了，这是最大的孝，比你们还孝。“顺理为善，违理为恶”“顺名为善，违名为恶”。孔夫子也讲“正名”（什么事得叫什么），实际“名”是按照“理”规定的，名是依附于理的，两处说的是一个东西。这是广义的善。

狭义的善比较狭隘了。佛家法相宗又把善规定了一下，也规定为十善。法相宗从理论上讲是唯识的，认为一切行为都是从人的心识、人的精神复现出来的。善是指心，你的精神里有什么样的状态，就有什么样的行为，而精神里又是不同的地方分管不同的行为。心里边有善心，善心就包括了“信”，干事情有信用、信心。“惭”“愧”古人讲惭和愧是两个意思。“无贪、无嗔、无痴、精进、轻出、不放逸、行舍、不害。”管这些行为的精神叫作善心。在唯识论里有善心所，有恶心所，还有不善不恶的心所；有五十一味心所法。《西游记》里有妖怪把心控出来，孙悟空也把心挖出来，黑心、红心、忌妒心、嗔恶心……叫51味心所法，这是佛家的一个特殊贡献，把人的精神活动做了一个分析。这是从法相宗唯识论来分析，善指的心。

整个佛教当中，也讲了十善十恶。十恶和道家差不多：杀、盗、淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、嗔恚、邪见。邪见就是一种痴，只要不符合佛理的见解都叫邪见。你不理解不认识佛教就叫痴，白痴。佛教说痴不是咱们说的没智慧，傻子，他说不管你多聪明，只要不懂得佛教道理就叫痴。所以有些人一进了佛教就出不来，尤其那些狂妄自大、不可一世的人，他一信佛教非常不容易出来，因为其中有一条：你只要一信佛家道理，你就是有绝大的聪明，现在这些活着的、不信佛的天子、宰相都不如你。正好符合狂妄自大，说你这是修了几辈子好，修了几辈子德，你有善根，有慧根，你能成佛，比他们都强。过去讲：做宰相易做和尚难，做个真和尚比做宰相、大将军还难得多。为什么难？他说因为你要想修佛、信佛，你没有多少辈子的善根、没有多少辈子的智慧做不到，到了这辈子再修佛就晚了，你现在之所以能信佛就是因为你修了几辈子了，打了多少辈子根基……到这辈子你能信了佛，这得有大智慧的人才能信得了佛。信不了佛就是邪见，邪门歪道的，信了佛是正道。这么一来，除非有些人一看这些东西，认为这是丧尽伦理了，不要它。你只要一想批它，看看看……慢慢就进去了，一进去了就出不来。佛教有一整套东西，使得古今很多文人墨客才子们都信佛了。原来是批判佛的，到后来信佛了，最典型的就是明朝的藕益和尚，也叫藕益大师，成为净土宗的十祖。他小时念孔孟之书，非常聪明，下决心非把佛教批判倒，要批就得看，批到14岁，不批了，最后出家当和尚了，而且还成了一代大师，不仅著了好多佛教书，还把《四书》注解了一下。越是不可一世的人越容易用佛教把他捆住，一捆住还捆得非常死，最关键的就是邪见，你不信佛就算邪见，就算白痴。

十善就和十恶相对。不过佛教讲的善与恶，尤其讲善更细一点。善良指的两个：一个是

行善叫善；再一个止恶，把恶止了，也叫善。佛教给你一个改恶从善的机会，你把恶一改，不做了，也叫作行善，鼓励鼓励你。佛教里有好多的思想方法非常具体，而且非常能够让人接受。如：因果报应，你干了坏事，觉得别人该宰你、杀你了，没出路了，可是还有句“放下屠刀立地成佛”，干了坏事现在不干了；能立地成佛，那就更不得了了。能做这样善事的那不是一般人，那得是菩萨。佛家用这些东西保持了佛教几千年，尤其在中国盛行不衰，因为中国的儒学思想被佛学给用上了，两个一结合如虎添翼，力量强了，而印度的佛学比中国差多了。现在实际上中国的佛学已经不是印度的了，它和中国的儒学思想结合，成了中国的佛学，成为中国本身的东西了。

（二）智能气功科学的善恶观

智能气功的善恶观不是就事论事，那样解释善恶往往犯教条主义，使好多善恶解不开。智能气功是运用混元整体理论，从人和大自然相统一，人和社会相统一这个整体上论述善恶的实质的。因为传统各家的善恶观没有把善恶说清楚，只是说：儒家符合仁义礼智信的行为叫作善，不符合的叫作恶；道家是属于利人利物的称为善，害人害物的称为恶。这有棵树，你把它伐了，你害了这个物了称为恶。这样现在搞建设的好多都是恶，这是不对的，它完全是自然主义的。佛家说符合我佛理的叫善，不符合我佛理的就叫作恶。他们认为自己是最好的，他们是圣人，到顶点了，世人慢慢在衰退，要拯救世人。这种把人和自然、社会分离开来，孤立起来的观点，不能正确地认识事物。

智能气功认为符合人和大自然整体规律的称为善。我们人的生命活动是在整个自然环境当中，人和大自然互相混化，使人类在不断发展进步。而且人的发展是越来越高级。现代科学已经证实自然发展有个自组织过程（自组织就是把简单的事和物经过自身的重新组织，变得复杂了，越复杂就越高级），人类本身也是这个样子，也在不断自组织，使自己越来越复杂，越来越向高级发展。因此，智能气功的善恶观认为，凡是符合人的生命活动，而且不断经过自组织向高级发展，使人不断完善，使人的生命活动逐渐健康的行为称为善的，否则就是恶的。书上是这样概括的“以人的行为是否有利于人的生命活动、是否有利于人这个种的类本质的进步与发展为准则。”人的类本质是在人和大自然、人和社会当中来完成的。所以我们一谈这个问题必须看到整体，而且这个整体是在不断前进的。我们认识到这个道理，就能够理解道德在整个人类发展过程当中，不同的社会，不同的人类历史阶段，有不同的道德规范。这是因为人类和自然事物一样，在自身发展过程当中，有其自然的规律性和天然的合理性，在和自然相互作用的过程当中，人类就会逐步摸索出有利于自身在那种环境下生存的规律来，那就是人和大自然的统一。不符合这种规律的就被淘汰了，如果不被淘汰，就要符合这些规律。人类历史的道德观念的变化也就是这么个过程。马克思主义讲：人类的道德是和社会相统一，和生产关系相一致的，由经济基础、社会地位来决定人的道德观念。为什么这样决定呢？这是关系到生命活动的问题，生命活动是它的本质。马克思讲的是社会现象，我们讲的是生命的本质内容。我们正是由于站在了整体观的立场上来对待善与恶的，所以我们就能够正确认识一个个体的人和社会的人的关系。

我们讲善有两方面：一个是有利于人的生命活动；再一个就是有利于人这个种的类本质的顺利进行。人这个种就不光是一个个体人了。为什么还要加上人这个种呢？因为人是整体的，人这个类是个群体，离开群体，单个的人就不存在了。所以当我们衡量一个人的行为到底是属于善还是属于恶，就必须把他的行为放到一个社会的整体当中去考察。比如说，这个

人把那个人杀了，这个行为不利于被杀的人的生命活动，如果按前面讲的是不是有利于人的生命活动这一点来衡量，这就是恶；但是如果这个人正在办危害更多的人的事情，杀了他一个人保护了更多的人的利益，有利于更多的人的生命活动的进行，杀了他本身不是恶而是善，这是智能功的混元整体理论的道德观。其实对这一点古人也说过，叫作“除恶即是行善”，“止恶扬善”佛家有这个道理，儒家也有这个道理。我们搞气功是辩证的，从整体、从大处去看。如果我们脱离人类的群体，就不能得出正确的结论（西方就曾经有过消灭坏的东西，到底是善还是恶的争论。如果只从是否有利于他本人的生命活动看，你把他宰了就对他生命活动不利，你这人行为就是恶，不加具体分析完全用形式逻辑去推理，往往推出谬论来）。同样，对于善、恶、正义、非正义也要从整体去看。现在的整个伦理学里边，论述善与恶这个问题，西方是口头的、绝对的观点；东方是阶级的、相对的观点。西方在不触犯当权者利益的情况下谁都可以拿出一种道理对社会现象进行自由评判，结果还是对少数当权者有利。东方用马克思主义做了阶级性、社会性的分析。我们知道，阶级的道德是存在的，不同的阶级，阶级的利益不一样，道德观念也就不一样。在一个大老板那里，工人要罢工，大老板就不同意，工人认为罢工是为了维护工人的利益，是正义的、应该的，大老板说你这一罢工，我这生产就少了，你们这是作恶。立场不一样，所处的经济地位不一样，对善、恶的动机以及评判标准都不一样。所以善与恶的对立在私有制社会、在物质不丰富的阶段是必然存在的，这是人类还处在低层次的表现。所谓低层次有两个方面：一个是物质文明不够发达；另一个是精神文明不够丰富。阶级道德存在于低层次文明阶段。一旦实现人类的世界大同，那就不会再有对立的阶级道德，而成为人类道德。其实这一点马克思、恩格斯、列宁都讲过，毛泽东讲得也很清楚，他说，人类的道德是有的，那就是共产主义的实现，到了共产主义整个人类道德就有了。共产主义没实现以前，没有全人类的道德。

智能气功站在生命科学高度来阐述善的内容。完美自己的身心，完美别人的身心；解放自己的生命，解放别人的生命，这样的行为就称为善。完全从生命科学高度来评判善，可以分三个层次：

第一个层次：行善。你做的事情、行为符合完美身心，符合人的生命活动，有利于生命的解放，这样的行为就是善的；反之，就称为恶。这是最初级的。

第二个层次：心善。心善到了精神领域了，高了一层。不仅不做有害于、有悖于生命活动，不利于完善身心的坏事情，而且思想当中不起那些念头，没那样的意识活动。这个要求更难了一点，深了一些。有时我们可以用理智控制不干坏事，可管不住思想，这里不仅不做而且不想，善事不仅做，而且得想，有时做不到时，想也行。咱们的礼貌用语，一见面“你好”，你只要从心里让他好，嘴上没说，也没握手，这也是心善。以前佛教有个词叫“随喜”，人家高兴你也跟着高兴，人家上供去办善事去，你没钱，你也随着高兴去，这也是善事。“这算什么善事，嘴皮子交情”，其实，我们现在懂得意识的作用之后就好领会了，一想就能起作用了。我们可不要认为形体去做才算办事，不懂得意念一动这本身实际上也在干事了。我们搞纯意念治病不就是这样吗：“好了、好了。”心里一想好了就好了。过去王阳明讲过这个问题：“心念一动即是行”，说明王阳明他自己意识活动曾经有过这个作用，心念一动起作用了，所以王阳明讲“行难知易”，行比较难，知容易。心念一动就是行，这个难，总干好事这个难（然后他说“行易知难”是从心学的角度讲的）。心善，心里边一想，祝福别人，不给别人坏信息，这就是善事情。

第三个层次：纯真之善。没想过什么善不善，自己里边完全是善了，自己纯了，一言一行、一举一动都是纯的，有利于生命活动的境界在里边进行的。一般人做事还想对不对、该不该干？还想一想，那个不需要想，里边都纯善了，从他身上一出来都是善，他自己没觉得善。过去说“不守规矩而不越规矩”，“从心所欲不逾矩”。列子讲“纵口不知是非”，让嘴随便说，不管它，想说什么就说什么，一说出来都是对的，一做出来都是对的，都是善的，这叫纯真之善，也称为大善。当然到了大善（纯真之善）后，就三善兼备了，大善不是光重心善，做的事情也都是善的，所谓“纯以善相”什么都是善相。所以过去讲“大德曰善”，德和善，古人似乎是并提的，符合大德的事情，都是善的。因为德是道的自然表现，自然表现是天，天理流行，完全合乎天的道理、自然的道理，在里边自自然然那么动着，不知不觉地指引你在动，纯粹的天理流行，自然表现，自然的规律。这个自然规律指人的生命自然规律，当我们达到意识混元之后，人的生命活动混元了，做的事情也就都是善的了。

智能气功对善的理解，善恶观的对待方法，是把古人的善恶观、传统气功的善恶观统一起来了，好的东西发挥出来了，古人没有的，我们补充了。我们关键补充了人的社会性，人和大自然的整体性，统一地而不是孤立地看一个人。

二. 良心观

（一）何为良心

从气功学的角度懂得了道德里什么叫善恶，善恶的标准，怎样对待善恶这个道理了，在伦理学里边再一个问题就是良心。良心就是天良，大自然、天给你的良心。做了事情以后产生后悔、惭愧、内疚、或者很满意，心安理得等意识活动。这些状态都是在良心的支配下产生的。那么良心是什么？什么叫作良心？一问一般都答不上来。良心是人的生命活动一个内在的非常深非常深的、起着调节作用的一部分神经活动，书上讲：“良心是人的行为的隐蔽最深的调节器，是对自己的行为以及对待他人应负责的道德责任的自觉意识，是个人道德自我意识和自我感觉的体现。”这么给它规范了一下定义。同学们认真地把这句话想想看，你可能对良心就有个感觉了，原来我们自己的良心是这个东西。良心是你行为的调节者，调节应该去做，还是不应该去做，道德是善的，还是恶的，谁来决定善恶？那就得有个评判的标准。但是光有标准还不行，有的时候是个善事还不愿意去做；是恶事出于各种原因还做了。所以良心不是个评判的标准，但是它要借助于评判的标准，是一种自觉的内在的精神支配力量。有时明明知道这事不好，可还要去做，做做，又觉得不应该做。这就是良心在调节行为，调节这个应该去做去，那个不应该去做。有时你勉强决定去做了，决定以后又觉得自己不应该去做，你为什么觉得不应该？因为有个道德责任，有个行为责任，这个行为责任违背良心了，觉得不应该了，内心里产生一种自责的心情，这就是良心在责备你，良心具有内在的精神的调节作用。咱们这里讲了几个：是行为最深最隐蔽的调节器，良心在哪不知道，干事情干对了，心满意足，那是良心；干了不对的事心里受责备，甚至有的人被责备的得了病，精神不正常了，这也是良心，它隐蔽得非常深，是深层的意识活动。这个意识活动在哪呢？在自我意识里边。个人道德就是自我意识、自我感觉的体现。而这个道德的自我意识，它能够对自己的行为作出判断，这个行为负不负责任？应该负什么责任？会引起什么后果？对与不对？并借助道德的评判标准来衡量自己的满足与不满足。这就是良心的作用。

现代西方的伦理学对良心这个词解释不了，西方认为不存在良心的问题，如果有良心就

是“人不为己，天诛地灭”，一切为自己。马克思主义认为应该是有良心的。这是应该做的，这是不应该做的，有这么个心理选择，马克思是承认有这种具体情况的。（有人说马克思主义讲阶级斗争，残酷不人道，其实不然，现在西方不把他当哲学家、革命家来对待，而把他说成是人道主义者，作为经济学家来对待，你说怪不怪！？他们认为，马克思有慈善心，讲工人解放、讲世界大同，他是个人道主义者。）马克思讲：“良心是由人的知识和全部生活方式决定的。”良心怎么样由知识决定的？怎么样由全部生活方式来决定它？没讲出来。他是一般的、从理性的高度论述的，人有不同的知识教养，生活在不同的生活方式当中，人的良心状况是不一样的。有的人认为这么做符合我的良心，他不受责备；有的人那么做就受责备。所以良心直接与道德观念相联系，是由道德意识而形成的自我意识。在教材255页的意识图里，自我意识旁边有情绪，有参照系，上边跟道德连着，自我在道德正当中，道德意识的自我意识，对待事物的调节作用，就成为良心。马克思对这一问题只是从社会学的角度做了一般的解释，古人也没讲清楚，正是由于没搞清楚，人们对为什么有的行为做了之后觉得满意，违背良心就不满意？什么道理？它们的实质是什么？对良心的实质得搞清楚，这是生命奥秘，这是生命活动的科学内容。对这些问题我们智能气功要进行全面讲述它。如果对于道德表述满足不满足的感受性解决不了，对道德的实质就谈不上，良心的规律也谈不上。要讲清良心观，还得从良心的实质和道德的关系来讲。

（二）良心的实质及其与道德的关系

前面讲良心是道德意识在自我意识当中的体现，是自我意识的一部分，或者说它是属于维系道德活动的自我意识，那个自我意识是维护或执行道德意识的自我意识。自我意识是什么呢？是维持人的整体生命活动得以顺利进行的整体功能在意元体中的集中表现。自我意识是维护人的整体生命活动的那种意识的那种功能。整体生命活动包括生命活动，也包括意识活动，这些活动怎么进行的呢？是自我意识形成的，而自我意识是在自我意元体形成之后，生命活动规律和意识活动规律打到意元体的烙印形成的参照系的部分内容，而这部分参照系又和意元体结合起来成为自身生命活动的主宰。即主宰整个生命活动的做决定的那部分意识内容，和参照系紧紧相关的这部分活动，成为自我意识，而这个自我意识是调节人的生命活动的。良心就是属于道德的自我意识这部分内容。那么道德又是什么状况呢？

道德是人特有的高级生命活动。自我意识维持整个人的生命活动，而道德是人这个类特殊的生命活动，是人的社会性特征。道德不是一般的生命特征，而是属于社会特征，而这个特征是自然道德发展到人这个阶段，在人与人关系中的体现，是自然变化的规律。如果人离开了道德，那么存在于人这个阶段的物种特性就不存在了，就和不是人的那种自然关系一样了。因为自然关系从非人阶段演化到人，到了人有了社会，社会里边人和人的关系也是自然关系。人和社会是个整体，人在社会里边人和人的关系实际是自然和自然的关系，因为人是自然界发展到人这个阶段的特殊表现，那么人和人的自然关系和人和物的自然关系有什么区别呢？人和人的关系是人和有意识的自然之物之间的关系；人和物的关系是人和没有意识的自然之物之间的相互联系。懂得这个道理了，就懂得社会道德实际上也是自然物质之间的相互作用的规律，和自然界物和物之间的规律只有层次的不同而已。大自然之间互相作用，促进自然的进步；那么人和人相互作用就会促进人类的向前发展。当然了，人和人之间起作用的时候也还要和自然之物起作用，所以在这一点上，我们人类的进步，就是人与人之间互相作用的结果。这就和大自然的进步，是物之间互相作用发生混化，混化之后向前发展一样，

从简单的物发展到了复杂的物质，出来不同层次的物质。人类也是一样，他们互相作用从低级向高级发展，离开这样的互相关系就发展不了。就像大自然物与物不互相作用，物质世界不会千差万别，人和人不相互作用，人就只能保持原始水平，不能前进。所以人类的前进是在人的道德、彼此间的行为互相作用下前进的。也可以说这些是道的因素，是人类互相作用的规律，也是促进人类进步的重要因素。

道德观念是有利于人的生命顺利进行，一是互相作用，你这有利、我这有利就发展了。人类意识的形成关系到人的进步，道德是意识的一部分，它又直接影响到人与人的关系，而这些关系总是要有利于人的，有利于人作为人类这个种向前发展。所以，这样有利于人的行为、有利于人作为人类这个种向前发展。所以，这样有利于人的行为、有利于人种的行为，这些客观现实一方面反映到人的脑子里边，成为道德观念的一部分内容；另外，它也成为人意识活动的参照系的一部分活动内容；这是好的，那是坏的，烙印在脑子里打上了这样做好，对生命活动进行有利，人类的这个种属前进了，作为参照系的一部分内容。一旦进入参照系了，应该这么做，应该那么做，不应该这么做，不应该那么做，这就是道德的问题了，应该做的是道德的，不应该做的是不道德的，就成为一定的模式了，这些行、那些不行，脑子里成为一定的反映框架、模式。而这样的模式一旦产生之后，在参照系里边固定下来，它就会影响人的生命活动。应该做的就做，这样反复重复作用到意元体参照系形成了一个模式，不应该做的，也成为一定的模式。再来个刺激的时候，“应该怎么去做”，按照这个模式做了，那就应该在人体里边产生符合那个模式的反应，使有利于生命活动的秩序顺利进行下去；如果有个事情不应该这么做，可你做了，用意志力统帅生命活动强迫自己做了，这么一做，把意识活动的秩序破坏了，把意识里边作决定那一点的这部分平衡度打破了，把人体里边形成的有利于生命活动的秩序打破了。当时你虽然把事情做了，可身体里边和正常秩序不一样了，你安静下来之后，就会觉得不对茬，觉得不舒服了。这种不舒服在意元体里、有精神里边产生感觉，这就是一种自责，自己责备自己，良心的谴责；应该做的，来个刺激，就做下去，已经形成定式了，碰到这个问题应该这么做，就这么做下来，保持了正常的生命秩序。应该这么做而不能做，由于习惯势力在脑子里应该产生的这么一系列需要没有了，脑子里的需要就变成一个不满足，“不应该（这样）”。良心就是脑子里产生的这种序，在意元体自我意识里产生的这种自我反映程序、反应观念，成为一个习惯势力，这就是良心。也就是说，一件应该做的事情脑子里产生习惯了，“应该去做它，它是符合生命规律的，是道德的，对生命活动是有利的。”你一不做，习惯性的需要没有达到，出现了不平衡，对这种行为在你心里产生一个不满足的状态，这种不满足的感觉就是由于这个序没得到满足，这个序是在自我意识参照系里边形成的一个模式，而这个模式的最后体验是自我意识来体验它，那个体验到的自我意识即称为良心。我们如果懂得这个道理了，就明白为什么我们做的一些事情有满足与不满足，有心安理得和受责备等不同心理状态。做了不应该做的，违背了道德要求，这时，它这个序应该这么走，你反过来走了，就是说生命序不仅没满足，反而走向反面去了，这就必然会引起不正常的反应，在意元体里产生一个反面的力量，使你非常不安，非常难受，这就是良心责备，而这种感受也是从自我意识层次感觉到的。这是良心观。智能功讲的良心观是从生命观点、从意元体参照系的高度、从生命运动规律、从道德的层次上、从人们行为规范准则在意元体中打上的烙印，在参照系当中起的反应，从定式（意识模式）的完成与没完成、违背与不违背这些方面研究考察了良心在自我意识当中起的作用。所以说，良心不是生

下来就有的，而是后天形成的。这句话马克思也讲过。

良心观是后天形成的。良心观的形成和后天习惯、环境有关系，所以每个人和每个人并不相同。虽然最基本的生命活动是相同的，如孟子所说的“恻隐之心，人皆有之，羞恶之心，人皆有之，恭敬之心，人皆有之，是非之心，人皆有之。”从一般生命活动来讲有一定的意义。但是作为良心观来讲，如关于羞恶的良心观，就不完全一样，如搞服务工作，有的觉得是伺候人，是下贱；有的认为是光荣。赤身露体，有的觉得美，有的认为是羞恶。这和他们的生活环境、外来影响有关系。

良心观一旦形成之后，改就比较困难，因为它在意识活动的深层，深层的东西就不好动，但并不是不能动。真要是有一个人干一件事情，别人说这样不行，他坚持“自我欣赏”，可是当他比较尊重的人说不行，或很多人都说不行，他再坚持那样做时就不自然了。这说明他“自我欣赏”时知道不对，可仍然“自我欣赏”。但是如果触动了他更深层的意识，和“良心”相平的那个层次，在那个层次唤醒他这事不应该这么办，应该怎么办，良心发挥作用，情况就不一样了。

良心观是一个很复杂的问题。以前一位修佛学的老前辈，是个女士，到庙里听老和尚讲《金刚经》，讲到“无人相、无我相、无寿者相”，她讲：“老师，无人相，你把衣服当着大家都脱光了我们看看。”一下把老和尚说的脸红红的。她说：“你这无人相哪去了？你脱光了有什么了不起，我就敢脱。”后来她碰到教她的老师了，见到老师那得给老师磕头，老师是个男的，老师说：“你把衣服都脱了我看看”。当时她很紧张，脱不脱啊？“你紧张什么？无人相吗！”老师还她一句。所以内在的精神活动，良心活动是比较深层比较隐蔽的，它的作用方式也是比较隐蔽的。良心观形成以后，要想改变它，需要很长的时间，但不是不能改。将来我们要讲破除我执，真正我执破除了，光明磊落，“灵光独跃，迥脱根尘”，都没有了，不是从根本上解决了吗！你干了一件错事，以后总受良心责备，那就坏了，佛家最怕这个（有人因此说佛家不讲良心）。你干了坏事，干了就干了，以后不要经常老责备自己，老责备自己这是对人的一个最大的损害，蒙蔽你的功德，称为“覆”，把你盖住了；你做了坏事或做了好事称为“记”，好的给你记个好的，坏的给你记个坏的。你老回忆它，一般欣赏好的，这个真好，老欣赏它，问题不是太大，但留恋好的就坏了，一留恋又着于“相”了，着于“事”了；坏的，心里真难过，老责备自己，把灵明压住出不来了。坏的事情，已经知道坏了，扔掉它，不再做坏事，这是对的。不要老回想，总觉得对不起人，总觉得难堪，那就坏了，这称为“覆”。有“记”有“覆”最厉害，最影响练功。但错了以后仍然随随便便满不在乎，那也不对。知道错，不再延续，佛家、道家、天主教都叫忏悔。忏悔是什么？并不是对圣灵“我这错了、那错了”，不是光认错，忏悔是让你一心清静，静下来，什么都没有，那才真叫忏悔。悔是不再犯，而且清静，一心清静不再犯才叫忏悔。有人不懂得这些，就说宗教不讲良心，错了他也不责备自己。因为责备自己是没有意义的，应该是下定决心不再犯，不再去错，那才是对的。

我们对良心从理论上能懂得这些了，慢慢就用良心支配我们的行动，体察良心在生命的什么层次上？这样，练了智能功之后对人体生命活动的了解就开始一步一步深化了。说问问自己良心，问什么？就是意元体参照系，参照系连着自我意识，参照系里作为评判事物的标准，评判事物对与不对，做与不做，引起生命活动当中的感受，那是自我意识来感受的；而对于自我意识对道德的调节评价，那属于良心的问题。自我意识不都属于良心，良心属于自

我意识的一部分，即属于道德的自我意识的这一部分内容。这是第一个大题：道德范畴内的基本观点。

Ⅱ、混元整体理论的道德要求

讲《智能气功科学精义》时有修养道德，修养道德怎么去修养？修养什么？这就是道德要求。

智能功对道德的要求和现代伦理学说的道德要求不尽相同，但是又不矛盾，智能功完全是站在生命科学的高度来论述这个问题的，现代的西方科学家都讲下个世纪（21世纪）将是生命科学的黄金时代，而生命科学研究什么？研究人的生命规律，只有当我们了解了生命规律之后，才能够在生命领域里边避免盲目性而进入自觉性，我们就能够打破生命必然王国枷锁的桎梏，而获得生命领域的解放，使人类真正成为自由自觉的人。下个世纪就是这么个世纪。人真进入了生命的自由王国，成为自由自觉的人了，这样整个世界上人和人的关系、人和社会的关系、人和自然的关系、人和本身的关系就不像现在了，而是变成一个和谐的、统一的大同世界了。当然我们并不是说下个世纪整个一个大同世界就完全实现了，起码我们可以说下个世纪生命科学发展起来之后，人类奔向大同世界这种趋势就形成了。至于同到什么程度我们还不敢讲。只要把生命规律揭示出来，人们认识到生命规律了，就必然会遵照着这些生命规律去处理人和人的关系、人和社会的关系、人和自然的关系，而这样的关系就是个整体的、统一的、和谐的，就不会是矛盾的，这样不是大同世界是什么呢？只能如此。这是人类发展史上划时代的进步。智能气功要为这个时代的进步做出我们应有的贡献。

我们从理论上阐述了这些问题，进一步就要从人的生命规律的道德层次上来解决这些问题。因为道德关系人的本质问题，道德是意识里的最高层，意识图里道德在最高层，往下是人的本质。所以我们就应该发挥道德对人类的促进作用，对人类本质的改变作用。所以，我们就不仅要求人们遵纪守法、遵守公德，而且要根据智能功的理论提出一个特殊的道德要求，这就是和谐、欢畅、自然、端庄（我们同时把它作为我们的院风提出来了）。这八个字不是随随便便提出来的，是根据智能功的一整套理论和实践，根据人们的行为规范准则——个人的和集体的行为规范准则搞起来的。

一．和谐

和谐是整个和谐欢畅、自然端庄的一个纲，指的是一个集体完整的健康秩序（其实不要健康两个字也行，和谐就是一个完整的整体秩序）。一个集体的整体秩序表现出来的健康状态叫作和谐。只要是个整体，只要是健康的整体它必然是和谐的。每个人都可以说是和谐的，但是和谐有个程度的区分，和谐程度如何，各个部分协调的如何。和谐也是从低级向高级发展的。因为任何一个整体的整体表现是病态还是健康，也是相对而言的。教练员班有一个男同学22岁，他来时罗圈腿，个子不矮可有罗锅。他罗锅的时候和谐不和谐？他不也在活着吗？罗圈腿走路不好走，但也还能走，他照样也是和谐的，但是他是病态和谐。来这以后练智能功、练撑臂、练马步桩，把罗圈腿练直了，罗锅也直了，这也是和谐。这个和谐和以前的和谐能一样吗？不一样，和谐也是有层次的。所以同学不要一听和谐是整体表现是健康表现，“我就挺健康，”你就和谐了？！不要满足，每个同志的和谐都有个向上发展的需要，不要

满足于现状。那位同学过了“两罗”关，比他高级点，如果要和“三”相比呢，“三”不就更高点了吗（按：“三”指形体的“三圈相”，腰圈、胸圈、头圈，三个圈一拉一，是练功中关于形体的整体性要求）？因为事物发展没有穷尽，整体性的层次也是不一样的，和谐就是让你整体的各个部分按照一定的秩序、一定的规律去运动，彼此之间是配合的、整体的。和谐程度要提高，就要注意主体和部分之间运行的速度，彼此间的密切关系的变化过程，这都关系到你的整体的健康程度、水平层次。所以我们讲的和谐是指整体和部分、部分和部分之间的关系，他们能够按照统一的规律去运动，从而产生高的效率，这样的健康表现。一个个体如此，一个群体也是如此。师资班是个整体，整个师资班再分，一年级、二年级、一年级二个班，二年级两个班，再分每个班又可以分为若干个组，每个组里又有许多个体的人。当搞整体活动时，彼此间配合的好就是和谐，一和谐就健康，就有生机，有生命力。这是让大家理解和谐这个词。

智能功讲的和谐要更广一点。智能功从混元整体观立论，这里面就有人天和谐和人和社会和谐两部分。

（一）人天和谐

所谓人天和谐就是人和大自然的和谐。人和大自然怎么去和谐？这是个历来都没解决的问题，以前在最古老的时候，认为人是大自然的一部分，人在大自然中非常渺小，要恢复到自然当中去，顺从大自然，按照自然规律做事情，完全自然化。人们一般说庄子就相当自然主义，当然庄子也不完全是自然主义。另外一种认为，人不是自然的一部分，人突出于自然，人能改造自然，荀子就提出“人定胜天”。其实荀子讲的人定胜天，人“定”了才能胜天，要不定就胜不了天。后来解释成人一定能胜天了，把原来荀子内求法的人定胜天变成外求了，从而去改造大自然去，改造、改造、改造了半天，土壤流失、沙漠化、水灾等等，出来很多弊病，对人产生很大影响，在这一点上人改造自然违背了自然规律。其实人不是不能改造自然，人时时刻刻都在改造自然，人类出现之后，把自然那种没声音的自然状况就改变了，有人的意识了。其实人也是自然的一部分，站在人的立场是改造自然，你站在自然的立场上来说呢，人也是自然你改造什么？人是和自然界互相发生作用。但是人有了主观意识活动了，人就把人的主体和客体分开了。我们现在的人只是把人和外面事物分开了，和人以外的客体分开了，还没有真正把人的意识和人的自由体这个客体分开，改造自然不仅是要改造外界的山河湖海，还应该包括改造你自己肉体这个自然。在这一点上我们搞智能功的同志要注意，这一点书本没写。改造自然应该是站在整体的立场上，要使人这个主体和自然成为一个统一的完整的客体，使人和外界客体成个完整的统一体，不能把人的主体和客体对立起来去改造。因为以前不懂得整体观，所以那样改造自然，把统一性破坏了，把自然改造坏了。实际我们人类只要生活就都在改造着自然，你要和自然发生作用，一发生作用里边就有人的意识，有的人有意识改造它，有的没意识改造它，反正都在改造。随着科学的进步，人们慢慢对大自然界的规律掌握了，再进一步，把人的生命规律也掌握了，再进一步就把人和自然界相互作用的规律也掌握了。现在不是已经开始提出人和自然的物质交换，能量、信息、质量的交换，前面讲整体观时讲了这些问题了。把这些整体内容掌握了之后，那么人再建立人和自然的关系就比较容易了。怎样把人放到自然界整体当中去，使得人和自然很对称，而且为人类服务，建立以人为中心的自然。咱们智能气功的自然观和当代科学的自然观是不一样的，我们是要以人为中心的自然，人心就是天地之心，天地要以人为中心，以人类为中心，大自然要为整

个人类的进步服务，建立这样的和谐关系。但这一切都必须在对人对自然的规律全面认识之后才能建立起来。所以人和大自然的和谐不是把自然复旧，把人本身复旧，而是按照人的类本质的发展规律建立以人为中心的人化自然。

（二）人与社会的和谐

我们在讲人与社会是一整体时也讲了这个问题。人要生活在大自然当中必须通过社会来完成。换句话说，社会是人和大自然相互作用过程当中形成的人的群体组织。以前讲人和社会的整体性，没对社会做个解释。什么叫社会？社会是人和大自然相互作用过程中形成的人类的群众组织及其设施。人的组织不光是人，人互相作用还要有许多相关的物，这叫社会。比如人们的交往，以前想串个亲戚，说个话问候问候，要走到他们家去，现在不需要了，一打电话，就能说话了，而且现在还可以通过电视看得到对方。随着科学的发展，很多物进入社会里面来了。而且人和具体的事物发生关系，也不是一个人去发生关系了，需要大家结合到一起，通过人和人的关系（社会关系）作中介就人和物的关系。再比如咱们吃饭，要到粮店去买米，粮店通过批发站去买，批发站到粮食收购站去买，粮食收购站收购农民的粮食，农民去种地生产粮食。这个过程是通过社会这个中介来完成人和自然的关系。所以人和社会的关系都必须牵扯到人和自然的关系，而且它是人和自然关系完成的纽带。当我们谈人和社会的关系的时候，人和社会的和谐的时候，就必然要谈到人和人的关系，而且还包括人和进入社会之物的关系。

1．人群和谐。

人群指人的群体，人类的群体是人类的类本质得以实现的根本前提，如果人类离开群体就谈不上人类，人的类本质的自由自觉也谈不上了。所以人类群体生活是人类的特征，群体生活应该是和谐的，要不然群体就形不成。但是现在的人们由于脱离开动物界时间还不长，而且生产力还比较低，物质不那么丰富，人类的智慧还比较低下，科学不发达，对人的认识也不清楚，就形成无知、愚昧、贫困、残忍相并而行。过去讲“穷山恶水出刁民”，因为人越穷越不怕死，与其等死不如去斗、去争、去拼，反正怎么也活不了，所以一般越是贫穷的地方，越爱打、爱杀，这些都属于人类的野蛮状态。我们这么一讲，在以前有人就会扣“没有阶级观点”的帽子，我们认为从人类历史的长河来说，阶级斗争就是人类愚昧的表现，是人类还没进到高级文明的表现，高级文明建立起来就没有阶级斗争了。高级文明是什么样子？世界大同、共产主义。马列主义也是这样说的。现在的人类跟那时比就是野蛮、愚昧、无知。所以随着人类文明的进步，慢慢地人类对自身就有认识了，物质也比较丰富了，科学比较发达了，当认识到人群和谐是人类的类本质实现的前提，是人类进步的保证，人们就会自然而然地自觉地来实现和谐。现在，和谐还没达到，我们就提点措施：要做到和谐首先是思想和谐，思想和谐才能有行动和谐，行动和谐才能做到人际和谐、组织和谐。在《智能气功科学》（1992年第3期）杂志上写的和谐的内容，也是按我原来讲课的录音整理的，不过他们整理时删掉了很多，其中对思想、行动、人际、组织和谐都做了解释的。同学们可以参考杂志看一看，不仅是学我们的校风，而且是提高对和谐的领会，和谐领会了就对整体观有所领会了。目前讲和谐、讲整体、讲系统论，没一个单位像我们这么讲，我们把它结合中心情况具体化了，但是它又有一般的代表性和概括性。一个和谐的整体应该是什么样子的呢？我们归纳了三条，关键是整体和局部的统一、自由与纪律的统一、平等与权威的统一。原来在讲校风时都做了解释，现在只是作为简单的提纲式的拿出来的，不过后面这三点是极为关

键的。这里讲的是社会是人群，不是一般的整体观的内容，这里的权威不是指人，当然也包括人，但关键应该建立一种思想、纪律的权威性，不是建立一个人的权威性。比如资本主义国家法律最权威，法律是统一的，也很具体，这就变相地起到思想教育的作用。我们是思想、纪律两个同时强调。我们讲的整个人群的和谐，关键在于要统一到有利于实现人的类本质，使人真正达到自由自觉自主自控这个程度上去。而这个自由自觉自主自控不是我想干什么就干什么，而是要服从客观规律，主动运用客观规律，使群体的利益、人的类本质的利益得以实现这种自由。我们智能功提出一个“融利己于利他人之中”，这句话本身就把人群和谐的根本宗旨、根本目的体现出来了。把自己的利益融会到、溶解到利于他人的过程当中，大家都好了，我也好了，他好你也好，这不就和谐了吗。你尽想你好，“光我自己好”，过去讲“爹死娘嫁人，个人顾个人”，自己管自己，别人都不管，那还和谐得了吗，应该把自己的生命利益往上发展、往上提高的过程，溶化在我提高别人、对他好当中去，我帮你好了我也好了，你帮我让我好了你也好了，大家都这么个状况，不都好起来了吗，很简单了，其实这也是集体观念。我好不是孤立的我好，而是我让大家好，你们好我也好。实际真正修佛的观点，你要成佛，怎么成佛？到深山老林修行成佛成不了，他叫“以大悲水浇益众生才能成就菩提华果”，大悲水，是大慈大悲，让别人离苦得乐，离开苦称为悲，得乐称为慈，大悲是不让别人苦，让别人好，你这样去对周围的人，最后你自己就成佛了。好像众人都是菩提树，成了佛叫菩提华果，你用大悲水去浇菩提树，树长的茂盛你这华果就成了，就成佛了。这其实也是融利己于利他人之中，说法不一样，我们讲的更加确切，我们不是在众人之上，菩提华果是在众人之上。我们是群众，大家一样，你帮我我帮你，共同成长起来，我们讲的比佛家的更加确切、更加科学。我们这么做了，就必然会建立起良好的家庭关系、良好的社会关系。古人讲：“父慈子孝、兄友弟恭、夫妇相敬如宾。”家庭父亲要慈，儿子要孝，做兄的要友爱，做弟弟的要恭敬，夫妇之间要相敬如宾。其实在古代真正的伦理学也不是讲大男子汉主义，夫妇相敬如宾，象客人一样互相尊重。以前讲床上夫妻，床下朋友。我们如果真正能够按照智能功这个人群和谐、融利己于利他人之中建立起家庭关系，就比古人说的家庭关系上升了一个螺旋。互相敬重，互相帮助，这样有利于人的生命活动、人类的类本质解放。在家庭当中是互敬互爱平等互利的。在社会当中建立互相友善，互相帮助的责任感，因为我帮了你，我的利益也在其中，融利己于利他人之中嘛，这样的社会关系，责任感和荣誉感就比古人说的“忠信、仁义、诚敬”，甚至侠肝义胆就更加自觉了。以前是要忠信，“与人谋忠”，不光忠君叫忠，给别人办事情也要忠心耿耿；信，言而有信；仁，仁义；要诚要敬，比着这样侠肝义胆忠心不是一般的了，而是自觉去做了，融利己于利他人之中，大家好我也好。智能功的人群和谐就比古人所说的伦理道德上升了一个螺旋，而这个螺旋有质量、数量、层次的不同。古人讲的很好，智能功讲人群和谐比它更加全面深刻。现在有人还讲：练功修善、行善事，就提孝敬父母、重视师长，还是过去那个层次，那就不是自觉的革命，不是自觉的改变了。智能气功的人群和谐包括了那些东西，而又高了一个层次。

2．人和物和谐。

和谐里还有人和物的和谐，我们对于社会各方面的建造要注意和谐，因为通过人的智慧，把好多的自然之物改变了它本来的状态，变成了人的没有生命的器官了。如显微镜、望远镜等各种仪器，咱们骑的自行车、坐的汽车不都代替脚了吗，用的机器不是代替手了吗。这么一来自然之物进入社会了，变成人的无机的器官了。人本来的感觉器官、运动器官是有机的，

而现在很多东西变成无机的器官了。保护、美化人体，穿的衣服，也是无机器官，再扩展一点，房屋也是衣服的扩展。这一切都是自然物逐步进入社会里来了，成为人化的自然物了。人和物是什么关系呢？人本身是一个有意识的自然，大自然之物是无意识的人的器官，人是自然的有意识的物质，大自然的客体是人的无机的身体，这么来理解它。到了社会里边来的各种建设设施，各种科学技术，都应该站在人的高度跟它和谐起来，建立起统一体。这么认识人和自然的整体，我们才能够正确对待人和客观。过去佛家也讲：人和人要平等，人和物也要等同看待，叫“仁民爱物”、“物我同观”。仁是爱的意思，对人要友爱，对物也要爱，爱物本身也是爱我们人这个整体，这么来理解它。这一点对人好理解，对物不好理解，和物怎么也是整体？普通人都喜欢新的毛巾，擦擦脸、擦擦嘴，挺高兴，一看破了就想扔。到了更高层次就领会了，慢慢就懂得越旧越好，它里头有你好多气，你扔了它把你的气也扔了。很多人不懂这个道理。穿个新衣服，套到外头还行，里头衬衣越旧越好，反正我里边衣服都穿旧的，有的都破了。我出去，外面衣服穿的整整齐齐的，里边秋衣边都破了，截了去再缝一个，那也不舍得扔它，他们跟我出去，说庞老师还爱美呢，秋衣下面还有个花边，他们不知道是破了，后接的旧的有气。你懂得有气之后，你周围的东西和你是统一体，就懂得对它要爱护。保持人和物的统一、和谐，在家里边也要把你周围环境安排个整体，现在我看在外国，以及香港、台湾，讲看风水，家里边床怎么摆还找风水先生给看看，说摆不好就要倒霉，其实那是个整体观，是个信息，你自己一看我觉得美，怎么看怎么高兴，就行，那就是风水。你看着别扭，风水先生怎么看着美也不行，你回家一看就别扭，一出门到院子就别扭，整天老别扭还不闹病？一看就美就高兴，你还能不顺当，肯定就顺当。看风水你可不要认为怎么怎么着，就是个整体观，这个房子这样就美，那样就不美，这样有风水那样没风水，这跟你身体健康有关系，跟你身体层次有关系。过去说这个地方风水好，你命小“烧”死了，因为你摆得很阔气，但是你的生命力还没那么大，你跟它平衡不了，就闹病。不一定怎么怎么着就美，那个整体跟你相匹配，联系很密切那才行。有的人就喜欢小屋，一呆挺美，有的人喜欢宽畅的屋子很美，把喜欢小屋的人放到高高大大的屋里，他一看空的慌，空空荡荡，心里还晃晃悠悠的，你说大房子好吗？风水跟你的意识和气充足的程度有关系。所以人和物的统一和谐要全面考虑，不仅要爱护它，还有个和它相匹配的问题。你懂得这套道理之后，把你的环境按你的秩序安排得很舒适、和谐。你可能桌子喜欢这么摆，别人一看这么乱七八糟的，你有你的秩序。每个人和每个人的秩序不一样，你自己要建立自己的秩序。当然你自己的小秩序还要融会到大的秩序当中去，会这样融会了，这个整体和谐形成的才好，不会这么融会就和谐不好。

二．欢畅

和谐是和谐欢畅、自然端庄的纲，而欢畅、自然、端庄应该说是对和谐的规定，也是和谐的表现，和谐从哪些方面表现出来？第一就是欢畅。欢畅是指事物充满了生机，生命力比较旺盛。对人来说那就是健康的机体，健康的身体是生命力旺盛的表现；对一个群体来说，欢畅也是一个集体的健康表现。一个群体能不能有一个旺盛的生命力，可以衡量一个集体的健康程度。如果对人体来说，就是气血流通，气血充足；对一个集体来说，就是内部的各种联系比较顺畅，各种机能能及时地实现。

对我们人来说，怎么才能喜欢、畅达，气血流通？一方面身体运动要正常，身体各部之

间的联系要更加密切，整体性要强。这就需要锻炼，平时练功就是要练这个。应该从情绪上、表情上，工作、生活、学习上都要表现出欢畅来。每一个人都应该使自己经常保持高高兴兴、挺喜欢的心情。我们讲要“笑”，其实就是让大家欢畅。自己身体健康了，自然而然就会高兴，那种不高兴、不愉快的情绪、表情和行为就会被消灭了。可对一般人来说，由于各种事物的缠绕，不容易做到这一点，所以我们就应该练功，经常从这方面锻炼，经常使自己喜在心中、笑在脸上，高高兴兴；经常鼓励自己、勉励自己；要高兴、要愉快、要有内在的欢乐，总象内心里边得到了什么东西似的。对于个人来说，以什么为高兴？那就是涵养道德的内容，涵养道德、助人为乐有利于生命活动，练功以有德为乐，从这个总的、大的方面去着眼。对群体来说就是彼此之间应该是关系融洽，要互相关心，互相爱护，互相帮助，要从有利于生机这个角度去处理人与人之间的关系，如果大家都你关心我，我关心你，你帮我，我帮你，按照周总理讲的“互敬、互爱、互学、互助、互让、互凉、互慰、互勉”这么去做，那么这人集体就会充满生机，彼此之间就能够友爱。爱是一种力量，能从心底里去爱，就能够给他一个生命力，彼此之间都这样做，这个集体的生命力就会旺盛，战斗力就会强。表现在工作上，工作效率就会高。所以说，欢畅既是个人的要求，也是集体的要求，又是练气功的道德要求，它能够使我们整个的生命力提高。人的生命力提高以后必然会表现到人和人之间的关系上，你自己有能力了，就会去关心人，就会去爱人。往往那些身体非常非常虚弱的人，就不好关心人，也不好帮助人，因为他的气不足。当然这不是绝对的，有个别人临死时还想着别人，那是道德非常高尚，我们是从一般的情况讲的。我们应该从练功、健康身体入手，明白道理后，再从具体事上搞好人与人之间的关系。爱是一种力量，爱是希望对象走向完美，博爱是欢畅的基础。大家要你爱我，我爱你，都献出爱来，彼此关系好了，力量强了，那么欢畅的局面就形成了，一个集体的生命力也就强了。如果集体里边四分五裂，彼此之间闹矛盾，互相制约，彼此把力量都抵消了，那就谈不上欢畅了。所以欢畅是我们的一个道德要求，而且从工作上、对人的生命旺盛上都是非常必要的。

三．自然

自然是对和谐的一种规定性，也是对欢畅的一个限制性，是对我们整个的混元道德的一个要求。自然是事物本来的真实性的表现。这个事物是什么样子，它的规律是什么，这叫作自然。这个自然应该叫作自然而然。事物本来的规律是什么样子，就显现出什么样子来。这就要求我们不要做作，不要违背自然，不要违背事物本身的规律。同学们要注意两点：一是要懂得自然是事物本身的特有规律，要遵循这一规律去做。但这个规律的本质是什么？我们在日常生活当中，认为自然就是我们认识到的自然变化规律，看到眼前这个规律就以为是自然了。这是不是自然？是自然，不过是自然的一个方面。所以另外一点，应该懂得自然规律是在不断向前发展演化的。应该把这一点特别明确和注意起来。任何自然事物都在不断地向前发展，发展就是不断完善自身的过程，就是事物在不断进行自组织的过程，自己组织自己，这个组织越来越完善，越来越完美。所以我们讲自然规律就不是说按照我们认识到的这个自然现象——这个自然规律去做就行了。这只是一个方面，还要再提高一步认识，要不断完善自身，自我完善。所以我们这儿说的自然就包括了这两层意思。我们的行为、我们的一切表现应该遵从人的自然规律。我们研究人的规律了、生命运动规律这些规律，但要遵从，有的人把我们固有的各种机能都当作规律了，没有看到人是在从原始人向文明人、向更高级阶段

的人在不断的发展着，比如西方现在研究心理学的，说这人闹病了，可是不懂得情绪对人的危害。怎么办呢，他们讲，让他发泄一下，一发泄就好了。他们说情绪是人的自然本性，有什么情绪，有什么欲望就应该得到满足，应该实现它，这是自然规律，于是就陷入把人完全看作是自然物的框框里去了，或者说走到歧路上去了，他们就不懂得人要向更高级层次发展。

有的人说，讲涵养道德、管束自己就违背自然了，把人的自然本性丢掉了。其实自然、自然的发展就是在不断抛弃、否定低一层次上的东西而向前发展的，人也应该是如此。在谈到自然的时候，必须了解这个问题。所以，我们讲的这个自然应该指对人体的生命运动和对集体都有利，对人的向前发展，对一个人的种属，对人的类本质的实现有利的自然，我们的一言一行、一举一动按照这样的规律去做，这才是真正的自然。当然这样的自然就是自由了，掌握了规律然后按照规律去做，就称为自由了。实际上克服那些不健康的东西是实现人的自由的一个根本点。我们所说的自然是自然和自由的统一体，这是从理论上讲。从事上做怎么办呢？要自然，不做作，咱们讲了：处事自然、语言自然、举止自然、工作自然，咱们在练功时还有一个练功的自然，即形态自然、意识自然。自然不是随随便便，随便厉害了就叫放荡不羁，或者叫为所欲为。自然应该是按照一定规律去做，按照有利于生命运动，有利于人的类本质的解放，有利于集体的利益，从这三个方面去考虑。这里面包括了在处理人天和谐、人和社会和谐的整体过程当中都要把握的自然规律。从最一般的、最基础的来讲，不矫揉造作，不装腔作势，不盛气凌人，不卑不亢等等。

四．端庄

端庄指的是庄重大方，端平正直。端庄，举止要端庄。端庄是什么？一个是要大方，要庄严，再一个就是行为端平正直。它是一个比较全面的综合性的词汇。端庄是我们修养到了正气充足、神气清明这个程度的一个自然表现。过去说看这个人有没有修养，看他动作、处事就可以知道他的修养如何。一看这个人觉得是有修养，怎么感觉出来呢，就是一举一动、一言一行比较庄严大方，庄严大方是气质的表现，不大好形容。过去讲人有德性能“满座春风”，他这一呆给人一个舒服愉快的感觉，待人接物那就真是落落大方，襟怀坦白，处理事情不偏不倚，而且是不欺暗室，心口如一。这是端庄在行为上的表现；从内心里面来讲，他的正气充足，一身正气，练功的人一看，哟，他身上有好多气光，这叫光明正大。古时有些老学究们，走道迈四方步，下雨把衣服都淋湿了，步子也不能乱，叫“宁湿衣，不乱步”，这就是过去讲的修养端庄。但有的人自己内心修持不够，非要硬装出那个劲来，那就是酸门假醋了，明眼人一看就知道是假的。端庄也是一样，里面没有东西，不是从里面充实起来，里边气还没定住，那样的端庄往往也不真。

我们做不到这样的真怎么办呢？那就得练，一方面练气，一方面练涵养。把气涵在里边，一点一点的从里面充实，气足了，你的行为，言谈举止都变样了，这叫变换气质。具体怎么做？一般从两个方面入手。一种就是从里边走，使自己内在的精神境界比较清明、比较高尚，走光明正大，这样走的人比较少。光明正大就是练气功、修养意识，一闻顿悟，里边先有了光，里边的神光、气光具备了，里边明了，对什么事物都很清楚了，知道应该怎么做了，气魄宏大，行为正而不邪。当然这个光明正大，是从修持上来讲的，从内在的感受上来讲的，从自我控制能力来讲的。另外一种就是正大光明，自己虽然还没能达到内部生光、明了自己、明了事物的层次，但是按照理、道理的要求来要求自己，先从理上明。上面那是从事上明，

从生命规律上明；这是先明了道理，然后自己按照道理去要求自己正。儒家一般的是让你学会道理，说：既读孔孟之书，必达周公之理。按照这个道理去做，人做的正了再往大处发展，这么放大以后，通过这个事去修养，最后也能生光，也能生明。“正大光明”和“光明正大”两个词从练气功的道理来讲，意义是不一样的。要做到端庄，有的人可以是从光明正大这么过来的，但是我们一般同志还是从正大光明这么走，先使得行为正，语言正，居心正，待人接物都是正念，正而不邪，然后再放大开了，这样从事上去修持。一般儒家的修持，都是这么走的，从事上去磨炼这样做到正大光明，真正的端庄，就是这样从里面修持搞起来了。

这就是我们混元整体理论的道德观：和谐欢畅、自然端庄。实际上我们很多人不了解从事上修持的重要性。真正的修持，变换气质，关键是在日常生活当中进行。《修养意识》那一章，突出讲了这个问题，那是高层次的修养，我们在这不是讲修养，不是讲修持，而是从道德伦理的角度来讲这个问题，关键讲清每一个内容的实质是什么。我们混元整体理论的道德要求和一般的社会道德不等同，和一般的思想教育也是不同的，说是作风问题也不大合适。混元整体理论是从生命科学的角度来谈人的生命规律、人的生命表现。我们怎么样完美我们的生命活动，怎么样实现人的类本质，从这个高度来规定了一个混元整体理论的道德要求。如果我们反复地、认真地从整体观的高度来认识它，就比较好理解了。将来我们把这本书讲完，大家了解了人的本质与自我的关系这个问题之后，我们反过来再看它就好理解了，实际我们讲的道德规范是把自然主义、人道主义和集体主义三者结合到一起了。因为人是社会的人，离不开社会，所以和谐欢畅、自然端庄是在集体里面来实现的，一个人离开社会就谈不上这一切，所以我们可以把它看作是气功科学的一个特殊要求。

如果同学们对这些问题能够反复地去思考，能够把我们人、把自身放到社会里边去考察，放到自然当中去考察，从而加深我们对人和自然、社会的整体地联系的认识，我们再练功，那就会有了另外一层境界。古人讲：一草一木，都能显示出一派生机盎然的景象来。而从这个生机盎然当中来激发自己的生机，实际这就是把自己和大自然融合到一起了。你看到有生命力的东西，若能从意识当中与它的生命力连上，那你自己就和生机结合到一起了。其实自然界当中，无非是一个“生”字。咱们一般的人就把这个生都局限到“活”了，其实任何东西不都是生了吗？你从这个角度说是死了，从另一个角度说就是生了。树死了，肥料生出来了；植物腐烂了，腐烂了的东西生出来了。树是个自然之物，它一腐败了也是自然之物，都是自然之物。若能这样去体会自然之物，把我们人的生命活动与之结合到一块，那一切都是生机盎然的东西。关键是你的意识要积极向上，即使是个死人，你这儿也是个生。

学习混元整体理论，能把和谐欢畅、自然端庄和这个自然整体观结合到一块去理解，那领会就深了。这需要我们用整体性把这些一贯之连起来去考察。不过这个问题，要借助我们的逻辑反思，脑子里面反复去思考，返回自身来考虑，从正反两方面去考虑，这样去解决问题才行。

III、道德对人体生命活动的影响

我们既不是讲伦理学，也不是讲社会科学的，那么强调道德干什么？因为道德对人体生命活动有着巨大的影响。一般的人这个问题认识不清，说不同的阶级，不同的社会对道德的好与坏的评判标准都不一样，怎么能说道德能影响人的生命活动呢？这个问题不搞清楚，就

不能提高我们涵养道德的自觉性。

前面已讲了，大自然的混元气、人体混元气、意识论、道德的形成、意识和情绪的关系等这些问题，现在再讲道德对人体生命活动的影响就应该容易理解了。因为我们人的精、气、神这三者都是混元气的不同表现，而意识活动能够影响人的混元气。意识活动怎样统帅人的整体生命活动我们讲了几条途径，如通过神经和脑细胞的分泌物来统帅生命活动，间接通过意元体直接统帅。另外我们也讲了情绪的产生，情绪是意识的一种活动，而且情绪是紧靠着参照系这一部分的精神活动，它对生命活动也有直接影响。讲道德的形成时，就曾说一个小孩生下来后，周围环境都在为满足他的生命需要创造条件，给他奶吃，照顾得舒服一些，他的生命活动可以比较顺利地进行，就使得他的生机比较旺盛。这样，他神经系统里面就有和畅的感觉，就会表现兴奋、愉快、高兴的这么一种表情。由于种族遗传的结果，这样一来，小孩一见给他喂奶的、照顾他的人就高兴、就喜欢，再大一点就表现出亲昵，这里边就已经开始处理人与人的关系了。对于周围的人，他虽然还不懂得，但是从生命活动表现出来的是爱，对他照顾就是爱。但是当你剥夺了他的生活环境的时候，他对你是愤怒。这样爱与怒，不就是已经开始了道德领域的活动吗？而道德的形成，就是从最早的这样的情绪演变过来的。

在这一节中，我们将进一步讲述道德对人体生命活动的影响。因为道德关键是个爱憎取舍的问题，所以我们在任何生活环境中，顺利的、违逆的往往会引起不同的情绪变化，而情绪变化能够影响人的生命活动。我们现在讲，人的道德影响人的生命活动，不仅仅从这一点上领会。现在有了道德规范，而从意识领域里面违背道德观念，就影响你的情绪，进而影响你的生命活动。所以我们先讲一讲道德与情绪的关系。

一．道德与情绪的关系

道德的形成是从人们最开始、最一般的情绪慢慢建立起来的，我们成年人有了道德的概念了，也有了道德的要求，因此我们就往往需要依照我们本身已经形成的道德模式（什么是道德的，什么是不道德的），拿这个评判标准来指导我们的行动，并以之来判断周围事物，从而对周围事物形成一个爱憎、取舍，爱的就取，憎恨的就舍掉。这个爱憎取舍就是一种情绪表现。所以我们人在日常生活当中，很多的情绪表现是和道德直接相关联的。如看到一些不良现象，义愤填膺；看到一些美好的事情，心情怡悦。这些根据什么来爱憎？都是根据自己精神世界里边的道德标准来评判的，当然我们不能说一切情绪都跟道德有关系，但在一定程度上、一定范围内它跟道德有关系。情绪影响行为，行为关系着道德。如果我们真正能够内察到情绪和道德的关系，我们再陶冶性情，涵养道德，自觉性也就会提高了。你不要小看这个情绪，这个情绪跟道德有关，跟修养有关，它对身体健康有很大的影响。“志一而动气，气一而动志”，在以前讲过了。一般来说，积极的情绪使人的生命力旺盛，使人向上；消极的情绪往往削弱人的生命力，这本身是意识主宰生命活动的一个过程。

意识对力度、对物质、外界事物刺激敏感度的影响，以及对人体健康的影响，咱们在讲意识时已经讲过了，大家对这些问题要认真的想，前前后后连在一起想。意识影响身体，有多方面的因素，其中情绪是一个，而且情绪可以使人闹病。从气功角度来讲，情绪跟五脏相关，五种不同的意识活动的情绪对生命有着不同的影响。中医治病就比较强调内因，认为人体得病关键是内在空虚了，内在抵抗力不强了，若内在的抵抗力强，就得不了病。而情绪直

接影响人体里边气的生发变化，大的情绪会引起气的不平衡，一不平衡本身就是病态，外来的病因就更加容易袭击你，打进来了，冲进来了。情绪变化对人体的影响，我们这儿引了《内经》、《灵枢经》、《素问》上的东西，同学们看看就行了。因为我们以前讲过这些问题，在这说一说帮助大家把这个线连一连，知道情绪对人体有影响，而道德和情绪又是直接相关的，有联带关系的。因此说道德是可以直接对人体生命活动起作用的。

二．道德与人体混元气的关系

道德意识和情绪意识都属于意识领域的范畴，所以道德对情绪的影响也是意识领域的范畴。而意识本身如何影响生命活动？一方面通过情绪作用到人体的生命活动当中，再一种就是道德意识直接对人体混元气的影响。从广义来讲，道德就是一个事物本身的混元气的体和用，那么，人的道德实际就是人的混元气的体和用。这句话同学们还理解不了，我只好绕一个弯来讲，我们说人体混元气有躯体混元气，有脏真混元气，有意元体。意元体的活动是意识，而道德是意识的最高层次的活动内容，因此道德就是意元体的活动。意元体本身也是混元气，是表现人最本质的混元气，因此道德、意识运动，直接连带着意元体，意元体就连带人体生命混元气在活动。就是这么个关系。

为了把这个问题讲清楚，我们再细致地说一说，人的自然道德是什么呢？怎么来的呢？前面我们讲了，人的自然道德是从人的受精卵一形成时的混元气演化过来的。因为受精卵取决于受精卵混元气，而受精卵混元气形成的一刹那就把这一个新个体的特性决定了。而那个受精卵的混元气就是人的自然道德最最初始的基础，最根本的自然道德。受精卵的混元气的体和用就是它的道和德，然后再发展，发展之后演化，慢慢形成一个胎儿。在机体形成过程当中，每时每刻身体里边都有一个混元气的生化过程，一生一化，有一个以气化成形，还有一个从形化成气的过程，每一个阶段，混元气的升华变化过程的体和用都属于自然道德。胎儿生下来之后，婴儿是自然社会道德，自然社会道德就有了社会性了，这个时候，一方面人体里边的人的混元气的体和用还在自然进行着，按照人的规律、按照生命运动规律、按照生命细胞、生命结构所规定出来的规律性，特殊性活动着，这是自然道德。另一方面整个生命活动已不仅仅是身体里边物质结构所决定的内容了，而是有了意识活动，有了意识的结构，有了人与人的关系，和社会也联系起来了。和周围的社会之间是平等的，人和人之间也是平等的，人和周围的物一样也属于自然过程。

婴儿的自然社会道德，是自然性的就展现出来自然的生机。人的生命力在婴幼儿发育期间很旺盛，因为他基本体现着自然道德的自然规定性、体现着自然道德的规律。咱们讲小孩子的自然道德特征，是自然的人和社会的人没有分别开，还有自然性，但也有了人的特殊性。所以小孩子生命力很旺盛，抵抗力比较强，对周围的适应能力也比较强。我经常举这个例子：二三岁的小孩子，很冷的冬天穿着开裆裤，照样屁股也冻不坏。大人裤子要是破个缝缝，可能就冻病了。这就是因为小孩子那种自然之性使他内外相通成为一体，整体生命力和大自然是结合到一起的。他那个自然之性内外是通的，人的混元气在生命运动开合、出入、聚散、化的过程中跟外边联在一起，同一性比较强。

正是因为小孩子有这么多的特殊性，表现了人的内在的自然功能，所以，在处理人与人的关系时，也是自然功能，还没有被社会人的道德把它固定起来，因此是通畅的。所以古人练功才讲要返老还童，老子就说：涵德之厚比于赤子，是说刚生下来的小孩子道德纯真，可

不是说将来让大人都修成小孩那种赤身裸体的样子去。这个赤是光条条什么都没有，是指一气流行，是一个天真之气。到了这个情况就是“毒虫不蜇”小孩子摸蝎子，还就真的不挨蜇，有时候小孩一翻身能把蝎子压死，蝎子也不蜇他。什么道理呢？就好比这个蝎子要钻墙缝，那个缝把它挤死了，它也不懂得蜇那个砖头一样。“猛兽不据”，野兽可以不吃他，比如虎、狼把小孩叼走了而不吃，有这个情况，以前说包公命大，刚生下来就被老虎叼走了，因为那时他人的气还很少，在虎看来跟它那个小虎羔子差不多。小孩子生命力比较强，就在于他的自然之德在里面，这是在婴幼儿时道德对人体混元气的影响、对生命力的影响。自然社会道德实际是人体混元气的自然之性到了社会领域的具体表现，小孩子自然社会道德的形成就是这么个过程。实际道德本身，广义讲就是混元气的表现。

一旦我们进入了社会道德，就把人的意识活动位置提高了。这个意识活动就不再是人体生命具体的那种功能的表现了，而是脱离开人体生命活动，有了独立性，独立地按照意识的规律去处理人与人之间的关系了。社会道德似乎对人的生命活动影响不大了，一般的人也感觉不到社会道德在起作用，其实，它仍然在起作用。关键就是道德里边发轫的时候，能够动员人的意识，使人的意识来支配混元气。无论你做什么样的决定都会起这个作用。你起个害人的意念，意念决定了，这个意念也会去影响混元气；我要去助人，这个念头一起来也会影响混元气。你道德观念越深，影响越大，不论是哪个阶级的道德，同样都可以成为意识发轫，意念发轫活动的一个内在的根本动力。从这一点上说，道德可以决定人意志的坚定性。意识活动的坚定性直接关系着意识活动对人体生命力的、人体混元气的直接统帅作用以及结合的牢固程度。

古人为了报仇去练功，也能练出日行千里之类的高功夫来。为了杀人去练功，这个道德不对，但他有个杀父之仇不共戴天这个道德观念支使他的意志，能做到坚忍不拔、百折不挠地去练功。所以说什么道德都能对生命起影响。懂得这个道理就能够理解，古人为报父仇也可以练到中等功夫（高级层次上不去）；层次再低一点，有的人为了办坏事，小的功夫也可以练出来，即过去所谓的左道旁门。这就是发挥了道德的奠基作用，其中关键是意识统帅气的作用。但是，没有很好的道德就不能使自己向更高层次升华。现在气功界里有的人坑人、骗人也出了透视功能了，也会给人查病了，甚至于还有不太高明的预知。我告诉大家其实这些功能从练功来说，从气功科学来说，只能算一个初级的功能，如果完全是抱着一个坏的目的，达到中等层次都比较难，达到高层次，那绝对不可能。因为道德关系到人的意识的清明度，关系到意元体的清明度。我们意元体本身是非常均匀的，如果被一个这样那样的思想占据了，而这个思想不是生生不已的自然之性，就使意元体灵明度降低了。

所以，我们要变换气质，就应该把脑子里边好多固定的东西拿掉，办坏事、报仇不是你生命活动的内容，就必然影响生命活动的净化和进化，所以就往高层次上去不了。再有，道德就是人的混元气，混元气有自然之性：开合、出入、聚散、化这个运动过程自然随着人的生命活动每时每刻都在进行。这个变化（人和周围的物、人和周围的人）是自然联系的、通畅的。但是由于我们人有了一个“私”和“我”，把自己固定起来了，有了物我这个分别了，我字越重，对人自身封闭的程度也就越严重，和外面的连接就越少。咱们前边曾经讲过，意识活动可以从上到下贯穿不同层次的混元气。把“我”固定起来了，好多气就不好贯穿了，内外的信息就不那么通畅了。过去有些人练被封住的里边的精神，这样功夫也能够高于普通人，但是若把“我”这个屏障去掉它，把固有概念去掉了，内外连通了，那就不是一个层次

上的东西了，就会范围更大、力量更强、质量更精纯。咱们在讲《精义》时说，道德和长功夫是质度和力度的关系，还画了一个图，有一个坐标……我们在这儿进一步来谈谈这个问题。同志们应该从人在不断向更高层次进化的高度来看道德与混元气的关系。可是我们从现在人已有的观点来看，张三道德不好，可他还气壮如牛；有的人心眼挺好，道德水平也高尚，经常关心别人，到最后身体却不好。古人就有这么一句话：修好不见好，杀人放火女儿多。你干好事也不见好，老实人吃亏，若贼蛊溜滑，能多挣钱，生活的还好点。我们讲涵养道德里面有两方面的意思：一个从人的整个进化来讲，不涵养是不可取的；再一个从现在来说，人是在低层次发挥了一个意识的积极作用，拿那个意识强迫自己、统帅自己生命活动。他那个统帅生命活动的力量强，“我要活”“我要活得好”，发挥了这个作用，所以自己昧尽良心杀了人，抢了人的东西，他就好了一点，还挺愉快，这是在野蛮程度上体现出来的东西。

那好人为什么不好呢？这也是历史的不公正。古人光讲了“你修好以后，这辈子不好，下辈子就好”。这句话不大确切，佛家讲：“若问前世因，今生受者是，若问后世果，今生做者是。”就是说这一辈子干的事情都是上一辈子的结果，如果你被人杀了，就是因为你上辈子杀了人；那个杀人的也可以这么说：我杀了他是因为他上辈子杀了我了，我心安理得，下辈子你再杀我也没关系。这样的结果是把因果关系搞乱了，而且给一些作恶多端的人也找了借口。佛家这句话只是让受害者想，不要憎恨作恶者，他抢了你的，是你上辈子欠了他的，你这是还账呢！这等于给那个强盗说：我抢了他的，是他上辈子抢我的，我应该抢他。佛家这个讲法不科学。

也正是这样光做善事，把自己的生命力都丢了，因为你生命力又没有更多的取之不尽的源泉，吃不好、喝不好，再经常关心别人，这本身就是危害了自己的道德，损害自己道德了。杨朱讲：“拔一毛利天下而不为。”实际杨朱他讲对一部分——要保护自己生命力。但是拔一毛利天下而不为，并不是说杨朱什么事都不干，他是说别做无谓的牺牲。

就是因为那时候，光讲了个因果，没有讲通过涵养道德来获得大自然道德对人的恩惠，这是古代气功欠缺的地方。我们搞智能功把这个问题解决了，就不问过去那个因果关系，不讲干了好事你就享福了，下辈子就好了。我们要仁民爱物，助人为乐，这样心里就开放了，自我的这个禁锢就打破了。干了好事，一是敞开了，把那个私字去掉，人身的混元气开合、出入、聚散、化能够自然进行了，加意念把大自然混元气往里边聚。有了道德，这就给你聚混元气创造了条件，奠定了基础，但并不是说有了一个道德就有了一切了。你不是为了私，而是为公了，这样心地就开朗了，光明磊落了。混元气往里边收就好收了，这就解决问题了，将来就不会修好不见好了，你修了好气就足了。现在好多实实在在的人练智能气功进步的快，因为他有德这个思想基础，经常助人为乐，又会往里边收混元气，两个都具备了这就快了。

讲到这我就附带说一下关于练功撑臂的问题。教练员班同道认为撑臂要有一定基础。有的认为撑臂没用，撑不出功夫来。我们说撑臂并不是说光撑臂、死撑臂、撑死臂。原来我讲练少林功的，撑臂不光空着撑，手还提着五十斤的重物，有的功夫高的能提到150斤，可少林寺和尚却没有几个会透视、遥视的。我们练智能气功一直都讲要从理上开窍，要从练形入手，要用组场助功。三个结合起来那才行，光一个撑臂，撑死臂，死撑臂不行。从道理上我们要明确，我练功，不是要练出几百斤的力量来，是要练通透，要开发我的意元体的功能，使它内外统一，还得外放内收，意念一放一收。如果不从练形入手，连入手的功夫都不做，将来咱们讲超常智能，里边有开天门、开天目的方法，什么聚气、收气，什么清灵意元体，

方法有好多，手诀法也写了好多，你不要以为看看书就有本事了，不要以为是简单方法好、省事，也不像撑臂那么苦，看看这个，弄弄手，搞个金刚指点点，一说一比划就有功夫了，那些方法，以前好多人也会，功夫怎么出不来？那时没有场，没有苦练，光那么一个具体方法里面也开不了窍。针对现在摆出来的问题我随便说几句。因为这是关系到咱们同学怎么练功的问题。

道德也是一样，你光干好事，只是有个基础了，你还得把气收进去，才能真正健康起来，才能真正变换你的气质。光一个道德，不往里面去收不行。古人讲变换气质就让你去做好事，心地光明磊落，这样气质就变了，光明正大了，超凡入圣了。没像我们这么讲：自己吃小亏占大便宜，干点好事去，再要点气。细研究一下是古人对这个问题表述的不够确切。古人讲做善事要不拔一于情。你不要把这个一，仅有的专一拔到情感上去，你心里边老那么定着、守着自己，那本身就是引着外气往里边收的。有好多人不会守着自己，不会把自己精神固到里面去，把精神跑到外面做事去了。如果人真能做到总守着里边，功夫就高了，功夫高了，气当然进去了。我们一般同志做不到不拔于情，那怎么办？我们现在就时代化，做了好事尽量往里边收气、聚气，古人讲只要“固于中，定于一”。实际来讲，这一固、一定就把外边的混元气收进去了。孟子讲：“持其志，勿曝其气”，要掌握自己的情志，不要把气暴露出来。他们那时讲的消极一点，不像我们现在更加积极主动干好事，还往里边收气。我们讲的更加明确了。

意识、道德、混元气的关系，咱们练功到一定程度就可以显现出来了。一开始不行，等你把身体里边气练的比较充足了之后，就要升华，就要使气更精细一些，要不然太足了，就变得粗壮了。咱们有时发气，一开始气不足，慢慢气挺足，别人感觉压力很大，这是气粗壮了。你得再细一点，怎么去细呢？那就需要意元体清明。如果意元体里边固定印象、固定思想、私字很多，占位性比较多，意元体也就不那么均匀，里边的气也就不那么均匀了，所以有的人组场发气，别人觉得气感强、压力大，不是非常舒服。气的质量高的人一组场，没那么大的感觉，可觉得挺舒服，很轻松、很愉快。这是一个方面。再一个方面，我们练功练到一定程度之后，意识里边就要起反应了，一开始我们人不大敏感，练到一定程度以后，正确与错误，公与私这个问题就在头脑中经常打架了，在这时就容易产生烦恼。其实这时本来是整顿意识，让你道德情操更加高尚，意识活动更加细腻，更加细微。一般的人不大好改变已有的习惯，所以有时练着练着功，性格就变了，本来不急躁的急了，不爱吵架的爱吵架了。

一般讲练练功情绪变好了，这是一开始；等再练练，气足了，养那个神，神也开始足了，要是那个“邪”神足了，碰到事就容易发脾气，容易吵了。记得1964年，佛教界大居士夏连居士，80岁跟老伴打架。怎么回事？那是有点功夫了，意识要变。意识到了一定层次，它影响到混元气，在这个时候，能不能定住心，能不能按照道德要求去做是关键。你的意识上升了，你的气就跟着清明了。练功的时候，这些情绪、道德情操很关键。我们一开始练功还觉不着道德混元气，以后你觉得情操变了，气场也在变。这时要注意这是在清你自己里边呢。不少人，清不过去，私字、我字占了上风，这样，弄不好就是心脏堵塞，要不就是脑出血。

不要以为练气功这么简单，真到一定层次，弄不好就出事。释迦牟尼活着时据历史记载，有百十个弟子冲死了，若要修低点，还不如不修好。过去因为人们不懂得这些道理，也就解决不了。不过意识问题虽然懂了，解决起来也需要相当长的时间。大家可能想，将来我可别冲死。冲死也得有个资格，别以为练几天就冲死了，不那么简单。意识在变时，不变到关键

的时候，冲不死你。你这儿一变，这个私字占了上风了，你总也过不去。一般的练气功脑出血，那可不是这么冲死的。道德对混元气的影响，就这么简单的说一说。

三．道德与练功的关系

咱们练气功就是提高我们混元气的质度，就是把把躯体混元气、脏真混元气、意元体练成一个整体的。古人讲修道就是修心，修心就是修意识，意识就是那个道，“道，有物混成先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。”练的就这个东西。我们练智能气功，要从形上练起，最后练到神上来，锻炼用神统帅气，用神统帅形。咱们的神就是意元体，练功神要做主导，就是意元体做主导。意元体又是混元气，混元气的体和用，是道德。所以，我们练人自身的混元气更加强化它的体和用，就是涵养道德了。实际社会道德本身也是人的意元体在活动，只不过现在人们还没有真正认识到人与人之间的关系，对这个规律还不懂得，对道德的作用还不懂得。如果我们真正懂得所谓道德就是要维护我们人这个种、这个类向前发展的，是对一个人的生命活动有利的东西之后，慢慢人与人的关系就变了。到那个时候，人真是为了整个人类，都要博爱。实际上就是我们人把自身的混元气、自身的精气神练起来，同时又把外边混元气引进来，内外统一了。即人与人之间要统一，人和大自然之间的万物也要统一，这就是人天和谐整体观。现在我们人还都在阶级社会里面，还得囿于或者是局限于这个阶级的范畴去考虑问题，因为人还没有达到自觉的程度，还没认识到人的规律。练气功跟道德的关系，简单说，就是这么个问题。

古人练气功就是练自己，自身的身体健康了，自身的功能强化了，自己要超凡入圣达真了。他们把人孤立了，把人和社会割裂了，没整体地考虑问题，因此，古人虽然一直讲超凡入圣达真，但是他们没能做到（道家忽略人的社会性，佛家虽然讲普渡众生，但是他那个因果报应三世学说又立不住脚，所以佛教也没能解决了这些问题）。咱们看小说，什么邵康节真人、什么葛洪真人（就是葛雅川真人）、陶宏景真人，超凡入圣达真了吗？真到哪去了？不是真到土里边去了吗？古时没火烧，死了就埋。王重阳也是真人，别人的骨头我是没看着，王重阳的骨头我在陕西重阳宫看见了。张道陵天师、陆修静天师、邱长春天师，这四大天师哪去了？邱长春——邱祖的尸体在白云观后面的一个庙的一座塔下面，不也死在那儿了吗。所以过去讲超凡入圣达真，讲的很好，真要是超凡入圣做不到。孔夫子孔圣人活着时也没当圣人，周游列国到蔡国，差点让人把他打死。孟子当时也没成圣人，他们死了几百年之后，才把他说成圣人的。所以真正讲超凡入圣达真成了一个口号，因为他们还不懂得这个道德问题。

我们现在讲这个问题，就必须把道德的社会性拿出来，把我们人与整个的社会联系到一起。我们想修炼，要搞组场，要搞群体，大家一起来，要不然这个道德怎么去搞呢？普渡众生？道家连个口诀都不愿意教，怎么普渡？古书上都写着：古人怎么怎么不肯说，我把口诀都露出来了，就到最后关键时，需要投明师，找明师来指点。意思是你还是得找他去，你不找他，不磕头拜师去也还是不行。磕头拜师之后也还不是马上就告诉你，还得跟个十年八年的，你要是寿命小，你就先死了。当然过去这么搞有它的意义，他怕你拿了东西去不练。你不练，没成功，你就会说不灵。得来的容易就不值钱，就不珍视。有个朋友一看《智能气功精义》中的调息秘要，“哎哟，这下可了不得，哪一种呼吸法拿出去都可以创个门派当掌门人。”真的，你们按照哪个呼吸法去练，一步功，很快就可以上去了。那些呼吸法中现在国

内好多没公开，你们就名副其实地成了掌门人了！

原来我这个课87年在“海大”就讲过了，那时一百多个学生，可以说一个也没有去练的。现在气功界千方百计找古法，找密法，我们这光呼吸方法就介绍了31种，除了数、随、止、观，天台宗有，其他的书本都没有，将来咱们练超常智能，开天门、开天目的方法也都讲，手上怎么掐诀，怎么念音也讲，将来同学们也照样是没有一个去真正拼命练的。练可能会有练的，但能拼命练的不多。过去古人是你跟我几年，觉得很不容易了，教那么一点，就拼去了，拼拼拼拼就拼出功夫了。所以过去教一个是一个，一般教十个八个都很少，这三五个得跟多少年才教。我现在这么教叫什么？我这么教叫写书。这一百多人不练，我出了书以后，出一万册，这一万当中，可能就有几个练的，就不止一二个、三五个练的，有那么十个、八个、二三十个练的那就比单个教强。我是这么个态度。他不练大的，练点小的，也是熏了熏。高层次上不去，在低层次晃荡晃荡也行。

我们公开讲：道德与练气功的关系，练混元气要讲社会性。古人虽然不这么讲，但是古人同样也强调道德与练气功的关系，而且古人讲练功夫要修“道”，修道不光是要修自己这个道。他们那时在古典的书籍里面也讲了是要把外面的“道”修到自己身体里边来。“道可受兮不可传，虚以待之兮无为之先”用虚来等待那个气进来。他们过去修道，说这个“道”、这个“道德”，一方面要有个“公”，不要为自己，不要让私欲占领一切。有个“私欲”占了你心灵，那就不空就不虚。应该把心里边的一切杂念拿掉，虚了，外边的气才能进来。

春秋战国时，好多著作讲了这些问题，这是根本大道。后世的书讲了很多东西，把这个根本的理反而丢了，后世的功法，只是把理具体化了，一具体就把精神丢了。后世大乘功法比较好点的道家丹道功讲，要结大丹或结大丹之后，还要接收天空所谓清阳之气和你身体里边的气相结合。身体里边精气神结合了，还是个阴，要把这个阴化掉，必须要接收外面的灵阳之气。但是后世大乘经典没把它突出来讲，只作为练功当中一个现象，和功法当中一个内容等同起来了。可古人是强调这个问题的。在这里面我们引了《管子》讲的一些道理，这些道理既可以说是理，也可以是功法。“是故此气也，不可止以力，而可安以德，不可呼以声，而可迎以音（这个音当意解），敬守勿失，是谓成德。”这句话是什么意思呢？“此气”这个气和道，跟大自然咱们说的“有物混成先天地生”那个“道”，在很大程度上是表示了一个意义。大自然外边这个气是道气，人体周围都有这个气，怎么归自己所有呢？拿力量止（使力）不行，“不可止以力”，你想使点劲那不行，用力量止不住它。“而可安以德”，要想使那个气在你身体里安家落户，成为你的，要用德。过去讲“内得”，怎么才能里边得到它？要用德。“生而不有，为而不恃，长而不宰”，用这个德去安它。有了这个德，那个气，就能安在身体里边。“不可呼以声，而可迎以音”用声音是不行的，可以用意念来迎它，意念迎进来，收进去，这是引气内收。“敬守勿失是谓成德。”恭恭敬敬的收进来之后，恭恭敬敬守住它，不要把它失掉，这样你就成全了、成就了、得到那个德了。

说德与道无间，德与道是一致的，所以《管子》里面讲的很多东西即是功理，又是功法，因为到了高级层次、大乘功法，理即是法、法即是理，理法圆融，理法不二。这是从总体来讲，下面引的内容就具体一点了。“凡人之生也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处。”说人生活要高高兴兴，你一忧愁，身体里边的纲纪（最根本的东西）就失掉了。“怒则失端”一恼怒，端平正直就没有了，就偏了。“忧悲喜怒，道乃无处。”如果你忧悲喜怒过了，情绪变化很大，身体里面藏不住收不住道了，它就跑了，身体里的气血就

散出去了。“爱欲，静之，遇乱，正之。”你要使爱和各种欲望安静下来，碰到乱，把它纠正过来，“勿引勿推，福将自归。”这个勿引勿推和咱们引气入内不等同，就是要求我们不要拔苗助长，不要强求。要顺其自然。能够有了“静”和“正”，福气——好的气自己就来了。道气是好的福，“福将自来”指的是“道”来。“彼道自来，可籍与谋”，道自己可以来，你可以借助它来解决自身的问题了，谋一般指谋生，这儿是对我们练功来讲。“静则得之，躁则失之，灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外，所以失之者，以躁为害，心能执静，道将自定。”这讲的是修道，道德和练功的关系。

所谓道德就是你自己这个道要虚无，德要能生。“生而不有，为而不恃，长而不宰。”要自然，你能做到这样子灵气就来了。“静则得之，躁则失之。”如果心能够静，道就定了。这也是古人练功强调静，后世练功认为静功是高级层次的原因。古人为什么强调个“静”呢？因为在那时生产比较落后，物质比较少，所以那时人们的专一工作还不多，一般生活就是除吃以外让你安静下来。

我们智能气功讲关键不在静，而在定、在专一，就是把古人的东西更加具体化。大自然的混元气、人自身混元气互相影响、互相滋生，形成世界万物的多样性。我们练功就是要把我们人这个气固定起来，把大自然界的都拿进我们人体里边来，这个过程靠的就是这个道，靠意识灵明。把自我这个私字去掉，这个屏蔽去掉，才能跟外面结合起来。所以这里关于各种情绪的干扰，庄子就说的更多一点。“富、贵、显、严、名、利”这六个字要使你的意志发生变化；“容、动、色、理、气、意”这六个能使你的意识发生乖乱；“恶、欲、喜、怒、哀、乐。”这六种情绪能够影响你的德；“去、就、取、与、知、能，六者塞道也。”智慧的东西脑子里太多了，意元体的清灵就要受到影响了。“此四六者，不荡胸中则正。”上边这四个六（一样六个）不在你胸中、你意识里边起作用，这就正了。正了之后就能静，静则明。“正、大、光、明”就是“正能静，静则明，明则虚，虚则无，无为而无不为也。”古人对练功和修道的关系，就这么个讲法。你要想真正达到高层次上去，就必须从道德入手，因为道德直接影响你情绪。

我们智能气功的内容是接受了古人有利的东西，把他们偏颇的东西去掉，把那个小我大起来。当然古人也讲“法性平等、一即是多、多即是一”这也是大我。大乘佛教里，有“大我”、“真我”这个名词，但他们真正练功时，讲一到了“佛”这个境界就成大我了，有八大特征。我们智能气功讲从一修炼时，练了混元气，就是练人身的道德，把小我展开，变成个大我。我们讲道德和练功的关系，就从这么几个方面讲。

将来我们练功之后，能够体察到人的混元气，能够体察到人和大自然气的交换。一般层次物质的混元气、万物的混元气，都是比较好感知的，这一切古人都叫作“修道”、“得道”，我们现在叫练气功，来得到这个混元气。得道就是得到混元气，认识到它、感觉到它、掌握了它，能够支配它、能够运用它，这才是得道了。光感觉到，你不能够去控制它，不能运用它不能叫得道。就是让你得先感觉到它，你要感觉不到，得不得就不知道了。咱们带大家经常练拉气、练看气，让你感觉到它，让我们练灵明意元体，让我们现在练耗功，让感觉身体里面的变化，所以先得感觉到它。感觉到以后再用德和意把它固定起来。所以我们讲道德与练功的关系，虽然是简单这么两个字，但却是非常关键的内容。如果感觉到气了，摸到气了，看到气了，没有德，没有意把它固定下来也得不了道。不用意不用德，可以固定一部分“道”，要提高做不到。只有德和意两者结合起来，既能把它固定，又能把它纯化、净化，这两个东

西都做到了才行。我们学了这个道理之后，慢慢在练功当中去体会，不练功，光从文字上去推敲是不行的。我们很多人喜欢往下看，你应懂得这些情况在人类进程当中是将要被淘汰的。

有学员问我：“练功有没有极限，能不能无极限地练功，说耗功是不是喧宾夺主？”我讲过不要24小时练功，但那时指的刚开始练功的人，以前我讲过入大定可以一入入几天、几年，什么叫极限？咱们撑臂、耗功也是一样的道理，所以类似这些问题希望大家应该正确对待，我们练功要从道德涵养上去搞，要从意识上去认识。这里面每一项功都是一样，练功要是你的意识不树正了，解决不了问题；意识正了，你还得用“德”去解决。你来学功，再按你自己那套去学去练还有什么意义？如果你要都懂得，你就不来了。我们学智能气功这门学问，就是往高层次上发展，所以我们就是应该自觉的往上升，要升华自己。

我们讲了很多古人没修成的事例，那是在那个年代，不懂得道德的社会性。我们讲要争取人类的本质解放，要从内在精神世界升华，要从内在的气质、形气、神气来解决这些问题。同学们就应该先脚踏实地往前走，我举过这个例子：你要上海南岛，你不一步一步往前走，光想那儿怎么怎么好，问老师那儿怎么好？老师去过没有？老师去过没去过跟你有什么关系？你自己要去就得一步一步往前走，你不走，只问这个东西，你理解不了，怎么也搞不清。

教练员班经常问:预知功能知道了不成了命中注定？谁定的？预知功能是看到你现在的这种生命序列演进的东西，如果你一旦真正是练功改变了这个生命序列，到最后就没这个事了。这不就和预知的不可改变性相矛盾了吗？不矛盾，因为他看到的，就是根据你现在有的这个生命顺序里边，前面的可能性往下演进过来的。如果他就没看到你这有个练功的因素在里边，你现在真练功了，就已经打破了他的预知，把他的预知的条件打破了。即使他都看着了，他说你练功练不成，那你就拼命练，练成了不就行了吗？你不就是打破他了嘛！对这些问题很多人不懂得这个信息的互相之间的影响、变化关系，加入新的内容，他预知功能就不准了，预知功能没有绝对的准。以前大预言400年那么准，他怎么没中国？怎么没印度？中国印度有气功，认识不了。我们讲道德时，结合过去因果关系随便这么说一说。

你只要是真正搞了气功，接触了气功你不练，俗话说叫白玩闹，那没用。沾沾气功的边，那个气没渗进去，这不叫练气功。像过去讲的一样，当和尚信了佛了，说信了佛了怎么还没得好？那不叫信佛那叫指佛穿衣、赖佛吃饭，那是佛的败类。你去信佛了，佛教有一套东西，不去做，那就不是真正的佛教徒。佛教不是给谁消灭了，就是这些和尚、佛教徒自己消灭自己了。现在有的和尚哪像个和尚相，庙里也放个电视，没事就看电视、卡住OK。当然随着科学发展佛教本身也会完。气功也一样，并不是说你搞个气功，会练个功法就算完了，不从德上去修，不从内在的精神世界去搞，不如去练健美。练气功就得从意识上走，必须得从道德上走才行。下节我们还要具体讲道德、自我，人的本质这些问题，这儿是从人往上升华的这个意义上讲。不能停留在现有的层次上，更不能往下看，往高处去看才行。变换气质，要从超凡入圣达真，从这个高度去看，我们智能气功就是要促进人类文化向更高级阶段跃迁，应往上走的。你要看这个平面就不行了，这是个思想方法问题。

第三节　道德、自我、人的本质

讲道德论就要突出道德在人体生命当中的作用，以至于作为一个人来说，道德在人当中所占的地位。前面两节已经讲了道德的一般概念、道德的整个内容以及和人体生命活动的关

系。不过对于道德在人体生命活动当中的作用还并没有完全讲清楚，这一节就结合着意识论和前面的道德内容，把道德在人体生命活动中、在人的意识活动中更本质的东西，更深一层的内容讲一讲。

人和万物都来源于共同的混元气。从原始混元气逐步发展演化，一层一层向高层次进展，最后到了人。到了人这个层次，他和万物的区别在什么地方？人有意识，意识不同于一般的简单的神经活动（动物也有一般的思维）。人区别于动物的最根本的地方就在人有社会性。从气功来讲，人能够反思，反思就是自己认真地用头脑来思考事物。另外就是在处理人与人之间关系的时候，人有一个特殊的道德观念。荀子讲，人有义和动物不一样。动物虽然也抚养幼小的后代，但那是个本能；哪些应该做，哪些不应该做，按照人的要求去做事情，称为义。仁义礼智信，关键是义。古人说，人的得五行之气最全，也叫人的五行之秀气。这么讲还没讲清楚。马克思用社会科学的办法对人也做了一番论述："人的本质并不是单个人的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。"这个提法就和古人不一样了。古人虽然也讲了义是对待人与人的关系的时候体现出来的东西，但是他没有把义放到社会当中去看，而是从单个人来看的。因为荀子是这么说的："水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义。人有气有生有知而且有义，故最为天下贵也。"他把人和自然、动物相比较的时候，同样用的是单个人。虽然义本身属于社会性的，但是他没有把人的特殊性拿到社会上去看。人的本质是一切社会关系的总和，这个提法一针见血。社会关系包括了生产关系和交换关系，还有社会上人与人交往关系。生产关系是在生产过程当中结成的关系，交换是物质交换，社会关系就是人们的文化等各个方面的交往。

单纯这么讲，一般的人理解不了：人的本质为什么是一切社会关系的总和？这也是现代科学家们所不理解的，研究心理学的反对这个观点，研究现代哲学的也反对。当然讲人是一切社会关系的总和的时候，不是单个人的抽象物，就是你不是你，你的本质不是从你单个抽象出来，而是由社会关系决定的。从人的本身来看，人的本质是什么呢？马克思又说人这个种属的"类特性恰恰是自由的自觉的活动"。如果从一个个人来说，人的类本质是自由、自觉的活动；可要从整个人类来说呢，又是一切社会关系的总和。人有自然道德，又有社会道德；一个人是自然的人又是社会的人。人有自然性、有社会性，人在整个自然当中的规律和在社会当中的规律是不尽相同的。可是人在整个生命活动当中却能够表现出是个完事的而不是割裂的人。这是自然的人，这是社会的人，没这个分别，我们都觉得自己是一个完整的"我"。那么，整个人体生命活动是怎么统一起来的？谁把它统一起来的？

智能气功把这个问题解决了。怎么解决的呢？就是人在整个生命活动当中形成了一个自我，它把人的自然属性、社会属性，自然道德、社会道德，人的社会性，人的自然性，统一起来了，而表现出人的统一本质。那么自我是什么呢？

Ⅰ、对自我的简介

基础理论尽讲最一般的问题。平常都讲"自我检查""自我反省""自我陶醉""自我欣赏"……经常讲自我这个词。那么自我是什么？自我就指的我呗！那么"我"代表什么？答不上来了。所以真正的科学就是研究这些最简单、最一般的现象，找出它的本质规律来。如研究物理学，水龙头水一滴滴往下落，这里面就有非常高深的道理，就从这里可以研究出

很多力学规律来。搞生命科学也得把我们生命当中很多最简单、最一般的内容分析分析。到底自我是什么？现在的一般科学研究不了，心理学的对自我有一点点简简单单的浮浅的研究。佛学有点研究，但是佛学对自我是采取否定态度的。我们为了加深智能气功自我的认识，先讲讲其他学科的。

一．何谓自我

（一）心理学对自我的认识

心理学对自我的研究主要有两大部分，有一般的心理学，有弗洛伊德的心理学。

一般的心理学对自我的认识，我认为唯独台湾出版的一本《张氏心理学辞典》对自我写得比较完善。他说："自我指个体所意识到的自身存在这个实体，包括躯体的与心理的特征，以及由此而发生的心理活动和多种历程。"他是从现象上来说的，他说自我就包括我这个人，以及我这个人的思想活动。张氏心理学还讲，如果从认识自身来讲，自我包括有主体的自我和客体的自我两个类型。主体的自我是主动的、主格的、处于发命令的。客体的自我是被动的、受格的、是执行命令的。曾子："吾日三省吾身"（我这一天当中三次检查我自己），前边这个我是个主体，是检查者，后一个我是客体，是被查者。在一个人思想当中总是有这么两个思想：我怎么怎么着，我要怎么怎么着。我们要认真体会，从心理学去体会，就能够把我们内心世界活动能够多了解一点。

这个我里还分了好多层呢！现代心理学主要研究的是什么呢？"吾日三省吾身"，我来省查我自己，主要研究这部分活动。我现在心里想什么呢？你要知道你心里想什么，就得体察一下自己的精神活动，那个真正来体察的是最根本最深层的那个我。那个体察活动，发命令的是主体的我。而对这一部分我的活动，现在心理学研究的还非常少，或者说根本就没进行研究。都研究的是已经被发出来的那些心理活动——情绪、思维、记忆等，而没真正去探索那个能发出功能的这个东西；只是研究了被动的我，而没有研究那个主体的我。

弗洛伊德的心理学里边也有自我这个名词。弗洛伊德把我分了三个层次。一个叫做本我。身体里边有各种生下来就有的本能冲动和欲望，本能的需要反映到意识里边来，表现本我的意识活动，称为本我（本能的我）；一个是超我，这个我好像跟肉体关系不大，这是指理想中的我，或者造成需要的我。分成了两极：本能的我是生理需要，本能的需要，比如饿了就要吃，有废物就要排泄，性成熟了就要有性关系，像这些欲望都属于本能的驱动，由于身体里生理的变化而促使意识产生了变化。超我是超出理想的我——我要生活得好，由此产生社会的需要、道德的需要、理想的需要……各种需要，支配你的活动。本能的我和超我之间距离很大，一个是肉体的需要，一个是精神的需要。这两者很矛盾。如果是超我多了，本能被压抑多了，本能不干；本能太多，超我不允许。这两者两极分化，在人生命活动当中中和它们，并把这两者结合起来的东西就是自我。自我要限制本能活动，因为本我需要的那些冲动是超我所不允许的。比如说，有废物就要排泄，这是本我的需要。在大街上，随便解大小便行不行？超我：不允许随地大小便。你就得找允许大小便的地方去。做出这个决定的意识活动叫自我，它能调解、中和超我和自我之间的矛盾。弗洛伊德分这三个层次，应该说在人体生命活动当中，他把意识活动讲得深刻了一点。但是，弗洛伊德分析心理学有一个最大的弊病：他认为本能的我是应该的、自然的，而且他把本能的一切功能都称为性功能，人的各种病的都是压抑了性功能的缘故。这一点是他的最根本的致命弱点，他的学生容格和弗罗姆德

门都反对他的这个观点。弗洛伊德把好多的生理现象没有做出合理的解释，把小孩子的好多的生理功能现象都归为性。他信为，人生下来之后首先接触的是父母，男孩就爱妈妈，女孩就爱父亲。因为个别家庭里有恋父症、恋母症。他把性的内容作为第一位，这是他的一个走偏了的地方。虽然他有这么多偏差，但是他对精神活动分析的三个层次还有一定的意义。现在西方对弗洛伊德的精神分析学还在作为一个支派往下发展。不过他把性冲动成为一切生命的源泉，成为本我的内容，他的学生有的已经把它否定了。

（二）佛教对自我的认识

佛教里边也谈到我的问题，但是佛教解放本身不承认有自我，认为没个我。他们讲思想，讲人的各方面的物质合成、形成，你如果觉得有这么一个实实在在的我存在，认为那个肉体是我，那就错了。这涉及世界观问题。心理学所说这个具体实在的肉体是我，佛教说具体实在不是你。他说，胳臂掉了你还有，腿掉了你还有，耳朵掉一个你也还有，眼睛瞎一只也还有你，既然胳膊不是你，腿不是你，耳朵不是你，眼睛不是你，那么胳膊、耳朵、眼睛等加到一块也不是你。佛教认为不存在这个自我，你要认为有这个我，就叫“我执”，执着有个我就错了。可是佛教把成了佛之后称为大我，没有我哪来的大我，当然佛教也不是完全胡说，总得有点道理。道理在哪呢？我们从侧面认识到，他们说的那个自我是指的无形无象的那个意识，形体不是我。他们那时不懂得意识是脑子的功能，是意元体的活动过程、活动内容，而意元体有相对独立性。他们不知道那个我在哪，所以他们就说没有我，找不着那个我，说一旦能找到那个东西了，那不叫我，叫佛性或真如性。他们不承认我，承认真如性。其实那个真如性就是我们智能功所说的意元体中那个意识最深层的活动。

心理学只是说了自我是什么，自我是怎么回事情，实质是什么没讲清。心理学只讲了意识活动意识到了自身，这个自身建立精神活动就是自我；弗洛伊德进一步指出，这些不都是自我，意识里调节本我和超我的那个才叫自我。他讲了自我是什么，但不确切。佛学则否认了我，否认了形体是我，但是我们从其言外之意能知道佛学所讲的那个我实际是意识。心理学和佛学都有相对的一定的合理性。智能气功接受了这些合理的东西，然后又把自我延伸开来，全面分析，既要看到它的内容，又要看到它的形成。如果光说它是什么，不讲它是怎么形成的，就不能够揭开自我的神秘性。

（三）混元整体理论的自我观

智能气功科学认为，人是一个有意识的客观存在，因而是有自我的。这就是说，人是个客观存在，是有我的，自我也是一个客观存在。所以我们对自我的认识和心理学不同，和佛学也不同。佛学说没个自我，我们说有个自我，自我还是个实在。而心理学讲，自我是意认识到自身，而自身却经常活动，自我和肉体，和人体生命活动是相等的。智能气功讲，自我本身是个真实存在，是人的意识活动、意元体和意元体参照系活动的总和。智能气功把自我拿到了意元体和意元体参照系这个高度来认识它，那么这个自我就不是虚无飘渺的，一般的人认为意识是虚无飘渺的，智能功说意识不是虚无飘渺，它是一种特殊的物质运动形式。意元体本身既是主观世界，又是客观存在；意识活动既是意元体内部的主观活动内容，又是客观存在的一种表现。有超常智能的人能够感觉到意识活动这种特殊存在。如果你真正感觉到自已意元体这种客观存在了，人体的神气就非常充足了，就非常健康了。因为你的体察能力很细微了，而且意元体本身的气比较充足了，否则是做不到的。有的人说我能收视意元体了，可气还不那么充足，干有的事情还比较疲乏，还比较难受，那是不可能收视到意元体的，

只是一种幻觉，一种主观造型。有些人还非常自以为是，弄不好将来出神经病。如果我们从字面上来看，自我就是意元体、意元体的活动和参照系的综合，那么它应该是可以孤立的。但对于我们一般人来说，它不是孤立的。因为自我是意元体的活动，当意元体的活动、意元体的功能建立起来之后，意元体一活动是意识，而意识必须要和人体生命活动相结合。一个婴儿，他的意识活动一形成，就需要和生命活动相结合。开始还没有意念，脑子就通过最初的本能的非条件反射和身体相联系，和生命运动相结合，和感觉相结合。以后产生运动意识、感觉意识，只要意元体一发命令，意识就要动弹，就要和生命运动相结合。意元体活动建立起来之后就和生命活动联系到一起了。不仅如此，小孩子一动，和外面起作用了。所以意元体的活动既要和自身的生命活动相结合，又要通过生命活动和外界事物互相联系。这种生命状态就叫作自我。自我是意元体的意识活动支配下的生命活动。意元体活动就是建立在生命活动基础上的意识活动。人的本质就是那个自我，就是建立在生命活动基础上的意识活动指导下的生命活动的统一体。如图6-1。而这个自我是以这（意识活动）为中心，它（生命活动）是基础，没有生命活动就不可能产生意识活动，光有意识活动还不行，还要有受支配的生命活动，这么个统一体，这是个自我。而这个感觉了的自我，发命令的自我在上面，这是那个自我核心，而这种整体生命活动状态就是自我，

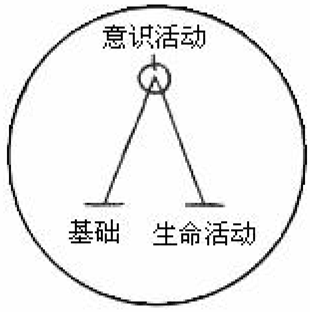


图6-1 自我意识统帅生命活动示意图

这种客观事物再反映到意元体里边来，叫做自我意识，脑子里边的自我叫自我意识，意识里边的自我、生命活动的自我是统一的。这个整体叫作自我，意识统帅生命活动这个整体现象叫作自我，这个客观事实反映到脑子里边去叫作自我意识。当我们认真内省体察脑里这个自我时，实际上我们察的是自我意识的活动状态。而自我意识就是建立在人体生命活动基础上的意元体的功能与生命参照系的结合。这个自我就是人体生命活动的主宰。意识做主宰，那么谁来发这个意识指令呢？就是脑子里那个自我发的意识命令。它能够认识客观世界，能够认识人体自身。这个自我一方面能够发指令，把指令发出去，一方面能够认识，不仅认识客观世界，还能认识人体自身，还能认识意元体自身，还能和宇宙中各种混元体进行混化。自我既然是意元体和参照系了，它就和外界任何事物都能结合、混化。自我本身有一定的独立性，一般想象、思考问题，立的志向、志愿，这些精神活动本身应该说和生命活动没有直接的联系。你想象一个事情，回想一个事情，和你肉体生命活动有什么关系？跟它没关系，你想一朵花，那朵花多么美，它是个独立的，和人体自身的生命活动没有直接的联系，它有独立性。我要干一件事情，我努力去做，这也是自我里边做出来的荣誉感，有其相对独立性。实际我们练气功就是要强化自我的独立性。一般人的自我还没有脱离开生命活动基础的影响，它们直接联系着，这一环非常密切，这一环如果越密切，那么这个人的意识活动就越附属于生命活动，越被本能的活动所牵制。随着人向前发展，人的意识活动要慢慢摆脱重伤活动对它的影响，要摆脱这程度本能的影响。因为人体里物质变化是自然的、本能的，这种本能的影响多了，自我的独立性就少了。自我如果只是建立到最乘警音质生命活动上去，那人就和动物差不多了。如果人的意识活动完全屈从于生命活动，生命活动和意识活动成为一体了，那样的一体，就是意识落下来没起主宰作用，神的活动就被生命活动牵扯得变成神经活

动了，那就不是人了，是动物了。动物的生命活动和神经活动是直接同一的，人就把两者分开了，有精神活动，有生命活动，精神活动应该统帅生命活动，生命活动应该服从于精神活动。如果你把精神活动往下拉到生命活动里头来了，那就往动物的圈圈走了。过去人家称不懂礼义的人为"衣冠禽兽"（穿着衣服戴着帽子的禽兽），"人有礼义为先，树有枝叶为圆"，不懂得礼和义，不懂得社会伦理道德意识省去做主宰，就和动物一样了。以前讲"食色性也"（吃和两性关系是本性、天性），那就想怎么就怎么？不行，人还有礼义、社会道德的制约。练功就练脑子里边自我的独立性，精神上的我受到本能的牵制越少，自我的独立性就越强，功夫就越高，意识就越高尚了。

如果按照意元体的理论来进一步分析，那个自我的实质应该是什么呢？真正那个自我应该是意元体所具有的接收信息、发放信息、加工信息的那些功能，参照系本身不是自我。参照系本身是我们意识活动识别各种事物的一个模式，在整个人类发慌过程中，这个模式变化很大，古人和现在的意识模式不一样；从一个具体人来说，从幼年到青年到成年到老年，三项式也在变，对同一个事物在不同暑期认识不一样。所以这个模式本身不应该是自我，前面讲意识活动时叫错认主人公。但又不能说参照系本身就不是自我。它不应该是自我，又不能说它不是自我，这不矛盾了吗？实际上，参照系规定了自我的性质，把自我圈了圈。打个比喻，如图6-2，里边这个空空荡荡的是自我，外面这个开关就是参照系。参照系可以是圆的，也可以是方的，也可以是带角的……里边是自我，参照系把它规定起来了，你不能说这个形状是自我，你也不能说它不是自我，你要没有它就没有边界了。意元体接收信息、发放信息、加工信息这个功能是自我，那么加工的时候根据什么加工呢？怎么去加工啊？总得按照一定的形式、一定的要求去加工，那个形式和要求就是参照系的内容。再用塑料打个比喻。塑料的原料是自我，你可以把塑料做成个保温杯，也可以做个塑料碗、塑料笔、塑料桌子、塑料盆……说有这么个塑料，它什么开关都没有，可能吗？总得有个形状、形式，碗是碗的、笔是笔的，总得有个加工的模式，那个模式就是参照系的内容。从这个意义上来说，参照系本身你又不能说它不是自我，因为不借助任何模式的思想活动是不可能的。超常智能行不行？一到超常里边和常态就不一样了，我们只有进入超常之后，才能打破我们已有的各种模式。但是超常智能也有个超常智能模式，超常智能的模式是整体的，和常态的不一样了，不是一个层次。如果我们站在更高级层次上去看，到了超常智能就没有常态智能这种模式了，因而说这些常态模式都不算自我，但是要从更加广义的角度来说，超常智能有超常智能的模式，也是参照系，也不能说不是自我，而是将自我无限扩大了，范围和模式是无限的了，无拘无束了。本来意元体非常均匀，什么都没有，无限的，一张白纸，来一个模式，有这个模式了，这儿反映……，将来意元体一碰上事情，迪儿反映；另外再碰一事情，这儿反映；一碰问题在这反映……原来意元体那个无形无状不受抵赖的情况就不一样了，受了它的影响了，这么一影响将来意元

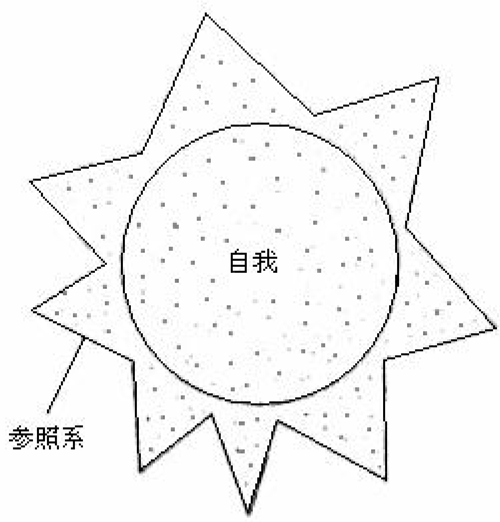


图6-2　自我与参照系关系示意图

体就分了等级了，一层一层分了层次了，等于这几个层次就把意元体分了几个类型，就把它定到这了，协同学里叫频率锁定，或者频率锁结，这一个频率、这一个频率，原来乱七八糟，这个频率比较强了，一个频率把它强化强化起来，大家都按这个频率走了，都服从这个主旋律，这样意元体就被对照系相对地锁定住了，锁到这个层次里边了，所以这个自我就是这样在身体里边起作用。你有时觉着的我，我，我怎么着，这个我是怎么来的呢？是拿那个参照系把你固定起来，这个样子，那个样子，那些规定性是参照系给低估规定起来的，考虑问题都按照主旋律去考虑的。咱们讲参照系不期而遇怕时候谋划就讲了，生命最开始时，它就打进去了最基本的对外界、对人体自身这样的印象，它比较深，不好改，而一旦这个参照系（又打比喻了）这个频率定住了，锁定了，而且你再顽固也就是这样了，认识就是这个样子，这就是我执。自我里边都有我执，执着那个我。我们现在练气功就要把我执打破，打破还不好打，因为我执是在自我意识领域里边。我们打破它就是不要严格限制的那个固定模式，要再展开，理论上认识展开和在整个生命活动当中展开不是一回事情，意识上光认识了那不叫真知，那叫背背书本，在浅层意识里边。而真正要异型它，打破它，在深意识领域里打破才行，无限展开，而且用超常智能把它打开才行。

大家要结合意元体、参照系和自我意识认真想一想自我是什么。那么自我意识是什么？当意元体的活动建立起与个体生命的联系并能在与外界事物相互作用中保持其独立的时候，人体生命的这种状态即是自我。这种状态在意元体中得到的反映就是自我意识。在精神活动统帅的状态下和外界事物进行联系的时候保持独立，这个独立就是自我。既有生命活动又有意识活动，而这种具体状态反映到意识称为自我意识。这些需要反复想，把自我想通了，将来你自己慢慢体会自我，找那个自我，练功就容易了。讲《精义》修养意识时说，要在自我层次修养，那时自我没讲清楚，在这又讲自我，把前后结合到一起去学、去想、去领会，那就可以了。能懂得这个道理了，你再去练功，就好练了。可能有的同学会讲：庞老师，还是不懂！的确是非常难懂。古人没讲，现代学问没讲，我就这么讲，的确是不好懂。同学们非得将来在一块聊，你也说我也说，别看你也说不全，他也说不全，慢慢说一说能够加深理解，加深印象，这叫做智能撞激。因为每个同学都多少能感觉到、能认识到自我的一部分内容，当我们聊天似的说说，讨论这些问题的时候，都在集中考虑自我，你虽然拿不准它，认不清它，可你里边意识已经接受它了，就在大家意识在接受它时，形成个气场，这样就好领会好理解了。这就是为什么大家经常在一块聊聊天能够开发智慧。如果不聊闲事，经常在一块聊自我，谈谈体会，谈谈想法。经常这么聊情况就不一样了，内容就不一样了。自我一下解决不了，就靠反复地去体察才行。如果你真明白了，你不用练功，一说就明白，“夸嚓”一下子心就撂下去了，“突噜”一下就解决了。那时你会觉得周身非常轻松，内心里非常清爽。什么烦恼啊，对这个不满、对那个不满啊，都不会有，觉得自己怎么那么好啊。如果一觉得自己好，就说明不对。有的人讲自己是高功夫、高水平，也说明自己不高、高上去就不讲了。我只是给同学们一般地讲这些道理，真正感觉到自我的时候，咱们这一本书哪个词说的也不是里头那种感觉，那种感觉没法形容，现在语言里还没这些词。“圆坨坨，光烁烁”，真是个圆的？真是个光的？都不对。过去叫“不可名状”，状态说不出来。说不出来怎么说？说“恍恍惚惚”，“恍恍惚惚”是个什么景象？恍恍惚惚的，不可说。本来就说不出来，你要把它说出来，过去讲，“开口动手便错”。咱们现在写那么多书干什么呢？不开口、不动手，拿什么来激发我们去想、去体察呢？就得讲这么多道理，按照这个线路去想，想、想，意识

里边想通了，自己感觉着了，则冷暖自知。现在让你这么想，你说这就是，那就错了，让你往那去想，脑子里本身就会想，想通了，两边一碰，你就感觉着了。你想不通，出不来，碰什么样，那都说不出来。

“混元整体理论的自我观”写得比较简单，但是再复杂了也不好写。这里写已经是非常简单了，所以每一句话你都得认真地想才行。随便翻一翻，一看字都认识，也会背，但不解决问题。

二．自我与个体生命的关系

我们在《整体论》“人的混元气”、“意识论”中都讲了精神对形体的作用：人是形气神三位一体的整体，神为主宰；人体混元气有了意元体，意元体能够统帅混元气；《意识论》从理论上和事上都讲了意识对生命活动的统帅作用。但是未能把作为精神的中心——自我与个体生命活动的关系讲清楚。前面讲的时候，要先从事上说，精神统帅形体，也没什么不好理解的，但是你要细究，精神怎么起作用？精神怎么发指令？脑子里这么乱，统一性又怎么形成的？我们说那个统一就是自我。意元体、对照系互相一作用形成个整体——自我，由自我作为精神活动的一个主宰，来统帅整个精神活动，把精神活动统一起来之后，再去统帅生命活动。我们讲课得一层一层讲，只有把《人的混元气》、《整体论》、《意识论》、道德的一般概念以及道德与生命活动的关系讲了之后，再反过来讲自我，才好理解。那么自我和生命活动的关系是怎样的呢？

（一）个体的生命活动是自我的存在基础

自我是建立在生命活动基础上的意识活动，然后意识活动要统帅生命活动。自我和生命就是这么个关系。而最根本的，人体的生命活动能够形成意元体。如果没有脑细胞的混元气形成意元体，就没有意识活动、参照系，那么自我就谈不上。所以首先就得有脑细胞，脑神经、脑细胞的功能活动达到一定水平之后形成了意元体。而脑细胞的进化又是人们的社会活动当中逐步完成的。通过社会活动促进意元体的变化，意元体变化之后又内聚成有形的物质而促进脑神经细胞的变化，而脑神经细胞再进行变化，这么反复就形成了意识活动。人要是不在社会上生活，脑细胞就完不成发育（前面讲过狼孩的问题。小孩子刚生下来离开人群了，没有人的交往，没有人的信息，脑细胞得不到发育，就成狼孩了）。生命活动是意元体活动形成的基础，生命活动没脑细胞不行，而脑细胞的发育变化又是在整个生命活动当中来完成的。我们讲自我形成必须靠人最基本的生命活动，是从意元体形成来说的。意元体的形成离不开生命活动，而这个生命活动还必须有社会的生命活动，必须在人的社会里边进行。自我意识是建立在人体生命活动基础上的意元体的功能及其参照系的综合。而参照系又是借助我们身体的各个组织器官接收的各种信息反映到意元体里边来逐步形成的。说得更具体一点，参照系的形成必须有各种功能来实现它本身所具有的特殊性，它接收信息之后到意元体里边去，最初的东西一点一点形成了参照系。如果没有眼睛、鼻子等感觉器官这些宏观的组织活动，参照系形不成。可以说整个的生命活动都是自我形成的基础。从细胞层次，从宏观的器官层次，都必须完成一定的活动之后才能真正形成意元体，才能在意元体里形成参照系，有了这个基础才能形成自我。这是从生理上讲。

当意元体开始行使它本身的功能的时候，参照系逐渐形成，而在参照系形成过程中，自我也就跟着形成了，而这个过程是在人的整个生活当中建立起来了。一开始建立最初的参照

系，这时还不是马上有了自我。我们在讲参照系形成的时候，大自然界和人体生命的各种信息都到意元体里边去了，都在那个空空荡荡的意元体里边打上烙印。方方面面的信息都进来了，一开始，还分不清哪些是人体自身的信息，哪些是客观世界环境里边的信息，但是这些信息由于对人体生命活动所起到的作用不同，情况不一样，所以慢慢在参照系里边要分出来了，这是整体的，这是整体的那个参照系，里边有一部分和环境不一样，是个自身的，而且这个自身和周围环境还要发生作用，进行各种交换，这种交换在意元体里边、参照系里边也形成了，出来、进去，在生活中，我们主体的人要和周围环境发生多种交换：物质交换、能量交换、信息交换，而这些客观现象、客观存在都会反映到意元体里边去，在意元体这个大的世界里边有这么一个主体的我，它信息也在交换，这样一交换，有了自己和周围环境的不同，它是一个独立存在的个体，周围是它的环境，一有了这种概念之后，那这个自我就形成了，自我意识就形成了（如图6-3），虽然婴幼儿对主体和客体的分别还不怎么明确，但是他的生命活动已经开始独立了，在意元体当中自我已经形成了。而自我是在整体的意元体背景当中形成的，因此它和背景是统一的。所以它形成的这个独立和周围紧密联系在一起的。所以自我一形成之后要改变它比较难，为什么？因为它和周围已经很密切联系在一起了，互相起作用、起作用……，互相起作用，联系的很紧密，要改变它不好改变。但是不是说不能改变，我们说不好改变，人的性格、习气都在我们里边，过去说：江山易改，禀性难移。不是生来的，是生下来以后慢慢不知不觉中形成的，人在社会领域的生命活动还没开始，自我已经形成了，自我不仅影响我们生理的生命活动，而且还决定我们全部的社会活动，所以自我不好改。但是不好改不等于绝对不能改。我们知道自我是后天形成的，懂得它形成的道理了，你就要认真改，所以《精义》讲修养意识，其中有一条说："要在意识的自我层次修养"就是这个意思。从自我这里形成了好多习性，还得从这儿改变它。错误的东西要从自我处清除，正确的东西要从自我处建立。练气功就是对自我重新塑造，难改，但非改不行，不然就谈不上练气功了。有人以为练功就是练练气、加点气，不是，那只是一个健身的气功，而真正修炼在于从深层去变换气质。超凡入圣达真。小术就讲掌握一个术，有点功能、有点本事就完了，要真正修炼在于从深层去变换气质。有时候，一句话说得你心里不痛快，损伤了你的自尊心——自我尊重的心里。自我尊重拿什么去做尊重的内容呢？是价值模式。自我就决定了性格、自尊心、价值模式等，所以我们练功时要改变自我当中那些不符合气功要求的模式，而且应该能改变得了。

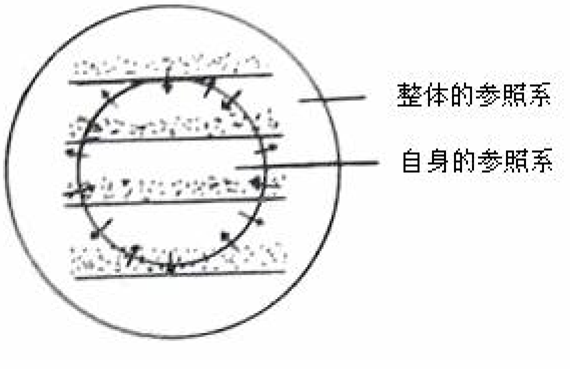


图6-3　整体与自身参照系示意图

（二）个体的生命活动是实现自我活动的手段

自我在生命活动中形成后，有相对独立性，就可以随时发出指令：我要干什么。想穿衣服，形体就拿起衣服穿上；想吃饭，形体一动，到食堂买了饭就吃……这些生命活动是怎么形成的呢？就是自我发出指令，命令形体去动。所以各种生命活动，尤其是宏观的活动，就成了完成自我的意识活动的手段。别人讲，搞学问的人就是无事生非，本来是很简单的，一想吃饭就吃饭了，还搞那么多词：脑子做出决定，发出来支配形体，去买去……吃也不是随

便吃，意识中“我要吃”，这么动弹，到嘴里这么嚼。其实这些活动就是受到意识活动支配的！你要看着饭，不发命令，也吃不进去。所以每一个生命活动都是受到意识活动支配的，而我们的生命活动就成了完成意识活动的一个手段。

人的生命活动就不是一般的生命活动，它服从于意识活动。意识活动是发命令的，生命活动是完成命令的。自我和生命活动的关系有两个：一个是生命活动是基础，没有生命活动自我形不成；再有就是生命活动又是完成自我职能的一个手段。尤其当人的意识形成后，个体的生命活动按意识活动的指令进行活动就明显了，这是人和动物的根本区别。

在教材中引用了马克思的一段原话，下面逐句解释一下：“动物和它的生命活动是直接同一的。”如果说动物的生命活动有自我，那么它那个自我和它的生命活动本身是直接同一的，它的主观意识不明确。比如说一只虎，它平常并没分辨：我是个虎，那些动物是被我吃的。当它不饿的时候，什么也不吃。只有当它饿了，它才看到那些对象物，这时它脑子里要吃的“我”和它要追的食物是同一的。它不是想：那个兔子是我吃的，我先把它逮了来留着，等下雪出不去时再吃。它没这些概念，主体和客体的区别没有，都是自然的。它不饿时，兔子和树木差不多。真要饿了，要吃，兔子是可吃的。它直接去识别，没有主体和客体的分别，食物的对象性不明确。到了需要吃时，生命活动要吃了，对象性来了，不要吃时，对象性又没有了。“动物不把自己同自己的生命活动区别开来。”动物自己没有这样的概念：我是个动物，我要跑、要跳。它就是它。“它就是这种生命活动。”这种生命活动就是那个动物，它没那个主观世界。“人则是使自己的生命活动本身变成自己的意志和意识的对象”。人就不同了，人把自己生命活动本身——吃、喝等各种活动，变成意识活动的对象：我的意识活动的对象就是支配我的生命活动，人不是跟外面起作用吗？对。但是首先是他把自身的生命活动作为自己意识活动的对象，这个对象再和外界事物这个对象去结合，去起作用。“他的生命活动是有意识的。这不是人与之直接融为一体的那种规定性。有意识的生命活动把人同动物的生命活动直接区分开来。”人有生命活动、有意识活动，这两者是有区别的。人不是像动物那样，生命活动和意识活动成为一体。“正是由于这一点，人才是类存在物。”正是因为为有意识活动，他才是类存在物。人这个类的特殊性就在于意识活动，意识活动把人这个类连接到一起，成为一体了。“或者说，正因为人是类存在物，他才是有意识的存在物，也就是说，他自己的生活对他是对象。仅仅由于这一点，他的活动才是自由的活动。”因为人这个类就是要靠意识活动来存在的，所以人就是有意识的。自己的生活内容是意识的对象。所以人就有“两极”了，一个是精神一个是生命活动，生命活动是意识的对象，你想干什么就干什么，意识里边一想就去干就去做，这是自由的，他的活动是自由的活动。马克思由于这一句话就引起了西方的存在主义，说：“要自由要自由”、“想干什么就干什么”。

1968年中国文化大革命引起西方的一些革命热潮，几百万法国巴黎工人游行，要自由，当时把法国政府吓坏了。存在主义的口号是要自由，自由是什么？他们说我要自由，要游行就游行这就是自由，那要游行就游吧，自由去吧，游了三个月，警察也不管，也不游了。他们就引用了马克思这句话，说这是马克思主义的革命，我们是革命的，这就是存在主义的马克思主义。革命是什么？要自由，自由是什么？我想干什么就干什么。其实马克思讲的自由是指人区别于动物的类本质。你脑子一动，想去干什么就支配自己的生命活动了，是指这个问题。

至于说这个自我通过意识活动怎么样支配生命活动，在意识论里边已讲了意识对生命活

动的主宰以及它的作用，讲了许多，在这就不讲了。不过这里还要和大家讲一讲，人类的参照系是在变化的，说明自我也是在变化。以前人类认识事物比较简单，思想方法比较简单，参照系比较简单。以前讲上古时期的人的道德非常淳朴，其实不是淳朴，是太简单，规定的自我也比较简单。而现在人类人心狡诈，人心坏了，其实也不是人心坏了，而是现在人们对事物认识深刻了、参照系的内容多了，比较复杂了。但是这个深刻有它进步的一方面，即人对大自然界、对自身认识深刻的多了，人和外界事物的关系复杂了。但是也有不好的地方，因每人都想要生活得更好一点，可是相对来说，现在物质还不那么丰富，还不能使每个人都生活得很好。生活不好，有的人就采取各式各样的办法，当官的可以用官的办法来去多得点，经商的用商，有权的用权，商权的就去偷；大家拿，拿大家，变相去偷。从这种情况来说，人就和古人不一样了，古人基本生活在低层次的水平，能活着就行了，还有点知足心理。因为人类越前进，对美、对好的认识越深刻，追求美好本是应该的，可同时也就产生一些不好的思想与手段。都是人，为什么你过得好而我就不能过得好？你当官的能多拿点，经商的可以多赚点，我们没当官没经商为什么不能偷点。你是用权力合理地拿，我这样拿也是合理的。这就是个道德问题，看这一个社会里边谁占统治地位，比如说封建社会，皇帝就规定了他有三宫六院72嫔妃，建金銮殿，那就是合理的，就是道德的。总是统治阶级的意识形态、道德观念作为一个社会的主要的道德观念的。你要是违背了道德，道德就可以谴责你。但是一旦农民起义当末代皇帝完了，到时候胜者王侯败者贼，他当皇上了，他又有理了。所以在一个阶级里边占统治地位的意识形态都是统治阶级的。

讲到参照系之后随便说到这些问题。因为参照系总在变化，实际上人类是向文明变化，封建社会取代奴隶社会前进了，资本主义社会取代封建社会也进步了，实际社会在进步，生产力在向前发展，人类总的来说在走向美好，将来共产主义取代资本主义那是更大的进步了。参照系每前进一步，人类认识就向前发展一步，但是参照系又被人类的已知知识禁锢住了，偏了。

我们讲到这个地方反过来再说自我与人类本质的关系。马克思讲人类的本质是“一切社会关系的总和。”那自我怎么形成的？就是为在社会当中生活，慢慢慢慢形成的。所以这个自我就是人的本质，人的本质的来源、性质是社会关系的总和。如果没有社会或人离开社会，人的生命活动、人和外界事物的关系、人和社会的关系形不成，意识中的参照系就不能形成这个样子了，那么建立在这个基础上的自我就形不成了。自我形成了，是人的自我，是人在这样的环境中生活的结果。这就是马克思讲的这句话的内涵。

三．理想的自我

前面讲了自我不断发展着，参照系也随着变化，而常态智能把自我又被束缚起来了。那么理想的自我是怎么个样子？我们这里讲的理想的自我和一般的理想的自我是不一样的，我们是从气功科学的角度、从智能气功科学、从混元整体理论的高度来讲理想的自我。

理想的自我是什么呢？它是通过全面修养达到真善美人格的自我境界，自我达到真善美了。真善美怎么才能达到呢？要通过全面修养。在《精义》的修养意识里已讲了全面修养的各个方面的内容。我们在这讲，要通过全面修养达到真善美人格的自我境界，也是道德修养达到的境界。这样的道德从咱们智能气功来说就是社会自由道德。达到社会自由道德时，那已经是到了圆满意元体以后而表现出来的道德情操了。一旦社会自由道德建立起来之后，在

自我意识里边形成的自我，那就达到真善美的统一了。

为什么说到了社会自由道德真善美才统一呢？那就需要从智能气功的高度来讲一讲作为一个个体的人，真善美是指什么？在讲《智能气功科学概论》时曾经讲过气功科学是真善美的统一，那时讲的和现在讲的有很多相同的地方。

我们先讲什么叫作“真”。这个真如果对自然客观事物来说，就是能反映这个事物本来面貌的规律，即本身所具有的规律。对人自身来说，我们人的本质是自我。这个自我是意识形态、是参照系，那么人的真就是我用意识能够正确地反映客观世界，认识它的规律，而且把它的真实状态描述出来。怎么描述呢？就用常态语言、逻辑语言来描述它，这就是我们现在的科学。当代已有的、已经被确认的科学应该都是真的，因为它符合真理，符合客观事物，能正确地反映客观事物。如果我们用自己的本来状态来对待人自身，我们本原的状态、我们意识有什么变化，我就用它来对待自身，即是脑子里一有什么思想就说什么、就做什么，这就是诚实。这个诚实可要注意，可有两种情况。一种是心里边一想生气，就对张三生气：张三你怎么了，我要揍你。一生气想揍他就说了，伸手就揍了，这算不算诚实？是诚实。我想揍就揍了嘛。但这样的诚实对别人不利，而且对你自身的生命活动也不利，这样的诚实、真实是不应该的。另外一种真实，一想符合客观规律，对自身生命活动也有利，对周围也有利，这样的真实那就称为善，你一想干好事帮助别人就干了，这也是个善。当我们到了社会自由道德时，人们掌握了人本身的规律，意元体里边就能够正确把握处理这些对生命活动有利的规律了，人们就自然而然不会去做那些不利的诚实的事情，而一做就会做符合规律。这样的诚实，既是本人的本来状态，是真的，同时也是善的，他这么做真和善就直接同一到一起了。我们学气功、学智能气功科学，首先学“真”——这些规律，人的整体规律、人和大自然的整体规律，然后去付诸实践去。去实践这个真，一实践那就是个善，真和善就统一起来了。真和善，既真而且善了，往往就是美。为什么呢？因为“充实之谓美”，充实可以美，另外美是事物和谐健康的表现，它发出的信息就是和谐的、健康的，给人的感受也是愉快、舒服。美的东西一看，内心就和畅愉悦，没有说美让人看了讨厌，美让人看了生气，美让人看了别扭，那还叫美吗？真和善是健康的，是高层次的修养，而它的表现是美的，这么一来真善美结合到一起了。

从气功科学的高度来说，真善美是当个人到达高层次之后不同侧面的表现。我们说的真，气功也有理论，整体生命观，人的精神和肉体是统一的，人和周围客观环境、社会也是统一的。这些规律都是真实的描述，是和谐的、统一的。这些规律正常了，对自己好对别人也好，这就是善，给人以一种舒服的感觉也是美的。所以，美是自我整体形式的和谐表现，善是自我整体对外的良好作用的表现，真是真正的规律应该有的东西。你看美是整体和谐的表现，它能给人一个好的信息，激发人的生机；善是对外起良好作用，也是增强人的生命力；真就是自我的真实表现，一真实表现就必然是善的是美的，这是意元体冲破了偏执参照系的影响，一偏执，就不匀衡了，整个整体就不和谐了缺乏了和谐性，不和谐就不美，出来的信息、去做的事情也不能很好地帮助人，真善美就不易做到。我们真要是把偏执性去除，意元体出现整体功能了，你一言一行、一举一动就都符合整体性了，都在整体规律里进行工作、活动了。语言是美的，行为是善的，一做事也都是好的。到这种境界人就真正达到不守规矩而不越规矩了。

有的人说这不大可能，不守规矩怎么还能不越规矩呢？举个例子，我不会唱戏，我听有

几个朋友讲，马连良唱戏，他不是按照以前教师教的板眼走，就随随便便这么唱，以后锣鼓点、伴奏都随着他来，唱的也非常美。到现在唱京剧的人还不敢有人说唱过马连良，他就这么潇洒自如，怎么唱怎么是。他唱的板眼悠悠扬扬十分动听，非常美，他就是不守规矩而不越规矩，真是不得了，到最后成了一派。不仅是唱戏，任何技术技艺一开始都要按规矩走，而到了高层次，掌握了一切东西，就不守规矩，心里边没这个规矩了，都很自然、自如了，

我们说小孩子是真善美，是“赤子之心”，无虚伪，都是善的，都是美的。会有人讨厌小孩子吗？小孩子随便拉堆屎，也没人说他，有几个虐待婴幼儿的呀，过去说虐待婴幼儿那叫丧尽天良，都爱婴幼儿，因为他们表现出来的是真善美。当然，还不是真正的真善美，只是自然表露的。只有修养到了高层次，那个时候，理想的自我才是真正的真善美。

讲到这就要说一下，我们讲的真善美似乎和西方人本心理学所说的完成了自我实现（按照心理学的规律去实现自我，叫自我实现）的说法差不太多。你看咱们智能气功讲理想的自我就是不守规矩而不越规矩，把自己的意识完善了、美好了。心理学家也这么讲，要美好，要自我实现，其实不然。咱们在讲修养意识时讲过情趣的修养，有本能情趣，社会人际情趣、智能情趣和气功情趣。前面三个情趣在人本心理学里有类似的讲法，他们叫需要，人的本能的需要，爱的需要，自我实现的需要等等。什么叫做自我实现？有很多科学家，他们把自己从事的事业和自己的生命结合到一起了，在努力地工作，他并不是想要什么荣誉，也并不是想要更多的财富，只是想追求完成他这个事业，完成事业就是自我实现。这叫自我实现的需要，这也是人本心理学和存在主义心理学的一个内容。而他们认为这个过程是自由的，我自己愿意这么做，我是自由的。他们这个东西和我们讲的根本不同点在哪呢？他们认为外界事物对人的自我来说是敌对的，完成自我通过自身内容完成，外部是破坏我的，我要和它隔离，不受它影响。第二点就是他们认为每一个人自己都可以实现自我，因为这个自我和社会没关系，其实那样的自我在私有制社会、在物质条件不发达的社会当中是做不到的，所以这种想法作为哲学来说不能成立。因此这些哲学派别的人，到70年代有的就自杀了，有的就疯了，觉得没出路了。当然现在搞心理学的还在研究这些问题，不过不是从哲学上搞的。我们智能气功不这样认为。他们说要自由，方才讲了，什么叫自由？他们说我想怎么着就怎么着，这就叫自由。这就把马克思说的自由曲解了。我们讲的自我，关键是要掌握认识了人的生命运动规律，而且还得要打破常态智能的参照系，到那个时候，自我形成的自由，那才是真正的自由，在这一点上和现在存在主义的自由、自我实现是不一样的。

以上对自我的简介讲了三个问题，同学们应该认识到自我不是一个单个人的，不是抽象的意识活动，而是意识、意元体、参照系对生命活动的支配，是一种客观存在。而这个自我的形成是人在社会活动当中逐步形成的。这就是马克思讲的“一切社会关系的总和”的意思。我们人到现在为止，这个自我还受着偏执参照系的束缚，真正理想的自我，是要打破了偏执参照系之后形成了真善美的统一的自我。

Ⅱ、当今人类的类本质状况

人类发展到现在，人类的类本质是什么样子？其状况如何？我们前面讲人的类本质是自我，而自我本身对生命活动的体现是自由自觉的，因为人自己能觉察到自己了。自我不仅能够认识外界客观事物，还能够认识自己的生命活动。这个类本质，即自我表现出来的对生命

活动的本质状况，是什么样子？

一．人的类本质特性及其被异化、被扭曲

人类自从脱离动物界之后，进入了人的层次，有了意识和语言，人这个类的本质就形成了。人这个类就在于有意识，有意识联系。不过在原始人时，语言非常简单，意识活动也还非常粗糙，但是那时人的生命活动、意识活动已经是两层了，一是活动成了生命活动的主宰了。我想盘古开天辟地就是把人的意识“开”出来，意识形成了，意识活动明确了，能发命令了。最早的原始人他想我要劳动，一说劳动就干去；我要吃，就吃；我要玩，就玩；我要睡觉，就睡觉。意识发什么指令生命活动就完成什么指令，他完全是为着生命活动的，生命活动完全服从于意识活动是为着生命活动，而生命活动是完成意识指令的，两者是一个整体。当然那时的劳动非常简单，采果子等，都是生命活动本身的需要，意识活动很自然地就变成自由的了。所以在这个时代，正如马克思讲的：“人的类特性恰恰就是自由的自觉的活动。”不过原始人的功能还没有真正的体现出自由的状态，只是低层次的自由状态，使用最粗糙的工具进行简单的劳动。随着劳动逐步增多，劳动工具的改善，生产力逐步提高，慢慢有了剩余劳动，就产生私有了，从原始公社那种简单的劳动到了私有这个过程，人在进化，手变得精巧，眼、耳、鼻、舌这些功能都在进步，和动物慢慢就不一样了。

人形成意元体之后，他的功能很强了，适应能力就更强了。人被狼叼去变成狼孩，狼孩还会讲卫生吗？大狼叼个兔子来，小孩也得咬着吃，兔子掉到地下有土也得吃，烂肉臭肉也得吃。这就是人有很强的适应能力。原始人的能力不很强，眼睛分辨不清，耳朵也分辨不清，手也比较笨拙，慢慢通过劳动，人的功能一点点得到进化。咱们讲混化时说，人的混元气和外界事物互相混化，混化之后越来越细，内化到里边去就变成有形的物质了，形体器官功能也就发展进化了，人是这么来的。

一旦功能前进了，生产力提高了，就开始有私有了。有了私有，就有占有财产的、有被占有的，所以这时就开始变样子了。怎么变样子？我们讲混元气，讲整体观时，说任何事物都包括整体，眼睛看到的信息能表现整体，耳朵听到的也能表现整体。本来一开始时人的各种感觉功能还都没有分化开，而随着功能越来越专门化，具体感觉功能也非常专一了。你看有的动物，有的蛇，能接收红外线，蝙蝠能接收超声波。人的感觉器官就不行了，人的眼睛只能接收可见光，耳朵只能听到8赫兹以上至2万5千赫兹声波波段，分化的越细微功能越局限。通过发展一方面使得感觉功能具体了、精确了，但是它被局限了，而原来是个整的、都有，都可以发展。慢慢这种感觉器官只能接收相应的东西了；眼睛看光了，耳朵听声了……被单一了，这就使人的感觉比较贫乏了。再有出现私有了，有了占有欲了，思维就不再是自由的了。思维以前是想干就干了，干完了回来想玩就玩，想睡就睡，随随便便。一产生私有就不行了，活动就定向了，意元体自由之性就被局限了。这样去劳动的指令就已经不是自己脑子发出的自觉的意识了，就不是自由的了，而是被迫的了。劳动本来是自己脑子里发个命令，我形体活动去干活，这是自由支配自己形体活动，而现在这个劳动本身是为着自己活着，为了谋生，有被动性了，有了私有之后，人的生命活动就开始为了谋生了，而谋生就得为他人去干。这么一来自由的类本质就受到扭曲了。当然这本身也是意识活动：因为我穷，我没东西，我就得去干，因为我不干就死了。这也是意识活动，但已是被扭曲的意识了。为了求生的意识，人的生命活动就不再是自由的了。

另外你要是有了占有欲，这个东西好，你看着好，喜欢这个东西，因为它的信息能和你生命的混元气结合，一混化给你一个好的信息，本来一好就行了，已经对你起好的作用，而一到私有就变了：这东西很好，得归我，就不是说光这个物的混元气对人的混元气起好的作用，就不是这样的物与物之间的混化关系了，而是它好我得占有它，归我，我把它拿过来，挣钱换过来，或把它偷回来，归我，要占有它。所以这时的意识活动又不是从生命活动本身的需要发出的意识了，而又被扭曲了：我要占有它。等占有之后如果是自己挣来的，就十分爱惜，好好保护，本来这个好东西给你一个好信息，给你生命力，对你生命活动起了激发作用，使你好，可一占有之后呢，却成为一个累赘了。你占有了它，它也占有了你，你的生命活动不是自由的了，被它占有了。如果是偷来了，哎呀，可别让人家发现了，意识活动就更多了。

所以我们人和事物的关系已经从最简单的、最普通的、互相起作用、互相有利的关系上变了，变成一个占有的关系了。上占有，自我被扭曲了，人就变样子了，感觉器官也被束缚住了。所以这么一来，人原来自由自觉的类特性就被物扭曲了，而且它能变异，意识开始变了。变到那去了？把自身自由和物质起作用的性质落实到东西上来了，物化了。这是一个物质的异化，落实到物上去了：这个东西千方百计得到它，得到后又怕丢了，等等，这都能产生烦恼。因此人们在生活当中是不能满足的，是不能成为圆满的。在这时为了创造圆满，在生活当中慢慢又产生神学观念，就从精神里边造出一种境界，产生一个“神”，用神获得精神的安慰和满足。这么一来，又给神以无限的权威了。

所以人原来有的意识，本来是自由自觉、纯净之体的自我，一方面被物质扭曲异化，一方面被神学物化、异化，人的类本质丢了，找不到了。我们现在的人，对这些就是因为不知道、不了解，觉得资本主义提倡的平等博爱还挺不错。对，是不错，它与封建社会相比是一大进步，它的的确确是人类私有制当中最完善、最先进的一个社会，不过它这个“自由、平等、博爱”从一开始就是狭窄的，是有欺骗性的。因为它没能把我们人本质的被扭曲、被异化这个根本问题解决了，私有问题没解决，因此人的本质得不到“复旧”。西方物质很丰富，但物欲横流，精神空虚，从西方回来的人总结了三句话“西方是儿童的天堂，中年的战场，老年的坟墓。老年人空虚没办法，找个人聊聊天得给钱。金钱至上，没金钱办不了事。再如同性恋，克林顿说同性恋不能参军，同性恋者还上街游行抗议。这是精神空虚的结果。再如美国有好多民间宗教，那些宗教和咱们的宗教不一样，非常颓废。美国曾有一个人民圣殿教，美国政府要逮捕他们，几百人跑到南美洲自杀去了。最近又有个集体自杀的。像这些宗教是因为精神空虚的结果。资本主义虽然物质比较发达了，但它不懂得人的本质有社会性，而且人的自由的本质关键在“私有”上。这个私有可不是一个简单的私有，它是一个比较更复杂的私有。人有个占有欲望这都是把我们自由自觉的类本质扭曲了。而这个占有欲望是从生产资料私有制搞起来的，然后有私有观念。下面还要讲这些问题。

二．当今的人类对人的类本质特性尚不认识

人类的类本质本来应该是自由自觉的一种精神活动、意识活动。使人的生命活动成了完成意识活动的手段，这是人的一个类本质。自由自觉的类本质被扭曲、被我们的物质异化、精神异化。被异化的根本原因就是由于人们有了个占有欲望。如果按照过去的理论讲，它是一个坏事情，是个堕落的事情，把意元体本来面目掩盖了。从人的类本质上来讲，自由自觉

的类本质被异化了，这是个不好的事情，但是从智能气功科学的道理来讲，我们认为这是在进化人的类本质。那种最早期的自由、自觉的活动是低层次的，还不是真正自己觉悟到了的自由自觉。现在的科学对人的类本质、对人的本质是什么还不认识。人们对人的生命的本质、生命进行研究的时候没有注意到整个人，因为人不仅仅是自然的人，而且还是社会的人。现在医学、解剖学、生物分子学，方方面面都在研究人，但只是研究到了人的生命活动最基本的物质活动过程，对于人的真正本质不了解。

现在的科学研究，发现了人身体里面有很多的物理学的规律。人的呼吸的力量，血管的力量，心脏的力量，属力学范畴，肌肉的、神经的、每个细胞的、细胞膜的，生物电、人体里边的光、热，这一切都属于物理学的范畴。人体生命里面有这么多变化，所以现在有很多科学家就认为：人就是一架机器，人的生命活动就和物理里边的各种机能（机器的机能）差不太多，只不过这个人比机器复杂了一些，如果我们科学发展到最后，就能用机器人代替人了。我曾经看过一本书（日本的）说，如果是搞一个比较复杂的电子计算机，搞这么一个机器人，小的机器人可以在它没电时到大机器人上吃奶（充电）去。我们人现在已经了解了的规律，输进机器人，他可以按照那些指令去活动，但它搞不了发明创造，不能按一个独立性来思考，更不能来个灵感，不能重新认识更多的世界内容。以前有的科学家们说，人就是生物物理的一个集合体，它的本性就是物理。现在好多科学家不这么认为了。70年代、80年代研究物理的科学家们就讲了：人的生命活动和物理学的规律是不一样的，不是一回事。人的生命活动最根本之处和物理学的最根本的区别就在于有生命。所以说对待人的本质，现在人们已经脱出了过去科学家们所想象的：“人就是个机器，就是物理学的内容”的结论。

这些年来，物理学研究生命不行了。研究的目标集中到了化学上。人体里边无时无刻不在进行着化学变化。现在科学发展进一步认识到，整个的化学变化实际上最根本的内容还是电的变化。不同的化学变化都是电子转移的问题，而电子转移，那又伸到物理学上去了。化学变化、分子的结合分解这只是一个物理变化的复杂化的一种外在表现形式。现在科学里面建立了很多的生物化学、分子生物学的内容，也不能来说明人的生命本质。现在科学家们已经开始认识到这个问题。这些化学变化只是生命活动的各种能量的来源和其组织结构变化的必要内容。所以物理化学对生命的研究应该说只是提示了人的生命活动本质所依赖的物质变化和能量变化的内在根据。

物理化学变化只是生命活动的基础，而不是生命活动。在这种思想支配下，有的学者从心理角度研究人的生命活动，心理实际上也比较早了。对人们的心理状态的研究最少有二百多年了。心理学的定义还不完全一样。有的说心理学研究就是研究行为，做什么，为什么这样做，而这个行为不仅是一般的人体的肉体的活动，还包括了精神的活动。研究人的心理状况，关键是研究内在的心理状况，研究心理学，正确的来讲是研究：人体内在的精神活动在行为当中的作用。现在心理学内容也比较多，有研究生理心理学的，叫生理心理模式，它研究人、精神活动和神经细胞之间的关系。神经生理学也就是生理心理学的，就是在生理基础上的变化，主要是考虑脑神经的生理变化，脑神经生理变化对应着心理变化有完全的具体对应性。还有心理动力模式，那就是心理分析模式了。行为主义模式认为，人的精神活动没有内在的心理活动，就是受刺激的反应。他们不承认内在的心理。行为主义最基本的东西，就是刺激的反应。认知模式认为，心理活动就是认识世界、认知再认识，认知活动的过程就是记忆怎么去浮现这些东西。再有人本主义的模式认为，人有个自我，人体的活动就是满足自

己的需要，而实现自我需要。这五大门类的心理学都从不同的层次上来研究人的心理状况。现在心理学家们也开始注意到动物也有心理，所以这么一来心理学家就有了很多的不同门派了，有的就研究动物，用动物来比喻人。现在被承认的像生理心理学、行为主义模式心理学、认知模式心理学等，这几大类都可以通过动物搞实验，研究动物心理。我们说人和动物是根本不同的，人不能等同动物，虽然是高等动物、有相同的东西。分析心理学，虽然弗洛伊德讲了，超我，本我，自我；人本心理学，主要讲自由的意志、自我，但是它的根本本质是什么东西，心理学也没把它搞清楚。现在的心理学虽然都在研究人的生命活动，但是他们没有把人的本质是什么研究出来，因为现代心理学所研究的都是心理活动之后伴发着的各种现象，而没有研究这个心理现象是怎么发生的。现在研究刺激，刺激就发生了，怎么发生？这是没有解决了。在这我们可以根据前面的说法，心理有个自我，自我有个主体：主动的我和受动的我。现在心理学所研究的只是受动的我那一部分活动，而主动的我那一部分活动接触不到，而真正人的本质就在于人那个自我是主动的，他自己能够起反应，能够起作用的那一部分东西，那一部分功能。这是当代心理学家所没有解决的问题。

现在的科学研究无论是物理的、化学、生物、心理的，都还没有接触人的本质。人本心理学拿人本有的内容讲人的特性，这里边似乎是在注意人，不过人本心理学讲：不要研究到底是怎么回事情，就从人的行为怎么对人有利，就怎么去做就行了，至于现代科学研究什么不要管它。在这一点上，他们认为人的精神活动用现代科学手段是研究不了的。另外，人本心理学认为人认识世界，脑子里有一个固定的东西，就相当于康德的先验论，在这一点上就又错了。所以人本心理学虽然有了一个自由意志，有个自我，有个自我实现，在这个意义上来讲卫生是比西方其他的心理学派要好了一些。人本心理学的观点是直接受了佛家的影响，尤其是马斯洛人本心理学基本是受了小乘佛法的影响。他们的提法是要来改变人体自我实现，这一点是正确的。但是他们没有能把人的本质那个根本的自我是什么讲清楚。马克思把人的整体性讲清了，但是马克思只是从哲学的高度来论述，他没能从生命科学的高度、从科学的高度来讲它，也没有讲清楚，因为那里生命科学还没有。从整体来讲，人类到现在为止，对人的本质还不认识，只有马克思给我们提出了认识人本质的正确的指导思想和给人的本质做了正确的描述。人的本质从科学的高度总结出来就是自由自觉的（自己）类活动。人的这个自由自觉的类活动，怎么形成的？是一切社会联系的总和，就讲了这个问题，而怎么形成的、怎么体现它，就是生命科学的内容。在这个问题上，我们智能功既要从整体科学、整体世界观、社会学，又要从生命科学来阐述，人的类本质是什么？前面讲了，内的类本质，就是那个自我。自我就是整个人的生命活动在意识里的反应。自我意识，是意元体意识和意元体参照系的整体生命活动的综合。

III、道德是人的类本质的内在依据

我们现在更进一步地来探讨人的类本质问题。马克思讲：人的类活动是自由自觉的，是有意识的，人的类本质和其他的动物区别就在于是自由自觉的，类本质说自由自觉的活动是意识的自由自觉活动，而这个过程是一切社会联系的总和。我们现在更进一步地探讨它，这个本质是什么？意识活动包括了思维、记忆、情绪、认知、性格等等一些问题，动物有情绪、有记忆、有认知，所有这一切，光说一般的意识还不是人的本质。意识活动和动物的不同点

是人能够用词汇来思维，那么仅仅用词汇思维（意识）来区别动物是可以的，但是说人的本质那就不行了。为什么？人可以不借助概念来进行思维。有时脑子没概念也在考虑。爱因斯坦就讲过：人可以有不借助概念的思维活动。我们自己有时脑子空空荡荡的时候，没有概念，难道说这时我们人就没有什么啦？就不区别于动物啦？光一般地说概念的意识活动还不行，那么人的类本质如果不是一个简单的概念性的思维活动，那么它本质是什么？到底在哪？什么是人的类本质？所以我们要通过智能气功对意识活动进行分析，对于整个人体生命活动进行分析，我们找出来了人的类本质（那个自由自觉的活动）关键在于道德。自由自觉的活动是意识活动的一种外在表现，我们来分析一个意识，它怎么来决定做这个事情，不做这个事情，怎么去干，实际上人的这种活动最深层发轫处起着决定作用的，起着内在的根据作用的是道德。下面我们就讲一讲为什么，道德是人的类本质的内在根据。我们尽量把这个问题讲清楚，但是这些问题关系到心理、道德、人的整体观，所以这些问题一下子咱们还不容易领会，不容易理解。这是全新的内容，世界上没有人论述过的东西，所以我们来讲它，当然一下子想把它全领会了也不大容易，再就是我们第一次讲它，想把它讲的透彻，恐怕也未必能行，因为这个能力、才干，通过实践才行。我们论述的这个东西，心理学没有，佛经没有，道经没有，现在气功界里面也没有，能找到的东西就是马克思讲的。我们现在能够引用的东西只是马克思的论述，没第二家，好多地方弄不好就得引马克思的话，有时没有引原文，我只是论述当中，把它变成简单的话讲过来的。这么一来，这个问题怎么去结合意元体讲就稍稍差了一点。所以咱们在看这个书时，就希望同学们自己结合一下，因为一结合意元体，就篇幅太长，而且结合的过程中，如果方法没注意，你要讲意元体独立性多了，讲的稍微不注意就容易跑到“灵魂”上去，所以我们尽量既要划清它，又要说清它，这是我们保证智能气功科学性的一个根本问题。

一．道德意识是意识活动中的较深层面的活动

我们讲人的类本质内在的根据就是道德，为什么这么讲？它和自由自觉的这个类本质有什么关系？为了说明这个问题，我们首先要明确自由自觉的活动是意识活动，要明确这个问题：类本质在于意识。意识活动从内容来分，有道德的意识活动、艺术的意识活动、科学的意识活动，还有气功的意识活动。按日常来分是哲学的、政治的、宗教的、科学、艺术、道德等等。这些意识活动各自有各自所对应的客观事物，但是这些意识活动都要直接或间接受到道德意识活动的影响。同志们可能对这个问题没认真考察过，只要你认真分析，认真考察就会得出来，任何的意识活动都有道德在里面起着支配作用。有一些我们能够直接体察到道德作用，有一些你不能直接体察到，属于潜在意识里面的道德在起作用。给大家打个比喻：一些思想活动，或者是行为活动，是不是有道德性，要看你的动机。你给花浇水，这个行为算不算道德行为，一般来说就不好判断。如果你是一般的浇水，就没什么道德行为，当然你要从自然道德来说，帮助那个花，从大自然一体性来讲，那就可以说是道德行为。但我们一般判断，从社会道德来讲，这不叫道德行为。如果你浇这个花有另外的意义，比如说你有个朋友或一个亲人，他非常喜爱这个花，现在他病了，不能浇这个花了，你给浇一浇，让花长的好点，有了这个动机就变成道德行为了。所以一个行为是不是属于道德行为，还要看动机。我们有很多的受着内在的潜在的道德的规范的影响，而这些影响是不知不觉的。有时你去干一件事情，虽然没想好与不好，但是往往你自己会做那个好的，应该做的，这就是已经形成

习惯了。那个道德在里面支配它，形成一个行为定式，一碰上这件事就会这么做。比如咱们买饭人多，一般的是自己排队。我们年岁大的同志都知道，买东西排队是从60年代以后不知不觉形成了习惯，习惯了不知不觉就站那儿了，所以这个行为就不知不觉在意识里受到了道德的影响。为什么要受到道德的影响，为什么这个道德能够对你的一切行为、一切意识活动都能起作用，就是因为这个道德活动在整个意识活动中所处的位置最深，好多其他意识活动是建立在它这个层面基础上的。最原始的过去的东西、大自然的基本的信息、人的生命活动基本信息，形成了一个参照系，道德活动紧贴着参照系形成，然后又形成其他的意识活动，是这么个状况。到了心理内容只是从过程、从现象这么来分析。

（一）道德意识是打在意元体参照系中的较早、较深的印记

我们把意识活动和道德意识活动形成过程结合到一起比较，就可知道，道德意识是在我们人的意识活动当中形成最早、打上较深的印记，它是紧贴着参照系来的。我们在讲意识形成和道德形成时讲过：刚刚生下来的新生儿，脑子里面基本是空空的。意识活动是人生下来之后在后天的活动过程当中，感觉器官接受了外界的各种信息，在脑子里边打成烙印，通过人们的语言把它强化起来，这样慢慢慢慢形成的意识活动。道德也是在这个过程当中慢慢形成的，而且我们讲：道德是意识活动中的一部分，是从自然道德转化过来的，人们的生命功能要进行新陈代谢，这是自然道德。人是自然的人，自然的人向社会的人过渡，就是要解决处理人与人的关系，处理关系的准则就叫作社会道德。我们说这个社会道德随着人逐渐的成熟，而逐步建立和完善起来的，但是道德最初的形成又比较早。小孩子一生下来要生活，要从外界获取生活必备的条件，来完善自己的生活，需要依靠外界条件，而这个条件是成年人来给婴儿创造的，当你给他创造了或者满足了他生活所需要的条件，他这个生命活动进行的就比较顺利，这样，他就高兴。喂奶的人一来照顾他，他就高兴了，虽然他不会说话，整个这种意识还没有形成。但这么一来，就已经是在处理人与人的关系了，他对来的亲人亲昵亲昵，来个生人，他不看你，你想抱抱他，他跑，抗拒、逃避，虽然他还不是憎恨，这本身就有了喜欢和不喜欢的区别了。不喜欢、高兴，这已经就是道德的原基、最根本的道德观念，所以小孩子还没有学会运用概念，还不会说话，真正的运动感觉意识还没有完全建立起来时，他已经开始处理人与人的关系了。所以在脑子里边打上这样的烙印是比较早的。现在新生儿的心理学研究认为，小孩子生下来几天就可以辨别妈妈的声音。为什么能辨别妈妈的声音呢？就是因为妈妈老喂他，老照顾他，各方面照顾他，思想上就有关联。这些方面就是这个人与人的关系，处理人的关系，在脑子里边打上烙印是最早的。学说话，那是慢慢才学的。人的关系才是最早的，而且一开始把周围的人，爸爸妈妈的形象都打进去的最早，他生下来慢慢就按给他打上的那个模型去长。妈妈形象打得多，就像妈妈；爸爸多，就像爸爸；打上一个抱孩子的，就像那个抱他的。所以，人的关系是最早的，在参照系里边最深的。因为一切意识活动都是在这个基础上形成的。整个人类到现在为止，道德也还在低层次过程当中，所以说一个新生儿，他要是慢慢慢慢成熟起来，对于道德的运用，他就还必须随着不断的生活来适应环境、适应社会条件。这个适应过程是比较长的，而且变动也是比较多的。所以说，道德在脑子里边、在意识里边打上的烙印最早、最深，但是它成熟的又比较晚，一般到了青年之后，道德观念才能成熟起来，才能定型。将来的好多思想活动在道德里都有了，道德从下面贯穿到上面，一直就灌输下来了。所以，不同的意识活动都可以联系上。而意识活动，本身又是可以直接关系生命活动的，所以道德也就关系到生命活动。

（二）道德在意识活动中的地位和作用

实际上讲道德在意识活动中的地位和作用，就是要说明道德对整个生命活动的作用，因为我们的生命活动是完成意识活动的手段，道德能够对意识起作用。我们讲意识活动、意元体对整个生命活动都在起着作用。当人生下来之后，生命活动就自然而然和意识活动结合到一起了。我们人的早期没建立起意识活动来，那是生命活动按照自然规律进行的。有了意识活动之后，意识活动就要通过神经来支配生命活动。运动也好、生命活动基层活动也好，都要受到意识活动的影响。意识活动对形体，对生命活动的影响，由于我们已经习惯了，从动物进化到人本来就有神经活动，脑神经来支配我们整个生命活动：脑细胞一动弹一传输指令，就产生运动。因此当意识形成之后，意识活动、意元体一动就借助脑神经来支配生命活动。我们的意识活动支配生命活动产生我们宏观的生命运动时，意识支配生命活动最简单、最初步的任务就完成了，而这个任务不需要费多大力量，一发个信息就完成了。现在人的意识就停留在支配生命生活、宏观活动这个层次上了，就没有再向前发展，所以这个统一，是比较简单的。你只要一动，吃饭去，噢，就吃饭去了。这个生命活动是比较浅在的、宏观的，对身体里面细胞层面的生命活动有点影响，但不是太大，它就停留在这个层面上了，这样的活动也是成熟了的。而道德则不然，道德的意识活动要影响人的生命活动，必须得随着环境、随着人们周围的舆论来调整自己。道德不是一定的，在不同的环境有不同的内容，因此，你在哪活动，都得调解你自己。这应该做、那不应该做，应该与不应该这是道德规范。比如，在游泳池里面可以穿游泳衣，穿游泳衣到百货大楼那就不行了。所以在不同的环境当中就有不同的行为要求。北京的冬天，工人们挤班车人特别多，上不去，后面来个男同志，到门口那，也不管是男是女往上就推，一个女的上去了，“哎呀，感谢你，真感谢你，要不我上不来了。”大街上走路，男同志推前面来的女同志那就不行了。所以随时都得调整。比如咱们听课，这坐个女同学，旁边来个不认识的男同学，绝不会挨着她去坐，相反男同学这坐着，来个女同学，她也不敢上那坐去，可一排队就没事了。这是生活当中你要随时调节自己的行为，而这些行为的调节都是道德意识在起作用，因此这个活动，这个道德指令就必须在生活当中一步一步得到强化。因为意识支配一般的生命活动，是从我们种族发展史上就有了：意念一动，形体就动。道德不是，得逐步强化，这儿这么做，那儿那么做，小孩子到成年人就不一样了，所以这是逐步强化起来的结果。道德意识和普通意识不一样了，它成了监督普通意识的参照系了，一件事应该不应该做，为什么去干得有一个根据，那个根据就是价值模式，而价值模式还要符合道德规范，所以这一切成为行为的动机，这个动机是意识最深层的。我们努力学习为什么？为自己成名成家，光宗耀祖？还是为人民服务干事业？我们干一件工作，为了维持我们的生活，那就叫职业。同样干工作，我要满足我的精神，做好它，我要为周围人作贡献，这样你同样干这个工作，那就不是职业思想了，而是事业思想了。在一个工作岗位上，你是职业思想还是事业思想，那和动机、精神世界有关系，这一切跟道德观念有关系。所以道德就成了人们的动机。另外决定应该不应该去做，要不要去做，做完了之后，监督这个行不行，一个是意念要去做发动，做决定，做完了以后，要监督还要做评判，做的对不对，这都是道德的作用。道德和科学它们之间有个互相影响的关系，科学离开了道德也是不行了，随着科学的发展，道德观也会进步。科学也还能够制约道德，道德和科学之间有个很密切的关系，也很复杂。一个行为的评判，也是从道德来的，所以整个意识活动可以说都受着道德的影响。一般来说，中国人孝敬父母、敬视师长、爱护子女、朋友互相帮助，以

前讲，与人谋忠，对人干事情，要忠心耿耿，这是因为他们练了气功，懂得生命规律，认识到这样做是和谐欢畅的。这是中国人的道德观念。西方到了十几岁，上学之后，自己要打工，要去劳动。从他们伦理关系上来讲，他要个性，不是要群体。到成年之后，互相之间帮助已经没有了，竞争时可以把你干掉。因为他那个观点不是从气功上来的，他那么做也是个道德观念，也是应该的，是对的。发展个性有它合理的部分；我们东方搞群体，也有其合理的部分。我们东方的群体合理的部分大于那个个体的部分。但我们这个群体效应还没有发展到高度层次时就会压抑个性，所以，东方的群体效应和西方强调个体两个一结合就完整了，发展个体要服从一个整体，所以我们这个道德在整个意识活动里是起这么个决定作用的。同学们慢慢想，去体察，去琢磨，你干任何一件事情，道德既是行为的动机，又是行为的决策者，还是它的监督者、评判者。说具体事说不完，总归到一起，你都得按照道德的规范去做，也就是道德制约着你的一言一行。就从你言行当中来体现你的道德，体现你的意识。所以我们讲道德是最深层的意识，它管理着一切。你这做着做着事突然感到不应该做，谁知道你不应该的？道德。我们以前讲，以心知心，心中又有心，就是意识不同的层次，道德在最深层，这就是道德在意识当中的作用。我们的意识层次里边，多种活动不是平行的，有深的、有浅的、有起决定作用的、有起被决定作用的。运用意识时，那也还不是自我的主体，但它已经是和主体有相关性了。主体发命令也是根据道德来发的。我们这么反复想一想之后就知道，道德在人体生命活动当中起着导向作用、制约作用、管理作用，起着人的意识活动一个根本的作用，既是基础又是高层次的统帅。所以道德是贯穿意识各层次的，而且跟自我相联系在一起的。这也从另外一个侧面讲了道德在人的类本质上的作用。这是从两个意义上说的，一个是从形成上讲，道德参照系形成得比较早、比较深。正因为比较早比较深才决定了它在意识活动中的地位——起统帅作用、基础作用。

二．道德在人的类本质进化中的作用

我们前面讲了，人的类本质是自由自觉的，人类的发展把类本质扭曲了、异化了，怎么这又讲人的类本质进化。道德在人的类本质怎么有个进化呢？进化应该前进了，扭曲、异化应该是坏了？我们只讲是被异化和扭曲了。比如它原本是一个平的，这一扭曲了，扭曲也可以往前走嘛！要这么领会，我们对这个扭曲异化不要看成是倒退，不是倒退，前边我们讲人的类本质是从人脱离动物界，有了独立的意识活动之后，自由自觉的意识活动就开始了。但那时的自由、自觉是初级的，意识活动比较简单，意识活动支配生命活动也比较简单。咱们讲历史上盘古开天辟地有了人，实际上就说明人脱离动物界了。史前传说，有什么有巢氏、葛天氏、燧人氏、伏羲氏、女娲氏，这个氏那个氏的，一世一世下来，说明人脱离动物界了。葛天氏那时期，人在大自然界当中，就在天地自然当中这么生活。有巢氏说明人为了安全往树上住了（一开始还不是住在树上，慢慢跟动物打架、斗争，斗不过动物，晚上怕被动物都偷着吃了，上树上去了）。有巢氏以后燧人氏，说燧人氏是钻木取火，那个“燧”是火字旁（能不能是隧道入洞里边去，那也可能）。所以，过去的人的生活还非常简单，那时那个自由自觉是相对于动物来说，人有了意识，能免发放指令。混沌初开，乾坤始奠，弄个树叶、树皮，围在腰上就行了，所以那时人的活动和动物不一样了，是自由的，也是自觉的，是意识活动，但那时的意识活动自由自觉是非常初级的、非常简单的，和动物不一样了，而意元体活动的独立性还非常小，还是附着在生命活动基础上的。随着人类发展，意元体的层次越

来越高，功能也越来越强，慢慢这个意元体独立性就多了，内容就多了，人和动物区别就大了。就是我们意元体对生命依附的程度能摘开了，不受生命活动的直接制约或受它制约越少，意元体就越灵明，独立性就越强，而这一切发展过程当中，人类就从动物界直接脱离开，慢慢就成立了原始公社社会。那个原始公社，在一起吃、一起穿、一起喝、一起出来干事情。回来以后，大伙吃、喝都是公共的，那是维持最最简单的生命活动。那时需要也少，都是自然的。我上次讲话谈了这个问题，看狼孩的那种生命活动：跟着狼，吃兔子、吃山耗子、吃小动物。那种生命活动是低层次的，还没有完全脱离开动物界，所以需要也少，满足生命活动需要的物质条件也比较低下。所以那时的人，我们现在叫原始人、野人，但他已经属于人的范畴了。我们现在的人，让你去过那种低层次的生活，一般人过不了了。但这种低层次生活当中也有人与人的关系。人与人的关系不就是道德吗？不就是道德规范吗？还是由于人有了自由自觉这个类本质，所以他才懂得我要处理人们的关系。原始人和动物不一样了。一个动物群里边，平时他们都很好。一到了交配期，两个雄性为了占有一个雌性就打架。如果说动物也有家庭，雌性跟雄性一结合就要排它，这个动物团体就破坏了。可原始人懂得一个人群要生活，就不能被破坏，他们的两性关系不破坏整体关系，这一点就是由于意识里边有自由、有自觉、有了意识，懂得这个人群是非常重要的。在这一点上，人就区别于动物了。所以原始的人还谈不上婚姻，也就跟动物差不太多，根据性的需要去交配，这样生育后一代。由于种族发展的需要、团体的需要，婚姻慢慢就明确关系了，从杂婚到群婚，以后到族婚，一点点进步，最后才成了对偶婚。在以前的道德规范里边，一个就是婚姻的道德规范；一个就是吃东西，食物的道德规范，食物大家共同分，反正就这么点东西，你要多吃，他就少吃了，大家一起来，所以这也是个社会需要，这是最早期的道德，而这样的道德规范就决定了当时人的类本质是在一个低层次上。人这个类，仅仅是和动物相区别了，还没有文明，还没有文化，对大自然还没有更多的自由。那时人基本上还都是生命活动占着主导地位，人们的意识有了主导作用，但还没全面主导生命活动。那个时候人的精神和形体、生命活动相合的比较多，但和动物不一样了。动物的生命活动是整体的，但它的意识还没有起主导作用。原始人也是形和神一体的，他那个神有主导作用了，但是主导作用不是非常强，也附合于形体，所以哥伦布发现美洲新大陆时，发现土著人在山上跑的非常快，力量也很强。美洲有好多大的建筑，立起来的大石头有多少吨重，现在都以为是星外人弄来的，当然没有历史文物给我作证，我想不是星外人搞的，就是古人脑子发展了之后，形体和生命活动有了分别了，但是统一性还比较强。他一想到“搬”，“呜”一搬大石头就立起来。我想就是古人们那时精神力量强，但是那时的人对这个功能不了解、不清楚。所以在人类古代曾经有过那么一个时期，他们功能很强，但是，好多人是不自觉的，慢慢慢慢这个功能就又没了。但工具却是越发展越精巧了。原来那个旧石器挺大，说明他很有力气。形上的能力是比较强的，那也是人的本质嘛！但是他们不懂得这个道理，有时一着急，“呕”起来了。怎么起来的？他也不知道。弄不好，噢，就是神来了，神帮助你来了，什么阴天、下雨都是神来了，归给神去了。所以在原始公社时就产生了最原始的神学思想——巫。

随着生产力的发展，促使人慢慢走向精巧。改进这个、改进那个，意念都放到外面去了，外向性运用意识了。这样一来，常态智能就发展起来了，就扩大了。超常智能本来有意元体，有了自由、自觉的活动，但原始人不懂得用，也不知道用。偶尔有个别人产生出能量来，也不敢去做。所以在这些方面，人的类本质早期的变化就和晚期不一样。慢慢慢慢劳动产品生

产多了，有了富余，本事大的人就想多要点了，就产生了私有。一产生私有，就有占有的欲望。咱们上次讲了私有的问题，一开始都是自己一个部落里边首领相对多占有点。部落之间一打仗，被打败的部落就被吃了，跟吃狗、吃猫、吃兔子差不多，当粮食吃（人吃人）。有剩余之后，就不再宰了，让你去干活。这么一来，这个奴隶就被占有，奴隶主就占有，这就是个道德了嘛。以前是捉着把他宰着吃了，这是仁道的，是道德的，现在呢，我不宰着吃了，让他为我干活去，你要不听话，就打，就是打残废了也比死了强，大家想是不是这个道理，那死是最残酷了，没打死，就比死强。从整个人类来说，这种奴隶制的残酷的野蛮的对待人的方法，比那个宰人的野蛮要前进了一步。在那时，这也是道德的。捉住你不宰，他也得磕头谢恩，让他干苦活去，还得谢谢，这不就是道德观念吗？人与人的关系，从捉住杀，到不杀了，到这时人的本质从野蛮程度又前进了一步。这一步很关键，奴隶被占有就得干活，奴隶主闲了，就开始想搞点研究了，动动脑子，人类就开始前进了——脑力劳动和体力劳动分工了。这一分工，人的文明就慢慢建立起来了。人的类本质又前进一步了，而这个前进又跟道德变化有关系。到这时东西也多了，也开始穿衣服了，也不像以前弄个树叶、树皮这么一围就完了。人这不是就在进化了吗？而且这时慢慢慢慢的各种文化生活也有了，搞点娱乐、跳跳舞，那个跳舞就是蹦蹦哒哒，不像咱们现在还跳交际舞。那时高高兴兴，大家一蹦哒就是高兴，这样文化生活也有了。人的感觉器官也在发生变化，人的本质不又前进了吗？人刚刚脱离动物界时人那个眼睛看东西，耳朵听东西，手感觉东西、摸东西，嘴吃东西那个味觉都是很粗糙的。你看咱们现在人吃的剩东西，扔给那猫、扔给那狗，它高高兴兴的啃，嘎崩，嘎崩觉得挺美的。它也有味觉，但是那个味觉比较简单。随着人的功能在不断完善，到了奴隶制社会，道德已经是我们现在人的一般道德规范了。人与人的关系，到奴隶社会有等级了，有礼节了，对统治者那个头头就要拜了，要尊敬了。我们中国，奴隶制社会时期比较长，建立了文明。中国到了周朝时，礼节就很完善了。那个礼什么什么都规定，婚、丧、嫁、娶，都有礼节，待人接物都有礼节，每一级，什么级别，什么行为都有规定，到什么时候吃饭，什么时候祭祀，什么时候敬天都有规定，结婚年龄有规定，连性交的日期都有规定，有了这样的礼节，实际上道德的规范就比较详细了。我就这么想：我们中国的诸子百家，战国时的是百家争鸣，是中国文化的黄金时代，超过了西方，虽然整个地球的人类在那个时代都是个文化高潮，但是以中国那时候的文化最鼎盛。之所以中国那么鼎盛，我想是因为中国有气功，另外中国周朝的礼制非常地健全，婚姻制度也非常健全。

随着生产的发展，在春秋战国时出现铁器，（在原始公社那时基本是陶器、石器，奴隶制是铜器）封建社会生产工具提高了，技术提高了，生产力就提高了，人们的道德也在前进人与人的关系又变了，不是奴隶与奴隶主的关系了，变成地主与农民了。农民比着奴隶更自由了一些。咱们讲自由自觉对整个人类来讲，虽然它被异化了，但是在另外一层次它又前进了。我们对这个问题要辩证看，封建社会的等级制度更明确了，而且国王的权力更大了，但是还没有完全脱离开人类的野蛮状态，生命活动在一定意义上还统帅着人，尤其是他们搞文化的这些人，做官的，官僚集团当中就更是如此。皇上搞了三宫六院七十二嫔妃，他就是为了满足生活的欲望。另外就是打仗，宰人，杀人也还有，但较以前少了。当然那时人类的类本质又前进了，有了更加明确的人与人的关系。在中国是“三纲五常”，君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲，有个顺从的关系：仁、义、礼、智、信的道德关系，把这些内容都固定下来了，这时候，人类的意识活动就更加强调道德内容了。过去我们研究中国的儒学，整个封建

社会没有别的东西，整个文化就是道德，道德统帅一切，伦理统帅一切。这样就把意识活动强调多了，文化领域里边就是“劳心者治人，劳力者治于人”了，这么一搞，身心平衡就差一些了。封建社会非常长，这种轻视劳动，重视思想，“学而优则仕”的思想又在整个社会占了统治地位，在整个社会当中怎么样去搞身心平衡就差了一点，经常这么下来，到了近一二百年，西方人上中国一来，说“东亚病夫”，中国古代人也这个样子？恐怕不一定：西安咸阳古城台阶的大砖，如果那时那人力气小，那个砖怎么弄？咱们看小说舞那个刀有的五十斤、八十斤，咱们拿个八十斤的刀举还举不动呢，你还要把它抡动如飞那就不可能了，使的兵器就慢慢越来越轻，越来越小，就说明人的力量不行了。所以我想这和封建社会这个“学而优则仕”、“劳心者治人”这样的伦理观念、指导思想、意识状态有关系，说明中国封建社会时间长了，人的体质就弱起来了，当然这跟生活困难也有关系。人类的精神文明提高了，但是身体素质差了一些，两极分化了，当然真正搞气功的人是少了，走向宗教了。宗教佛学它不讲强壮身体，当然我们当时被称为“东亚病夫”跟佛学也有关系。整个人的类本质也不行了，虽然受压迫，但是我们的思想当中有了自由，起码能说，比着奴隶社会那个奴隶要自由多了。奴隶没人身自由，农民起码能有种地的自由吧，我在家里我愿意种什么就种什么。所以，在这一点上就是人类的类本质一方面被扭曲，一方面被异化，但是一方面又是向前发展的。

到了资本主义社会，打破了的等级制，要求人人平等。资本主义社会提出来在法律面前人人平等，而且西方的天主教通过路德改变之后，就是耶稣的提法，平等、博爱，自由这个口号喊的更响亮了，这样本身就标志着人类要结束人类发展史的野蛮状态。资本主义社会讲人性了，以前讲人性讲的少，资本主义讲人性，要提倡人人平等、自由、博爱，这在历史上是一大进步，在意识形态领域里边，在人的类本质进化当中是一大进步。资本主义是在私有制社会当中最先进的一个制度，当然这个平等、自由、博爱有虚伪性，有狭隘性。资本主义几百年到现在也不是完全自由，美国最讲自由，1968年美国受中国文化大革命的影响，美国学生们供养三M，一个M马克思，一个M毛泽东，一个M是马尔库赛，学生们罢课，闹革命，肯尼迪赶紧空降部队去镇压嘛！哪国也是一样，都是为了维护统治阶级利益的。我们讲资本主义的的确确比封建社会要先进得多，生产力先进，意识形态先进。从历史上来讲是这个样子，历史唯物主义就得承认现实，不承认西方先进那就不是实事求是。实事求是讲，西方有好多地方比我们中国先进，当然我们中国也有比他们先进的地方。在资本主义社会当中，人的类本质，自由自觉比着封建社会又前进了一大步。德国、法国工人不愿搞什么长期工，工作几个月挣了钱就玩去。这不是自由吗？有的国家一个礼拜上五天班，一天工作6小时，失了业，国家还有救济金、社会保险，这一切说明人类在进步。但是一个最根本的东西没有解决，这些发达的资本主义国家，比如美国最讲自由，美国的经济是自由的市场经济。但是美国也有好多弊病和问题，突出的就是人的精神世界空虚。这就是人类精神异化、精神扭曲的现象，到资本主义社会达到最高峰。因为私有制中最根本的需要是物质，这就需要去挣钱，而生产力比较发达了，机械越发达，技术越先进，用的人就越少，这个劳动的竞争力，这个竞争的人就越来越多，你就业了，我就就不了业，我就业了，你就就不了业，这个竞争越来越厉害。这样一切要为竞争去工作，去拼命，因为你没有工作，生活就不好，虽然不致饿死。竞争，私有的问题没解决，对物质的占有意识也没解决，所以到了资本主义时，就完全到了个性人，父母也可以不认。人与人的关系就是走向金钱关系，没有人情了。当然，他们也不是说人情

一点没有，不是美国有时也搞义捐吗，但他不是占主导地位的。他在对外某件事上，他们认为可以一致的，而在内部竞争时，我就绝不让你，必要时我可以干掉你。人的独立性提高了，但人的类本质的扭曲、异化没有解决。资本主义社会已经在好多方面有了基础，大家共同努力了，整体性了，不是个性了。生产社会化、社会大生产，生产的物品供大家，一个工厂生产的东西，供给很多人生活来消耗、利用。这本身已经开始了生产领域、生产条件上的为社会了。你去劳动，你生产的产品归大家，你生活所需要的东西，大家来供应你，社会已经联成一体了。

虽然资本主义社会有了以上的基础，但是人们就是不懂得这么个私有问题，如果人们真正能够从思想上解决：我去劳动，我的产品是供大家的，我要把它干好。我不是为了我生活才把它干好，我把它干好是为了大家生活的更好（当然大家生活的好也包括我自己），如果从意识当中解决了这个问题，那就好说了。当然解决这个问题还得从根本上解决。大老板也得解决，老板要管理好，管理好是为了让大家都生活得好，不是我多挣点钱，我怎么怎么着。这个意念一改，对职工要好，大家都好，我也好。意念这么一改，私有观念就解决了，就成了一个公了。私有从形式上解决，从意识形态解决，占有的思想也就得到解决了。现在这个问题没解决。在整个人类发展过程当中，由于被私有占有，把人的生命活动就被局限了，使我们人的意元体的功能一个方面发展起来了，但偏了，这个偏也是个异化，但也是个进步，我们人的意元体功能比原始人要强很多，常态智能是发展了，前进了，比古人要强很多，所以人类下一步发展就是去除私有都为公，把超常智能开发出来再向前发展。我们看整个人类发展史，人类发展在每一个历史阶段，每一个不同社会形态中都有不同的道德观念。而这个道德观念是支配人生命活动一个内在根据。它直接关系着人的类本质、人类的进化。实际上我们讲是多方面的：智慧的进化，生产工具的进化，物质生活的进化，而这一切表现在人身上最根本的是道德的进化，当然道德之所以进化，是根据于我们的经济基础、生产方式，人在社会当中的地位，人和自然的关系，但是表现在人的本质方面，最基本的是道德的进化。所以咱们在这一节一开始就讲了道德不是凭空产生的，它是由生产方法决定的，同时道德对它起相当的反作用，道德总是同人类的物质文明、精神文明同步前进的。现在西方人不知道道德是怎么来的，唯独马克思用历史唯物主义的观点讲清了这个问题，道德是根据生产关系、生产力水平而决定了人们的物质生活，这样的物质条件决定了人们怎么来对待这些物质，对待这些物类就是人与人之间他们怎么来往，解决人与人的关系，这就是道德。怎么来对待物质是价值观念，这些问题是马克思第一次从历史上、从人类发展史上讲清了人的道德产生、人的意识产生和物质的依附关系，这是人类整个文化，人类的本质发展过程当中一个划时代的进步，而正是因为这一点，马克思才把人的类本质讲清了，人的类本质是自由自觉的。

前边的发展史是从不同的社会讲了，我们再从纵的方面一看，这个发展是什么情况。我们说人类历史沿着三条线路往前发展的。

一个是作为个体的人的身心发展。人的劳动智能、智慧逐步在发展，在使用工具、创造工具的劳动过程中，人的各个组织器官、形态和功能就相应得到发展。咱们前边讲了手的劳动技巧，各种感觉器官，在不断地完善。那么人作为人这个社会的类本质就更加完善了。随着这一切的发展，人们已有的意元体也有从早期的初始意元体经过自我意元体阶段，再进入偏执意元体阶段。人类刚刚脱离动物界，意元体刚开始形成时叫初始意元体。在原始公社时，慢慢就有个自我意元体，就有了我，我要活着，再随着往下发展慢慢到了偏执意元体。常态

智能发展起来了，这一发展，越来越偏，常态智能发展了，科学建立起来，科学越发展，对客观事物的认识就越来越深刻，认识越深刻，人的认识就越接近自然，本来具有的那些客观规律就更加接近他本来的面貌。我们从混元整体理论讲，自然界本体面貌：本来的面貌是整体的。所以人类的常态智慧发展，认识慢慢也开始接近到、认识到整体了。以前一个一个的学科，什么生物学科，什么天文学科……好多学科就好比我们人的认识看到海面上的各个山峰，都是独立的，先认识这个，后认识那个，慢慢认识深了，水平下面也认识了，到这个层面上，各个学科就不是孤立的了，就连上了！咱们一看海面独立的山峰，往下一看，噢！好多山峰在下面连着呢，不是孤立的。咱们现在科学里边，有好多边缘学科，就是这个意思。而现在许多学科连到一起，又出来什么系统论、控制论、信息论……人类在发展，这是个体的全息发展，包括智慧的、技巧的，一点一点从低级向高级发展。人类有那么多知识了，对大自然界认识了（当然这个认识，认识的越深，这个我和客观两者对立得越明显），科学已发展认识到这个人和大自然不能割离开了，觉得是个整体的，是什么整体还不了解，发展到现在已经到了这个阶段了。这是一个方面，是一个个体的人怎么发展。

第二个方面，就是作为人的生产单位，向着越来越简单的方面发展。在早期没有家庭时，只是人的生产单位。人的生产单位，也是在一个社会里面的生产单位，搞一般的社会生产、物质生产。这些生产越来越简单，开始以一个世族为社会生产单位，它也是个人生产单位。一个世族里边没有直接谁跟谁一定的关系。这个世族里边谁跟谁都可以来生产人，那时也没有老少之间的分别，也没有亲疏平辈之间的分别，反正就是一个男，一个女，谁跟谁都可以交合生产下一代。到了族婚，是这一个族跟那个族通婚去，族里不能通婚。以后到家庭，几辈人一家。再以后以夫妻为家庭，夫妻之间成一个家。现在在西方连家庭也不成立，不少独身主义者不结婚。不结婚，不等于不生育，也不能没有两性关系，生了孩子就完事，这是西方由于不了解人的本性，出现这么一个偏差，这也是西方资本主义的一个畸形发展，是拜金主义的结果，为了自己生活的自由，生活的好，就是光为了钱，不去尽义务，夫妻之间不尽义务，这是一个畸形发展的结果。如果将来人类能够懂得真正的自由自觉的道理之后，这些问题也会得到解决。这是第二个方面，从一个生产单位来讲，从大到小，从世族到家族到家庭到了一对夫妻。以前在中国，一个家族几辈人，可以后呢，大家庭没有了。夫妻一结婚，爸爸妈妈就让孩子自己过去了，“不管你们了”。好多人结了婚之后，也不愿再跟父母在一块，不愿受老头、老太太管。慢慢家庭越来越小了。这是第二方面的变化。

第三方面，就是作为社会的人。作为社会人的联系形式、范围越来越大。一开始从一个简单的世族，慢慢形成大的部落，从大的部落变成奴隶制国家。奴隶制国家都比较小。封建社会大一统，中国的封建社会皇上统治五湖四海，国家又大了。到了资本主义社会打破了国家的疆域，发展到了世界互相联系了。交通、文化、通信都往一块连，人类的这个社会联系越来越大，但是到了资本主义社会这个阶段，国界还得有，只有将来废除私有，以天下为公了，到那时废除国界，形成世界一体，大同世界，这也是个必然的。

所以整个人类就沿着这样三条路线往前发展的，一个是个体越来越聪明，各方面机能向前发展。意元体从简单到复杂，从初始意元体变成自我意元体，到了现在的偏执意元体，那么下面再发展就是圆满意元体、混化意元体。世族、家族、家庭、一夫一妻制。说将来什么样子，共产主义就没有法律了，但是不会像人们所想象的就乱了套了，人们会自觉地来对待这个生育和性的问题。这个问题下面什么样子我们不好讲，因为没那个实践。没法律了，没

有国，也没有家了，那不就乱了吗？马克思讲人自由自觉了，作用在生命领域里边的规律掌握了，人就脱离开现在这个意识状况，脱离开现在这个生命机能状况，所以用我们现在的意识来想，想不通它，所以这儿我就没有多讲它。第三个方面就是社会联系，从小到大。从世族到部落到国家，到封建制国家越来越大到资本主义世界联系，到最后世界大同，这是人类的进步，人类的发展，而这一切，都会反映到人的意识当中来体现人的类本质，这一切又都有一个道德观念在里边起作用。这三个进化都有道德观念在里边，所以人的类本质也是这么搞起来的。所以这一点马克思也讲过，那个家庭、国家这一切形式、内容都会反映到人的意识，都会反映到人的本质当中来，人是社会意识活动对外界客观的反映，对照系就是打上的烙印，而这一切都会调解人的生命活动，所以也是生命层面，意识层面都会起作用，因为这一切都是人的本质，所以我们人的本质（人的意识）不是凭空产生的，都是对外界这么多环境影响而来的，而道德在这个意识当中又起决定作用。在人类进化当中，道德决定人类的本质。但人的本质、类本质是全方位的，不能把道德和整个生命脱离开，这就是第三个大问题，道德是人的类本质的内在根据。现在把人的类本质特性的解放这个问题讲完，知道了人的类本质是在一步步向前发展，发展过程当中，一方面被扭曲、被异化，一方面又在进化，在扭曲过程当中前进。就好比练八卦一样，开始练三扭（身体扭着，整个躯干扭着，胳膊扭着，腿扭着），有时走直步，脚也拧着，往下一踹，往外一翻，一踹一翻拧着，但扭曲了不等于不前进。所以人的类本质被扭曲了，但扭曲着前进。人的类本质看整个发展过程是扭曲的，但是每个阶段又是直的，只是意识活动的自由性被占有欲望扭曲了。这么来看整个人类是在前进的。

Ⅳ、人的类本质特性的解放

讲这一段，引用了马克思的几段话，因为现在讲这个问题，不用马克思的话不好讲，别人没有。讲我们自己的，人家在中国讲到社会领域、文化领域，咱们要是不引点权威人士的话，讲了别人也不信。马克思讲人的类本质进化时说：“人的眼睛和原始的非人的眼睛得到的享受不同，人的耳朵和原始人的耳朵享受不同。”我们现在的人（进化的人）的眼睛和原始的非人的眼睛享受不同。为什么不同？因为人在和外界事物接触，声音也好，看到东西也好，跟我们人起混化，对我们人身体好的起了混化，混元气一起变化，内化到身体里边去，就把这部分功能强化了。所以我们的眼睛比原始人结构、功能都强，分析能力、得到的享受也就不一样了。感觉器官是如此。下面又讲：“所以社会的人的感觉不同于非社会人的感觉，只是由于人的本质和客观地展开的丰富性，主体的、人的感性的丰富性，如有音乐感的耳朵、能感受形式美的眼睛，总之，那些能为人的享受的感觉，即确证自己是人的本质力量的感觉”，这是什么意思？我们人脱离开动物界就叫作社会的人了，这社会的人越来越发展，人的各种感觉功能越来越前进，耳朵识音乐美，眼睛识形式美，咱们各种感觉、感受是人的本质力量。什么叫本质力量？我们人体各部分生命活动具有的功能所体现的力量，眼睛能接收外界事物的形式、光线，耳朵接收声音，就是本质的力量。但是这些个眼睛、耳朵、鼻子的本质力量又是整个人的本质力量的具体表现。当这个力量我们感觉到时，我们能够接收外界事物了，通过接收外界事物而确定、证明感觉是我本质力量表现出来的东西。这样的感觉“才一部分发展起来”。就是你在和外界事物接触时，耳朵的听、眼睛的看这个本质力量，一部分发展

了，原来没有的东西就出来了，就说明这些功能都是在人的进化当中逐渐完成的。“因为不仅五官感觉，而且所谓精神感觉、实践感觉（意志、爱等等），一句话，人的感觉、感觉的人性，都只是由于它对象的存在，由于人化的自然界，才产生出来的，五官感觉的形成是以往全部世界历史的产物。”马克思对这些问题讲述的这些观点，以前谁也没有讲过。我们人的感觉器官实际是以前历史的产物，怎么个历史的产物？这个历史讲的是人类的历史，人类和大自然相互作用。咱们讲混元理论时讲混化，慢慢使人类的五官和动物不一样了，怎么和那个原始猴不一样的呀？是在前进过程当中，慢慢内化到身体里面成那样的混元气，使物质发生变化。这个发生变化时间很长，不是几天、几年就完成了。

人类到了今天，人的自由自觉的类本质被扭曲了，但是整个人类发展了。我们人类到了现在，由于对人的类本质不认识，就误认为咱们人类发展到现在是到头了。现在我看到外国不少的论述说是人类发展经过蒙昧时代（最早期的原始人），然后到野蛮时代（奴隶社会，包括人吃人那一段，原始公社后期，残酷的阶级压迫），进入文明时代（资本主义社会以后叫文明时代），到现在就到享受时代（现在物质都很丰富了，该享受了），人类再也没有发展了。这个观点是错的！咱们搞智能气功科学知道，我们现在的人类只是开发了常态智能，还没有开发出超常智能。文明时代慢慢就应该开发超常智能，进入智能时代（包括常态智能更加发达，超常智能得到开发）。如果我们要是不开发出超常智能来，要真正解决人的类本质问题是不可能的！马克思虽然从哲学的高度讲了，人的类本质是自由、自觉的，一百多年了为什么人对它理解不了呀？就因为在常态智能之下认识不了它，那马克思怎么认识的？马克思凭他天才的直觉，我们讲了，直觉和灵感也属于超常智能的一部分。所以马克思到底什么样子？咱们也很难说，他有没有超常智能，这也很难说，起码可以说他有超常思维。别人看东西思维不出来，他就思维出来了，而且有些东西（咱们讲了好些）讲的都很正确。那他说资本主义灭亡，怎么一百多年了还没灭亡？咱们在《坚定为共产主义奋斗的信念》一文中讲过这个问题。实际马克思讲资本主义灭亡，他早期讲这个问题时，不是后期那样的讲法，马克思早期讲，资本主义灭亡是资本灭亡。他说：资本是个历史范畴。只有资本自己发展才能消灭资本。创造利润的那一部分东西叫资本，不是咱们说的设备叫资本，但马克思讲的那个资本，只要是用科学技术、固定资本、可变资本、不变资本去搞生产，这个资本本身才能够创造剩余价值。劳动创造剩余价值，资本是创造剩余价值的劳动。科学技术越发达，机械化越强，机器变成固定资产越多，人在劳动过程当中占的比例数就越小。科学技术发展到一定程度，劳动就不再是创造价值的源泉。咱们讲劳动创造剩余价值。马克思讲科学发展到一定程度，资本发展到一定程度，劳动就不再是创造价值的源泉。到什么时候不再是创造价值的源泉了呢？机械化高度发展，人到那时不再成为劳动的参与者，而成为劳动的监督者。高度自动化，一按电钮就完了，你没在劳动过程当中，你没参与劳动，你就成为劳动的旁观者、监督者。到了这个时候，人的劳动本身就不再是创造价值的源泉。什么叫劳动？劳动是占据了你本身生命里的一定时间。不是说干什么活叫劳动。有的脑力劳动就在那值班，打电话。听电话值班算不算劳动？也得算劳动，占了你的生产时间了。劳动不再是创造价值的源泉，资本就要崩溃了。那时劳动就不再有剥削了。这是马克思一个讲法。

第二个讲法就是资本是个历史范畴。资本要发展，科学技术越来越发达，作为生产工人就得掌握这些技术，掌握技术就需要学习，科学技术越发达，需要的劳动时间就越少。劳动的机械化很强了，不需要更多的体力劳动了，那么你为了掌握这个生产技术，就需要学科学、

学技术，你下班时间去学习，学的科学技术是为了劳动来使用的，所以科学越发达，到最后，上班时间和下班时间分不出来。一下了班，你要学科学技术、掌握科学技术去，你是为劳动的，那个学习本身也是劳动，也是为了直接生产的。所以到了生产需要时间缩短到一定程度而科学技术学习又占了一定程度，上班时间和下班时间分不出来了。到这个时候，这个劳动的性质也就变了，到这时资本作为一个历史范畴也就要消灭了。马克思最早用他的哲学观点论述资本的消亡，用历史唯物主义分析资本的消亡，是这样消亡的。很多人学马克思主义没有全面学，就光学了《资本论》，到了垄断怎么怎么着，资本主义的丧钟就要敲响了。咱们讲资本论、讲资本主义的消灭都会讲这句话："到了资本主义垄断和它生产力不相容时，资本主义的丧钟就敲响了。"怎么敲响，没有人去研究这些问题，马克思讲的非常清楚，讲的非常细致。

人的类本质随着人类向前发展在不断进化着，进化的结果是从一个初级的人慢慢变成愚昧的人（野蛮的人），进而变成现在的文明的人。但不是到了现在人就到了享受时期了，因为现在人的超常智能还没有开发出来，只是常态智能下的很多功能提高了，真正人的自由自觉的类本质活动还没有实现，这就需要开发出人的超常智能，使人的全面本质特性得到解放。怎么样才能做到这一点？首先，要明了人的类本质目前状况是，占有欲望把人的本质扭曲了。因此，要想真正得到人的类特性的解放，那就必须要改变私有状况。马克思说："私有财产的扬弃，是人的一切感觉和特性的彻底解放；但这种扬弃之所以是这种解放，正是因为这些感觉和特性无论在主体上还是在客体上都成为人的。眼睛变成了人的眼睛，正像眼睛的对象变成了社会的、人的、由人并为了人创造出来的对象一样。"一般的人并不懂得也不了解更不认识私有能把人的类本质扭曲、异化，因此说不要私有了。其实，应该对私有制进行扬弃。扬是发扬，弃是抛弃，扬弃是一个符合辩证的名词，和一般单纯的抛弃不一样，抛弃是整个都不要了，扬弃是把好的保存下来。对私有财产怎么还要扬弃呢？这就是马克思对待事物的科学态度。如果我们对私有能这样扬弃了，把它的私有特性取消掉，不是把劳动变成为了占有物的劳动，而变成人自身需要的内容。这样一来，私有的扬弃"是人的一切感觉和特性的彻底解放"，没有私有了，感觉和特性得到彻底解放了，为什么是解放了呢？"正是因为这些感觉和特性无论在主体上还是在客体上都变成人的。"人的感觉是通过感觉器官来形成的，这些感觉器官当你一旦没有私有概念了之后，对任何客观事物不是为了占有它，不是受占有欲望的支配，那么人对外界事物的感觉才真正变成人的感觉，你对这个东西好，怎么对它的呢，通过你的感觉器官作用到人体里引起感觉，形成个判断，觉得到好了。那么感觉器官是主体的，感觉也是主体的，那个物就是客体的东西。当没有私有之后，你对这东西感觉到好，无论是你的感觉器官，还是你的感觉，还是你感觉到的物都变成人的了。混元气理论认为，你感觉到它的好，因为你的混元气和它的混元气混化了，一混化对你生命活动起一个好的作用，使你高兴、愉快、舒适，这个好的作用使得你感觉好。本来是你的混元气和外界事物混元气互相作用的结果，就是因为私有把这个关系忽略了，这个东西真好，我想占有它，把它买过来，保存起来。本来是互相作用的好，以此代替了，扭曲了。一扬弃私有，你就直接对这个物起作用了，不是占有它，而是享受它。这样一来外界的物和人起作用了，物也变成人的物了，感觉也是属于人的了。但是有私有、私有概念、占有欲望是不行的。下面具体说：

"眼睛变成了人的眼睛"。以前有私有的时候呢，一看这个杯子产生两个概念，这杯子是我的或不是我的。是我的保护好它，不是我的不管它。现在把私有制扬弃之后，眼睛是人

的眼睛了（看到东西舒服是自己舒服），眼睛直接对生命活动起作用，而眼睛对象呢？就变成社会的、人的东西。人的东西有两个意思：一个意思，这个东西是制作人的劳动结果，这个物之所以成为物，是由人把里边加进去了这个物的信息。而制作那个物的人，他想把它制作好，他自己内心对制作的模式、图形和制作过程都非常高兴，做出的这个杯子里边就带着个高兴的信息。这个杯子就不是个普通的物了。你看到高兴，就因为那个人加进了好的信息，因此，这个物变成人的物了，不是个普通的物了，里边有人的信息了（很多人认为一说物就是这个物，其实不然）。所以马克思讲人和物的关系是人和人的关系，因为人把它注入自己的劳动力、劳动时间，还有他的意念也进去了，这个物是人劳动的结果，这是人的。所以讲这是社会的"由人并为人创造出来的对象一样"。这个物是由那个人为了你这个人创造出来的对象，你和它打交道的时候，就跟创造它的人打交道，这样人和物的关系就变成人和人的关系了。在这一点上，只有马克思能够敏锐地观察到。

"感觉为了物而同物发生关系，但物本身却是对自身和对人的一种对象性的、人的关系"，自身这个肉体和外界客观事物只是一个是有意识的物，一个是没有意识的物，都是大自然的东西，人的感觉是为了你自身这个物体而同外界这个物发生关系。比如，我要和它发生作用的时候，是为了自己这个"物"和它发生作用的。可是这个物本身是对自身和对人的一种对象性的、人的关系。这个物本身有个自身，对人来说是种对象性的人的关系，因为别人劳动制造出它的时候是为了使用的这个人，所以你要和它发生作用实际是和制造它的那个人发生关系。到了这个时候"需要和享受，失去了自己的利己主义性质，而自然界失去了自己的纯粹的有用性，因为效用成了人的效用"。"需要和享受，失去了自己的利己主义性质"，如，这个东西真好，真美，我需要它，我拿过来享受，这一切都是为了利己。当破除了私有制财产之后，利己性就没有了，象庄子讲的都是自然的，生也自然死也自然，你这个生命活动需要，那是你自然规律的结果——不是主体的我，是肉体的自然规律需要这个东西、不存在享受不享受的问题。就跟这一个物质进行化学反应都是个自然过程一样。你吃这个东西、用这个东西也是个自然过程。因为现在的人还有个享受的概念，把你自己客观化了。"而自然界失去了自己的纯粹的有用性"，咱们现在说这东西是有用的、那东西是没用的，那时候这种纯粹的有用性就没有了，而是变成了自然物，而这个自然物不是普普通通的自然了，因为它要和人起作用，和人一起作用呢，"因为效用成了人的效用"。就是要以人为中心和自然界发生作用，"我"在人体里边就是一个人的混化过程。如果我们的意元体能够清明了，噢！就那么个状况。所以过去讲练气功练到开天门之后出阳神，一看自己肉体就是那么一个跟尸体一样的东西，肉体里边起的变化跟自己没关系。而从这种人的关系讲，这种变化是一个人的混化变化过程。人是精气神出鬼没统一的人，就是你本身的一个效用——混化的结果。

又说："私有财产的积极的扬弃，也就是说，为了人并且通过人对人的本质和人的生命、对象性的人和人的产品的感性的占有"，这句话就是说，私有财产怎么叫积极扬弃呢？我们从后向前讲，感性的产品，这个东西（杯子）是个产品，是通过感觉器官认识它，对它的占有，对你来说它就是客观物——你占有的对象，这个对象和人的生命和人的本质是联系到一起的。因为你作为一个人来说，你自己的生命活动对你是自然、自由进行的。意识活动是自由自觉的，而且我愿意感觉到它就感觉到它了，这本身是人的本质，当你有这种本质，占有这个东西的时候，这个东西是为了人生产出来的一个对象，当你站在人的本质上来占有它（产品）的时候，噢！我喜欢它。"不应当仅仅被理解为直接的、片面的享受，不应当仅仅被理

解为占有、拥有。”当你用人的本质了解它、占有它，不是个一般直接的、片面的享受，也不能理解为占有、拥有它，这个占有和私有制的欲望占有就不是相同的。我们总得有衣食住行，这种占有应该是什么样子呢？“人以一种全面的方式，也就是说，作为一个完整的人，占有自己的全面的本质。”你对它占有实际上就是你全面地占有你自身的本质。怎么对它占有是对你自身的本质的占有呢？因为你跟它起作用，首先你要感觉它好，这本身对你生命有利，你怎么感觉它好呢？是通过你和它的混元气起作用了，而且又通过了特定的器官把这些表现出来了，你自身里边感觉到它了，我不是想要它，而只是你享受这个东西，这种享受的舒服没受到私有占有的扭曲，你就只是感到舒服，一舒服这本身就是对你本质的占有。就是你自己本身内在的享受、内在的生命活动需要，使你自己的各种功能集中体现到一起，这就是人的本质。

“人同世界的任何一种人的关系”。你要和大自然起作用就得通过我们的各种器官，什么器官呢？“视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、思维、直观、感觉、愿望、活动、爱”这么一些东西都是人的器官，对外界怎么起作用？“总之，他的个体的一切器官……通过自己同对象的关系而占有对象。”我们眼睛是看东西，耳朵听东西，手触觉东西，鼻子嗅觉……通过这些来占有外界东西。不是通过感觉占有对象，而是通过感觉使你身体里边发生变化，而这种变化和对象起作用，这样占有对象。到这个时候人不再是私有的了，到那时，这种感觉（马克思那时没分出有超常智能、常态智能），超常智能也就出来了，整体性也就有了（不过他讲过整体性的人，眼睛是整体的，耳朵也是整体的，而且对事物的占有也是整体的，整个都是整体的）。实际从智能气功懂得超常智能的角度讲这些问题就比较好讲了。马克思那时经过他的一种特殊的天才思维而认识到这些东西，而这些东西恰恰应该是跟超常智能有极密切的连带关系的。

这段话的意思就是说，私有制度与私有观念使人的类本质特性自由的自觉活动依附于占有欲而被扭曲。被扭曲就是由于私有制、私有观念、占有欲望引起来的，所以当我们扬弃了私有财产之后，这个扬弃不仅是物质的扬弃，还应该有私有观念的扬弃，把这个一扬弃，被扭曲、被异化的人的类本质特性——自由自觉就显现出来了。到那时就不是考虑怎样占有物质，而是直接享受这个物质。体会人和物怎么混化怎么起作用，当你一体会和外界起作用、混化的时候，既是受动、接受，又是主动，又是享受。所以，马克思讲受动和享受是同一的也就是这个道理。马克思讲的人的类本质的彻底解放，他是从社会科学的高度来阐述的。所以要真正得到社会解放得具备一定条件：一个是废除私有；另外还得有高度丰富的物质条件。那时你跟好物起混化作用，既是享受又是受动，人的内在的本质就出来了。过去讲的大同世界，“货恶其弃于地也，不必藏于己。”也就出现了。要实现大同世界，还有个意识境界在里边，从文明时代进入智能时代才行，如果没有人的文明进步是做不到的。光一般的常态智能还不够，还得有超常智能，才能使人对自然界的整体性理解更深刻、全面。现在对整体的人理解还不够，往往就是对自己肉体而言，自己一切活动都是为了怎么样满足我们人的肉体的需要，有不少人也在满足自己精神的需要，象类似考虑得与失的高兴、不高兴，细想一想，还没有脱离开肉体的需要。物质条件不够，社会条件不够，人的智能精神条件也还不够。所以，现在的人想进入大同世界还不行，真正取得人的类本质解放实现世界大同，整个这一切都得发生变化。

现在的世界形势看起来正在变，西方讲民主讲人权，就是让你自由嘛，但自由什么？他

们就不懂得要“符合人的生命规律”这样的自由。人要自由要幸福，那你怎么去幸福啊。我们中国老祖宗讲世界大同、大同世界讲了好几千年了，也没大同了，没物质条件不行。但是光有物质条件，生命没有获得自由也不行。西北欧有些国家物质条件好了，也比较文明，再进一步就要研究人怎么活的好点、活的长点，他们就研究药物，各种维生素一块吃呀,各种锻炼等等，有的有点作用，但这都不行。慢慢找找就找到气功上来了。一练气功，超常智能一出，又有物质条件，很快就到世界大同上去了。说很快是从人类发展的长河当中是很快，因为人类文明通过了多少万年（现在说千万年以上了）进展到现在这个程度。文化发展越到高级阶段进步得越快，奴隶制社会发展到封建社会就长，有三四千年，封建社会比着奴隶社会就短，中国还算长的呢，封建社会才两千多年，资本主义社会比封建社会又短了，所以只要我们把道德规律、生命科学的规律、超常智能的规律一揭示出来，人类能自觉运用这些规律了，实现大同世界就非常快了。

由于传统气功对道德、对意识不了解，把意识活动和社会分开了，变成单个人的意识活动了。虽然古气功家强调道德，他们也是把道德作为个人修养来讲的。因此，不仅意识问题没解决，道德问题也没有解决。传统气功在中国有几千年，有时也很发达，虽然对中国文化有促进作用，但是对人的类本质解放问题没能解决了。因为类本质解决必须是个社会性的、群体的，一两个人搞不好搞，所以过去练气功真正的功夫练不上去，恐怕这也是个根本原因。智能气功慢慢把意识活动的本质问题解决了，它的社会性也就解决了（现在智能功讲都是社会性的，练气功也是社会性的。从气场上来的），人的类本质特性的解放也就快要实现了。

下面把我们学习过的这五章内容从整体上给大家串讲一下。

从《混元论》、《整体论》、《人的混元气》、《意识论》到《道德论》这五论是一个整体。咱们这本书共七章。第一章是《绪论》讲的是对整体观的历史一般的认识，后面这一章书讲《优化生命论》，所以真正的混元整体论就中间五论。这个整体观是从自然到人这个大的整体，我们是从五个方面或五个层次上来讲的。

《混元论》就讲混元整体，任何事物都是一个整体，而且这个整体是实体性物质存在方式和非实体性存在方式两者的结合体，叫混元体，整体宇宙就是：实体物和非实体物的混元整体。而这个混元整体要和它内部方方面面发生作用。我们现在只着眼于宇宙内部的万事万物，每一个具体事物又是一个混元整体，而这个混元整体都要和它周围各种物质发生混化，互相作用，发生变化——从有到无和从无到有，无中生有，有化归无这么一个实质变化内容。而这个变化过程的完成，是通过开合出入聚散化这种运动形式来完成的。《混元论》对一个物的整体粗粗的讲一讲。《整体论》就讲事物的整体性，而讲整体就有空间的整体、有时间的整体。整体是对它内部的局部而言是整体，在更大的范围内它是个部分。这就把混元整体在时间上、在空间上的整体联系讲清了。《混元论》和《整体论》这两章可叫混元整体理论，这个理论认为大自然万事万物、任何东西都是一个混元整体。人也是大自然的一部分。我们搞智能气功应该是着眼于人，因此我们就把人拿出来讲《人的混元气》。

作为一个完整的人也是整体的，而这个整体也是由部分组成的。从现代科学讲有几大系统，从气功道理来讲，传统气功叫形气神三部分。而形气神三部分的实质是什么呢？它的实质就是人的混元气。人的混元气一凝聚成了有形的物质，这是混元气高度凝聚的表现。再有就是气的常态表现，无形无象的气在人体内外都充斥着。无形无象的人的混元气再精细，精细……就形成了意元体，意元体的运动形成——精神活动在人体里面起了主导作用。所以在

人身上和自然界各种物质有所区别，区别在哪儿呢？就在人有意识，而意识是什么呢？意识活动是从意元体来的，意元体又是脑细胞的混元气集合到一起形成这么一种特殊的功能状态，它非常细致，非常均匀，能反映客观事物，有主动性，有随意性……而意识活动又是混元气的一特殊表现。人这个整体实际是个混元气，如果同志们经常想我是模模糊糊的一堆气，那你功夫就容易上进了。人有形的肌体里边总是时时刻刻都在发生着有归无、无归有的变化，用现在的话讲是有形的物质新陈代谢产生能量，把一部分废物排出去，然后继续合成新的，而这个新陈代谢当中就是一个有归无、无归有的转化过程。如果我们脑子里有这么个概念——人的精气神都是混元气，模模糊糊的互相转化，这个整体性就强了，以前这个问题不好讲，形，形体；气，无形；神，神无方意无体，什么血气亦人之神，神是什么？也说不清。智能功混元整体理论认为：神就是意元体的活动，它本身是意元体（特殊的混元气）的一种运动形式，它同样也是混元气，形、气、神一体化了。人的所有活动都是人的混元气运动变化，有三种不同的表现形式，或者说有三种层次的区别：有躯体混元气；有脏真混元气；有意元体。所以，你要想理解人这个整体，首先从人就是一个混元气这个方面去理解。跟空气有什么区别？就拿形体固定了一点。一般物质没主动性，我们人有了意元体的主动性了，因此说我们人的根本特性关键不在于躯体混元气、脏真混元气，而在于意元体中的混元气。所以我们专门提出了《意识论》

意识是人的生命活动的主宰，人体的混元气起变化，都要通过意识发生作用，普通的人和动物不一样在哪儿？有了特殊性的意识活动，这是人区别于动物的根本标志（有人认为是劳动，从历史发生学上来讲，意识、劳动是相并发展的，劳动是在意识支配之下的。所以我们认为人和动物本质区别就在于意识），而意识活动又是人的特殊的混元气的活动，是在意元体这种物质基础上形成的活动内容、活动过程。而意元体是脑细胞的混元气密集到一定程度，变得非常均匀了，能反映外界事物，也能反映自身的时候，不再叫脑的混元气了。这样脑子里边也就有了第一映象空间、第二映象空间、第三映象空间（实象空间）的不同内容了。这么一来人的意识活动和动物不一样了，而且自己能主宰自己了，精神活动和肉体活动分开了。

有同学会想，庞老师，你前面刚讲了人的混元气是个统一整体，怎么现在又讲意元体、意识活动和生命活动分开了呢？从我们人的发生学上来讲，脑细胞已经和普通细胞不一样了，它本身再生的功能没有了，在这时它自身功能也就发生了变化，它的混元气和普通细胞混元气也不一样了，意元体形成之后它的功能活动和生命可以分开了。比如脑子想什么东西和身体起作用不一样，指它的功能活动有了独立性。但是脑细胞里照常有每一个细胞里边的细胞核遗传工程、遗传信息，在这一点上它又和普通细胞是一样的，在这一点上它和人体混元气是统一的。我们练气功就是要练得精神活动逐步的脱离开生命活动的影响。因为意元体里受脑细胞的混元气的影响，但是脑细胞混元气一碰到一起，一起作用就产生新的东西了，它又不完全等于脑细胞的混元气，有了独立性了。所以一开始形成意元体它受脑细胞的影响比较大，而脑细胞又直接和身体各个组织效应器官联系在一起，所以脑细胞它和身体各部组织器官联系着，因此，它的功能变化要受到人体各部分组织器官功能的影响，所以，我们说人的意识活动也要受到人的生命的影响，受到连带关系。人类越向高阶段发展，受生命活动冲动的影响就越少。拿人来讲，越是野蛮人越好斗，为什么？斗、杀是动物的习性，人就是保留了动物的遗传特性。为什么好斗？一般是为了争吃的，高等动物就争配偶，这都是受到

生命活动冲动的影响。人类越高级，意元体的活动的独立性就越强，它受生命活动的影响就越弱。使得意元体的灵明度就提高了。意元体本来是灵明的，就是由于受生命活动影响比较多（生命活动里边的气和脑细胞一起作用，脑细胞直接把生命性反映到意元体里边来），这样一来意元体的灵明度就受到了影响，灵明度的提高就是要使我们意元体的独立性增强。

在《精义》里边讲意识的作用，在《意识论》里边还讲意识的作用，而且两章内容差不太多，为什么重复讲？就是让大家了解意识和生命活动不是平行的，它能够直接改变我们的生命活动。我们的意识独立性越强，灵明度越高，功能越强，对人体生命活动的影响越大。大家不要认为练了意元体的独立性，统帅生命活动的功能不就小了吗？不，因为它主动性强了，意志力强了。它越精细越灵明，越容易通、越容易透，通透进去的越深入越细微，对生命活动的影响越大。生命活动对意识影响的越多，意元体灵明度越不够，所以有的人表面看很机灵，但要往高层次走就上不去，只能做个庸人的聪明人。按智能气功干的事干不了，干稍为大的事干不了，真要是改变物体不好变了，所以《意识论》这一节书对我们非常关键。意识的作用、意识对生命的作用、意识对宇宙万物的作用，只有我们掌握了它的内容之后，我们才好锻炼它，使它的独立性提高，把这些功能体现出来。

意识活动不是随随便便想的。它里边也有它的必然性，是把外界事物各种信息反映到脑子之后，这些信息互相作用，哪些信息在你生命活动当中打上的烙印比较深，在参照系里起的作用就比较大，所以，那些随便想的问题，都是把客观的信息通过参照系反映出来的结果，并不是随便想的。

有的人讲，我有我的主见，搞气功的说了我不能听，我得独立思考，你独立思考根据什么思考？对气功不相信的人往往是受了西方科学那个框框的影响在脑子里边做标准，迷信了西方科学，把那个当作基本条件了。你脑子里总得有个框框作为参照系模式。这个模式哪来的？你也是对客观事物反映进去的，只不过参照系反映进去的早，先入为主的缘故。所以我们学了智能气功就要坚持唯物论的反映论，不要被原来的思想框框所束缚。应该是认真、主动地接受客观事物，不做任何的排他性的主观臆断。还没来，就说这个不可能，那个不符合科学。我和好几个科学家们讲，“什么叫科学？”他们说：“正确反映客观事物规律的就是科学。”我说：“你能说气功没反映规律吗？”“气功没了解气的实质是什么？”我说：“你科学了半天，了解谁了？什么是引力？引力的实质是什么？引力场的实质是什么？你只是摸索出它们的规律，测出了它们的一些现象。”讲这个小事情告诉我们，应该脑子里边灵明一点，不要被那已有的一点科学知识僵化、固定住。我们脑子里经常能否定、否定，脑子里边那些固定印象就不那么深化了，模式就不那么死了，你接收新鲜事物就容易些了。所以同学们学了智能气功，你要坚持唯物论的反映论，外面有什么就反映进去什么。《意识论》这一章要多从这方面去领会、去理解。用这样的意识活动来统帅生命活动，你的生命活动就生机勃勃了，就不会总这么偏一下那么偏一下了。它在整个生命活动当中就起主导作用了

懂得这个道理以后，我们就慢慢的把肉体看得轻了，因为你的生命活动在精神嘛。两腿一伸两眼一瞪，死了，你这一百多斤还都有，有你吗？不是也没有你吗？还不要说死了，就是植物人，给他输点液还活着，也不会动也不会说话，为什么管他叫植物人呢？不叫人了呢？光有肉体不行，当然没有肉体也不行，只有肉体也不行，关键要有精神。这一点非常关键，在肉体活动基础之上，有了精神活动才是人，才是你的本质。动物有肉体，不叫人？狼孩也不叫人还叫狼孩，没有人的精神。所以我们自己对待自己关键是对待自己的精神。

讲到这可能还有人不大想得通，结合这个课题，谈谈冲神的问题，使大家对意识活动、对人的本质起作用能理解得更深一些。不练功的人他照样可以出现精神的不稳定，脑子里想这个想那个，脾气也不好了，容易急躁……都来了，这绝对不是练功冲的，这是什么问题呢？我在工厂呆了二十多年，一到评工资时，医务室看病的人准多，他说不知为什么睡不好觉，吃不好饭，其实，他想，评工资有没有我？我得罪过什么人，这次恐怕调不上我，尤其调工资有比例数，一评一搞一两个月，工资没评上还落了好多不是。有时你什么什么都好，就一点不行，这时脾气容易急躁，容易跟人家吵，象这个情况是脑子里两种思想做斗争。毛主席的警卫员为评工资哭了，毛主席说："男儿有泪不轻弹，只是未到评资时。"象这种情况，不练功的人受到外界刺激，可以引起精神一定程度的紊乱，这些人平时可能是慢性子，不着急，可到评工资时也容易产生情绪不稳定。我们练功的人，你敏感点，所以脑子里虽然还没有这么多不愉快的东西，但是平时我们有一些疑问的东西，不像评工资那样明显的思想斗争，还比较隐藏一点，一练功变得敏感了，就显出来了。

这种情况算不算冲神呢？这不是冲神，是气足了点，把神的功能强化了点。还没到冲神那个阶段呢。冲神的情况，得你的气比较细了，而且气比较稳了，意元体里改变参照系特难受，改变习惯特难受。这要提高一个层次（改变人生观），旧的人生观还掌着权呢，新的人生观想推翻它，这相当于脑子里一场上层建筑的革命。那时冲起来真是吃不了饭、睡不了觉，心里边总是难受，要死的心情都有。现在脾气不好，着急，属于起烦，这还不是冲神。当然要说绝对不是也不行，划个杠杠，那也不好划，一般的那是气冲的而不是神在变。如果有情绪，应该知道是自己神不稳（神不能做主）的表现。不管是冲神也好，性情不稳定也好，你都得自觉的来解决这个问题。

学了理论后，对练功到一定程度有冲神反应的要辨证地看。什么问题都有两重性，我这么讲这是好事，你这么领会就变成坏事了。佛教讲因果："要问前世因，今生受者是，要问后事果，今生做者是。"是劝人行善的。你这辈做的事就是上辈子的果，又是下辈的因。你要这么讲不也行嘛。我想杀他，证明上辈子他杀了我，他上辈子没杀我，我就杀不了他，我能杀了他就说明上辈子他杀了我了，是应该的。至于他下辈子先不管，反正我这辈子先杀了他，把上辈子仇报了再说。所以用因果报应的方法解决不了人们的思想问题，也解决不了人们的精神问题，也解决不了社会问题。

所以，我们不要从另外方面去理解：我发脾气是在长功呢，应该发。因为这和宗教不一样，怎么说也有理，智能功有个科学决定的规定性，就一个说法。因为你一发脾气你不管它，把环的意识放出来，它占的地盘就大了，下次再想管就不好管了，性情不稳定，马上克服它才行。把问题消灭在萌芽状态，刚一想这个念头不放出来，赶紧停住、解决它，这才是对的。同学们不管是冲神也好，不冲神也好，性情有了不中和的地方，赶紧让它中和，这才叫修养。你要是不管，慢慢就变成狂了，修佛的叫狂禅。苛佛骂祖就是由于前面一念之差而引起来的。搞科学要懂得这一道理，要自己认真陶冶自己，不能有一点放松。因为意识领域是非常关键的，我们练功关键是修炼意识活动统帅生命活动。而意识的修炼要修炼意志的力，修意识来统帅生命活动的这个力量。我们生命活动的力量受到意识的统帅，要用意志力管住它，不能让肉体生命活动想怎么做就怎么做，你要把不正当的欲望压下去，欲火就降低了点，你放纵它就变成事实了，它就被强化了一些。过去讲"清"怎么才能清？就是把各种欲火消灭掉，压住一次欲火，心里就清一点。我想玩去，想吃好的、穿好的，这都是各种欲望，欲望过强，

就称为火。练意识，就是要增强自己意识对生命活动的自控能力。我们的意识一解决，整个生命活动就跟着起变化了，整体生命观嘛。在这些问题上大家必须要对整体这样来认识。

那么在意识里边最根本的是谁呢？把意识再一提，最根本的就是道德。道德关系着人们的意识活动。怎么去做，发轫动机，以后监测行动、评价行为，这都属于道德的范畴。所以人的一切活动都和道德意识活动联系到一起了，所以又单从意识活动里挑出道德的意识活动。一层一层的：从万物混元整体到人、人的混元气，从人的混元气到意识、从意识又到道德，一层层下来的。它规定着你不该想的控制它，该想的想了让它变成行动，行动过程当中要贯彻下去，要执行下去，而且要出结果，这是道德；判断的时候看你做的对不对，道德意识在起作用。所以在整个人体生命活动当中，道德是人的生命活动的最深（高）层意识活动。人在大自然当中是大自然的一部，混元整体：人，独立的人，精气神；精气神里边神就是意识；意识里边有道德，这么个金字塔形的，一级一级上来的。道德关系到人的本质，道德怎么关系人的本质呢？人的生命活动在不断地进行着，人的混元气无时无刻都在和外面混化。这个混化有物质的混化，有能量的混化，有信息的混化。而在人体里边、精神里边的信息混化直接关系到我们的生命混化。道德状态关系到人的整个生命状态。古代各个国家的原始人都差不多，现在，为什么不一样？关键是道德水准、人的本质。分人分个三六九等，拿什么去分？有的人才学很高，但品行不好；有的人没什么才学，道德比较高，人也比较高尚。所以真正关系人的本质问题是在道德意识上。在一部分文化修养比较高的人当中慢慢认识到这个状况了，但是整个人类还不懂得道德是人的最根本的问题。中国有“士可杀不可辱”“杀身成仁，舍生取义”。为了满足精神的东西，死了都不怕。革命烈士砍头犹如风吹帽，为了革命事业没关系。这都是精神世界的东西。当人文化素质越高的时候，人们自觉性越强的时候，那么精神因素在生命活动当中起的作用就越大了，对人的本质影响就越深了。

随着人类的文化进展之后，它要从常态智能演进到超常智能，到了超常智能阶段，那就不仅仅是我们的精神活动一般的影响生命活动了，就可以使我们人体，使外界客观事物，随着意识的主观愿望使它在你意识领域所及的范围、能量所达的程度来起作用了。到了超常智能出现之后，精神活动对整个实体性物质影响就会更加突出了。所以同学们对整体观要逐步加深认识，一定想我这个人是个整体，整体各个方面都要起作用，经常想到你自身是个气态的人，一团混元气，这团混元气总在不同的层次上进行着开合出入聚散化，人体表面开合出入聚散化；肺、肺泡开合出入聚散化；肠胃粘膜，开合出入聚散化；各个界面都在进行开合出入聚散化，脑子里经常有这个概念，用这种意念去想，长功夫就快了。

我们之所以给大家讲这个基础理论，就是要让我们从意识上提高认识，把以前固有的概念、已定型的概念改了。我想的对不对？符合不符合混元气理论？要经常这样去检查自己，我们就慢慢的智能气功化了。不然咱们讲这么多理论干什么？又难懂又不好记，前面那几章听（看）时觉得挺有意思，现在一回想，乱七八糟，一脑袋糊涂粥，那糊涂赶紧看那，慢慢一消化就变成气了。混元气要受到意识的支配，要想、动动、变变，我想让它开大点，开、合、出、入，练去吧。

然后我们还得从意识上奠定为公的思想，为公首先要从整体观上为公，为周围同志。如果想自己想的多了，把自己和周围对立起来了，也就违背整体观了。在这方面要仔细认真地体会它。自我是什么？自我标志着你自身的整体生命状况，而且道德水准在里边起了一个规定性的根本的标准。我们现在虽然有了精神活动了，但有时候把肉体的多种功能当成我了，

不是用意识统帅肉体，而是用肉体支配你了，就跟动物和肉体结合到一起差不多了，我们人格就下降了。因为这个自我层次要提高，意元体要灵明，要脱离生命活动的束缚、干扰，让它走向独立。完全按照生命科学的规律、按照生命科学的需要去思考问题，来支配自己的生命活动，这样去修养，自我就独立了。我要改造这个肉体，我要支配它。你的意识能不能有独立性，那就需要锻炼。

再谈谈咱们智能功练功的问题。练功关键是要练我们意识统帅的能力，意识要做决定。首先要懂得我要练功，我练功还要符合练功要求，这本身就是我们意志做出决定来，我要这么做的。要这么做就要克服我们肉体的干扰、困扰——肉体不高兴、难受，如果你意识不改变，我就要坚持下去，它难受也不影响坚持。咱们现在需要搞撑臂、耗功，这次教练员班六班结业时统计，有的人在撑臂的当中出了功能，不撑就没了。一撑又出来了。有的老师给我写条子，“这么短短的时间练功，这么耗功，是不是喧宾夺主了？”他自己不敢去撑，害怕出问题，实际上老师们来这工作后经常教功，拼命练功的时间少了，有些老师的吃苦精神还真不如同学。我们学功就是练功夫的，你练功夫不刻苦练怎么行？还有个说“庞老师这限度是多大？三个月练功撑臂两个小时是不是超过了这个限度？”

前天（1993年12月28日），康复一部结业，一个内蒙的心脏病学员，心力衰竭很厉害，北京阜外医院决定两个月换瓣膜。他来这儿练功，自己一下耗了八个半钟头，心力衰竭好起来了。有的病人站庄站七个钟头，是康复一部的学员。当然对病人来讲，要在他自愿的情况下搞，有的病人思想有负担，他一边耗一边想我这么重的病耗功不死的快点？真那么耗，死的就快了。意识作用嘛。他自己主动运用意识：我一耗就好了，这么耗就耗好了。这都是靠我们意志的力量，锻炼意识力量来统帅生命活动，你脑子想我没问题，脑子想正常，意识里边一正常，一坚定，生命活动就跟着变化，这就是整体观，我们意识起主导作用，你脑子里正常了，我好了。一件事，意识活动不一样，结果就不一样。

就这问题我有个体会，一般说肝病不能累。1964年我闹肝病、发着烧，让我去西山劳动，我这人是什么苦也不在乎，劳动就劳动去。高高兴兴，当然身体也很不行，我走路走不动，干活也还拼命干。比别人干的还多。劳动三个月，我把肝病劳动好了。要是想一劳动就肝硬化了，那就麻烦了，别害怕，高高兴兴的，就死不了人。

同学们没病，一撑功能出来了，本事长上去了，你们撑臂时别光死撑臂，光耗时间，要从理上主导，学了这么多理论了，别光耗时间，熬那个干什么？你应该想这一撑，和大自然的气连成一体了，全身通透了，这么运用意识气就通了。想长功夫得从理上开窍，主动运用意识来主导我们的生命活动，整体的提高吗。然后从苦练，从形上入手，通过动作把神定起来。昨天我在康复部结业时讲，你平时不是容易跑神吗，集中不了精神吗，你这一撑臂，特别难受你光想着难受了，想跑神都跑不了，把神经给拴住了。这是最好的不跑神的方法。有时想“还不到时间”呢，老念叨这不就精神集中了吗。要不然就这么酸呢！神与形合了。一练撑臂就督促你神与形合、精神集中，跑不了神。象这些问题，你只要首先把意念活动一定，我要练功，我要冲，我要拼，我这一拼就正常了，带着那么一个积极的念头，这都是整体观的问题。我要干智能气功这个事业。

将来我们工作之后，是把它当个职业看，还是把它当个事业看？这都是意识里的东西。你要把它当个职业看，我做这工作为了我的生活，养家糊口，这个观念从事的工作就是职业。你要认识这一事业的巨大意义，作为事业就不是了，这是我的精神需要，我要主动为之奋斗，

不惜一切代价，把自己的生命、把自己的一生交给这个事业。把我们智能气功这个具体的行业，它对人类的意义、对自身的意义拿到事业高度上去看待。而这个事业要促进整个人类奔向世界大同。如果懂得这个道理了，那么你在哪儿干都一样，在中心里干，是干这个事业，到各地去干，也是智能气功事业。咱们原来有一个管库房的职工，去年我们精简机构，通知他回去。正赶上麦收，家里爱人也来信了，既然中心让你回来你回来进行麦收来吧。这个同志给爱人去信：麦收回不去。因为现在正交接工作，以前我接工作时就接乱了，这次我不能再乱着交给别人，要把工作整理得清清楚楚，交接工作完成后，还得把新同志带一带。领导讲："你要站好最后一班岗。"他说："我不是站好最后一班岗，对我来说智能气功事业到我死才是最后一班岗，我在中心干智能气功事业，我回去后还要继续从事这项事业。我没死怎么叫最后一班岗呢？"所以我们应该把智能气功拿到事业的高度上来对待它、认识它，这样精神状态会更加顽强，搞智能气功事业的信心就会更加坚决、更加有力，练起功来就会更加自觉。我们要搞智能气功事业，你就应该有你的资本。

我们思想认识要提高，提高后就要刻苦练功，超常智能还没讲，现在要耗功，要刻苦练功，我们智能气功功法本身就能出功能。这样的功能更加实在一点，这是整体性的。将来同学们一看《超常智能》里边，怎么练超常智能的方法都写了，你就光找窍门去了，可脱离了刻苦练功也还不行。我从整体观的角度告诉大家：你们将来可不要以为有了《超常智能》的开天门、开天目的方法，就弄这个，一点就出来了，也不那么简单，不那么容易。要那么容易，过去超常智能的方法就有，人家好多人都不出，我们一练就出？你比人家强多少，有什么好强的？要这么简单，过去遍地都是神仙，一看那都是神仙了，得刻苦练功。我们应该一撑臂全方位地提高才行呢。不要光放在形体上，我们练功从整体观上、从意识做统帅上去解决这个问题。

前五章讲完了给大家从整体这么串下来，虽然讲得比较简单，大家这么想一想。把人这个整体放到大自然当中去，而在意识上提纲挈领地提着，经常用意念命令：我和大自然是混着的。你想周围是气，你也是气，大自然的气一开一合，你这气也一开一合，经常这么想，意识这么发着命令，开呀，合呀，如果你有了这个思想之后，再念"顶天立地，形松意充"那你的感觉就会不一样了。我们平时讲练捧气贯顶法的几个层次，在你意识当中经常去想，体察气，不想那么具体，就这么一堆气，开合、开合、开合。这么想，这是整体性。将来你练功体察得比较细致，感觉到气的出入了，你再去经常认真做，提高得就更快了。

学术交流会从方方面面搞了科学试验，我们学了这么多，我们干点什么？怎么通过实践来提高我们的水平，不能光练功，功要练，还要实践，当然练功本身也是实践，但还要有应用方面的实践。因为你们学的让人家没法比了，就拿这本书来说，人家连看还没看过，咱们都已经学起来了。我们学的理论多，开窍就能开的更多，从理上开窍嘛。书念完了别去背死书、死背书，一边看一边想，耗着功的时候去想混元气，在实践当中去做。尽量多方面实践，你想做什么试验就做什么试验，混元气哪用哪灵嘛。咱们混元气是多层次的嘛。如果你要自己会用起来，那就了不得了。

第七章　优化生命论与混元医疗观

本章是对混元整体理论的具体应用的综合论述，告诉我们讲述混元整体理论的目的与意义。我们曾经讲过，任何理论都是为实践服务的，没有空的理论。混元整体理论是智能气功赖以建立的理论基础，是指导我们练功的理论。本章把这一问题更加明确起来。前面讲的混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论这五章，是从自然讲到人。讲自然的目的是为了全面、深刻地阐述人的本质的规律。人是现阶段宇宙中最高级的物质存在形式和运动形式，要全面地阐述人的特性及其运动规律，必须从人的基础——物质性谈起，而物质的基础又是整个宇宙大自然。混元整体理论是以人为中心的理论，那么它是否就是为了说明人的呢？不是。它是为了使人掌握这些规律，进一步把人的功能发挥出来，使人在大自然中真正获得自由解放，也就是使人的类本质获得彻底解放。如果能真正从这个高度来领会、理解它，就能够在学习这些理论时更加自觉、更加努力。

怎样才能使人从类本质层次上获得解放呢？就是要使练功的人掌握并实践这一理论，也就是要使练功的实践和混元整体理论相结合。这句话可以从两个方面用不同的语言来表述。如果从练功的人来看，优化生命理论是增强人的本质、优化生命、以致于取得生命解放的理论武器；从理论高度来看，人就是这个理论的物质武器。人要获得解放必须有实践，光有理论没有实践的人是不行的；如果只有练功实践，没有混元整体理论做指导，将成为盲目的实践，都难以达到人的类本质的解放。传统气功几千年来没有使人从类本质层次上获得解放，原因就在于此。传统气功，无论佛家、道家都有一整套理论。佛家要人去掉烦恼得到解脱。很多和尚对自己所学的经都背得滚瓜烂熟，讲经在唐朝以后已经形成风气。比如讲《佛说阿弥陀经》，解题就能讲半天。他们搞了很多的理论，但绝大多数人都没有认真实践，不要说得到类本质解放，连一般入定都做不到。有两句俗语：自幼出家贪色，老年出家贪财。从小出家的因没接触过女人，过不了色这一关。年老的生儿育女这一关已过，看透了人生出家去了，但财这一关不好过，除非很富的人，绫罗绸缎、鸡鸭鱼肉、金银珠宝都有过，不需要这些了，这一关就好过。这就是说需要实践。那些人实践不够，只背书本，背到最后也得不到真正的生命解放。

91年我出国，遇到一位很有名气的佛学法师，佛教徒对她崇拜得五体投地。她要和我谈谈，我说：“是讲科学佛学还是讲佛学佛学？”她说：“怎么讲都行。”“把你信仰讲没了怎么办？”“你要真把我信仰讲没有了，我就不信了。” 我看她挺开达，就从四个问题同她讲了半天。从佛经讲，讲到最后不是佛学了；换个题讲，讲到最后又不是佛学了。讲了四个问题最后都不是佛学了，我走半年后她还俗了，她学了十多年佛，就这个别人见了都要顶礼膜拜的大法师，半天时间说得她不信佛还俗了。说明什么呢？一方面她的佛学理论有缺欠，另方面她在缺欠理论指导下也没有认真去实践。在谈话中我问她：“你给人讲佛经，救人出苦海，离苦得乐，不要受欲火的煎熬，不要受人世烦恼的干扰，使人得到清凉，得到幸福。你出苦海没有？你和我谈话时脑子想的那些东西煎熬不煎熬你？”因当时她想了些不应该想的东西，我这样一问，当时脸就红了。我说：“你自己还有这么多烦恼，怎么能去解脱别人，给人背诵了好多佛经，你无非就是带腿的佛经架子，或者说是一个录音带。讲的经不是从内心出的东西，只是看了书随便说说，没有修持，自己都没有得到解脱、解放，怎么让

别人解脱、解放。”所以最后她还俗了。讲这个小故事就是告诉大家，混元整体理论把练功作为实现人的类本质特性解放的物质武器。这是仿照马克思讲的无产阶级解放，把辩证唯物主义当作理论武器，而辩证唯物主义把工人运动当作人类解放的物质武器而提的。我们从生命解放的高度，讲理论和实践互相为用。理论和物质结合到一起，才能成为真正的内容，才能实现人的解放。

怎么实现人的类本质彻底解放呢？从优化生命开始，把我们的生命从现在这个层次优化到一定高度，就得到彻底解放了。这里一方面是指现实的个体的人清除病态进入健康态，然后从一般健康态再进入到优化生命态。前面讲过人的类本质状态当中，现在的人都处于偏颇状态，精神境界处于病态，这种病态表现在多方面，有的人有各种嗜好，有的人自以为聪明，说话骗人，可是自己的本质灵魂已经肮脏了。不练功这种病态显不出来，在社会上可以占点小便宜，好比精神病人犯病时打人，成了精神病英雄。有的人能骗骗一般的人，其实他的病态比别人还严重。对练功人来说，这种人一定比不会骗人的人练功磨难更多一点，也许这样的人在练功当中会出现意外的不良后果。这就要求练功要慢慢净化自己。过去讲练气功好比上贼船一样，不过上智能功这条船，不是贼船，是走向生命彻底解放的大船。上了这船不大好下，除非是破釜沉舟，彻底不要它了，你只要还要它，早晚要跟你这些问题算账。所以，要优化自身生命，把身体的病和精神的病这两种病态都要去掉。普通人看来没病了，但心态还不是完全健康，应再更上一层楼，达到优化生命态，实现人类彻底解放。另一方面，就千方百计使新生的个体成为优化生命，不要成为病态后再优化。产生新个体就应该是优化的生命，这就要求搞优生优育。我们把现实的人去除病态进入优化生命态的观点称做混元医疗观；把实现新生的优化个体的思想称为优化生命论。

第一节　优化生命论

Ⅰ、优化生命论的概念性介绍

一．优化生命论的意义

一说优化生命，社会上、学术上很多人容易想到优生学，然而我们讲的优化生命有其特殊内容。现在社会上讲的优生学主要是讲优良生育，指生个健康孩子，别生带有遗传疾病、畸形的孩子。避免生有病孩子的手段是搞遗传咨询，检查父母亲有无遗传病，如何避免遗传，怀孕期间注意别吃、别接触什么东西，别受什么样恶劣环境影响，或者是做产前检查，诊断胎儿在子宫内有何疾病，这样使胎儿正常发育。现在西方已有些比较高级的技术，发现有病就中止妊娠，避免有病的孩子降生人世。他们提出孩子一降生就是个人，就有生存的权利，生下之后再让他死就要偿命。这种方法，使一般遗传性的疾病或畸胎得到一定程度的克服。但因还有很多人没条件做这些产前检查，所以现在的优生学连这样简单的优生还都做不到。

智能气功的优生比现代科学的优生内容要广泛、深刻得多。现在的优生学只能保证生个健康孩子，智能气功的优生学不仅是不生有病的孩子，而且要生高质量的孩子，在普通的基础上再提高一个层次。具体说是要使人有理想的自我，具有社会自由道德，常态智能、超常智能都达到高水平，人的类本质获得彻底解放。这是智能功优化生命的内容，大家一听这样

优化可不容易。练气功就是不仅你自己要好，生育的下一代也让他好。过去传统气功中有“超凡入圣达真”一说，似乎就是要人彻底解放了。当然它那彻底解放和我们讲的还不一样，我们讲的是整个人类，他们指的个人。可是谁练功到了圣人层次？传统道家人物有几大真人：邵康节真人、葛洪真人，也不都死了吗？邵康节临死时对他的学生讲：先天之理已明，后天之事尚不甚了了。先天的道理，虚无的东西好像明白了，《皇极经世》把多少万年怎么变化的都推下来了，可没办法来验证它。“后天之事”——一般人这些具体的事还不完全明了，人的生命、人的肉体怎么回事情还没搞清楚。邵康节真人尚且如此，别人就可想而知了。所以古人、传统气功中讲的超凡入圣达真确是凤毛麟角。

智能功要求人的类本质得到解放，优化生命不是一个人，而是一个人群，人这个类，和古人大不相同了。我们要求人类不像过去古人所说的“提挈天地、把握阴阳”，而是生命的彻底解放，认识并掌握生命的规律，使人在生命领域获得自由，使人和大自然交往时具有自由。在这个意义上讲我们是能够达得到的。我们这个理论是现实的，不是空的。以前佛家讲理论讲的是死了以后上西方极乐世界，道家讲到玉皇大帝那儿称臣。这些道理本身就有问题，是幻想的东西，因此它就难以实现。我们就要在人这个世界上，在东方世界上创造幸福。香港有位恒道法师，曾经问我你要努力干什么？我说：“要努力建立东方极乐世界，不像你们佛教说的死了上西方极乐世界。说念一声阿弥陀佛就能去，过去那么多念佛的怎么也都没去了。唐朝善导和尚搞了十万念佛缘，在西安一路上都是念佛的，他们也没去了。苏东坡懂得念佛也没去了，据佛教讲苏东坡上一世是五祖转下来的，又下转了一世，又转成清朝石头居士，还写了一本念佛的书，怎么那么聪明的人也没上了西方极乐世界？”因为那些道理根本就不对！我们现在懂得这些道理之后，就建立东方极乐世界，怎么建立？经过努力，先建立起一块人与人平等幸福的地方，再一点一点扩大它。这个问题暂说到这里。

二．对优生的不同主张

这里须把社会上及智能功对优生的不同主张都介绍一下。社会上的优生学有两种主张：遗传论和经验论。我们主张混化优生论。

（一）遗传论

遗传论认为人的一切生命活动、生命特性都是遗传而来的。人的细胞非常多、种类也非常多，各部组织器官很复杂，但都是从单细胞——受精卵而来的，而且这个单细胞的特性决定于父母精子、卵子带来的遗传特性。因此父母亲的状况对下一代有着重要的影响。遗传论认为关键问题是遗传。现代科学已发现负责遗传的是细胞核中DNA这种双螺旋结构，它含有很多遗传密码子，一个个排列起来，把父母亲的特性储存在里面遗传给下一代。父母亲的不同特性在遗传上是有差异的，哪些特征表现在母亲身上容易传给下一代，哪些特征在父亲身上容易传给下一代，现代科学对此也有一定的研究论述（这不是我们所讲的内容，不再多说）。不仅一般的民族特性可以遗传，而且很多病也可以遗传。书上记载遗传病的种类已达到四千多种，也可能很小的病的形态就算作一种吧，比如母亲有六指，生下的孩子也容易出现六指，这就算一种。在西方对遗传病讲的比较多。现代优生学根据父母有什么遗传病，要检查胎儿有无此病，若有就不让出生，防范了有遗传病的孩子降生到人世间，这就是现代优生学中遗传论的根本内容。要想得到优生的孩子，要防范遗传病，遗传决定一切。西方讲不仅病能遗传，聪明智慧也可遗传，在此思想指导下，出现一些谬论。把伟人、大科学家的精

子取出来搞人工授精，多生些科学家，搞优等民族。有的民族差，慢慢地淘汰他们。这是一种野蛮的反动的思想，想那样生科学家和消灭劣等民族，是不现实的。

我们认为优生学的遗传论有正确的方面，它防范遗传病的出现，这点是积极的。但我们不同意遗传论认为的一切都决定于遗传，这是片面的，不正确的。防范遗传病的发生是讲对了的，过分强调遗传就不对了。我们学了智能气功的混元整体理论之后，知道了人体混元气是发生变化的，各个时期的人体混元气都有个混化的过程，不是遗传因素决定一切。对此应该有辩证的看法。

（二）经验论

经验论与遗传论正好相反，它认为人的一切都是出生后经过学习积累经验形成的，人的一切特性都是通过学习训练出来的。中国古代讲胎教，“教养重于门第”，这些似乎都强调、注重了经验，而不是强调遗传。走向极端的、以经验论学说著名的是美国的一位心理学家叫华生，他从动物研究入手，认为高等动物和人一样，一切生命活动来源于经验。他所著《遗传经验论》中有一段最代表他的学术观点的、最典型的说法，即“给我十个健康的婴孩，让我放在自己特殊的世界中教养，那么我担保这十个婴孩之中，随便拿出一个来都可以训练成任何一种专家，无论他的能力和嗜好、志向、才能及种族是什么，我都能任意把他训练成一个医生、一个律师、艺术家和商业巨头，或者训练成一个乞丐或盗贼。”这段话说明他在心理学上认为人生下来脑子是个白板，可以往白板里印经验。这点似乎和智能功混元整体理论的意元体理论有相仿的地方，但我们混元整体论讲人体混元气可和它不一样。因智能功讲人体混元气还有受精卵混元气，意元体是由受精卵混元气慢慢发展来的。所以智能功的理论没有否定遗传，我们的意元体（不叫白板）的白净之性是遗传来的，和华生所讲的经验论有本质的不同。当然我们承认人生下之后所学的东西是经验，但它又必须在具有白净之性的意元体基础上才能形成。所以我们是经验和遗传的结合，与华生的经验论不同。华生的讲话本身有的地方就否定了他的经验论，比如一开始他就讲“给我十个健康的婴孩”，不健康的婴孩行吗？来个先天大脑发育不全的行不行？当然不行。所以优生本身就有遗传在内的前提。他的经验论的前提是健康的婴孩，健康的婴孩不是遗传来的吗？而且是人类种族进化到现在的结果。如果让华生给大猩猩的孩子训练，给原始人、类人猿训练，也肯定不行。所以优生本身就有遗传在内的前提。从中可以看出华生完全强调经验也是片面的。当然在一个健康人身上经验是关键、是重要的，但是没有遗传也做不到。

（三）混化优生论

智能功是混化优生论。它既有遗传又有经验，两者不可偏废。前面讲了人的混元气是整体时空结构，而这个整体时空结构是在不断变化、发展着的，这个变化、发展过程受到多方面的影响。前面讲过，一个受精卵混元气决定于父亲精子的混元气、母亲卵子的混元气以及精子、卵子结合时环境的混元气。受精卵形成以后又进一步受到母亲环境的影响，其中父母亲遗传性的疾病固然对新生个体有影响，而有的即使不是遗传性的疾病，也会影响下一代。例如1966年文化大革命刚开始时，我在药厂分厂见到一个职工，生了一个小孩，长得白胖胖的，可不会走路，不会说话，大脑发育不全。也没到医院检查，又生了第二个还是这样子，因我在厂里看病看得不错，找我给看病，免得生第三个还是傻子、瘫子。让他检查有何疾病，他说家里祖辈没有遗传，说他们两口子也挺好。检查结果男的有睾丸结核，它本不是遗传疾病，但它影响精子的正常发育。所以说不是遗传疾病到了一定的程度也可以使遗传受影响，

当父母双亲的病影响到精子、卵子的混元气，使它不完善了，就要往下遗传疾病。这是混元整体观的一个方面。

再有，受精卵发育不同的时期都可能受影响。受精、着床、胚胎发育、胎儿发育各个阶段，都有它自身的混元气和外界混元气的混化过程，其中有一项不正常都可以出现疾病，并不都是遗传性疾病。现代优生学就讲怀孕期间，母亲用的药物有的能影响胎儿不同组织的发育。智能功也讲胎儿期间的正常混化、出生后的养育、教育都属于优生的范畴。智能功讲优生不单强调哪一方面，要从优化受精、优化成胎、优化养胎、优化胎教、优化分娩、优化育婴、优化教育等多方面去努力。有的同学讲“我差点，爸爸妈妈就没给我好样。”对这问题我们应该怎么看呢？混元优生论重视遗传，遗传很重要，但不是决定一切，没有哪一个人能把父、母亲的特征都继承下来。国外有报道说一卵双胞胎中有一胎得了父母的遗传病，另一胎没有遗传病。按道理讲一卵双胞胎的基因应该是一样的，一分为二慢慢发育成两个。那为什么还不一样呢？因为每个独立个体在生成过程中有各自的独立性，所以遗传不是决定一切的。智能功正是了解了遗传的重要性、特殊性和特异性，了解了经验的重要性，也了解了经验必须依靠遗传的基础，所以智能功的优化生命论把经验论、遗传论结合起来，但不是掺和，而是有了气功的内容。现在优生学遗传论只知道做产前检查，有病就中断妊娠。而智能功一成胎就让你成好胎，从优化受精、优化成胎、优化养胎、到优化胎教，还有优化育婴、优化教育。这一切都不是现在优生学所研究解决的问题，所以智能功和优化生命的遗传论、经验论是不同的。智能功的优化生命论是建立在智能气功科学的混元整体理论基础上的一种新的、全方位的优化生命论，不同于当代的优化生命论。要真正能做到优化生命那可就不简单了，那就必须懂得，从受精开始到发育成一个人的整个发育过程各阶段的特性、规律，掌握规律之后再去优化它，为此，下面介绍人的个体发育的特点。

Ⅱ、人的个体发育的特点

一．人的发育期最长

在各种动物中，人的发育期是最长的。这个发育期指人的形体（形体结构、形体功能)，以致于人的意识和人的道德完善起来。从受精卵到胎儿出生，孕期就比较长。人生下来之后还不是独立的人，要继续发育，须有成年人全面照顾，别的动物也是成年动物照顾幼年动物，但一般走兽生下来差不多就会走，鸟虽然不会飞也会爬动。人则不行，刚生下来脑子还远远不够，形体上不会动，学走路要一岁多，会用逻辑来思维要六七岁以后，真正的生理完善，性成热、有了生育功能要十五六岁之后，而心理成熟则要二十岁以后。差不多真正成熟要二十五岁左右。而且到现在为止，即便是达到一般人的成熟，各种功能、意识活动具备了，道德思想树立起来了，但意识水平是偏执的。我们的意识发育成熟了才到了偏执这个阶段（人类进化了多少万年，到现在成熟人还是偏执的），偏执的就不是成熟的。现在人是越成熟越偏，不成熟还偏得好点。比如前面说的有的人会骗人，自己觉得很聪明，编个词骗人去。一般人都多多少少说点谎话，一偏就会骗。偏、骗两个字就差一个偏旁，两个是相连着的，因为人们意元体是偏的。

按气功科学来讲，要真正发育成完善完美的人就需要克除偏执，这个时间更长，要多少

年甚至一辈子努力去做，有的人一辈子也没完成。有的同学问毕业时学成什么样？就学成要知道纠偏，知道偏了就是一个收获。知道偏了想不想改，想改，练智能功就前进了一步。纠偏能纠到什么程度要看自己的努力。所以智能气功不是强调哪个功能，那些是附带着来的。智能气功用功能不强调功能，而是强调改变自身生命，使之更加完善、完美，完美之后功能不求也会来。没有功能也能建立东方极乐世界，有功能就多了一把武器。所以过去修大道、修身就得修心，自己来解决自己的问题。优化生命说人体生命发育最长就是从这个意义上讲的，我们要改变自己意识状态没有几十年改变不过来，再快也得十几年。

二．人的个体发育是在整体时空结构导向下的混化过程

人的发育期是个什么样的发育过程？怎么发育的？对此问题科学界都莫衷一是。一个人从受精卵发育成人，从不懂事的孩子发育到能认识客观世界，这个发育过程很多科学家都讲不清楚，钻不出所以然来，所以还是“承认”是上帝的安排，要不然一个受精卵怎么能变成复杂的人？科学家们研究一个人怎么从一个单细胞、受精卵来的，用电子显微镜观察研究细胞中的染色体，即遗传工程DNA的双螺旋结构。可有个双螺旋结构能解决什么问题？现在科学家研究发现遗传工程中有一段DNA的片断，名为Homcobox，它管着整个基因，起名为基因开关，好像电门开关一样，这个开关一按这段长，那个开关一按那段长。这样讲似乎很有道理，可真想一想就想不通了。一个受精卵分成两个2倍体，再一分成四个4倍体，再一分变成八个8倍体。一般搞遗传研究的低等动物能分到8倍体，拿出一个细胞来全面培养可以成为一个新生个体。而高等动物就不行了，像家兔只能是4倍体到合适环境可以发展成独立个体，8倍体就形不成独立个体了。到了人恐怕4倍体也不行了，看来2倍体还行，因为有同卵双胞胎。为什么Homcobox片断的开关2倍体就行，4倍体开关就开不了了？有的书本说8倍体能变16个，16变32个，32变64个，那是研究八卦的人那么说的。实际研究胚胎学到了8倍体之后，细胞再往外一长就有先有后了，不是一块分化了，以后受精卵分化出来的东西慢慢变成不同内容。为什么这样谁也说不出来。现在科学家研究在胚胎期间，譬如这个部位是遗传长眼睛的，那个地方是长鼻子的，把长眼睛的原基细胞取下放到长鼻子的地方去，把鼻子的原基细胞放到长眼睛的地方。到最后鼻子的原基细胞长成眼睛了，眼睛的原基细胞长成鼻子了。遗传工程解释不了。

记得59年我有一中医老师，他研究一辈子妇科，治疗不孕症效果非常好，吃他的药想生男就生男，想生女就生女。是怎么研究出来的呢？研究蜜蜂研究出来的。蜜蜂比人高明，蜜蜂有蜂王，有雄蜂、工蜂，把卵产在王台的，这个生出来就是蜂王；工蜂也有一蜂台，卵在那里生出来就是工蜂。他想研究研究给挪个地方行不行。结果发现把工蜂放到生蜂王的王台上，也就变成蜂王了。原来变成什么蜂不在于排的卵是什么，而在于营养环境和给它吃什么。据此研究出生男生女用不同的药。这说明遗传是一方面，还有外面的环境，按照智能功的理论这两者一混一化生出新个体来。遗传的信息是全息的，你给它什么环境都可以化，这地方环境中有什么混化条件，它一混化就变成什么样的东西。前面讲过把一个熟爪蟾（青蛙的一种）小肠细胞的细胞核取出放入没有受精的卵细胞浆中，它就可以变成一个熟爪蟾。小肠细胞能长出青蛙来，什么道理呢？因为小肠细胞的细胞核中遗传工程是全息的，小肠细胞的细胞浆中不是全息的，只具备小肠细胞的遗传信息，小肠细胞的细胞核在细胞浆中混化，只能生成小肠细胞。卵细胞的细胞浆有卵的全息性，把具有全息的遗传工程的小肠细胞的细

胞核，放到卵细胞中来，小肠细胞的遗传全息性与卵的整个生命全息性一混化，变成整个个体了。这些道理讲清楚了，一个新生个体的发育需要整体的环境、整体生命结构、整体时空导向下来与之混化，一个简单的有它全息性，一混一发展，周围环境还有气再一混化又发展，一步一步混化，整体时空混化。

前面讲混化时有同构诱导、同构再生，还有互补同构。一个新的个体本身与外界呈互补性的，结构似乎相同但要互补，结构相同就是同构互补。在这样的时空作用之下，引导变成新的混化体，新的混化体又有了本身的内容，在环境当中还再进行混化，这么一层一层逐步向前发展，这么混化变过去的。懂得这些道理之后就可以解释一个受精卵的8倍体以后为什么慢慢不一样了。因为2倍体时受精卵一个分二个，这两个周围的环境差不太多（都是卵胞浆），当中结合的部分两个都是一样；4倍体再一分里边基本还是对称的；到了8倍体再一分，在低等动物中基本上也还是一样的，但到了高等动物就有了差别。差别在于离中心点的距离、每个当中互相间的作用，而且在卵子分裂过程中分一层、再分一层，里边还有个小核，虽然都在一个卵里边，这里边有这么个小东西气就不一样。这部分和那部分有了环境上的差异。这就使8倍体的细胞有影响了，一有影响混化就不一样了，再往下分就产生区别，每个细胞因受外边影响有了变化。2倍体一分为两半，在大环境中这两边是一样的，里边两个接触也是一样的，没什么区别，成为独立个体仍保存着本身的全部特性。再分成四个基本上也是相同的；变成8个基本上也还差不太多。但是卵细胞中还有减数分裂，里边的卵细胞核在这时候，对局部就有影响了。如果再分为这个样子（如图7-1），可以看出，A、B与外面接触面积不一样，接触外面混元气就不一样。B三个面接触受精卵本身的气、受精卵分裂后本身具有的特殊性，是内部的气；而A细胞则接触外面的气。所以这两个细胞混化的内容就不一样了。如果再分一次，D面和外面混化，而C面和外面混化不了了，只能从里边去混化，要想和外面混化，得通过D混化之后才能和外面混化。这样，得到外面跟它混化的环境不一样了，混化的混元气不一样，它发育的下一期再变就有差别了。

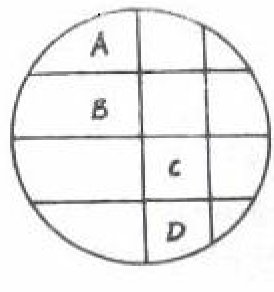


图7-1　受精卵分化示意图

在受精卵中不同的细胞以后有了卵黄囊、尿囊、胚盘的分别。胚盘可能就是完全保持细胞本身内部特性的当中这一部分。胚盘又分成内胚层、外胚层、中胚层，环境不一样了，混化的内容不一样了。由此，我们就可以知道，虽然一个受精卵里边包括有全部的遗传信息，而在分化过程当中分化成不同的细胞，原因不仅仅是它本身的遗传信息决定的，还和外边的混元气混化的环境、接受混元气的性质有关系。智能功讲进化是混化的结果，是指本身具备的遗传信息与周围的混化信息两者同构互补混化的结果。这是从理论上最初级、最简单的叙述，要全面阐述还得要专业人员更加深刻、全面的研究才行。那是将来建立混元胚胎学的任务。一个受精卵最早期约百十个细胞以内时，基本还是在受精卵里变化的，当受精卵变成胚盘，植入到子宫里之后，才是从母体吸收营养，另外进行发展、进一步分化，然后产生了血液循环，内部才有了血液循环那样的物质变化而进行的混化，到那时就成了胎儿。胎儿形成之后有了胎盘、胎儿的整体，那时就是两个混化。前面讲受精卵的混化，一个是精子和卵子核的混化，一个是受精卵的合子和卵子的细胞质的混化。形成胎儿之后，胎儿本身要进行混化，胎儿的气和胎盘间要混化，胎盘还和母体进行混化。这么儿层不同内容的混化，而使整

体发生变化，前面讲人体混元气时讲到了受精卵混元气、胚胎混元气、胎儿混元气，这里从另外角度把那些内容重新强化阐述它。希望同学们把这段的道理与前面讲的人体不同时期混元气结合起来学。

胎儿到自然的人这个发育过程，是按照遗传的时空整体结构导向着往前发展的。因为一个受精卵中包含着一个人生理方面的生命结构的全部特性，每个细胞的细胞核中遗传工程和受精卵都是一样的，其发展需要的条件是周围环境中也具备着有全部信息的同构互补的内容（卵子中的细胞浆才能具备和细胞核全方位的同构互补），这两个同构互补一结合成为整体时空而引导着向前发展。在一结合的基础上混化产生新的混化体，新的混化体再进一步和环境中更多的信息相结合，再一混化又成新的混化体……每新结合成的混化体既是前一步的结果，又是后一步变化的原因。它是这么个全息的整体时空导向着向前发展。从胎儿变成婴儿是按照生物学的自然的人的整体时空结构导向发展的。新生儿降生后要建立人的意识，意识同样也是受到整体时空结构的导向，不过这个整体时空结构导向与前面有着质的不同。

前面的生物学导向是一个自然的物质的人，一个人的形体，是受着遗传工程整个的物质结构的时空整体导向向前发展的。生下之后变成社会的人，关键是形成人的社会意识。人出生时脑子中没有意识，遗传下来的条件是脑细胞的混元气融合成质地非常均匀，能够接收信息、反映信息、储存信息的一种特殊物质——意元体。不是有的人说的遗传下来的是意识结构，意识没有结构，脑子是空的。那么它怎么进行导向呢？是周围环境的意识作用到意元体之中来导向发展。不是说受感觉器官的影响吗？对。感觉器官能够接受外界信息反映到意元体里边去，但能不能转化成意识信息需要靠周围环境意识导向。人家对此问题可能想不通，说是各种感觉器官把信息接收后到大脑进行抽象加工，然后产生意识活动，怎么又说是意识的导向呢？此问题同学们应该想得通，前面讲意识论讲过此问题，也讲过狼孩的问题。如果人生下来不在人群，不接触社会的意识，直接生活到狼群中，他的眼、耳、鼻、口、手等感觉器官都有，同样可以把周围环境的各种信息反映到意元体中，但却形不成人的意识，不能完成真正的抽象过程。为什么呢？因为周围环境没有使意元体形成意识所具备的信息，没有给他这种条件。而我们生活在人的社会中就不一样了，语言就是高度概括了具体事物的信息，这种信息和婴幼儿各种感觉器官接收的信息结合到一起，而形成意识信息。在讲原始人的进化时已讲过此问题，不再赘述。所以意识的发展是个特殊的混化。胎儿发育时是同构再生混化或同构互补混化。一个DNA复制成RNA是同构再生，以同构互补和外面进行互补，这两种混化都有物质基础。而意识不是，它是空的，外面有什么反映什么，是反映性，表现出来是‘映”而不是“补”。所以人生下来之后需要一步一步地混化，这个混化使意识形成，慢慢把人的意识反映到脑子里去。

我们人生下来时脑子是块白板，意识是一点一点逐渐反映进去的。古代人是最简单的社会意识，能劳动有了简单的语言才成为人，是个很复杂的变化过程。现在的人生活的环境之中有了语言、意识，语言意识诱导着意元体向前发展、发展，意识形成，同时也作用到整个物质变化过程。所以说我们人生下来之后要受到周围环境的影响，周围环境规定了你的发展方向，同时在生命过程中又不断地改造环境，就是这么个辩证过程。一个新的个体受到周围环境的影响：在受精卵时是卵、卵核和卵细胞浆受环境影响；变成独立个体时受到母体周围环境的影响；生下来之后又受到周围自然和社会的影响。这么一个整体混化导向过来的。当然，如果时空结构遗传性中根本就不完善，就会导向畸形。整个混化得有两方面的内容才有

可能，这就是人体发育的第二个特征。当然我们讲个体发育成为人，应该说前面那一部分，高级动物（灵长类）也一样是从受精卵发育而来。所以人成为人关键是出生后意识的形成，意识的形成也是受到整体的时空结构的影响，按照大自然整体时空结构、语言、意识、人、环境这个整体的导向来发展的。

三．自然的人向社会的人过渡，是建立意识活动主导生命活动的过程

前面讲了人的个体发育胎儿期间是自然的人，生下之后是社会的人，关键是意识的形成。这标志着一个人的本质。当然其中还同样有自然的人的发育。这说明人生下之后要从自然的人向社会的人过渡，但这个过渡不是把自然的人和社会的人隔裂开，社会的人意识活动的建立不是独立的，是要用意识活动来统帅生命活动。建立意识活动的过程实际是建立意识主导生命的过程。在胎儿是自然的人，生命活动就仅是生命活动，虽然他已经有了神经系统，而且有了神经活动，但在胎儿期间是形气神三位一体的混元整体，生命活动和神经活动是统一的。

胎儿的肢体动作，也是为了适应发育的需要而活动的，是统一到整个形体发育的过程中去的。胎儿面部有时也笑，他不是表情的笑，而是肌肉的一种运动，这个运动受神经支配，但不是意识支配。所以人在胎儿时和动物基本是一样的，神经活动和生命活动是直接统一的、一体的。生下以后慢慢意元体有了活动，形成意识，而这个意识活动和生命活动、神经活动不相等了，慢慢形成两个世界：一个生命活动自然的人的世界，一个意识活动社会的人的世界，叫主观世界。两者既是分开的又是统一的。怎么统一的有个过程，因为本来生命活动和神经活动是统一的，但当意识在意元体中一形成主观世界，它和神经有联系又不等同了，这时又通过生命活动实践把意元体的活动通过神经和生命活动紧密结合起来。

首先是形成简单意识活动，简单意识活动和神经系统结合到一起。前面曾讲过人生下之后有一部分生命活动是非条件反射，也叫生命反射，如刚生下就会吃奶（叫吸吮反射），有对外反应，肌腱反射、提睾反射，这些在人体整个生命活动中属于最基本的，对正常人来说这点生命活动是微乎其微的。怎么才能变成复杂生命活动呢？怎样从简单的生命反射变成现在的人呢？前面讲过是从非条件反射建立起条件反射，然后又建立起语言——第二信号系统，再建立起语言的条件反射，一系列慢慢转化过来，这样才形成复杂的生命活动。这里要强调指出的是，人的意识活动过程不是一般建立的，是在人的各种生命活动，尤其是宏观的生命活动中建立的。人刚生下不会动，慢慢学会使用、履行不同器官所具有的职能，手能拿东西，脚要走路，眼要看东西，耳听声音，这些器官职能的学习过程是和意识活动紧密结合到一起的。

虽然一个婴儿有独立的生命活动，但周围的环境总是加给他语言，最简单的走、站，大人边扶边加语言说“站……走……”；边帮小孩翻身边说：“宝贝翻个身”。很多语言都和小孩的动作结合到一起，所以婴幼儿学习使用各器官职能时都和周围人的语言结合到一起的。家长说“给”，一边让孩子接；当他还不会拿时又说“来拿呀，拿呀”。有形体动作又有语言，这一系列都给婴幼儿头脑中打上了烙印，使意元体中产生了意识活动，而这些意识活动是直接和生命活动结合到一起的。脑子中想要“拿”，想的内容就是生命活动的内容，两者建立的过程就是使生命活动和意识联系到一起，这一过程是不知不觉形成的。这些道理心理学上目前还未接触到，如果用混元理论来研究，就能更快地推进心理学中对思维的认识。

意识和生命活动联系到一起的过程不是一般的发展。生命体向前发展，不仅肉体发展，而且神经也在发展，脑神经的发育是意元体混元气和外面事物混元气互相混化到一定程度，无形之气凝聚成有形物体，有形物体再凝聚到神经细胞中去，这个物化过程促进脑神经树突发育，细胞间不同形式联系的突触把细胞联系到一起，使脑子的功能朝着周围环境具备的条件所产生的混化内容去变化。为什么这代人生下后和上代人差不多？因为周围人给了他这样的意识活动，这样的混化内容，使他的意元体发生这样的混化，脑细胞又按照意元体内容而变化，所以就和上代人基本相同了。当然在他一生的整个成长发育过程中又会逐渐地变化，又会有前进。所以人类既要继承前一代的成果（这是通过遗传得来的），又要同时和外界互相作用产生新的变化，要前进要变异。

到此还需进一步指明一个问题。现在社会的人的意识性是偏执的，使整个人的生命活动产生偏执。在偏执意元体及道德论中均讲过，这一切是从自然的人向社会的人过渡中不知不觉形成的。现在人的生命活动，都受了偏执意元体的影响。宏观影响，意识主宰生命活动，如想拿东西就拿，想走就走，干好事干坏事都受意念的支配；微观的影响，如意识对细胞层次的生命活动的主宰，在意识论、人体混元气中讲到脑细胞混元气、神和整个生命活动关系时讲过此问题，不再详述。这里要讲的是“偏执”。关键的偏是常态智能占了主导地位，把超常智能抑制，现在的人是目前地球上发育最完善、结构最复杂、功能最高级的生物，他蕴藏着或者说淀积着整个宇宙从形成到现在若干亿年（一说140亿年，一说200亿年）以来的信息，自然信息、生物信息全部都有。人可以接受有形有象的物质，也可以接受非实体物质——能量，也可以接受信息，是通过这些物质交换来维持生命活动。人类可以接受常态智能信息认识世界，也可以接受超常智能信息认识世界。但由于人的偏执发展，我们的人主要是继承了从动物那时候来的接受实体性物质、有形有象的物质来维持生活，像吃饭、穿衣，把接受无形无象的物质的能力抑制了，不发展了，只是按照一般最简单的遗留下来的这部分内容去完成生命活动了。如果我们能把偏执打破，不把接受实体性物质做为唯一生活来源，那我们就可以不吃饭而照样生活。如练气功的辟谷就可以，个别人受点刺激不吃饭了也照常生活。这些事实说明了人的生命力是多方面的，只是受了固定影响。孩子一哭家长就赶紧喂吃，而不是一哭就发气；说孩子饿了吧，而没有讲孩子缺气了吧。如果小孩子一哭家长第一念是缺气快给加气，我想不吃饭照样长准能行。全家人要一致，你给快加气，那个说快喂奶吧，就麻烦了，当然加气也不会白加，长大后特异功能可能出得快点，也可能特异功能就不丢。1988年听说河北有个女孩子生下来就没吃过饭，只喝水，二十多岁了，挺健康，照样干活。她的情况也不一定是家长给加气，有她的特殊性。有的人加上气功这个规律肯定能解决问题。

再一个偏执是特异功能问题。爸爸妈妈从小没教特异功能，只教常态智能。超常智能接收事物就接收不了，更谈不上搬运、透视了。如果大家懂得了优化生命，掌握了人的发育特点，懂得了是混化的，就应该从“混”着手创造条件。

III、优化生命的各个环节

在整个人体生命活动不同的时期，如何完善优化人的生命？从智能功的混元整体理论看，优化生命是个整体，或叫整体时空结构。任何一个混元气都是时间和空间联合到一起的整体结构，所以要优化生命实际是优化混元气，就是要优化整体时空结构。整体时空结构的

优化，从空间上讲包括了人体的各个部分，精气神或形气神这三个不同的层次，进一步说形应该包括各部组织器官，形体内脏都应优化；在时间上讲，一个人从最初的个体受精卵开始直至死亡的发展过程，每个环节都需要优化。所以从时间空间整体结构来说应包括以上内容。如果不能从整体时空结构全面优化、不是全才优化，只能从空间或时间的一部分去优化，这就不是完整的优化，是偏才优化。譬如：以前讲过人心不同，人心如面，人心就像人的面貌一样，一人一个面貌，一人一个精神活动。有的人身体并不健康，心灵也并不美，可是长得形体很美，道理就在于他的精气神集中到了父母形体美的一点，如果把精气神过度集中到形体美上往往就偏了。如果你内在非常充实而反映到形体上来，叫“诚于中而形于外”，里外一致了，否则偏了反而使身体受影响。我们优化若仅优化其中一部分，一个环节、一个内容就偏了。当然一个人能不能做到全才优化，不仅决定于各个时期都要保证优化，而且也有优化量度问题，优化达到一定的量才能真正达到全才优化。

人还有个自然优化过程，从人类出现到现在多少万年在不断地进化。如果看历史或看古人的形象好多地方还像猿猴，而现在的人越发展离猴子的形象越远了，而且整个人类的智力、人的技巧都在前进，这个前进过程实际也就是优化过程。要来开创自己前进的道路，和大自然相互作用，必然要更好地适应自然，朝着有利于人的生命、人的生活方面发展。要适应自然，人就要和大自然进行混化，所以整个时空结构就会往好的方向发生变化，这在过去叫“物竞天择”。通过竞争而选择，一代、一代慢慢朝着好的方面进化，使生命力越来越强。这是自然选择、自然进化过程。过去就只是按照自然发展，有人生的孩子畸形、傻子。人类发展到现在，已经开始进入到理性思维阶段。所谓理性思维就是按照规律去思维，所以现在人们已经开始认识大自然，开始认识人类生命活动自身，了解到人的生命需要，自觉地向好处发展，避免坏的，在过去那种自然选择的基础上，加上人工选择，这就是现代优生学。我们要说明一点，这个优生学只是去除坏的、病态的，保留好的，这个好是指正常人而言。从中看出，不管是自然选择也好，人工选择也好，所谓去劣留良是指一般人的状态而言，而混元整体理论不仅不要坏的，而且还要创造好的，从全方位各个环节都要创造优良的个体生命，我们的优生学是从这个意义上讲的，这是智能功的一个特殊性。现将几个环节详述如下：

一．受精卵混元气的优化

先从人的个体生命的起点——受精卵的混元气优化开始。

（一）优质的精子和卵子

受精卵混元气的形成从两方面决定，一是双亲精子、卵子的质量，另是精、卵结合时环境给予的相互作用的混元气。现从以上两方面讲。首先要想得到受精卵的优化的混元气就必须保证有优质的精子和卵子。精子和卵子的优化指的什么？

1．具有充足的信息量。指精、卵中包含的生命的信息量要充足、要多。受精卵的信息量更关键的取决于精子（在受精卵混元气一节中曾讲过）。这里说的信息量不是指的一般的生命信息量，而是指的整个后天的知识信息、社会性的信息。因为生命的信息量在遗传结构中都保存有了、都定下来了，而人不仅要是自然的人，更重要的本质体现在社会的人，而社会的人的意识活动、语言、文字、各种技术、技艺才是它的信息。精子含的信息量怎样才能多？就需要你的精力、阅历。一般来说这个信息量一方面要受整个社会的影响。在几万年之前的远古时期人的信息量怎么积累也是比较贫乏，因为整个社会就是那样的信息量，现在积

累了多少万年的信息，（按道理）每个人都接受了很多信息。影响精、卵中信息量的另一方面，是自己父母双亲的意元体里是否能够体现那么多信息，这是很关键的。意元体可以接收很多信息，但提取不出来还等于没有，像空间中有很多信息很多人也不知道有。要想提取出意元体中的信息就得有生活经验，反复重复能把它提取出来。一般随着年龄的增长、阅历的增多，文化知识逐渐丰富，脑子里知识储存的信息量、可提取的信息量就增多了。而且如果一个人还没有成熟，像解放前中国有早婚的习惯，十几岁人还没有发育成熟就结婚了，那时人的信息量就不够。年岁大点信息量就多了，古人有句话：老年生子多聪慧。孔子他爸生他时七十岁，康德也是他父亲六七十岁生的他，记得八十年代初看到有很多聪慧的人（当然不是所有）都是父母年岁比较大生的。这里指信息量。反过来古人又说老年父母生的孩子身体比较弱。这说明一个健康的新生的个体不仅需要有更多的信息，要聪慧，也还要有健康的身体，强的生命力。

2．智能功混元理论要求全方位的优化，精子和卵子应该有很强的生命力。而充足的生命力一般指卵子说的。因为精卵结合时受精卵的核（精子、卵子结合之后称为合子）需要和卵的细胞质混化，如果卵（尤其是细胞质里边）的生命力比较弱，就没有更多的混元气和核里边的信息量进行混化，同构互补的混化就做得差一点，所以说卵子气的充足与新生个体生命力的旺盛有关系。古人研究过这个道理，所以曾经有老夫少妻之说，但是由于当时的社会，把它搞得畸形化了。

根据以上两点，决定了这一环节的优生原则及做法。

一个方面是尚未发育成熟时不宜生育后一代。中国周朝各种礼非常完善，规定男子25岁以后才能结婚，比现在的婚姻法还要严格，就是要人发育成熟，因为按中医道理讲男子三八肾气充足，真牙生。一般二十四五岁以后人的肾气才充足。不是像现在医学所说的女性一来月经、男性一有遗精现象就叫性成热了。中国古代不是这样讲的，是从全方位来考虑问题的。周礼是很严格的，大龄（25岁）之后还没对象，到节日男女之间即可去自由恋爱了。《诗经》里就有记载，说明古代注意了结婚年龄。而且注意到了男性、女性之间有年龄差异。保证精卵的健康是优生的一个原则。

第二方面，精卵的健康与否不仅和年龄有关，还和身体健康状况有关系。虽然没有遗传病，当你精神、身体欠佳时自然而然也会影响到精和卵，在这一点上现代科学家也会不承认，认为精和卵是生殖腺里的一个自然生长过程，排泄时就成熟了。可是从混元气理论看不是那么简单，当人非常疲乏的时候，尤其男女双方都很疲乏出现受精现象可能会有影响，古人讲醉酒、疲劳、精神高度刺激、忧愁、悲伤等情况下，若以性来解脱自己精神不愉快，此时出现受精现象，生的孩子都会有影响，所以一定要在身体健康、高高兴兴、精神愉快时交合，生的孩子气质才比较好。

第三方面，自己没有病也不疲劳，想要生孩子就应养精蓄锐。“养精蓄锐”是古人讲的话，按照医学道理，从精原母细胞到成熟的精子，自然成熟期约七十至九十天。一般说要想生育子女应该先停止一段性生活，“养精蓄锐”使精气充足，这样受精它的生命力才能更加旺盛、更加充足。现在的年轻人新婚一二年没孩子，总怕不能生育，频频的性生活，越是这样越不容易受精，受了精对孩子的健康度也会有影响。

（二）精卵结合的环境

精、卵结合的环境要优化，它关系到新生的个体，同时也关系到能否受孕。因为生育的

生物化学变化是很复杂的，不是精、卵碰上就能结合。自然受孕从精子进入阴道经子宫到输卵管与卵子结合，这个过程中需要获得能量。而获能与电解质、酸碱度、酶都有关系，这是很复杂的获能过程，同时还要把精子前边的抗原发散出来，打开精子头面顶体的封闭状态。这些都需要在环境中完成一系列的化学过程，这些化学过程完不成就不能受孕，完成的不好也会影响受孕。对于这些科学已经研究清楚了，所以可以搞试管婴儿，即通过人工的方法使精子获能，释放精子特异抗原，打开顶体封闭，然后精卵结合。

可在人体内自然受孕过程中就需要有环境，这个环境关系到男女结合时身体的变化，即所谓的性高潮。

中国古代《房中术》中讲述的较多，怎样在交合时创造优良的适合受孕的环境，而且能使生命兴奋度达到高潮的状态。这种状态中，女性出现迷迷糊糊与练功的混沌状态相仿佛。此时体内会发生巨大的变化，自然出现适合精卵结合的环境，创造了一个形成新的混元整体的优良条件。具体内容在传统气功知识综述的房中养生中还会讲到，此处不再详述。另外精卵结合的环境不仅是单纯的交合期间父母的身心状态，当时混元气混合的状态，还包括了空间的环境（此点书上未写入）。在古代传统气功及中医学中都有讲述，如在暴风骤雨、雷雨交加时不宜交合，在污秽之地（一般指不正当的性行为）、阴残之地（指坟地）不宜交合，甚至日蚀、月蚀等自然环境中交合受孕对孩子也有影响。所以在周朝时天官（管天相的）都规定了哪些日不宜有交合，有定期的还有临时的规定，当然他的有些规定太繁琐，但可看出古人对优生从受孕开始就已经注意了。

二．胚胎期的优化

分胚胎期和胎儿期两个阶段讲。

（一）胚胎期

讲胚胎混元气时讲过，胚胎混元气是指桑椹胚植入到子宫之后，一直到神经管闭合这一大段。这段混元气的特殊性是胚还是个细胞团，是原始的生命体。它完全处于自然状态，与大自然周围的气无条件的开放，所以讲，胚胎期尤其是神经管还未闭合时，胚的混元气向周围放散很多，有感知功能的人隔几十米就能感觉到元气往外放散。这种放散实际上就是胚的原始混元气与大自然结合的过程，而且自然而然的要与母体的混元气结合。这个气往外散到空间去，可以出去很远，因混元气有空间不界定性。他的气往外一放散就和外边混元气自然而然发生作用，神经管一闭合气又收回，就是人体在胎形成时已经和大自然相混化了。所以这个时期的优化，应该是尽量给孕妇一个好的环境，要和谐、有生机。这个阶段孕妇比较容易兴奋，精力比较旺盛，有条件的可以出去游览，使胚胎的混元气多与外界接触，往回收时就能收得更多。这是从自然环境讲。

对我们练气功来说，应该多去贯气，多做外开内收，一开开得很远，若没条件到别处去，哪儿好就用意念开到那儿，一收往胎里收。这时若能自觉的主动的运用智能功的开合，帮助胚胎混元气的混化，对这一阶段的优生将会起到非常积极的作用。这一阶段吃东西要注意，不要吃特异的东西。这时胚胎混元气在原始时期，各种细胞都还在最原始的时候，受点影响就非常明显，关系到它整个的后面变化。所以应尽最不用或少用药。最好的药还是天空的混元气。当然人类文化慢慢发展就要把胚胎时期的发育过程、特殊性的知识普及开来，否则就没法去运用它。搞优化优生，只有懂得道理之后你才能按着规律去运用。

（二）胎儿期

一般是指各种功能系统（神经系统、心脏循环系统）形成之后。我们所说真正的胎儿期，一般说指妊娠七个月之后。七个月的早产儿护理得好能活下来，不仅能活而且智力可以正常，只是身体虚弱，早于七个月活不了。这就说明到了七个月，标志人类特征的根本内容——意元体形成了。这时既然意元体形成了，所以对胎儿的优化，除了要注意形体的发育，还要注意意元体的问题。因为意元体一经形成，就完全可以接受外界事物的各种信息了（意元体能接收、储存信息的特性已讲过），虽然胎儿时还没有形成意识，那只是我们没有给它创造这个条件。在子宫内有很多羊水，胎儿自己是个独立个体，通过脐带、胎盘和母亲直接联系，有胞囊、胞胎保护着他。母亲的混元气把他屏蔽起来对外面的好多信息不好接收，所以不好建立意识活动，懂此道理之后，他既然有了接收各种信息的基础、适当的条件，他也可以在一定程度上形成意识活动。所以在胎儿期间，父母双亲，尤其是母亲就应该经常用意识给胎儿发好信息，经常的单一的发信息，反复发，用意识往里发混元气，这样对胎儿的发育将会起到不可估量的作用。谁有较熟的亲属怀孕了，就作这样的试验。从五六个月开始，总给发信息，他准能听话。当胎动得很厉害，说“你把胳膊腿放松吧，别动了，安安静静呆着”，他可能就会少动了。还有的是胎位不正，给他发信息，在羊水里，作意念支配更好动。可以对腹壁一边按摩一边发信息。当然你不要对他讲得太多，“儿子，你听我说，我给你讲混元气的道理……”那样复杂不行。至于具体的优化要注意使胎儿的意识早开化，神经发育得更早点，这是一方面。

另一方面妈妈要注意保证营养充足，使得胎儿形体发育得更好。如果母亲给他往里边贯气，从子宫里开合，一开从胎儿往外开，一合把混元气合到胎儿身体里，想着“气足了，气足了”，这样比给母亲增加营养效果或许更好。因为胎儿期间是自然状态，母亲的意念活动对他起着直接的影响。一般说母亲怀孕时要注意安详，情绪要稳定，保持心情愉快，夫妻要更加和谐。如果妈妈不注意，在怀孕时好发脾气，就把这个信息传给了孩子，给孩子的意元体内打上烙印，这个孩子将来长大就爱发脾气。当然脾气也还和后天有关系。还有一点，按传统气功理论，妈妈怀胎四个月之后就不宜再过性生活，因为性生活冲动那种气对胎有影响。现代胎儿心理学不讲这个，只是胚胎生理发育学讲，怀孕期不宜过度的性生活，以免流产。

三．新生儿与婴儿期

这一阶段是从胚胎自然的人到生下后逐渐成为社会的人的过渡时期，也是人的意识建立、要形成意识活动统帅生命活动的过程。我们知道在胎儿期间是通过母亲和自然发生关系的，在新生儿到婴儿期这一阶段是真正建立人自身和大自然的联系，而这个联系要通过人们的运动、语言意识活动来完成它。接触的越多，联系的越广泛，人和大自然的同一性、整体性越受到强化。有些人小时候与外界接触少，大了以后就容易见不得世面。过去在农村，（现在虽然好多了，但也还有，在城市中也有这种情况）父母对小孩娇惯得不得了，什么也不让干，连出都不让出，怕出事，有时把男孩都养成和女孩性格差不多。所以在这一阶段关键是多和大自然接触，让小孩生活多样化，作为家长不能硬性规定给他什么东西，家长喜欢什么就给孩子什么东西，这都是偏差。应该广泛的生活，广泛的接触，小孩子运动思维、感觉思维一开始是自己形成的，但我们要培育它。可以尽早地培养他的形象思维，他的逻辑思维培育太早不一定是好事，因为形象思维就要受影响。现在好多家长盼子成龙，早教文化。历史

上的“神童”长大后做出大的成绩来的，几乎没有。发育太早，他的形象思维、运动思维没有发展到一定程度就建立起逻辑思维，这样好多应该有的正常活动就受到影响。在这一点上从气功科学、从整体方面来讲是很关键的东西。在讲意识活动时，讲到第一映象空间中的参照系基础没打牢固，要想进入第二映象空间基础在哪儿？而且意识对生命活动的统帅能力也就弱了。因为意识统帅生命活动的统帅能力弱了。因为意识统帅生命活动的关键是从第一映象空间通过参照系来发生作用的。如果参照系中第一映象空间的内容很少，对生命活动连接就不够了。所以这时要适当的多接触形象思维。

新生儿阶段不懂得分析事物，怎样更多接受人的信息？一个人发育成熟与否？发育快不快？本质如何？关键是人的社会性。在他不能接触人时，父母带着喜悦的心情抚摸婴儿，就把人的信息更多地加给他，这对婴儿按照人的性质健康发育有着不可估量的作用。因为一方面高兴地抚摸他，使健康的信息进去，气也进去了，人的信息量也进去了。有些孩子，父母生下以后就不管了，得不到父爱、母爱，大了以后孩子往往性情孤僻，冷漠，有很多怪脾气。懂得这个道理之后，家长对小孩子要多善意地抚摸，除是一种信息的交换以外，还使小孩子产生一种身心愉悦的舒服感，能够开发他的生机，把生命力激发起来。这是新生儿、婴幼儿时期很关键的一项内容。此外，这期间做父母的应该经常给他发气，这对培育他的超常智能的接收能力有莫大的帮助，也就是使他的参照系中有超常智能的信息。现在一般的家长们不懂得这个道理，所以我们人从生下来之后慢慢地一步一步地按照常态智能这么偏着发展了，不是全方位的。

我们既要使孩子常态智能要有发展，同时还要加入超常智能的信息。给他一个东西，先让他摸摸气，看看气，再摸这东西，使脑子中从小就有分开的概念，从小加强这样的教育，参照系中有了气的概念，让他的智力发育不要走向常态智能的偏执，而打上超常智能的烙印。这一切都要通过成人的言行表现出来，所以成人不仅要注意道德规范、情绪的陶冶，还要注意常态智能和超常智能辩证的表述。这也给家长提出了气功生活化的任务。全家在一起经常组场就更加有意义，经常有了这样的信息超常智能的烙印就打上了。我在讲运用意识造形时讲过，“罗通扫北”时斩了他立了功的媳妇，唐太宗就不让他娶媳妇，罗家又怕绝了后，就娶了个丑媳妇。因为罗家都长得俊，丑媳妇到罗家一段时间也变俊了。可能就是气场的作用。他们家都是俊的，有长的漂亮的气场，她自己长得这么丑压抑感很大，一要强，一想漂亮就变漂亮了。婴幼儿自己虽然不懂得要漂亮、要好，可家长给他加上强意念，也可以解决问题。这么做就能把偏执从根本上动摇了，新的一代就变样了。

佛家说人偏执，根本无明，是从老辈子带下来的。其实根本无明说得对，从有了人类到现在就不明白这个道理。我们现在懂得这个道理了就不叫无明了，这么一做把根本无明去掉了，偏执形不成了。为什么我到香港去把那个法师说得不信佛了？就是给他讲了好多类似这样的道理，把佛学的根本理论、根本立脚点给驳倒了。佛学是很深奥很系统的哲学思想，也有很强的生命科学在里面，但它的根本点是错误的。智能气功能讲清这些道理。现在有人给我几本书看，有美国珍妮写的《大预言》，其实就是超常智能，还有一本《死后复生的自由》，那些道理都是意元体的反应，什么“灵魂”根本就不对。把意元体的理论了解清楚了，一切问题都解决了。所以我们把意元体、混元气结合起来，那么优化生命论都解决了。从受精卵阶段，胚胎阶段及婴幼儿阶段搞好了，人的优化就有基础了，佛家所说的根本无明就解决了。所以这三个阶段是基础、根基。

四．儿童期

儿童期是优化的关键时刻。儿童期有的小孩开始有点性格了，有的脾气犟、有的野、有的就安详，不一样。

儿童时期关键是从理上进行教育。过去讲“三岁看大，八岁看老”。到这个时候，要把小孩子好的方面发育起来，坏的千方百计改掉。

这一阶段的教育，因儿童开始有了心理因素，所以要进行理性的教育，更主要的是通过成年人的行为、行动来感染他，这时期的教育要形象化，是借助形象到理性，既要有言教又要有身教。要有道德教育。理想教育虽然为时早一点，但也不能不讲。在教育内容上关键是使孩子要有坚定的性格，要有信心，能吃苦，干事情不要挫伤他的积极性，多鼓励好的，不好的东西讲清道理，讲清利害关系，也和练功一样从理上开窍。你体罚没有用，尤其是东西搞坏了以后，他自己觉得是错了，为什么错？怎么改？他那时是迷惑、恐慌，这时你伸出友谊的手，帮助他讲道理，克服不好的，孩子就能长进，这是教育很关键的内容，当然这不属于气功学的优化生命，是一般的儿童教育应懂的儿童心理学。

从气功来讲，儿童期间注意开发他的特异功能。因为在婴儿时期已经加了超常智能的信息，能否开发、运用它，关键在儿童时期。因为儿童时期脑子中第一映象空间里的形象思维是整体性的思维，而且这时意识对身体各个部分结合得还不非常密切，意元体受到躯体混元气的屏蔽还不牢固，因此意元体还容易、还能够接受到外面的超常的整体信息，而且那个整体信息与形象思维的整体信息很相象，这时把他的形象整体思维和超常智能整体思维结合到一起，非常简单，只要一引导就可以了。所以儿童期间用耳朵识字，猜猜就猜出来了，一开始简单点，划上几道，提醒着让他猜，然后再复杂点功能很快就出来。他会猜了。再让他把这东西搬到那边去，想想就想过去了。这时的特异功能非常容易开发出来，功能开发出来之后让他用。比如，让他看气时往里边收，收到自己身体里边去，不就补了自己嘛。五六岁、六七岁的小孩，脑子中还没有那些什么看东西累的固定意识，他这样也是自然的，经常用就养成了使用超常智能的习惯。如果你让他看气往身体里边收，会能很好的聚气，气也补足了，气的来源也多了，这样自然而然也就不会觉得累了，功能也就稳定了。孩子大点后就讨厌这东西了，觉得新鲜时还愿意干。有了功能怎么办呢？他会搬运让他干点事，来个阿姨身体里有石头，“你给他搬出来”把结石搬出来了，这个阿姨说宝贝真好，非常感激他。来往有这么个信息他就高兴了，让他应用干事去，要有精神的安慰，有社会心理的爱戴，他没事就爱干、想干，养成个习惯了。你让他搞个搬运的表演，看你感兴趣，没有得到鼓励慢慢就反感了，一反感就觉得累，并不是像人们所讲的特异功能一搞就累得很，不是这样子，养成习惯就没事了。

这个时期有了超常智能教育再加上练气功，这时孩子们练气功拉气、收气非常好。最近他们给我一张照片：一个小孩练拉气，一拉气气光都散出去了，出来非常明显。如果他拉气一照像鼓励他，他高高兴兴就愿意再照。否则，他不高兴就不愿再干了。高高兴兴做是美事，就和咱们累一天下班后打乒乓球，打一身臭汗也不觉得累；念书累了，星期六晚上甩上三钟头也不觉得累。培养小孩子的时候，别让他对任务有压力的感觉。优化就要让孩子养成广泛的兴趣。儿童期有了功能，让他去治病，给人看气、贯气。原来中心有个小孩，弄个易拉罐从山上逮个蝈蝈养着，给他发气不喂食，二十天后蝈蝈还在叫唤。小孩子也挺高兴，愿意去

发气。功能在于应用。能够这么搞，儿童期超常智能肯定能出来了，常态智能有了，超常智能显出来了，最关键的是教育和练气功。如果有了功能，能在应用上养成习惯，不练气功，也还不行。现在有好多特异功能的人，常态智能不行了，神不稳，功能很强，却象半个神经病。什么道理呢？不是从小时候练出来的，不懂得这一套道理，没那么去练，有了特异功能之后，一用就耗气，一耗气养神不够了，神不稳定了。

五．青年期

这一个阶段是在儿童期的基础上进一步全面优化。一般人到了十岁左右就具备了成人的混元气，但还没有性功能的变化。到了青年时期性功能变成熟了，就具备了生育下一代的能力了，也就是他已经可以把气凝聚、把全部信息聚到传宗接代上去了。在讲混元气整体特性、局部和整体的关系、时间整体关系、空间整体关系时讲过，一个种子含有植物整体特性的信息，但它并未展现出来，一直到这个植物开花结果的时候，这个植物的整体特性的信息量才最完善，才能把这个信息集中起来再储入到种子中去。种子的全部信息有潜伏性，到了成熟时这个信息成为现实性而展现出来。人也是如此。当我们发育到生殖功能成熟了，人体各个组织器官，全部的功能才展现出来，这时人的混元气非常充足，再一凝聚到生殖单元里去了，就可以把带有全部信息的混元气凝聚成精子和卵子了。所以这一阶段对我们人来说非常关键。随着文化的前进，人类科学知识的不断发展，人的生命的奥秘也在逐渐认识。以前，尤其在中国封建社会，对性不了解，将其神秘化，而作为禁区不能谈论。在过去练气功的传功，说张紫阳“三传匪（非）人，三受天谴。”就是那时人受封建思想影响很严重，认为讲性问题是难以启齿，仁义道德不能谈这个，一谈社会上就说是下流、不正经。而一讲气功就得讲到性功能，尤其南派经常讲男女双修的问题，所以弄不好就告你污辱妇女、不尊重人，把你关起来。过去讲传得不好遭天谴，实质上天谴就是当时社会意识、当时的意识道德不允许你讲。社会意识就是人们的思想观念就是天。过去对性的问题不敢碰、不能谈，使得年轻人造成对性的神秘感。这样真的性成熟了，青年男子一泄精，女孩子一来月经，就很害怕。其实这些生理现象标志着人的混元气已经全面成熟了，生命信息全部有了，把气聚成物质排出来。懂得这是自然现象、自然规律了，能够凝聚生殖的物质了，但应知道我们人的信息量不够，不能随随便便无意义地去消耗它，在这个时候对身体的变化要了解，要顺应这个生理变化。

青年期的优化，是要当我们的混元气完全展现出来的时候，把它养得更加充足，不让它更多地往下去生精。按自然规律生殖是生物的一个根本的生命活动，混元气一充足他就凝聚到生殖物当中去繁殖，在植物就为种子，动物就是精和卵。懂得这个道理了，人活着目的不仅仅是去繁育后代，更多的混元气转化开去干事情，通过混元气理论来练功夫，让它去营养形体、营养精神。这个时期优化生命，就是使气生精的习惯改变，不需要繁殖后代时不去生精，把这个力量去养神、养形。智能功一套练功的理论方法就是解决这些问题的。在人体，气习惯到下丹田生精去，生了精，管不好都跑了，所以智能功不练下田，一开始从中田以上往形体上练。懂得道理而且意识要往上提，来改变种族发生史上多少万年形成的习惯，用意识调节这个过程。只要努力我们能够做得到。咱们讲过，最早的病毒就是生殖体，到了细胞单细胞、多细胞，以后到了动物、高度动物到人，这个过程都具备了繁殖功能，这是自然的力量，这个力量很强。弗洛伊德说：“人的本我的功能——性冲动是一切生命的源泉。”他讲这个问题在一定的范围、一定限度是抓住了生命活动的本质，但随着人类的进化，要改变

这种自然状况。因为生物就这么慢慢从天然之性到理性，逐渐变化过来的。弗洛伊德认为理性压抑本性，是不对的，要宣泄，要恢复自然，那其实是恢复人的低水平，应该用理性改变自然，使自然变成真正的理性自然的统一，上高层次上去。青年时期要从这方面来努力优化生命。

在儿童时期虽然是家长进行教育开发特异功能，但从现在来说，日常生活中人们的衣食住行，利用物理、化学的物质世界和人进行能量物理交换，这一切还都属于常态智能，因此在人身上常态智能是优先发展了的。儿童时期虽然生命之气也是全面的，生长力很强，但他生殖能力还没有，全部信息还没展现出来，本身的能量还是不够的。到了青年时期力度也有了，这时就需要通过理性和生命的力量把超常智能强化起来，把超常智能强化出来了，就能很快使意识从偏执意元体进入到圆满意元体。在青年时期解决这个问题是比较快的，因为他生命力比较旺盛，身体各部分的混元气，带有全方位信息，能量的混元气比较充足。等年岁大了以后，体内能量消耗多了，混元气从精跑多了，再养混元气成熟到一定程度，你才能达到这种状态上来。因为在儿童期身体各个部分、各个细胞、各个组织都完满，到一定程度混元气充足就能生殖了，出现排卵泄精，排卵泄精过程本身就是混元气的一种形式。圆满了之后里边的最原始生发力到了顶点，如果没往上转，惯性力量往外冲，向下面集合了跑了，泄精、排精身体各部分细胞带有整体信息的混元气就少了，全身的通透度就差了，这样你要想再练功把全身充起来，就有一定的难度。

过去练功讲真正从少年、青年开始练功，比壮年和老年练功进展要快得多，道理就是混元气充足程度的缘故。所以这一阶段是优化生命的关键时刻，也是黄金时刻。但这里最大的困难在于青年人抑制力量、意识的力量还缺乏。因为他身体好、气刚充足，但内部意识的那个特殊的力量，还没有构成得更完善。因为身体各部还在发育，还需要混元气去成长，神还不够，所以年轻人自制力——自我控制的力量比较弱，容易受到生命自然之性的牵制。生命自然之性无非是自然进化引起身体内的生命自然现象。再一个是外界环境，一般年轻人一看外边在玩，就容易跟着玩去，只要高兴拼命也不怕，什么道理呢？他的脑子一动全身都是整体性，比较单纯，而且生活也在动荡。自己周围环境怎么更好地和大自然整体结合起来，独立的生命活动怎么建立起来，这一切都没有。所以我在给青年讲“把握青春的旋律，陶冶自己成材”这一课时讲了这方面的内容，用这些内容来优化自己。

我们搞气功的人按气功要求去做，按智能功，我把青年期划到55岁，55岁至85岁是中年，到85岁才停止工作，85岁上算老年。我这么划这个青年时期，根据现在人类来分还是可以的。因为一般人在55岁以前脑子还都在变化，还在前进。青年时期的形成是真正地把偏执意元体固定下来，并按偏执意元体发展下去，现在人类都是这样。咱们智能功要优化，从儿童时期就要全面，到了青年时期常态智能、超常智能全面发展开，从偏执意元体真正地慢慢走到圆满意元体，中年之后再争取到混化意元体。咱们这一代人应该有这个想法，自己来努力。

同学们怎样把自己的青年时期优化了，想要优化的最根本问题是增强自治能力，自己治理自己，每天检查自我控制的好坏。过去曾子讲：“吾日三省吾身”。能够自觉的省查自己，在过去叫功过格，规定什么叫功，什么叫过，每天晚上自己记，一开始可能过多，以后功过相等，再变成功多，这就是修持。儒家都有这个东西，道家个别时也出现这种情况。来省察自己的功和过，好的发扬下去，不够的要去除它，错的东西制止。过去有的人这样讲，它一

次犯过记上一个过，如果三次重复犯过就加过，这样修持自然就变了。在日常生活中做好事不干坏事，从行动上到心理上一点一点净下来，高起来。同学们要在青年时代全方位优化生命，给自己订个标准，自己检查自己。练了智能功，搞智能功事业你就要真正得到智能功事业的好处。在战国时就这么讲："古之学者为己，今之学者为人？"学东西是为了自身的，把学问用到自己生命里去，所以叫"治学修身"。治学的出发点通过学来修身，美化自己，完善自己。到战国时的学者为了别人，给别人讲，去干事情，如果只去干事情那就不行了。所以扬雄讲"上而学者，学而行之"，上等的学者学了就去做；次点的"学而言之"，著书立论去了；再次点的"学而说之"，学了跟人说去了；最次的学了后"不行不言不说"，也不做也不著书也不给别人讲，学了就完事，这是"庸人也"。学了智能功就去做是最好的，学了去著书立论是差点的，学了后给别人讲去，自己也不做，是下等的，什么不干是庸人。同学们将来在中心工作也好，在外地工作也好，我都希望大家能成为真正的智能功人，搞智能气功事业，哪儿都需要，同学们学会自治、自理、自学，有了这个基础就好多了。

我1958年18岁中专毕业，从学校出来后一切都靠自己，学一切东西、练一切东西都得靠自己。业余学中医找老师，下班后骑自行车到东单三条约十几里地，晚七点开始学习，九点半结束再骑自行车回去，那时一路上连路灯都没有。学气功、学武术都是这么跑。找老师也是这样，我一天上班晚上还开会，到老师家去就没什么时间了，就是偶而听一点，自己还得翻书去，真正要学出本事来关键是靠自学，"师傅领进门，修行在个人。"青年人只要下决心拼，就一定能够优化自己，越困难越容易优化，过去讲"出污泥而不染"，都不好你自己好，这个环境培养了你。我们每一个学智能功的同志，青年时期优化自己要从这个高度去认识它。在中心我还给你们讲课，写了书，从初步来讲应该说这书是过了关的，如果我们自己认真学，我想一定能够优化自己。记得59年我还住在南郊，一次汞中毒之后经常发烧，眼睛看不了东西，就这样了还得拼命干，工作不能丢，学习不能放，看书看不了，一看一个黑团外面一个金光圈，只好复习背旧的。所以同学们一定要自己约束自己，你们能不能自动地结合成几个小组，也叫优化组合吧！有那么一批人冲一冲，要是大家能够从难从严去拼，一定能够进步得快，如果有人领着，绝大部分青年人都能跟上趟，青年人怕累、懒的是少数，只要一鼓劲，一做动员，形成气氛，年轻人连死都不怕还能怕苦怕累？不怕。同志们要自发地努力起来，愿意努力拼的、愿意纪律严的同学先组织起来，先拼，愿意跟的就跟。同学们能够自己积极起来，我想对优化生命活动会更直接，效果会更好一点。

前边讲过要大家刻苦练功。还有一个学期就要结业了，怎么能够利用最后一个学期搞得更好，真正练功夫，把自身完美起来。真是有志之士要下决心完美自身、优化自己的生命活动。我上学毕业最后生产实习时，在北京建筑工程学院实习外科。这个科有上海第二医学院毕业的四个学生，他们是55年毕业的大学生，到58年刚升成主任医师，可他们就敢干，肺切除、脾切除、胃切除这些手术都做了。一般那时主治医师好多手术还都没做过，他们说反正我们有这么多病人不解决怎么办，他们与中苏友谊医院协作，有了问题请他们来指导，大的手术帮助做。所以说实践出真知，我在那儿实习很受感动，要是医生带着你十年也做不了这么多手术，他们就是四个医生大胆实践。我跟老师练拳时，老师不去就是师兄弟几个一块练。说这个例子什么道理？就是学习要靠自己钻。青年期的优化结合咱们的情况多说了几句，希望大家结合自身的优化来搞好我们的学习，搞好我们的练功。

同学们学习，现在你如果不抓紧时间，再过十年之后，你们再想听我讲课可能就不大容

易了。我给大家讲你怎么着也还接点信息吧，可有的同学们时间一长了就疲了，他没个日新月异，“我今天和昨天不一样，老师一讲话我有什么感觉，多体会体会”，恐怕就没人想过这些问题。今天老师讲课我有什么感受，听讲课不是光听文词，有什么感受，在这个气场上我感觉什么样子，体会一个内在的感受。以前我们见老师好见，一说见师爷高高兴兴、恭恭敬敬的，见一次就得有一次的感受。内心中这个心情要建立不起来，那心心相印你就印不上了。讲中心的工作人员，一开始留校工作挺高兴气挺足，等工作习惯了，再见庞老师就没那种感觉了，和在教练员班见庞老师态度就完全变样子了，那功还长进得了呀！你跟老师接气怎么接？这种思想就不可能了。这些问题我在工作人员中还都没怎么讲，因为当有些人他对老师有了些想法之后，你要批评他，他就从别的道上去想了，在中心我既是老师也是领导，人就讲：老庞想方设法、变着法地搞他的特殊地位，让别人毕恭毕敬，唯命是从。有时为了提醒大家：要从恭敬中去提高功的事情不讲对我。这是给同学们讲课，给职工不这么讲。我希望从讲课这个场，使同学们接到气，长功夫。

为什么我出去做场报告，有的人就出功能了，有的人见个面说几句话就长本事了，有的跟庞老师说几句话病就好了。什么道理？他自身内部的积极性动员得比较好，我这对大家都是一样，你自己把这个气用起来了，你就好了，你自己用得不够，就差了。在四川，组场后细菌的生命力就旺盛了，试管不论是开着、盖着都比别的细菌增多了。混元气拿管封起来照样能进得去，如果自己能接，气多了不就长功夫嘛。我们自己长不上去，有时就是自身的精神境界没有很好地去接，因为你那意识有你自己独立的一套东西，就不好接，是这个道理。无论怎么讲，我在学校差不多每周讲三次课，如果真是恭恭敬敬、安安静静认真地去学，时刻有长功夫的概念，一见老师想我要优化自己，我要用这个场优化自己，在青年时期本来是应该好变动的时候，自己能够用理智来解决这些问题，加上气场，再加上老师的作用就很容易优化。我把青年时期的优化结合同学们的情况说一说。

六．壮年期

壮年期的优化实际和青年时期没什么两样。到了壮年时期人们的思想比较定型了，已经不像青年时期那么生机勃勃了。小青年一见面连蹦带跳的，甭说四五十岁，壮年时期变得沉稳了，实际是生命力降低了。所以我真愿意和小青年们在一块，我就喜欢这些蹦蹦达达连蹿带闹的，可是一去就都跟绵羊似的了。到了壮年时条条框框多了，所以壮年时期优化生命就要恢复活力。壮年时期考虑工作多了，考虑事业多了，就不再像青年时期的拼命劲、野劲，我喜欢青年就喜欢野劲，一下子把庞老师推个大跟头，把我推个大跟头也不大容易，那个是性格内在的那个心劲，那个野劲是生命力旺盛，可壮年以后它缩了。

壮年养生优化就要挤时间锻炼身体，挤时间练气功，主要还应解决思想问题：磨刀不误砍柴功！练功后工作效率提高了，解决问题。所以这个时候要优化生命活动，就借助你的生活、工作搞成定式，练气功关键不是静而是定，把神定住是关键。一般的人就把全付精力定到工作上去了，这时你要注意到开合的气，能定到开合，一开一合加意念，如果能够贯贯气就更好。捧气贯顶就是把大自然天空之气贯进去。所以真正的练功夫不是说要举行仪式，而是要解决“气”。老和尚身体为什么不好，他光守心没守气，而真正要优化身体不在守心而是守气。《玉诠》中说“修炼之法不守心而守气，气从混元之初而结，先天地而生。”守什么气，守混元之气。怎么守？怎么练？“练法之基在气，气中有五行，各有系络。能守此气，

不必在心肾中取……”不是这个心肾交通“……要从昆仑注于中丹方是先天祖炁……”头顶叫昆仑，意念把天之气收进来，从头顶天门一直走到中丹田，这是原始祖炁。它这里也不讲贯到下田去。《玉诠》是清朝初的一本书，不过它也是乩笔，是说扶乩、扶鸾的到这儿来写的，那本书是几十年的鸾坛。神仙下凡实际是坛里边练功人的意识和形体结合到一起的自发现象。所以壮年时期如果不练气功的人就贯贯气，没事儿开合贯气、开合贯气就可以了。如果青年时期有基础了，到了壮年时期坚持下去就够了。我没有完全讲一般人的养生、推迟老化等问题，只讲个原则，锻炼身体要解决的问题。

七．老年期

我们把八十五岁以后做老年期。老年之后注意养神、养形就行了，我们练智能功是神形并养的，练捧气贯顶、练形神庄、练五元庄都有了。这里养神，养就是让你的神不要再想别的东西了。老年时期较好练功，因为一生什么都经过了，到老了就养生，别的什么都不要了，这时养儿育女，发家致富，都过去了，这时容易养了。《列子》中曾经讲过，少年练功元气充足好练；青壮年欲望旺盛，老了欲望比较少，人世事事都经过了，心不容易动，所以老年比青年壮年练功容易。老了如果能懂得养神、养形就可以了。不动心、不受外边影响，不该做的事情不做，好控制。所以一般老年人练气功的比较多。老头一看自己老态龙钟有点受不了了。过去有一首诗，可能是唐朝善导和尚写的，“渐渐鸡皮鹤发，看看老态龙钟，纵绕金玉满堂，难免残衰老病，任汝千般快乐，无常终是到来，唯有径路修行，但念阿弥陀佛。”善导是净土宗祖师，所以他就让念佛。我们怎么讲呢？“唯有径路修行，但练智能气功。”我们就赶紧练。本书上讲的养神、养形都是引的《玉诠》中的，不再详述。我所以引出养形、养神的原文是告诉大家练气功关键是神和形，而后面强调智能气功就是形神并具，我引这个书是要借宾定主的。我们智能功既练神又练形。而它这个练神是指精神要安定，要去做事情，不要多想别的东西。养神要注意吃。季节气候，受了外界影响要正确处理，是从这个高度、从三层来讲的。我们练一个智能功就都有了，既是治病又是强身、又是开发超常智能三个层次，比它的三个层次还要高一点，用它的材料来印证智能气功。

八．衰亡期

这是指接近死亡的时期，就不叫优生了，叫优死，死要死得好。一个练功人如果真正是到生命力结束了，死的时候没有痛苦。但一般人还做不到，他还不该死的时候就“非死不行”，不该熟的瓜强扭，那还不费力气！就非常难受。练了功的人老死，死之前他知道，一般是后头的气冲不过大椎了，一冲过大椎，气接不上了，一开始是上不了玉枕，玉枕一上不去就要死了，大椎上不去就没多长时间了，赶紧穿装裹衣裳，气往上连身柱都到不了，就差不多了，神道到不了就死了。神道是第五椎，再下面过不了至阳，气不至“阳”那儿就完了。练功人比较明确，丹田气往上升到哪儿动不了，什么时候死能感觉得到。一般不练功人也有这个过程，但是一病很紧张，再一厉害觉得要死时很烦躁，有个忧愁、烦躁、不安的心理过程，等到知道非死不行了也烦躁了，开始反省自己的一生，有的都不明白了那时才反省，各种情况都有，到了一反省的时候就到了死亡的时候了，一般到最后就安定下来了，除非有的事放不下，而“死不瞑目”。

这个阶段怎样优化呢？首先要把生命活得好，活到老死，高高兴兴死。再就是周围的人

看他病厉害了，组场发气让他安安静静死，不痛苦。你别想不死，你不让他死就该难受了。让他安安静静，生命力尽好地发挥，发挥好了不就死得好了嘛！所以过去修佛家的，临死时要给他念佛，信佛的人听见“南无阿弥陀佛”，精神是个安慰，能愉快地死亡。这里不是真上西方极乐世界去了，没那个事。关键是优化死亡。

Ⅳ、智能气功科学优化生命的最终目的

我们说现在优生学的主要目的是为生一个没有病的孩子。当然现代优生学也在进一步扩展，提出了优育——优良的教育的问题。它提倡要提前教育，使孩子们更聪明一点，尽量培养“神童”。智能气功谈的优化生命和现在一般的优生论不完全相同，它的最终目的是更高一些。这个目的是从智能气功科学这个高度来要求的。气功科学的宗旨到最后就是人类生命的彻底解放，获得生命的自由。所以优化生命实际上就是智能气功科学要达到的目的。智能气功这门学问最关键、最根本的问题，就是要把人的生命优化，优化到能够使自己掌握自己的生命规律，能够自觉地运用这些规律，能和大自然界建立起一个和谐统一的关系。

如果从一个具体的人来说，比如同学们搞智能气功是从青壮年阶段入手的，如果将来我们再生育下一代，从生的时候就应该让他优化。对于我们每一个具体人来说，就是要通过学习一般的知识和气功的知识，再通过气功锻炼和熏陶使我们每一个人真正掌握人的生命活动的规律。咱们现在讲的各种理论，就是阐述这些规律的，当我们一旦掌握了这些规律之后，就要运用这些规律。“古之学者为己”，学了这些知识就要把它用到自己身体上来。不过古人说的这个己可不是我们现在一般人所想象的自私的己，这个己是随着自己的修养、功夫的上进来不断大起来的，逐渐形成大我。在《智能气功科学精义》修养意识一章中讲到“建立大我”，大我也还是个我嘛，但是那个我就要与天地大自然结合到一起去了。所以“古之学者为己”是从具体人本身着手，把这个己强化起来、健康起来，变换它的气质。最后就和自然同一，“与天地合其德，与日月合其明。”是这样去为我，不是说就为了自己。咱们练智能功也得为己，这个己是个大的，要放到大自然中去，放到物我同观上去。我们学气功优化自身生命，就是要用我们学得的理论来驾驭自己，自觉地运用这些规律，来改造自己，完善自己，实际就是优化自己了，把我们的气质一步一步提高。以前讲过现在人的状况，偏执意元体的状况，道德水准的状况，在讲意识论、道德论时都讲过这些问题，我们也讲了人类现在基本上还处在病态的阶段，还没有达到真正自觉、健康的层次上去。在这种情况之下，我们就应该用这些理论完善自己，使自己的意志能够自由、自觉地驾驭自己的生命。

同学们若能把智能功理论认真地、反复地学一学，对现在学术界存在的很多问题就能够正确对待了。比如我最近看了关于死而复生的一本书，是美国人写的，人死了有个灵魂的问题，它用了好多理论都解释不了。如果我们把意元体理论学透了，解释那些问题就绰绰有余了。以后可以把那些材料写到我们书里来。他举了很多具体的实例，用了那么多的素材还解释不了，最后归到灵魂上去了。我们拿来之后正好解释意元体活动的特殊性和独立性。又比如以前发放外气和意识的作用，曾经讲过美国普林斯顿大学应用工程学院搞的那些实验，那些实验出了结果，但是他们发表材料的时候，最后的结论是：这种情况随机性太大，没有意义。比如用意念使电子温度计温度提高，使干涉仪探测距离变化，他们得出的规律是：一般地，司机和经商的人效果好，一般的人效果差。他说不能说明人的情况，不同人群有不同内

容。我们搞气功以后懂得了原来就是个意念，这些人的职业已经锻炼了他的意志力量，锻炼了他的意识的反应性。所以搞气功的人一看，就可以马上把那些材料作为气功现代科学的佐证。如果不懂得气功科学这些道理呢，对那些问题，有了结果之后反而引起更多的疑虑，使我们在人体科学上处于茫然的状态，我们要用智能功的理论去认真地对待人的生命现象。

我看《死而复生的自白》基本上是调查有天主教意识影响的美国人，很明显，在中国死而复生的人与他们的感觉是不完全一样的。不过他最后说，还没有进行各个民族的不同地域人的调查，一旦调查了不同民族不同神学观念的人，他们死而复生的感觉就会是不一样的，那就不好解释了。他讲在一千多个案例中，没有一个说真地上地狱去了，但他说并不能排除这些问题。如果不同民族、不同知识、不同神学思想死而复生的人感觉是不一样的，那么他那些论点就不好存在了。因为我们在中国也见到过死而复生的人，他们的感觉跟他那感觉是不完全一样的，甚至于有很大的差别，而他那里都大同小异。情况不一样。这些生命现象都关系到人的生命规律问题，而到现在为止，人类几千年的文化还没有能够对这些现象进行真正的解释。以前练功者们出现这种感觉，就编了一些理论：灵魂学说、三世轮回学说、天堂地狱学说、幽魂学说等等，而这一切都没能够真正地反映人的生命活动、人的精神状态。我们学了智能功这些理论，就应该能够自觉地来改造自身生命活动。

希望同学们能够对此问题有这样的认识。这样我们就能够利用这些知识，利用我们的功，一方面提高常态智能，另一方面提高超常智能。到最后，不仅能利用人体的生命活动和大自然界保持正常的通过有形体的实体性物质的交换维持生命活动，还可以通过非实体存在形式的物质进行交换而维持生命活动，到了那个时候人类就到了更高层次上去了。现在似乎还不大好想像。不过我现在还不想提倡这些东西：搞一次集体辟谷，十天二十天不吃饭也行得了，就觉得用非实体性物质维持生命活动是可以的。大家可能就有了更深的体会了。二年级的好多同学都偷偷搞过辟谷，不过那时觉得疲乏没力气，不如不辟谷的有精神，说明我们气还不够，如果真正解决这些问题，辟谷了不吃饭比着吃饭的还精神。如果你们辟谷，用上调息法门的服气法，能不吃东西光吃气，就是另外一个样子了。我说这话并不是鼓励同学们去搞辟谷，是告诉同学们掌握了这些理论就可以把它用到实践，就可以改变我们的生命活动方式，对每个具体人来说是可以这样的。

优生实际就是练功，练功就是优生。前面讲的优化生命的各个环节，那一点离开练功了呢？受精阶段如果运用房中养生或双修法这样去生育，这不是练功嘛！胚胎期用的那些意念活动不也是练功嘛！对小孩婴幼儿阶段虽然不是自己练功，是我们成年人给他发气，这一切实际都属于智能气功所讲的范畴。通过练功来优生，练功达到的目的是优生，是这么个辩证关系。对具体人来说就是这样。

那么优化生命论对整个社会来讲呢，就是要真正改变人们的生产模式、生活模式的问题了。具体来讲，通过我们掌握了超常智能来改变我们人与人之间的联系，来改变我们的生产模式。怎么去生产？如果把现在的发放外气进一步扩展，能够用到各个领域，并通过发放外气能增产了。当然这还需要有很长的过程。从智能功来说并不是到此为止，还要随着智能功人群功力的提高，将来到了超常智能的第三个层次——无中生有（第二个层次搬运，“无中生有”是没有这个东西一下造出来，这就相当于用最简单的物质通过意识加工聚出个东西来），到这个时候就把人们的生产模式彻底改变了。这种情况到什么时候才能实现？我很难预计具体日期。这绝对不是一个人能完成的，也不是几个人所能完成的，是人群的问题。这

群有多大？我想应该是整个地球上基本都普及了气功之后，可能离这一天就不远了。生产模式发生了彻底改变，人的类本质也得到真正的解放，到那个时候就是大同世界，整个人类都是幸福自由的人，那时才是达到真正平等博爱的世界。

有人说：庞老师，你这是成了变相的天主教了。不是，我们是气功科学。宗教中有它一定的合理性，它里边也包含着一定的真值（真理的值叫真值）。很多理论可能是谬论，但谬论里包括着真值。人类的发展就是把这些理论的真值一步一步增加的过程，直至最后达到符合客观世界的真正规律，真正反映了客观世界的面貌。可不要以为一个谬论里就没有真值，这在科学哲学里是不这么看的。举例说明：如古代是自然火，雷击成火，以后钻木取火。火在人类的发展过程当中曾经对人起到过非常巨大的作用，有很神秘的力量。所以古人就说有火神，有个神弄起了火。随着人类进步，科学发展，慢慢说不是火神了。几个世纪前提出来有燃烧素，因为以前有好多东西一烧过后就变轻了。随着科学的发展又发现有的东西烧过之后重量没减轻，还重了，理论不成立了。又研究发现是由氧来助燃。氧化助燃客观反映现实了，符合规律成为科学了。是这么个发展过程。以前火神、燃素是谬论，它里边有没有真理值？应该说是有的。说是神仙，它也反映了有一种东西让它起火，所以这个火神也带有真值，不过这个真值太小了。燃素理论里边已经有一种物质的东西，在物质里边有这个东西能使它燃烧。它的真理值比火神的真理值就多了，但它同样是谬论，是错的。一个理论含有的真值，好像咱们说的含金量有多少，谬论里面也含有真值。

在谈到优化生命最终目的时，我用了“真正平等博爱的世界”这些词，有的同学提出：现在资本主义也讲平等博爱，天主教也讲平等博爱，我们气功也讲平等博爱，怎么看？人类在前进，人类每前进一步都是在向真理的境界迈进一步。不能说古人就什么也没有了。有好多事古人已经看到了。马克思曾经讲过：当我们真正意识到革命意识到来的时候，就可以感觉到我们做着的东西就是古人早就着手做、想要完成没有完成的，我们来完成了。当然再过几千年看，我们解决的就完全彻底了？看来也不敢说。“顶峰”的思想就不对了。所以我们讲的理论中肯定也还有很多问题没接触到，还没深入到更高的层次。将来人类对世界的认识层次更深了，我想我们的理论也会更加扩展。好比学习老子的《道德经》，“有物混成，先天地生”，那个道和我们讲的原始混元气、混元子相仿佛，实际上道的理论与我们的混元整体理论有好多地方是一脉相承的，但我们的理论比他那时候的阐述要深刻多了。你说老子说错了？他不是说错了，是粗糙。我们这个理论也是一样，将来再发展了，我们这个理论也是粗糙了。但根据我们现在情况来说，就是要用这些理论来指导我们现在的实践。我们现在能够表白的这些道理都有了，用这些道理直接优化我们的生命，随着我们生命进一步优化，我们的理论也会进一步深刻，反过来又去进一步指导人类的生命优化。是这样反复进行的。

正因为这样，我们才讲智能气功所要求的优化生命和古人不同，古人要求个别的智者，智能气功要求整个的人群都来优化。这就是我们优化生命最终的目的。智能气功不是像古人说的成神成仙，而是要优化自身且要优化整个的生命环境。以前练功的目的是自己成神成仙，离开这个环境到另外一个环境中去。这就是智能气功与古人不同之处，我们是改变自身同时改变环境，也可以说改造客观世界同时改造主观世界。其实改造主观也是改造客观存在，主观、客观是整体的，这也是智能气功和传统气功根本不同之所在。所以我们必须树立，练功学习既要优化自身又要优化环境，改变自身和改造客观世界统一的、一体的思想。若要把两者割裂开，就做不到真正地全面优化自己，因为每个人都是大自然世界中的一部分。这是混

元整体理论的特点。这个理论听起来很高奥，我们现在怎么办？现在就一点点来，不要想一下子达到那个水平上去。客观世界这么复杂，怎么能一下子变得了呢？先从自身的自觉改造开始，一点一滴慢慢展开，既不能想得非常简单，一下就到，又不能因为太远就不去做。千里之遥，始于足下。明确了大目标，从自己开始，一点一滴地做起。

第二节　混元医疗观

混元医疗观是把混元整体理论用到医疗上，因为智能气功科学可以用到方方面面，建立起全方位的科学，用到医疗方面就叫气功混元医学或混元气功医学。因为从混元整体理论看，一个人从医学角度的生理、病理、诊断、治疗等等一切都有特殊的内容，对这一切我们都统称为混元医疗观。生理观、病理观、医疗观，包括诊断方法、医疗方法都叫做混元医疗观。我们这里讲混元医疗观不能把整个混元医学作全面介绍，它不是这本书所讲范围之内的内容。整个混元医学是一大学科，将来是智能气功科学一门很重要的学问。现在只能简单地把混元整体理论用到医疗上做个简单叙述，让我们有一概要认识，从而更好地指导我们练功。因为现在练功的主要目的还是要使人身体健康、祛除疾病，学完基础知识在怎么对待这方面问题上有个正确认识就够了。

Ⅰ、气功医学与气功混元医学概念介绍

一．何谓气功医学

到现在为止还没有人正式提气功医学这个名词，现在社会上一般是把气功治病叫做气功疗法，这是对气功不真正了解的缘故。气功医学是以气功手段进行诊断、医疗疾病的一门学问。如果这样来规范气功医学，我们可以说中国古典的气功用到医疗上来就可以称作气功医学。用气功诊断病，就需要有功能，没有功能就诊断不了，而治疗病就不一定要有功能，可以练功治病，或用外气治病。现在的气功和传统气功，如果具备了功能，就是全部的气功医学，不具备功能就只能治疗。

为什么古人或现在人们没能够认识和提出这个问题呢？传统气功一方面不是以治病为主，从汉朝以后用于医疗的就非常少，他们注重养生，而且最终的目的是成仙成佛。汉朝以后走向宗教了，把气功医疗疾病算做一个小的方术，瞧不起它，不去建立这门学问。那么站在中医观点当然就不把气功作为最根本的内容，因为不是每个人都能练出诊断功能来，而医学需要广泛普及发展，需要行医的人很多，没有诊断功能的中医自己对气功就视为荒诞的东西，说气功诊断病不可能。现在的中医界对气功诊断病就反对得很厉害。

记得1979年召开第一届中西医结合座谈会，只有十几位西医参加，其他都是中医。那时会上一谈气功就只谈气，还没敢大谈气功。当时我在北京组，该组有几位七十多岁的老中医，卫生部中医局吕炳奎局长也在这个组。当时一位七十多岁的老前辈说：吕老，如果听了他们这几个人的，中医就完了，现在要保护中医首先要保护这些老人，别让他们死了，如果我们这一辈再一死就完了。就这位老同志过了七个月不反对气功诊断了，因为他看到《列子·亢仓子》那一章有透视，他想古人也不会胡说八道，也就承认气功能透视了。现代的人

还这样，古人也就可想而知了。所以中医也不把它作为一门学问，而是把它作为中医的一种手段。因为古典的气功理论、精气神理论、经络理论、气化理论、阴阳五行理论，基本上和中医是一致的，而且两者互相捧，你捧我，我捧你。

在汉朝以前医学理论还没有真正兴起，那时的气功比较简单，只是涉及到大自然、人、气。到了汉朝之后，气化学说用到气功、医学里边来了，《黄帝内经》——中医的经典著作问世了，这下把气功又推出来，气功又借助《黄帝内经》的理论：经络、气、五脏六腑、内景、经脉周天等等，中医和气功互相交错上升。当然这是个历史范畴。那时古人还没能够彻底地把气功治病和中医治病分开，而是混到一起了。都是治病，古人也不需要分那么细。以前佛都这么讲：佛为大医王，能治人的身病，也能治心病。佛里还有药王菩萨，《药王》、《药上》二菩萨经。所以过去说治病健身到最后“医道通仙道”。

现在搞医学都分科，气功医病应该成立个气功医学。为什么？因为气功医学和现有的中医学以至于西医学是有着不同特征的，所以说古来没有。我们通过分析归纳，认为传统气功用来治病应该叫做气功医学，不应该成为中医的一部分。为什么？下面讲述。

二．气功医学的特点

西医很多人讲气功是中医的，中医讲气功不是我们的。所以要了解气功医学的特点就必须把中医、西医的特点做一简述比较来认识气功这门独立医学。因为中国和别的国家不一样，它全。外国就只有西医。外国也有相当于气功医疗的萨蛮教。全世界好多地方都有萨蛮教。我看过他们的一些报道，说南美洲有巫师，用手插进肚子里把肚子里的东西掏出来。不打麻药，不用手做手术，当然也有拿刀子的，拿刀子扎也不疼。咱们中国少数民族中也有这个。在医学体系中应该说它是特殊的东西，所以我们就必须和医学做比较。西方对这个都是说没有，你要说哪有气功、巫术这么搞的，他就说是骗人的魔术，他们也不去研究，因为西医对这些是完全接受不了的。为此需要讲解西医、中医及气功各自的特殊性。

（一）西医学体系

西医这门学问是近几百年建立起来的，以前也谈不上西医学。从有了解剖学之后慢慢一点点地了解人的生理解剖：有形的部分它有什么功能，怎么变得不正常了，找细菌、病毒等病因，从生理、病理上具体研究它，而且注重实体性物质的变化。人体从细胞开始到各个组织器官哪儿变了，找出实体性的病因，无非就是物理的、化学的、生物的几大因素，这就是从基本理论搞起来的。

虽然用到医学上诊断方法很多、治疗方法也多，但它总的思想和最根本的基础是上述讲的内容，是一致的。治疗疾病要用药物或其它手段解除病灶，甚至于手术切除。对病灶要有彻底性，三叉神经痛把三叉神经切除，坐骨神经痛也是切除，切了不就不疼了嘛！癫痫做手术，阑尾炎也手术切除，人这么一大块，有病切除拿掉也没关系。西医基本就是这种观点。这种观点是很科学的，科学在哪儿呢？你这儿有个东西，我要针对你，能解决就解决，解决不了我不要你了，当然有办法还是采取保守疗法。

西医有大的优越性，因为它比较客观。X光查出了有病，只要仪器水平一样，再查还是这样；刚查完白血球高，到另外处再查还是高。客观，有规律可循：有这个细菌就出这样的变化。治疗着重是找药物，找特效药。以前很多炎症不能解决，发明青霉素之后很多炎症（只要是球菌、革兰氏阳性杆菌）基本上解决了，它的普适性很强，一个药物发明后能解决一大

批，因为它是着重病因去解决的。在这一点上它是先进的。我们对西医要有这样的认识，不要说西医不行，“头痛医头，脚痛医脚”。中专学三年，大学五年，医科大学八年，人家就“头痛医头，脚痛医脚”还学那么多年干什么！

西医有很多科学的地方，但它也有不足，不足的地方基本上是“见病不见人，治病不治人”。当然，不能说一点也不治人，病不也是人身上的嘛。而且现在也开始有强壮疗法、维生素疗法、激素疗法、免疫疗法，这都是属于从人着手的。不过他从人着手也是从外面调进来，所以它的物质性多一些，对人体功能忽略了，好多问题不会解决，所以在一定程度上西医有点机械唯物主义。

（二）中医学体系

中医体系是从天人整体合一的观点来立论的，它的基础理论是整体观：人和大自然天人一体，人的精气神三位一体；从形体是以五脏六腑为核心，以经络气血维系四肢百骸的一个整体。如果说西医是局部的理论（以前曾经有个维尔校的细胞学，认为从生理学人是细胞的堆积，病理是细胞病理学），那么中医是从整体上搞起来的，两者有根本的不同点。有了这个根本不同，那么生理、病理也就不一样了。

中医认为，病的过程是受了致病因素（这些致病因素也是从中医的气化来讲的，不讲具体物质）之后和人相互作用而得病。病的过程中，致病因素一方，人一方，病理因素往前进病就重，邪气就重了，若正气比较旺邪气就完了，病的变化是邪、正两者互相斗争消长的过程。不是认为光有致病因素而得病了，他认为一定是人能够接受这个病。“邪之所凑，其气必虚”，外邪能影响你，你里边的气必然要虚。“外邪不得独伤人”，外面的各种致病因素不能单独伤你自己。例如受风寒，很多人刮风下雨时在外面走，有的人就病，有的人就不病，什么道理呢？一方面外面有致病因素就是虚邪贼风，人体正气虚，两虚相得而得病了。

那么对病的诊断呢？就从人的各种表现：症状、舌苔、脉象、神色、语言，从整体上把握病的变化。把握病是把握正气和邪气两者斗争的态势。说你是肠子有病，脑袋有病，那这两个病的部位就整体来说它是什么样的斗争态势？这样来把握病的实质。

比如来了一位发烧病人，从西医来说可以是感冒，可以是气管炎，也可以是咽喉炎，扁桃腺炎，也可以是气管炎、肺炎。真正的中医不管你这么多病是什么病，气管炎也好，感冒也好，胃肠炎也好，膀胱炎也好，肾炎也好，中医检查摸脉、看舌苔，问问症状。如你发烧怕凉不出汗，苔薄白，脉浮而紧，不管你是什么病，要是我治疗就是麻黄汤发汗，治这病四十度也是这个药，我开的方子现在一付药也不过几角钱，吃了药一出汗马上就好。可现在好多中医都不敢这么用。我搞了二十三年临床，用此法没有一个不好的。什么道理呢？因为这是邪正交争，碰上了。现在有混元理论好讲了：内外的混元气开合聚散，开合开不开闭住了，内气外放，外气内收（开合出入）受影响闭住了，外面受了寒气闭塞住了，把它一开发出去就好了。现在不然了，中医一看，发烧四十度，赶紧用清凉退烧药，什么银翘散、桑菊饮，再厉害点用点“三宝”。吃后退烧了，但吃不好饭，肚胀，全身无力，身上发沉发紧，过不了半个月转氨酶就高了，说是肝炎。本来是外面受了寒邪，寒在那儿拘束住了，混元气在外面体表转化不过去了，气转化不了，水也转化不了，出也出不去，本来外边寒，吃了凉药里边再寒一点，烧一退肠胃的阳气受损伤消化不好，消化不好一闭塞，转氨酶就上去。现在肝炎那么多，好多就是医生治的。像这样的肝炎，肺象右手浮而大，碰到这种情况不要治肝炎，也还是麻黄汤加葛根、芍药，一发汗就好了。

真正中医治病不管你西医说是什么病，只要是符合中医说的证（包括症状和体征），证诊断对了。（“阴阳、表里、寒热、虚实”八纲辩证已经足够了，八纲辩证和六经辩证结合到一起解决问题了，那是属于经方派的。传统的经方是唐朝以前的方法。我是从西医学中医，学了古典的经方派，宋朝以后中医的东西我是不大重视的。当然清朝各家的著作我也都翻了一遍），然后对证下药就行了。

中医是辨证论治，着重人体的正气，同时要考虑人的邪气，有的病着重于去邪，有的病着重于扶正，有的病攻补兼施。它的好处是注重人体，而且不同情况不同处理，所以叫辨证论治。

一个人感冒发冷但体温四十度，一吃药，出汗不冷了，但烧不退还是四十度，口干舌燥、大便不通。同是感冒但情况变了，遇到这种情况就得用大承气汤、大黄芒硝往下泻，一拉肚子就好了。可是为什么开始感冒时用点石膏、金银花就闹病，或变症百出，而用了发汗药后不怕冷了，怕热口渴，用的药比原来还凉？因为外面的寒已经出去了，外面一层解了，里边还有热，一泻就好了，这就叫辨证论治。你昨天是感冒，吃一付发汗的药，用热药发汗，今天出完汗不怕冷了，怕热口渴了，一个感冒变了，变成热证了，就要清热。这叫辨证论治，它非常灵活。如果你说吃了一付药见效，不怎么难受了，身上也不疼了，再吃一付吧！没那个症了，再吃不就坏了嘛！有的中医一开药开几大包，一付付的吃去吧！那还不吃死人！（可能他们的药吃不死人，吃我的药这么连着吃可能就吃死人了。）中医的灵魂就是辨证论治！现在人们都弄成药，成药一般的慢慢补养身体可以，老的慢性病有些就不行。

辨证论治是中医的精髓，但它的最大的毛病在哪儿呢？就是变数太多，人复杂，它也跟着你复杂，变，很多人就跟不上这个变，学也不好学，所以中医客观的规律不好办。

比如开一个药方，这个中医这么开，那个中医那么开（不过中医的特点“条条大路通北京”），不同派别的中医，一个病可以开出不同药方，但是都能把病治了。同一派的中医，你喜欢用这一组药群，他喜欢用那一组药群（因为同一类的药很多），但都治好了病。中医活就活在这些地方上，就没有一定之规，不像西医。真正要把中医学通了很难，要凑和对付事又比西医好学。当然西医光开阿斯匹林也好学。中医诊断病也比较困难，摸脉也不好摸。什么叫浮紧？什么叫浮缓？什么叫粗？什么叫大？什么叫细？多细叫细？张三的脉就细，李四的脉就粗；瘦人脉就粗，胖人脉就细、沉……这些都不好分。中医有相当的模糊性、神秘性，而且有主观性，所以中医有它的缺点，中医现代化不好搞（有的拿微机开中药方，北京有人在搞，还挺受表扬，说是革新了。我说那非开坏了不行。他也不会看舌苔，也不会摸脉，就只会对症，有多少症状，什么症状用什么药。不过古人有一本书叫《症治要诀》，问症状来治疗疾病，写书的人很有名，可他本身也不光问症，只是那本书就那么叫）。

所以中医有很大的不足，就在于不好学，拿不出客观指标来。中医要治疗疾病不明确诊断不行，而诊断是最难的。科学越发展，西医的诊断越容易。以前我们学医的时候，诊断肺，叩一叩，看里边有炎症没有；心脏多大？叩一叩。现在有X光透视、CT扫描，比叩要省事多了。中医则不然，怎么发展诊断也困难，而诊断是直接为治疗制定方针的，是治疗的依据，诊断不好就治疗不好。但中医着重人体，原来好多西医不能治的病中医治疗效果很好，象麻疹、肺炎。

小孩得了麻疹之后，因是病毒感染引起的免疫力、抵抗力大幅度降低，有点感染就不容易好，在西医这是棘手的问题。比如肺炎杆菌引起的肺炎，用青霉素不行就用其它广谱抗生

素，体外的细菌用抗菌素能杀死它，但把药用到人体内就杀不死它。说明人体内不是有了细菌就得病，在人体内杀死细菌不只用药就行，还得通过人体。所以过去小孩子得了麻疹或肺炎之后死亡率高。抵抗力太低，用抗菌素不起作用，可在这时候用点中药（补气药）补点正气，然后再用抗菌素，一用就灵。说明抗菌素在体内杀死细菌还要通过人体。甚至于用了补气药没用抗菌素肺炎也好了，说明人体内正气起很大的作用。这是中医的特长。

所以我经常讲，中、西医结合起来就好多了，可以各取所长。可现在中、西医谁都瞧不起谁。中医说：西医就会开刀。西医说：中医摸摸手，那儿就个挠动脉，能摸出个什么名堂来！认为是科盲，“这个血管能代表周身？”西医不懂整体观，他不知道三部九候真能诊断全身的病。

（三）气功医学

气功医学与中医、西医都不一样。西医着重病；中医着重邪和正相争；气功医学不管病，就管人体的正气。如果说西医是辨病论治，中医叫辨证论治，气功就是辨人论治了，完全是治人的，让人的气充足，气一充足病就好了。

有人说，传统气功不都是讲不同的病不同治法嘛！实际上不那么严格。中医辨证论治不要说别的，光是八纲辨证就得分阴、阳、表、里、寒、热、虚、实，要一掺和就能掺出几十种甚至于几百种辨证方法。只八纲辨证尚且如此，其他的呢？就更多了。而气功治病就不是那样了，有时有点辨证，但不是那么多，辨证结果也还是调动人的气。如果我们能够真正地多去了解了解传统气功，做点辨证分析，就会明白这一点。在隋末唐初的一本书《诸病源候论》里记载的导引方法很多。很多病都有导引方法，但导引的姿势不同，如胳膊有毛病就多导引胳膊，导引是为了气流通。“气血流通，百病不生”，“正气存内，邪不可干”，不同的导引方法目的一致。所以智能功不搞辨证论治，捧气贯顶法都贯气了，形神庄练一遍全身都导引了。古书上写了很多方法，那些方法的实质就是调整体内的气，而真正的气功著作里边和中医学的论述是不完全一样的，因为中医学只是把气功作为一个手段。《神仙养生法》、《神仙起居法》等书里都有病的导引，《勿药元诠》和《杂病源流犀烛》是练内功，但只是调气的方法不同，并不是完全对着证来的，而是把病大致地分了分。以上是中医学著作。真正的气功著作就不这样了，我们引了《嵩山太无先生炁经》、《元气论》、《丹亭真人传道密集》。真正传统气功都讲人就是气，有气就活着，没气就死，自己把气调整了就没病，气病了人就病。

《元气论》中讲，你只要把气调好了，病就好了，可以不搞辨证论治。原来有“呵呬呼吹嘘唏”六字诀，治五脏的，挺灵，但还不如有的地方用冷气，有的地方用暖气，两个气就行了。这里边辨证就非常简单了，什么病都一个冷气、一个暖气就行了。另外还可用闭气、用哈气。一个哈气什么都解决了，就更简单了。说明过去气功医师治病就立论于人的正气，元气流通，元气足了把病就排出去了。气功医学就这么简单。

其实中医学有的疗法已经不是辨证论治了，就是来调整人的气，如中医的针灸、按摩。针灸用针来调节气，按摩用按来调节气，只不过是通过穴位。气功则通过功法来调整气，这样就比针灸按摩又前进了一步，而且不需要那么去着重哪个部位了。

不过在传统气功中虽对气功治病有了一定的论述，更主要的还是着重于自己练功治病。外气治病在传统气功中虽有记载，但应用得非常少，因为过去基本上是用丹田气，而丹田气又不容易练充足，为不伤自己的丹田气，所以外气治病用得非常少。练功治病，通过练功来

调气，气充足了战胜疾病，这些叫气功医学。它不搞辨证，有时一个静坐或一个导引什么病都治了，就是从正气入手的。

治病健身，这是练气功的低层次的效应，再往上练，超凡入圣达真，还是气功。古人没能建立起气功医学，道理就在于，等他身体健康了再往上练，他以为超出凡夫俗子了，对那些东西就不感兴趣了。到现在为止人们也还没有形成气功医学的概念，全国气功这么发达了，可对气功医学人们还不了解、不认识。应该说气功医学是中华古文明的一颗明珠，可以使中华古文明光耀于世界。全世界开始注意起中医学来了，而气功医学还远远没有，我们提出气功医学这个名词来就是为了醒目。气功不能放在中医里，也不能放在西医里，所以咱们要宣传独特的医学的观点。钱学森曾说过，以前有医疗医学、预防医学和康复医学，气功就称为第四医学。

所以我们讲气功医学就是气功医学，它有独特的地方，关键是注重人，注重人的正气，不注重病。这样就抓住了根本。

三．混元气功医学

把智能气功用到医学上叫混元气功医学。混元气功医学与气功医学有区别，因为社会上各种搞气功的都可以叫气功医学，智能气功其实以可以叫气功医学，只是我们为了突出智能气功。因为智能气功比目前的社会气功医学前进了一步，智能气功把混元整体理论用到医学领域里边来，她有着自己独特的生理观、病理观、医疗观，有一整套东西，它和传统气功不完全一样。从理论上来说它是混元整体理论，而传统气功医学基本上用的还是过去的经络、气化理论。

混元医学又和祛病延年优化生命是一起的了，而且我们认为把智能气功用到医疗上，它仅仅是我们智能气功科学的一个重要组成部分。因为智能气功还可以把外气用到各行各业增产上，目前其它的气功还不具备这一点，所以我们智能气功在这个意义上起个特别的名字叫气功混元医学或叫混元气功医学。

智能气功的全部练功过程都可以称作是气功混元医学的内容：练功过程优化自身，这属于医学的过程；前边有病治病，以后治精神不平衡的病，再以后治疗意元体偏执的病，到最后达到圆满意元体、混化意元体的层次上去，这本身都是优化医疗。而且，我们在优化过程当中有了各种功能，再把功能应用到其它方面，就是智能气功的应用科学。智能气功的混元医疗观和我们练功的“观”是一致的，但智能气功不仅要练功，要强身，有了功能后还要应用到其它方面，这就是智能气功科学和其它气功、传统气功根本不同点，别的气功、传统气功以后也会走我们这个路子。

过去有了理论指导练功，自己完善自身，完善自身治病，顶多给别人发气治个病就完了，但是很少用，一般教人练功治病，练功治病本身也是练功，这就是传统气功。我们智能气功练祛病、强身、优化，有了功能可以发放外气去治病，也还可以用功能去干别的，用接收功能、发放功能去改造客观世界，这就成为智能气功科学了。智能气功的优化生命论要优化自身，优化客观世界，优化自身就得改造客观世界嘛。

而且我们的理论不是用的过去的经络脏腑理论，治疗疾病不是疏通经络，而着重于混元气的开合出入聚散化，而且把我们混元气不断净化、不断升华。智能气功的混元医学是从这个高度来对待闹病，来对待人的生命活动，所以说智能气功的医疗学和智能气功练功基本上

是相通的，当然是不相等，因为治病有直接对待疾病的方法。所以智能气功和现在社会上的气功医学是不等的。因为这个医学他们虽然也有了外气治病，也有练功治病，但是现在社会上的很多功法、传统功法，还没有真正脱离辨证论治，虽然有的功法已经不搞辨证论治了，已经开始接受智能气功的理论了，但是他们为了怕说是智能气功的门徒，就说不搞辨证论治是错误的。那你组场怎么辨证论治呀！其实现在好多功法已不搞辨证论治了，不过他们总觉得传统的是高尚的，另外我们先提出的观点，他总要标榜自己强，所以他就不敢承认，不过随着时间的推移，会慢慢走过来的，将来是叫气功医学还是叫混元气功医学，名字都无所谓，反正有这么个事就可以了。

我们这个不同就在于智能气功有它整套的理论——混元整体理论，混元整体理论对很多问题可以解释得了，比如对待细菌，现在搞现代科学不能光讲中医那套，病就是风寒湿燥火，总那么讲还行呀？西医说我那球菌怎么办？扁桃腺炎就是球菌，溶血性乙型链球菌你怎么办？我这次到成都面授时组场，细菌长多了长快了。这下西医和气功界都解释不了。可能就有人给我们造谣言了：别练智能功了，练智能功细菌长多了，你就死了，有癌的一练智能气功癌就长大了。其实这就是智能功混元气的特点，传统气功解释不了，现代气功也解释不了，西医解释不了，中医也不好解释，我们混元整体理论把这些问题解决了。

根据混元整体理论，我们智能功的混元气，它包含着最低层的最基础的原始混元气，又包括了人的意识——最高层的混元气，它们一结合，各层次的混元气都有了。混元气本身是有生机的，它对谁都有生命力。你只要是一个独立的完整的个体，结合了混元气，生命力就提高。癌细胞在试管里放着，是个独立的个体，是个天然生物，细菌在试管里是个天然的个体，独立的生物一得了混元气就长呀!来个青蛙也长呀!来条蛇也长呀!来个植物也长呀!……可细菌在人体里边就不一样了。人体是个整体，细菌到了人体里边成了人体的一部分，就是因为它在人体里边有它自身的特殊性，整个人体把它包围、围绕了，各方面都向它进攻，当然它也向人体进攻。在人体这么个大气团里边，人体功能一强就把细菌杀死了。它进到人体里边，受到人体气的气化，给它混化上了，人体力量一强了，一混化，一渗透，它就死了，变了，正常了。到人体里边去以后，它不是一个独立的个体了，它不是直接和外边混元气结合了，而是通过人体，它直接和人体的气结合，人体气一强杀死它了。这就是混元整体理论的特殊性，所以我们有了这个混元整体理论，一切难题都解了。

如果你想组场杀死细菌怎么办？别把细菌放到场里边，放到外边去。一组场，气强起来以后，把场的力量拿过去，带一点气过去，“杀死它、杀死它”，它就完了。有的气功师不懂得这个道理，就出来笑话。样品在这儿，他对着样品发气，“杀死它、杀死它”，杀的效果不好，杀死率30％，可是离得老远，几百里、几千里组场杀死率在90％。对着样品发气效果小，离得远组场杀死率倒高，不懂得为什么？慢慢地找到个“我这个功特殊”的理由，其实那是因为组场的时候借场的力量起作用，单个的发气是自己的力量。因为他们不懂组场和混元气的整体关系，做试验出了成果也不知是怎么出的。

所以智能气功用到医学就是混元医学，实际和当代气功医学不一样了，和传统气功医学也不一样了。为什么叫个混元呢？叫个智能气功医学不就完了嘛。因为咱们智能气功叫混元理论嘛，我们把古代和现代的医学结合了。另外，西医对好多遗传病也还解决不了，所以只能治后天得的病。先天遗传病也能治，咱们已经治好了一个血友病。血友病是遗传性的，练智能功好了。有的是遗传性的近视眼，爸、妈近视眼，小孩子也近视眼，练练功虽然还没有

完全好，但视力提高了。所以有些遗传性的病，练气功混元气一混化就解决了，就是治“先天、后天”病的混元。

它和中医也不一样，中医一般能治疗身病，心病不好治。

不过讲“心病还需心病医”，中医名医过去用情志疗法，用五脏的五情相生相克的办法。曾有一个女子，丈夫外出多年没回来，得了相思病，怎么也医不好。来了一个名医，一摸脉，这是“二阳疾病发心脾，有不得隐曲”，有隐私，不好治。对家人讲，此人过度思虑，吃药也治不好，要用精神来治，我就让他生气，脾主思，肝主怒，木气来克土才行。家人说，只要治好病就行吧。到屋内对青年女子用不干不净的语言说她，她听了，一蹦起来就骂，原来动不了的，病好了，起来了。过去有的高明的医生能用情志治病。说还有个病人总拉肚子，是因为害怕引起来的，精神紧张拉肚子。一摸脉是属于肾气的，吃药也不行，怎么办呢？用脾，脾主思，用思来解决问题。医生懂得这个道理。那人会下棋，两人就下棋，一般上午要上几次厕所，下棋一上午也没有去上厕所。

过去有的医生会用这种方法，但这已经超出中医治病的范围，这里开始有了气功的精神作用，精神因素疗法在里边起作用了。过去用五行相生、相克，用情志治病，在《名医医案》里都有记载。像这些问题在气功里就是常事了，就是气功不仅能治疗一般的身体的病，而且也能治疗精神上的疾病，这些精神上的疾病不光是一般的情绪病，而且还可以把人们精神往更高层次上提，偏执的人狭隘，通过练功开放起来了，层次高了。所以这样是身心的治疗混元，能治疗身病，治疗心病，心病身病一起治，而且把普通人的这种偏执病态都治疗了。

根据这种情况，人们叫混元医学论。这是智能气功的科学性。现代气功医学做不到这一点，它可以完成有化无和无生有这样的疾病。有化成无，骨刺、瘤子没有了，现代气功医学做到这点比较难一点，到现在为止，很多的气功不敢搞这个疾病的治疗。无生有，原来还没有这个实例，从去年、前年开始有长骨头的；骨头切了去，长出骨头来。在我们混元医学，处处是混元的，它着重于混化，正常的不正常了是混化，不正常变正常，又混化过来，它在有和无之间混化，从这里边发生巨大的作用，我们叫混元气功医学。混元气功医学应该是无病不治、无毒不解（中了毒实际也是个病，但它是个外来的物质）。

92年度学术交流会有篇论文就是发放外气解毒的：给白兔做试验，血里边打进药后发放外气，两个钟头抽一次血，发了外气和不发外气的血中毒的含量通过定量分析是不一样的。所以混元气功医学就比现代的气功学提高了一个层次，各种病都能解决了。

Ⅱ、混元医学的生理观

混元医学的生理观不同于中医，中医讲生理时就必须要讲到经络、气血、脏腑、阴阳、五行，而混元医学的生理观就强调混元气。因为混元整体理论认为一个人的生命活动表现就是人的混元气的变化过程，人虽然有精气神的分别，但是形气神都是混元气的不同表现形式。不同的活动内容都是个混元气，只是混元气所在的部位不同，功能表现不同就是了。所以我们讲混元的时候，就不强调脏腑经络。当然，不强调它不等于把它扔掉，因为人还是有脏腑和经络现象嘛。

我们这样讲述也不是标新立异，也是在古人的基础上发展起来的。在《吕祖全书》的《涵三语录》中也是这个观点：“盖精与神皆不外乎气，故道家不言精神，而独言气也。”它讲

精和神都不能离气，我们说都是气的不同表现形式，和它不完全一样。说真正道家不讲精神，就是讲气，养气、练气。智能气功说，精气神本身都是混元气的不同表现形式，所以我们谈一个混元气，精气神就都有了。

那么我们为什么以前还讲精气神？因为混元气有不同的运动形式，一部分的混元气是按照人体的生理结构来进行变化的，另外一部分混元气就是意元体，它有主动性，而意元体的活动就是我们的意识活动，它能够在人体整个生命活动中起到主宰作用，所以我们智能功虽然强调混元气，但是更加重视神的作用，就是脑神经混元气这一部分，强调它，让它来统帅全身活动。

神主全身生命活动，这种讲法实际也是在古人基础上讲起来的，古人早就讲了神为主宰的问题。《黄帝内经》讲："心者，君主之官，神明出焉。"又讲："心主神，神一身之主"、"主明则下安"。这个君主明了，下边周身都平安无事，主一乱，下边就倒霉了，遭殃了，"以此养身则忧"，当然气功著作也讲了这些问题。

所以我们智能功是在古人这一系列对神的阐述、对气的阐述的基础上，进一步发挥而建立了混元整体理论，尤其是讲人的时候，着重人的混元气。关于人的混元气的变化，在第四章中已讲过，在此不再谈了。

我们讲过，人体混元气的形成有它的过程，可以吸收外面的混元气，而且现在的人类更多的就是吸收有形、有象的具体实物，通过肠胃道的消化变成"基砖"到身体里边各个地方去，一部分直接变成混元气，"基砖"再到身体里边去产生混元气；另外还通过肺脏呼吸空气里边有关的东西到人体里边去发生变化。前面讲过人体介面的混化、细胞层的混化，我们说人体固然是按现在的生活方式来生活的，但是人们可以，而且智能气功更加强调要慢慢使人从现在这种生活方式转化到更高层次上去，要一步一步地脱离开用实体性物质、有形象的物质，逐步用非实体性的物质和人体进行交换而产生混化，维持我们的生命活动。这么一来，脏腑的功能慢慢就显得次要了，你可以不通过脏腑吸收它，肠胃消化可以不用它。现在辟谷的人证明这一点可以做得到，原来咱们有的肠胃道的功能就显得不那么重要了。

那么经络呢？

从传统气功来讲，练功练到一定程度就可以出现气住、脉住，全身就"日月停轮"，全身的经络气就不动了，心跳也不跳了，血管里边的血也不流了，慢慢就会"血化为膏"（血化成脂膏，就是红的血变成白的膏了，拉一刀不出血，流出点白水来，功夫高了就没血了）。到那个时候，经络已经不显现作用了。智能气功一开始就从高层次着眼的，所以我们就不着眼于经络，也不着眼于脏腑，而直接着眼于混元气。身体有经络现象，有脏腑，但是我们从医疗观上、从练功的观点上（医疗观和练功基本上是统一的）不从这着眼。

那么咱们对经络怎么着？因为中医讲经络非常重要。"人之所以生，病之所以成，工之所以起，病之所以治"（《灵枢经》）。过去作为一个中医医生来讲，必须要懂经络，"不懂经络，开口动手便错"。

我们说，有经络现象，但是古人对经络的讲法本身有问题。到现在为止，人们对这个名词都不是非常确切。古人讲经是气行的径路、通道、脉，"壅遏营气，令无所避是谓脉"，把那个营气在血里边管起来的叫脉，就是咱们现在说的血管。经和脉是不能划等号的。有些人以为血管、血液循环就是经脉，把经和脉连到一起了，实际按道理讲是不太确切的。不过已经都习惯了，有时不注意，一说话就连起来了；十二经脉，经是经，络是络，脉是脉，正

确对待名词应该这么分。可人们早就把它们叫混了。如“奇经八脉”，奇经就是特殊的经，可是后来都变成脉了：督脉、任脉、阴维脉、阳维脉……我们现在学了智能功，要正确对待中医的这些名词。我要告诉大家：中医基础知识中有的知识从中医学讲是对的，从混元整体理论讲它是不确切的。

经是气行的径路，脉是血行的管子。古人讲：“营行脉中，卫行脉外”，营气（与血有关的气）在脉里边行，卫气（与血没关系的）在脉外边行，就说明经和脉不是一个东西。大家不要把经脉混为一个东西。古人讲血走在管里边是为脉，但血管什么样子，中国古人研究得不够。也许古人有研究，有书，但没有传下来。汉朝以后，“人之发肤受之父母，不可毁伤”，不能把人拉开看看。可《灵枢经》写了“七尺之士，生可以度量而知之，死可解剖而视之”，就说明古人那时可能有简单的解剖学，但那时没有认真研究（不像西方有个解剖学）。封建社会之后，医学比较发达了，但又不能解剖了，所以这样解剖学没有了。那个血管是从哪儿到哪儿，没有这一套系统的知识，只知道这个脉是管血的，这个经是走气的，又跟那个血掺合起来了。

那时人们通过练气功有点功能对人体里边一内视，看到血在动弹，也看到气在动弹，气那么一动以为是有个脉。不过古人只是一安静之后，能够使得心神得养就够了，没能把它作为一门科学项目自觉地、系统地来考察。他自己练功，从有病到正常到超常，他就这么上去就完。他不是说每走一步研究研究看看是怎么回事情。所以那时只有个大概的认识，感觉体内有个气柱在动弹，“哟，气也在流动”，以后就认为血管有个管，里边灌着血，气有个管，里边灌着气。血管有个管子是对了。而气它实际上是什么情况呢？

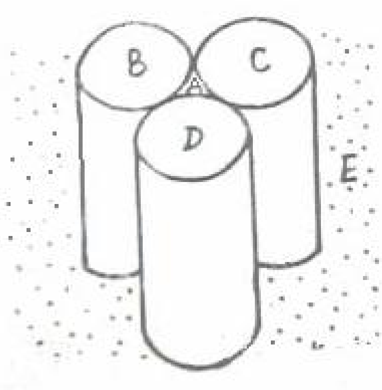


图7-2　经络本质示意图

人体里边有各种组织，比如某个地方有B、C、D三个实体性组织一挤（图7-2），当中是一个空隙A，这个空隙当中的气多一点，就似乎是有个管子有个气柱。其实A不是管子，是三个东西挤成的空隙，和血管不一样。因为古人体察这个东西不是认真有意地去体察，只是觉得里边有这么个气柱子，似乎有条管子，周围有壁，其实不是壁，是肌肉、骨骼、血管、神经等各种不同的组织。

那么我们智能功对经络怎么认识呢？

如图在实体组织周围有弥散的混元气E，B、C、D一挤，它们三个周围共同交叉的A处的气就比E处的气多了，周围的混元气汇集到一起，就相当于一条气柱子，叫一束气，这一束气比实体物的气少，但是它是B、C、D弥散气的交汇。尤其身体内皮下组织比较疏松，周围的气往一处挤，一汇聚形成一个气束。这气束相对来说气多一些，气多的地方，气就还会起一定作用，这样就使得在气束走行的这一段里边有些组织发生“变性”，因为那些组织都给气统一了，这样的一些结缔组织和不在气束周围的结缔组织就不完全一样了，似乎是它们的有序性高了一点。最近我看到一个材料，说上海一个搞激光的人研究发现，经络走行的部位，里边的液晶细胞比较多（细胞膜都是液晶）。这对我们混元气理论的经络学说可以作个佐证。经络里边没有一个管子，这个气束气比较多，练功后敏感的人可以感觉到了，因为那儿气多，气的传递就容易。

由于这个气束是实体组织周围的气，所以它本身是不流动的，这一点和传统中医和气功的经络学说就不一样了。传统气功里认为经络的气是流动，有十二经流注“肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未同，申膀酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通”经络在十二个时辰中，一个时辰一个时辰流转着，过去叫十二经流注次序。实际上十二经的气是不流的。那么古人为什么说经络里边的气能流呢？而且有流动的感觉呢？还有阴经从胸走手，阳经从手走头，为什么有这些感觉呢？

气束虽然不动，可周围的血管里边的血液是流的。血液里有血球，有血球之混元气，血里边还带着很多的基砖，还有液体，液体有液体的混元气，气束气比较多，它就比较敏感，血管的血一流动它就有感觉，敏感的人就感觉到似乎气束里边也在流，是这么一个作用。因为有血液的流动，有淋巴液的回流，另外还有神经，神经有传递，往里传的，往外传的，都可以影响到气束而使它有动触的感觉。古人们没能够这样认真地去分析、体察它，所以就得了个错误结论，所以现代科学怎么研究也研究不出来。

征诸实际，临床也是这个样子。扎针，如扎手阳明经的合谷，按道理应该向肘部串，但实际上既可以住手指部串，也可以那么串。很多穴位，它的经络循行是可以双向的，不是像过去说的流注，只能这么流。同学们有时间可以搞：放松、安静……什么也不要想，安静会儿，放松（把胳膊拿起，一撒手，胳膊“啪答”掉下来，就放松了，就没有阻力了），你可以拿个火柴轻轻地把合谷穴或商阳穴点一点，刺激刺激，敏感的人如果有经络感传，大肠经可以往上走，一引导就上去了，走……上来又到了胃经，一条经络可以走下来。如果没有经络知识的人，要做经络试验不太好走完。有经络知识的人，闭着眼稍稍加点意念导引，气按着这条线路“呜——”走过去了。一般能做一条经，十二条经就都容易做下来了，他就比较敏感了。以后你不用刺激他，他自己睁着眼睛自己搞，经络也能感觉到了。因为他脑子打上烙印了，意元体里边起作用了。做经络敏感试验也可以提高人的敏感性，当然这一切要有意识引导在里边，意识引导是对方给引导，你这放松了，脑子里什么都不想，你高度入静时意念集中到一条经络的一个穴位上去，稍稍加点意念之后，可以动起来了。过去说运转十二经脉大周天，打通这六十六穴，基本就可以这么打通。

经络不是内部走的，它是气多了，意念加了能量，意念带上混元气那么走的，要懂得这个道理，把这个道理懂得了，我们就知道，经络这个东西是身体里边有一个气束，不是古人说的气血在流，为什么通过练丹田气能改变经络呢？因为腹部气场很强，食物来的混元气先在腹部集中，丹田气聚在那个地方了，如果膈膜经常在动弹，来回一动弹，就加强了腹腔里边的混元气的压力。而且要提会阴，使气不能往下跑，往上聚，通过膈膜那么动弹，把压力增加了，就像谐振腔一样是个原动力，一动就把经脉的压力波（该处为比喻）传过去了，就能强化经络气。所以说意守丹田能够强化经络，气束和周围气连着呢，就这么个道理。为什么练形神庄能够强化经脉呢？因为练形神庄局部一动弹，血液循环增加了，血里的混元气强化了，内外的交通强化了，使我们每个部分的混元气功能强化了，这个气束也就强化了。

我们以前说那个经脉之气、络脉之气，那些书写得比较早，我们没有讲述混元气理论之前，只能借助中医的理论来阐述它，不然就没法说了。我们没讲混元理论之前，要是把经脉理论一讲，大家不好接受，而且练功不好理解，讲课也不好理解了。我们现在讲完了混元整体观，有了人体混元气这个基础了，反过来讲经络，看它的实质问题。这就是前边讲的真理的真值问题了，旧的理论不符合情况，但它还有一点真值。说经脉分开变成络脉，络脉再分

开更细了，什么道理呢？大的气束那是经脉，小的地方彼此间相接的气束，那叫络脉。络脉平行那么走的，立着走的叫经别，另外小的分开的叫络脉，还有孙络、缠络更小了，它不是分支，而是像树似的连着的气束，这道理能懂得了，我们慢慢就从混元整体理论角度对经脉又有了新的认识了。

我们讲开合活动增强混元气，混元气增强了，经脉的气或者说经脉的气束也就强化起来了。咱们练撑臂，为什么肌肉发达的人容易酸疼呀？就因为那个气束你要放松了，气就好过去，可是肌肉使劲一收缩，越绷着劲，压挤得越厉害，很多小的气束被挤上了，里边就不好传动了。血液在血管里流，外面的混元气也跟着动弹，原来这松松的气好过，要是你挤上了，就不好串了，所以血液循环走那个气它就要疼，感觉不舒服，气壅塞住了。

从中医道理上讲，一般都是“营行脉中，卫行脉外”，可是《灵枢经》中还说卫气有从头里出来，有从眼睛出来，有的从耳朵出来，往下行到手、脚。从头往下走的。就是说古人已觉得是脉外之气。对于这样的卫气循行，古医学家们都没有做出应有的解释。古人在练功中体察到有好多的形式，有好多的动触感觉，但是他们不明白，只好把它们记录下来了。从头下去，实际上是头和四肢神经的兴奋连带的感觉。动脉血液、静脉血液、淋巴血液，或者是神经的兴奋传导都能影响经脉气束的动触感，知道这个以后，反过来再看中医说的那个经脉卫气的走行就好理解了。当然过去有的书说的不确切，也有完全说错了的。

智能气功生理观讲的经脉和中医学不一样，我们不是标新立异，因为它里边实际的情况和古人说的那些不完全等同，我们现在有了现代科学知识之后，将来同学们真是内视功能很强的时候，真正内视得很清楚的时候，感觉感觉里边气的状况，会发现和古人、和中医说的是不一样的。现在气功界里还没有人来认真研究这个问题，有点功能一体察，有那么个气柱就完了，甚至于现在真正能内视体察经脉的人并不多，说是有特异功能，那个特异功能和内视还并不是完全相等的东西。

懂得经络、脏腑在人体里的作用，然后我们用混元整体理论、人体混元气来解释它，这样就比较简单而抓住根本了。我们就简单地讲人的混化：一个外层介面的混化，一个细胞层次的混化，一个是人体里边的物质的转输（包括血液、淋巴液的流通）。我们根本就不管这个具体的内容（当然，将来有些内容还应该学。将来搞本科生的时候，可能中医的理论也要学，学过中医理论之后，要用气功的理论作个简单的评述，搞起一套气功的生理观、病理观来）。

在一般人身上，人体生命活动、混元气的变化，好多方面、好多内容就按照生物医学特性、生物遗传特性进行活动的，可人体里边又有受意识活动支配的变化。智能气功着眼于混元理论而不着眼于经络脏腑，关键就是要强调意识，要慢慢用意识促进混元气的变化取代生物遗传工程的变化。这就是我们智能功的混元整体观、生命观。

要用混元气、用意识来统帅它，按照人的意识去变化。我们的生理观建立在这个基础上。如果我们看具体问题多了，那是生物遗传内容多了，自然之性多了，而我们要用主观的来改变它，这个主观实际上也是混元气的特殊自然表现。我们只有把人体内在混元气变了，才能更好地和外面的气相交换、相统一。如果我们不能把人体这种有形之物的这种特殊性尽快地改变了，受到这种具体物的局限，那我们人的混元气、人的意识就只能在这个框框里边活动，就不能进入更大的范围和更广泛的混元气结合到一起。只有通过意识来解决了人体混元气的局限性而慢慢进入非实体性物质层次里边去，你才能够和外界统一起来。

古人对这些问题有类似的论述，但不那么明确。古人讲：“修身者，或元气尝破则精神不全，必候其精神具而气全，然后可以养命而化者也，不然内外之气不相合，难以成道。内者人之气，外者天地之气。且夫天道皆一气，内气不足，则于旧不全矣。”必须把内气练得很充足了，而且把有形之体化掉了，你才能做到内外之气合为一体。

所以智能功的混元生理观是从古人的气功生理观、中医的生理观进化来的，如果没那些知识，我们有不了现在这知识，但是如果没有现在的科学知识（如血管、神经的有关知识），我们现在也不可能体会到这些东西。这就是人类文化的统一性，一个新的文化不可能和旧的科学文化没关系。文化都是互相影响、互相渗透，透、透……聚到一个地方，出了一个新的学说，都是整个人类的文化集合起来的结果。

所以生理观就这么讲，讲完了生理观，讲病理观就比较好讲了。

Ⅲ、混元病理观

用混元理论来讲病理比较简单了。人怎么得病？就是人的混元气的生成、运行、混化这些过程出现了问题。气不正常了就叫病。是什么原因引起的？可以是外面的因素，也可以是自身的因素。基本上也是这样认识的。书上引的《修道真诠》中讲人本没病，“大凡人身中之气，日日发生，只为未知得养，故被二邪日削……”一般的来说人身中的元气每天每日每时都在发生着，只是由于不知道保养它，所以就被两邪致病因素所削克，一个是外面的风寒暑湿之邪，就是外面的气候，再一个就是喜怒哀乐。风寒暑湿是气的邪，喜怒哀乐是情的邪，“此二邪为元气之贼，日夜攻伐，所以元气薄弱，遂致死亡。”这个“薄”不是厚薄的薄，薄当动词“侵”讲，意为侵犯，侵犯之后削弱了，遂致死亡。所以古人也说病是由于元气受损，外邪内侵所致。

混元整体理论也是这么讲，只不过我们把致病的因素、种类和病侵犯的具体的混元气层次讲得比较具体细致一点。无论是什么因素引起的，都可以使得混元气运行失常，生化失常，这表现在人有形的实体方面和无形的气的方面。再具体一点，表现在神意方面。然而，这三个方面我们都叫混元气，形是混元气的凝聚表现，气是它的无形无象的本态表现，而神意是它更加精细和灵动的表现。从病因来说，我们不是像古人那样笼统地分为风寒暑湿燥火和喜怒哀乐，我们要分得多一些。如生物因素、化学物质因素引起的气的失常，物理因素引起的形体损伤，情绪招致气的偏颇，遗传形成的先天疾病等等。这四种情况概括了前面的形、气、意、神这样的病理变化。下面逐一讲述。

一．生物、化学物质引起气的病理改变

这类改变就要结合现代科学来讲了。古人也有所谓“疴毒”之说，疴毒是一种非常小的小草，非常小的生物，不过古人是否认识到有细菌就不敢说了。按古人讲，如果你元气充足，能够注意调养身体，即使外界有“大风疴毒”也不会侵害你的身体。现在更具体一点讲有些小的生物，咱们知道的细菌、病毒、立克次氏体、原虫、寄生虫等都可以引起疾病，这些医学上都已经明确了。一些毒素、或者是一般的化学物质，也可以引起疾病来。

我们智能气功怎么对待这样的病理变化？因为混元整体理论就不能仅从细菌层次上讲了，那混元气怎么讲？我们说细菌也好，化学物质也好，它们引起疾病的关键是改变了混元

气的正常的生化、运行，影响了它的开合出入聚散化这样的运动。大家认真地想一想，细菌也好，化学物质也好，都是一个实体性物质。从混元整体理论来看它们是什么呢？它们是这种具体物质的混元气凝聚表现，在这个物体周围，也有它的混元气的弥散表现。我们人摄取外界物质到体内，也是摄取实体物质，这个实体性物质通过人的肠胃道的消化，把它变成可以被人使用的一种“基砖”了。这样，实体性物质失去了它本身原来具有的整体特性，而成为一种作为生命运动的基本的单元——“基砖”。它也是实体性物质，“基砖”周围也有混元气，但是它没有自身的独立的生命运动。到了人体内之后，已被人的混元气化，消除了自身的独立性，这样变成人的混元气的一部分，受人的混元整体特性影响，这是说把它置身于人体混元气当中来了。比如说我们吃一个活的有生命的东西，吃一棵葱，把外边葱皮干得很厉害的葱心剥出来，稍稍加点水就可以长。葱的生命力很强，根干得很，有一个小葱心就可以长起来。可是人把葱吃了，肠胃一消化就变成人的营养了，这是大的物质。小的呢，非常小的物质，按道理讲，小的物质可以或是应该被大的混元气风化。可是有生命力的致病因素，生物也好，化学物质也好，到了人体里边来了，它那个自身混元气不改变，保持细菌、病毒自身的独立性，人的混元气不能一下子把它化了，人的整体性不能把它穿透。如果进去的东西少关系不大，多了到一定程度，人里面的混元气流通受到了影响，就成了病态。它占了地方，被消化好的东西纳不进来了，到了一定程度混元气就不平衡了。被不符合人体“基砖”要求的具有独立特性的混元气占据了，就成了病了，占据多了到了一定程度人就死亡了。化学物质也是如此，一种化学物质分解到了分子层次，非常小的“基砖”，但它有特殊性，受到了它的阻碍，人的混元气正常的开合出入聚散完不成了，生化完不成，这就是病。人体内有各种不同的组织器官，对不同的病因敏感不同，这就使人体不同部位受病。因此智能气功讲各种病都是影响了混元气的结果。现在医学上讲的各种病因，不管是化学药物也好，毒素也好，生物病因也好，引起的疾病都是同样的过程，机理是一个，其中可能有的病影响混元气开、出、散多一点，有的影响合、入、聚多一点。影响哪个活动过程的物质不同，有的影响化多一点。如果将来我们真要做气功的混元医学的病理观研究，要想研究得细，恐怕最少要分一下，一开一出受影响多的，一合一入受影响多的，或化影响多的。我们说混元气不搞辨证，实际上是不搞医学那样的辨证，并不是里边一点机制、一点过程也没有，所以将来真正建立混元医学的时候，要全面研究致病机理。对这一个病你感觉那一环节受了影响呢？如果很明确，这个环节开差一点，在治疗时就从开这加强，这是关于治疗学的问题，书本上没有写。写书的时候，一般写的是病理观，而不是讲病理变化，讲出观点来就行了。我们讲课就可以讲在不同的环节起作用，当然我们不具体到一个感冒、扁桃腺炎等等。所以，就可以省略了病因，（无论细菌、病毒、原虫还是立克次氏体）病人来了之后哪个环节受影响了，如果能够针对具体环节，抓准了，病理的研究就更细微了。以上就是生物化学因素引起来的病理改变。这么一讲，医学上那么复杂的病因，有哪么多致病因素，我们一归纳就是一个混元气。化学、毒物、药物那么多，最后一归纳，也是影响混元气。实际是影响混元气的开合出入聚散化。（开合出入聚散化实际分了三个方面）就把复杂的病因统一起来了，一下抓到变化的根本的本质，这样就简化了。所以，智能气功练功直指根本，讲病，医疗观，医疗，生理，病理，以后治疗都是抓住了最根本的地方，概括性非常强。这样学起来就容易了。任你千变万化，我有一定之规，反正你什么来也好，我就是这个，一个出，一个入，一个变，一个化，你什么引起来的也是一样。所以混元医疗观就非常简单了，这是第一种，也是引起

疾病最多的内容。

二．外伤致病

这里指的是机械外伤，另外，还有物理因素变化直接作用到人体引起的外伤。机械外物引起形体损伤，高温（烫、烧）引起形体损伤，还有电击、辐射都属于外伤，（外面直接作用受损伤）。这样的病，怎样认识、理解它？同样是混元气的开、合、出、入、聚、散、化受影响的结果。直接的外伤也是由于混元气的变化受影响了，这就不大好理解了。大家先想一想琢磨琢磨，什么道理？这个物体一砸，对混元气怎么影响？这就需要把混元气理论引伸一点儿。这里面有了慢变化和快变化两个变化过程。慢的变化过程，比如温度，慢慢升高，升到一定程度，身体受损伤了；受辐射，少量辐射，积累到一定程度，受损伤了；还有压力等等……慢的变化应该好理解一点。这一变化，要透过两种物质的周围的气场，气场高度溶合，这个气场将另外一个气场吞并了，占据了，使它慢慢成为主体。比如拿一个东西使劲压手，距离比较远的时候，两者的气场只是一般的溶合，然后逐渐的溶合、溶合，两者碰上了，它们的气场碰上了但是当中还有很多的空隙，周围同样还有浮动的混元气。如果是很锋利的东西，一压，接触范围很小，和我们的形体接触得很紧密，那么它这个具体的实物就把人的场占据了。如果这个气场能够穿透它，一压感觉不大，就没关系。如果你的气场不能穿透它，它密切接触形体之后，气场被物质隔离了。这就说明它已经和形体非常紧密的接触了，它再有些往里的力量就受损伤了。如果你的气场能穿透它，压你也没关系，它很锐利，还保持它本身固有的特性，它可以刺进去，但你的气场还保持正常，因为你能够穿透它，能保持正常的刺进去。普通人，因为气场受到损伤，物质进去之后，你还不能穿透它，说明里边的气场被物质占据了，就反映出病态（扎破了）。一拔出来里面就是空洞，锐利的物质的气场也留在那里边了，它的占据还有一定的保留性，如果我们的气场把它气化了，扎进去拔出来就没空洞。所以外伤致病直接地受外界损伤，同样是要破坏我们的气，干扰我们的气，这是从无形的气场作用到有形的形体，如果我们不能同化它，它一动把气场打断了，这样就把形体割切了，所以有的东西，轻轻地一碰，一个不注意，可以把一个手指都打掉。因为外物有冲击力，力量非常强，气场加上力冲过去了。懂得这个道理之后，就知道为什么过去的所谓神仙，用手一划，就可以把人杀了，用手一划脑袋掉下来了。同样道理。他把对方气场打破了，他的气是个气柱子，一刮刮掉了，实际具体物质也是这个样子。如果你的气场很强，外面怎么压也压不坏，它在接触你的时候，中间总还有缝隙，这个气场保持自己的完整性，再压也压不坏。所以你只要能保持周围足够的气场的正常状态，就受不了损伤，这一点是现代科学还理解不了的东西，前面讲的病与混元气的关系好领会。细菌、化学毒素把周围的混元气占了位置，这好理解，而外伤就比较难理解了。一般的生物，它自己的气场，可变性是比较小的，只要外界来一个比较强的场，把它占据了，自身这个气场就受影响，于是你受了损伤了。非常快的作用也是如此，刀一划也一样。慢的作用是慢慢过去，快的作用是一下过去的，一下占据的。但首先损伤的是气场。懂得这个道理，慢慢就理解硬气功了，因为人身上的气是可以改变的，气能够随着意识被统帅。硬气功拿刀砍为什么砍不动？就是通过意识改变了气的分布，用意念把气强化起来了。气强化了，再来砍，气要抵抗你，砍不动了。一般的硬气功是刀枪不入，砍不动。还有一种也叫刀枪不入，不过那不叫硬气功叫“骨软如棉”。练硬气功第一步要先练到硬，砍不动，棒子打也打不动；有了这个基础还得要练软，刀一砍就进去

了，拿出来又正常了，一扎，扎着骨头穿过去了，拔出来是正常的，那就是讲练第二步“骨软如棉”。所以刀枪不入里有两种，一种是硬的，金钟罩铁布衫；一种是骨软如棉，拿刀一砍，刀砍进去了，胳膊不断。就需要先练最简单的，拿一个比较粗的铁条，或拿一把小点的刀子，往胳膊上一扎，刀子从那头露出来了，拔出来一看又长上了。一开始可能肉长得慢点，一拔出来动一动，一会再看皮肤完全正常了，那就不会长疤痕了。一般咱们受了外伤长斑痕，他有了功夫受了外伤不长斑痕。外界损伤温度也好，辐射也好，机械伤也好，首先都是损伤气场。因此，我们平时就要练得气充足，使气场增强，气场要随意念能变化。当然练到最后不去用意念，场也是充足的。

我们前面讲课也讲过这个例子：北京一个73岁姓蔡的老辅导员，人们叫她蔡大姐。一天晚上出门横穿马路时，还在考虑工作。没注意一辆大卡车一下子把她撞倒了，从身上压了过去。她在被撞倒的一刹那突然清醒了，脑子里闪现出混元灵通的念头。眼看着卡车从胸上压过去了，车一下子停住了，把她卡在前后轱辘中间。她爬出来了，这不见鬼了嘛！司机说，“老大妈，怎么样赶快说。”她说没事。司机说真是怪了，好几吨重的大卡车压过去，至少也是粉碎性骨折。送医院一检查，只是把膀子撞坏了点儿。她被车一撞撞了膀子，撞倒了，心想“混元灵通”，汽车一下子轧过去了。这比硬气功表演汽车过身精彩多了！表演汽车过身还要一块板子，用板子一挡把汽车的重量消多了，这是真撞，是硬压过去。去年我上武汉，一个同志说，他也让汽车撞了，压了一下也没事。山东莱州的史校民，是抗日战争时期的爆破大王。日本鬼子特别怕他，他爆破了七十多次都成功了，所以日本鬼子怕他，登报说史校民死了。他现在搞智能功，是莱州智能功研究会的理事长。93年春天我去济南做报告，虽然，没发票给他，他想老师来我得去。天下小雪了，路比较滑，一行四人开着“桑塔纳”大清早出发，从莱州去济南。前面有一个大“黄河”也往前开，对面来了车，大“黄河”一刹车，就横在马路上了，桑塔纳速度也不慢，从后面一下撞到“黄河”上，他一看赶紧喊“混元灵通”，车一下撞上了，桑塔纳车头摔碎了，立刻翻到路沟里去了，还好没有着火，门瘪了也开不开了，里面坐着四个人，老头70多岁又高又壮，他爬出来后把其他三个人一个个都拉出来了。有的人碰破点皮，有的可能有点骨折，赶紧发气“没事”、“没事”。他看看自己只是眼镜腿把头碰破了点皮，流了点儿血，又是在前边坐着腿也碰破了点皮，别的什么事也没有。等警察来了以后，问“死人弄到哪儿去了？”桑塔纳都撞碎了，人还不死？！他说，“就是我们四个，不是死人是四人。”因此说气场是可以改变的，（意念改变它）当时非常紧急，关键在一刹那，意识定下来就解决问题。咱们智能功已经有4—5起车挨撞的事情了。但一个骨折的也没有，你看怪不怪！只是以前我在黑龙江办班，我坐的那个车把我们站长撞骨折了。那时是88年，气场还不够强。不过也好，让辅导员们学了学气功治骨折。那是辆刚买的豪华皇冠车，从哈尔滨机场往市内走。那个司机犯傻，该超车不超，我也有点困，迷迷糊糊，觉得可能要出事。我刚一迷糊眼，“咣”皇冠车一下子撞到大“黄河”的挂斗上，车一下立起来了，这一刹那，我想“你还是下来吧”，车没翻过去又回来了。车头碎了，保险杠断了，可玻璃一块没坏，门也瘪了，站长坐在后边把腿伸到前边来，一颠把骨头拉断了。我从车里出来之后让她出来，出来后她说腿疼，不到半分钟肿出了一个大包，内出血很厉害。我一看是粉碎性骨折，拿手捂上说没事，她问：“庞老师怎么回事？”我说骨头膜碰了一下，骨膜出血。捂了一会儿，我说起来走吧没事，她走了会儿疼没有了。过了40分钟又要了一辆车，回去吃饭，上楼休息了一会，我说找车去医院照个片子，学习学习，她

说学什么，我说回来就知道了。到医院一照片子：粉碎性骨折，四个骨头纹还在。医生问怎么回事，说撞车了，问撞了几个礼拜了，回答说上午十一点撞的。医生很奇怪，没听说上午十一点钟撞车，下午4点就好了。告诉她是粉碎性骨折，赶紧住院。站长说我住什么院，我都好了，什么粉碎性骨折，爱粉不粉，爱碎不碎，我们老师给我弄好了。有个骨科研究会的理事也在练功，跟着车去的，一看片子说赶快住院打石膏，站长说我都好了，不打。拿点止痛药吧，也说不要，说老师让照个片子就回来。回来后，告诉我是粉碎性骨折。我说是吗？“是”。我说真的？“是真的。怪不得你拿手捂就说骨膜出血，我心想骨膜出血还捂着干什么！”我让你们学习学习。第二天骨科研究会的那位同志早晨就跑来了，说一定肿得很大，一看一点也不肿，什么事也没有。走路、干活都没事，是左脚外踝骨粉碎性骨折，还掉了玉米粒大的一块骨头，说要动手术，要不然就得“关节鼠”痛得厉害。“我们老师说没事。”以后骨头也没取，又长回去了，看来骨头也有亲合力。像这些问题，就是讲气场不变化就没问题，气场有变化就是病态，在这一点上，希望大家要认真多领会一下。外来的病变关键是改变身体周围的气场，气场一变化就病了，不变化就不病。另外，外界的气候（中医说的风寒暑湿燥火），按现有的医学来讲，一般的气温变化，只是可以稍稍影响一下人体功能平衡，但是说要致病，不是非常容易也不是那么简单。中医直接讲，风寒暑湿躁火各种气候，直接作用到人而患病，为什么闹病也讲不清。我们认为，这是作用到人的混元气，使人的混元气开合出入聚散化不能正常进行了，这就是病。如果懂得这种病是气候一变化引起开合出入聚散不正常，那么稍微调剂一下，可能就转好了。如果在此不正常基础的同时，又使得一些致病因素（各种细菌、病毒）引起了混元气的变化，正好符合某种致病因素的变化需要，这样一来，病毒或细菌就寄生起来，病又在原来受风寒暑湿躁火的变化的基础上又进了一步加剧了。所以从这一点上，中医和西医的致病原因就结合起来了。原来我有一位中医老师研究伤寒论非常好。讲六经辨证，太阳、少阳、阳阴、太阴、少阴、厥阴这六经，他就说太阳是什么球菌病，阳明是什么病毒病，也写了书，即一经的病就是什么，什么病种，什么细菌、病毒、螺旋体、立克次氏体、原虫等。我说不能这样讲。他只是在临床上，观察到某经的病和这种病原菌有相关性，但他不会知道还有可变性。他老人家对气功了解得比较少，那时混元气理论还没有完全建立起来。因为以前有过那样治病的临床基础，受了风寒暑湿燥火影响之后，使得混元气产生病态变化。开合出入聚散化的病态不平衡和那种致病因素相仿佛，增强了致病因素的生命力，它们就直接联系到一起了。在空间中存在着很多致病因素，人体内也存在很多致病因素，只不过环境不适合它，细菌生长不起来。比如说口腔里，可以培养出20几种细菌，有致病菌也有非致病菌。但有致病菌为什么不得病呢？这是由于身体里混元气运行正常，细菌量少，起不了作用。一旦受外界的影响（风寒暑湿燥火气候的影响），混元气的开合就受到影响，这一影响停到这儿，细菌就繁殖起来，人控制不了，就出现病态了。像扁桃体炎、溶血型性乙型链球菌，好多人口腔里都有，但不得病，就是因为混元气功能是正常的，未受外界影响。我们说，连病菌也还需要各种环境作用条件才能生长起来，这同样有气场的变化在里边。

三．精神因素使人致病

前面讲的情绪变化，喜怒忧思悲恐惊能引起气的变化，志一而动气，情绪一变，情绪连着气，气一变就得病了。这种情况以前都讲过不再多说了。再一种情况就是人的意识活动本

身（意元体）不那么完善、完整，或者里面灵明度不够。意元体有毛病，其中可能是先天的，一般地说先天的比较多。这一类中医中论述过，但不是非常明确。有的人也不出屋，不受外界气候影响，也没有更多的不愉快，没有喜怒忧思悲恐惊等情绪干扰，可却经常得病，外界环境不刺激也闹病。这是什么道理呢？中医《灵枢经》里讲过这个问题，中医理论是以五脏为核心的整体观，把一切都归属于五脏，五脏六腑大小、高下、坚脆、偏倾几个方面；六腑有厚的、薄的，纹理差异等也有关系。一般说五脏的体积都小的，容易产生精神刺激。五脏都大，则大大咧咧，精神刺激不怕，但是外面的各种致病因素容易侵犯他。《内经·灵枢经》有这些记载，说明古人观察得细微，但这一点还不能说就是意元体的毛病。有的人先天素质差，容易受外界环境影响闹病，有的人容易受精神影响得病。我们这里讲的是精神因素，古气功书里也有论述。《玉诠》中有一段话："神浊则精气之中潜伏几分不足之因"，说神不是很清明，意元体灵明度不够，神就浊了，那么人体的精和气就潜伏上了不足的地方。过去气功都讲阴阳五行，讲五脏这个不足："或不足于木"，肝有影响，情绪实则怒，虚则悲；"或不足于金"，是肺；"或不足于水"，是肾；"或不足于火"，是心；"或不足于土"，是脾。意元体里神一浊，都可以引起五脏的不足。"五种不足，一迁外邪，内为牵引，是以著而成病。"身体里边虚了，有外邪一来就连到一起，跑不了了。中医过去讲"著"不念"zhuó"，而念"拽（zhuài）"。就是病邪粘住了。《灵枢》上也有这种说法。"实则消而去之，虚则著而为病"，一个人的身体充实，外边来了病因这化走了，虚则著而为病，拽到你身上了，粘上了。究竟是怎么回事呢？是精气自己闹了病，因为虚得了病。要治疗精气的病，自己不能给自己治，因为是在你自己精神状态里得的病。有的同志说："给别人治病好治，给自己治病不好治"，就是这个道理。"究竟病则精气自病，治者精神不能自治。"自己的病是不是绝对不能治呢？那就要改变自己原来的精神层次，把精神层次提高一点，再去治病就行了。在原来的层次上治疗不好治，慢慢练慢慢磨才行。所以精神（意元体）一虚弱，不灵明了，里边的病就都引起来了，神一不灵明，神指挥下边的地方肯定就不行了，或缺或亏了，就容易闹病。懂得这个道理，好多情况就知道怎样治疗了，病理懂得了，提示你治疗的方针，指导怎么搞治疗。所以要想真正改变自身的身心健康状况，首先从神入手。需要说明的是由于意元体灵明度不够，引起气的失调，和前面说的物理因素、机械的外来的致病因素、生物化学因素等和神引起气的失调得病是不一样的。一个是里面"基础"不一样，一种是把气场破坏了，一个是里面不足，这儿缺一块，那儿缺一块。这样的病治起来有时候比外因致病还难治，因为外因治病只要把它的特殊性打掉就变正常了，一正常就没事了。原来周围的气场变了，影响一消除就好了。可是精神（意元体）缺欠的就不一样了，缺的东西要治它，就要先补足，这样治起来难点。过去传统气功也怕这种缺损，没有的东西不好治。不过混元气理论就不一样了，用意念聚不就有了吗？当然首先要知道缺什么，哪点不足，这就需要通过练功，要有自知之明，要真正按智能功的理论去检查自己缺什么，缺什么就往那儿聚才行。如果不觉得自己有病，总觉得挺灵的，不错，现在就挺好。要想治意元体灵明度不够引起的疾病，就要知道哪儿不够，要按意元体理论看一看，比较比较。我们练智能功就要往上走，别看周围，"我比他还能，比他还壮，比他精力还充足"。所以我们讲，现在的人基本上都是不正常的，都处在病态状态，很多人还不了解这个问题，愿意停在这个基础上，就像小孩子在泥坑里摸泥，觉得很好，你拉他不要摸泥了，他还哭。这是关系到人类前景的问题。练智能功，学智能功，从事智能功事业，就要先认识什么是高层次的东西，然后要求自己往高处去走。

愿意自己改变自己就能学好，有些人不愿意改变自己，智能功就学不好，这是一种情况。

再有就是讲述智能功的道理来治疗。有一种意元体病，这是我们新增加的名词。所谓意元体病，从前古书上没有写，气功书也没有写，是通过我们练气功慢慢体会、琢磨、总结出来的。意元体病，就是前面讲的，现在我们人类还处在变化意元体的偏执状态，是一种病态。我们在讲意识的时候，讲过这种病在普通人身上是不显的，因为普通人在这个层次就把它作为正常的。有的人挺偏，偏的多，却认为是一种聪明，有本事。说点瞎话，骗骗人，拿这当本事。有的人在一般人当中他显得机灵，骗了人还能得点好处，暂时得点好处，还能成为小的能人。一般人就满足于这种情况。其实从练功来讲，这是一种病态。当你练功练到身体混元气比较细了，这时意元体得到的气也就开始清明了。气清明了，意元体也比较清明了，但意元体的参照系还是过去的参照系，偏执参照系，所以就要出现矛盾了。因为偏执参照系往外一发意识，它是直接和浊的气相结合的，可气已经比较清明了，所以就容易出现精神偏颇，精神和气不好连了。这就是所说的练到一定程度，气充足，精细了，可意识形态，意识的参照系还没变，就好比上层建筑和经济基础发生矛盾一样，怎么矛盾法？就是气比较清明、精细，意元体也应该清明，就比较敏感了，可参照系还没变，参照系发出的指令还是原来的结合的比较粗的气，和清灵的气脱离了，所以意元体精神就容易出偏颇了。有的人练功一开始，对个人利益、名利、地位没怎么想，可练功到一定程度以后，考虑这些问题多了，脾气也大了，心情也不稳定了，这就是意元体病。病到一定程度，就可使形体发生变化，使气变化，成为病态。一般意元体病了之后，大部分影响心脏，或者影响脑子，一般病人的脑出血和意元体病的脑出血，治疗方法不一样。一般的脑出血，没练过功的人脑出血，发发气血就吸收，人也起来了，可意元体病出现这情况，治疗就慢得多了。意元体自己不解决问题，病下不来，过不去。所以有些病是从意识那儿过来的，给他发气是解决不了问题的，这是意元体病的特殊性。这是我们从临床实践中研究总结分析出来的。出现这种情况是意识中的病态，是属于意元体病态，治疗要慢慢地开导，讲道理，从意元体解决，才能解决得了。有的半身不遂不好动弹，一握手就好了。有的意元体病，握十次手也不行，发气也不行。所以到了意元体这个层次的时候，只有自己解决，努力把意元体灵明度提高，否则不会完全解决。这就要提高素质，把自己的素质捉高。有人讲，他们练了半天功，怎么还得了病呀！所以练功越是往高层次走，意识一动就容易出毛病。平时你这机器没怎么灵敏，凑凑合合的大笨机器，缺一块铁也行。机器非常精密，缺很小的一个小零件，整个机器就不动了。越精密的机器要求越严格，差一点也不行。越往高层次去越要求自己严。为什么说练功是自觉地改造自己身心呢？一开始做坏事，杀人放火，奸淫烧杀无恶不作，也没多少事，可是练功以后，做一点坏事都不行。再练到一定程度，不要说做，一想坏事都不行。一想坏事违背了自然生机，到一定程度居心动念，都对你全身生命活动有影响。因此练功练到一定程度真是要光明磊落，就是这个道理。那真是得自觉，否则就是自己惩罚自己。现在气功界还处在低水平阶段，还有好多邪门歪道，别看宣传什么大师，神仙，活佛，其实就如小孩不懂事学骂街一样。那是不会分辨，是低水平。到了比较高层次，都成为自觉的了。

四．混元气消耗多

前面在精神的疾病里讲过，内脏亏是神亏，当然也有说气亏的。是指先天气亏。混元气本来是要用的，消耗太多就会过度疲劳。过度是指一般不懂的人修炼，他不懂得摄取混元气。

混元气在里边就是一出一入，是个混化，从外边拿进来，从里边化出去。人的生命活动如果是入的少，出的多，消耗得多，这叫过度消耗。因为我们讲病是指的一般人而言，一般人的混元气的生化（同化过来，异化出去）是个自然过程，是按照生理本来的自然状态出入的，出去的多了，“拿”不回来，就得病了。这就是过去说的，修好不见好。有的人尽办好事，可他没得好结果，到处帮助人，过去所谓只修性不修命，光知道做善事，不懂得自己修炼。做善事也需要消耗，不仅消耗自己财力，还要消耗自己精神。消耗多了，自己的气不够了，处理事就不那么灵明了，就不能做到非常恰当地进行具体情况具体分析了，处理问题不符合客观。处理坏了不就倒霉了吗？因为你精力不足了。精神力非常足的时候，处理问题什么状态，精疲力尽时处理问题什么状态？效果是不一样的；对外界事物的反映，准确度也是一样的。混元气消耗多了也可以引起病来，也会累坏了，这是日常生活工作当中出现的情况。

再有就是精气消耗太多了，人体之精气裹胁着人体全部生命信息，是有形物质的凝聚状态。如果精消耗太多，从混元气合成的精消耗掉了，无形之中混元气就被没有用的生命活动消耗去了。现代科学认为这一点生殖之精没有什么了不起的，丢一点没关系。有些人讲无非是点液体，多了点蛋白质，没什么别的东西。这是现代科学对性、性关系、性机能认识上的缺欠。其实不然，这里边裹胁着全部的生命信息。如果现在人们对性的机能、对性的物质不懂得认真去维护，去保护它，那么整个生命活动就会受到影响。西方对这个问题就根本不注意，东方尤其是中国，几千年来就特别注意这个问题。那为什么西方还比较强悍呢？一方面和地理位置有关系，再一方面和近几百年来，他们的营养状况有关系，另外和他们的意识本身的开放度也有关系。如果西方人能懂得这个道理之后，他们的民族、他们的智力将会很快发生质的变化。因为他们有了基本素质，有了身体的物质基础了，再把精（生命力）转化到全身去，生命将发生非常快的、大幅度的向上越迁。西方一旦真正懂得气功的道理，自觉把气功道理运用到生命活动中，比中国人练功成果要快，身体健康素质变化要快，开发功能也要快。因为他脑子里没有那么多框框，什么都放荡无羁，符合奔放之性。如果能收得住，气往外放变成内收的，不放出去。一想往外放，和外面混元气结合着呢，就会往回收，就是放中有收，而且自己主动发挥意念活动来聚，按照我们的生命规律让它去运行，那就快多了。我们中国人就慢得多，因为脑子里意识不开放，再加上我们生活条件比较差，为生活所累。结了婚的想我的孩子怎么办呀！没结婚的想我的家庭怎么建呀！还要经常考虑这些问题，意识受了压抑，不知不觉对生命运动起了限制。我们可以看一看，为什么西方有的贫困国家，整个民族素质也不那么高？经济物质条件不够。哥伦布发现美洲新大陆的时候，那里的人很落后也很贫穷，为什么身体那么矫健？是低层次的神形相合，脑子还没有考虑那么多东西，只是用简单的形体和生命活动相结合，是低层次的神形合一。人类发展以后，从古代低层次的神形合一，到了神形分离，开发了神，开发了智力。现在再到新层次的合一，还得合起来才行，这是整个人类的发展过程（离合过程）。这一点要有明确的认识，就是混元气消耗多。

关于生殖之精消耗的问题，有些同志提出过，借此再说一说。一般男性出现遗精是多种原因，一种就是精关把不住。按道理，精气足到一定程度才能精满自溢。由于在年轻的时候不懂得要保护精，甚至有的人有过手淫的历史，精未满就跑了，而且成习惯了。以后虽懂得了精需要保护的道理，可是关口已经低了，虽然注意了还是经常遗精。再一种是原来闹过病，病态的意识，对肾气固不住，或过度劳累，神太劳累以后气固不住了，也可以产生遗精问题。读书、思考、大病后都可能引起劳累，而不能把精固住。当然有时意识受到潜意识里的干扰，

也可以出现这些问题。怎么解决呢？第一，不要害怕，有了遗精也别怕。练了智能功就想着再聚一聚，我把混元气再聚一下。首先不要紧张，因为智能功没有像过去那样把精看得那么严重。以前练功，把气聚起来要生精，生了精再去化气，必然要走这一环，精跑了就没办法了。智能功练功一练就练中上二田，虽然精跑了，可还有很多气往中上二田走了，要从理论上认识这个问题。有的人精神越害怕越遗精。害怕属于恐惧，恐惧伤肾，不要怕就没关系。第二，经常用意念往上提。吸提撮闭，不是说仅限于出现性兴奋之后，平时要经常往上提会阴。开始先不要一下提到头上来，一提先提到命门，再提到混元窍，再提到头顶，平时就这么提。另外，在睡觉以前，给自己布个场，“安静放松，好好入睡。出现性兴奋马上就醒。”要给自己组这个场，加意念，一出现性兴奋马上就醒。因为睡觉之后，大脑已经安静下来，脑子消耗气比较少了。一般晚上睡觉之后，肠胃中好多食物也吸收了，肢体也不动了，周身各个地方对气的消耗比较少了，具有生殖功能的这部分生命活动要维持正常的运动。本身性兴奋度并不高，可到了晚上都睡着之后，别处都安静下来了，它的兴奋度就相对地显示出来了，这样一来，对脑、对神就有影响了。由于神不够清明，一兴奋不马上醒，兴奋度到了一定程度，就出现遗精现象了。所以睡觉以前要加一个意念，安静放松，神要静，精气神要统一。一出现性兴奋赶紧醒，睡前加意念把会阴闭住，会阴上提，“天门常开，地户常闭”。一旦有性兴奋，不要等兴奋到一定程度再管，刚一有性兴奋，马上就吸提撮闭（平时一兴奋就吸提摄闭），这样练习惯了，问题就解决了。至于女性，关键不在于卵的定期排出，而是解决阴道分泌物的问题。本来身体里边随着排卵期前后的变化，体内激素有变化，对性有影响，对脑、神经也有影响。出现一种排卵以后的激素影响，神经的兴奋度发生变化，这时要注意内收，经常用意念往混元窍收，往膻中穴收，就不容易出现特殊的性兴奋。性兴奋以后有很多阴道分泌物排出。女性有适量的白带是正常的，而一般属于性兴奋的阴道分泌物，是比较清稀的近乎是很稀薄的粘液，和一般的白带是不一样的。白带有轻微的腥味，而这种分泌的液体，腥味比较小，是正常的。因此把这种液体吸进去，也是有生命力的，不过从现代医学上讲是绝对不会承认的，从气功来讲，收住是必要的。这就避免了混元气过多的消耗。

五．遗传病

由于父母有病，身体里的混元气混化得不正常，这种不正常已经通过自身的混元气凝聚成有形的物质固定下来了，通过遗传工程传给下一代，最根本的发放信息的地方缺了东西，所以身体内的混元气混化过程有一部分就缺损，就不正常，就是遗传病。遗传病也是混化不正常。很多一般的病应该说没有遗传，若病直接作用到混化的物质上去，就形成遗传了。如果普通病一旦也影响了混元气的凝聚，也可以变成遗传病。比如说梅毒遗传就是这个道理。有些后天获得的病也遗传，也是这个道理。混元气变了之后，凝聚成物质了，凝聚到遗传工程物质当中去了，对全身有了影响，就遗传下去了，全身就有问题了。

以上是根据混元气理论、气化理论，又结合当代医学科学建立起来的病理观，我们称之为混元病理观。一切病都是从混元气过来的，有形态的病，没有形态的病，都是从混元气来的，形气意神都是混元气的缘故。

Ⅳ、混元医疗观

混元医疗观就是把混元整体理论用到医疗上，去医治疾病。我们智能功治病的方法、治病的观点不仅和中西医不一样，就和一般的气功门派也不一样。最根本的区别，就是我们不着眼于病，而是着眼于对人体混元气的调节，调整人体混元气。说的更具体一点，应该是调整混元气的开合出入聚散化。以前讲混元气治病，智能功治病开合拉气、贯气、贯气……，病好了、好了……，就这么简单。那是在一般学习时这么讲，如果真要拿到学术高度就不能这么讲了。贯气也好，拉气也好，是从混元气的运动规律开合出入聚散入手，而且考虑到其内在变化，从这个意义上去着眼的。得懂得这个道理了，手一推气就进去了，怎么进去？混元气本身就能往里合，开中有合，随时有合。有的病治疗时，一拉一推，气一合就进去了，一开又出来了。有的病需要一合进去，聚起来；有的病需一散一开，散出来。如果你的脑子里对这个概念比较明确，用得比较熟练，慢慢、慢慢你就能够知道有些病就需要是入、合、聚；有的病用开、出、散，或是散开出，就可以具体到那种病上去用；有的病需要混化、化、化为整体。所以开合出入聚散化是智能功最根本的东西，掌握了它，掌握了混元气的生化运动搞治疗就全有了，什么病都一样了。智能功不管你是什么病，就是管混元气，让混元气正常。以前咱们说正常，是什么正常？让混元气开合出入聚散化正常。咱们脑子里不能光一个正常，要知道这个气要一开一出一合一入一聚一散一化地运行，脑子里有这个信息，你再发气让他正常就不一样了，要懂得这个道理。前边讲病理时就讲过一个是合进去；一个是化；一个是开出去。这三个环节不正常，或者三个环节都不正常了，或者两个环节不正常了，或一个环节不正常了，都有可能。如果你功夫很强，一“看”，哟！是开出散不正常了，你就加强混元气开出散的功能；或是合入聚不正常了，就加强这个环节；化不正常了，加强化的环节。当你功能还不够的时候，还不知道它是什么环节出问题，有时也可以想象。比如长了个瘤子，本来不应该有它，说明里面有了不正常的聚，要想解决就把不正常的聚的部位散开，让混元气散为正常，不再聚了，要散到正常上去。因为聚得多，散得少，就长瘤了，就这么简单。有些病聚得少，散得多，比如有溃疡病，胃烂了一块，散得过度了聚得少了，不平衡了。如果你散得多，这儿聚得也多，你散我聚，平衡了也没关系。长了东西就是散得少、聚得多，不正常；缺了东西就是聚得少、散得多，你增加混元气的聚，减少散，它就平衡了，一平衡就正常了。所以从这个过程当中去掌握混元气的变化，相办法让它平衡去，就解决问题了。化也如此，有的转化不过去，不会转，要转，要化。现在好多生理变化方面的知识我们掌握得还不够充足，所以好多具体问题还弄不很清，大概齐想一下还好想。所以智能气功还要借助现代科学的好多知识。为什么好多问题难不住我？我们既有古代的知识，又有现代的知识，把它们结合起来，一串一变就活了，如果其中一个知识你不知道就麻烦了。所以我不反对同志们多看书，但目前你要先看智能功的根本道理，懂得这些道理之后，你把其它有关知识能纳入到混元气里边来，为我们的混元气理论，为混元气的运动开合出入聚散化来服务，那就好了。知识越多越好，要不然你不懂得混元气道理，来个再生障碍性贫血，西医说没办法，只有把生命力旺的骨髓植入人体慢慢变化。你看医书，书本上写了没办法，长不出来，如果没有混元气理论那就糟糕了。混元气理论告诉我们，再生障碍性贫血就是混元气聚不起来了，我帮你聚不就行了吗？只懂得骨髓是造血的功能不行了，身体里有时候缺维生素

B_{12}、铁、钴等等。这些东西从哪来？从肠胃吸收来，从哪儿制造的，就从哪加强功能使之正常。骨髓造血功能正常了，整个系统功能也正常了。有了这些知识，就为智能功混元整体理论服务了，效果就好了。学术交流会时，有一个四川人叫林松柏，他介绍打胆结石，315例好了308例，他就是发向全身气的，肝脏、胆管、胆囊，从整体考虑用意念。与光说胆石要粉碎、胆囊要正常就不一样了，虽然也会照顾到肝胆功能要正常，但前者意念中还有一整套知识在里边。所以将来有了方方面面的知识再搞治疗就更好了，应用就不一样了。但知识必需为混元气的开合出入聚散化统帅起来。知识是零散的，一统帅变成一个有机的网络才行。要这样认识。

是不是我们独出心裁呢？不是。古人有过简单的论述，治病关键不着眼于病，而是调整人的功能。在《云笈七签》里有这样一段话："偶有疲倦不安，便导引闭气以攻其患，心存其头里、九窍、五脏四肢至于发端，皆气所在，觉其气行体中，起于鼻，下达十指末，则澄和其神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随病所在做念，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可用闭气以取汗，汗出周身则愈矣。"就是身体不管哪不舒服，都可以用气来治疗，因为从气功道理来讲，身体五脏六腑四肢百骸，都是气存在的部位，哪里不舒服都是气不正常了，然后用气去攻它。怎么去攻？"起于鼻，下达十指末"，就是叫气从鼻祖开始，从面部到周身下去一攻病就好了，而且讲头痛念头，脚痛念脚。气功真能够头痛念头、脚痛念脚。头疼一想头，气足了，就好了。脚疼一想脚，就好了。气功倒成了头痛治头、脚痛治脚。不过这个"头疼治头、脚疼治脚"治的是内，治的是根本，是治里边的气，把气调节正常了。周围的气是一个整体，哪疼就是病的集中表现。把最顽固的地方解决了，或者是用哲学的话讲，就是解决主要矛盾，把主要矛盾的主要方面解决了，问题就解决了。哪儿有病就从哪入手。古人虽有这样的论述，但他们没有更详细阐述其机理。我们智能功就在古人成就的基础上，向前进了一步，把理论具体化，更加深刻化，也全面化了。不过智能气功治病，不光用气攻，因为传统气功是练内气，练内气就是闭气功。一吸气把气闭住以后，想气冲那儿，冲、冲……冲好了，"闭气而攻病"。智能功不搞闭气，其实闭气的方法对个别病人也不是不能用。吸气，咽口唾液，闭住气，把气闭到病那儿，病好了，这样也有一点使病人集中精神的作用。但智能功强调的是气的开合出入，关键在于精神。气功师的精神，病人的精神，两个精神结合起来。因此我们发明了搞"话疗"，用讲话来治疗疾病。讲话是什么呢？是从理上开窍，治病也得从理上开窍，让病人开窍，给他讲道理，讲开合出入聚散化，大专班要搞话疗和辅导员班搞话疗不一样。辅导员班搞话疗要这样讲，"你的病没问题，智能功治好了很多了，你要有信心就没问题"，"练智能功有反应是好事。"怎么好，讲不出来了。大专班就要讲一讲病理，你给他比一比，"把手动动看，有气没有？""有气。"拿手对着他使劲"呵"，或使劲大喘气。咱们不是说开合出入，呼气能开、吸气能入，吸气呼气这么动动看，他的感觉不一样，告诉他"有开有合有出有入，你的病是开的不够，你要想着开，要散出去。"把道理讲给人家，把病理观讲给人家，治疗观讲给人家。这个病闭住了，开不开了，你只要用意念开，我发气帮你开，一开一散出去就好了。话疗就是你能够通过语言灌输，使病人精神发生变化，能够接受这一套理论，而且用他的精神把你灌输的内容作为行动的命令传输下去。用智能气功混元整体理论的道理来支配他的生命活动，去战胜疾病。做到这样，话疗就达到目的了。话疗不是随便说一说，聊聊天，只有讲清了道理才能说服人。有些人一般来说（个别人另外说）不相信，不听你的，就是你的道理讲

不透彻。马克思曾经讲过，理论只要彻底就能说服人。正确的理论一旦掌握了群众，就能变成巨大的物质力量。马克思多厉害，他说，正确的理论一旦掌握了群众，把理论做为社会的一个现实来看待。正确理论一旦掌握群众就会变成巨大的社会力量。我们中国共产党换了一句话，用正确思想武装群众，不叫掌握群众，叫武装群众，把群众武装起来了，群众就有了力量。所以，人的生命力表现在意志的方面、精神方面。精神能不能发挥巨大的力量，就看有没有正确的理论作指导，这就是我们讲做思想工作的重要性。做好了思想工作，他的意志能按正确思想去做，引导着去做，就能够积极行动，生命力得到了很好的发挥。健康人更加健康，有病的人战胜疾病。所以话疗实际上和我们平常说的思想工作，本质上是一样的。平常的思想工作是指对健康人做工作，我们说的话疗是对病人进行要战胜疾病的思想工作。所以我们讲治疗学，讲讲智能功的治疗观点，也就把我们做政治思想工作的意义阐述在其中了。进行思想教育本身也是话疗，所以同志们应该慢慢地、一步一步地掌握这种语言工具，用这个工具去发挥、动员方方面面的力量。一个人离开了精神谈不上别的，而我们要想做件事情，不要以为光有气就行了，有的人气很足，被人一席言语，气就拿不出来了。咱们都知道，三国演义里华容道关云长放曹操。关云长多英勇，有一批生力军，碰到残兵败将，阵一摆，曹操怎么跑？跑不了！去拼，关云长正是当年英勇的时候，真是英武贯九洲，过得去吗？过不去！可是曹操几句话，说得跑过去了！等关云长醒过来要捉曹操时，曹操跑了，已经晚了。所以很多时候，关键的一刹那，精神一动，整个生命力就发生变化。不是说你有多大力量就行了，有的时候你发挥不出来，精神不起作用，把精神闭住了。该闭住精神就把精神闭住，该发挥精神时，精神往外迸，迸发出无穷的力量，这都要靠话疗去做工作。

其实古代气功也认识到了这个问题，只不过在那个时代没有普及化。只是认为要解决精神这一点，那不是一般人所能做到的。《吕祖全书》中讲，真要想治病就得治心。“大医王”（以前说佛就是大医王，道家说神就是大医王）关键是要解决心病。一般的医生只能解决形病、气病，而不能解决心病。大医王能解决心病。解决心病一方面要靠精神力量，有的人一坐，在这儿一呆，周围其他人坏的念头都不好起。所以以前讲有德行，“满座春风”。一到这儿，内心里觉得愉快，这是个精神力量，中和之性引起中和之气。他这个气引到你身上，使精神安定下来；另一方面要通过语言导引。过去人讲能够使人内外气机发生变化，行动、语言都可以一致起来，能够导引得人“随之而舞”，如同自发功一样，（不过咱们现在的自发功不属于这个类型，当然也不能说绝对不属于。）有的通过说话让你哭呀、笑呵，让你这样动、那样动，那属于语言导引，也可算作形态导引。一般对气机敏感的人容易起作用。功夫强了就可以用不同的方法把很多人“打”动。是不是全部的人都能打动？不一定，看来没有绝对的东西。所以过去讲，作为大医王就是要疗心病。把精神帮他建立正确了，在正确基础上，精神净化了，病自然而然就好了。咱们在涵养道德里边引述了很多这方面的论著。关于意识对气的作用，古人讲：“心正则气正，心邪则气邪。”不过邪气也可以有力量。有时你看一个人，干好事能量不大，干坏事能量倒不小。有这么一种人属于《封神榜》中申公豹那一类的，爱干点坏事，搞破坏能量挺大，那是邪气。申公豹能量很大，到最后未免一死，没得到好结果。意念一动，就关系到气，这个问题古人讲的不清楚，智能功解释了，因为意念活动就是意元体，意元体就是整个混元气。意元体一动，整个混元气就动了，头、尾都是混元气。以前说神和气是两个，两者一分离就不联系了。神怎么统帅气？就不好解决了。咱们知道，混元气和意元体是整的，一个蛇身，一个蛇尾，头一动全身就都动起来了。所以智

能功讲意识问题就顺理成章很简单了。这是智能功混元医疗观的第一个观点。它认为对人不是治病，而是调气。治疗混元气，使它的开合出入要正常。怎么样去正常？要注意精神。这一观点讲的是从哪儿入手，怎么去解决治疗的问题。

第二个观点，混元医疗观认为任何病都是可以治疗的，就看你对待病的态度。在混元整体理论中没有不治之症。这么讲是不是把所有病都治好了？还不敢这么说。为什么各种病都能治疗？我们讲了无论哪一种病——外因病也好，损伤病也好，反正都是混元气不正常了。只要我们把混元气调整正常，病就好起来了。如肿瘤长起来了，怎么长的？原来有吗？没有。按照遗传工程细胞分裂，怎么分裂出癌了，遗传工程怎么解释？说它是病毒，是某种因素把遗传工程某一点破坏了。为什么能破坏，为什么破坏这儿，而不破坏那儿，什么道理？是它这个地方跟那个病有同一性，它那儿的混元气混化时不能正常进行了。病打进去了，它只要能打进去，然后一个细胞、一个细胞分化过来，那么你就可以通过一定的手段，把打进去的那些东西再取出来，拿出去不就完了吗？身体里面再产生正常混元气。刚得癌整个器官细胞没有都癌变，还有很多正常的组织细胞进行正常的开合出入聚散化，只是在这个病的地方开合出入不能正常进行了。把病拿出来，恢复它正常的开合出入聚散化不就解决问题了吗？很简单。骨刺也是一样，是多长了骨头，它不也得进行新陈代谢吗？既然它也进行新陈代谢，同样都是混化。骨刺和癌症不一样，它是正常的骨细胞，但细胞堆积太多了，那就让它多散点，少合成点儿，不就修复正常了吗？所以任何病都可以恢复的。有人说那腿断了，没了怎么恢复？现在咱们还恢复不了，将来能够无中生有的时候就能恢复了，再生出条腿，开玩笑吗？现在说是开玩笑，不过你晓得可以生出来，骨头缺一块可以生出来，骨头能再生，肉能不能生？咱们临床还没有搞。血管能不能再生？如果肉长出来，血管得长进去，说明血管能再生，而且骨头长出来后可以有感觉，说明神经也能再生呀，这很简单。大家要会想这些问题，要会联想。虽然再生当中单独的一个方面生长还没有出现，可是从这里面你可以想象。你会想了，临床上就得会用。碰到一个病人：我行。就能坚定信心，自己就可以做了。所以过去讲要举一反三，“举一隅，不以三隅反”，从这一个事情里面包含的多个道理自己要看出来，就可以自己去做了。骨头正常了，骨膜恢复起来了，血管长进去了。就从这个事例里面可以知道血管可以再生，神经也可以再生。可以得出这个结论。既然血管、神经可以再生，皮肤可不可以再生？如里皮肤可以再生了，肌肉也可以再生了，一个肢体不就长出来了吗？现在西方已经搞科学试验，把青蛙的腿节断了，按过去的理论，它是不能再生了。高等动物分化得很具体，功能分化的很明确了，这样的高等动物不能再生。低等动物蚯蚓可以，一只蚯蚓节两段，有头的这段长尾巴，有尾的长头。高等动物不行。可是七十年代之后，西方搞科学试验，用个电极放在青蛙断腿的两侧通电，慢慢刺激，它的腿又再生出来了。青蛙仅仅用阴极电极去刺激它，就可以再生，高等的动物能不能再生？（我想）用混元气，它也可以再生。电刺激可以再生，混元气肯定也可以再生。所以身体缺东西也是可以治愈的。古人认为病都是可以治愈的，气功里边有论述。不过是从过去的理论上讲的。我们书中引用了《太清导引养生下篇》的论述讲了这个问题。书中认为，病可以得，就可以治好。混元整体把这一问题进一步扩展了。

至于混元气的威力到底能有多大，在什么范围内起作用？我找了很多古人关于混元气的论述，找到这么一段文字。这段书当然是对混元气的歌颂，给同志们引这一段，就是让大家学混元气理论的时候，也觉得这个混元整体理论不是庞老师一人编的，好象我们自己把混元

气吹得多么厉害，在传统气功书里也有类似的论述。不过书中说的非常笼统，把混元气神化了。我们是要拿掉神话，要科学化、具体化。这一段书给同学们说说倒是很有意义的。五原混一老人著的《炁经》，五原就相当于五方之气，五元之气的根本混元到一起的老人，这个名子就这么起的。这就是跟“混元一五行，有形亦无形”一样，从这个提名就可以看出来。“吾知渺微如来之法，混元先天一炁”，非常微细的如来之法就是佛法了。这么微细的佛法是什么呢？佛法亦即混元先天一气，佛法是西方的，而混元一气是中国的，即佛和道的问题，这两者是一个，这两者是并排谈的，实际两个是一回事。佛法也好，混元一气也好，“无在而非光照之区。”一切都能照得到。这个光不是风光，也不是神光，也不是佛光，也不是一般可见光，不是宇宙，也不是六合之光。“乃玄妙之理，”这么一讲，“理”，又归到儒家上来了，宋明先天理学。这个理有的人说就是一种道理，其实不然。道家民间气功有一个道会门，叫“理门”。他们有好多种功夫。他们管什么叫理呢？曾接触过他们一些人，把练功后开天门头顶那个“咚咚”的跳叫做理。他们讲，随时不要丢掉那个理，就是那个跳，要守住这个理。实际说理也好，佛法也好，是先天一气。“然此不能磨灭一切大无畏之光”。又回来了，这本是不能磨灭的一切大无畏之光，理又成光了。所以古人不注意语言，前后有矛盾。“其光也”，是这个光。“乃有所见，乃无所见”，也可以看到，也可以看不到。“乃有所照，乃无所照；是乃无不可照见，乃能有所照见”，一般情况你照它照不见，可它照别的照得见。“无不可照见”，这里面曾经有两种解释方法，一种是没有不能照见的地方。还有这么说的。它本身照自己，照不到，用它来照别的，照得很清楚。所以这个光是“心灯之光”。也叫性灯，我们意识里面的光，也可以起名叫意光，意念一动的光。这个光是什么呢？“是之谓先天混元一炁心光。”这个光在宇宙当中无处不照，无处不起作用。所以这里面说的先天混元一气，实际是先天的心光，就是意元体呈现的功能。所以当意元体出现了光以后，真正的光出来了，一切领域都是你所照的地方，没有照不到的地方，能照到的就能起作用。这就说明混元气无所不在，都能起作用。我们现在还没达到这个水平，还需要慢慢练。当然宇宙也是无穷无尽的，有好多东西还不被认识，还没达到一定深度就不好起作用了。智能功混元气对各个层次都起作用。从学术交流会上的试验说明，混元气在不同层次都起作用。当然咱们还没深入到电子层次上去，但已经开始深入到细胞、分子层次了，原子层次，原子核等层次。混元气在不同层次都能起作用。当然我们这么讲，不是智能功把什么病都治好了。我们现在水平还比较低，学术水平还比较低，但即使水平都高了之后，你也不可能把全部的病治好，因为病愈还和具体人有关系。如果他的意识非常牢固，我们也不好治疗，过去也是如此。儒、释、道三家都称赞佛祖高。但是佛法讲：佛法无边，不渡不信之人。什么意思？你这个意识非常牢固，不接收也不能起作用。气功治病如此，智能气功混元气治病也是如此。当然，不是说他不相信就都好不了，但也不是信就都好的了，就是不会所有病都好。过去就讲有缘没缘。其实不是缘份问题，是他内在的生命积极性、意识主动性通过你来把它调整的如何。这里边是矛盾的两个方面，这里强，可能被调整好的人多；你弱，被调好的人少。强也不是把所有的人都调治好了。所以气功治病一定要注意到病人的精神状态，病人本身总想坏了坏了，一点儿信心没有了，他的心就病了。没病的人，心一病身体也还可以得病。《性命圭旨》中讲过：“心病则身病，心不病则身不病，故身病出于心病。”有的人病不重，他总觉得要死，好不了，这种病人不好治疗。有好多神经衰弱的病人，什么病都查不出来，就是治不好。一说练气功效果好，一练就会好，顽固的神经衰弱练气功也不好。为什么呢？练

一练他就练不下去了，不想练了。练几个月不好，不练了！你让他练，他不练。再换个新鲜的方法，练练又不练了。一个神经衰弱，练了十年八年也没练好，他本身的神病了。他就不会坚持二年，要能坚持二年就不叫神经衰弱了，不叫病了。所以神一病了，就不好解决问题。

从医疗观上讲治疗关键是要解决疾病问题，但是我们智能气功医疗观要扩大一点，就是要把整个人的身病、心病都要全部解决。身体要逐步向上，真正逐步走向病不侵扰我们的肌体。而不正常的思想慢慢也被去除了。真正是身心“玲珑透体”。这是气功医疗观的最终目的。过去讲超凡、入圣、达真。练气功要先解除我们意识当中的病。这一点不解决，就相当于“包藏祸心”。气足了，意识没解决，那个“我”偏执，被包住了。气越足，它慢慢养意元体，那个偏的力量就强了，偏的越厉害。原来一点儿偏，一养，一下子胀大了，再一养又大了，再一养出去了，穿破了，人就完了。所以，过去有些练功的人，就是因为一时不慎，一下就死了。我的一位朋友的老师是练八卦功的，他的轻功、武功、感知功能、预知都很强了，原来是个医生，在沈阳开医院的。他可以看大镜子练功，一练功镜子里就出现个人，不是他自己，别人也能看得见，他看着镜子里“人”的动作练功（圆光练功）。他的预知功能到什么程度呢？徒弟们要问他怎么解决，“好，到香炉底下拿条去呢，怎么处理都写好了。”这应该说功夫很不错了吧！到日本投降那一年，他的儿媳妇让日本人强奸了，自杀了。儿子一看也跳井了。老人家精神一下就不行了，很快形体也变样了，而且连自理都做不到了。没过二年死了。一般人这么大功夫很了不得了，到最后这么个问题没解决，意识里的偏执解决不了，就不行了。因为从超常智能特异功能来讲，到了第二个层次，第三个层次还没进入。这就告诉大家，我们要治疗病，练智能气功要懂得清除、净化意识。多改变偏执意元体去努力。要结合意识论、道德论的观点去找自身的不足，要这样树立我们的医疗观。

后面一章优化生命论、混元医疗观，实际上是我们混元整体理论在优化生命里的具体应用。不过我们讲的很笼统，只是概要地叙述一下。其实咱们整个智能气功安排的功理功法，都是我们混元整体理论的具体运用。只不过这一章从优化生命、治疗疾病的角度来阐述。我们安排的功法是从练功的角度来阐述理论，将来我们搞的各项科学实验，各门类、学科，是从那些学科的角度阐述。所以混元整体理论我们得反复学、反复学、反复学。按过去，印度瑜伽要求，这样的书背个十本、八本的不成问题。我们不要求大家去背，但必须要搞得滚瓜烂熟，把这本书搞得滚瓜烂熟了，你对智能功的全部内容的核心就掌握了，它是智能气功的基础理论，又是其精华。这一理论，还别说完全领会，基本领会了，那你的生命就会起变化。当然你光从字面上看而不去实践，可以这么讲，你绝对做不到全部领会。意元体这一章，就做不到真正领会，只有用理论指导你练功去，指导自己的行为去，才能领会它，那是理论、实践同时并举的。那么人体生命自然而然得到改造了。经常看看书，对照对照，边看边琢磨。现在琢磨的道理，过上一年半载，一看，“噢，这个太浮浅了。”边学习边写体会，过一年再看，保证是不一样的。不写体会，你看书，“哎，上次怎么没看到这儿呀！”只能有这样的感觉。要写了体会就知道上次是这样领会的，有的没领会到，没领会的地方可能是更好的东西，层次就不一样了。咱们这本书，你看十遍，写的十遍心得保证不一样。你应该一边看心里一边体会，写下心得。如果要这么写，你把这一章书看完了，边写边看，边看边写。看完后，再看第二遍再写心得恐怕也不一样。但前面写的心得先不要看，先放下。所以咱们这本书是常看常新，最少你得看到特异功能达到第三层之后，达到有无相生这一层。同志们不要小看这么一本书，随随便便对待它，要反复学习才行。

录校说明

一．本书根据函授辅导材料整理

章节	原文
第一章	函授辅导材料之十一
第二章	函授辅导材料之十三
第三章	函授辅导材料之十五
第四章	函授辅导材料之十七
第五章（上）	函授辅导材料之十九
第五章（下）	函授辅导材料之二十一
第六章	函授辅导材料之二十三
第七章	函授辅导材料之二十五

二．录校人员

第一、三、四、五（上）、五（下）、七章由easecloud录入、校对，第二、六章由江行健录入、校对。

三．更正说明

对原文中的某些图的编号进行了修改，以符合全书统一编号。

下列表格中页码、行数均指原函授辅导材料中的页码、行数。

对“的”、“地”、“得”，“做”、“作”等用字和标点符号的修改没有在下列表格中一一列明。

第一章原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	12	21	世外桃园	世外桃源	
2.	12	倒10	炼功	练功	
3.	16	20	从新认识	重新认识	
4.	17	倒17	“道之为物”就是道对的你说它有，又找一个定义。	“道之为物”就是对道的一个定义。	根据录音修改
5.	20	8	这是纯阳（A），这是纯阴（D）	这是纯阴（A），这是纯阳（D）	
6.	22	倒7	气的生降变化，那个生降变化	气的升降变化，那个升降变化	
7.	38	9	认识不是黑洞	认识是黑洞	
8.	39	倒13	最灵的神	虚灵的神	
9.	40	倒8	意守又可以有心守	意守不可以有心守	
10.	41	倒12	散者无影	散则无影	
11.	42	18	出元神把识神泯灭掉	出元神得把识神泯灭掉	
12.	42	倒15	也从道友相称	也以道友相称	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
13.	43	倒17	哲学手稿》（	哲学手稿》）	
14.	49	倒16	的因为只有在社会中	因为只有在社会中	
15.	52	倒12	受动和主动	被动和主动	
16.	53	倒9	×，真美，真不错	诶，真美，真不错	×原字为“口哀”
17.	53	倒1	×，这个笔不错	诶，这个笔不错	×原字为“口哀”
18.	68	倒3	比神道	比神通	

第二章原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	4	10	如混元气从那来的?	如混元气从哪来的?	
2.	6	12	在那儿去化。	在哪儿去化。	
3.	7	1	又迭加了一个信息。	又叠加了一个信息。	
4.	7	倒4	互相掺合、互相影响	互相掺和、互相影响	
5.	8	15	无形的混无气	无形的混元气	
6.	9	5	现在象一条线	现在像一条线	
7.	9	倒17	引伸讨论	引申讨论	
8.	10	1	拓朴学	拓扑学	
9.	16	11	图1	图2-2A	
10.	17	5	如侯宝林说相声	如侯宝林说相声	
11.	26	倒8	分子之间的力量连系的比较远	分子之间的力量联系的比较远	
12.	32	17	时空结构的诱导引起进空结构的混化	时空结构的诱导引起时空结构的混化	
13.	36	倒8	还详细点讲	还要详细点讲	
14.	37	10	就和ab文物中的b互补	就和ab事物中的b互补	
15.	38	倒14	返回去，只能超常智能	返回去，只有超常智能	
16.	40	倒16	智力就不大容易达得了。	智力就不大容易达到了。	
17.	41	倒14—15	普通照像不一样，普通照像，	普通照相不一样，普通照相，	
18.	42	9	作梦的时候觉查到了	做梦的时候觉察到了	

第三章原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	8	倒1	晃晃当当	晃晃荡荡	
2.	10	13	多胞的	多细胞的	
3.	11	14—15	这个规体	这个规律	
4.	12	7	繁锁	繁琐	
5.	12	3段9行	转化成人、躯体的气	转化成人躯体的气	
6.	23	15	蝠射力	辐射力	
7.	27	倒12	宙宇	宇宙	
8.	36	倒6	龇牙咧嘴	龇牙咧嘴	
9.	47	倒9	属于神气统一于功	属于神气统一于形，	
10.	54	倒9	其他有机里	其他有机物里	
11.	60	倒14	最标准	最高标准	
12.	62	倒17	觉很得茫然	觉得很茫然	

第四章原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	3	14	但透明也不对	说它透明也不对	根据录音中原意修改
2.	3	倒2	气、牵引过来	气牵引过来	
3.	5	倒11	就这样不是	就不是这样	
4.	15	7	也是内脏	也有内脏	
5.	18	16	处于肾腹腔	处于腹腔	
6.	18	倒4、3	发韧点	发轫点	
7.	20	倒11	两个原故	两个缘故	
8.	20	倒6	捧气惯顶法	捧气贯顶法	
9.	24	12	现代科学学	现代科学	
10.	25	4	优化生命的的基础	优化生命的基础	
11.	25	倒9	节一周	第一周	
12.	26	6	开始的了	开始了	
13.	30	倒7	这到儿	到这儿	
14.	32	倒12	供应形体现	供应形体	
15.	33	倒9	隔肌	膈肌	
16.	39	13	真真得到	真正得到	
17.	42	倒12	不敏觉	不敏感	
18.	45	倒8	它的的基砖	它的基砖	
19.	46	16	复成结构	复杂结构	
20.	46	倒4	这个霉	这个酶	

第五章（上）原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	3	倒12	证明了个问题	证明了这个问题	
2.	5	4	可以能被人反映它	可以被人反映它	
3.	7	5	对立里才有意义	对立才有意义	
4.	8	1	庸俗唯论	庸俗唯物论	
5.	8	12	精神的物质	精神是物质	
6.	9	12	妄念成的	妄念形成的	第一个字错行
7.	9	13	你看形、	你看到、	
8.	9	14	报到引起来的	报应引起来的	
9.	9	15	讲应通了	讲不通了	
10.	9	17	唯心不论	唯心论	
11.	12	7	神脑经细胞	脑神经细胞	
12.	14	16	就显出来了	就显不出来了	原表述有误
13.	19	倒2	入输信息	输入信息	
14.	25	3	基础的上	基础上的	
15.	25	5	范筹	范畴	
16.	25	倒20	们能够	它们能够	错行
17.	25	倒19	它面的内容	面的内容	
18.	25	倒14	算做客体	算作客体	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
19.	26	倒19	受到只偏执	受到偏执	
20.	26	倒9	统一的动做	统一的动作	
21.	28	倒11	大蹲腿平了	大腿蹲平了	
22.	29	11	原子以反映堆	原子核反应堆	
23.	29	15	在全国这么多气功大师，各个门派出了多少特异功能的人呀？有些气功大师到哪儿都讲特异		多余，删除
24.	29	倒11	正解解释	正确解释	
25.	31	7	毕境	毕竟	
26.	32	19	溶和不了	溶合不了	
27.	33	9	不光生命运动	不管生命运动	
28.	33	倒2	就这么个是	就是这么个	
29.	34	20	史命	使命	
30.	35	14—15	意元体的照系	意元体的参照系	
31.	37	13	这就么讲的	就这么讲的	
32.	40	倒18	因思而远慕为之虑	因思而远慕谓之虑	
33.	40	倒9	对佛的研究很深刻	对心的研究很深刻	
34.	41	13	能认识法色声香味触法	能认识色声香味触法	
35.	47	倒14	没买上坐票	没买上座票	
36.	49	17	那是“妙景”	都是“妙景”	
37.	52	20	精神慰籍	精神慰藉	

第五章（下）原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	倒 2	“老子化胡吗”	“老子化胡”吗	
2.	7	20	能直接收脑细胞的	能直接接收脑细胞的	
3.	11	倒 14	让大家听白	让大家听明白	
4.	12	倒 12	即可以	既可以	
5.	13	倒 3	随便点讲	随便讲点	
6.	22	5	按受了不同	接受了不同	
7.	23	倒 18	园园的很好	圆圆的很好	
8.	25	倒 15	增递它	递增它	
9.	33	13	杯子是什么样了	杯子是什么样子	
10.	39	13	它就就往哪聚	它就往哪聚	
11.	43	15	改造客观事先物	改造客观事物	
12.	44	12	像我的师付	像我的师傅	
13.	49	倒 19	你让那好？	你让哪好？	
14.	50	16	知识从那来呢？	知识从哪来呢？	
15.	50	倒 11	意无体	意元体	
16.	55	倒 7	园坨坨光烁烁	圆坨坨光烁烁	
17.	57	15	意识是个园的	意识是个圆的	
18.	57	16	那么园了	那么圆了	
19.	58	倒 6	对庞老的感觉	对庞老师的感觉	
20.	60	倒 15、16	年青人	年轻人	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
21.	65	倒 1	也不意识活动	也不是意识活动	
22.	72	12、13	裸虫	倮虫	
23.	72	倒 14	弗洛尹德	弗洛伊德	
24.	74	14	人的生命活动是建立在意识活动的基础上	人的意识活动是建立在生命活动的基础上	
25.	76	2	也在不断在发展	也在不断地发展	

第六章原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	1	引伸	引申	
2.	10	倒 7	其它	其他	还改了多处，不一一列出
3.	10	倒 6	既便	即便	
4.	12	8	融汇	融会	还改了多处，不一一列出
5.	13	倒 9	利害	厉害	倒 8 一处
6.	16	17	《润土》	《闰土》	
7.	21	倒 3	溶合	融合	
8.	25	倒 10	家庭出生	家庭出身	
9.	26	17	说慌话	说谎话	
10.	30	6	沿续	延续	
11.	31	倒 16	氵万	澫	同一行两处
12.	33	20	有背于	有悖于	
13.	34	18	体观	体现	
14.	36	2	象	像	还改了多处，不一一列出
15.	44	倒 8	矫揉做作	矫揉造作	
16.	45	1	接人待物	待人接物	
17.	45	倒 16	磨练	磨炼	
18.	45	倒 12	论理	伦理	
19.	48	倒 14	蛰	蜇	
20.	48	倒 3	发韧	发轫	还改了多处，不一一列出
21.	49	5	坚韧不拔	坚忍不拔	
22.	50	2	做恶多端	作恶多端	下一行一处
23.	53	4	晃当晃当	晃荡晃荡	
24.	56	2	以致于	以至于	
25.	57	11		一．何谓自我	原文无此标题，增加
26.	58	倒 4	神密性	神秘性	
27.	75	1	贯输	灌输	
28.	77	5	浑沌	混沌	
29.	79	12	治	智	
30.	79	17	优则士	优则仕	下五行一处
31.	79	25	两级分化	两极分化	
32.	79	倒 7	耶苏	耶稣	
33.	80	15	不至饿死	不致饿死	
34.	88	倒 12	《混元观》	《混元论》	
35.	90	倒 13	原故	缘故	

序号	页码	行数	原文	改正	备注
36.	91	8	急燥	急躁	下四行一处
37.	92	倒 1	肺胞	肺泡	
38.	94	19	精减机构	精简机构	

第七章原文差错登记表：

序号	页码	行数	原文	改正	备注
1.	2	倒 6—5	畸型	畸形	
2.	5	倒 8	既便	即便	
3.	8	倒 6	畸型	畸形	
4.	11	7	畸型	畸形	
5.	12	倒 3	传统气功知识综术述	传统气功知识综述	
6.	13	3	太繁锁	太繁琐	
7.	13	倒 3	历害	厉害	
8.	14	21	培养它的形象思维	培养他的形象思维	
9.	15	倒 13	感染它	感染他	
10.	15	倒 8	邦助他讲道理	帮助他讲道理	
11.	17	1，倒 3、2	年青人	年轻人	
12.	20	倒 1	玉忱一上不去	玉枕一上不去	
13.	35	4	经脉和和中医学	经脉和中医学	
14.	36	2-3	风寒暑温之邪	风寒暑湿之邪	
15.	37	14	引起来的的病理改变	引起来的病理改变	
16.	37	倒 17	幅射	辐射	
17.	37	倒 3	你们气场	你的气场	
18.	39	21	一看片了	一看片子	
19.	40	12	精神因素使人致病。	三．精神因素使人致病	
20.	41	8	意元整体理论	意元体理论	
21.	42	2	无恶不做	无恶不作	
22.	42	19	精疲力尽进处理问题	精疲力尽时处理问题	
23.	42	倒 19	从混元气和成的精	从混元气合成的精	
24.	42	倒 1	娇健	矫健	
25.	43	5	年青的时候	年轻的时候	
26.	45	倒 4	行动有命令	行动的命令	
27.	47	倒 13	低等运动蚯蚓	低等动物蚯蚓	

智能气功科学功法学

庞明 著

自 序

十几年来，我国气功事业发生了翻天覆地的变化，开创了气功史上空前的大好局面。这表现在：

1. 形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，变传统的“圣贤气功”为大众气功。

2. 现代科学技术对神奇的气功现象的研究成果，为气的客观实在性提供了雄辩的佐证。

3. 气功不同层次的练功效应（祛病延年、健美身心、开发潜能等）得到了初步的但是全面的展示。

4. 气功由内气（练功强健自己身体）阶段发展到了外气阶段，从过去的“独善其身”发展到了“兼济天下”的层次。

5. 各门派大都对传统的功理功法作了相应的改革以适应时代的需要。

智能气功是在改革传统气功的热潮中诞生的。它的出现，进一步促成了气功大好形势的发展。它继承了传统气功——儒、释、道、医、武、民间气功等多种气功的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学的成果，建立了完整而严密的理论体系，编创了易学易练而层次井然的功法，创造了组场教功这一大型、快速授功的崭新方法。而且，把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，使气功面目焕然一新，使传统气功走上了智能气功科学的康庄大道。

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮活剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学； 但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。 有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需要，我们在出版了《智能动功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册：《智能气功科学概论》、 《智能气功科学基础——混元整体理论》、《智能气功科学精义》、《智能气功科学功法学》、《智能气功科学技术——超常智能》、《传统气功知识综述》、《气功与人类文化》、《中国气功发展简史》、《气功的现代科学研究》（与中国科学院陶祖莱教授合

著）。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、 方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义。这是一篇纲领性文字，是每个从事智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轾，原是一家；以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功科学技术——超常智能》详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病（包括气功透视、意识感知、遥诊等）、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等），不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍， 所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可

使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有的科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对，一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性的观点，不仅成了人们感兴趣的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、指正，使之更好地为提高广大人民的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者

1992年5月

目 录

自 序 i
第一章 智能气功科学功法学综述......1
Ⅰ、功法概况......1
一、智能动功......1
二、智能静功......2
三、智能静动功（俗称自发功）......2
Ⅱ、练智能气功的三个阶段......2
一、外混元阶段......2
二、内混元阶段......3
三、中混元阶段......4
Ⅲ、练智能气功的形、气、神（意）的不同练法......4
一、神气并重练法......4
二、神形并重练法......5
第二章 捧气贯顶法......9
第一节 捧气贯顶法综述......9
Ⅰ、捧气贯顶法简述......9
Ⅱ、捧气贯顶法练外混元......10
Ⅲ、捧气贯顶法的练功特点......11
Ⅳ、功效......11
第二节 捧气贯顶法功法......12
Ⅰ、起式......12
Ⅱ、前起侧捧气......13
Ⅲ、侧起前捧气......16
Ⅳ、侧前起捧气......19
Ⅴ、收式......21
第三节 怎样练好捧气贯顶法......21
Ⅰ、正确运用意识......21
一、提高对捧气贯顶功法的重视程度......21
二、加深对外混元练功方法的认识......23
三、练功时的运用意识......23
Ⅱ、做好练功动作......24
一、预备式与八句口诀......24
二、动作......28
附：捧气贯顶法的活用......34
一、开智法......35
二、明目法......35
三、贯气治病法......36
第四节 本章小结......36
第三章 形神庄......39
第一节 形神庄综述......39
Ⅰ、形神庄简介......39
一、形神庄的含义......39

二、形神庄练内混元的形神混元......39
Ⅱ、形神庄的功法特点......41
一、动作难度大......41
二、形体动作从上到下，非常全面......41
三、调动气机的方法重在以形引气......41
四、充分调动发挥经络的作用......42
Ⅲ、形神庄的练功特点......43
一、神与形合，松紧并用......43
二、外方内圆，直曲并用......44
三、大小兼顾，自然灵通......44
四、周身一家，动中求静......45
第二节　形神庄功法......45
Ⅰ、预备式......45
Ⅱ、鹤首龙头气冲天（第一节）......47
Ⅲ、寒肩缩项通臂肩（第二节）......50
Ⅳ、立掌分指畅经脉（第三节）......52
Ⅴ、气意鼓荡臂肋坚（第四节）......54
Ⅵ、俯身拱腰松督脉（第五节）......55
Ⅶ、转腰涮胯气归田（第六节）......57
Ⅷ、平足开胯分前后（第七节）......58
Ⅸ、膝跪足面三节连（第八节）......62
Ⅹ、弹腿翘足描太极（第九节）......63
ⅩⅠ、回气归一转混元（第十节）......64
ⅩⅡ、收式......67
第三节　形神庄动功要领详解......69
一、预备姿势......69
二、鹤首龙头气冲天......71
三、寒肩缩项通臂肩......74
四、立掌分指畅经脉......75
五、气意鼓荡臂肋坚......77
六、俯身拱腰松督脉......78
七、转腰涮胯气归田......79
八、平足开胯分前后......80
九、膝跪足面三节连......82
十、弹腿翘足描太极......83
十一、回气归一转混元......84
第四节　循经导引法......85
第五节　本章小结......91
第四章　五元庄......93
第一节　五元庄综述......93
Ⅰ、五元庄简介......93
一、功法简介......93
Ⅱ、五元庄基础知识简介......94
一、五元庄中的五脏及与之有关的内容......94

二、与五元庄相关的混元气理论......95
三、混元位介绍......96
Ⅲ、五元庄功法特点简介......97
一、手印法......98
二、发音法......99
三、意想......101
Ⅳ、怎样练好五元庄......102
一、要掌握五元庄的关窍......102
二、要加深对混元气理论的理解和运用......103
三、要掌握练功层次，循序渐进......104
四、注意自觉修养......104
第二节 五元庄功法......105
Ⅰ、顶天立地 合化混元（第一式）......105
Ⅱ、畅通毛窍 开启三关（第二式）......108
Ⅲ、鹤企四顾 神守中寰（第三式）......112
Ⅳ、展翅翱翔 揉抻弹颤（第四式）......114
Ⅴ、喜笑助心神 中峰立山根（第五式）......118
Ⅵ、凸腰强肾志 命门连耳门（第六式）......119
Ⅶ、缠绵中宫意 混元四脏真（第七式）......121
Ⅷ、展臂护日月 转目炼肝魂（第八式）......124
Ⅸ、伸缩开肺气 悲心益魄身（第九式）......126
Ⅹ、悠悠鹤步运形躯（第十式）......129
ⅩⅠ、抖翎心宁四末齐（第十一式）......131
ⅩⅡ、逍遥起落神贯顶（第十二式）......132
ⅩⅢ、混元一气连天地（第十三式）......134
第三节 脏真归元法......136
第四节 本章小结......143
第五章 智能静功与简便功法......145
第一节 站功（三心并站庄）......145
Ⅰ、功法......145
Ⅱ、怎样练好三心并站庄......149
附：站庄松尾闾四步功......152
第二节 坐功与卧功......153
Ⅰ、坐功......153
一、自然坐功......153
二、混元坐功......154
Ⅱ、卧功......156
第三节 简易功法介绍......157
Ⅰ、抵穴坐功......158
Ⅱ、揉腹卧功......159
Ⅲ、蹲墙功......160
Ⅳ、贯气健身法......160
一、预备式......161
二、“顶天立地”畅气门（第一节）......161

三、“臂揽乾坤”气归身（第二节）......162
四、“人天混元”健身心（第三节）......165
本书引用书目......169

第一章　智能气功科学功法学综述

智能气功科学功法学是介绍智能气功的练功方法的学问，从广意来说，它包括智能气功的四大要旨（运用意识、自我修养、调整呼吸、形体要求）、系统功法以及超常智能的锻炼方法等。鉴于我们已经把“四大要旨”列为《智能气功科学精义》、把超常智能的锻炼方法列为《智能气功科学技术——超常智能》两个专门课程，所以这里讲的《智能气功科学功法学》主要将智能气功的系列功法及其练法。在没讲具体功法以前，先把智能气功功法的概况及练功的全部历程作一简要介绍。

Ⅰ、功法概况

智能气功是作者在多年练功基础琢精了儒、释、道、医、武、民间气功多家的练功诀窍，结合现代科学、医学、哲学编创的适合大众修炼，收效快而成功易的完整的系列功法。包括动功、静功、静动功（自发功）三部分。这三种练法乍看起来似乎有很大差别，但在实际上都是一致的：不仅着眼点（立论于混元气）相同，而且练功的全部历程都需历经外混元阶段，内混元阶段，中混元阶段三个阶段。

一、智能动功

主要是通过特定的动作与意念的结合，优化人的生命功能态。包括六步功法：

（一）捧气贯顶法是第一步功，属外混元阶段，通过练内气外放，外气内收，不仅可以增强人的正常功能态、克服疾病功能态，而且可以引发一定程度的超常功能。

（二）形神庄与循经导引法是第二步功，练形神混元。是在第一步功基础上，把气引入皮肉筋脉骨……使人的生命功能进一步强化，从而超出正常人的水平。

（三）五元庄与脏真归元法属第三步功，练脏真混元。着重练五脏之气，练与五脏相关的精神活动，从而全面增强对自身生命活动的自我控制能力。

第二、三步功同属于内混元阶段。

（四）中脉混元功，主要是练通中脉及其和全身之气的联系，使之混化为一

整体。

（五）中线混元功，把中脉之气凝炼成通天彻地之“中线”。

（六）浑化归元功，把人与大自然融为一体。

第四、五、六步功同属于中混元阶段。

二、智能静功

所谓静功不是一点也不动，只是不像动功那样有繁多的动作罢了。它包括坐功、卧功与站功三种。练功的全部历程虽然也有外、内、中混元不同阶段，但不像动功那么具体。静功主要是通过开关、展窍、叩齿、手印与特定的意识活动来引发人的生命功能态的变化。

三、智能静动功（俗称自发功）

静动功是一种特殊练功法，此法自古有之，只是未形诸文字记载罢了。在民间气功与武术气功中多有谙此术者。自发功之“自动”，有小动与大动之分。它有一整套理论，得真传者，往往可在百日之内进入不动境地。若逾百日仍动而不止，不仅功夫难以上进，而且有散气、耗气之虞。耗气过多，神不得养，可导致神经失常（亦有于大动时，气冲中宫而神失常者，称“中宫闯黄”，两者产生机理不同）。正因为静动功有此弊病，所以现在我们不予传授。

Ⅱ、练智能气功的三个阶段

练智能气功可促成人的生命功能态从常态向超常态转化。我们根据人的生命运动规律，把这一过程划分为三个阶段并安排了与之相适应的功法。三个阶段是：

一、外混元阶段

这是初练功增强人体常态功能的阶段。

（一）何谓外混元？外混元是一特有名词，指人的意识与外在大自然界的混元气混化，使之便于被人体吸收应用。由于这一混化过程主要是在人体外进行的，故称为外混元。包含三层意思：1、意念与虚空相合（亦即和最原始混元气相合），使原始混元气获得人的信息，使之与人的混元气具有了同一性，从而更好地为人所利用；2、意念和弥散在人体周围的自身的混元气结合，使之得到强化，这样

一方面可扩大自身外在的混元气的范围，另一方面可以裹胁更多的外界的混元气，并将其引入自身中来；3、意念和人体皮表的通透性相结合，从而强化皮肤内气外放、外气内收的功能。

（二）外混元阶段的练功效应

1、强化人体与外界大自然的联系；2、吸收外界混元气以充足自身的混元气；3、促进人体功能态从常态向超常态进展，比如可以体察外气的存在等。

或问曰：练外混元何以能收到如此效果呢？

现代科学认为，任何生命体——无论是微小的细胞，还是复杂的人体——的正常生命活动的进行，都需要保持生物体内环境中的一系列生理生化参数的平衡，这一平衡条件是靠生命体与外界交换物质、能量、信息来维系的。气功科学认为，新陈代谢过程是通过生命体的内气外放、外气内收，内外二气混化来完成的，而且这一变化过程主要是在生命体周边的膜上进行的（在细胞是细胞膜，在人体则是各种粘膜与皮肤）。生物膜上的气机变化关系着生命活动的强弱与常变。其变化超出一定限度则形成了病态，生命体可以依靠自己的调节功能使之恢复正常。这一功能一旦丧失，即会引起该生命体的死亡，这一切在生命体中都是按自身规律自然进行的。

气功科学揭示了这一生命过程，认识到人的意识对此过程可以起到主导作用，于是针对这一生命过程安排一定功法，强化内气外放、外气内收及内气外气的混化过程，从而提高人的生命力，这是把自为的生命运动变为自觉的生命运动的过程。

二、内混元阶段

这是把自觉的生命运动，引向更深层次的阶段。

（一）何谓内混元？内混元是相对于外混元而言，指人的意识和人体内的混元气相合，使之能广泛地“渗入”人体各部组织（躯体与内脏）中，使人体的皮肉筋脉骨、经络、脏腑融为一体。它是在练外混元有了一定效果——人体混元气比较充足的基础上进行的，是靠把人的精神高度集中于体内来完成的，是把气引向更深层组织去的过程。

（二）内混元阶段的练功效应

1、提高意识主宰、指挥气的能力，可把气引到身体各部；

2、精神的自主性、自控能力得到强化，情绪稳定；

3、意元体的体察功能得到一定程度开发，能体察到内外气的变化；

4、使人进入初步的精神与形体的完美、健康状态；

5、增强躯体混元气与脏真混元气混化过程。

三、中混元阶段

这是练至混元窍开启以后的练功内容。

（一）何谓中混元？有两层含义：一是把意念集中到中脉，使气在中脉中形成一个直通人体上下的“气柱”，使人体之气与此中气相混化；二是把意念集中到人的中点。这个中点是一无所着的无分别的匀态物的特殊称谓，它与意元体的体性是一致的，因而把意念集中到这个中点，实际是意念返还到意元体自身。

（二）中混元阶段的练功效应。使人进入超常智能状态。

Ⅲ、练智能气功的形、气、神（意）的不同练法

对智能气功的形、气、神的不同练法，不能理解为单纯的形、气、神的锻炼方法。说形练法是说侧重于形，是神、气服从于形（虽然神在其中也要起主宰作用），从而强化形的功能（神气之功能也相应的加强），如武术气功；说气练法是说着重于气，是神、形服从于气（虽然神在其中也要起主宰作用），如丹道气功；说神（意）练法是说侧重于神意，形、气要服从于神，从而使神意功能得到强化（形、气也会相应得到强化），如佛家禅宗功夫。智能气功练功时是神形、神气并重的。下分述之：

一、神气并重练法

这一练法的根本特点是，要求神与气相需为用，或者说是神与气为伍。分如下步骤：

（一）神念气。要求意念要想着气。众所周知，气是无形无相的，但不是空无所有，因而要求意识和这种特殊的无形无相的特殊物态相合。鉴于意念的强化能力，久久行之，则可感觉到气的实在性。

神念气有念人体内气与人体外气之别。智能气功开始时主要是念人体外气，

而且以人体外之最原始混元气为主。如练外混元时的想虚空，目的就是神念原始混元气。必须注意的是，想虚空时不要空得空空荡荡，而是虚空中有种非常均匀的无形、无相、无色的特殊物质。一般来说，这一物像是难以感受到的。我们练功时感觉到的气，是自身的气弥散在自身周围的那部分。

（二）神观气。观是体察、察照之意。神观气就是用神意来体察、察照气。可以是看到气，也可以是对气的一种特殊感觉，有观内气与观外气之别，如拉气、看气是观外气，当能感觉到气的实在性以后，把精神按练功需要与气紧密结合，可使精神高度集中，而收到强化气的作用。观内气往往需要在观外气有感觉的基础上进行，因为观内气难度更大一些。这是因为人的有形之体都是气的凝聚表现，因而对人体中的气有交互干扰作用。人体中的气，有局部的气，有整体的气，这些气不仅受形的变化的影响，也受意念变化的影响。所以古人强调静观，又称“寂照”。随着“寂照”程度的深入，神意照到周身后，可能会感觉到一个模模糊糊的气态人。有两种表现：一是笼罩在自身的实体外面较大的气态人——这是感受到了自身气弥散到自身周围的景象；一是在体内恍惚的气态人——这是充斥在人体膜上的气的形态。

（三）神入气中。在神观气阶段，神是主动观察者，气是被观察的对象，神与气似乎是互不相干的两个东西。神入气中阶段，则要求神进入气中，形成“神在气中”、“气包神外”的景象。如何达到这一境界呢？当能明确地观察到气后，把全身上下的气认真地反复观察，就自然而然地形成“气包神外”的景象了。关键是神意高度集中，连续不断地观察周身。

（四）神气合一。在神入气中阶段仍未消除神与气的区别，神与气还是两个东西。神气合一阶段则要求神与气了无分别，这就要求，气必须不断升华，使人体混元气向意元体转化。它是如何实现的呢？神意观察周围的气（混元气），当意元体充斥、笼罩了全部的气之后，神（意）就与气合一了。神气合一后还有功夫，这里就不介绍了。

二、神形并重练法

这一练法的根本特点是，要求神（意）与形相需为用，或者说是神与形为伍，分以下几步骤：

（一）神念形阶段。这里的“神”指神意，“形”指形体。这一阶段主要是把练功者的意念活动和形体活动结合在一起，按照功法要求发出意念，指挥形体运动，每一个动作都要受到意念的指挥。要做到这一点并不是很容易的，练功时稍不集中就违背了“神念形”的要求，真能做到“神念形”后，杂念就自然消除了。

（二）神观形阶段。这一阶段是用神意观察形体活动，又可分为两步：

1、神观外形。练功时闭眼“看着”自己形体动作，似乎是看别人练功。可以是从对面看，也可以看自己体内，放在丹田或是其他什么地方均可，有一个小的自我形象练功。需说明的是这一阶段的练功若无第一阶段的基础是难以收到应有效果的。我们过去对这种练法讲得不细致，致使一些人盲目地一开始就应用这种练功方法而练出了毛病，这是必须提醒智能气功爱好者注意的。当神意能观察形体练全套功时，则意念具有了高度自控能力。

2、神观内形。当神观外形有了一定基础后，一是内气的增强，一是神意的体察与渗透能力的提高，可以透视人体内部了。譬如，肢体运动时，神意能观察肢体内的传输指令以及肢体内部输布混元气。随着观内形的进步，观察能力一步步完善，逐步达到观察内景的程度，如人体内部气血运行，人体与大自然之间的气交换等。需要注意的是观察时，只能是静观其变，不能有进行分辨等主观意念。这在传统功法中称为“寂照”之功，“寂”指意识处于寂静状态，“照”指体察体内各种变化。意识越是宁静，察照的能力越强，察照得越深入、细致，越能导致意识的更专一于静。此即古人所谓“寂而照”、“照而寂”、“寂照圆融”之意。

能做到神照内形时，功夫已经到了中等水平了。练外混元的捧气贯顶法可以用“照”，照其内外气机交通情景；练形神庄也可以用“照”，照其皮肉筋脉骨经络与气的充斥、流行的状态；练五元庄也须用“照”，照其五脏之形、气变化及其与混元窍的混融的景象……

（三）神入形阶段。这一阶段是把神意进入到形。上述的神观形——即使是神观内形，也是神形各异的，即神是对立于形之外的观察者。而神入形则要求神进入形体之中，这是较神入气中还难达到的，因为形体由各微小的组元——如细胞组成，而细胞中又有更细微的组织，因此要达到深入微小的形体中是非常困难

的，进入一个小的局部则可，要深入到广泛范围的微细组织则是难以达到的。这里所说的神入形是指宏观而言。它是在观内形的基础上进行的。当能观察到内形时，先把神意“固定”到被观察的形中某一“点”上，然后以这一点为中心，向周围观察，当能同时观察到周围的景象时，则神入形中了。我们现在连中脉混元尚未练，所以对神入形是难以想象的。

（四）神形合与神形妙，这是高层次练法，难以一语道尽，故从略。

需要说明的是，无论是神形并重练法，还是神气并重练法中的各阶段，都是为了讲述方便而划分的，实践上，往往是各阶段——尤其是第一、二两阶段——相互交织在一起的，而且神形、神气的练法，也往往是交相辉映的。不仅如此，如果我们把智能动功的六步功法，练功的三阶段（外、内、中混元），神形并重与神气并重的练法联系来看，则可发现，它们都是从初级到高级的练功序列。它们之间有什么关系呢？六步功法与三个混元阶段是一个内容，它们都属于功法序列的范畴，讲的是按此功法序列练功，能使人从常态智能进入到超常态智能，可以把它看作是一纵的序列，每一步功法间都有承接关系。然而智能气功是开放性功法，我们虽然把练功历程分了六个层次，但是每个层次之间是可以自动过渡的。人们的身心素质基础不同，练功后呈现的效益也有很大差别。有的人练第一步功后，就通了皮肉筋骨，有的通到内脏或中脉，使之内外融通。但有的人练到五元庄，外混元通的也还不彻底……于是使练功效果呈现犬牙交错局面。神气并重与神形并重的练法，则可看成是横的练功序列。它可以从上述的六步功中任何一步入手，仅练一步功按此序列练功，最后也可达到高层次的超常智能。不过，我们教练智能气功，是把各序列有机地结合在一起的。

第二章　捧气贯顶法

捧气贯顶法是智能动功的第一步功，是治病健身的基本功。其特点是：

1、意与气合，以意引气。通过姿势的开合和意念导引的配合，引动内气外放、外气内收，从而畅通人与大自然的混元气的联系。可以敏锐人体感触机能，属智能动功的外混元阶段。

2、本功法是行之有效的采气、聚气之法。通过本功法的锻炼，可以迅速地学会与运用发放外气治病的技能。

第一节　捧气贯顶法综述

Ⅰ、捧气贯顶法简述

以捧气贯顶来命名智能动功的第一步功法，是抓住了第一步功法的根本。所谓捧气，就是把大自然界混元气用手捧起来。所谓贯顶，就是把捧起的气，贯入头顶并由此而进入全身。为何用“贯”字而不用“灌”字呢？因为两字的含义有微小的区别。“灌”字指实物往虚的空间里灌注；而“贯”字多指进入实物之中，有贯通、贯穿之意。捧气贯顶就是用手把气捧起来，往头顶部贯，以求把头部、把全身贯通。这不仅是对捧气贯顶的字意解释，而且是练第一步功的最根本的要领。

捧气贯顶法由起式、前起侧捧气、侧起前捧气、侧前起捧气（包括回气）与收式五节功组成。其动作，起式与收式的动作路线是反正相因的。前起侧捧气与侧起前捧气也是反正相因的。动作虽然不少，但实质是拉气与贯气两部分，其中拉气是为捧气作准备，它属于传统功法中的采气的范畴（采气方法多是手与意念结合，把外面的气采归自身，详细内容见《智能气功科学技术——超常智能》）。捧气贯顶法中的诸多拉气，蕴含着传统功法的三才采气、六合采气、五行采气等精华。贯气包括向顶贯气与向周身贯气两部分内容，它是从传统功法中的“灌顶”与“喂气”衍化而来。灌顶也叫“开顶”或“摩顶”，是师傅给徒弟向头顶（道家称天门穴，佛家密宗称梵穴）发气，多配合念咒与观想，往往可使徒弟有一定的内在感受，而增强练功信心与练功意识。喂气多是气功老师帮助弟子长功的手

段：即向关键穴道发气、补气，从而改变练功者的气机。捧气贯顶是自己给自己贯气、喂气，不仅收到了传统功法中灌顶、喂气的效果，而且使练功者很快掌握发放外气治病的技能。

Ⅱ、捧气贯顶法练外混元

如第一章所述，外混元指意识与外界混元气混化，然而混化不是目的，混化是为了人体更好地吸取外界混元气为己所用。捧气贯顶法正是为此而设的。其机理如下：

混元气理论指出，人体的周围有一层弥散的人体混元气，这层混元气与人体内的混元气是一致的，它受着人体的整体活动（包括人的各部组织活动）的影响。人体内的气通过皮肤的毛孔、腠理、穴道、关窍等散发到体外，形成混元气层。这一混元气层与人体生命活动息息相关，当人体生命活动处在外开（如呼气或向外发力）状态时，人体内的混元气随着开而外出，使体外的混元气层的范围扩大；当人的生命活动处于内收（如吸气或向内收力）状态时，人体内的混元气向内集中，体外的混元气则随之入内，使体外之混元气层的范围缩小。混元气的这种一出一入的运动不是简单的内气外出与外气内入，而是人的混元气与大自然的混元气的混化过程。在此过程中，人体内的混元气散发到周围的量越大，质量越高，对大自然的混元气影响越大，裹胁的外界混元气越多，当内收时，进入人体的外界混元气也就越多，从而增强人的生命力。鉴于意识对气与人的生命活动有统帅、主导作用，捧气贯顶法巧妙地运用意识与生命活动的开合来引动混元气的出入，畅通人与大自然的联系通道，强化人体内外的混化过程。需要注意的是，这一过程中的内气外放与外气内收是自然呈现的，不是用以意领气的强迫方式完成的。当意念外开与虚空（或天地交合处）相合时，一方面，意识活动是向外开散之势，必然引动人体生命活动向外开张，使体内混元气趋向于外。虽不着意于气，而气自动。此时气之外出、向外扩展是整体全方位的，是体外混元气层的扩大。另一方面，意识与虚空相合，实际是和最原始的混元气相合，这本身就是与大自然界的混元气的人为的混化。当意念想体内时，意念向内集中，引动生命活动向内聚合，体外之气也随之内敛而入。

或问曰：如此运用意识——意识指向外在的虚空，与气功的固有特征——内

向性运用意识岂不矛盾吗？否。1、内向性运用意识内容之一是要求精神活动走向单一化，意识与虚空相合符合这一要求。2、内向性运用意识的目的是使人进入气功态，而意识与虚空相合的状态，就是气功态——而且是高级气功态的表现。清朝的气功家黄元吉曾指出："唯能存心于虚无一气，此心此神即与太和元气相往还，所谓神气合一，烹炼而丹者也。"（《乐育堂语录》）

Ⅲ、捧气贯顶法的练功特点

一、练捧气贯顶法的根本原则是神（意）与气合，以意引气，神气并重。这里所说的气，一是大自然中的混元气，一是弥散在自身周围的自己的气，同时也包括自己身体内的气。不过是以体外的气为主。其引动方法与原则如前所述。

二、借助形体运动的开合来强化意识活动的开合，这一练法似乎又像神形并重，其实不然，因为它的主旨不是要强化形，而是借此引动内气外放与外气内收。

三、为了达到上述练功要求与目的，需要：

（一）神态悠娴，恬静安舒，怡然自得，即美在心中，乐在心中，且坚定自若。

（二）姿态要舒展大方，潇洒自如，不拘谨、不做作，要放得开，收得往。

（三）动作要柔软、圆润、连绵不断，快而不停、慢而不断，灵活自在。

（四）意识的开合是练好本功的关键，外开时意念要远开至天边，内合时合于体内——越深越好。

Ⅳ、功效

一、通过人体与大自然混元气的畅通，可疏通全身膜络，打通人体关窍、穴道，使人体气脉和畅，从而旺盛人体生命机能。

二、本功法得气快、气感强，治病健身效果好。

三、通过本功法的锻炼，可激发出一定的潜在功能，可敏锐人体的感触机能，如对大自然的花草树木、山河湖海、日月星辰、风雨雷电的感知。

四、本功法是行之有效的采气、聚气之法。通过本功法的锻炼可迅速地学会与运用发放外气治病的技能，如信息组场治病、信息组场带功等。

第二节　捧气贯顶法功法

预备式

两脚并拢，周身中正，两手自然下垂，如立正姿势。目视前方天地交界处，两眼轻轻闭合，目光收回（图2-1）。

念口诀：顶天立地，形松意充。外敬内静，心澄貌恭。一念不起，神注太空。神意照体，周身融融。

Ⅰ、起式

一、小指带动，指掌慢慢上翘，成手心向下，指尖向前，与臂成直角。意想手心与地气相接，以肩为轴，两手做前后拉气三次。向前推，手臂与身体的夹角约15°；向后拉至体侧（图2-2)。

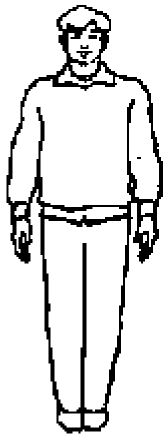


图 2—1



图 2—2

二、以小指带动，松腕，转掌心相对。虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前向上捧气，至手与脐平，掌心微含，回照肚脐。（图2-3）继而转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂（两手与肚脐同高）向两侧外展至背后。小臂微收，转掌心向内，掌心微含，回照腰部命门穴（对脐处）。（图2-4）而后小臂上提，顺势内收掌腕到两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴（属脾经，在第六、七肋间）贯气。（图2-5）

三、随后两臂向前伸出与肩平，掌臂微收，掌心微含，中指回照两眉间印堂穴。（图2-6）随之两腕微微转动，带动十指斜相对，而后转肘外撑，力点在肘，

带动两臂向两侧展开。（图2-7）至左右成一字与肩平，小指带动，掌心向下，连续转掌心向上，意想掌臂延伸至天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合。（图2-8）而后沿头正前方下降至胸前呈合十手（大臂与身体呈45°，两小臂成一平线，中指尖向上，拇指根对着膻中穴）。（图2-9）

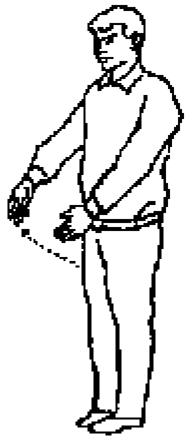


图 2-3

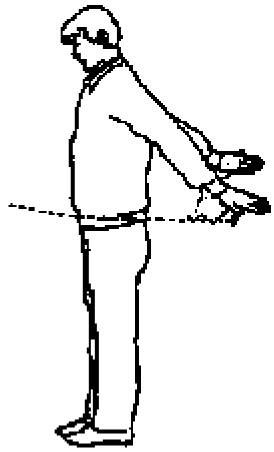


图 2-4

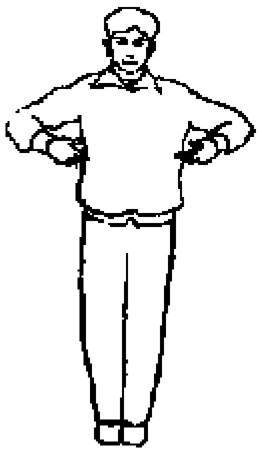


图 2-5

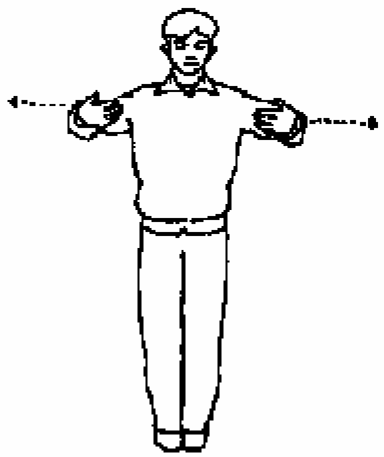


图 2-6

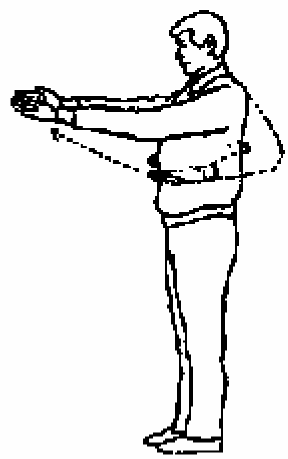


图 2-7

Ⅱ、前起侧捧气

一、合十手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平。（图2-10）逐渐分掌，转掌心向下，立掌外撑（掌指上翘，掌心外突，掌与臂成直角），意想掌臂延伸至天边，在天边推揉三次。推揉要肩、肘、腕一体，两肩沿上、后、下、前顺序划立圈。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突，回收时以肩带动，肘微下

垂，掌心内含，意想从天边收回体内。（图2-11）而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，以掌带臂沿天边左右水平拉气三次。左右拉开约15°， 再合拢至两臂平行。（图2-12）

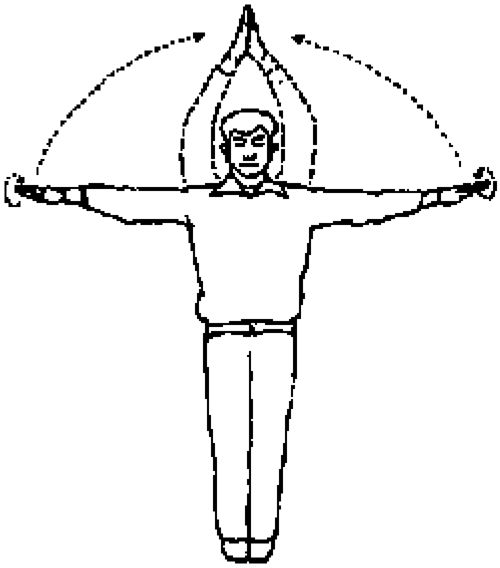


图 2—8

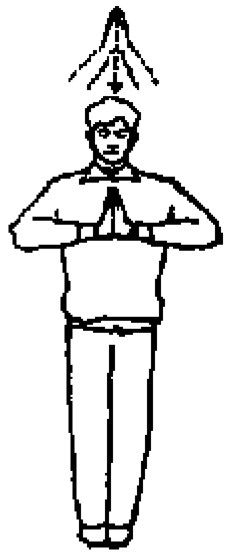


图 2—9

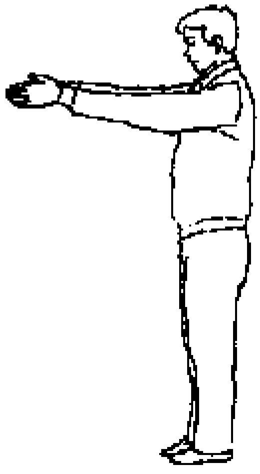


图 2—10

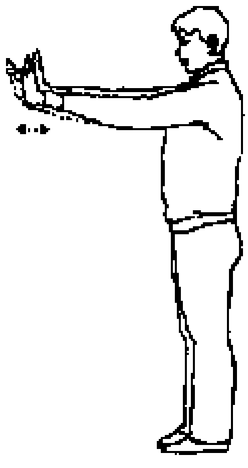


图 2—11

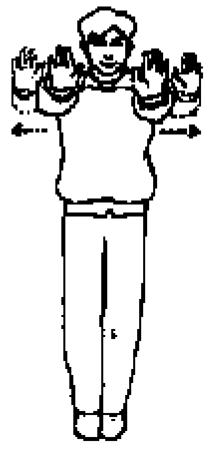


图 2—12

二、立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边推揉三次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。（图2-13）而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边作上下拉气三次。向上拉约15°，向下拉至平肩。（图2-14）

三、松腕转掌心向上，意想两手延伸至天边，沿天边捧气至头顶上方，两臂

微曲，腕与肩等宽，掌心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间。（图2-15）向头顶贯气，两手沿体正前方下降至肚脐。两中指相接，点按肚脐。（图2-16）

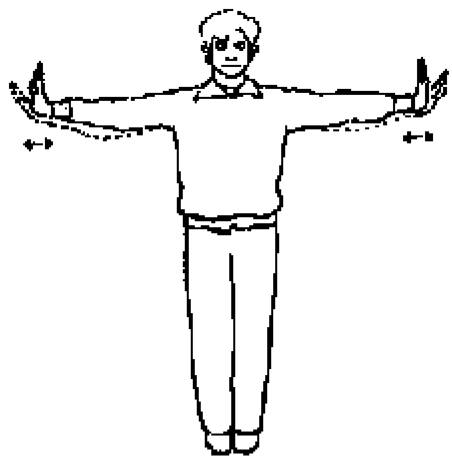


图 2—13

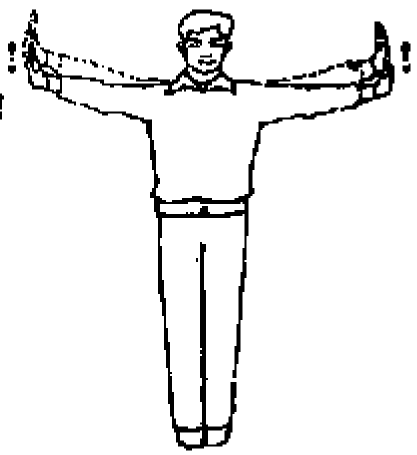


图 2—14

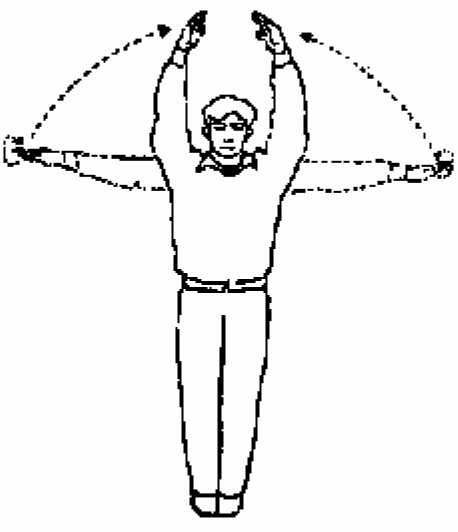


图 2—15

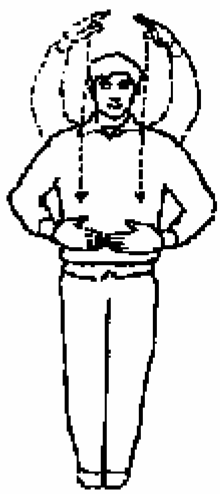


图 2—16

四、两手中指平脐向两侧扒开转向身后，至命门穴，两中指点按命门穴，而后沿膀胱经下至两足。（图2-17）两手沿足外侧抚至趾端并敷于足面（手指、脚趾同方向），向下按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至两手，意想手心通过足心入地；抬起时提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，两手不动，把放出去的意念收回体内。（图2-18）而后，两手稍起，转手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，两手分开，转掌心对向两腿内侧沿足

三阴经向上导引至肚脐，（图2-19）中指点按，而后两手分开还原至体侧，自然下垂。

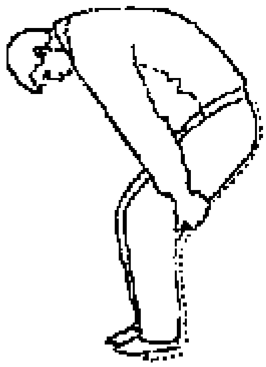


图 2—17

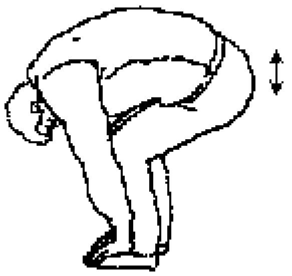


图 2—18

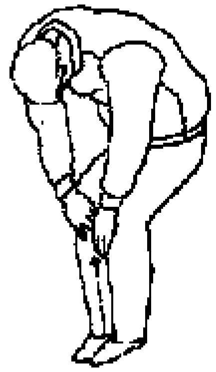


图 2—19

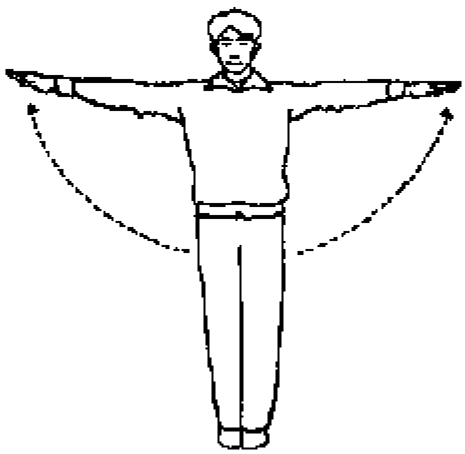


图 2—20

III、侧起前捧气

一、两臂从体侧阴掌（手心向下）上提，成一字形。（图2-20）立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边向两侧揉推三次。（同图2-13）推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边作水平拉气三次。向前拉约15°角，向后两臂成一字。（图2-21、图2-22）

二、立掌外撑，意想手臂延伸至天边，两臂沿天边向体正前方合拢，与肩等

宽，两掌在天边进行揉推三次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，在天边进行上下拉气三次，向上拉约15° 角，向下拉至平肩。（图2-23）

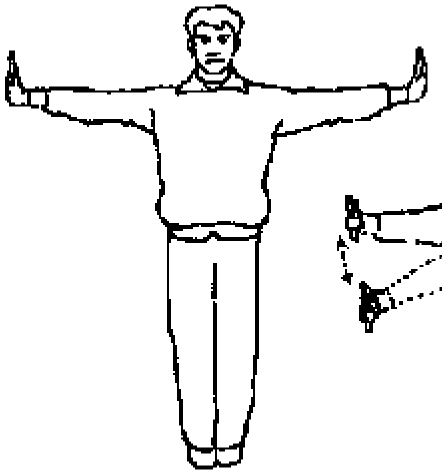


图 2—21

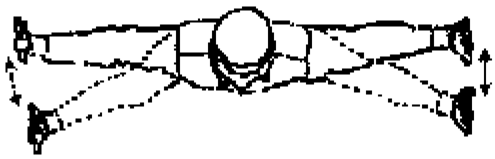


图 2—22

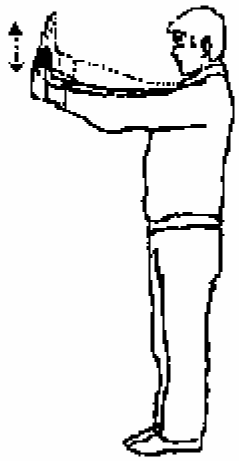


图 2—23

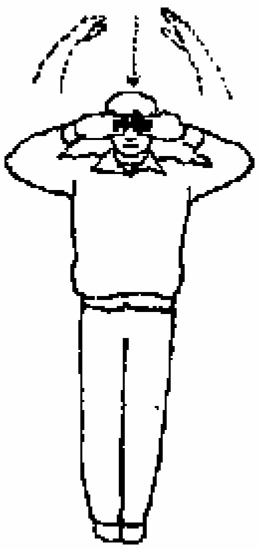


图 2—24

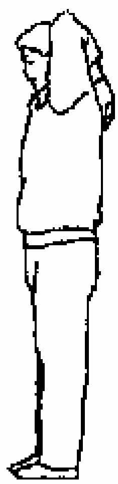


图 2—25

三、松腕转掌，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间，向头顶贯气，两手继续下降至印堂穴，转掌心向内，两中指点按。（图2-24）沿眉向两侧分开，向后至玉枕骨下，两中指点按。而后，两手沿项下至背，两中指点按第三胸椎处。（图2-25）再转回体前，从腋下向后，两手至背后，尽量向上。（图2-26）掌心紧贴身体，两手沿胆经、膀胱经下至命门穴，两

中指点按。（图2-27）而后两中指沿带脉分开，回归肚脐，两中指点按。

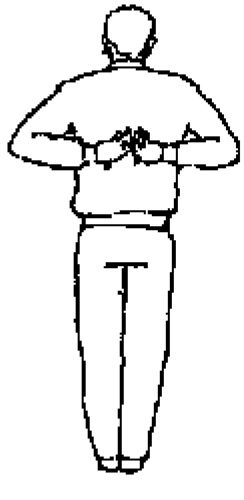


图 2—26

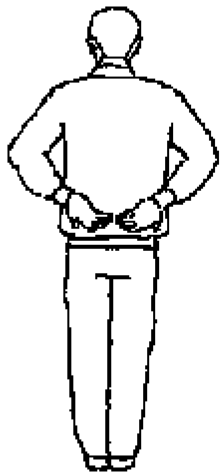


图 2—27

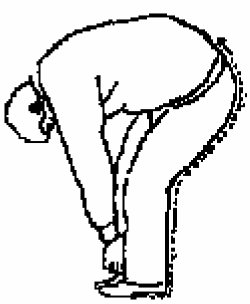


图 2—28

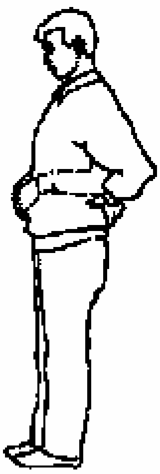


图 2—29

四、两手沿足三阴经（腿内侧）下至两足，两手沿足内侧抚至趾端。（图2-28）两手敷于足面，按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移两手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，两手不动，把放出去的意念收回体内。而后，两手稍起，转手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，两手分别沿足外侧至足跟，转手心向内，沿膀胱经上至命门穴，两中指相接点按。（图2-29）沿带脉分开，回归肚脐，两中指点按，两手分开还原至体侧，自然下垂。

Ⅳ、侧前起捧气

一、捧气

两手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成45°角上举，（图2-30）意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含，照向头顶，停留一个呼吸的时间，向头顶贯气。（见图2-15）两手沿耳下至两肩前，小臂直立胸前，掌心朝前。（图2-31、2-32）

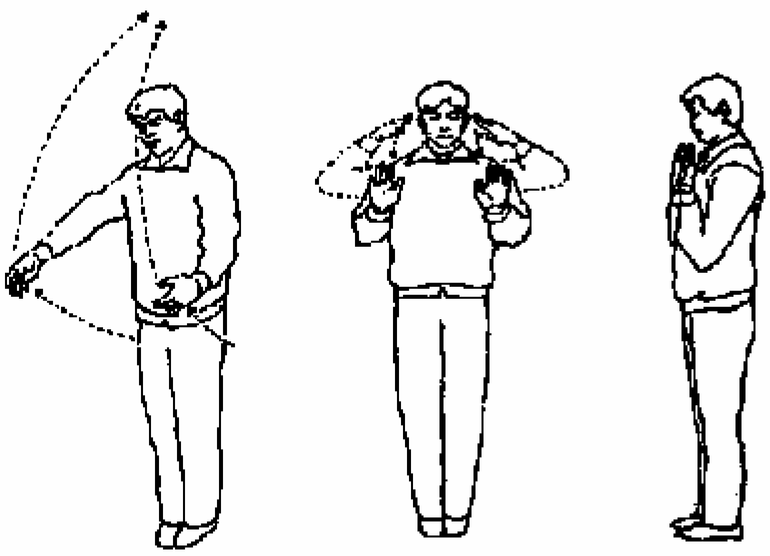


图 2－30　　图 2－31　　图 2－32

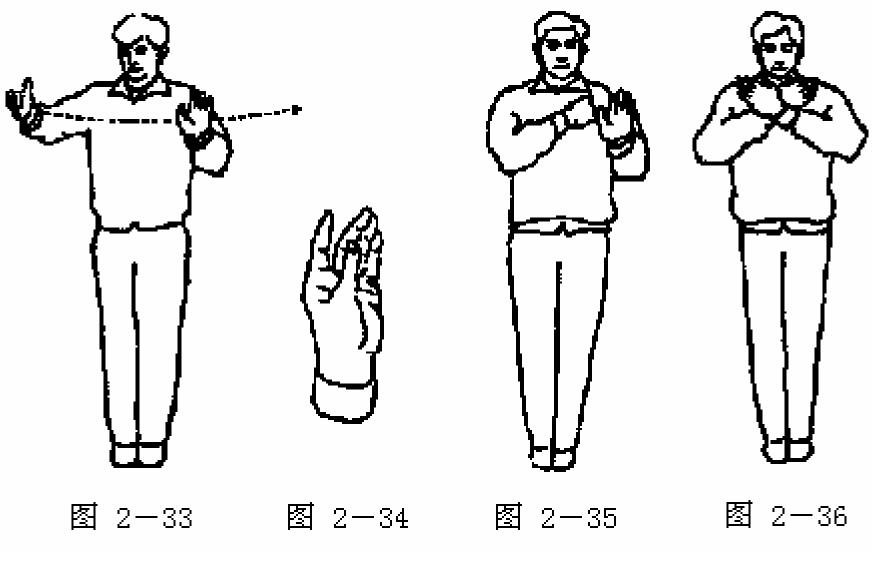


图 2－33　　图 2－34　　图 2－35　　图 2－36

二、回气

（一）右掌坐腕向前推出，臂似直非直，松腕，小指带动，将掌心翻转向左，微含。（图2-33）并向左划弧拢气，约90°角时，拇指掐于中指中节正中（中魁

穴）。（图2-34）其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约180°。由身后回归左胸前，中指点在左侧锁骨下缘中点之气户穴（乳头直上方），向气户穴贯气。（图2-35）

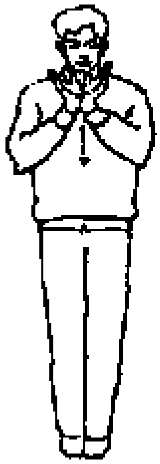


图 2—37

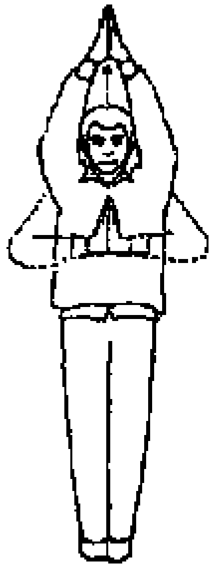


图 2—38

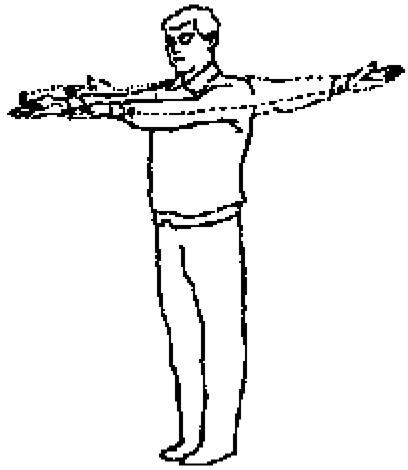


图 2—39

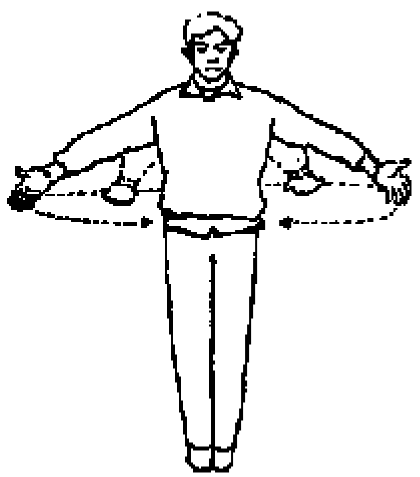


图 2—40

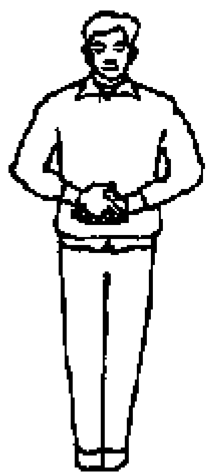


图 2—41

（二）左掌坐腕向前推出，向右拢气约180°至身后，重复右手动作，方向相反。

（三）拢气后，两小臂在胸前呈十字交叉状，大臂与身体呈45°角。(图2-36）自然呼吸三次，吸气时中指点按气户穴，呼气时微放松。松开掐诀双手，两臂前

推，两腕转动（转莲花掌），两掌胸前合十。（图2-37）

Ⅴ、收式

合十手举至头顶上方，上拔，意想举向天顶。（图2-38）两手分开，转掌心向前，两臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩等宽。（图2-39）掌臂微微内收，中指回照印堂穴。而后，两肘回抽，两掌指端指向第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气，再向后伸出，向两侧外展。两臂转至两侧时，转掌腕使掌心相对，向体前合拢。（图2-40）两手重叠放在肚脐上（男左手贴肚脐，女相反），静养片刻。（图2-41）两手分开还原至体侧，慢慢睁开双眼。

第三节　怎样练好捧气贯顶法

捧气贯顶法看起来很简单，但其中蕴含着传统功法中的很多奇妙功法与诀窍，练之得法，可以直接进入高级层次，即使按照常规习练，也可以很快取得第二节中所述的诸功效，下面我们从运用意识与练功动作两方面阐述练好捧气贯顶法的窍要。

Ⅰ、正确运用意识

要想充分发挥运用意识的效果，一是提高对捧气贯顶功法的重视程度，二是加深对外混元练法的认识，三是结合练功正确运用意识。

一、提高对捧气贯顶功法的重视程度

（一）功法中蕴含着高层次内容。如前所述，捧气贯顶法不仅是集传统功法中采气、贯气之特长而编创的，而且功法细腻、周到全面，动作是正反相需，充分利用人体气血流注规律。本功法着眼于十二皮部（是经络学说的一部分），因为无论正气还是病气，从外界进入人体都从皮部开始，而后进入孙络→络脉→经脉→脏腑，本功法的全身导引、贯气是把正气贯入体内。另外，本功法中还寓有九宫十三门的秘密功法（关于九宫十三门，在传统功法中是一种特殊练法。笔者了解三种九宫十三门：有头部九宫十三门——也有十六门的练法，有周身的九宫十三门，以及本功法的躯体九宫十三门）九宫十三门的位置，天门（头顶）、地

户（会阴），身后有玉枕、身柱穴（第三胸椎下）；命门（第二腰椎下）。身前有印堂（两眉间）、膻中穴上玉堂穴下、肚脐，两侧有大包（腋下中线第六、七肋间）与京门（第十二肋骨端），另外有一中宫点，此点是一活点，可上下移动，上点在印堂与玉枕的中央，下点在肚脐与命门的中央，通常可固定在混元窍的位置。本功法中虽然去掉了传统九宫十三门功法中的繁杂内容，但贯气时却保留了这些穴道的位置。练功时集中精神对这些穴道贯气，不仅可加速练功的进程，而且可能会出现难以预想的效果。

（二）练法中蕴含着高层次练法。练本功法时多强调与虚空相合。它虽然是智能气功开放性的根本内容，但它是从传统功法中的“以虚空为炉”“以太极为鼎”的上上乘功法脱胎而来的。我们暂且对传统之上上乘功法置之勿论，单就意念和虚空相合这一点来说，若真能体会到它，就很容易进入练功的高级层次，因为虚空是一无所着的，如果意识与之相结合，可诱导意识进入一无所着的空灵状态，在此状态中，意念微微一动，即可引动混元气的明显变化。古人所说的“一吸则天地与之皆吸，一呼则天地与之皆呼”的“天地一橐籥”的景象，就是于此中体验的，如果于此景象中返照自身，则可直接体察意元体自身，即古人所谓“直指本源”。当然这并不是每个人都能做到的。不过，若能于此反复琢磨，认真领会，对功夫的提高将大有裨益。

（三）本功法中蕴含着高妙的采气之法。本功法中有各种拉气、推揉动作，如能使两掌掌心的吞吐与意念的开合紧密配合，则是聚气、采气、养气的高妙功法。尤其是意念和虚空混元气结合，则属采气功法中的最高法门。对此，有成就的古气功家多有论述。青城丈人曾指出：

> “采补之道，非房中采阴补阳之事，而系采天地之气以补我之气，采天地之精以补我之精，采天地之神以补我之神，因天地之化，以造我之化，因天地之命，以续我之命。天地之气不息，则我之气亦不息矣；天地之化不止，则我之化亦不止矣；天地之命不坏，而我之命亦不坏矣。因天地之生生不已，以成我之生生不已，则天地之命常新，而我之命亦常新矣。（转引自《道家养生概要》）

黄元吉亦曾指出：

> “太凡修道，必以虚灵之元神养虚无之元气，此个元气，非精非气非神，然亦即精即气即神，是言精气神为一者也。然要修大道，非得此真虚

元气不能也。”

又说：

> “此气乃空中虚无元气，生天生地生人者，此也。唯能存心于虚无一气，此心此神即与太和元气相往还，所谓神气合一，烹炼而丹者也。”（《乐育堂语录》）

由此可看出，意合虚空（实是与虚空混元气相合），采虚空之气，实是采气之无上妙法。

二、加深对外混元练功方法的认识

（一）外混元练法是建立在人的正常的生命活动基础上的，它只是把人固有的自为进行的外混元过程的规律加以自觉运用罢了（如本章第一节所述），因而它易于显现出对生命运动的强化、优化效用。

（二）外混元练法尤其强调外气内收，对此要有明确的认识。于练功时，要发挥意识的能动作用，要想像虚空不是一无所有，而是有一种质地均匀、无形无象、透明无碍的混元气。经常注意把这种外气收归体内为己所用。

（三）练外混元要注意加强自身的通透度，加深周身的开合能力，要发挥意识的主导作用，使外气直入深层直至中线上去（不仅是意念把气从外向里引，而且意念要在里面主动地牵拉）。这样练，有的人可通到中脉而入高层次。即使不能直接进入高层次，也可增强周身的通透与感知能力。

（四）要充分认识练外混元时对神气并重练功方法的应用。对于神气并重的练功方法，前已述，这里不复赘。

三、练功时的运用意识

这里主要讲述练功前的八句口诀的意识活动，具体功法中的运用意识将结合练功动作讲述。

练功前要念八句口诀。念口诀时要边念边体会，而且要认真体会它的意景。它是调整自己的精神状态使之符合练功要求的重要措施，它不是可有可无的。对八句口诀的解释详见下面的Ⅱ之一。

Ⅱ、做好练功动作

练动功必须按照动作的规范要求去做，而在练功的不同阶段的要求又不尽相同。初期按书本上的规范动作去做，练一遍在17分钟左右，当动作熟悉后，做动作时要注意与意念活动配合好，要把前述的各项意识活动与动作有机地结合起来。当动作与意念活动能熟练结合后，又需把动作向更细微方面发展。譬如做开合、推揉动作时，在往来过程中要加上掌心的含与凸（也叫吞吐），肢体在运行过程中，可加入蛇形蛹动的内容等。下面把练每一个动作的具体注意事项作一简要的介绍，其中每一式的动作过程在这里叙述较少，应与功法部分合并起来研读。

一、预备式与八句口诀

（一）预备式的身形

预备式要求两脚并拢，是智能动功异于一般动功处。因为两脚尖和两脚跟并拢使腿也靠在一起，可以使肾经和阴跷脉紧密地结合，对培补肾气有特殊的作用。另外下肢并拢连为一个整体，周身气机就整了。

周身中正，首先是头部，要按《各部身形要求》去做，要顶头悬，从头到脚放松，把全身的重量放在前脚掌，用头顶百会带动身体微微前后晃动，这样可以放松、平衡，又可以把练功者周围的气场调动起来，对练功极有好处。

目视前方天地交合处，上下眼睑慢慢匀速闭合，目光回收，是收神的过程。意念合着目光收到和百会穴垂直处，重合一起，这里是传统功法的祖窍，意念和目光引虚空混元气到这个部位，统一了心和气，进入练功状态。当上下眼睑相闭合时，使面部呈似笑非笑状，面部肌肉得以放松。以上是形体要求。

（二）八句口诀

精神准备，在练捧气贯顶法前，有八句口诀：“顶天立地，形松意充，外敬内静，心澄貌恭，一念不起，神注太空，神意照体，周身融融。”这八句话，主要强调运用意识。从整体上讲，是要练功者和大自然界虚空连为一体，形体放松、精神安静地体会其中意境，从而进一步调整形体状态、精神境界及周身气机进入练功状态。

顶天：头顶的百会往上顶，头顶上方就是蓝天，一顶就顶到蓝天上的虚空。不必细辨天有多高，当练功者意想蓝天虚空时，由于蔚蓝色带有万物生发的气机，

会促进练功者生机盎然。

立地：脚往下一踩，就踩到地球那面的虚空，不能想脚站在土地、地板、洋灰地上，那样稳稳当当，实实着着地就会把练功者的意念局限住，人体的气就会滞留在地上。人生活在世，是站在地球这个实体物上，而地球是被大气包托着。唐朝王冰所著七篇大论中说，地球为什么能在虚空呆住，是大气举之也，地是被大气托举着，乃虚空一细物。练功者必须是站在地球的立场上去想象，那样周围就都是大气虚空，就可以通过意念把人体的气和虚空的气联成一个整体。只有这样，我们练“人天浑化”才有基础。打个比喻，鸡蛋里边有蛋黄、蛋清，人好比在蛋黄里呆着，蛋黄的上下左右都有蛋清，人在地球里，地球被大气层虚空包着。如果练功者把自己当成蛋黄就自然地和蛋清混化一体了。会这样想象——运用意识之后，头顶天，脚踩地，也就不局限于天、地，而自然和天地的虚空结合为一个整体了。这样一想，身体晃晃荡荡地气感就强了（也可以想象自己的头在云的上面，脚踩入地之中）。练智能功，虽然不讲阴阳、天地之气，但人是生活在地球上，与地球这个物体相联系。我们练功，对外采取最原始的混元气，地球里也具有这个层次的混元气，地球上很多物质都是从这个层次的混元气演化来的，因此，我们练功前与天地结合一体，也就和整体最现实的东西结合了，所以一开始就要“顶天立地”。

形松意充，形松是形体放松，意充是意念向周围充斥之意。形松意充的内涵在《智能气功科学精义》中有全面论述，这里仅结合功法简单谈谈。

形松：要求皮肉筋脉骨内脏等都要放松，它是以神松为前提、为引导的，可以借助意念想像把皮肤的毛孔松开张大，把肌肉的纹理放松等，这样便于气的内外出入。

意充：有两层含义。1、意念充斥于形体，随着形松意念充实到形松的部位（往往是意念为先导，引导其放松），意充则气也随之充实（这是意为气帅，意到气到之故）。2、意念向自身以外的空间充斥，这里要求把意念充斥到天地六合之内（即上下左右前后）。此之意充往往需借助想象力，如想象成为顶天立地的巨人，而自己的身体膨胀充塞于整体空间；也可以想象自己的意念充满天地之间。这实际是把自己的心念扩大，使之能包容天地，这样就便于使自己的意念和虚空混元气相结合。

形松与意充两者是相辅相成的。尤其是意念充斥在自身之中与形松的关系更加明显：有形松而无意充则松松垮垮，有意充而无形松则紧张而僵，唯两者同时并举，才能达到松而不懈、紧而不僵的和柔、灵活状态。

做好形松意充是练好捧气贯顶法的关键性的一步，它不仅可使心安神静，气机和畅，而且可增强练功者的通透度。其过程是松、透、充。在形体放松的基础上，意念可主动渗入放松部位，与此同时，气也就随着充实，当神气充实于形时，对形的感知能力也就随之增加，就可体察到人体内部的状态（内景）。

外敬内静：敬字有敬肃，不怠慢或戒慎之意，是对人对事崇尚恪守于内的心理状态。静字指精神的专一、集中。练气功者大多知道"静"是练功的重要内容，对"敬"多有所忽略。实际上敬的心理状态，有助于静的状态的实现。试想一下，当你见到自己非常崇敬的人的那一会儿，心中还有杂念吗？那种难以言喻的心情，那种热血沸腾的激动变化，不就是在敬的心理状态下产生的吗？用气功的理论来分析之，敬可以导致精神集中（也即静），而对生命活动的激发，在《管子》中对此多有描述，如"敬除其舍，精将自来"、"严容畏敬，精将自定"、"外敬而内静者，必反其性" 。宋朝之程伊川也说："入道莫若敬，敬以直内"。这都说明练气功需要有一肃敬的心境。古气功师，要求弟子敬师，其实弟子在敬师的过程中，强化了自己的修炼。智能功反对搞个人迷信，不要求象古人那样形式的敬师，但我们每个练功者，应该敬重气功科学，敬重自己的练功，只有敬重、不敢怠慢，才能做到一丝不苟，才能使自己更快进入气功态。

心澄貌恭：澄字是清彻透明之意，恭字是对他人的敬重之貌，恭与敬稍有不同，敬字主要是自身内在情感，恭字则主要是这种心境在体态、外貌的表现。这句话是对"外敬内静"的进一步延展。澄是静的延展，是心静如止水，清彻透明，表明脑子里不仅没有活动，而且如水之清，如镜之明。这样就会增强意识的灵明度。恭是敬的延展，敬之心理状态从内而达外，使人的身心内外都处于敬的心理状态中，从而加深了气功态的程度。

一念不起，神注太空：这两句是一个意思，是在前面敬、静的基础上，要求练功者心念专一，不要起任何杂念，但不是什么也不想、也不管。鉴于常人难以做到一念不起，于是要练功者把意念与虚空（太空）相结合，就是把自己的注意力放在一无所着的虚空中，这么做不仅不违背练气功的根本观点（内向性运用意

识），而且是高层次练功方法（如本节Ⅰ中所述）。为了使大家加深对这一问题的认识，故再详细讲述之。智能气功是开放性功法，要求把自己的身心和周围环境有机地联系起来。这两句口诀就是通过意识把人和大自然联系成一整体的有效方法。传统气功认为，最上乘的练功方法是以天地虚空为炉，以自己的身为鼎，以自己的精神为药材（一般功法或以身为炉、心为鼎；或以腹为炉、头为鼎；或以下丹田为炉，中丹田为鼎等等）。所谓以虚空为炉，以身心为鼎就是用虚空的混元气来冶炼自己的身心，把精神活动（药材）炼得纯而又纯。这种练法的关键，就是不能把意念放在自己的身体上，要放到自身以外，这样就能很好地吸取外界混元气为己所用，逐渐使自身和大自然融合，即古人所谓“外其身而身存”。这是古人练功直接走上人天浑化的途径。这种练功方法属“忘精神而超生”的范畴（丹道功多属见精神而长生）。当然智能功的这种“一念不起，神注太空”以及神与虚空相结合的外混元练法，与古人所说的上上乘功法并不等同（实际上，古人能以天地虚空为炉鼎者，并不常见）。我们的神注太空，是把精神和蔚蓝的天空、空空悠悠的无滞无碍的空明景象结合到一起，就能使心中无染无着而虚灵明静。

神意照体，周身融融：在神注太空的基础上，把意识从虚空收回来，观照自己周身上下，由于意识与太空相结合时，和虚空混元气紧密连成了一体，所以当收回神意观照身体时，虚空中的混元气就自然而然进入自己身体。致使自身的混元气更加充实、和畅，从而出现周身融融的感觉。

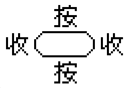
为了能更好地把意念从虚空收回，并能带回更多的混元气，可以念“空、青、来、里”的口诀（念唵蓝来里也可），此口诀一是利用音符振动起作用，一是借字意来引发作用，其字意内容是使虚空中的青虚之气（实际是无色无味）来到自己的躯体里。念到这一口诀，有助于意识从专注虚空而回照自己的躯体。

综观这八句口诀，它本身就是一个很好的功法，认真体会它的内容，就是一个完整的练功过程。它是从不练功状态，通过调身调心使之进入练功状态，进入精神专一境界，进入人与大自然和谐、统一的状态。这在传统功法中已是很好的境界了，然而智能功是要更加积极完善自己的身心，所以不满足这种近乎消极地等待方式，而是积极主动地利用已创造的人和大自然的和谐条件，进一步主动练功，所以主动地收神意来照身体，神形相合而继续练动功，这样可使自己在练功

时保持“人在气中，气在人中”的“人天浑化”状态。

二、动作

（一）起式：

翘掌下按拉气。动作要求是手心从体侧，由小指带动转向后再以腕为定点，把掌指向前翘起来，转掌时，要连着胳膊和肩，整体地转，手与臂转了一个四分之一的圆。下按拉气时一推一拉，开始学练可以前推15°，后拉还原到体侧，这样直来直去。熟练后，这个推、拉的动作就可以划弧形的长圆圈，并带有微小的起伏，使掌心一凸一含，一紧一松，往前推的进程中掌心下按外凸，推到极点，掌心内含回收；往回拉的进程中掌心下按外凸，到体侧掌心内含回收，形成有节律的按收按收（即呈

）。加上意念，往下一按就到了地下的虚空，把自身的气引出来和地下虚空之气接上，身体放松。往回收时手微微一拧，通过这个小小的圆把地下混元气兜回体内。单从动作看是推、拉，实际上是通过小小的收按起到了一开一合的作用。随着开合，身体外涨、内收。三个推拉后，松腕转掌这个动作不能轻意一带而过。动作的要求是用小指带着从翘掌再转四分之一的圆，使手从掌心向下，还原至掌心对腿侧。要连着胳膊和膀子还原回来，这样全身的气就整了，当手往下一松，意念要直插到地下的虚空，把气捧起来，手里珍重地捧起个模糊的气球，还拖个大气“尾巴”。当手微内扣，回照肚脐，意念中要把手中的气球送到脐内，借此把地下混元气源源不断地往肚脐里贯，要往里想到命门。这样地下的混元气就穿透丹田，丹田的气就足了。然后还是以小指带动转掌心向下，臂随着转，手沿肚脐的高度，从外向后展。转掌展臂的动作要柔和连绵不断，不要有棱角，这是走的地盘。手按着地，手捋着天地交接处展，把人放到天地之中，整个天地、虚空之混元气随时往身体里边收。两手展至背后要往回微收，配合两肘稍外弯曲，手就可与命门等高，回照命门时，要从命门往里想。接下去是两手到腋下，中指点大包穴（位于腋中线直下第六、七肋间隙处）。这是个关键部位。人体有十五个大的络穴，每条络脉有一个络穴，大包穴是脾之大络。我们练混元气就必须把全身的络脉打开，点此穴，有助周身络脉张开。因此点大包穴时，要精神专注地用手中指往里按，似乎中指尖在体内碰上了，就容易

把络脉冲开。届时全身有酥酥的感觉，直通内脏，有时从里往外冲，有时从外往里冲，络脉之气和畅。点大包穴，也可以指尖从后向前划个小圈再点按。两臂前伸时，两手如托物，以此承受天之气，两臂之间要用意念把它连接起来（似乎两臂间有物连在一起）。回照印堂的动作初学者可以掌微内扣，熟练后可用中指末端向印堂一翘，把手中之混元气球收至印堂，动作越小越好，两中指尖如两条线汇合于印堂，印堂内就会有胀、紧的跳动感，甚至耳根部会有动感。气进头里把上丹田打开，敏感头内关窍，利于开天目，导引意识感知。肘臂外撑的动作力点是用肩带肘撑拉开，由掌心向上微微一转，斜着往外撑。初学者按此拉开即可，熟练后可体会三种力量：一是用背膀往外挤，会感到挤不动；二是肩带肘拉，感到两臂内有吸力，拉不开；三是两臂之间像有个大气球似的胀开，臂内充满了气。手捋撑掌着天边走，就把内外之气连通一起，气就整了。两臂将至体侧成一字时，用小指带着向下转四分之一圆，掌心将向下，继续转掌心向上，这个动作是掌臂从两侧划弧上升的同时连续转掌。只有动作圆活连绵不断，气才不会断。转掌时，意念放在天边，随手转动把气搅起来，手臂在虚空中沿天穹向上捧气。胳膊要直而放松，两手如托物，会觉得沉而费力，这是承受了天地之气，两臂之气充足的表现，往上捧至头顶的过程中，两臂掌带动虚空之气向天中聚拢，意念要引导此气沿天穹至天顶端最高处的中央（也叫天心）处相合。随着两手在天的中心相合，空中聚拢之气，将从天中直对头顶下落，意念要引气入体。随着掌臂下落，当掌根将至头顶，再移到面前下落，肩放松，肘放平，肩胛骨圆撑、腋窝不能挤实，而要空虚，落到胸前呈合十手。掌根小臂不低于心口，拇指约在膻中至紫宫穴的位置，大臂前斜45°，肘臂内像有个气球撑着，这就叫合十手当胸。此定式不仅可使双手之气如环无端的流通，而且可收到收摄心神之奇效，故宗教特崇尚此作揖之动作。

这个起式，看来简单，实际上是走了地盘、人盘、天盘，天地人三才，也叫“三才式”。从翘掌拉气，回照肚脐贯下丹田，为地盘。点按大包穴是向中丹田贯气，转掌照印堂是贯上丹田走天盘。头顶两手相合是向百会、天门贯气，胸前合十落到中丹田，落到人盘，把上下统管起来。我们智能功收混元气，虽不讲天阳、地阴之气，但可以从不同层次去理解体会。

（二）捧气贯顶法第一节，前起侧捧气。接起式合十手，先将掌指转向前，

平推出去，不是斜着推出。立掌时，从小指、四指、三指依次分开，拇指与食指仍连在一起，形成一个三角（练功长久可眯缝眼，从三角内看气或其它景象）。然后食指、拇指依次分开。分拇指时，两指间似有吸力与撕拉感，拉开时要慢，拉至与肩宽，进行推揉。在做推揉动作时，要用意念的出入带动气的出入，只管意念不管气。推时意念放在天边，不要想气怎样流到天边，气随意念就出去了。收时意念想身体内，气随意念收入体内。意念一动气就动，这就是以意引气。通过推揉拉气和意念导引，引动内气外放与大自然界混元气结合，使练功者周围形成人体混元气的浓厚气场，当意念配合动作一收，想体内，引外气内收，引归大自然界混元气入体，使人体内的混元气增多，充实起来。

做推揉动作时，要先放后收，不是胳膊伸平了就收，而是意念带着气放出去与外界混元气连上再收。往回收时，用膀子带着，如火车杠杆似的往回收，肘放松微微弯曲。手腕放松不能耷拉着低于肩的水平线。掌内含意想拇指与小指在前10厘米左右相合，但不合住，好像拿东西的态势。回收时，肩在放松的基础上向上、向后转了半个圈，推时就向下向前完成下面这半圈，正好用膀子和肩划了一个整圈。推时用肩膀直推到腕，要坐腕（把位于豌豆骨与尺骨关节部的神门穴撑开），立掌用神门穴带动推出去，掌心外腆，指尖回翘。推揉动作不宜过大，像在天边推揉一个有弹性的球。动作大会使球掉落，动作要小而慢，柔和有波浪形，这样可使内外气粘合度大，不会形成两张皮不好调动。前、侧的推揉都应掌握这一要领，渐渐手臂会有气感与阻力。

平拉气，开始练时，要求开合不超过15°，动作不要大。掌心外突，指尖往回翘，可使外放之气又环流回来，熟练之后，开与合也不是直来直去的，应该有个掌心含、突、含的过程，一个开合有四个小动作：开到中是掌心外腆，开到尾是掌心内含，这一腆一含要划一个带有横∞字的小圆弧，手上的气感强，身体也跟着开合的突含而一放一收，使全身内气外放，外气内收，每做一个动作都有这样的意念，收的气就多了，身体就更加健康了。平拉气之后，立掌外撑外展，气就跟着胀大了。意念随手捋天地交合处外展，就把人与虚空之气掺和一起，当一字平肩两掌两侧推揉时，意念与动作要领同向前推揉，唯小有区别，要特别注意收气。上下竖拉气的要求与平拉气一样，开始要求起15°，落与肩平。熟练，有了气感后，也要有“收按收”的小圆弧，用掌心的含突引导气机的收放。开始练

功不要着意追求，勉强做反而没有气了，逐步深入，手和身体能够放松蛹动了，这是练功的层次问题。松腕转掌，是掌指往下放，意念应想着五个手指如立在天边的五个柱子一样倒落下去，将落平时转掌，像水舀子攉水似的，转半个圆圈一拧，从地底下攉起来。松腕转掌的一沉、一转、一攉，就在天地交合处抬起一个整的气。要求肌肉要放松，以大椎作力点往起抬，胳膊会觉得像被几十斤的大气压得酸痛。手沿天穹向上捧气，意念和起式中这一动作相同，气将不断往身体里进（不是到了头顶后才贯气）。手到头顶上方，掌微内扣，约与肩等宽，气就像从天上降下的大气柱子一样，从整个头顶贯入体内，要想会阴和涌泉，不必想气走的路线。停留贯气一个自然呼吸长的时间，身体随着一呼一吸放松，气机下降，意念导引帮助气贯入体内。随着呼气手往下导引，手经面前时，应想象五个大钩子似的，从身体里面挠下来，增加身体的通透度。手到胸前转掌心向内，但不要碰到皮肤，离身体一厘米左右向下导引，意念引着气从里面走，手从外面往里通透到皮肤、肌肉、骨头。中指点按肚脐时，和从头贯入体内那股气碰上，敏感的人会有“嗵”地一声特殊感觉，这是智能功的底层的中心，在这里奠定根基，此乃关键之处，过去叫它为“立命之基”。有了这个“点”就能逐步体会到里边的虚无，是在当中的空点上，这个地方也叫玄关、中点。在练功中，可用意念导引气慢慢体会，不可着意追求，否则即使出现这个交接点的动，气也不纯正。气到了这里就托住不往下走了。中指点按肚脐之后，沿腰带的部位，连着里边的动点向后导引，手的回环动作要自然，要连续，不能抖擞，否则易把带脉之气抖擞断了（往回环转也应如此）。点命门时要放松，把气送到肚脐。从臀至腿后往下导引时，拇指与其它四指要分开，虎口张开，四个手指在腿后，拇指在腿侧，把腿的经脉全管上。屈膝下蹲时要自然，不要僵硬地叫着劲儿，头不要抬起来，用手感应着腿里，一层层地往里透气，渗进去越深越好，最好是渗到正中线，一摁似乎摁到骨头里去。能通透进去，慢慢就可以感觉到肉什么样，骨头什么样，血管什么样。手一导引似乎就可以摸到、看到它了。同样也可以感到什么地方有毛病不正常，正常组织与不正常组织的区别，就不用开天目去诊病了。

两手敷于足面下按时，两膝要并拢，脚跟不能离地。脚跟离地头后部不舒服，气也不稳。向下揉按掌心外突，脚心放松，身体的重心前移，上身贴在大腿上；上提时重心后移，掌心微收，脚心也往回一缩。下按时意念要透过地层到下面的

虚空，上提时想身体里。通过下按上提的推揉，意念与地下的混元气结合而引归入体。拔地气的动作是两手分开到脚侧，意念从地深处像拔萝卜似的一抠一拔，动作和意念都要慢而匀，这样气就不会断。这股气从脚心贯上来顺着腿骨的中线往上走，敏感者会有感觉，两手沿腿内侧向上导引（意念活动与下降相同）到肚脐。练功时间短的人可能还感觉不到从脚心上来的这股气，就先用手导引气向上也行，从里面走的气也是借助手的运动配合意念活动带着气走，因此当拔地气时，手有拔的动作，脚心一收缩，随着意念就把气引上来了。中指点按肚脐，天地混元气在肚脐汇合，人体与大自然界的混元气在肚脐沟通，人与大自然融为一体了。

（三）捧气贯顶法第二节侧起前捧气与第一节前起侧捧气的动作一样。比如推揉、拉气、外展、合拢，只是行走路线是相反的，第一节是从前边开始，到体侧把左右虚空之气捧起来贯顶，第二节是从体侧开始，到前面捧气贯顶，故不重复讲解。

当两臂从体侧起的时候，动作要求是以肩带肘、腕、掌、指放松地拉起来，好像手是被肩肘拖起来的一样，靠躯体离心脏近的先动，不要像做体操一样直着起。意念想手在地下虚空带着气起来。两臂起平放松，用小臂的轻重衡量两臂是否抬平。再以中指带动立掌，这样就会端正而不偏斜。推揉拉气后，掌心外突沿天边向体前合拢，意念要让手与天边之气粘合住，用肩往里一合把周围一圈的气都收进体内。当手从前面捧气时，意想背后面也有两只手臂和前面一样向上捧气，把前后之气相合后而贯入头顶。随着贯气两手下落，至头前，用中指点按印堂（两眉间稍下的坡面处）气从这里进，意念引气深入，两股气在百会垂直处相碰，敏感者会有“哗”一动的感觉。这是智能功的上层中点，是头里面的一个重要关窍，传统功法中叫元神祖窍。捧气贯顶法第一节是两股气在肚脐玄关窍相碰，第二节在头里面元神祖窍相碰（传统功法认为上面这一点是“性”，下面一点是“命”。上下两点通了，练功的性命双修就有基础了，实际上先天性命本是一体，性命分开属于后天了。智能功不讲这些，往身体里贯气自然就起作用，找不到这个“本”就按外混元一步步地练）。然后用中指引着，沿眉弓向后至玉枕骨下，点按时要透到里面想印堂处。有人可能在点玉枕骨时气从里面走差路而出现幻觉，不必理会，继续练功。两手沿项部向下导引时，手像钩子似的连肉带骨头往下挠，就是要通透到身体里面去，两中指集中点按第三胸椎棘突下的身柱穴，这里也是个窍

位，意念把气往下送最好超过肩胛骨。够不着不勉强。两手绕肩至体后，拇指张开，虎口对体侧，掌心朝背，不要向外，意念把气接住引至命门点按。其它与第一节要求相同。

（四）捧气贯顶法第三节侧前起捧气，它是继第一、二节的前起侧捧气和侧起前捧气之后，两侧和前后的气（即古说的四正之气）都捧贯入顶了，这第三节就比较简单了，目的是把四隅（即四个斜角）之气捧起来贯顶。开始时是指尖向下，像带着五个气柱子似的从地下深处两手上举，虎口向上，斜对着，如捧气盆子拖着大气尾巴，延伸至天边。往上捧，是用肩往起抬，腋窝撑开，手掌微往里扣，如捧盆状，当手臂将抬平时，以阳掌为主沿天穹渐渐向里收到头顶。意念想着身背后也长出手来收拢四隅之气。停留贯气时，自然呼吸要深细匀长。贯气后经耳侧下落，转掌向前，立在肩前，掌要正，肘放松，尽量往回收。

回气：坐腕（神门穴撑开）向前推出，臂尚未伸直就松腕，这几个动作要自然连贯。松腕还是要求指掌下落如五个气柱子落在天边，用腰带动转上体，手半阴半阳捞气。转身是以腰为主宰，胯基本固定不动，肩放松，手由前捞气至体侧90°，拇指掐中魁，绕肩捞气。这个动作是上身以腰为轴转至体侧，掐中魁的手继续向后，腰转正时手肩顺势绕肩摸回，中指点气户穴，不能做成机械分解动作。应像甩鞭杆，带鞭梢那样，鞭杆回来了鞭梢继续完成被甩出和收回的尾动。主要动点在腰，肩要放松，才能使腰、肩、肘、腕成为一体。

这一节动作简单，主要是配合意念想象背后相对应的部位也有手，甚至想着有一圈手，从四面八方在天顶交合，向头顶贯气。因为这一套功法意念向外，在练功者的周围形成了一个非常好的气场，回气就是把练功时意念向外布起来的气场收归体内。回气中有拇指掐中魁，中指中节过去叫玉清诀。手有24节，中魁属手的正中央，拇指掐住中央就把手上的穴道都打开了，拇指往这个中心一掐，掌内含，气就进入体内。从经络上讲，拇指为肺经，中指为心包经，肺主气、心主血，掐诀可使气血相合。从内脏讲拇指指腹属脾，中指中节为心包，脾主意，心包主神，掐诀可使神意相合稳定心神，帮助回气，使气机升发。当中指点气户（气之门户），引气入体（气户位于锁骨下缘，乳头直上的交点），要点准确。点按气户停留三个自然呼吸长的时间，吸气时掐中魁的中指轻轻地往体内点按，呼气时放松，随着呼吸一张一合的运动，把肺和胸腔的气机扩展开，因此要求点气户

时大臂不要压贴在身上，应向外圆撑。下一个动作是手腕向前推，指尖向外展开，使手心向上转莲花掌，意念随着动作，十指尖沿天边转一圈，从掌根开始合拢，指尖带着天边的气两手胸前合十。

到此为止，三节功的三个贯气法贯了三个丹田。第一个贯气法前起侧捧气贯下丹田；第二个贯气法侧起前捧气贯上丹田，也照顾了下丹田；第三个贯气法侧前起捧气贯中丹田。两手点气户后在胸前交叉，两手是收着气的，在胸前交叉处气最多，正好集中在膻中穴中丹田处。这三个捧气贯顶法收了天气、地气，再加上人的混元气，把三气就合上了，三个丹田也贯满了气。在贯气时要有气贯丹田的概念，经常这样练，功力就出来了。智能功的三田贯气与丹道功炼精化气的“三田反复”不同，但由于人的生命活动有这几个重点，我们是用大自然界的混元气直贯上、中、下三田，使之内外合一。

（五）最后是收式，把大自然界之混元气和练功中身体周围形成的气场再一次收归体内。不要认为收功式就可以马虎，它有整顿全身的作用。由于智能功着重练上、中二丹田，因此收式的合十手是从中丹田沿体中线升到上丹田再至头顶向上，要尽量上拔，两侧的少阳、清阳之气就容易上升。把气往上一领，手似乎触到天顶，像把天分开一样。两手沿天穹下落，尚未落平就转掌，沿天边体前合拢，收气入上丹田，回照进印堂。松肩坠肘往后抽，点大包，初学者中指一点即可，熟练后，在此用中指由前向后、下、向前划个小圈，再一点把气送入中丹田。手向后伸别低于命门，沿天边外展收气贯下丹田。这个收式又是一个“三田贯气”。然后，静养片刻，两手还原体侧，两眼慢慢睁开。

捧气贯顶法，可以把动作分开单独做，体会意念活动，如推揉、贯气、导引，动作可以慢些，以便运用意念。千万不要想气是怎么进出，有什么反应，这样后天意识干扰容易分神出毛病。正式练功则按正常速度，集中精神贯气就可以了。

附：捧气贯顶法的活用

练了捧气贯顶法以后，不仅身体里的混元气能增多，而且质量也能提高。有病的可以得到治疗，没病的生命力会旺盛起来，还可以聪颖智慧。泛泛地按捧气贯顶法去练，可对身体的整体均衡起作用。如果想更好地、更快地对身体的某个部位起作用，还可以采取对局部进行贯气的方法。哪个地方需要，就往哪个地方

贯，有病的地方可以贯，要加强某个部位的功能也可以往那个部位贯。为了便于大家学用，举几种用法做为示范介绍，目的在于启迪大家的思路。

一、开智法

坐、站、卧式均可，双手捧气至头顶上方，从上往下向头顶贯气，意念把气从天上贯入头顶，两手随着往下降，男左手在下，女右手在下，两手掌心慢慢重合到一起，覆盖在头顶，但不要接触头皮和头发。然后两手先由前、左、后、右，前的转圈，转三圈后回到头顶正上方。转圈时，要慢、要均匀，意念要集中，想一个大气柱子在头脑里转动。转完三圈以后，往下按三次，意念要深入到头的深处，往头顶里边贯气，压通脑子。然后再向上提三次。提的时候，意念要把头部振动一下，往头里边提拉，这样头部的气血就发生改变，气在脑子里边流通程度就会加强。接着向反方向再转三圈，即前、右、后、左转三圈，以后再按三次，然后再提三次。这个动作做完以后，两手平拉开，中指尖相接，向上慢慢提拉三次。尔后两手从头侧两耳向下（意念将头顶慢慢扒开），中指尖下落到耳尖上方，而后上升（两中指尖在头顶上方相接），反复三次。双手接触以后，再向前到额部，两手掌重合，离皮肤1—2厘米，最多不超过5 厘米距离，在这个地方再做两手先由下、左、上、右，下的转圈，转三圈后回到额正前方，往额里面按三次，提三次。接着向反方向（下、右、上、左）转三圈，然后再按三次，提三次。两掌慢慢下落到印堂前，做两手先由下、左、上、右，下的转圈，转三圈后回到印堂正前方，往印堂里面按三次，提三次。按着做反方向（下、右、上、左）转三圈，然后再按三次，提三次。这样练可以聪慧脑子。

二、明目法

坐、站、卧均可，双手掌心相对，距 5 厘米，于脐前捧气上升至目前方，大拇指根与眼平，两手左右开合拉气，有气感后，转掌心对向目，距目3—5厘米处做按提动作7—10次，按时意念深入目中，提时与外气相连。尔后揉转沿内、下、外、上方向转7—10圈，然后再做提按7—10次，再做揉转沿内、上、外、下方向转圈转7—10圈，做完后为一度，做三度即可。每日一次。各种眼疾皆可用。

三、贯气治病法

智能功治病不搞辨证论治，各种病都是向病所贯气。方法是两手先拉气，待有气感后则向病位贯气，意念是：疾病消除、功能恢复正常。反复拉气、反复贯气，病皆可治疗。亦可仿照对眼贯气的方法。

第四节　本章小结

捧气贯顶法是智能气功的基础功法，练外混元。认真习练可以祛病强身，乃至开发潜在智能。一般来说，初练功者，练一遍在20分钟以内，熟练后，欲加速长功，练一遍在30—40分钟左右即可。练此功时可借助想象，但要注意防止把练功完全艺术化。学练捧气贯顶法必须掌握以下要点：

一、本功法练的外混元，与传统功法中的“人天浑化”“伐毛”练功方法不等同

传统功法中的“人天浑化”练法是练功至内在的精气神合而为一以后，进一步破除意识中的微细偏执，使之不仅达到“无人相、我相、寿者相”，而且要达到“人境两空”了无分别与虚空等同的境界，若用智能气功的理论予以解说，即是破除了意元体的偏执，达到意元体与原始混元气完全吻合的地步。而且这吻合是实在的吻合，它与练外混元的“人天浑化”不可同日语。因为外混元的神与虚空混元气相合，只是主动用意想象，它只能牵动混元气，远未达到意识与虚空混元气的完全结合的程度，而且人的形气神还远未达到合一水平。对此练智能功者必须要有清醒的认识，切不可由于练外混元属于“人天浑化”的范畴就盲目地认为自己达到了高功夫的境界。

传统功法中的“伐毛”练法，主要是指把“真阳之气聚于皮表以攻伐皮毛下之虚邪”而言，它似乎与外混元的强化膜络之气相仿佛，但传统功法之伐毛是纯用人体内的真阳之气，而捧功之外混元则是人体内外二气并用的；故两者亦不可同日语。

二、先练外混元的优点

智能气功强调先练外混元，不仅因为它符合人体生命活动是开放的系统这一根本原则，更重要的是，易于取得练功成果。

（一）练外混元强调内气外放、外气内收，不仅可以畅通人与大自然的混元气的联系通道，而且便于采外气入内，从而达到内外二气同时并练以加速内气的变化过程。

（二）练外混元意与虚空相合，易臻松静之境界，虚空本空，意与之合，是主动地驱使意识不知不觉地进入虚静状态。虚空无形则无滞，意合虚空易导致形体放松，从而达到气血周流，神气合一的目的。

（三）练外混元意念与无限的虚空相合，无论如何想虚空，意念活动的指向都是外散而不杂不乱的，意识活动指向的一致易于导致内气的分布、动势的有序化，形成神气相合的开合出入的模式。即使是意念不能集中想虚空，而想真的具体事物时，也没有改变意识活动的向外的指向，对此模式无干扰。相对来说，初练功意守局限的特定对象，则需要随意识活动的特定的指向形成特殊的气的分布、动势模式，当意念不能集中于意守对象时——亦即当意念注意与练功对象无关的其他事物时，练功所建立的新模式就遭到了干扰或破坏。

（四）练外混元，是即浅即深的练法，它虽然是智能功的第一步功，但可以直指本元，直入高层次。黄元吉说：

> “还有上品丹法，以神入于虚无中，不着色，不着空，空色两忘，久之浑然融化，连虚无二字亦用不着，此即庄子所谓上神秉光者也。”（《乐育堂语录》）

当然这不是每人都可以做到的。

三、练外混元的功程次第

练功时先神意合于虚空，练功者还要想象虚空中有混元气，而且那种无形无象的混元气，想象得越浓越好。当练得有气感后，则应把神意和自身的膜（先从皮肤开始）相合，一方面体会膜中气的出入。应该明确：这同样也是神与虚空相合，因为膜外就是虚空，而膜中的气的通道也是虚空。另一方面，要想象虚空中的混元气与人体的形体是兼容的，它是可以随随便便出入有形的人体的。若能感觉到体内也可以存在虚空景象则功夫上进了。

四、练外混元简易方法

把捧气贯顶法的拉气变通练习即可，如走路时两手随时拉地气。也可以两手心相对，慢慢拉气，拉气时注意体会外气作用于手的感觉，并时时内收即可。

第三章　形神庄

形神庄是智能动功的第二步功，属内混元阶段，练形神混元，使体内混元气充斥，通达于皮、肉、筋、脉、骨各层次中，而融为一体。其特点是：①式子单纯，难度较大，其中多数式子均可做为庄法单独练习；②着重运动韧带、小关节和平时很少运动的关节，发动内气较快，可运气于发、肤、指端，是本功法的难点所在；③要求神与形合，以形引气，形松意充，匀缓和柔，外方内圆，蛇形蛹动，周身一家，动中求静。

本功法的功效是：①抻筋拔骨，强身壮力，健美身形；②放松形体，和畅经脉，启动真气，以利于开关通窍；③更易形神，增益智慧，是深究气功之阶梯。

形神庄全套功法除预备式、收式（与捧气贯顶法基本相同）外，共分十节，歌诀是：鹤首龙头气冲天、寒肩缩项通臂肩、立掌分指畅经脉、气意鼓荡臂肋坚、俯身拱腰松督脉、转腰涮胯气归田、平足开胯分前后、膝跪足面三节连、弹腿翘足描太极、回气归一转混元。

第一节　形神庄综述

Ⅰ、形神庄简介

一、形神庄的含义

形神庄是一特有名词，是指智能动功的第二步功。它的含义是什么呢？首先从字义上讲，形指形体；神指神意（即意识）；庄字在这里当姿势讲。三字连起来就可以理解是关于练形、气、神的姿势。形神庄的特有含义是：神合形、形受命于神的锻炼形神合一的功夫。它是在练第一步功后畅通了人与大自然的混元气交换通道的基础上，在人的混元气比较充足、人的生命功能比较健康的基础上，继续深入锻炼的功夫。

二、形神庄练内混元的形神混元

智能动功练内混元的功法有形神庄与五元庄。形神庄练内混元的形神混元，五元庄练内混元的脏真混元。五元庄将在第四章介绍，这里只讲形神混元。

（一）何谓形神混元：把神意活动与形体活动紧密地结合起来，即在练功时充分发挥感觉运动思维（沉伏逻辑思维而呈现）的作用，就初步达到了形神混元。常人的形体运动虽然也是受神的支配，但神的注意力并未集中于运动的形体上，而是集中于运动的目标上，属于外向性运用意识。练形神庄要求神意完全集中于运动着的形体及与之相关部位，使神意逐渐透到形体的皮肉筋脉骨各部组织中去。鉴于神意对气的统帅作用，神意透入的部位，气也就随之而入，从而改变了各部组织中的气的分布状态。在常人的各部组织中，气的分布多集中于该组织的膜上。随着神意的集中与透入，一方面气量增多，一方面气随神意向组织深部透入，逐渐形成各部组织的内气充足，内外无别的混元状态，即称内混元的形神混元。

（二）以神形并重的练法来练形神混元

“神注庄中，气随庄动”是练传统动功的基本原则，形神庄采取神形并重的练法就是这一原则的活用。练功时要求神意集中于相应的练功的形体，开始多属于“神念形”的层次。如果练外混元有了相当基础，譬如对气已经有了体察能力，在神念形的同时也可能会感觉到练功部位的气，进而体察到练功部位的状态，从而进入“神观形”的层次。征诸实际，很多人在练形神庄时，是“神念形”与“神观形”相辅为用。在练功中，神与形合是需用大功夫的，首先必须把每一动作做到合乎标准要求，做到熟练、松静、自然，然后，闭着眼练完全套功（其中有几节功闭眼不易掌握平衡），这标志放松、平衡有了基础。然后根据不同的练功内容加练全身的不同窍点，这是从局部练全身的捷径。

这里需要指出的是，神与形合也是传统气功中的一种上乘练法。李清庵说：“身心合一，神气混融，性情成片，谓之丹成。”（《中和集》）陆彦孚真人也指出：“神者生之本，形者神之舍，道以全神，术以固形，神全而形固，则去留得以自如矣。”当然，我们初练功的神合于形，与上述传统气功中的身心合一不是同一层次内容。列举古人论述，只是借以表明以神形并重的方式练功是不违背传统功法中的上乘练法的要求的。如谓不然，试看《修仙辨惑论》所述：“夫天仙之道……以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火。”传统气功炼丹需是“汞投铅”，依此所述的上品丹法就是心身相合了。当然这里还须有一系列练功要求，不属本篇内容，故略而不述了。

Ⅱ、形神庄的功法特点

一、动作难度大

本功法中的诸多动作，多是从武术气功与传统气功的动功中的诀窍化裁、变通而成的。全套功虽然才十节功，但每节功中彼此连续性不强，而且动作比较单调，动势直多而圆少，表面看来，似乎不如捧气贯顶法优美、舒展、大方，不那么吸引人；加上本功锻炼的着眼点在于补救常人运动造成的形、气之偏，故其动作多有背拗日常运动之习惯者，其中有很多动作是牵动日常很少运动的小关节。故初练功者，只要把姿势做正确，就一定会觉得非常别扭，以致酸疼难忍；有些动作，初练时需要用力，否则难以达到规范要求，所以练起来往往有疲倦不堪的感觉。需知这是抻筋拔骨、矫正身形使之完满、开关通窍、强壮身体的必由之路。

二、形体动作从上到下，非常全面

由于形神庄非常强调形体运动，所以对练功部位的安排非常周到细微，可以说基本上照顾到了全身各个部分。从躯干来说，有头、颈、胸、背、胁肋、腹、骨盆、尾闾、会阴一个完整系列；从上肢来说，有肩、肘、腕、掌、指的系列；从下肢来说，有胯、膝、踝、足、趾系列。不仅如此，从动作的配合来说，又是左右对称、前后平衡、上下相关的有机组合，注意了肌肉、肌腱颉颃运动的牵张与收缩的协调，扩大了关节的屈伸扭转的幅度。总之，使全身的绝大部分运动组织得到在神意支配下的锻炼，因而练此功可以使气机平衡，并朝着完美健康的方向发展。这对于健美身形，有难以估量的效用。

三、调动气机的方法重在以形引气

捧气贯顶法讲的“以意引气”所引动的气是人体内外的混元气，但难以引动经脉之气。经脉之气有它自己的运动规律，但受形体的运动与内脏活动的影响。常人的形体运动实际上是两种引气的有机结合，试详述之：当人发出运动的指令后，意识运动就指向了参与运动的部位，与此同时，混元气也向运动部位集聚，此即常说的“意到气到”。这是一个向运动部位聚气的快过程——它是瞬间完成的。当运动部位产生了运动之后，形体随运动发生各种变化，这些变化牵动经脉之气，促进其敷布与传输，使运动部位的经脉之气增多，这是一个慢调节过程。

它和以意引气相辅为用，共同保证形体运动等生命活动。练形神庄讲以形引气，而所引的气是经脉之气，这与智能气功练混元气不相矛盾吗？否。因为经脉之气与混元气不是互相对立的两种气，而是可以互相转化的——经脉之气是可以转化为混元气的。另外，练形神庄以形引气虽然有强化经脉与经脉之气的作用，但与练经脉周天所起的强化经脉与经脉之气的机理与结果都是不同的。形神庄是通过运动形体，提高需要量，使之加强，并强化其转化为混元气的效率。经脉周天是通过呼吸与意守经脉来强化其功能，但不重视向混元气方面的转化。

练形神庄的引动气机的过程，完整来说，是“意引气，气引形，形引气，气动意”。意思是由意念引动气向运动部位集聚，神气结合产生了形体运动，形体运动又牵动了经脉之气，使局部的气充斥，血亦随之相应增多，局部产生充涨与流动感，这种感觉又反馈回来使意念集中于运动部位，而集中的意念又导致混元气的集聚。这就是练形神庄的气感异常明显的道理所在。或问曰：若依此理，一切动功都可依此模式解释，为何把它说成是练形神庄的特点呢？同是智能功的捧气贯顶法为何就不具备这一特点呢？这是因为形神庄从运动部位与运动形式都注意了牵动经脉与经脉之气的缘故。详见四。

四、充分调动发挥经络的作用

尽管智能气功对于中医的经络理论有革新性的认识（ 详见《智能气功科学——混元整体观理论》），然而在传统的经络理论仍为中医、气功广泛的接受与运用的今天，我们还是采用传统的中医、气功的理论来阐述形神庄功法的特征。

经络论认为，经络内连于脏腑、外络于肢节，这就是说每一条经都是里面连着内脏，外面分布到四肢，每条经中的气，都有其流动特征。身上的经脉是互相连通的，手与手指是手的阴经与手的阳经交接之处，头是手的阳经与足的阳经交接之处，足是足的阳经与足的阴经交接之处，胸腹是足的阴经与手的阴经交接之处。另外，人的真气与外界之气是要进行交换的，而外气进入身体多是从手足之端进入人体内。一向被中医所重视的“井荥俞（阳经中还有原穴）经合”——五俞穴，就是外气（当然也有体内的经外之气）直入经脉的过程。正是在这个意义上，经络论中把四肢末视为经络的根本，而头与躯干的内脏部位，是它结束的标位。《黄帝内经·灵枢·根结篇》中说：

太阴根于隐白，结于太仓（舌本）。

太阳根于至阴，结于命门（目）。

阳明根于厉兑，结于颡大（钳耳一颃颡也）。

少阳根于窍阴，结于葱笼（耳中）。

少阴根于涌泉，结于廉泉。

厥阴根于大敦，结于玉英，络于膻中。

足太阳根于至阴，溜于京骨，注于昆仑，入于天柱飞扬也。

足少阳根子窍阴，溜于丘墟，注于阳辅，入于天容光明也。

足阳明根于厉兑，溜于冲阳，注于下陵（解溪），入于人迎丰隆也。

手太阳根于少泽，溜于阳谷，注于少海，入于天窗支正也。

手少阳根于关冲，溜于阳池，注于支沟，入于牖外关也。

手阳明根于商阳，溜于合谷，注于阳溪，入于扶突偏历也。

正是由于各条经脉的交换部位、气的内外出入的交换部位、经络的本、根多在肢端，所以形神庄就根据这些经络、气血循环的道理进行安排，着重活动肢端末节。如第二、三节都是上肢的肢端，七、八、九节都是下肢的肢端。第一节是头部的端头，这是因为根结的结在头上，根在肢端，头一动就会带动四肢，而四肢一动就把全身的经络、气血牵动起来了。这就是形神庄气功以形引气的机制，也是形神庄功法的理论根据和身体气化表现。

正是由于形神庄能牵动经络，所以它可以内连脏腑之气，外通膜络之气，使周身成一整体。练此功作用较广泛，它是智能动功中的核心内容，练之需特别下苦功。

III、形神庄的练功特点

总的来说，练形神庄的要求是“身形合度，姿势合法，神注庄中，气随庄动。”具体来说，可分为以下几点。

一、神与形合，松紧并用

由于形神庄的动作难度较大，开始练时，若不用力是难以做到姿势的规范要求的，如若用力又容易偏于僵硬而难于符合松、柔的要求。因此要处理好这一矛盾，就必须松紧并用。这包含两层意思：一是开始练时不怕用力，首要任务是达到规范要求，只有在形成了新的运动习惯后，才能达到松柔自如的境界。 当然在驱动肌肉伸、缩时，也即在局部紧张时，从精神中应放出尽量使它放松的指令

——在保持正确姿势的前提下，这叫形紧神松。二是局部紧全身松。要求做动作时，局部为保证动作的规范需维持相对的紧，而全身不做动作的部位要保持身形合度前提下的放松。应该注意的是，这里所说的紧，一方面不是完全用拙力，另一方面，是锻炼过程中的不可缺少的一环。只有通过用力练，待真正有了运动的能力，会自然而然地过渡到轻松自如地做动作，初练者切不可操之过急。本来形神庄就有一种用力、发力的练法，只是我们强调练功以养生，不提倡那种练法罢了。

二、外方内圆，直曲并用

形神庄的很多动作都是直来直去，角度明确，而且招式转换之间缺乏圆润的缓冲。这种动作（如肢体伸直运动肢端）固然便于牵动经脉，但与练功动态的总要求“圆活”相抵触，如何解决这一矛盾呢？一是要外方内圆：如做肘臂的弯曲动作时，肘的外侧弯曲呈现了明显的角度，要求在做弯曲动作的同时，于肘的内侧要加一圆撑的意和力，这个意和力就是成为使肘圆撑的内力，从而形成外方内圆的态势。二是要直曲并用：（一）肢体做直的动作时，尽量要求似直非直，不做成伸到极限，即使是必须伸直者，也要保持关节的松驰，从而缓解过直之程度。（二）在做形体（主要是肢体）运动时，哪怕是直线运行，都可伴随蛇形蛹动，这只有在练功有了基础后才有可能。

三、大小兼顾，自然灵通

形神庄照顾了全身各部位练功，这里既有大的动作，也有小的动作（如俯身拱腰、混元归一等大动作，与立掌分指、转腰涮胯等小动作），在一节中，也有大小之分（如对于肩肘、胯膝关节的运动为大，对腕、掌、指、踝、足、趾尖节的运动为小，腰的运动为大，脊椎骨运动为小等）。在任何的形体运动中，形体动作明显可见为大，内在的气的运动隐伏难见为小；在内在的气机变化中也有整体与局部的不同，这一切，在形神庄的练功中，都有机地配合形成了完整的体系。不仅如此，在练形神庄时的大指和小指要互相照应，使两指的气在掌外相连接，方法是大小二指如合作取物，但不接触只是用意念在掌外15—20厘米处相合，这是含气内收的重要手式（练其他功也可以采用）。形神庄为何要大小兼顾呢？因一是纠正常人运动只注重大而忽略小的片面性，二是小的动作属于灵活型，要求

神意的指挥更加确切，因而注意于小的动作，更容易使精神集中而收到入静效果；三是便于牵动经脉，促进气血的流通。传统气功中的很多手诀式、武术气功中的擒拿、点穴法的锻炼，其目的首先是强化自己内在的功能。

四、周身一家，动中求静

练形神庄自然是从上到下一部分、一部分地练。但是做每一动作的时候，都要把意念放到全身，而且练得比较熟了以后，其中每个动作，都牵涉着全身。比如做鹤首龙头，开始以大椎做固定点来做鹤首，以后脊柱也可以跟着仰俯开合，再以后，连腿到腕子一直到涌泉，都要跟着前后俯仰，都在运动。所以说每个动作，都要做到周身一家。所谓“动中求静”，就是说在练动功的过程中，保持精神安静（集中）。方法是：或寄神于动作，或寄神于关窍，或体会气脉的流注……逐步使神（精神）形（形体）合一。《拳经》中说的：“拳（形）无拳，意无意，无意之中有真意。”就是动中求静、动静一如的境界。我们在练形神庄时，每一个姿势，每一招，每一式，都贯注意念，要全神贯注，意照内外全身，才能慢慢地体会它里边起什么作用。在形神庄功法中，只讲了每节动作的作用、要求、要领、功用，而对每节动作在身体里边经穴、气脉发生的变化没有表述。因为每个人的变化并不完全相同，而内在变化出现的早晚也不同，如果写出练功的变化，同志们看了以后可能练功时要想，这一招、那一式，我这脉怎么没动？这个穴位怎么没开呀？这样，就容易攀缘杂念，有时会出现由意识活动而产生的假的经脉现象。怎么办呢？就是不写，什么也不让你知道。待你练到穴开、脉动时就能体会到这个动作是什么样子。每个人的认识不完全一样，不能强求一致。

在练形神庄时，有时精神非常集中，会自然停练。有的人不知道练什么了，有的人又练站庄了，这是一种好现象，这不是“动中求静”，而是由动入静了。如果练功时出现这个现象，往往气机非常和畅，且可能出现不同程度的超常智能。

第二节　形神庄功法

Ⅰ、预备式

1、两脚并拢，周身中正，两手自然下垂，如立正姿势，目视前方天地交界

处，两眼轻轻闭合，目光回收。（图3-1）小指带动，指掌慢慢上翘，成手心向下，指尖向前，与臂成直角。以肩为轴，两手做前后拉气三次。向前手臂与身体的夹角约15°，向后拉至体侧。（图3-2）

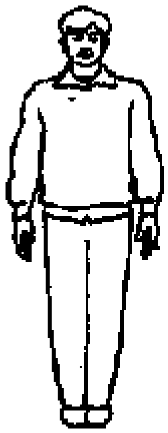


图 3—1



图 3—2



图 3—3

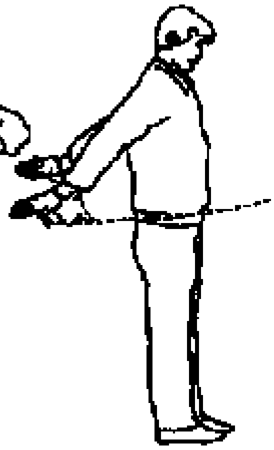


图 3—4

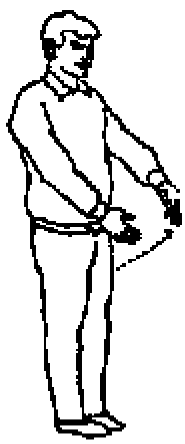


图 3—5

2、以小指带动，松腕，转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前向上捧气，至手与肚脐平，掌心微含，回照肚脐。（图3-3）同时转掌心向下，两臂（与肚脐同高）向两侧外展至背后，小臂微收，转掌心向内，掌心微含，回照腰部命门穴（对脐处）。（图3-4）而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴（属脾经，在第六、七肋间）贯气。（图3-5）

3、随后两臂向前伸出与肩平，掌臂微收，掌心微含，中指回照两眉间印堂穴。（图3-6）同时两腕微微转动，带动十指斜相对，而后转肘外撑，带动两臂

向两侧展开。（图3-7）至左右与肩平成一字，小指带动，转掌心向下，连续转掌心向上，向上划弧，至头顶上方两掌相合。（图3-8）而后沿头正前方下降至胸前呈合十手。（大臂与身体呈45°角，两小臂成一线，中指尖向上，拇指根对着膻中穴）（图3-9）

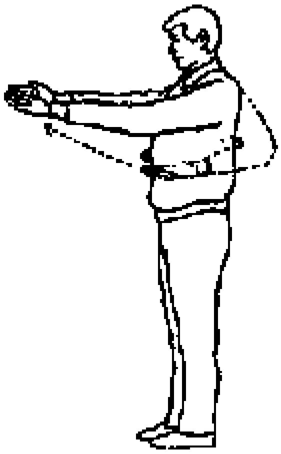


图 3－6

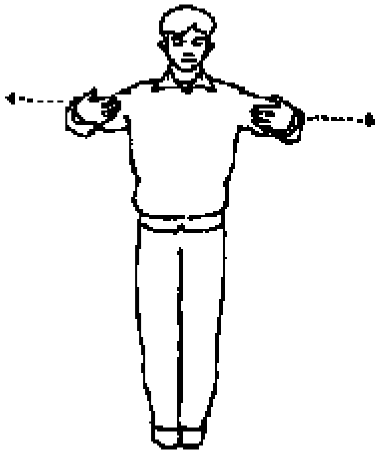


图 3－7

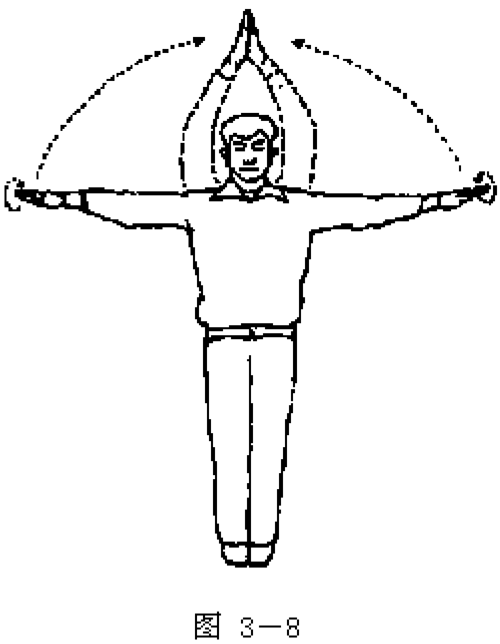


图 3－8

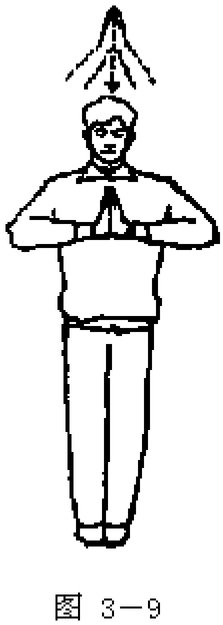


图 3－9

Ⅱ、鹤首龙头气冲天（第一节）

鹤首、龙头取意于鹤首之前后运动和龙头的左右摇动。它是这套动功的第一

节，体现了整套功法的神韵。鹤禀阴阳中和之性（居于陆地而喜涉水），意态娴静，又善高空飞翔。练本功法要体现鹤的这些特性，故应做到神恬意静，动作优柔自在，沉稳深厚，不事张狂。又古人认为龙主神意。练本功法神要恬静，气要灵动，一举一动在沉稳自在之中，又寓有矫健。


图 3—10

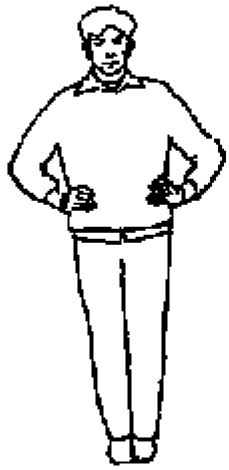

图 3—11


图 3—12

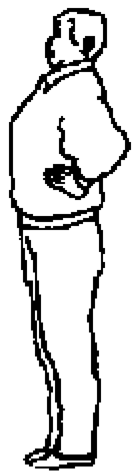
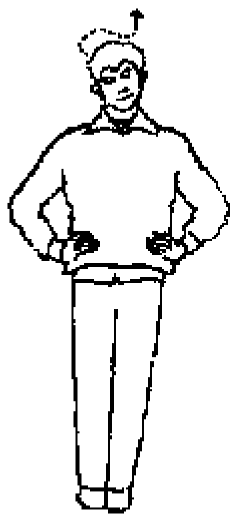

图 3—13


图 3—14


图 3—15


图 3—16

一、姿势要求

（一）鹤首

1、接上式，两手分开下落叉腰，拇指按在背部“京门”穴（第十二软肋端），其余四指按于胯上。（图3-10、图3-11）

2、下颏回收，颈项后突，上拔。（图3-12）

3、头后仰，（图3-13）下颏上翘。

4、颈项放松，下颊由上向前、向下、向内，沿胸向上划圆弧，（图3-14）恢复至图3-12姿势。尔后重复如前九次。

5、按上述动作之反方向，即下颏沿胸向下、前伸，由下而上划弧至下颏上翘、头后仰，随即颈项后突、上拔、下颏回收，重复九次。

（二）龙头

1、以左侧头角（旧称青龙角，位于左侧顶骨结节，耳上约二寸处）向左下方倾斜，（图3-15）随即向斜上方划圆至恢复原位。

2、同样以右侧头角向右倾斜，（图3-16）随即向斜上方划圆至恢复原位，每侧各做十八次。

二、动作要领

鹤首动作不要做成头的简单的前后运动，而是由后向前划一圆圈。初练功时，以项后大椎穴（第七颈椎下）为固定点，以颈的伸曲配合头做好这一动作。待熟练后，可将大椎放松，以两肩的开合，配合胸背的吞（含胸）、吐（挺胸），引动整个脊柱做前后的蛇形运动。龙头不是头的简单左右摇摆，而是略呈∞形。并在意念里要呈S形上升。做此动作时，着眼在两侧青龙角，但不要划成平面∞，同时要注意肩与肋部的放松以配合。待熟练后，就要全身放松，在头的带动下，脊柱及至下肢作左右的蛇形运动。

三、功用

本式以两手叉腰开始，这一动作是本功的特点。由于拇指按于京门穴（属胆经，是肾之募穴），其余四指与手掌按着章门穴（属肝经，是脾之募穴）、带脉穴（带脉经之所生），故可起到四重作用：

1、点按京门穴、章门穴，可启动脾（后天）、肾（先天）之气。

2、按着肝胆两经，可使肝胆（同属少阳）之气交合，使少阳升发之气加强。

3、按带脉穴可增强带脉功能，使之约束诸经之功能改善。

4、由于按住脾之募穴章门，可引胆气入脾，起甲己（胆属甲木，脾属己土）合而化土之效，收“土得木而达”之功，脾之升运功能得以加强。正因为这样，此套动功多以两手叉腰为基本姿势。

鹤首、龙头的作用，主要是引导气机上行。初练功时，即可运动颈椎，对大

椎穴气机流通有直接促进作用。大椎穴是督脉、手足三阳经的会穴，故可导引清阳上升。练此功不仅对颈椎病、脑部疾病（尤其脑血管病）疗效显著，而且可引气上冲天门（头顶）。练此式还可使脊柱灵活，畅通督脉，又是练轻功的基础。

另外注意预备动作不可忽视，起式动作调动全身少阳之清气，继而转臂掏肋，从少阳之气转而发动五脏之气，上举合掌、下落胸前不仅起到收摄心神之功，而且两大指对膻中又可使气血互济，其中内景变化，熟练后自知其妙。

III、寒肩缩项通臂肩（第二节）

此式取意于仙鹤由静止到飞翔的姿势。

一、姿势要求

（一）接上式，松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘向后，小臂前伸，两肘下垂，贴两肋旁，小臂与大臂成90°角。而后两大臂前举与肩平（保持大、小臂的原角度）小臂向上，两手指天。（图3-17）

（二）两大臂外展成一字，转掌心向外，大臂不动，小臂向外下落与臂平。尔后，以肘部为圆心，中指带动小臂向上划弧，待小臂与大臂成直角时再向下落成一字，重复三次。此式为展臂。（图3-18）



图 3－17

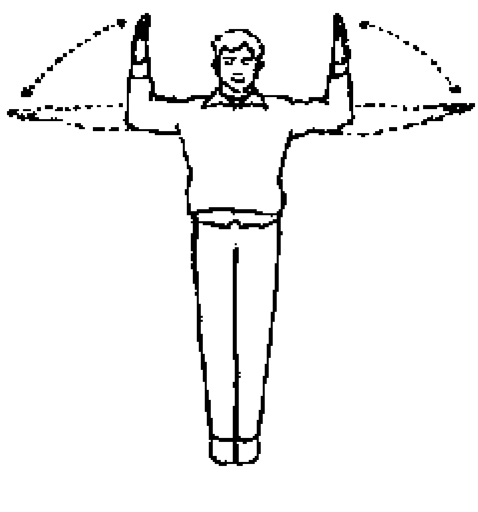


图 3－18

（三）接上式，两臂左右平伸成一字，手心向下，手指伸直，以腕为定点，中指带动，指掌划圆，正反各三次。（图3-19）

（四）寒肩缩项：接上式，躯干不动，头向后仰，收下颏为缩项，同时两肩

胛骨向脊柱合拢为寒肩，同时尾闾向后、上微微翘起，四点同时向第四胸椎处集中。（此动作取意于鹤止而欲飞之势，人受寒后，亦可现此状）（图3-20a、b）

（五）头恢复原姿势，同时两手外伸，将两肩胛拽开。尔后再做动作（四）。反复三——五次。

（六）左右通臂：两臂作左缩右伸、左伸右缩的蛇形运动。反复七——九次。（图3-21）

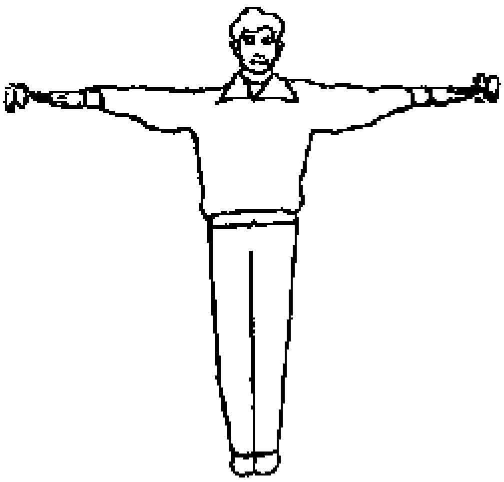


图 3—19

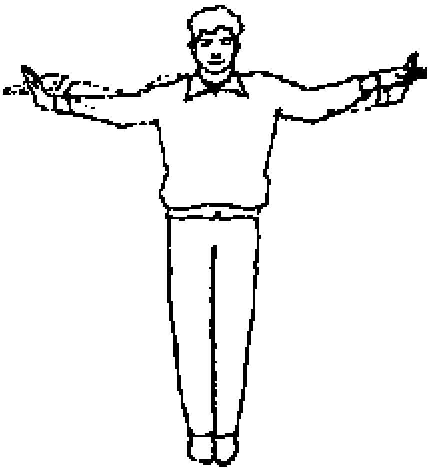
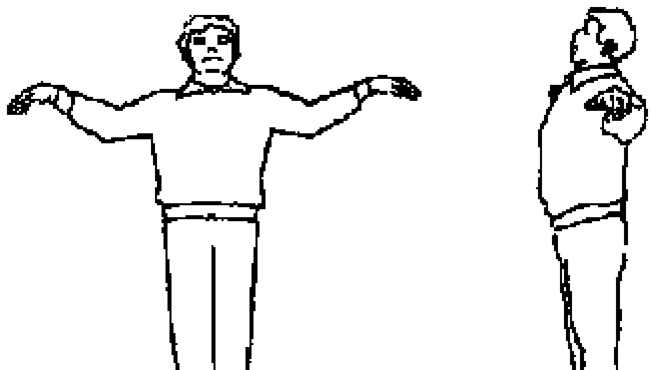


图 3—21



a　　　　b

图 3—20

二、动作要领

此式之寒肩缩项与拽开肩胛时都要连贯一致，不得赶前错后，否则不易起到按摩背部之效。在做通臂动作时，两个邻近关节作相反的屈伸运动，即可出现蛇形动作。比如右肩胛骨向脊柱移动时，左肩胛骨向左外方移动，同时右肱骨自肩

关节向内拽动，肘微下沉，腕亦自然弯曲，指关节也随之运动。这个动作一开始不易做好，要慢慢细心体会。练久了自背、肩、臂、肘、腕、各节手指都会像一个整体那样自然蛹动。

三、功用

两肩胛骨中间的部位，平时最不易得到运动。此式之寒肩缩项与拽开肩胛配合，正好运动这一部分，不仅可以使之放松，还可起到一定的按摩作用。这里有风门、肺俞、心俞、膏肓等重要穴位，这一动作可加强这些穴位的功能，从而加强心肺的功能。左右通臂可以使肩、肘、腕、掌、指及关节放松，使肌肉、肌腱得以相对的放松运动，从而保证上肢的气机灵活。这在武功中是很重要的锻炼内容。在医疗上，对上肢肩胛部以及心肺虚弱者，都有良好效果。展臂对防治心血管疾患效果显著。

Ⅳ、立掌分指畅经脉（第三节）

一、姿势要求

（一）两臂平开成一字，身体中正，在中指带动下，将掌立起，掌心用力外推，手背与指根部用力回收，使掌与臂成一直角。（图3-22）姿势合度后，以肩胛带动，臂回缩，肘不要弯曲，两臂保持平伸，掌臂保持原角度，而后外撑。反复做三——五次。

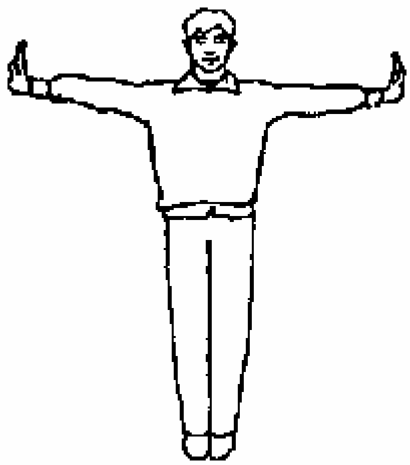


图 3－22

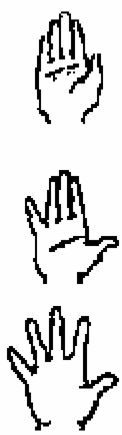


图 3－23

（二）掌与臂成一直角，五指分开，先分大指、小指，次分二指、四指。（图

3-23）而后五指并拢，并合时，先合二指、四指，而后合大指、小指。反复做五——七次（多多益善）。

（三）将立掌放松，尔后指掌逐节下抓，内收，五指卷曲如钩，大指捏于其余四指端，五指呈梅花状，（图3-24）向掌心上提，（图3-25）整手呈半握式。（图3-26）随后指掌上翻，立掌后，将指逐节伸直，反复数次。

（四）在中指带动下，将掌放平与臂成一直线，尔后做通臂三——五次。

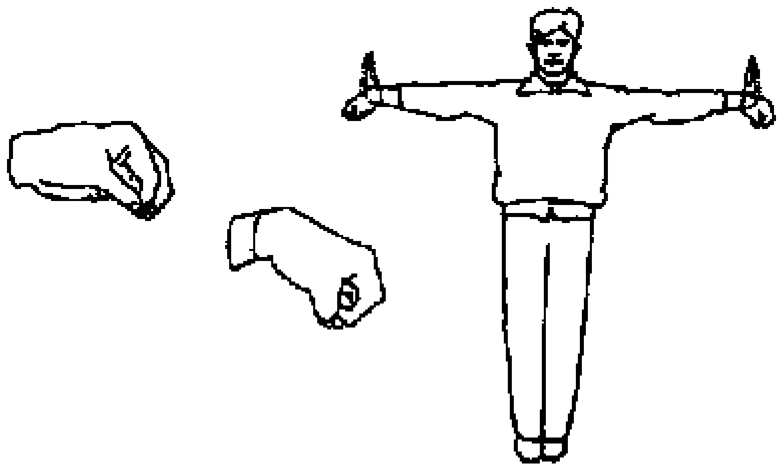


图 3－24　　图 3－25　　图 3－26

二、动作要领

练此式时，两臂必须平伸，但又不许用眼去看。两臂平与不平的品查方法是肩臂放松。若手觉沉，肩觉松，是手偏低；若手觉轻，肩觉沉，是手偏高。如此调整，自能维持平伸。本式之分指、合指动作，要有次序、有节律，不可同时分合。又曲腕、曲指、伸腕、伸指，主要是手指的中节与梢节。注意每个小关节的运动。练熟后，逐步要求做蛹动式的动作。

三、功用

手指端有手三阴经、手三阳经六条经脉的“井穴”。“井穴”是经络之气与经络之外的气内外出入的重要穴道。本式锻炼的着眼点在指，故能加强“井穴”的功能，从而促进经脉气血的畅通。其中分节动作（二）主要运动手三阴经，故气机在臂的下面（该处有酸胀感）。分节动作（三）的曲腕、曲指动作，主要运动手三阳经，故气机在臂上面（该处有酸胀感）。动作（二）、（三）交换练习可起到阴阳相济的作用。同时练此式可运气达于指端，故得气迅速。认真练习对点穴、按摩大有裨益，可用于上肢疾病的治疗。

Ⅴ、气意鼓荡臂肋坚（第四节）

一、姿势要求

（一）两臂向体侧下落，两手胸前合十。（图3-27）而后，十指胸前交叉，两臂上举至额前，逐渐向上翻转手心，同时两臂向前额斜上方圆撑，使两臂呈长圆形。两手背对向前额。（图3-28）

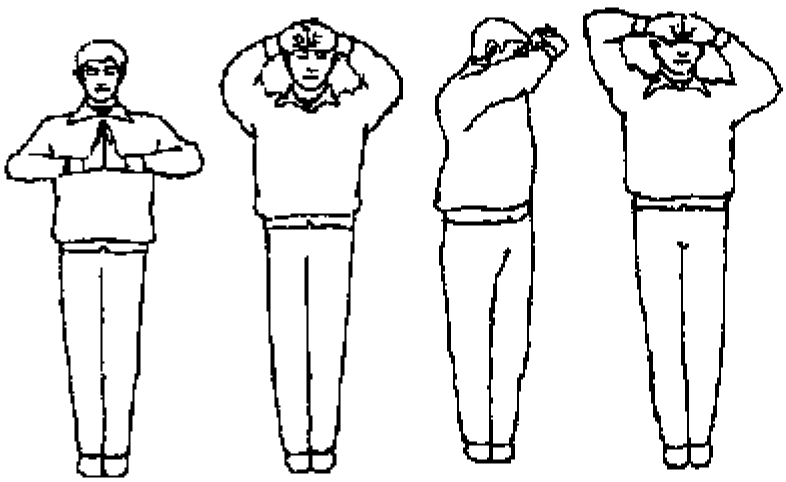


图 3－27　　图 3－28　　图 3－29　　图 3－30

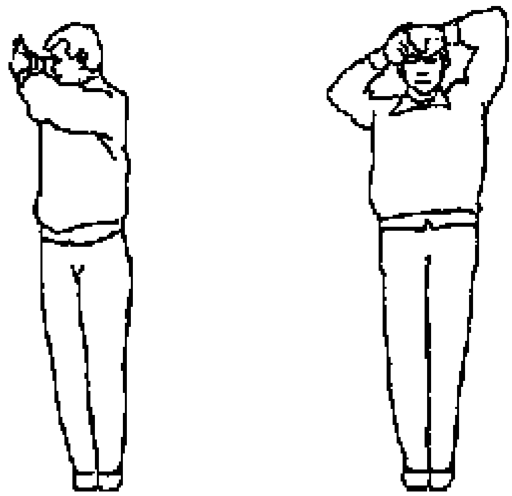


图 3－31　　图 3－32

（二）上半身向左转，面向左方，与前方成90°角，两手在额前，两臂围成圆弧，左大臂与左肩平，右大臂与右耳平。手背距前额约一拳。两手、两臂间要保持一定的圆撑力。（图3-29）

（三）右肋鼓荡，同时上半身向右转，用右肋带动右肩、右肘，将交叉的双手拉向正前方（发动力在右侧）。两臂呈长圆形，两手呈右高左低的斜面，拇指高与眼相平，身体呈正面站立。（图3-30）

（四）上半身向右转，交叉之双手向右划弧到右侧，面向右方，与正前方成90°角。（图3-31）

（五）左肋鼓荡，同时上半身向左转，用左肋带动左肩、左肘，将交叉之双手拉向正前方。两手至正前方，两臂呈长圆形，两手呈左高右低的斜面。保持拇指高与眼相平，上半身复原，面向前方。（图3-32）左右反复十八次。

二、动作要领

此式动作均用弧形运动，故练时要避免直线动作。且躯干的转动不是硬性规定，而是灵活运用。初练时，注意两臂圈成的圆弧拉长与回缩，主要是依形而动。熟练后，要以意带气，以气带形。注意从丹田前面鼓荡至胁肋，连及肘臂，此时是臂随身动。

三、功用

身体两侧为少阳经脉经过之处，其气弱，故胁肋部的抗御力量较身体别处为弱，此式专练意气鼓荡，使之充实两肋，进而达于两臂，故可使胁肋、两臂坚实。其功用与铁鞭捶肋相仿佛。此式又可用于肝胆、胸肋等疾病的治疗。

Ⅵ、俯身拱腰松督脉（第五节）

一、姿势要求

（一）两手手指在头上交叉，手心向上，两臂伸直。而后肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动。两腕交互划前→上→后→下的立圈。肩、臂、肘配合作相应的晃动，脊柱由颈椎、胸椎、腰椎依次随之晃动。反复三——五次。（图3-33、图3-34）

（二）两手分开，掌心向前，两臂贴于两耳。（图3-35）随后头向前倾，臂向前伸，腰背放松，胸、腰部的脊椎骨向后拱突，头、手向前下划弧，使腰前俯，脊椎骨逐节卷曲而下，面贴腿前，腰部呈拱型。（图3-36）

（三）两手掌心向地面，分别在脚前方、左侧、右侧下按三次。（图3-37）随后身体转正，两手向后拢气，再捏脚腕后面大筋三下，同时收腹、拱腰、头面

贴膝前三次。（图3-38）两手拢气回到体前。

（四）以拱腰形式，逐渐把腰伸直复原，同时，臂贴近两耳，随头部上升复原，恢复图3-35姿势的要求。可反复五——七次。

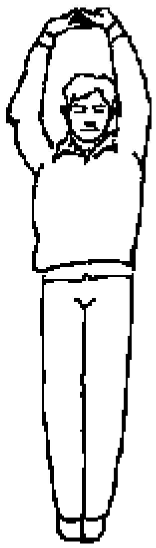


图 3－33

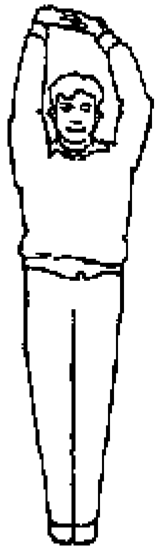


图 3－34

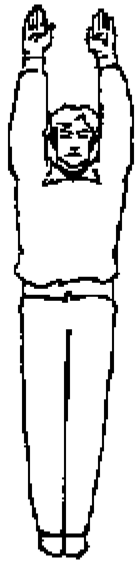


图 3－35

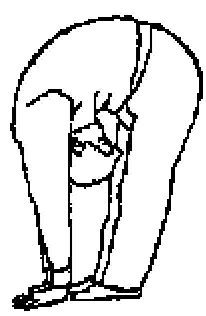


图 3－36

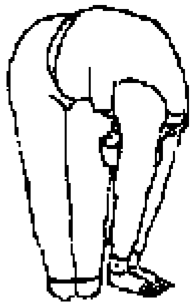


图 3－37

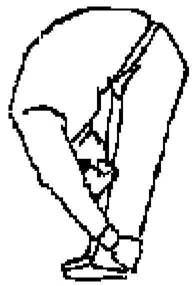


图 3－38

二、动作要领

此式之俯身拱腰与一般练腰腿似同实异。练此式时，脊柱各关节都要放松，争取逐段、逐节前曲，以蜷曲之势，顺序由上而下，而不是一俯而下。直腰时，要使腰向上挺，逐节逐段伸直，慢慢恢复原状，顺序是由下而上，不是一挺而起。

三、功用

此式着眼点在督脉，兼练太阳膀胱经。俯身拱腰可松动脊柱各椎骨。伸腰时，可加强背部肌肉、筋膜、脊柱韧带……的收缩功能。不仅督脉功能因之加强，膀

胱经之功能亦因之加强。足太阳膀胱经是五脏六腑经气之传输处（各脏腑的俞穴皆在背部）。督脉又能统领一身之阳气，故此式又是武术中练气入骨的重要方法（《太平经》中说：“骨之一脊也”）、封闭周身穴道的基本锻炼内容。其于临床，可用于背肌、脊柱、肾病等的治疗。

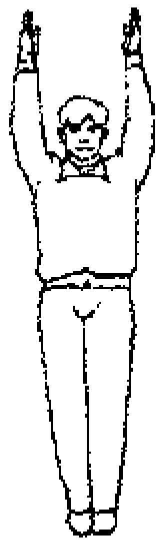
Ⅶ、转腰涮胯气归田（第六节）

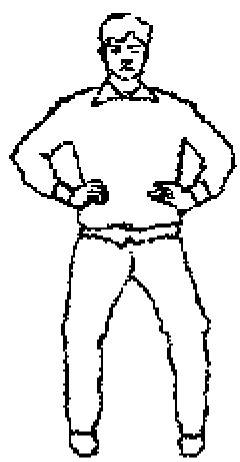
一、姿势要求

（一）接上式，转掌心相对，向下导引。（图3-39）两手下落，沿肋弓变叉腰，两脚踩气分开，平行站立，略宽于肩，适度下蹲，躯干与大腿成一钝角，膝盖不过脚尖。（图3-40）

（二）髋关节放松，并以之为支点，转动骨盆。先向左转九圈，再向右转九圈。（图3-41、3-42）

（三）以尾闾骨向前扣、向后翘带动骨盆做前后摆动九次。（图3-43、3-44）


图 3－39


图 3－40

二、动作要领

此式看来简单，实颇难练习。初练时两腿微曲，仅练晃胯。躯干要直，以尾闾骨为动点划圈，向后划半个圈，用臀部做划弧动作协助完成。如向左转时，是由前→左→后→右→前。分解动作则是：①骨盆重心前移到左胯（偏前），臀向左突；②臀部向后划半圈而至右胯，臀向右突，骨盆重心也随之转移到右胯；③

骨盆重心移至右胯（偏前），小腹向右拱；④小腹部从右胯开始向前划半圈而至左胯，骨盆重心也随之移动。做尾闾骨前后动作时，要借臀部与会阴部肌肉收缩、放松完成。这属于第一步要求，至于第二步以后则要求尾闾骨借助丹田内气来运动。此式是十式中最难操作的动作，然而它是气功、武术中至关重要的基本功，所以要下苦功锻炼。

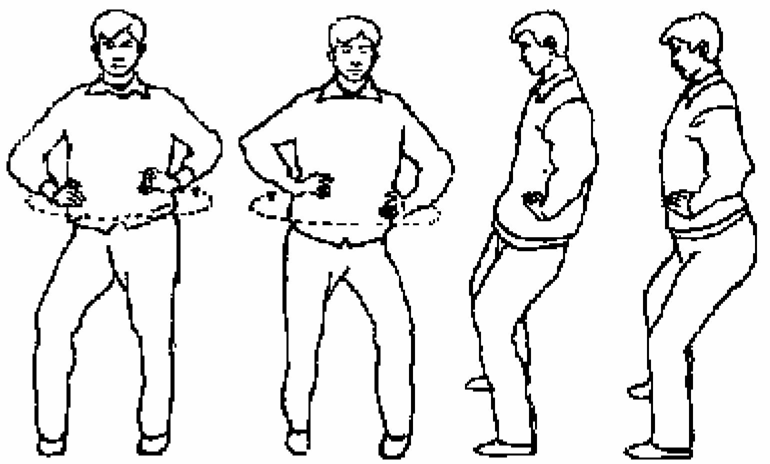


图 3－41　　图 3－42　　图 3－43　　图 3－44

三、功用

练此式可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的作用。这一方面为开拓丹田开创了条件，从而把真气引归、贮存于丹田；另一方面，转动尾闾可启动阳气，使之沿督脉上升，这也是炼精化气的辅助手段。于临床可用于下焦疾患的治疗。

Ⅷ、平足开胯分前后（第七节）

一、姿势要求

（一）松前胯

1、接前式，足尖外撇成一字，足跟相对，约距一肩宽，两腿伸直，身体中正。（图3-45）

2、松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘向后，小臂前伸，两肘下垂，贴两肋旁，小臂与大臂成90°角。而后两大臂前举，两肘同时微向内合，肘距略小于肩，两手升至额前，小臂向上，两手指天，掌心对印堂。（图3-46）

3、小指带动，转掌心向外，两大臂外展成一字，大臂不动，小臂向外下落与大臂平。（图3-47）

4、左右通臂：两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动，并用两臂的通臂运动，带着上身、腰、胯、腿自然放松引起的左右摆动。（图3-48）

5、曲膝、曲髋下蹲，大腿蹲平，身体保持中正，同时臂随身体下降，当两手落至平膝时，小臂前曲，掌心相合落于两腿前。

6、相合之两掌立起至胸前呈合十手。（图3-49）指掌划圆，肩、肘、臂配合作相应晃动（正反方向转动数相等）。

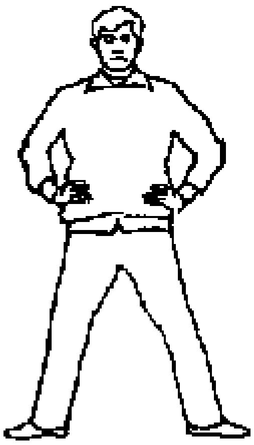


图 3－45

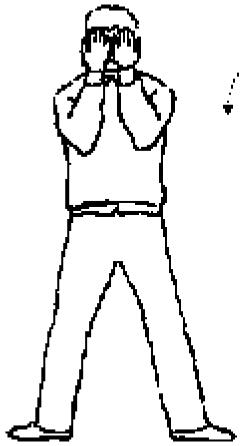


图 3－46

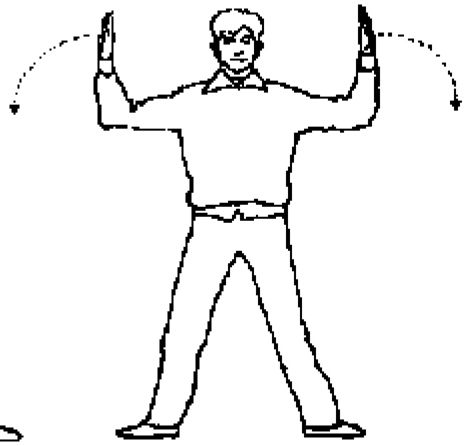


图 3－47

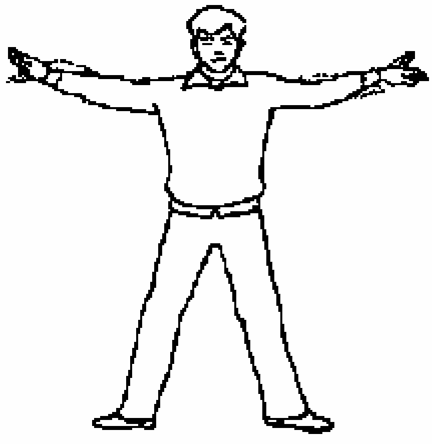


图 3－48

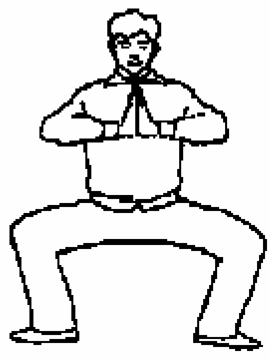


图 3－49

7、百会上领，身体直起，两掌随之沿胸前上升，肘放松内合，肘距略小于肩，当身体上升复原时，两掌升到印堂。（图3-50）尔后，动作要领同3，掌心向外，两臂外开成一字。此式可反复作五——七次。

8、此式结束时，两掌置于胸前，呈合十手。（图3-51）

（二）松后胯

1、接上式，左足尖内扣，右足跟外撇，足尖尽量内扣，足尖约距一脚宽。上身微前倾约35°角，两腿向后绷直，臀向后泛，腰向前塌，两臂前伸环抱与肩平，胸开而不挺，下颏内含，头上顶。两虎口向上，中指相对（约四指宽），掌心向内，与印堂等高。（图3-52、3-53）

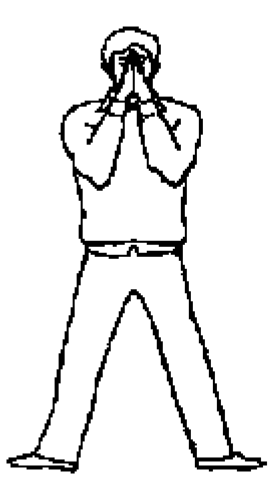


图 3－50

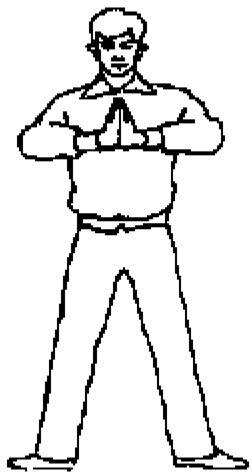


图 3－51

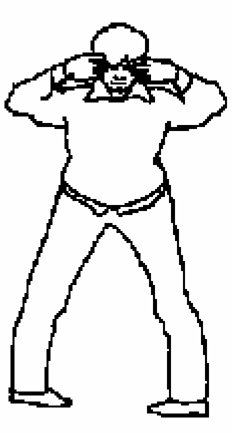


图 3－52

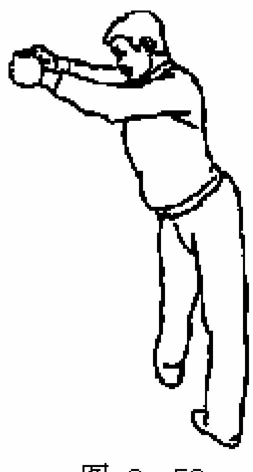


图 3－53

2、两膝微曲内扣，下蹲，臀外翻、圆裆。同时两臂向上划弧外展，呈环抱状，掌心向上如托物。小腹回收，腰放松，腹中以上放松后仰，头后仰观天，下颏内收。（图3-54a、b）

3、头上顶，身体恢复1 式，膝伸直，两腿向后绷直，泛臀塌腰，上身微前

倾约35°，头上顶，下颏内含。同时两臂向上划弧前抱与肩平，掌心向内，与印堂等高。恢复图3-52姿势。可反复五——七次。

4、重复此式2 的动作，结束时，头上顶，身体直起。同时两手向上划弧至头顶上方，掌心相对，掌心内含，腕微内扣，与肩等宽。（图3-55）而后松肩落肘，两手体前下落，沿面至胸，转掌心向内，沿肋弓分手变叉腰，两脚踩气并拢。（图3-56）



a)　　　　b)

图 3－54

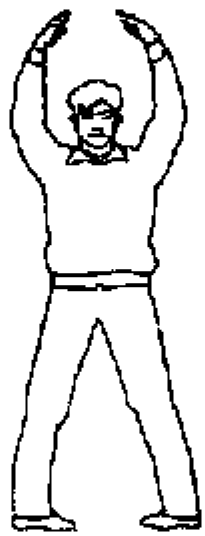


图 3－55

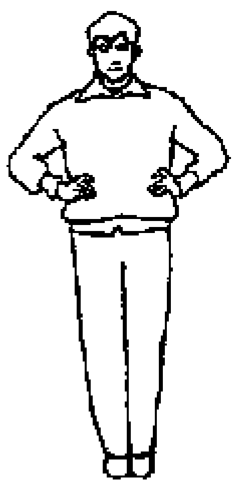


图 3－56

二、动作要领

松前胯动作宜慢，尤其下落时要保持周身平衡。动作完成程度依据自己条件而异，切勿强性硬作。松后胯：动作1 脚要放松，大趾稍用力，则气充斥于腿的

外、后部之太阳膀胱经与少阳胆经之中，使之出现酸胀感。泛臀塌腰又可使两经之气在腰眼会合（该部酸胀感明显）。动作2 注意两大腿根与档有圆撑之意，两掌心有托物之念。

三、功用

松前胯主要作用是松开髋关节，为脚趺坐（静功坐式）打下基础。至于此式引起的全身气机升降开合变化，需熟练后自行体会。

松后胯不仅可松动胯后的骶髂关节，从而开扩丹田“领域”，而且可以使真气内敛到丹田。因为泛臀开胯一方面加强丹田对真气的摄翕的能力；另一方面身体前倾、下颏内收、两臂环抱又可促进中宫之气下降入丹田；同时松前胯、后胯可使下肢的气机充实、活泼。

Ⅸ、膝跪足面三节连（第八节）

一、姿势要求

（一）接上式，两手叉腰，两脚并拢，身体中正直立。

（二）臀缩紧，胯前靠，肩胛骨外撑内扣，含胸收腹，腰部放松，两肘微前合，头上顶，下颏内收，两膝放松，脚腕放松，慢慢尽量向下跪，使上身与大腿成一斜线。坚持时间越长越好。（图3 一57 ）

（三）百会向前上方上顶，带动身体慢慢直起，全身放松，恢复动作（一）。

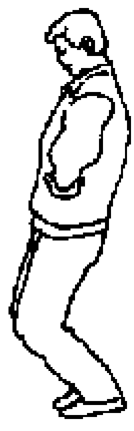


图 3－57

二、动作要领

此式中心环节为动作（二），做好这一动作关键是缩（或称裹）臀、靠胯，使躯干大腿成一向前下方倾斜的直线，于是全身重心移至膝部，动作（三）要慢，

一定要用百会上顶，把身体慢慢带起，使身体重心由膝转至足。

三、功用

武术与气功均重视“三节贯通”。三节者，如上肢的肩、肘、腕；下肢的胯、膝、踝；手指、足趾的根节、中节、梢节……本式主要解决下肢三节贯通。诸拳书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，则气难以贯通于足，使足在武功中的作用难以发挥。本式膝向前跪移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好似河水决口，直冲而下。踝部乃至中趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习，下肢三节自可连成一体。

X、弹腿翘足描太极（第九节）

一、姿势要求

（一）身体中正，重心右移，提左腿，大腿提平，小腿自然下垂。（图3-58）足尖上翘、下扣三——五次。足背连及趾划圆，先向内后向外各转三——五次（先练左侧）。动作要慢而匀，身体保持直立。

（二）绷直足背，轻轻向斜前方45°角弹出，小腿与大腿成一直线。（图3-59）

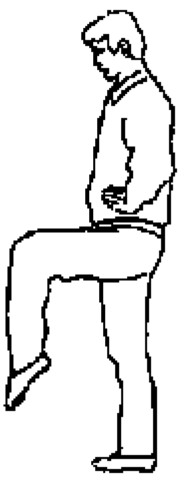


图 3-58

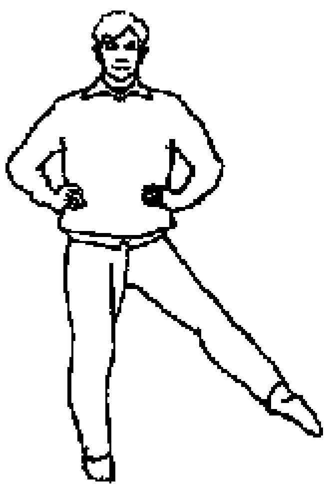


图 3-59

（三）足尖上翘，足跟外蹬，足尖下点，足跟回收，反复三——五次。

（四）绷直足背，脚尖向内划圆三次，而后向外划圆三次。动作要慢而匀，身体保持直立。

（五）大趾下扣，小腿回收，足落回原处。尔后右腿重复左腿动作。

二、功用

本式各动作功用各异，提膝弹腿主要运动足阳明胃经，又是武功下三路用法的根本；翘脚尖运动足三阳经；蹬足跟则引动阴经，起到阴阳既济作用。足内外划圆周，可运动足腕诸关节，运气达于足趾。在武功里，脚要有擒拿封闭等功用非此不能达到。扣大趾可发动足三阴经的气机，以前诸式练阳经较多，此式调动足三阴经，起到平调阴阳的作用。

以上三节不仅对下肢关节、肌肉、肌腱的疾病有良好的效果，对肝肾病患者也适用。

ＸⅠ、回气归一转混元（第十节）

一、姿势要求

（一）混元归一

1、接上式，松开叉腰两手，转拇指向前，虎口向上，掌心内含，两掌相对，与肩等宽，向体前斜下方伸出，体前捧气上升，举至头顶前上方，掌心相对如抱球状。（图3-60）

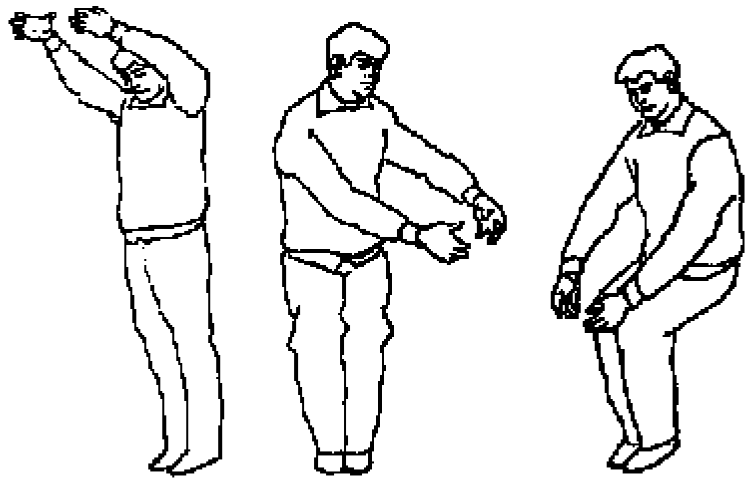


图 3-60　　图 3-61　　图 3-62

2、全身放松，松肩落肘，两臂由体左侧划弧下落。（图3-61）同时躯体也向左转动下蹲，身体尽量保持正直，臀不要后翘。蹲到合度，两臂也转到身体正前方。（图3-62）两手到膝前，松腕、手指向下。

3、身体向右转动，肩、肘、腕要稍微上起，两手从体右侧向上划弧至头顶，如此连转三圈。

4、再以同样要求由右侧下落，左侧上升，连转三圈。两手臂回到头顶上方时，静置不动，做三次正鹤首。（同第一节动作）

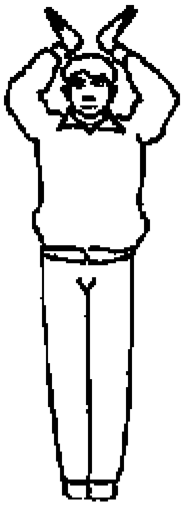


图 3－63

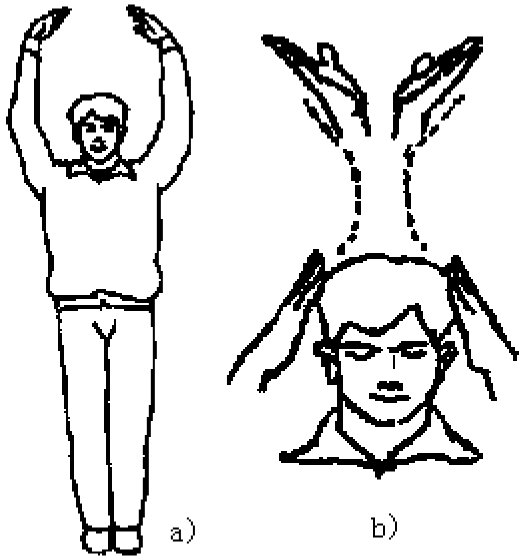


图 3－64

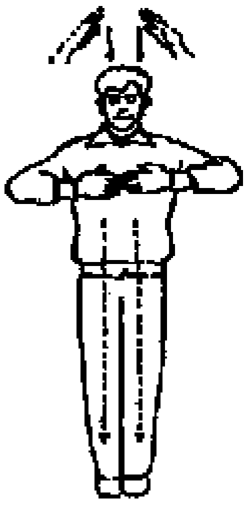


图 3－65

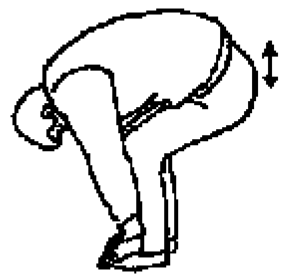


图 3－66



图 3－67

（二）回气归一

1、双手如抱球往下拉，如覆头顶。（图3-63）尔后两手掌根斜向里合，依掌根、掌、指的顺序边落边合（不要合拢）。尔后松肩，肘向两侧下落，带动掌、指斜向下拉、外开，至中指尖落至两耳上沿，掌指与小臂成一斜线。尔后两手沿

原路线上升，先合后开，如 X 状。（图3-64a、b）重复三次。

2、接上式，两手向上拢气，如抱球向头顶贯入，松肩落肘，体前下落，由面至胸，转掌心向内，指尖相对。（图3-65）由胸至腹，转手指向下，沿两腿正面下落，掌心按于足面，手指按于足趾。（图3-66）

3、两手下按，膝向前移，手心用意念透过足心，与地相接。尔后上提，臀部向上起，两膝微起，意念将地气收回体内，下按上提反复三次。

4、两手稍起，微离足面，手心内含，两手在足面各向外转90°，手心相对，指尖向下，于两足外侧如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。尔后两手经足面分开，手心对向两腿内侧，向上导引，经腹，转手心向内，指尖相对，升至与肩窝平，两手分开，以小指带动，转手心向前，立于肩前。（图3-67）

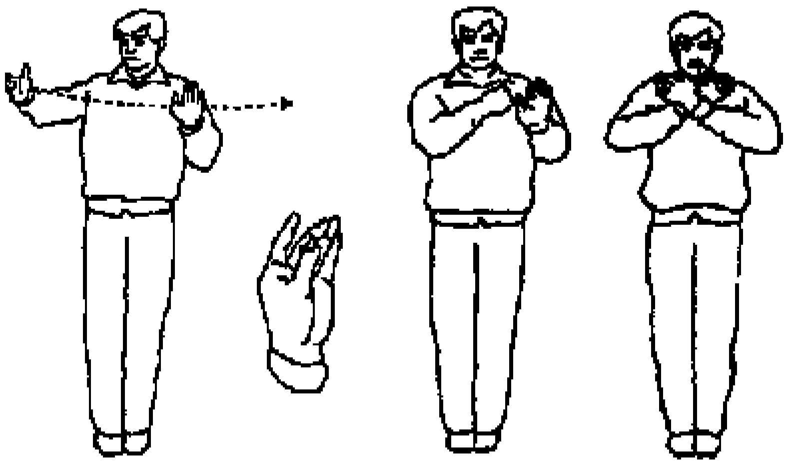


图 3－68　图 3－69　图 3－70　图 3－71

5、右手坐腕，向前推出，臂似直非直。

6、松腕，掌指向前放松，以小指带动，转掌心向左，以腰为轴，体向左转90°，手向左拢气至90°。（图3-68）

7、拇指掐于中指中节正中（中魁穴），（图3-69）其余四指轻轻并拢，曲肘绕肩，继续向后拢气，同时身体转回至正前方。尔后，将手臂回归左胸前，中指点于左侧锁骨下缘中点之气户穴（乳头直上方）。（图3-70）

8、左手坐腕向前推出，臂似直非直，重复右手动作如6、7。

9、两大臂向前下方倾斜，与身体约成45°角，两小臂在胸前呈十字交叉状，尔后作三次呼吸，先吸后呼。吸气时中指点按气户穴，呼气时中指微放松，同时默念“吽”（hōng）或“通”（tōng）。（图3-71）初学者宜念“通”。

10、松开掐诀手指，两小臂前推，与大臂成直角，两碗相接，转掌心向上，两腕转动至掌根相接（这一动作叫转莲花掌），呈 X 形。（图3-72）尔后胸前合十。

二、动作要领

混元归一是全身性动作，上肢、躯干、下肢都在做划弧转圈运动。关节要放松，动作要自然和谐，躯干、肢体转动时要浑然一体。因此，躯干要随上肢的转动适当地配合以转体等动作。动作3 中所述转一圈复原，只是此动作结束时，方恢复动作1 之原状。在其它几次转圈终了时，身体则辅以适当后仰，才能做好连续完整的动作。

回气归一动作要注意连续性，衔接要自然，动势要圆活。手向胸前回收时，要有捞物、收物之意。

三、功用

前述10节动作是对身体各部的分别锻炼，各有侧重，气血在经脉中的运动，以及在身体各部的流注也因之而异。本式动作周身各处同时运动，可使各部壅涌之气血得到平调，使之混然一体，故称混元归一。做三次鹤首可引动真气上至天门。

在练功过程中，身体周围形成了一个气场，回气归一主要是将体外之气收归体内。如果说混元动作使全身各部气血混元归一，那么回气动作就是把体外与体内之气混元归一。前半节之鹤首是以形动引气上升，这半节默念“吽”或“通”字，是借助音符发动气机使之上升。两者同中有异，且有粗细之不同也，其中奥妙，练后自能感触之。

ⅩⅡ、收式

两手于胸前，拇指对膻中穴，开合三次，两掌左右平开不超过两乳头。（图3-73）呈合十掌（掌心不接触）上升至拇指尖对鼻端，开合三次（左右平开不超过两颧骨）。合十掌（掌心不接触）上升至拇指第一指节对印堂，开合三次（两侧勿超过眉中）。合十掌（掌心不接触）上升至头顶，转掌指斜向后，拇指对囟门，开合三次（平开距离与印堂开合相同）。合十掌（掌心不接触）上升至头顶百会穴上方，距头顶10厘米，开合三次（左右平开不超过青龙角）。尔后两掌相

合上举，上拔，两手分开，转掌心向前，向两侧落下与肩平成一字，以小指带动，转掌心向上。然后两臂前合与肩等宽，掌臂微微内收，中指回照印堂穴。尔后两肘回抽，两掌指回缩至第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气。再向后伸出，向两侧外展至体侧，以小指带动，转掌心向前，向体前拢气，贯入下丹田。（图3-74、3-75）两手重叠于肚脐前（男左手在里，女右手在里，手离脐约一指宽）。揉腹，先按左、上、右、下方向转九圈，由小到大；再按右、上、左、下的方向转九圈，由大到小（最大上不超过中脘，下不超过耻骨）。尔后两手敷于肚脐，静养片刻。（图3-76）然后两手分开，还原至体侧，两眼慢慢睁开，恢复预备姿势。

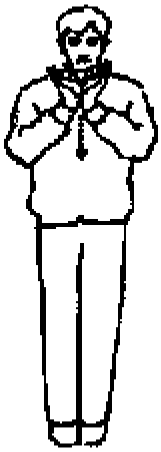


图 3－72

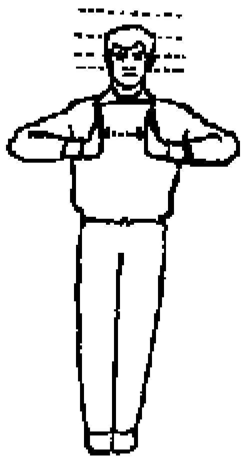


图 3－73

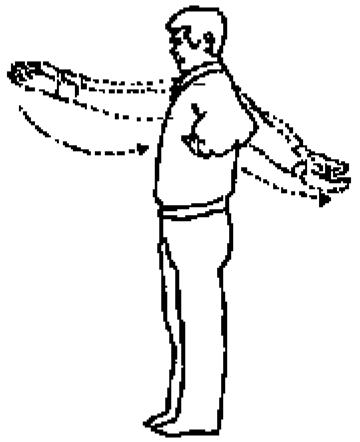


图 3－74

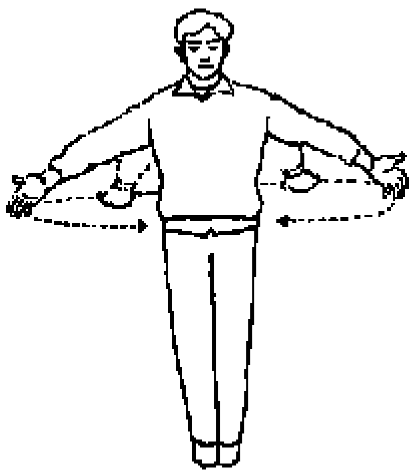


图 3－75

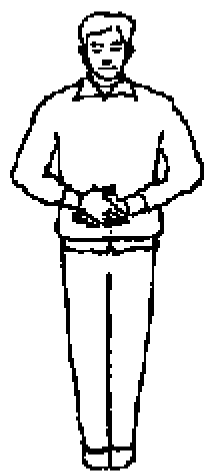


图 3－76

收式看似简单，然而该动作之奥妙难以笔述。尤其五个开合，必须精心体会，不但可以引动全身气机之开合，而且是“开天门”、“凝神入室”的关窍。练时

要“外敬内静”、“心澄貌恭”、“如待贵人”，练之久久，妙意自知。

第三节　形神庄动功要领详解

形神庄十节动功的功理、功法及功用在上一节中已详细讲及，这里再对十节动功的要领和功用作进一步讲解。形神庄是智能动功的第二步功，练内混元。通过十节动功的习练，抻筋拔骨，使身体元气充足，打通全身上下，从而收健美身形、和畅经脉、祛病健身、开发智能之效。智能气功立论于原始混元气，不注重周天，也不着眼于经络；但由于经络在人体生命活动中自然地起作用，所以在讲述每节的功用时，我们也讲及在经络方面的作用，有的地方也附带提了一下它通周天的作用。

一、预备姿势

做预备姿势之前，先默念“顶天立地，形松意充；外敬内静，心澄貌恭；一念不起，神注太空；神意照体，周身融融”。这八句口诀，作用是使练功者从不练功的状态进入练功的状态。头两句是“顶天立地，形松意充”。为了强调“顶天立地”，在文字顺序上把它放在前，按自身调整的顺序，应该“形松意充”在先。站立好之后，先从上到下全身放松，然后意念充斥全身。当意念充斥于头部，意想头就是天；当意念充斥于脚，意想脚即是地。练捧气贯顶法时，“顶天立地”的意念是头顶天、脚踩地。练形神庄则要求意想头即是天，脚即是地。要达到这个意境，需注意两点：第一，意念要从身体里面往外想天、想地，不要从体外去想天地。第二，意念从里往外想时，要透开头顶和脚下的皮肤层，使头、脚与天地没有皮肉相隔之感，而融为一体。这样就能达到意念往头一充，头就是天，意念往脚一充，脚就是地的境界。接着两句是“外敬内静，心澄貌恭”。这两句话实质上是一个意思，就是外貌要恭敬，内心要宁静。“澄”指澄明清澈，没有杂物。默念这两句话时要有庄重、恭敬之意，通过恭敬之心，来引起体内气机变化，使内心非常宁静，这样就达到精神专一的目的了，过去教学强调师道尊严和尊师重道，以及宗教强调敬神、佛，就是这个道理。恭敬的目的是为了使自身气机发生变化。做到精神专一就可以把日常生活中乱七八糟的念头去掉，而进入练功状

态。下面两句“一念不起，神注太空”是进一步对宁静、专一的要求。为了做到不起念头，就把自己精神专注于太空，也就是使意念与虚空结合在一起。由于我们的意境头是天，脚是地，身体就是一个大的空间，所以“太空”、“虚空”也就是自己的身体里面。因此神注太空，意念一片空空荡荡，其实还就是把意念放在自己身体里面。再接着是“神意照体，周身融融”， 意念一片虚空之后，要练功还得把精神集中起来去支配形体，以意罩住躯体，多出现融溶之气感，然后就开始练功了。这八句话是从意念乱七八糟的“有”，进入到一念不起的“无”，然后又从“无”进入到专心练功的“有”的过程。也是从不练功的“人心”，进入到练功的“道心”的过程。练功之前默念这八句话，与捧气贯顶法有一定的区别，要认真对待，切不可马虎。作好了精神方面的预备，就开始练功的预备姿势。

预备姿势有两种练法，一种是外混元的练法，意念出体外与大自然相接，象练捧气贯顶法预备姿势的意念那样。另一种是意念头即是天，脚即是地，身体包含天地，胳膊、腿都是天地的一部分，没有形体被皮肤包裹之感。后一种练法很关键的一点是，在意守形体做动作时要似守非守，不要守得那么具体，要模模糊糊地去想，练起来就会产生人高大起来的感觉。过去称这种高大起来的感觉为法象。做预备姿势的动作要注意外方内圆。很多动作虽然是见棱见角的，但做得要柔软点，要体现外方内圆。一开始翘掌，两手先从掌心向内转为掌心向后，再用小指带动其他手指划圆翘起。不要光指、腕动，大臂也要跟着动，这样气机的调动和气量就大。推拉地气时，肩、肘要自然放松与小臂同时动。接着松腕，转掌心相对，虎口向前捧气上升，抬至与脐平收掌向内照脐。这些动作大臂都是跟着一起动的，掌心转向内的动作是圆的。紧接着小指带动成阴掌，两臂外展至背后，这个动作是划弧线走的，而且手掌的高度要始终与肚脐、命门保持同一水平线。回照命门，两手回扣时肘要微微外翻一点，才好照到命门。回照命门后用小指带动掌、腕至腋下大包穴（大包穴在体侧第六、七根肋骨之间）。大包穴是全身络脉集中的地方，是全身的大络。双手在腋下往前掏出时意念用中指把大包穴点一下，手指还可以在大包穴转一圈，把大包穴拉开。大包穴拉开了，全身络脉就开了。手转过来向前伸时，是用肘推出的，不要伸得非常直。回照印堂，关键不是曲肘，是用中指稍微向内回照，这样印堂就会有胀感。之后，掌臂向两侧展开，是以肩带肘，要用臂根撑着出去，好像有张力撑着走似的。而且两掌是斜掌拉开

的。手的动作要圆，千万不要直着走，展成一字后，用小指一带先转成阴掌再转成阳掌，向上划弧，到头顶上方双手相合。相合时手臂要直，要尽量上拔。手从头顶上方下落的方向，开始要在头顶的中间，待手快到头顶时拐向头前方，大拇指要沿中线下落。手落至膻中后要停留两三秒钟，使气自行在膻中即中丹田的部位鼓荡一下。整个预备姿势的动作要柔软、轻松。

预备姿势的作用：第一，通过预备姿势把天地之气、内外之气结合到一起，调动了全身的气机。习练久之，当双手自头顶上方下落时，会有气从头顶哗哗下落或人体分成两半之感，也会有气从人体当中的一个管进入之感。不过，对这些感觉不要去追求。第二，在预备姿势中，手的转动大多以小指带动，小指属心经，可调动心经，收摄心神。第三，双手下落于胸前合十，可使十指气脉左右交通，形成环流，而劳宫相对又可使左右气机平衡，大拇指对膻中可收气血相合、收摄心神、排除杂念之效。

从默念口诀到预备姿势结束，调整了精神，调动了气机，人便进入安安静静的练功状态了。

二、鹤首龙头气冲天

鹤首龙头这一节是全套功法的纲领，起主导作用。动作比较难做。

起式：继预备式双手合十于胸前之后，掌根分开，沿肋弓拉开，叉腰，双手拇指按在京门穴上。京门穴在最后一根肋骨尖，用手按稍有酸痛感。大拇指按住它起按摩作用，气血就容易往经脉里走，而不易往膜络上跑。京门穴是管全身经脉的，大包穴是管全身络脉的。所以形神庄从预备式到第一节的起式，一开始就调动了全身经脉和络脉之气，把全身的关窍都打开。

鹤首：做鹤首动作的关键是下颏回收和颈项后拔。正鹤首是先把下颏收起来，收到不能收了，再把颈项往起拔，向上顶。上拔时百会要有往上领的意思，躯干随之上拉，头部有点后拔。上顶至不能再顶时，头后仰，下颏上翘，翘至不能再翘便依次向前、向下、向内划弧，头顶也跟着划弧，划到不能再划便收下颏，拔颈项。这样正好划了一个圆。反鹤首要领也一样。下颏回收沿胸而下时，要向内划弧，不要走直线，下至不能再下时便依次向前、向上划弧。随着下颏上翘，躯干也要拉起来。下颏上翘至不能再翘时，便收下颏，把颈项往上拔，躯干也跟着

上拔，这样下颏也正好划了一个圆。如果不拔颈项，圆就划不好。开始学练时用大椎穴作交点，练熟之后要配合身形运动，即配合肩部和胸部的开合、吞吐。做正鹤首颈项上拔时，躯干稍向后，肩部胸部拉开，胸略向前凸，但不要挺胸，下颏前移和向下划弧时，两肩稍向前合，胸部内含。做反鹤首下颏沿胸向下时两肩稍前合，含胸，向上划弧时胸、肩张开，胸稍凸。全身放松，躯干一伸一缩，胸、肩一开一合，熟练后躯干自然形成几个弯曲。有了功夫之后，可以不用下颏划圆，用印堂里面去划。

下颏回收，颈项后拔，从经络学讲，能牵动督脉，拉开督脉的穴，使督脉的气上升。接着头往后仰，玉枕穴就放松了，气脉就容易过去了。气就从尾闾升到大椎，到玉枕，过头顶。紧接着头往前够，这时头往下一含，下颏一内收，就把顶上的气送到任脉，到中宫。这样简单的一个动作就调动了任、督二脉了。它同手叉腰配合起来，同躯干伸缩、胸部含吐配合起来，做熟后颈项一拉是松着起的，由躯干到腿晃晃悠悠地，就把全身的经脉都调动起来了。练到一定程度，做一个鹤首就相当一个小周天。形神庄不着眼于周天，但能收周天之效。

龙头：龙头动作难度较大，做好这个动作的关键在青龙角。头两侧各有一个硬鼓包，叫顶骨结节，做龙头是用顶骨结节往两边划∞字。要注意不是划平面的横∞字，而是划立起来的横∞字。初学时，平时可用两手摸着两边青龙角，头向左倾斜，躯干的左侧和腰放松，躯干左侧便向左低下来，然后用左手把青龙角推起来，青龙角是上拔着起来的，整个身体也跟着拉起来。推正之后，头再向右倾斜，再推起来，整个脊柱一节一节都动。划∞字不要晃头，下颏不能动得大，要尽量固定。划∞字不要真正去划很大的∞字，有这个意念就可以了。做熟之后，头摆动得越小越好，摆动小了，内景上是晃晃悠悠的，意念上是上升。随着摆动、上升，脊柱就打弯、打旋地动起来。做好了，脊柱就象蛇似的左右运动，脊柱不是一个弧度，而是几个弧度转来转去。如果不上升，脊柱就不能打弯打旋地动。进一步练熟之后就不用青龙角，而是用百会去划∞字，当练功到一定程度后，则应注意∞字路线在颅内运动，（见图3-77）∞字划得越来越小，就能更好牵动体内经脉了。

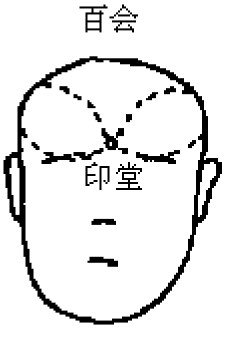


图 3－77

摆青龙角的作用开始是牵动两侧胆经，而后则进入肝经。胆经为少阳之气。中医讲：五脏六腑取决于胆。少阳胆经可以调动五脏六腑清阳之气。闭着眼睛练龙头，动作很小，慢慢便可觉身体轻飘飘、晃晃悠悠的，很舒服，这是清阳之气升起来了。头上清阳气多了，脑子就得到了营养。龙头这个动作还可以起通卯酉周天之效。鹤首和龙头看起来只是头部前后左右晃动，实际上可以起到打通任督周天和卯酉周天的功效（但由于混元气充足了，不易感到它的运动）。大家知道它能起这个作用，但在练鹤首和龙头时切切不可以自己有意去通周天，否则容易产生偏差。

从治病强身来看，鹤首龙头首先练头，练神经主管系统。鹤首调动任督二脉，龙头调动少阳胆经，都是为了头部。中医讲“脑为元神之府”。西医讲头是大脑皮层所在，指挥全身。而且，做鹤首脊柱前后运动，做龙头脊柱左右运动，把整个脊柱都抻动了。医学上讲脊柱两旁有个神经链，一节一节的，做龙头时使脊柱左右拧曲，就对神经链作了柔细、均匀的按摩。鉴于脊柱运动能使血液循环增强，脑循环改善，就可以起到清脑明目的作用。所以这节功可上使中枢神经、大脑皮层真气充足，下使整个脊柱神经起到按摩作用，这就给练下面几节功打下了基础。每天练功时脑子里要用我做鹤首龙头就能改变全身气机这样一个良性信息来指导自己。这一节功可以贯穿到全套功里，除第四节“气意鼓荡臂肋坚”与第五节“俯身拱腰松督脉”外，每节功都可以加鹤首或龙头的动作，只是动作不用做那么大，加上去效果就大不一样。

这节功对治头部（包括脑血管、脑神经）、颈椎、脊椎的疾病效果都比较好，包括头晕、头胀、头痛、耳鸣、神经功能失调疾病等，效果均较好。因为练这节功可使颈椎血管和淋巴循环正常，这样一般头部疾病就清除了。头部有病的人在做这节功时，要暗示自己，我这样做，颈部血管放松，头脑气血流通，病就能清除。用这样的精神暗示来练功，可收事半功倍的效果。由于这节功能调节整个中枢神经，所以患全身性疾病的人要认真去练。练其他各节功都可以按照那节功的作用，运用良性信息来指导练功，这样作用会更强些。很多人听说吃酸的东西就流口水，就是这个道理。有人说这是精神作用，净讲精神作用不科学。这确实是精神作用，它未加能量，也未加物质刺激，就是个语言刺激，却起很大作用。意识反应在现代科学里已日益被重视。医学生理学也讲这个道理，不过应用于临床

治疗还不多。外国有的科学家作了这样一个心理试验：先把人进行催眠，使之进入催眠状态，而后在该人胳膊上放个冰块，却告诉他给你胳膊放了火炭烫了一下，结果这个人胳膊起了泡。所以精神作用是非常强大的，现代心理学很多试验都证明了这一点。精神作用本身就是科学的。我们经常给自己加良性刺激的信号，尤其在练功前想着我一定练得好，一定能收到好的效果，这样练功的效果就会好。

练功到一定程度，可加意守窍点练法：做鹤首时的窍点百会、印堂、大椎、乳中穴、府舍穴的深部，这七穴称小七星，是开始守窍点的练法；还有大七星：百会、华盖、命门、环跳、足外踝。练小七星时，两下肢固定不动，配合胸的吞吐，头与躯干有一定的前后蛇形动作，而府舍、乳中穴正是有动触之穴位，稍加留意即可。练大七星时，全身放松，以头带动躯干、下肢做蛇形（前后的伸缩形成的蛇形）运动，留意以上穴位即可。

做龙头动作，只配合练大七星窍点。做龙头时，全身放松，以头带头、躯干、下肢做蛇形运动，注意上述窍点即可。加守窍点可强化全身的内气变化，但必须在全体放松的前提下进行。而且意照窍点是知而不守，千万不能死守，若固执地意守窍点，反而阻滞了气脉的流通，这也是不轻易传授意照（观）窍点的原因。

三、寒肩缩项通臂肩

展臂动作要体现外方内圆。接上式叉腰姿势开始，转腕，指掌前伸，掌心向上，小臂与大臂成直角，以肩关节为支点，沿胸前上升。当大臂抬至与肩平后再外展，展平后转掌心向外。做展臂动作时要注意：两臂外展成一字，大臂与小臂始终要保持直角，掌心外翻后仍然呈直角。小臂不能歪，腕不能弯，要立起来，一点不用力气。做好这个动作胸要开，要张出去，肘要前挺。常见的毛病是：大臂不平，两臂展不开，掌翻不出去，肘和掌立不直。初练时动作非常见棱见角，一定要注意外方内圆。练熟后不需要每个动作做到家再换式子，要注意动作的连贯性。上一个动作做到家再做下一个动作便容易见棱见角，而且气也不易连上，比如双臂沿胸前上起，起到剩四分之一处就开始外展，动作是带弧形的。两臂外展成一字，转掌心向外后，小臂下落时，以肘为支点，轻轻下落，指掌放松划弧，气便可直达手指，手指会有松、沉和酥酥的感觉。以肘为中心从经络来说，肘部是手经合穴所在处，合穴是通内脏的。小臂上起时用中指带，往起一挺时有松、

沉感。做这个动作注意大臂要与肩平，不要做成投降式。展臂动作对开阔胸部能起很大作用，对治疗心肺病，如肺气肿、气管炎、心血管病等效果比较明显。一般上焦病多做展臂是有益的。

寒肩缩项这个动作关键在肩胛骨上，两个肩胛骨要往一起靠。头稍后仰，但下颏不能上翘。尾闾稍翘，胸微挺，但不能大塌腰。胳膊往回一收，不能弯得太大，手腕不能低于肩膀。这个动作就象小鸟刚学起飞，脑袋往起够，尾巴往起翘，腿往起蹬，两个小翅膀扑拉扑拉地，两个肩胛骨往一起聚。这个动作也像人发烧、发冷时打寒战。人打寒战是因为受了冷刺激之后，身体内需要生产更多的热量以适应外界。人体有许多立毛肌，立毛肌收缩，体内产生的热能就骤然增加，所以受冷刺激便出现打寒战的动作。中医伤寒论把这个动作叫“项背强兀兀”。我们练气功自觉做这个动作，就可以把气机调动起来。人的肺属上焦，中医讲“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。”因此寒肩缩项有开发上焦，使阳气更加充盛，气血达到全身的作用。对患一般阳气比较衰微或慢性虚弱性疾病、慢性低烧性疾病的人，多做寒肩缩项有好处。

通臂动作要求大关节蛇形运动，小关节蛹动。要注意两点：第一，要两臂一起通，不要只注意通一个臂，但要有重点。第二，两臂要在水平线上做动作，一曲一伸时臂有高低，高点要在水平线上，低点要在水平线下。做通臂动作时，一个臂的曲和另一个臂的伸是同时进行的，拿这个膀子往那个膀子上推，那个膀子伸出去，可以伸得长出一块，甚至长出半个手。伸时臂先是蜷着，慢慢伸直。手指也要有曲伸，慢慢把气通到指尖上。如果手指绷紧，虽然觉得手指有气，但气脉不是从内里走的，经脉就通得不够。开始学练如果动作做不好，也要抓挠。先抓挠，慢慢就会做了。通臂对肩胛部的疾病如风湿、骨刺，对胸部、心脏的疾病都有疗效。老年性肺气肿、冠心病等心肺病患者，做第二和第三节功是比较好的。

这节功意照窍点是：手腕背侧凹陷（阳池穴）、肩头的凹陷（肩髃穴）、大椎、陶道、尾闾——这叫“倒七星”。

四、立掌分指畅经脉

这节一开始是立掌，掌挺着外撑，把肩胛拉开，然后，肩胛内含，往一起靠。它和寒肩缩项的不同点是：做寒肩缩项时，头顶要往后仰，胳膊要曲，做这个动

作脖子不后仰，头部、躯干、尾闾都不动。胳膊外撑时是直的，回缩时也是直的，是肩胛骨往里收。手往外撑时是用膀子抻，手掌尽量往外挺，指尖尽量往后翘。初学如果膀子不会抻，用肩往上拱也行。这时手指非常胀，手指缝间苏苏的往外冒气。我们做过实验，如果手直着撑，用红外线辐射仪来测试，手指边出现很多竖叉，说明气流的强度很大。如果手一弯曲，气流动就差了。我们练功的目的是要使经络畅通，能把掌立起来，又能放松，气机在经脉里的冲量就大了。打个比方：手平着放时，假设气有三个力就能通过去，如果把手立起来，不加一倍力就通不过去。掌立起来还能自然放松，气脉流通量、能量就增大。一开始做立掌是要用些力气才能做到的，对这个问题要辩证地看，练气功要放松，但这些动作做起来很紧张，紧张是为了放松，为了放松先要紧张，紧张过后再放松。搞体育运动肌肉发达的人做这节动作特别吃力，因为他们肌肉收缩力量比较大，肌肉一收缩就把经脉之气隔住了。肌肉发达的人通过练这个功可以把拙力消掉。

做立掌分指动作，先大、小指同时分，然后二、四指同时分。分指动作要慢而匀，分完紧接着做一个外撑动作。外撑动作要求坐腕、掌后翘、掌根外撑、手指肚往外腆、手指根和手背往回拉。之后合指，先二、四指同时合，然后大、小指同时合，合时手稍放松一点。做完三次分指、合指之后，手指往下抓，先将腕放松，然后抓。下抓时意念放在手指尖，象扣着东西似的往下抓，抓下来不是使劲往里扣，而是把五指向掌心当中合，似乎合到手掌里，这样合下面的筋便绷得很紧，上边就松了。如果做成腕往里扣，拉力就小了。下抓时手指要自上而下逐节弯曲，手指上起时要自下而上逐节慢慢起。这样气血便可冲到指尖，把手指上的经脉冲开，使手指末端气血充盈畅通。严格要求，做这个动作要有蛹动和开合。一般来说，这节功的动作开始练时不要一下练太多，太多了大臂和小臂会痛得历害。

这一节功和第二节功配合起来调动手三阳经和手三阴经的作用，它着重于调动经脉的井穴。十指的井穴除中冲穴在指端外，其余都在指甲根上。井穴是混元气进入经脉的重要部位，运动这个地方就把全身经脉都运动了。立掌分指这节看起来动作很小，可是把手三阳、手三阴六条经脉全抻动了，对经脉的根梢都起了作用，经脉里的气就可以流通得好起来。所以这节功是非常重要的。

这节功的适应症与第二节差不多，基本上是横膈以上的病。对大小肠病、慢

性肠胃炎、功能性腹泻效果也较好。此外，对脑血管改变、脑神经功能改变也有益。

这节功的观照不是窍点，而是手掌24点循环按1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、24的顺序循环。（见图3-78）

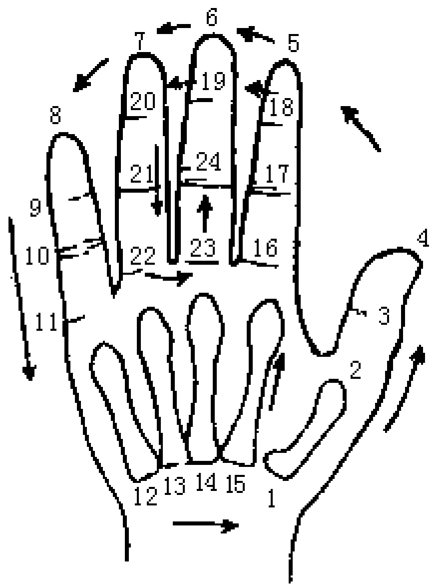


图 3－78

五、气意鼓荡臂肋坚

这一节比较难做。形神庄十节动功中，从力度上难做的是第六节、第七节、第九节，从内景上难做的是第一节和第四节。这节主要是练两肋，不是练胳膊，所以胳膊不要用力，关键是用肋带动肩、肘及整个臂。气机的变化是用丹田气推肋，肋推肩，把整个胳膊带起来。一开始腰和全身放松，两臂在体前围成圆环，然后上身转向左侧，左大臂与肩平，右大臂与耳平，两臂围的圆环逐渐拉成扁圆形。左上身不要用力往下压，左肋低一点，右肋一拱就带着肩一拧、肘一翻就走了。是斜弧线走的，两臂呈斜的扁圆，而不是平的圆。两手圆环拧着走，拉到正前方，按分节动作要求圆环恢复平圆状，但在连续鼓荡过程中，两臂到正前方时呈前高后低的斜面，身体转向右侧时也如此。当身体由右转回时圆环拧了一下，转到左侧再拧着出去，象绞麻花状似的。这样做，慢慢地腰和肩胛骨就都会动，

都松开了。做这个动作要注意两点：第一，周身要中正，眼和两手交叉之处总保持中位在一条直线上。第二，两臂围成的圆环是随着动作变化形状的，当身体呈正面站立时，圆环前后径长，这时手与头的距离最远，身体转至两侧时，圆环呈扁圆状，这时手与头的距离最近。常见有以下几种错误做法：第一种是眼与手相交叉处不相对在一条直线上，头来回晃，身体不能保持中正；第二种是不以肋的鼓荡带动肩，而是用胳膊和肘带动肩；第三种是身体向前弯着，用后面的手来推前面的手；第四种是用身体晃动来带动胳膊。初学练时动作可以愣一点，做熟后就不要愣了。练时一定要意念与运动部位相合。气意鼓荡是用丹田气来冲两肋，使两肋空松气腾然。人一般地来说两肋的气比较弱，而肝胆之气升不起来生命力就比较低弱。少阳胆经能不能把气引起来，关键在于两肋的气是否充足。肋空松了，气机充满了，气才能很好地上升。

这节功对治肝胆的病、胸膜的病、肋膜炎等效果都比较好。有些人患腹膜炎后遗症、肠粘膜粘连，练这节功症状改善很明显。

六、俯身拱腰松督脉

这一节功在十节动功中是很重要的一节，是练躯干的。

一开始两手交叉于头顶如托物，掌心向上，上拔，下颏回收。手碗划立圈时要尽量上拽，用肩往上带，拔动颈椎、胸椎和腰椎，而且把整个胸、肋都抻动了。做得好能抻到脚跟、脚心和脚的小趾、四趾。最少也应抻动到胯。交叉双手松开之后，往后挺直了上拔，头不要后仰，用肩推肘，把气机拔起来，好像把人拉起来似的，颈椎、胸椎、腰椎都要尽量上拔。全身放松，上肢、颈项、胸背、腰、下肢依次放松，熟练后，似有水从头顶流到足，然后向下俯身拱腰。这节功和武功压腰、压腿功不同。压腰功脊椎是直的，往下折身体，头是一抬一抬的。这节功的关键是松动脊与脊柱，把脊柱拉开。从经络学上讲，是抻动督脉。因此要求身体卷曲起来往下走，双臂夹头，下颏尽量靠胸，手往前移，背先上抻后再拽往下卷，收腹拱腰后凸，脊柱逐段逐节地弯，能弯到哪儿就到哪儿。这样不仅把整个脊柱拉开了，而且把脊柱的几条韧带如脊上韧带、脊间韧带、脊柱里头的黄韧带等慢慢地都运动开了。督脉运动了，头部也运动了，整个神经系统都调整了。腰弯不下去，可双手一抓一抓地帮助下弯。当弯到一定程度再弯不下去时，还可

以把腹部收一下，腹一收，腰就突起来，就容易下去了。但不要硬往下弯。弯下去后在脚前、左、右下按三次后，捏脚后跟腱。捏脚跟腱时，精神要特别集中，用大拇指、食指、中指慢慢地点按搓揉一下，腰弯不下去的拍一下腿也可以。整个大腿后面都是膀胱经，这个动作的作用是把整个太阳膀胱经从脚到腿、背、头部给整理一下。因此，对这个动作不能随随便便地做。捏脚跟腱时头要内收至贴小腿，熟练后还要求头自下尽量往上提，直至贴膝盖。做身体从下往上起的运动时，一定要先从臀部往起翘，再从腰部往上拱，一节一节地上起，把拉开的督脉再合上，两侧的膀胱经也合住。过去练这个功叫练气入骨，它能起封住经脉作用。从背部一收缩，整个经穴穴道就封住了。要加大动作的难度，可以练快速起来。下去的时候慢慢下，起时一下就起来，这样可练身体的快速应变和全身闭气。

这一节功对整个腰椎、脊柱的病，对背部肌肉的病都有较明显的治疗作用。没有病的人对脊柱也有较强的锻炼作用。老年人腰不大好弯，锻炼久之确能改变身体健康状况。但年岁大的或腰部不利落的不要勉强去做，能弯到哪儿就弯到哪儿。每一节功都应如此，对病人不要求一下就做到合度，把动作要领告诉他，让他慢慢去体会。动作幅度大，身体里面能量冲击大；动作幅度小，也冲击，只是冲击能量小。把意念集中到动作上，气就会过去。患高血压的病人，往往不敢练这节功，其实，这节功对治高血压效果非常显著，只需注意慢慢地认真地逐步加大动作难度就行了。

这一节很重要，它关系着全身。这节功有两组窍点：一组是直身时（包括直立顶上揉腕掌与拱腰起身后的直立时）观照窍点是天柱、大抒、足后跟（女膝穴，后跟赤白肉际）；另一组是俯身拱腰时与起身时，观照窍点是涌泉、劳宫、会阴、脐与命门之中点。起身时，两手如提重物，从涌泉经腿的中央上提随手上升，逐步到会阴、脐中（此练法似乎重在意念导引，但与意念导引有区别）。一待身立直后（两臂上伸），马上意照第一组窍点，随着全身松动——从上往下松，一直松到脚。此即旧称之“换骨”法。因此组窍点与动作配合，是气入骨的妙法，不可等闲视之。

七、转腰涮胯气归田

这节功第一个动作是腰胯左右转圆圈。要使腰胯转的圈能够圆，不丢掉一个

方位，要求先以尾闾这个点来画圆，这样就比较容易使腰胯转圆起来。接上节，两脚分开，与肩等宽，两膝微下蹲，大腿根稍往回收。意念放在尾闾尖上，用尾闾顺左前、左、左后、后、右后、右、右前、前这样的方向转三个圆圈，不要出棱角。然后反方向：从右前、右、右后、后、左后、左、左前、前转三圈。尾闾在骨盆的下面把这个圈转圆了，上面的骨盆自然就转成了圆圈，就不会丢掉某个方位而只转四分之三的圈，或只转了半个圈。反之，如果尾闾没有按上面讲的方位转圈，或意念只注重在两个胯骨轴上转，也不容易转成圆圈。尾闾在下面转圆圈时，上面的骨盆就必然带有倾斜度地一上一下，一边高点、一边低点地转起圈来，这样就需动作有整体性，做到这边出，那边同时就进；这边进，那边同时就出。开始练习时，可以把圈转得大些，两脚的距离大些，蹲得略低些。尾闾向左靠，右边就虚了；尾闾向后臀就翘起来；向右靠，左边就虚；转到前边臀就缩回去了。这样转难度大些，但腰胯转圆圈易合度。逐渐熟练，胯骨轴就不用力，把丹田气往尾闾上一垂，就从丹田里边动，用丹田、尾闾结合起来转小圈，小圈在外形上看不明显，但它比转大圈的效果更好。

第二个动作是翘、扣尾闾。扣尾闾的要求是将尾闾向前扣，扣到不能再前时要再往前抬一下，这样就靠到家了，同时要收小腹。然后尾闾后翘，翘到最后，还要往后上翘，使腰眼挤住。

熟练之后，再用两个大腿支着，两边立着转圈。在骨盆两边单转到丹田内气动了之后，可用丹田内气带着转。开始练这节功时，是用形转带动气转，以后要用丹田气带着转。转的速度开始要慢，越慢体会越深。腰不要绷劲，要把腰松开，腰放松了气才能流通，可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的作用。老年人多练这节功，能调动下焦肾气吸摄功能。一些年岁大的人小便尿不净，就是肾气不足的表现，转腰涮胯可增强肾功能。有老年性气管炎和气喘病的人，多练这节功，肺气能降到肾气里来，也有明显治疗作用。转腰涮胯对妇科疾病可起到治疗和恢复健康之功效。

这节功的窍点是百会、脐与命门的中点。

八、平足开胯分前后

这节功包括开前胯和开后胯两个部分。开前胯实际上是松开髋关节，开后胯

实际上是松开胯后面的骶髂关节。骶髂是个假关节，平常人不会动，只有女人怀孕后期这个关节才能开。我们要练得这个关节能轻轻地动。通过松后胯把韧带拉开、松开，使骨盆里真气充足。后胯松了尾闾才能动。尾闾将来能不能转动，能不能做到尾闾如钟锤，松后胯是关键。

开前胯的动作要求是两脚尖外撇成一字，展臂、通臂。通臂与第二、三节中的通臂不同，它要用两臂带着上身、腰、胯、腿自然放松引起两侧摆动，不要用腿拱着动。然后腰、胯、腿放松往下蹲，两臂如同落日与身体同时下落，当下蹲到两大腿平时，两手也落到两膝前，两掌胸前合十。转动的要求是：指尖、掌根都划圆。这样肩、肘、膀、胯就随之转动起来。注意要以手指和掌根转动来带动身体动。身体起立时，下颏微收，百会上顶，掌根用力合住上顶使身体起来。

松后胯的第一个动作，身体直立起后，两脚尖内扣，尽量向里相对成一字形。同时两手前伸环抱，大脚趾用力定住劲儿，把这股劲儿从腿内侧传上来，把档撑开，撑到外面去，两腿往后绷，要尽量绷直、后挺。臀部往后泛起并上翘。腰要往前塌，胯骨往外靠，就把骶髂关节拉开了。竖项，头往起顶，开胸但不挺胸，体前倾35°。通过塌腰、臀部外泛、竖项，就把督脉拉起来了。不过这个动作的关键不在拉督脉，而在松腰松胯。两手中间距离四指左右，掌心向内，与印堂等高，意念放在拇指中间。这个姿势可做站庄，站五、六分钟，可出现白气或白光，这是正常的，不必理它。松后胯的第二个动作，两膝稍弯曲内扣，往里一拧，臀部就外翻了，自然也就把档撑开了。肚子不能腆出去，要收住小腹。两手同时向上前方划弧分开至两侧，掌心向上如托物。头后仰如观天，下颏不能上翘，要回收。此式可做站庄，久立闭眼可见红日或红光。然后身体合回来，双手在头上往下导引沿肋弓变叉腰。

松后胯所活动的关节，一般活动不着，要使它动就要有特殊要求，如泛臀。臀部外泛，腰从第四腰椎处往前塌，可使骶髂关节松开，从而开扩丹田“领域”，使真气内敛到丹田。胆经是从大腿侧面上来的，膀胱经是从大腿后面上来的，腰一塌，两个经脉就在腰眼这个地方会合了，所以要求泛臀、塌腰、大腿根部往后绷并外撑。膝关节放松、大脚趾稍用力内扣，腿内侧放松，外侧用气力绷上，这样就使足少阳经和足太阳膀胱经的气脉都冲上去了。头上顶，使清阳之气上去，下颏回收，使冲上来的气血降回到中宫。

练功中不要说话，特别练几节本功后，因为经络绷得很紧，一说话中宫气就接不上了，也容易伤气。

平足开胯可为将来练静功的盘坐打基础。开前胯把髋关节松开，就比较容易练盘坐和大盘膝了。自然盘膝和大盘膝起的作用不同，大盘膝的两腿互相压，把里面的气压得厉害，如果这种盘法气血还能通，就说明内气的强度增加了几倍。按照全套智能气功的安排，要练完三步动功之后才练坐功，所以不主张现在练盘坐。

松前胯的窍点是鹤首的“大七星”，松后胯的窍点是：膻中、劳宫。

九、膝跪足面三节连

这一节的动作要点是缩臀、靠胯，臀部和尾闾尽量往前靠，使躯干与大腿成直线。臀在大腿根部不能弯曲，这样就把整个身体的重心放在膝盖上，目的是把膝关节和踝关节松开。

动作要求是：身体直立，缩臀靠胯，收腹（不能腆肚子），肩胛骨外撑，把背撑圆，两肩微内扣，头上顶，下颏回收，两膝放松下跪。除了两膝和脚腕以外，如果别的关节一弯曲，力量就在那里打了折扣，也就达不到松膝、松踝的要求了。要慢慢往下跪，姿势合度就坚持下去，用意念将膝部鹤顶穴提一下，然后意念想脆到脚面上去。其他各节功的动作可以反复做几次，唯独这一节功下跪一次就行，但要尽力地坚持，累了也要再坚持一下，使气蕴集膝部，直到实在坚持不住了再慢慢起来。在起的过程中注意不要用腿往起拱，而要用百会穴往起领，把身子带起来。膝盖放松了，聚集到膝盖的气血如打开水坝般一下子就冲到脚上去，一股热流直冲脚上。坚持跪的时间越长，腿就越酸痛得厉害，热感就越明显。如果跪的姿势越低，把膝闭住了，气下不去，起时便冲得越透彻，有的能冲到脚心或脚趾。这样往下一冲，就把下面的经络气血通路冲通了，真气往脚上运行了。在冲通了经络气血通路之后，再做下跪的动作气血就堵塞不住了，跪着也能通过了。膝盖松了，就达到了本节功的目的。从练气功的角度看，为了养生，一般的跪到40°—50°角就行了。

这节功对一般下肢的病，如关节炎、骨刺、静脉炎、风湿病等疗效较好。

这节功的窍点：百会、素髎、会阴、鹤膝、命门。

十、弹腿翘足描太极

练这节功关键是动作要慢、要匀、无论是抬腿、翘足还是旋足都一定要慢、要匀，要放松。接上节，身体中正，抬起一条腿时，身体不能偏，要在移动身体重心的同时微微坐胯，使气沉丹田。同时要给抬起的那条腿的脚心处稍加点意念，这样身体就平衡了。脚的翘点、旋转划圆都要慢而匀。做脚的翘、蹬、点动作，先是脚背上翘，翘到极点，脚趾再往上一翘，配合脚跟蹬，蹬时脚趾再往上腆，再一收。往下点时，先脚面、脚腕往下点，点到极点，再用脚趾往回蜷勾使脚面绷直。以上翘蹬点的动作要连贯。收腿时，大脚趾要内扣，脚心一含，小腿回收，脚落回原地。

旋足转圆圈的要求是足尖如挑着一根易断的丝，足尖划圆不但要圆，而且不能把丝抻断，宁肯少转几圈，也要做慢些，才能起作用。年纪大和身体不好的同志做这个动作腿可抬低一点，腿抬不起来的可以脚跟沾地，把脚尖抬起来，用脚趾抓挠，然后一伸，再沾地，再抓再挠，再伸，年轻身体好的可多练脚趾蜷伸动作，它与本功第三节中的立掌分指是上下呼应的，如能连续做五十至一百次，可通畅全身经络。

这节功如不认真练，只是比划比划，练完全套功身体可能会不舒服。因为上几节功把上身的气血都调动开了，到了腿部下不去，上边气多，下边气少，必然头胀难受，甚至血压还发生变化，原因就是没把气引下来。如果有人因时间少，选功习练，一定要选上下两头，中间可以去掉几节。认真做一遍，比马马虎虎地做十遍效果要好。把意念放在脚趾尖上，认真去做就能有效地抻动经络，因为脚趾运动配合腿的动作可拉动足三阴和足三阳经。收脚时大脚趾内扣调动肝经和脾经，脚心内含又调动了肾经。意念拖着地就把地气收入体内，在经络学里原穴或俞穴关系脏腑气血，足三阴经和足三阳经的原穴基本上都在脚腕附近，脚腕的转动，就把整个足三阴经足三阳经的经络元气给活动了。而弹腿翘足又是抻动大腿前面的阳明胃经；“蹬点”的动作是抻动大腿后面的足太阳膀胱经。这些经脉气机通了以后，对下肢气血运行有很大的促进作用。

这节功的窍点是鹤首的“大七星”。

十一、回气归一转混元

这节功由混元归一和回气归一两组动作构成。混元归一是从手抱球划圆到三个鹤首。抱球划圆的要求是全身放松，胳膊、脊柱都要松开，膀子要活，不要僵硬地抱着球转。双手抱着球往下落，要松肩、落肘，到膝盖前再松腕松指，手指向下。手里的球和身体这个球应视为一体，用手里抡起来的这个球抹着身体转，从而调整身体里边的气。下落上升都不能绷着劲。蹲下去要轻松，但身体要直，不能撅臀；上升时膀子稍稍一起，肘、腕跟着慢慢起来。这样才能使身体里的气机混合在一起，动作做熟后，还可以把身体往后仰着转，意念要把球同身体连上。

鹤首之后就是回气归一。双手下落在头顶上如同一朵莲花开着花瓣似的，接着掌根合但不要碰上，然后掌根分开，下来之后，掌指上升，再相合也不要碰上，然后指掌又张开。这个动作是：降、合、开，升、合、开，不能没有掌根的开合而直接升降。然后双手拢气下落，手掌似触非触地沿颜面至胸、至腹，沿腿正面向下，掌心按于足面，手心用意透过足心，与地相接下按三次。双手沿腿上导至腹、胸，两手以小指带动一转分开，这一转就把身上的气分开了，手里也实了。然后做回气动作，双手掌心朝前立于肩前，右掌坐腕向前推出，松腕转掌向左拢气，90°掐中魁，曲肘绕肩点按气户穴。左掌同上。之后，默念“通”三次，用通字音把中宫气调起来。发“通”音前要舌抵上腭，引气机往上走。发音时从骶骨那里会有股气冲上来，天门穴就会跳动，这是用声符振动冲开天门穴。这样的跳动表现天门穴、囟门穴、大脑皮层的气脉通了。跳动也有很多层次，如在局部上跳、在骨膜上跳、在脑子里跳，练功之后都会感觉到，我们不必追求也不去理它。三个“通”音念完，要有五个开合。这五个开合是全身气机的开合，做开时，肘肩同时动作，手腕是固定的，是肘带着手开，这样气感强。手不能往外张着，那样就没有气了。有的人做开合时会感到内脏惚惚悠悠的，头也跟着开合，整个身体的气机都跟着开合。胸中三个开合，鼻子三个开合，印堂三个开合。唯有囟门的三个开合，手是斜着做的。百会三个开合。做每个开合，合时双手尽量挨近，但不要相碰，直到做完百会的三个开合，两掌才相合。然后做收势，合掌手尽量往上拔，手掌分开，掌心向前，向两侧下落。然后转掌向上，以小指带动合回来，手如托水碗一样平稳。慢慢用肘收回来，手到大包穴贯气入体，意念把气收到里

边去，体会有一股气一直落到肚脐。然后揉腹。前九节是对身体各部分分别锻炼，第十节是全身各处同时运动，使身体各个部分壅涌之气血得到平衡，而混然一体。这节功，尤其是其中五个开合的奥妙，需要习练者在熟练中慢慢去体会。

练这套功先是要求形与神合，就是动作与意念结合好。姿势练熟之后，就闭着眼睛如同在镜子里看着自己做动作，这是第二步。最后要从自己身体里边模模糊糊地看着自己，不是看得那么真切，而是若有若无。看不见可以先去感觉。这是形与神合的几个层次，它使气逐步进入深层。如果死死抓住形，只琢磨形，不琢磨气，神和气就被形拘滞住了，那就是最低等的下士形传了。对十节动功的每一动作，在平常认真反复把它练合度，在练功的时候就不要去琢磨动作，而应潇洒轻松、自自在在地去练。如果病人不能练全套功，可根据病情选练。碰到个别不能动的病人，还可根据病情选择某一节功，并讲给病人这节功的动作、要领和作用，让病人去想去体会，也可收到一定的效果。

第十节与收式不设窍点。

第四节　循经导引法

循经导引法是形神庄练形神混元的重要组成部分，同属智能动功的第二步功。主要是增强体内“横通”的作用。两者合练才能使形神混元成一完璧。

一、姿势要求

预备式：

两脚并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方，两眼轻轻闭合，目光回收，全身放松。

起式：

以小指带动，翘掌，下按拉气，推、拉，推、拉，推、拉，松腕转掌捧气与肚脐平，掌心微含，回照肚脐，以小指带动，转掌心向下，外展至背后，回照命门，顺势腋下向大包穴贯气。两手向前平伸与肩等平宽，中指回照印堂。肘臂外撑外展成一字，转掌心向下，连续转掌心向上划弧，两手头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前成合十手。（图3-79至3-87）

两手沿肋弓分开变叉腰。大指在京门穴（第十二肋端），其余四指自然放在腰带处。两脚踩气分开与肩等宽，平行站立。（图3-88）

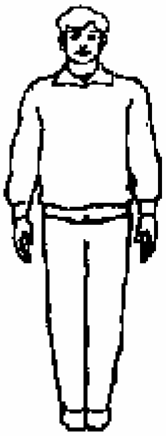


图 3－79



图 3－80



图 3－81

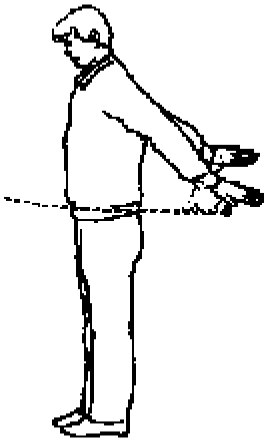


图 3－82

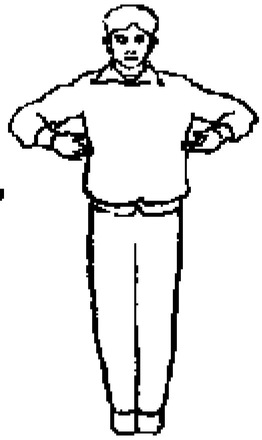


图 3－83

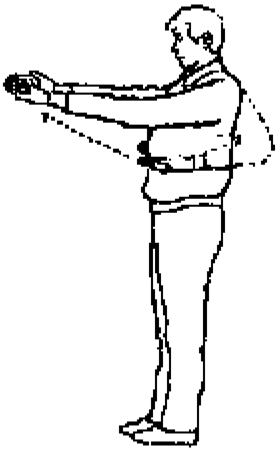


图 3－84

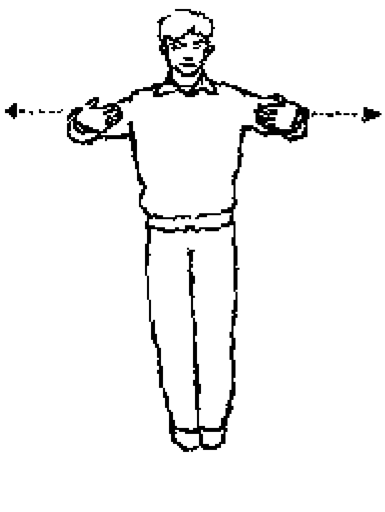


图 3－85

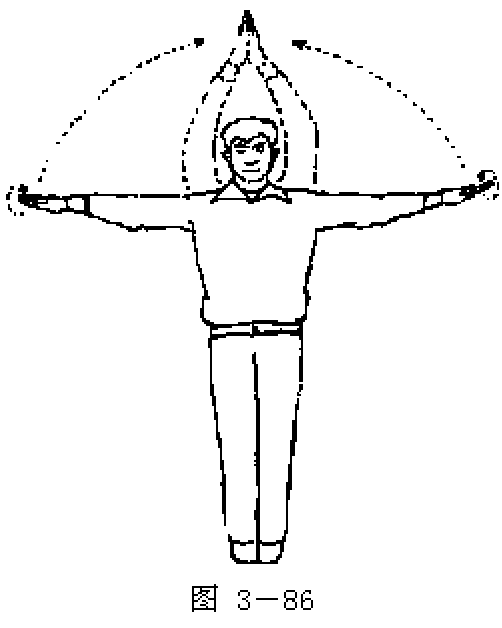
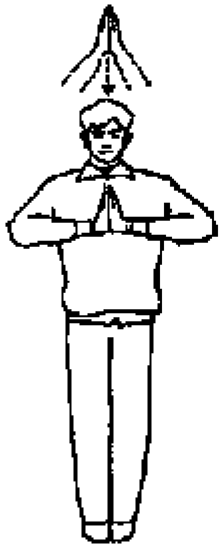
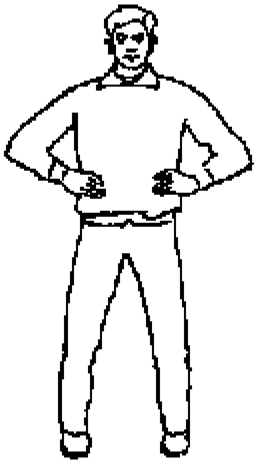


图 3－86


图 3—87


图 3—88

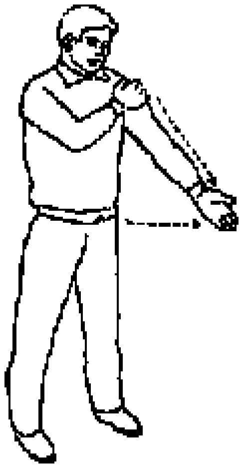
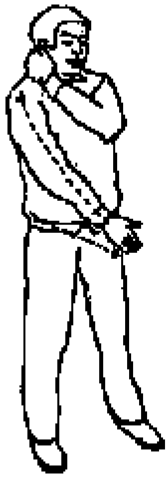
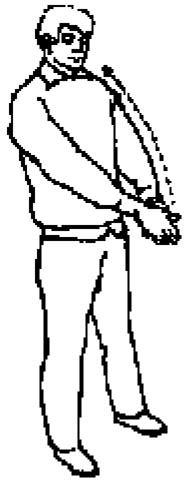
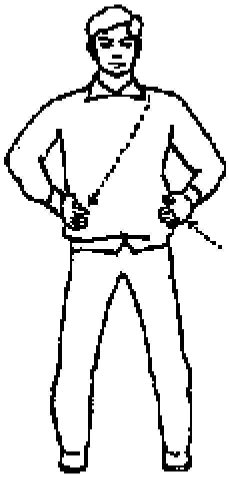

图 3—89


图 3—90


图 3—91


图 3—92


图 3—93

手经导引：

松开叉腰的左手，掌心向上，向前下方45°伸出，同时松开叉腰的右手，沿肋弓经期门、膻中，至左侧云门穴（图3-89）沿左臂内侧向下振颤，经曲池、大陵、劳宫等穴至指端。弧形转掌，（图3-90）左手掌心向下，沿右手指端、手背，继而沿右臂外侧向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙到右颈根部（意念向上送至头）。（图3-91）向下至右侧云门穴，同时右手转掌心向上。左手沿右臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端，弧形转掌，右手转掌心向下，沿左手指、手背向上振颤，经外关、曲泽、臂臑、肩颙至左侧颈根部。（图3-92）

右手回环下降至锁骨下，外行云门穴，退回膻中到期门，收手到右肋，左手同时收回至左肋。（图3-93）

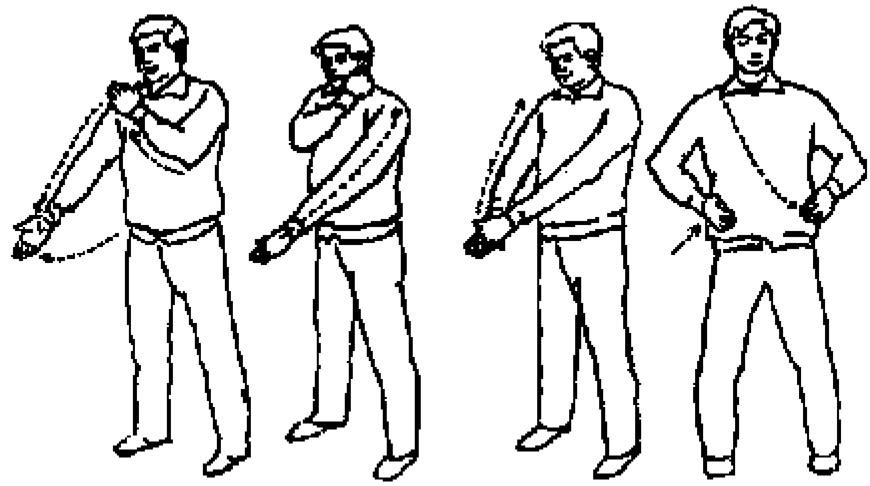


图 3－94　图 3－95　图 3－96　图 3－97

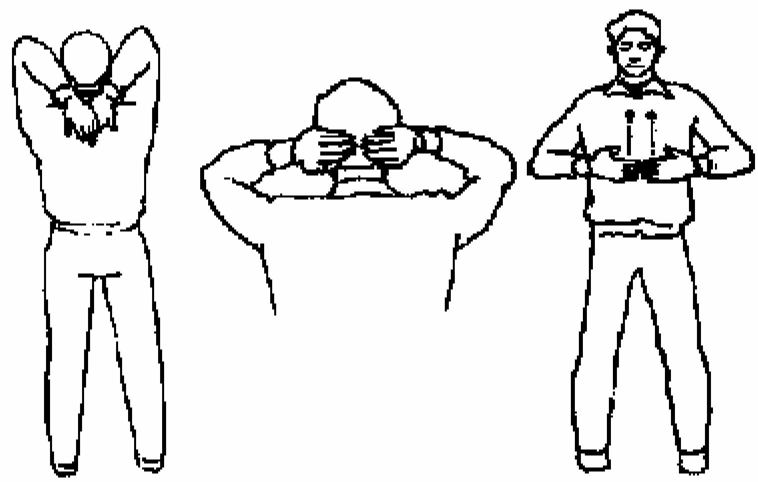
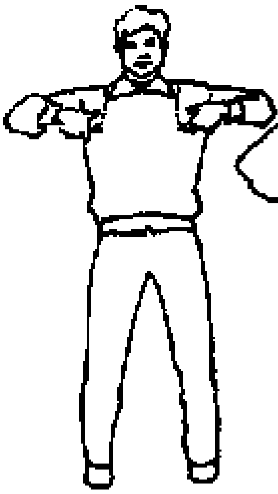
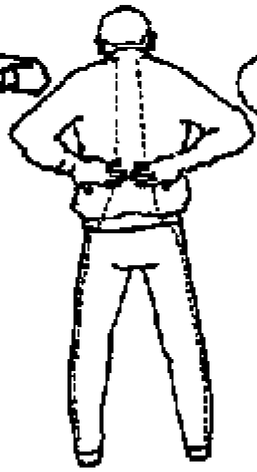


图 3－98　图 3－99　图 3－100

右手掌心向上，向前下方45°伸出，同时左手沿肋弓经期门、膻中，至右侧云门穴，沿右臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至指端。（图3-94）弧形转掌，右手掌心向下，沿左手指端、手背，继而沿左臂外侧向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙到颈根部（意念向上送至头）（图3-95）。向下至左侧云门穴，同时左手臂转掌向上，右手沿左臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端。弧形转掌，左手转掌心向下，沿右手指、手背向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙至右侧颈根部。（图3-96）左手回环下降至锁骨下，外行云门穴，退回膻中到期门，收手到左肋，右手同时收回到右肋。（图3-97）


图 3－101


图 3－102

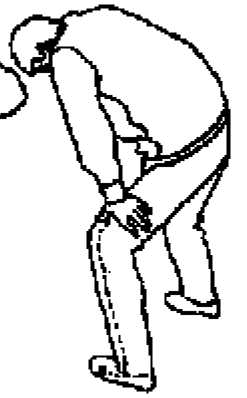
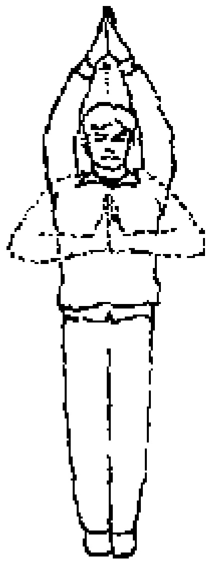
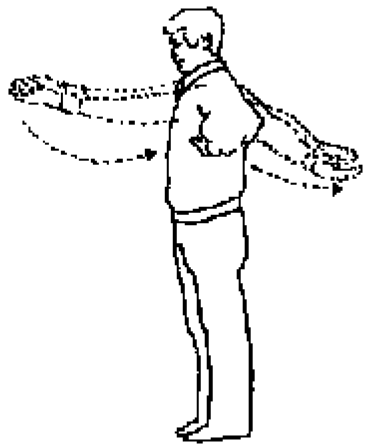

图 3－103


图 3－104


图 3－105


图 3－106

足经导引：

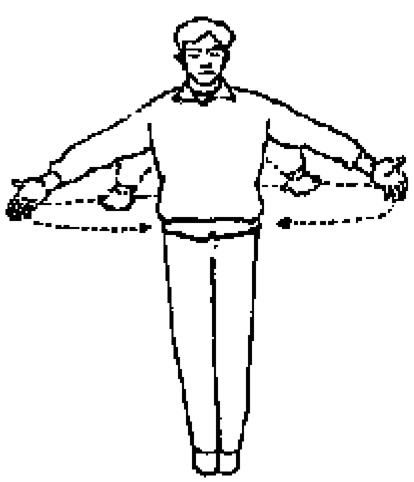
两手心向内，沿肋弓斜上至心口，中指相接。（图3-98）沿胸向上振颤，至颈、下颏、面部，逐渐转指尖向上，至额、囟门、头顶、玉枕部，掌捂两耳，以中指带动四指在玉枕部弹打振动后脑，做“鸣天鼓”，（图3-99）沿颈向下振颤。（图3-100）两手不振颤绕肩前，（图3-101）从腋下回体后（意念向上接）（图3-102），向下振颤导引。身体卷曲向下，逐渐曲膝下蹲，两手经环跳，虎口张开对腿两侧（四指在腿后，大拇指向前），向下振颤，（图3-103）经足外侧，逐渐手的十指对准脚十趾振颤（如点按发报）。（图3-104）沿足内侧、腿内侧，

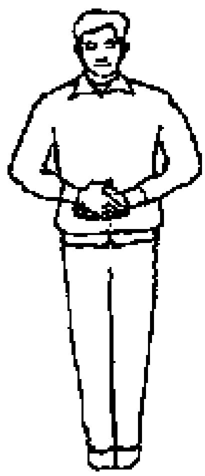
振颤至小腹、心口，身体逐渐直起。再重复一遍足经引导。

手经、足经导引三次，为循经导引一遍。

收式：

两脚踩气并拢，两手至心口，胸前合十。两手相合上举，至头顶上方，上拔。（图3-105）转掌心向前，左右下落成一字，转掌心向上体前合拢，与肩等宽，中指回照印堂。落肘回抽，顺势向大包穴贯气，手向后伸出外展。（图3-106）逐渐转掌，向前拢气，贯下丹田。（图3-107）两手重叠在肚脐上，静养。（图3-108）分手还原体侧，两眼慢慢睁开。


图 3－107


图 3－108

二、说明

1、弧形转掌，是指右手振颤到左手指端时，左手向右手背转掌时，不要有棱角的直接翻转，而应两手成弧形回旋环转，即左手在下，向右手外侧略有伸意，右手在上向左手左侧环绕，两个手相对相成一个弧形回旋。这个弧形旋转不宜过大，意念旋转亦可。

2、鸣天鼓，是指用两掌根部捂耳，两手的手指在脑后玉枕部，以中指为主带动其他手指在脑后弹打片刻（鸣天鼓手指的弹打动作是：食指弹打一次，无名指弹打一次、中指弹打一次，然后这三个手指同时连续弹打三次）。以振动后脑至整个头部。

3、振颤，要求手不离皮肤振颤，避免拍打。振颤的速度，每秒钟振颤不少于两次。振颤导引的速度，上肢从肩到手指端约五个自然呼吸，上肢一上一下约十个呼吸，从头到脚二十四个呼吸。

4、本功法要求动作连柔、和缓，速度均匀，神态自然。

循经导引熟练之后，手可以不接触皮肤振颤，以离皮肤1—3厘米振颤为宜。

5、循经导引法顾名思义，是按十二经循行路线进行自我导引的一种方法。它不是逐经导引，而是三阴三阳经分别导引。十二经的循环路线是：手三阴从胸走手，走臂之内侧；手三阳从手走头，走臂之外侧；足三阳从头走足，走体外、背侧（阳明经行于体前，不向下导引）；足三阴从足走腹，行腿内侧。故手经导引，沿臂内下行，沿臂外上行。足经导引，沿体外、背下行，沿腿内侧上行。

6、智能动功的第二步功法形神庄也讲经络，但它不着眼于走经络线、通经络，而是让经络横通。为此，循经导引法是用循经振颤的手法达到横通的效应。振颤，就是一压一缩，压进去，抽回来。振颤要有意念，每一振颤下压时，都应意想着压到骨头里去，压到每一部位的正当中，再抽出来，使之内外横通。只有经络横通，才能出现皮、肉、筋、脉、骨融为一体。这就是智能功讲的经络横通。

第五节　本章小结

形神庄在智能动功中占有非常重要的地位。它一方面练形，一方面练神，是神念形与神观形练功方法重点实践内容。它将使人形神初步达到完美。

一、形神庄与循经导引法是一完整的整体

形神庄能强化经络之气，而经络是内连于脏腑、外络于肢节的，所以作用比较全面。然而必须注意，练形神庄的目的不是着重于强化经络作用，而是把气练得更充足并使之渗透到深层次的组织中。而且要加强深部组织之气与外界之气的联系。练外混元人与大自然之气的交换主要在皮肤与粘膜，而形神庄则要求交换气的部位要不断深入。因之形神庄的预备式与收式都属外混元练法，目的是把练形神庄与练外混元联系起来。然而仅此还是不够的，所以又安排了练循经导引法与之相辅相成。形神庄每一节功都是练某一特定部位，不仅呈现了部位的局限性，而且神气也囿于体内。虽然功中有了适当的调节内容，但内外通透仍显得不够。循经导引法从整体出发，沿经络走行予以导引锻炼，似乎是走上了经络的道路，其实不然。因为导引时，并未意念注守哪一条经，而是把注意力放在内外通透上，只是大体上按经脉走行的规律与部位进行锻炼，这样既弥补了形神庄的局限性，也加强了形体内部与外界的交换的通透度。所以练完形神庄后最好练一遍循经导

引法，以起相辅相成作用。

二、如何练好形神庄

（一）发挥形体运动的引气作用，这就要求形体动作必须符合要求，而且要认真地一丝不苟地做动作。

（二）发挥神的主导作用，不仅要集中精神做动作，而且做每一节动作时，都要有明确的目的。这就需明确每一节功的效用，练功时要有必须取得该效用的信念，有了这个强烈的信念，练功时再予以认真的暗示：“一定会达到目的”，往往可收到事半功倍的效果。

（三）注意练功层次的递进，不可急于求成。尤其是对意念观照窍点的运用，要在意念已经集中很好，全身放松得比较自然，而且能闭着眼顺利而自如地练完全套功的基础上进行，否则，收不到应有的效应，反而分散了精神，影响效果。

（四）观照窍点层次、窍点部位要准确。传统功法中是师傅点穴定位（称为布星位），实际上是点穴发气后，使局部气充足而产生感觉，一是便于感受、体察而牢固印在自己的记忆里；另外，进行布星位的仪式很郑重而神秘，从而加深了受功者的精神上的重视程度。今天我们无需保留其神秘的外衣。只要大家能了解意念观察窍点旨在聚气入内与把全体连成一个整体以后，能主动地运用意识指导自己练功就行了。

三、形神庄主要练躯体混元气

捧气贯顶法与形神庄所练之气，基本上是人体混元气中的躯体混元气范畴，此气在人的正常生命活动中，可受意念的支配而聚散，主要供形体运动之需，同时它也可受经脉之气的调节，以保证形体自身的代谢的需要。因而练这第一、二步功，虽然有外、内混元之不同，但练功的结果——增强躯体混元气则是相同的。而练五元庄则着重练的是脏真混元气，此气在常人生命活动中，受情绪的影响，一般的思维活动对它影响不大。但练五元庄后，意识活动可以支配它的活动，脏真混元气一方面供内脏自身的新陈代谢使用，另一方面供内脏产生与之有关的各种物质——这是一个“从无到有”的生产过程，譬如现在所知的内脏产生的各种激素类物质都属于这一过程（形体代谢过程中产生的各种酶，一般说不属于这一过程）。练五元庄与中脉混元功虽然有内混元与中脉混元的分别，但在强化脏真混元气这一点上是相同的。对此我们应有必要的了解。

第四章　五元庄

第一节　五元庄综述

五元庄全称为五气混元庄，亦称五气归元庄，是智能动功的第三步功。练五脏脏真之气的开合、混化使之归于混元，进而使神气交融。五元庄把古法中的开关、点窍、开窍、音符密部的理论与运用作了通俗的讲解并付诸实践，熔以意引气、以形引气、音声引气于一炉，所以较已普及的得气快、气感强的捧气贯顶法、形神庄功法又提高了一个层次。五元庄属智能气功的中级功法，练过智能动功的第一、二步功者习练此功，可使身心健康水平向高层次过渡。

Ⅰ、五元庄简介

一、功法简介

五元庄共十三式，分作三段。前面四式为一段，旨在开窍聚气，使人体和大自然的混元气混融。练这一段功主要是练外混元与形神混元，是练五脏真元的准备阶段。第二段即练五脏的五节功，这一段是五元庄的正功，每一脏一节功。通过动作、意念与发音来强化五脏脏真之气的开合聚散，强化五脏的形、气、神的功能，强化五脏与混元气的整体联系……使人体的身心素质发生质变。第三段是后四节功，主要是通过形神混元的锻炼，强化躯体混元气为脏真混元气的联系与转化，使混元气内归于中、颐养形神。

五元庄的功法安排与练法，很象阴阳（开合）、五行（五脏）、八卦（八式）的综合，然而它却不是从阴阳、五行、八卦立论，而是处处以混元气立论的。这岂不是自相矛盾吗？否。因为混元气是包涵了阴阳、五行、八卦的。《云笈七签 •元气论》中说：“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元。”即是此意。

Ⅱ、五元庄基础知识简介

一、五元庄中的五脏及与之有关的内容

五元庄中的五脏指心肝脾肺肾而言，与古典气功理论、现代医学中的五脏不尽相同。这里仅简述其与练五元庄有关之内容。

（一）心：位于胸中两肺中间，下面是膈膜，上限近于膻中穴，下限近于鸠尾穴（剑突部），其气上至玉堂，下至巨阙。其标位——即气之集聚处，在膻中穴与中庭穴之间（第四肋间相对于胸骨处）。

心主血脉，主神明，主情绪为喜，声音为笑声，气化为长（成长之意），开窍于舌。

（二）肝：肝在腹腔中，上临膈膜。位在两侧胁肋内（在现代医学中左肋内是脾脏，有贮藏血液与生淋巴球及噬菌体之功能。与中医理论“肝藏血”、“肝者将军之官，使之以候外”之功能相符合，故我们把它视为肝。中医理论也有“肝体在右其用在左”、“肝主两胁”的说法）。标位在期门、日月穴。

肝主筋，主魂灵，肝之情绪为怒，声音为呼声，气化为生（生发之意），开窍于目。

（三）脾：脾在上腹，胃的后面（即古说的“掩乎太仓”），相当现代医学中的胰、大小网膜以及肠系膜的有关部分，古所谓“脾主中州”。其标位在建里穴与下脘之间。

脾主肌肉，主意念，与胃合作完成消化之功，主运化精微与水分。脾之情绪为思（思虑），声音为歌声，气化主于化（变化之意）。开窍于口，其华在唇。

（四）肺：在胸中两侧，上至肺尖缺盆中，下至膈膜，随呼吸而张缩，肺底可随膈肌运动而降升。其标位在云门、中府。

肺主一身之气，主皮毛，主呼吸与人体生命的基本生命活动（即魄）。肺之情绪为悲，声音为哭声。在气化为收（收敛之意），开窍于鼻。

（五）肾：肾在上腹腔两侧，上限接肝（左侧是现代医学的脾），下限平脐，其精可下降于会阴（男性的睾丸、前列腺，女性的子宫、卵巢均属肾），其气聚集之标位，前在脐，后在命门。

肾主精主髓主骨，决定着“志”向高低大小与顽强的程度，肾之情绪为恐，开窍于耳与二阴，气化为藏（蛰藏之意）

五脏位置示意图。（图4-1）

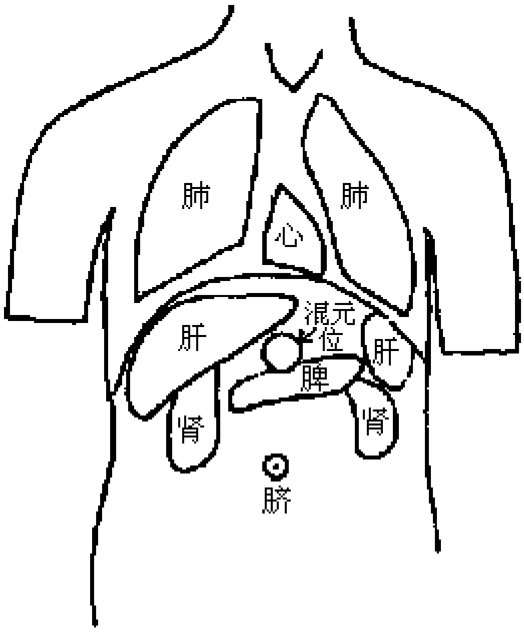


图 4－1

二、与五元庄相关的混元气理论

由于五元庄已经涉及到人体生命活动的更深层次，因此讲述的混元气理论的深度也就必然相应地深化。混元气理论是智能气功的整体性理论，在人体中它是人的精（形）、气、神混化而成的统一体，这一混元气对外界环境来说，又是由各个局部共同混化的结果。具体来说，它是由精（形）、气、神三部分形成的，由于精气神三者在人体生命活动中的存在形式以及所起的作用不同，因此与之相关的混元气也就有了差别。表现在集中的部位、质地、功用……不同，我们可以把它看成是人体混元气的子系统，下面对此做一简单介绍：

（一）躯体混元气。集中在丹田（脐与气海部位），散布在全身各组织，供躯体各组织（包括内脏的形）的组成与分解以及各种形式（主要是宏观）的运动之用，它是人体混元气最基本的内容。

（二）脏真混元气。人体各组织的生成变化，不是各自独立地进行的，它是

受人体的气化规律——生、长、化、收、藏来制约的。而这些规律正是由五脏分别所主，它不仅与每一脏的体性相关，而且和五脏有关的情绪紧密地结合在一起。因之显现了五脏在人体混元气中的重要性。然而五脏又不是各自为政的，而是一个有机整体。因之五脏又形成了人体混元气中的子系统——脏真混元气。集中表现在五脏活动之中心——上腹正中——我们称之为混元位。

脏真混元气与躯体混元气的区别在于，虽然也有形体的生成变化——这一点是和躯体其它组织相同的，但它更重要的是有特殊的功能，而维系这些功能的混元气与维系躯体运动之混元气不是等同的，如常人的意识活动不能主动地支配它，却受人的情绪的影响……这就是五元庄功法重在音声引气，重以情绪调节的理论依据。

（三）神意混元气。这关系到意元体理论，这里不赘述。

当然上述这三种混元气都是人体混元气的子系统，不仅相互联系而且在一定条件下互相转化，从而维系人体的整体生命活动。

三、混元位介绍

混元位不是智能气功的混元气理论创造的，在古典气功理论里，也多有论述。古人认为天地是一个互相连系着的整体，而天为阳、地为阴，连系着天地这一部位，换言之，即天地交合，混而为一的部位，则称混元。古人认为天地之间相距8.4万里，天之气占上面的3.6万里，地之气占底下的3.6万里，中间的1.2万里，则是天地交合处，称此为混元。古人认为人身乃一小天地，把心比为天、为阳，把肾比为地、为阴，心肾之间相距8.4寸，心是占上面的3.6寸，肾占下面的3.6寸，中间的1.2寸则为人体之混元。至于混元的位置各家主张与天地（心肾）之定位有关，主要说法有四种：一种是地（肾）在脐下3.3寸，心在心口（即巨阙下与上脘之间）部位，混元位在脐上0.3寸至1.5寸之间，相当道家丹道派所说的脐上有个“黄金鼎”的位置，也就是所谓脐下为炉，脐上为鼎之意。第二种是脐下1.3寸为地（肾），心下鸠尾为天，混元位在下脘穴上至建里穴上的1.2寸之部位，此即古法之“雷法玄关”所在。也有以脐为混元位者，此则指人形而言，脐以上至头为天，脐以下至足为地，以脐之四周为混元位，故脐两侧有穴称“天枢”——天地相交处。智能气功所讲的混元位，以脐为地（肾），以中庭穴上之心原

位为天，以中脘上下之1.2寸处为混元位。需知混元位是体腔内的一定的体积而非腹皮上的面，它位在人体体腔之中位（而稍靠后），前对中脘后对脊中，此即《易》之所谓“黄中通理”也。

上述的前两种混元位，是从该门派练功需要出发的。智能气功的混元位则是从人体生命活动的现实立论的，试分析之：

混元气理论认为，在每一具体物质（包括人）中，混元气凝聚于形内——是该物混元气的密集存在形式；在该物质周围，有稀疏的混元气存在，而且密度随距离外延而减弱。正是混元气的这一特性，决定了人的躯体混元气集中在脐与脐下的气海，而五脏的混元气集中在中脘深处的混元位进行混化。在这部位，上面是心，下面是肾（男人的前列腺、睾丸，女人的子宫、卵巢都属肾所主，腹部左右两肾互相维系，其集中表现在前面的脐与后面的命门，故称混元下面是肾），两侧是肝和肺，而中央是脾，所以混元位是五脏之气的集聚之处。或问曰：肺在膈上，离此较远如何与之混化、集中？需知此混元位不是五脏形体的集聚处而是五脏之气的集聚处。按经络理论肺之经络的起始点在中焦（即混元部位），此其一。另一方面，当肺吸气时，膈肌降，肺之气不仅可降入混元，而且可降入肾之命门。这是因为膈肌是一圆形肌肉，其正点在中心腱，其起点沿体腔四周，前面起于剑突，两侧起于肋弓，后面连于腰大肌与第二、三腰椎。当膈肌收缩时，则下降而呈现吸气，舒张时则提起上升而呈现呼气，这也是人体的天之气（胸中之气）和地之气（腹中之气）混化的重要内容，同时也是五脏混元气与躯体混元气互相转化、混化的动力。

III、五元庄功法特点简介

由于五脏深藏于内，且常人的意识活动难以支配其运动，所以欲主动、自觉地强化其功能，五元庄一方面利用了与之相关的经络效应——动作的安排，另一方面利用了人的整体特性中与五脏相关的部位，手上的五脏分布——手印法和与五脏相关的发音和意识的想象。这与密宗的身密、口密、意密相仿佛。下面分述之：

一、手印法

手印法是佛门的称谓，道家称之为掐诀。我们为了方便仍借用其称谓。过去的和尚道士把掐诀加以神化，说成是驱鬼役神的手段，多密而不宣。其实是借助手上一定部位来激发强化人体内在气机和外界的联系。因为人的手上有着各种整体规律的分布，下面介绍几种常用的规律。试以右手掌为例说明之：（图4-2）

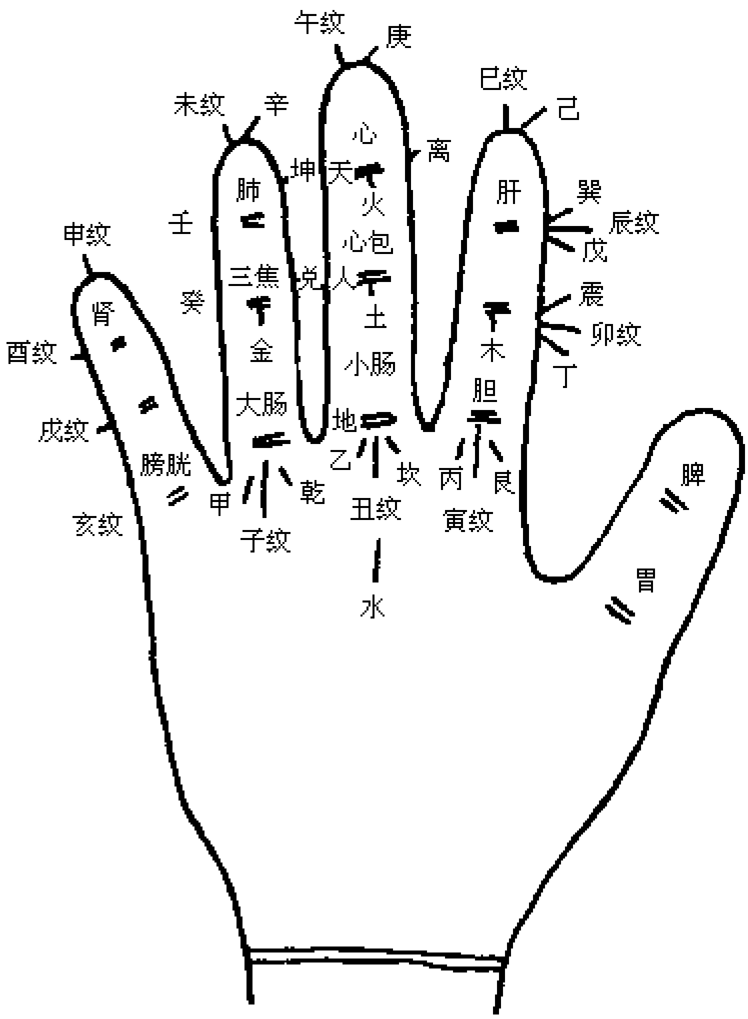


图 4－2

（一）五脏六腑规律：大指指腹，根节属胃，上节属脾；二指指腹，根节属胆，上节属肝；中指指腹，根节属小肠，上节属心；四指指腹，根节属大肠，上节属肺；小指指腹，根节属膀胱，上节属肾；中指中节为心包，四指中节为三焦。

（二）十二地支规律：从第四指根纹开始为子纹，中指根纹为丑纹，二指根纹为寅纹，二指中纹为卯纹，二指上纹为辰纹，二指顶端为巳纹，中指顶端为午

纹，四指指端为未纹，小指指端为申纹，小指上纹为酉纹，小指中纹为戌纹，小指根纹为亥纹。这也是十二经脉之流注规律。

（三）十天干规律：甲与子同纹，乙与丑同纹，丙与寅同纹，丁与卯同纹，戊与辰同纹，己与巳同纹，庚与午同纹，辛与未同纹，壬纹在第四指上纹，癸在四指中纹。

（四）八卦规律：乾与子同纹，坎与丑同纹，艮与寅同纹，震与卯同纹，巽与辰同纹，离为中指上纹，坤为四指上纹，兑为四指中纹。

（五）五行规律：木与震同纹，火与离同纹，金与兑同纹，水与坎同纹，土为中指中纹。

（六）天地人规律：天与火同纹，人与土同纹，地与水同纹。三清（玉清、上清、太清）纹与此同。

五元庄所用手诀，运用五脏六腑规律，有两种方法，一是用哪一脏时即用指掐在该脏所属部位，若用脾脏即以中指掐之。二是用哪一脏（多与腑合用）即闭其余之指，空留所用之指。五元庄（除心脏外）采用后一用法，详见各节功手诀式。

二、发音法

是指念一定的字、句而言，又称念口诀或念真言。练功之发音属古典气功念咒（佛家称陀罗尼）范畴，古之念咒亦视为神秘，把念咒之作用归于神佛，其实念咒之作用在于功夫，有用咒之文义以澄心集神（自己的精神）者，有用其音以激发气机者，五元庄的发音是依据后者。古典气功依此练功最典型的是"太上玉轴六字真言"，即呵、嘶、呼、嘘、嘻、吹。此法道家的吐纳导引门中最多用之。也有用五音：角、征、宫、商、羽者，道家的小炼形则是从此化裁而出。以上两法均以五脏为对象。佛门则有唵、吗、呢、叭、咪、吽以及唵、吗、吽之字诀，则属三丹田共振。至于武术气功与硬气功的升气、降气、发气叫力以及开合，各门派用法均有师承，可谓各有千秋。

（一）念诀有三种形式

1、出声念：念字出声，可激动躯体混元气，可借声波振动以影响有关形体。武功之暴发力，其气刚，发声多厉而猛，短促有力。气功养生则发声柔而长、低

而和。

2、默念：念字不出声，只是自己可以听到，但需保持正确的发音口形。古亦称“金刚诵”或“炁诵”，此种念法不易作用到形。

3、心念：亦称“神诵”，即心存意诵。口无念字的动作，也无发音的口形，只是在意识里想。此念法必须是在默念有成效的基础上进行，否则不易起效果。

需知三种念法不同，所激发调动的形气神的层次也不同，不同的音符也可对形气神的不同层次发生不同的作用。五元庄每一脏都安排了三个音符，每个音符针对形气神的不同层次，可以都是声念或默念，也可配合不同念法对形气神不同层次进行选择。

（二）五元庄的五脏音符

	形	气	神
肝：	tü	拘	灵
心：	心	香	惺
脾：	刚	夫	中
肺：	桑	嘶	松
肾：	ei	吁	ying（英）

五元庄每一脏的音符，前面两个音符主要是针对形、气，第一音符（字）是形中带气，第二音符（字）是气中带形。第一字以声振形而开，但非全开，开而连于中；第二字是振于气而收，收于混元位。两音一开一收、一形一气，以强化五脏与混元之统一整体联系。第三字不仅连及五脏之气，而且连及五脏之神，每一音符都结合每一脏神之功用，因此在发音时还应主动作想象。古之所谓“心存目观”即指此而言。下分述之：

1、肝的ling音：发此音最好是一声转二声（灵），因为肝藏魂，魂属阳，魂属意识活动的一部分，必须要灵。当发ling转灵时，心下混元位上会产生一种振动，此处正是混元灵窍所在，相当于旧说之绛宫所在位，是古典功法中炼气化神之所在，明了此部位后，即可以集神于混元部位而聚气于此，此窍是五元庄之关键所在。

2、心的“惺”音：惺当明了讲。心藏神，神之功能必须明觉，古德谓“主

人翁惺惺否？”就是说，自己的本性是否灵明。发惺（xing）音时，山根、印堂内有动触感，有的人尚可出亮感，这是性光呈现的征象，发此音时要作想象印堂内部空明。尤其以中峰指揉转发音，作用尤其明显。当头脑昏乱时，主动念惺并想象空明，往往是即刻神清心宁。

3、脾的“中”音：脾主中宫，在神为主意念。练气功要求意识领域里空无所有。此状态古气功中称之为中。古有“喜怒哀思之未发谓之中”之说，中是不偏于任何一方，只要着于一点就不是中，有人说中就是空，这实际是误解。空与有是对立的，着于空则成着一边了，何况宇宙里没有真正的所谓空。若头脑里执着一空则成了顽空。如何体会中呢？当慢慢发中字音时，尤其是默念时，体会中宫混元部位那种感觉，细心体会，就是中态一种感受，以后不发音也体会那种感受，就可很快进入中的境界。

4、肺的“松”（song）音：肺主魄，魄是神的一种表现形式，相当于现代医学讲的生命反射之类的神经活动。气功认为魄属阴，与有形之体紧密结合。练气功形体必须放松，气才能容易通达，因此发肺魄之音时，念松字音，意思有形之体皮肉筋脉骨内脏等都要放松，然而背部第三胸椎下的身柱穴是关键，身柱穴是肺之连系处，又是一身之支柱（因其与肺、魄相关），所以在念“松”字音时，要注意身柱穴放松，该处一松，全身自然随之放松。

5、肾的“英”音：肾主志，即志向、意志。练功与做事业都必须“一其志”，所谓“用志不分”。“一”的字音可以作用到肾，但其音太刚，难以和脏真混元相合，故而把一字音，改念成英的音，i 音要重。

关于练功发音还有几点要说明的是，一要发音准确。二要发音和柔，吸气时要用鼻自然吸气，口齿微闭，舌尖抵上下门齿缝。三要循序渐进：可先练形之音，次练气之音，再练神之音，三者皆纯熟可三音齐练，即一口气呼三个音，每练一个音往往需半月至一月之久，至三音纯熟后，方可默念或神诵。

三、意想

是指意中想象。在上述发音的五种音，已经包含着有意想作用，这里所讲的指意想不同情绪而言。当练五脏功与发音时，要意想并表现出与之相关的情绪来，所谓假戏真做，即肝怒、心喜、脾思、肺悲、肾恐。为什么要在练功时发动情绪

呢？一是为了锻炼情绪的可控制性，从而增加意识的自控能力；另一方面利用情绪来加强五脏的“生长化收藏”的气化作用。

肝之怒有助于气的生发。人激怒则立目瞪眼，气上冲，俗称生气。实际上是生发的气多了，而常人怒而多郁，故生发之气不能正常运化开而呈现壅结之病态，练功时意想作怒，此怒而不郁，故可助气之生发，强化练功效果。

心之喜有助于气的成长繁盛。人喜则眉开眼笑，一方面神情得到开放、通达，从而增强了气的活力；另一方面，喜可使血脉通利，气机通畅无阻，从而长养人体各部组织与机能。练功时展眉则喜于心中，松吻则笑于面上。

脾之思有助于气之化。意识的思念可以影响气的流行，《黄帝内经·素问》中说：“思则心有所存，神有所归，正气流而不行，故气结矣。”故当深思时，就可改变气之生、长、流通、运动之性，从而使之发生变化。人体中的很多变化，都与意识中的思念有密切关系。练脾功深思或沉思，则可加强脾之化变功能。练功时怎样沉思呢？只要用意念来思念鼻端（为脾所主）就行了。

肺之悲可助气之收。肺主一身之气的敷布与调节，而悲叹之情有助于气之收敛，常人在哭时，多有咽噎现象，是因悲哭而使心神受伤，故有“悲则气消”之说，实际练功时作想悲情是悲悯而非悲哀，因而心神无损，只可助气之内收，并增强肺之肃降之功。练功如何使之悲？念“桑”音时，意想易生悲天悯人的景况即可。

肾之恐有助于气的蛰藏。恐是怵惕之意，指小心谨慎的心情，古人谓“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”，即指此心理状态而言。这种心理状态可以防止气外散，加强气的收藏，气收藏到一定程度即可化为有形之物。常人日常之恐多伴有惊，惊则神无所倚，故过于惊恐，则肾的“收”之功能失控，不仅气不能收，而所主的前后二阴也不能正常收摄，出现二便失禁现象。练肾功作想之恐，恐而不惧、不惊，只能使气深藏于内，以强化肾之蛰藏之功能。

Ⅳ、怎样练好五元庄

一、要掌握五元庄的关窍

要想练好五元庄，首先必须把五元庄的全部功法、功诀掌握纯熟，发音正确，

动作合度，了解五脏部位，尤其是体认脏真混元窍，只有体察到这一混元窍位，才能正确地导引五脏气机与之联通、混融。这就需要反复练习，念叨ling音诀，念时多由一声改成二声“灵”字音，念时全身放松，闭眼体察心口部位的动触感觉，这是打开混元窍的钥匙。

二、要加深对混元气理论的理解和运用

五元庄完全以混元气理论做指导，功法中虽然有关于心肝脾肺肾每一脏的具体练法，与传统功法中的五脏吐纳导引、服气很相似；功法中虽然有用脾之意来混融四脏脏真之混元，与传统功法中采大药、结大丹过程中的“和合四相”、“攒簇五行”很相象，但是它们是有着霄壤之别的，对此，我们应分辨清楚。

（一）与传统五脏吐纳导引的区别。这一功门中主要包含六字气诀（呵嘶呼嘘嘻吹）与五脏小炼形、依音之性体功用来修炼五脏（六字气诀中尚有胆与三焦）。其炼法以五脏为对象，依形气而施功，或用来调养五脏以修真，或运用补泻以祛病。祛病多据五行生克，修真则重五行流转，五元庄则不是这样。功中虽涉及五脏，论及五方五气等五行相关内容，但其意不在于用五行，而用意在将五者混化。需知混元气中本来就是阴阳、五行的混化表现，混元气口诀中的“混元一五行，有形亦无形，中寓阴阳造化机，开合聚散万物生”就是指的这个意思。五元庄在练法上，不管五行生克补泻，只在脏真之气的开合聚散以及引气入于混元窍位，使之相互混融，使五脏之形气神混融。

（二）与传统功法中的采大药、结大丹的区别。传统功法中的采大药、结大丹，是在结小丹——马阴藏相完成以后，真元之气内聚，神气交融，气从下丹田通过运周天而移至中田，融中下二田为一，在静定中凝神定气，过到神入气中，气包神外的境界。在此过程中有和合四相、攒簇五行的内容（两者名称虽异而实质是一），即把五脏所属的精、神、魂、魄、意皆归于中宫黄庭，其关键在于收视返听，无思无虑，一意归中。为此，要眼不视，耳不闻，舌不动，鼻不嗅，使外气尽归于内结而为丹胎，胎成后神迁上田养育婴儿，再行演神，然后再将婴儿还归性海，使丹光遍体，以成形神俱妙，最后“粉碎虚空”。五元庄则非如此，而是通过音、形、意的导引来运练五脏混元真气的开合聚散，加强五脏脏真之气与混元窍的整体联系，加强脏真混元与躯体混元的联系与转化，从而使脏真混元

可直充于形、直通于外，使形发生质的变化。传统功法的形神俱妙是最后一步功法，而智能功法则将其化整为零，随练随变，每一步功法都在变化形神。

三、要掌握练功层次，循序渐进

五元庄是智能动功的第三步功法，属于智能动功的中级功。但这并不是说，一练五元庄就可达到智能气功的中级水平。因为它是建立在第一、二步练功基础上的，如果第一步功的外混元与第二步功的形神混元没有基础，练五元庄仍是初级功。虽然五元庄集合了前两步功的精髓，但并不能取代前两步功。因此，我们认为初练功者不宜从五元庄始，而应从第一步功《捧气贯顶法》开始。因为智能气功的六步功法是依据从一个常态人升华为一个超常态人的全过程中的不同阶段安排的不同功法，有一个从表浅层次到深层次的发展过程，按其层次勤奋练功，则可收到不期然而然的功效，躐级行功，往往是欲速则不达。如果形神庄的形体动作（如立掌分指）标准达不到，练五元庄的“开关”动作就收不到应有效果。实际上现在很多练智能动功的人并没有达到第一、第二步功的要求，这些人可否练五元庄呢？回答是可以练，也可以不练，应继续练第一、二步功。大家可能会问达到什么水准才可“进级”呢？谁来给鉴定呢？如果不及时“进级”，岂不是白白浪费时间吗？为了全面回答这个问题，必须把智能气功练功的全部历程予以简单说明。

智能气功是开放性功法，虽然把练功历程分了六个层次，但是每个层次之间是可以自动过渡的。人们的身心素质基础不同，练功后呈现的效益也有很大差别，有的人练第一步功后，就通了皮肉筋脉骨，有的通到内脏或中脉，使之内外融通，但有的人练到五元庄外混元通的也还不彻底……于是使练功效果呈现犬牙交错局面。如第一章所述，智能功的每一步功都可以有不同层次练法，如神气并重或神形并重练法的诸层次即是。

四、注意自觉修养

在练五元庄阶段特别强调自我修养。这是因为，练五元庄要练五脏的情志、强化情志与气之间依存关系……因之，情志若产生偏颇，将招致气的极大的变化而产生病态，比常人的同类变化要剧烈不知多少倍。其中以恼怒、忧思最为厉害。

练一、二步功有成效者尤其如此。因为内气练得充足了，需要更加稳定的精神来驾驭之，练五元庄加强了情绪、情志对脏真之气的统帅（驾驭）的能力。同时也加速了情绪的变化过程，在人的身心素质发生变化的时期，必须以提高精神修养为先导，从而保持“心平气和”的状态。如果思想中的“我”不清除，势必患得患失而情绪紊乱，而导致气血运行的失常。往往是心脑首当其冲，气功界的前贤于此而致死亡者不在少数，也有出现神经失常者，这是每个练智能功者所必须警惕的。或谓曰：不练五元庄是否就没这一危险呢？否。练功到一定程度——内气充足到一定水平后，都会产生内气与精神之间的“矛盾”，这就要求提高精神活动的素质水平。如情趣要提高（脱离庸俗境界），我执要破除等，以保神意的灵明不昧而功夫继续上进。具体应如何提高修养呢？这里仅结合练五元庄的情志简单地谈一谈看法。（一）以仁民爱物之心对待周围的人和物，克治杀机以养肝，使怒不生；（二）以谦谦之容与恭敬之心对人对事以养心，克除淫乐；（三）以敦厚诚信之心待人接物以养脾，来克除机诈谋虑之心；（四）以见义勇为之侠肝义胆来履行自己的义务，则集气以养肺而克服肃杀与悲愤之情；（五）以聪睿、智慧、戒慎、恐惧来提肾气以保证肾的蛰藏之职的实现。这一切都是变换自己气质的过程，它是德高气纯的先导。这是古人说的能否进入圣人层次、具有圣人气象的关键性的隘口，带着庸俗之气是过不了这一关的，非得高尚自己的情操不可。

第二节　五元庄功法

练功开始时先按智能气功体态要求调整身形：两脚并拢，百会（头顶）上提，周身中正，目平视前方，两手自然下垂，全身放松。（图4-3）

Ⅰ、顶天立地　合化混元（第一式）

一、动作姿势

（一）两手以虎口带动（若捧气状）体前上升，升至与小腹平，两手与小臂向内合拢。（图4-4）

（二）两掌交叉至对侧，左臂在上，右臂在下，继续上升至脐上近中脘部位，（图4-5）两手掐成混元指环诀：二指弯曲，指甲根部抵到拇指关节背横纹（最

长的一纹）头，指尖近拇指根部。（图4-6）

（三）尔后变顶天立地掌：左手直立胸前，掌心向右，指环正对膻中穴（第四肋骨连胸骨之正中点）；右手掌心向下，指环正对中脘穴（脐与胸骨下端——左右肋弓连接处——连线的中点）——此处的深部为混元部位。左手掌根下对右手指根（图4-7）。

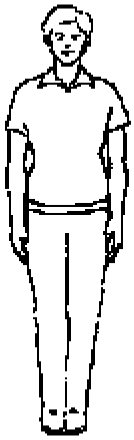


图 4－3

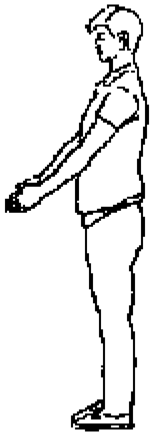


图 4－4

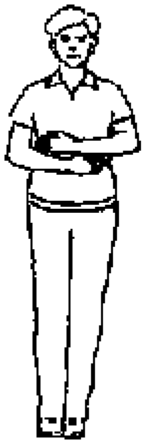


图 4－5



图 4－6



图 4－7



图 4－8



图 4－9

（四）叩齿：先叩门齿九次，叩左臼齿九次，叩右臼齿九次，再叩门齿九次。然后“赤龙搅海”：舌尖从上门齿中央绕向左上臼齿，左下臼齿，回到下门齿，再到右下臼齿，右上臼齿，回到上门齿为一周，共绕三周。再反方向绕三周。然后舌尖抵点下腭三次，抵点上腭三次，抵点上下门齿交缝处三次（旧称此为“开三皇锁”）。如果唾液增多则吞咽入腹。

（五）松开两手的指环，两掌转成掌心相对，左手在上，右手在下，似接触

而未接触，两掌向两侧拉开，两手中指尖按在对侧的第四指根部，两手的手指重叠，而后弯曲互相握住，拇指按在小指与食指之互握部，此手势为混元掌（旧称混元合印手）。（图4-8）

（六）发音：发eueng（哦翁音）与清字（qing）音。每发一次音自然（鼻）吸气一次，共发三次。

（七）两掌松开，转掌心相对，指尖向前，置于混元处。两掌距离与两乳头等宽，大臂贴于两肋。（图4-9）

二、动作要领与意念

（一）两手捧起时意念要从地底下捧起一个混元气球来，升至小腹向内合拢时，把气球送入脐内。两手掐“混元环”时，食指要用力圆撑，尤其要指尖用力抵拇指近根处，此处旧称手部之“天门”，通头部之天门穴。两指环分别对膻中、中脘，要用意念送至体内中心点处。

（二）顶天立地掌，左手指天要与头部天门穴以意相连，合二为一上至天穹。右手按地要用意念按于地之极深处。两掌微微相接，使气在体内混而为一。

（三）发音时要用一声（阴平）。发第一字音时，e、u、eng三个音素要平均对待，只是eng音素发音延长时间而已，切不可有强弱分别。发第二字音qing时，前两音素合为一个复合音，而后续以eng音素。

三、作用

此式作用在于连通天地之气。此天地之气有四层含义：

（一）指天地大自然中的混元气：天之气即虚空之混元气，地之气实际也是虚空之混元气，因为立地之意念是下面无限深处，而不是具体的实物——地球，因而连接的也是自然中的混元气。

（二）指胸腹之气：横膈膜以上是心脏、肺脏所居之处，主要接受无形的天空之气，腹腔内有消化、排泄器官，主要是接受食物与水等有形之物……此属地之气。

（三）指头顶与会阴而言：头顶是神聚合之所，会阴是精聚集之处。

（四）指心肾之气：心之气位于胸中，上界限在中庭穴与膻中穴之间；肾之气位于腰腹，下界限在脐。从心至肾古典气功认为共8.4寸，心气占3.6寸，肾气

占3.6寸，中间1.2寸为混元位。此式之顶天立地掌式与通过意念作用，可使上述之天地之气，会合到混元之处，混化为脏真混元之气。而混元合印手与发音，可以强化混元位中之气的开合聚散作用。

Ⅱ、畅通毛窍　开启三关（第二式）

第一式是通过姿势（包括手诀法）和意念把天地之气聚合到混元部位。本式则是在此基础上，把人体和大自然之气的通道“阀门”打开。这些通道包括穴位、毛窍与三关。其中三关是指天关——头顶、地关——足心、人关——手心，尤其重要。

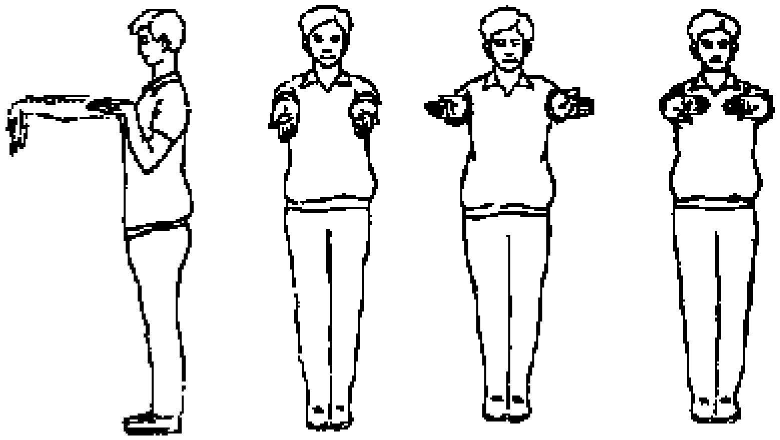


图 4—10　图 4—11　图 4—12　图 4—13

一、动作姿势

（一）开人关：1、接第一式，两手内合至原距离的$\frac{1}{2}$时，即行外开，至原位置，往复三次。2、转掌心向上，大臂不动，小臂上抬回收，掌心保持水平状，至小臂收至胸前，两掌在乳上方，指尖向前。（图4-10）3、指掌向前伸出，与肩平、等宽，指尖指向地，掌心向前，成丁字掌，外撑三次。（图4-11）4、转掌指：保持掌心向外，转指尖向外、向上、向内，外撑三次；（图4-12、4-13）连续转指尖向上、向外、向下，外撑三次；再转指尖向外、向上、向内，外撑一次。5、保持外撑姿势两臂外展，至体侧呈一字肩，两掌心向外，指尖向前，呈丁字掌，外撑三次。（图4-14）6、转掌指：保持丁字掌姿势，转指尖向上、向后、向下，外撑三次；（图4-15）转指尖向后、向上、向前，外撑。（图4-16）

7、保持外撑姿势两臂向前合拢至肩等宽。（图4-17）松腕，转指尖向前，掌心相对，做开合三次，（图4-18）合时两掌距离不小于肩宽的$\frac{1}{2}$，开时还原。

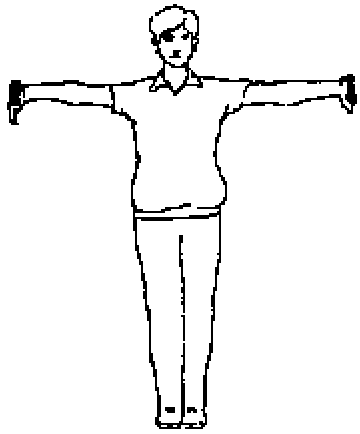


图 4—14

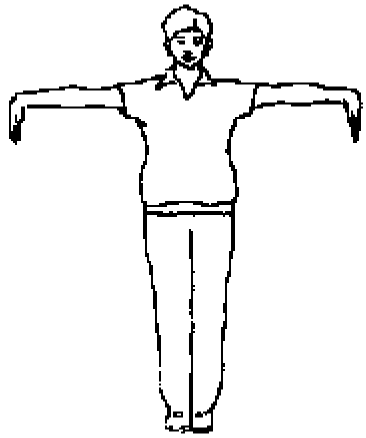


图 4—15

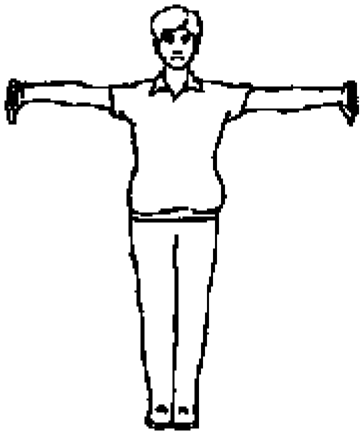


图 4—16

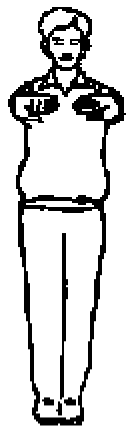


图 4—17

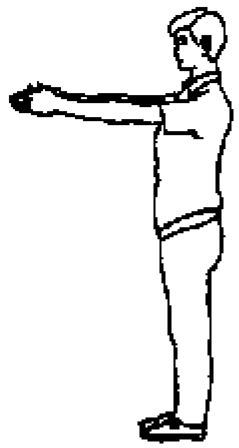


图 4—18

（二）开天关：1、转掌心向上，小臂回收至胸前呈丁字掌，指尖向前，两掌小指侧并合，（图4-19）上托至眼前，两掌分开转至耳旁，指尖转向后，（图4-20）边上升边转向后、向内，两臂直伸，掌心向上，两中指相接，上撑三次。（图4-21）2、转掌心向下，中指相接下落至头顶，两中指点住天门穴（百会至囟会均属天门范围），手背上拱，两手指背并拢，两手指根相合，沿左、前、右、后方向转三圈，再沿左、后、右、前方向转三圈，中指下按。（图4-22）3、两手放平，中指相接，手背向上，上提，两臂伸直，下落至头顶，重复动作2。4、两手十指交叉，翻转掌心向上，上举，两臂伸直。揉腕：肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动，两腕交互划由前→上→后→下的立圈，肩、臂、肘配

合作相应揉动三次。（图4-23、4-24）上撑。

（三）开地关：1、交叉的双手经体前直臂下落至小腹前，掌心向下，下按。（图4-25）两手分开，中指相接，掌心向下与臂呈丁字掌，下按，同时两脚的趾尖上翘，反复三次。（图4-26）2、两掌微向外拉，两中指分开，分别与两膝划圆，沿前、外、后、内方向划三圈，再反方向转三圈。转圈划圆时两脚尖保持趾尖上翘姿势。

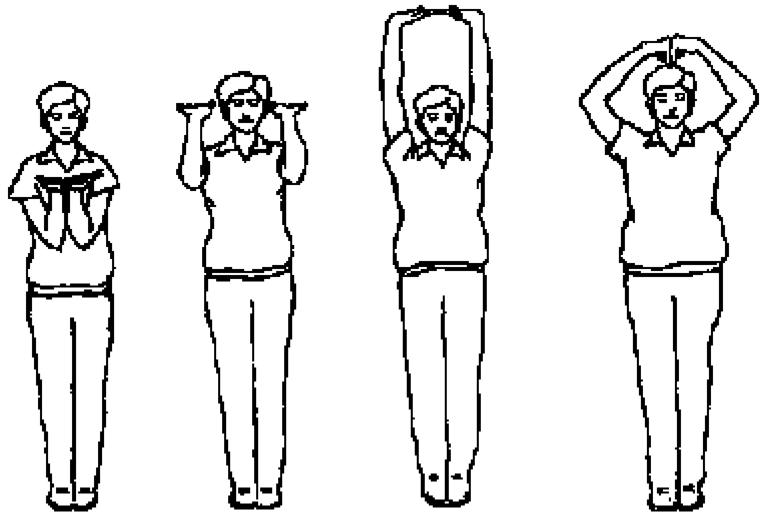


图 4－19　图 4－20　图 4－21　图 4－22

（四）开窍穴：1、两中指相接，转掌心向内，两掌上提，同时两脚趾尖放平，中指点肚脐。（图4-27）2、两手中指沿腰平转向后至命门点按，转掌心向后，右手指掌背侧中心点（中指根部）搭于命门，左手搭右手上略呈交叉状。（图4-28）两手水平向后推，命门部同时外凸，手回收至命门，腰部亦自动复原，反复三次。3、转掌心向背，中指点按命门，两手分开，水平向前，至体侧章门、京门穴时，转指尖向下，掌心向内。两掌带动两肘外开，离体约10厘米，回收按章门、京门，反复三次。4、两手中指沿腰平脐向前，同时转指尖向内，两中指至脐相接，两掌横于腹。（图4-29）5、两中指前伸，带动手指相合，合至指根，在两掌尚未合时即行指掌回收至中指点于肚脐。反复三次。

二、动作要领与意念

（一）开人关的诸动作，目的是要把掌心的劳宫穴打开，在掌心向前、向两侧外转的转掌过程中，要注意掌心外突，指尖往回收，这也是做好丁字掌的要领。

外撑时，撑出去不回收，再撑时，只用意与气外撑。在转掌指时要和缓均匀，意念放至虚空中。

（二）开天关的中指在天门按、提、转动，把意念进入脑内1.5寸深处。当两手中指背相合按于天门转动时，要用肘催腕、腕催指根，则气感倍增。

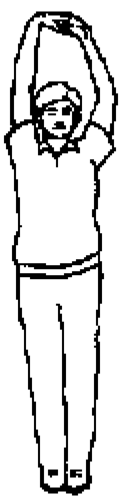


图 4－23

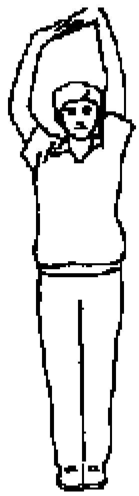


图 4－24

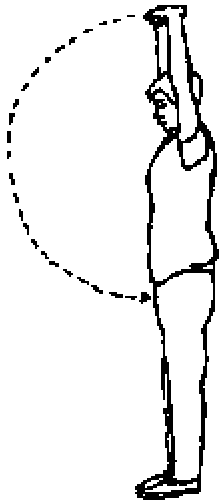


图 4－25

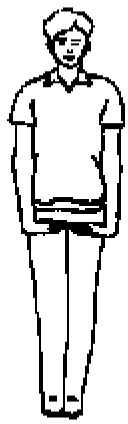


图 4－26

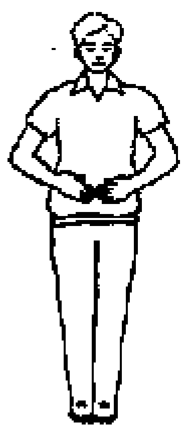


图 4－27

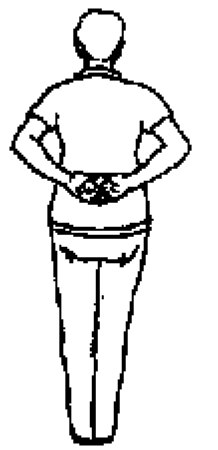


图 4－28

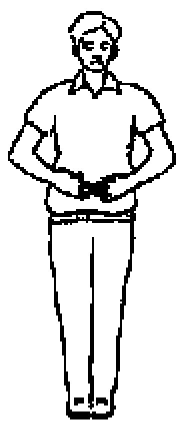


图 4－29

（三）开地关诸动作中，把人体重心放在脚心与脚掌，趾尖上翘时，足跟似乎也在上翘而不能吃力，这样才便于把脚心部位的涌泉打开。同时以脚心部位用力下踩。在掌、膝划圆时，脚腕要放松，随膝转动，但要注意两脚掌不可离地，使膝转之力达于脚掌。

（四）开窍穴诸动作是开前后与两侧的诸穴窍。当从命门后推时，意念身后诸穴、毛窍、腠理皆开，回收时窍穴皆合；两侧开时，意念体侧窍穴、腠理皆开，

内合时，窍穴皆合；手在前面脐部前伸时，体前窍穴、腠理皆开，回收时，窍穴、腠理皆合。

三、作用

这节功通过姿势与意念的导引，开通关窍、腠理，使体内外混元气融通。可使练功者进入“人在气中、气在人中”的感受。

Ⅲ、鹤企四顾　神守中寰（第三式）

一、动作姿势

（一）接上式，两掌相合上提至混元位，两掌拉开与两乳等宽，内合（约$\frac{1}{2}$的距离），外开回原位。（图4-30）转掌心为上下相对，左手在上掌心向下，右手在下掌心向上，如抱球状。（图4-31）


图 4－30

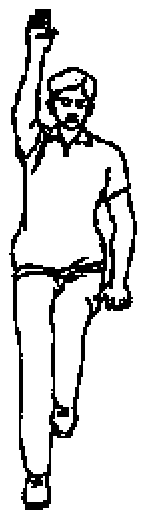

图 4－31

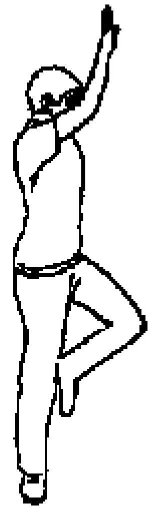
（二）右阳掌顺右、后、左、前方向磨转，左阴掌沿前、右、后、左方向磨转，同时使两掌上下距离一缩一舒，共转三圈，伴合两掌距离三次缩舒。

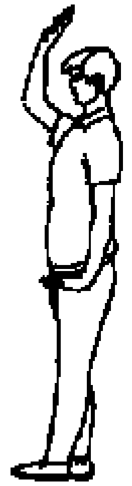
（三）抱球的两手呈撕拉状上下分开，左手贴躯体下落至体侧，呈掌心向下的丁字掌，右手掌心向内由体前上升（腕与虎口呈向上捧状），高过头顶转掌心斜向前上方，大臂向前并斜向上约15°，小臂向上微斜向后，腕掌放松。与两手撕开之同时，左膝上提，至大腿呈水平状，小腿自然下垂，脚腕放松，脚尖朝下。（图4-32）

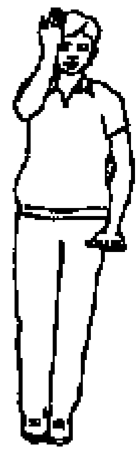
（四）两侧肩、肘、腕放松，以肩带动两臂自然推揉三次。

（五）左足跟抵右膝内侧稍上，（近血海穴处）右腿直立。 身体向左转体90°，（图4-33）转回原位，继续向右转体90°，左足从右膝上方落至右足外侧，左足与右足呈90°（图4-34）。重心移到左足，提右足与左足并拢。


图 4－32


图 4－33


图 4－34


图 4－35

（六）右手转掌心向内，微照头顶贯气，（图4-35）肘沿体前下落至体侧，掌落至胸前，掌心由向内转向下，落至心口位置，呈横掌与小臂平。与右臂下落之同时，左手转掌心向内，提至腹前，转掌心向上，横掌于脐上，与右手相对呈抱球状。

（七）在下之左阳掌沿左、后、右、前方向磨转，在上之右阴掌沿前、左、后、右方向磨转，同时使两掌之上下距离一缩一舒，共磨转三圈，伴合两掌距离三次缩舒。

（八）抱球之双手呈撕拉状上下分开，右手贴躯体下落至体侧，呈掌心向下之丁字掌，左手掌心向内由体前上升（腕与虎口呈向上捧状），高过头顶转掌心斜向前上方，大臂向前并斜向上约15°，小臂向上微斜向后，腕掌放松。与两手撕开之同时，右膝上提，至大腿呈水平状，小腿自然下垂，脚腕放松，脚尖向下。

（九）两侧肩、肘、腕放松，以肩带动两臂自然推揉三次。

（十）右足跟抵左膝内侧稍上 （近血海穴处 ）， 左腿直立，身体向右转90°，转回原位，继续向左转体90°，右足从左膝上方落至左足外侧，右足与左足呈90°。重心移至右足，提左足与右足并拢。

（十一）左手转掌心向内，微照头顶贯气，肘沿体前下落至体侧，掌落至胸前，掌心由向内转向下，落至心口位置，呈横掌与小臂平。与左掌下落之同时，右手转掌心向内，提至腹前，转掌心向上，横掌于脐上，与左手呈抱球状。

二、动作要领与意念

此式取意于仙鹤独立，旧称立鹤或宿鹤。练此式要全身放松，百会上提，尾闾下垂，收缩会阴与小腹。在单腿独立时，意念要注意两足之涌泉（即脚心部位）。当转体时，要有神游四方环转之意，但神意不可专注在外，而是神定于中，使外在之虚空连于内。推揉时，要全身放松注意在回收时把外在之气内收于混元为我所用。此式练熟之后，可加形神庄之鹤首动作。若能闭目独立后，则可加练足跟提起，若再加以鹤首，则可为练轻功奠定基础。

三、作用

本式是凝神炼精的绝妙庄法，也是广收外界混元气之手段。此式与第一式之立意虽都主合，但第一式重在聚合于混元之中，此式则中连于外，引外入内。

Ⅳ、展翅翱翔 揉抻弹颤（第四式）

本节取义于仙鹤从静止到飞翔，故分展翅与飞翔两式。

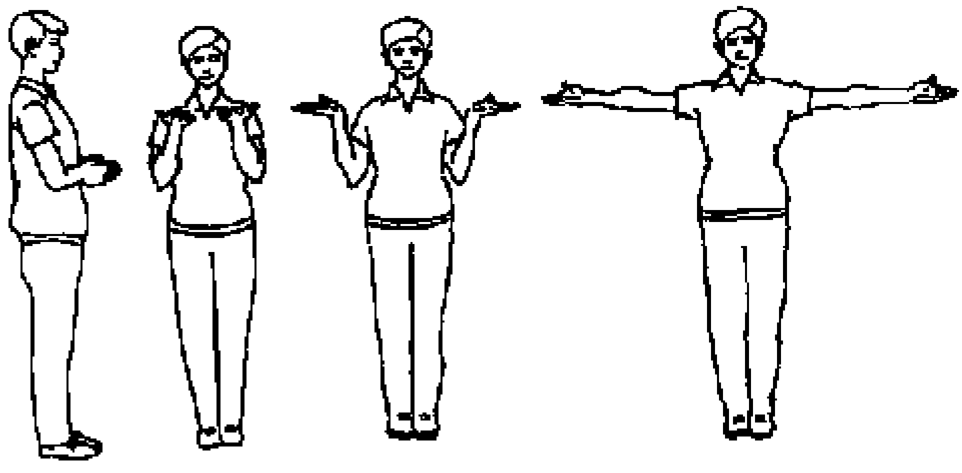


图 4－36　图 4－37　图 4－38　图 4－39

一、动作姿势

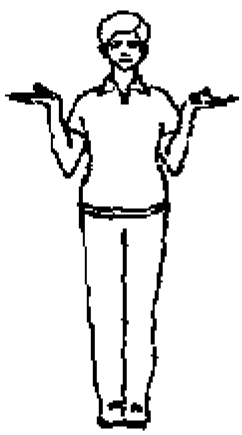
（一）展翅：

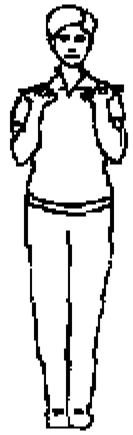
1、接前式，转掌心相对，两手与两乳等宽，于混元处合开三次，合时两掌

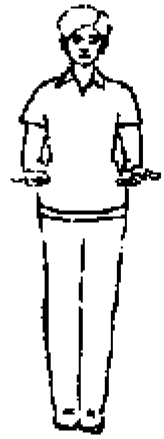
距离是原距之$\frac{1}{2}$，开时复原。（见图4-36）

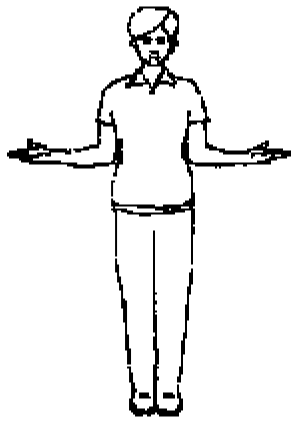
2、转掌心向上，小臂上举，大臂贴肋，掌上托状升至肩前呈丁字掌。（图4-37）大臂不动，小臂外转，转指尖向两侧。（图4-38）

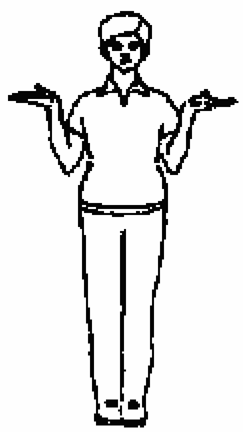
3、以指尖带动两臂向两侧平伸成一字。（图4-39）小臂回收，两掌如托物，落肘，大臂贴肋，掌心向上呈丁字掌。（图4-40）


图 4－40


图 4－41


图 4－42


图 4－43


图 4－44

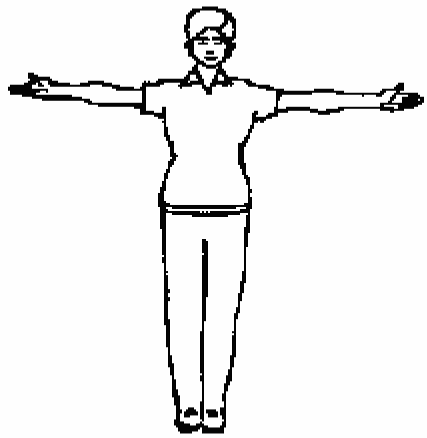

图 4－45


图 4－46

4、转小臂手掌指尖向前。（图4-41）大臂不动，小臂下落，与大臂成90°，掌心向上，掌与小臂成一直线。（图4-42）

5、小臂外展至体侧。（图4-43）大臂不动，小臂从两侧上举回收至肩旁，掌心向上，掌臂呈丁字掌。（图4-44）

6、以指尖带动两臂向两侧平伸成一字。（图4-45）小臂回收，两掌如托物，

落肘，大臂贴肋，掌心向上，指尖向两侧呈丁字掌。（图4-46）

7、转小臂，掌指向前。（图4-47）大臂不动，小臂下落与大臂成90°，手腕伸直。（图4-48）

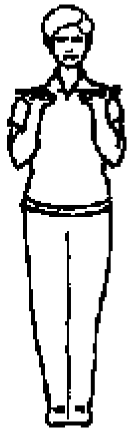


图 4－47

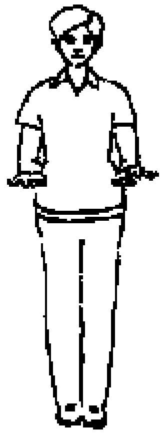


图 4－48

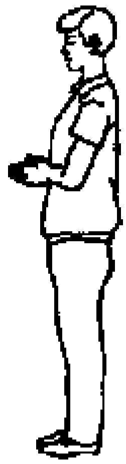


图 4－49

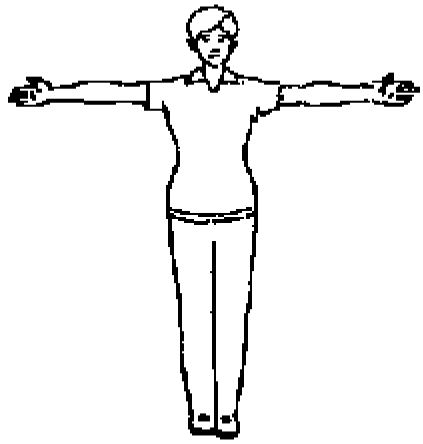


图 4－50

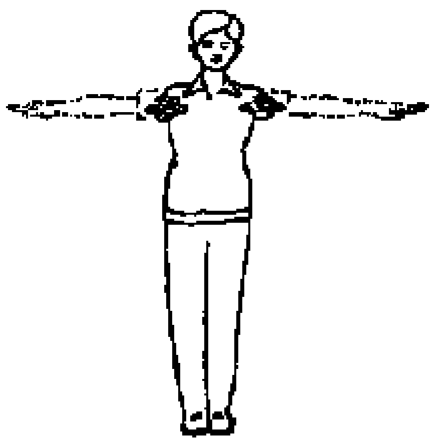


图 4－51

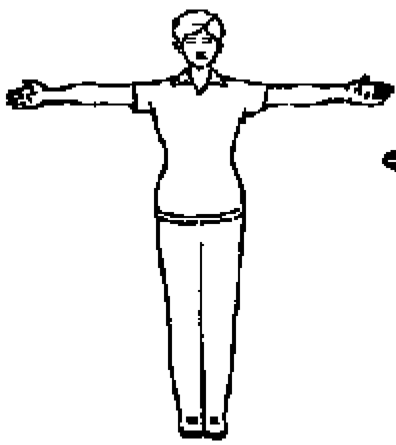


图 4－52



图 4－53

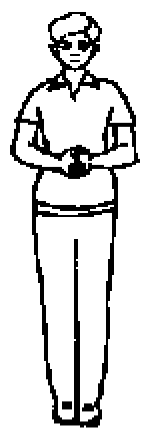


图 4－54

（二）飞翔：

1、转掌心相对。（图4-49）两臂开合外展，经四次开合两臂外展成一字，开时两臂斜向外开，合时幅度要小。开合动作以肘带动肩与腕做蛇形运动，开时肘沿下、外而开，合时沿上、内而合。至两臂成一字时，掌心向前。（图4-50）

2、转掌心向下。两臂向前合拢，四次合开至与肩平高宽。合开动作以肘带动肩与腕做蛇形运动，合时肘沿下、外方向而合，开时动作幅度要小，肘沿上、外方向而开。合开动作时保持掌心向下，至两臂到正前方。（图4-51）然后两臂

做开合动作外展，四次开合外展成一字。开合时仍以肘带肩与腕做蛇形运动，开时肘沿下、外方向而开，合时动作幅度要小，肘沿上、内方向而合，至两臂成一字，掌心一直保持向下。（图4-51）

3、转掌心向前。（图4-52）两臂掌向混元处合拢，四次开合动作后两掌落到混元处之前方（即飞翔动作1 的起始姿势）。合时向前下以肘带动肩、腕做蛇形运动，肘沿外、下方向而合，开时动作幅度要小，肘顺内、上方向而开。四次开合动作大臂落于体侧，两手指尖向前，于混元处两掌相合。（图4-53、4-54）

二、动作要领与意念

（一）展翅：此式中有几次直臂掌与丁字掌的变化，关键是保持掌心向上的水平状，腕部放松，随小臂的曲和伸自然变化，切勿执着。当小臂与大臂保持90度外展时，注意大臂贴肋，两小臂尽量展成一字，必须张胸、扩胸，两肩胛骨内合。尔后的小臂上举、收丁字掌至肩旁时，两肩胛骨必须继续用力向中间挤，两臂外伸时，两肩胛骨拉开，做展翅注意上肢的外抻。

（二）飞翔：做此动作时肩、肘、腕必须放松，动作要自然。尤其要注意两肩胛要随臂转动，表现在肩关节的部位似乎在划正反立圈的运动。每一次开合实际上肘部相当划了一个圆圈，半圆为开，半圆为合。做飞翔时注意整个上肢（不仅在手）在做揉和弹的动作，一般外开为弹，内收为揉。开合时要配合胸部的吞吐（开吐、合吞），同时配合两下肢一松一紧的自然变化。

练本节时，意念除注意动作外，展翅时注意两掌心，飞翔时注意膻中与背部两肩胛间。当丁字掌置于肩前与臂旁时，意念中要把掌与肩连为一体，以促进头部之“灵光”与肩部之“灵光”合一，从而加强飞翔时人在气中之感觉。

三、作用

此式不仅可增强体内混元气的开合聚散，而且可使人体与外界混元气融为一体，从而增强内脏与外界的联系。当内气强化到一定程度，运臂时则自然出现振颤，切勿强求。

前面四节功，第一节主要是意气内合，第二节则属气机外开，第三节意、气外合于内，第四节意、气内开于外。通过四节功的开合运转，不仅促成意、气混融，而且内外合一得到强化，在此基础上，修炼五脏真气，使之归于混元，则可

收事半功倍的效果。

Ⅴ、喜笑助心神　中峰立山根（第五式）

一、动作姿势

（一）转指尖向上成合十手。（图4-55）中指相连，掌根分开，其余八指向内交叉入掌中，称作中峰指。（图4-56、4-57）转指尖向前。

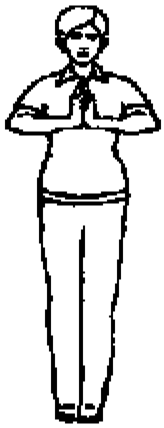
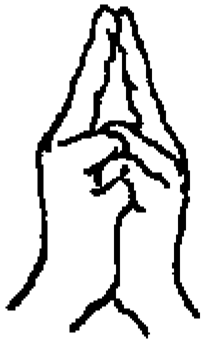
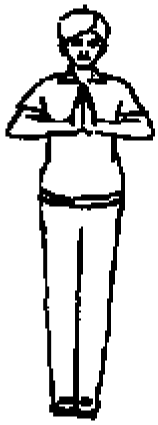




图 4－55　图 4－56　图 4－57

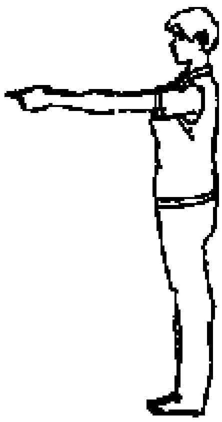
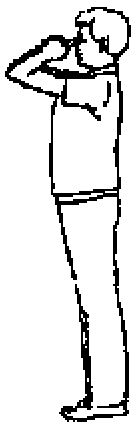
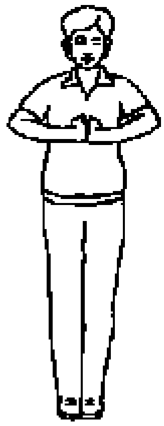
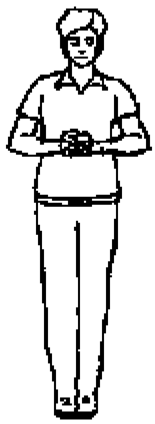





图 4－58　图 4－59　图 4－60　图 4－61

（二）掌臂向前，伸直与肩平。（见图4-58）中峰指带动小臂向上划弧回收，头微后仰，中峰指尖点在山根（平两眼内眦），中峰指呈水平状。（图4-59）

（三）掌根顺左、上、右、下方向划圆一周，同时发“惺”（xing）字音，吸气用鼻自然吸气，每转一圈发一次音，共转三圈，然后反转三圈。

（四）中峰指尖向内沿体中线下降至膻中并点住，中峰指呈水平状。（图4-60）

掌根沿左、上、右、下方向划圆，每转一圈发“心”（xin）字音一次，转三圈，再反转三圈。

（五）转中峰指尖向前，掌根正对心口。（图4-61）中峰指尖沿左、上、右、下方向划圆，每转一圈发“香”（xiang）字音一次，转三圈后，再反转三圈。

二、动作要领与意念

掐中峰指之诀式时，两中指尽量并合，其余八指向掌内交叉，指尖尽量向对侧的掌心集中。两掌根尽量靠拢。中峰指点在山根与膻中时，要保持水平状，要领是两肩胛前扣、含胸、抬肘。转掌根划圆时用肘推动腕、掌转动可增强气感。在心口转指尖划圆幅度尽量大，但掌根要固定。练这一节功的动作与发音时，要保持喜悦心情，发音时要认真体会所点穴位内部的气机变化。

三、作用

此节功补益心脏的形、气、神志的功能，强化心脏脏真的开合以及与脏真混元的整体联系。山根属心，内连于脑，点之发“惺”音可增强心之明觉。

Ⅵ、凸腰强肾志　命门连耳门（第六式）

一、动作姿势

（一）松开中峰指变肾水诀：大指压在二、三、四指的指甲上，小指直伸。（图4-62）两小指相接，掌心向内，下降至脐，小指点按。（图4-63）两小指沿腰带向后，至命门点按，翻转掌心向外，小指点于命门。（图4-64）

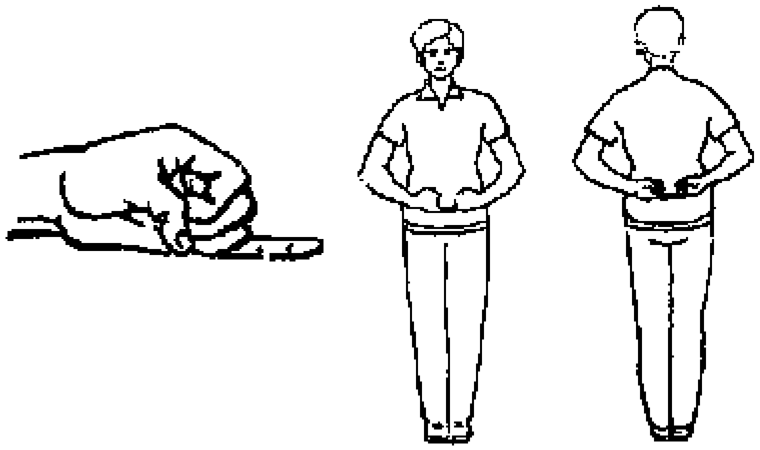


图 4－62　　　　图 4－63　　　　图 4－64

（二）直腰前弯，头与胯平，塌腰、抬头，下颏回收，泛臀、翘尾闾。（图

4-65）拱腰，命门部上凸，尾闾前扣，头、胸保持原姿势不变。（图4-66）再塌腰、泛臀、翘尾闾。（同图4-65）如此反复共五次。

（三）拱腰使躯体慢慢直立，小指沿腰带向前至腹转小指尖向内到脐，两小指相接点按。（同图4-63）

（四）掌心向内，相连之小指沿任脉（腹中线）上升，至胸转掌心向上，到璇玑穴时，转小指尖向前，两掌小指侧并拢。（图4-67）相合之两肾水诀上升至山根，两掌根分开，转掌心向内，小指微点山根。（图4-68）

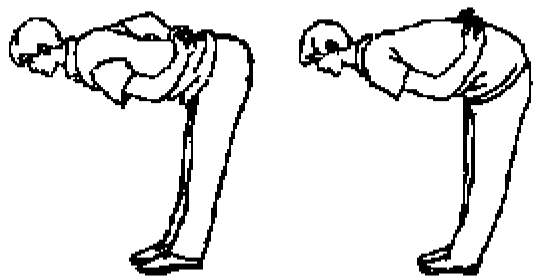


图 4－65　　图 4－66

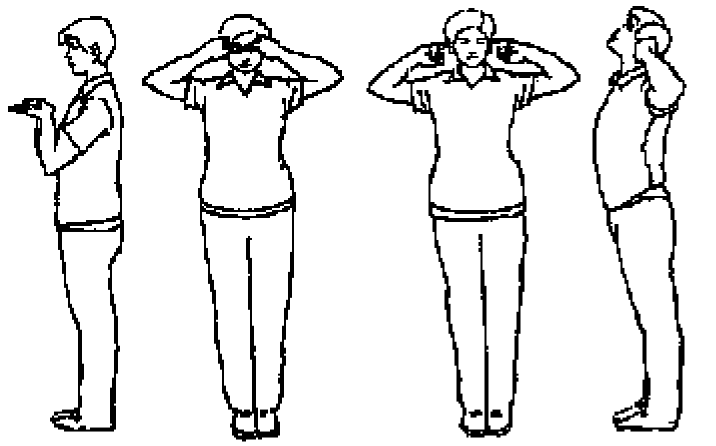


图 4－67　图 4－68　图 4－69　图 4－70

（五）两小指沿眼上眉下向两侧分开至耳尖，两小指沿耳轮脚进入耳道中，转掌心向前。（图4-69）

（六）头微后仰，翘尾闾，自然吸气。（图4-70）头与尾闾复原时发ei、yu、ying音，共反复五次。

二、动作要领与意念

掐肾水诀时，拇指压二、三、四指，应尽量将指甲掩住，小指伸直紧靠第四

指。弯腰时要直身前折胯部，小腹回收，头要上抬但下颏必须回收。两腿要绷直，重心在足根。拱腰凸命门，配合腹式呼吸之吸气，同时收缩会阴以配合扣尾闾。呼气时塌腰放松会阴，置于腰部的两手要体会腰随呼吸之起伏。两肾水诀沿任脉上升时，意念要从背部命门沿脊柱上升至百会，随小指入耳而降入耳中。发音时意念注意命门。前后阴与会阴同时微微收缩上提。

三、作用

此节功培益肾脏之形、气、志之功能，强化肾脏脏真之气的上升以及与混元之整体联系。耳与二阴为肾窍，练之使肾之蛰藏功用得以加强。练本节功应呈现恐惧情绪以助肾之蛰藏。

Ⅶ、缠绵中宫意　混元四脏真（第七式）

一、动作姿势

（一）小指从耳内拔出，松开肾水诀，指尖向上，掌心向内置于耳侧，上举成双峰掌，两臂伸直，转掌心向前。（图4-71）两手臂从体前下落，随即俯身拱腰，头与胯平，两臂下垂。（图4-72）

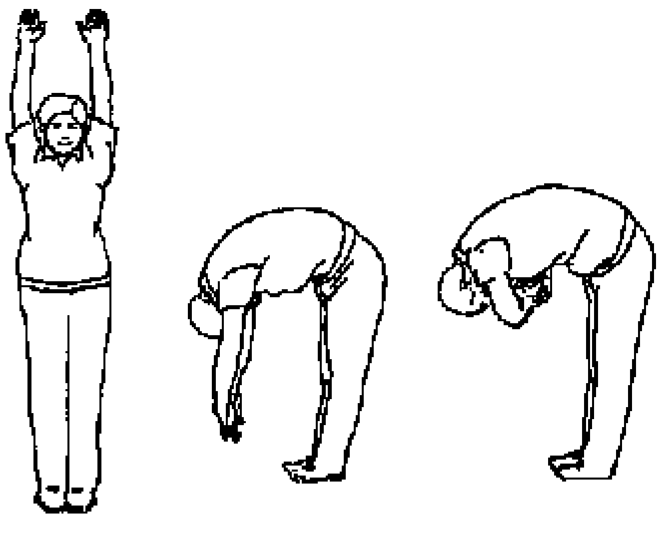


图 4－71　　图 4－72　　图 4－73

（二）转掌心相对，两手有如从地下拔出一气球上提至混元处，两足趾尖上翘（直至本节动作全部完了再放下），人体重心放在脚掌后半部，两手掌心向上做相互缠绕动作，方向沿下、内、上、外转圈，两掌上下距离不超过10厘米，指

尖与对侧掌根相齐。（图4-73）共缠绕五圈。

（三）两手拉开，中指相接对肚脐部位，拇指相接对上腹部。（图4-74）此图系拱腰之展示图，勿看成直立。两手沿中线上升至天突穴（胸骨柄上方的凹陷处），拇指沿锁骨向两侧分开，中指跟随拇指路线外开至肩前。（图4-75）两掌指向胸部绕乳转圈，沿外、下、内、上方向转三圈，而后再反转三圈。两掌呈横掌内合，中指尖在天突穴处相接，下行至心口，两手向外分开，从腋下大包穴处向两侧伸出，掌心向上，两臂伸直前合。（图4-76）至肩左右臂成一字，转掌心向下，继续前合，从头前下降。（图4-77）

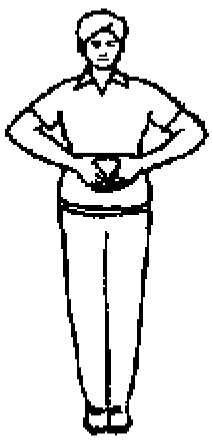


图 4－74

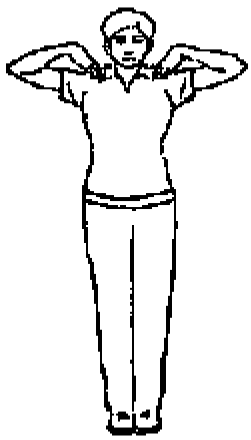


图 4－75

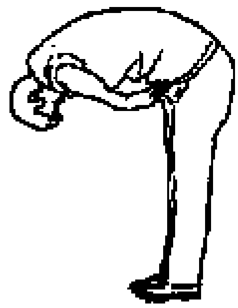


图 4－76

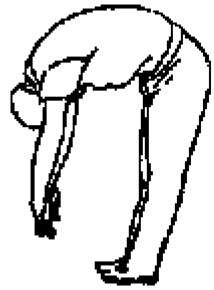


图 4－77

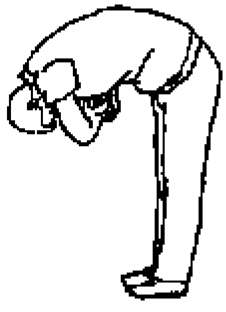


图 4－78

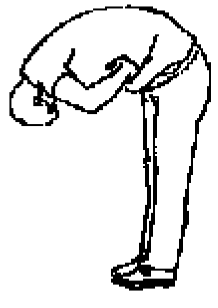


图 4－79

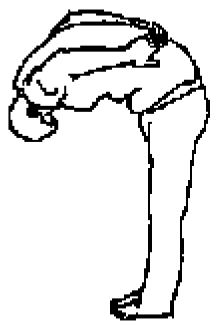


图 4－80



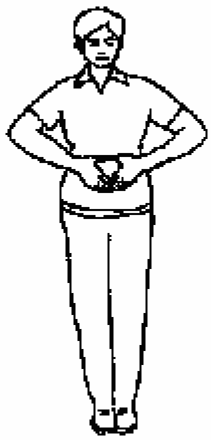
图 4－81

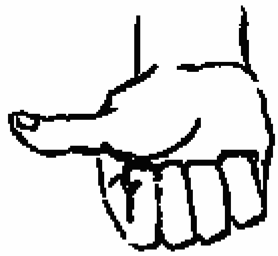
（四）转掌心相对，从下向上捧气至混元处，两手掌心向上做相互缠绕动作，方向沿下、内、上、外转圈，两掌上下距离不超过10厘米，指尖与对侧掌根对齐，（图4-78）共绕五圈。

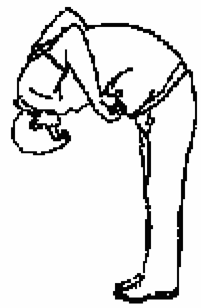
（五）两手拉开，中指、拇指相接，上至心口部位，两手沿肋弓外开，至两肋部轻轻振颤。（图4-79）两手向后转到腰部，中指点按命门，两掌横敷于腰部

揉按，并注意呼吸时腰内的变化。（图4-80）两掌心贴躯干原路退回，经两肋时微微振颤，（图4-81）回至心口，两手拇指、中指相接，下落到脐部。（图4-82）

（六）两手分开，拇指沿腰带向两侧外分，至肋下章门穴（第十一肋骨端）点住，脚趾落平还原。掐脾诀：大指外腆直伸，其余四指握紧。（图4-83）吸气至腰部，呼气发音，发gang、fu、zhong音，（图4-84）共五次。身体慢慢直立，身体左右微转三次。


图 4－82


图 4－83


图 4－84

二、动作要领与意念

此式之弯腰是拱腰，即腰部上突。注意收小腹，缩会阴，腰部放松，脚趾尖一直上翘。两手缠绕时，要意想两手似有微丝相连而缠绵不断。在缠手时要把两手手中的气往混元深处贯送。本式两手在躯干的运行路线是旨在联络心、肺、肝、肾，所以到手之处，意念要深入于内，不可仅在皮肤上运行。

初练此节功时，应直立发音，即掐脾土诀点章门穴后即慢慢直立身体，至体中正后即可吸气发音，待发音熟练，于发音时中宫脾部有了明显的音符振动感后，再行按拱腰体式发音。否则开始即拱腰发音，中宫的音符振动感不易产生。

三、作用

脾在生理上主消化与水谷精气之运化，有敷布四肢清阳之功能。由于脾主意念，故于传统功法中，无论是在“水火既济”、“心肾交通”之过程，还是“情性相合”、“肝肺相亲”之过程，都需要借助脾之意念。智能气功认为脾之位是混元位的一部分，因此心、肺、肝、肾四脏之真气与混元真气混化，与脾有着至关重要的作用。本节功的动作主要是往返于四脏，因而不仅强化了脾脏之形、气、

神意之功能，而且强化了四脏与混元窍的联系，是五脏脏真之气混化为一整体的关键的一步。

Ⅷ、展臂护日月　转目炼肝魂（第八式）

一、动作姿势

（一）松开脾诀，两掌向内，两臂前伸并向内拢气，小臂向体对侧回收到体前。右臂在上，掌置左乳部位，左臂在下。（图4-85）右掌从左乳房部位斜行下落至右肋部之期门穴与日月穴处，掌心敷于肋部。与此同时，左手变阳掌带动小臂从右肘下向正前方掤出，与肩等高，目视食指端，体随臂运行，以臂带动向左转身，至90°掐肝诀：大指压三、四、五指甲，二指直伸。（图4-86、4-87）继续转身，左臂直指后方，变阴掌。（图4-88）掌指向后方点出，一点一缩，共点八次。 以臂带动身体回转，至体左侧90°变阳掌，转回正前方，再转向右侧至90°变阴掌，继续转身同时屈小臂，掌臂直向正后方。（图4-89）掌指向后方点出，一点一缩，共点八次。左小臂外展伸直，回转至90°变阳掌，掌臂带动身体回转至正前方。

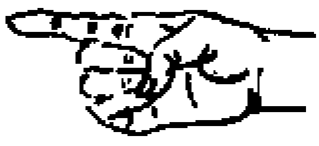
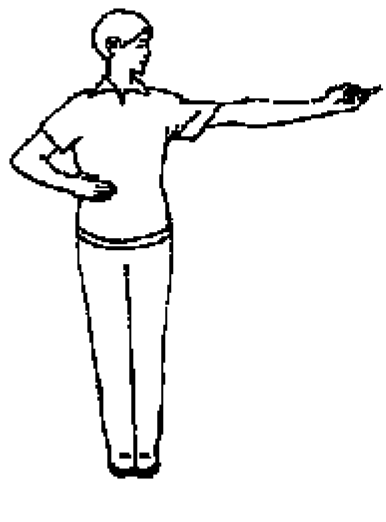




图 4－85　　　　图 4－86　　　　图 4－87

（二）左手回收到右胸前近乳部，右手沿腹横向左肋部，转成阳掌，置于左肘下方。左手松开肝诀，斜向左侧肋部的期门穴与日月穴，掌心敷于肋部。与此同时右掌从左肘下向前掤出至正前方，与肩等高，目视食指端直至臂回收，以臂带动向右侧转身，至90°掐肝诀，继续转身至身后，变阴掌，掌指向后方点出，

一点一缩，共点八次，以臂带身回转至右侧90°变阳掌，转回正前方，再向左转至90°变阴掌，继续转身屈小臂，掌指向正后方点出，一点一缩，共点八次。小臂回转外展，伸直至90°变阳掌，回转至正前方。落肘收回按于右侧期门、日月穴处，左手变成肝诀，按于左侧期门、日月穴处，指尖向下直伸，指根对乳头。（图4-90）

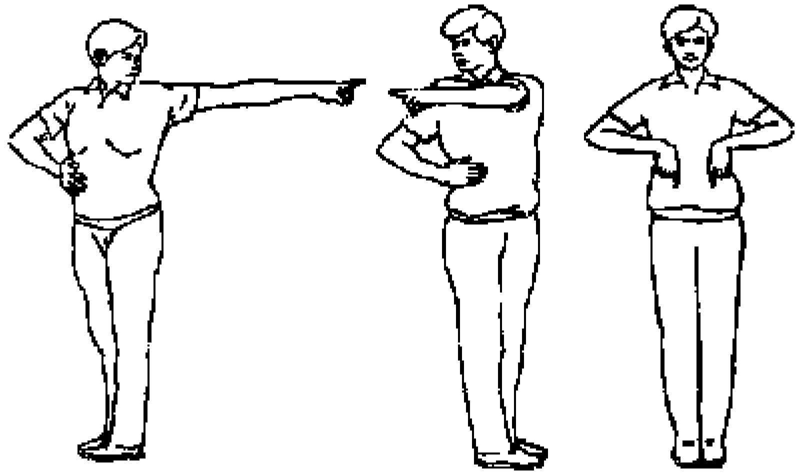


图 4－88　　　　图 4－89　　图 4－90

（三）发音：自然吸气，呼气发音，发tü、ju、ling音，共五次。

二、动作要领与意念

此式多系直臂运转，注意肩、肘、腕的放松，不可僵硬用力。掌指向后点缩时，要配合两肩部的伸缩。掌指回缩时，肩往回收，对侧肩微前扣，带动臂掌按肋，意念送入深处，使外气入内以养肝。外点时按肋之掌微松，肩关节微后收，好象往对侧肩部传动，外点臂的肩、掌指都外抻，似乎把肝之气通于外。此式要求目不转睛地看着食指端，注意力从肋部的日月穴上合于头部的上星穴（鼻中线直入发际一寸），然后两目集中看食指端，天目穴（以两眼内眦为底边所形成的等边三角形的顶角处）就会自然而然地起变化。当左右换式，右手从右肋部推向左肋部时，意念把肝之气推到中宫混元位地带。这是融肝气于混元位，促进混元位之生发功能的关键一举，切勿等闲视之。若连续做左手亦然。练此式时应呈现怒的情绪。

三、作用

此式主要是培益肝脏之形、气、神，尤其发ling（灵）音时，心下（旧说之

绛宫部）会微微振动，此系借肝之气打开中宫混元窍的诀窍，晓此位置，才能自觉地把五脏脏真聚于该处进行混化。

Ⅸ、伸缩开肺气　悲心益魄身（第九式）

一、动作姿势

（一）松肝诀转掌心向上呈横掌。随即变肺诀：第四指直伸，大指压在二、三、五指的指甲上，尽量多地掩住指甲。（图4-91）两手四指于胃部相接掌心向上，（图4-92）沿任脉上升，至心口转掌心向内，上升至喉部，大臂呈水平状。（图4-93）



图 4－91

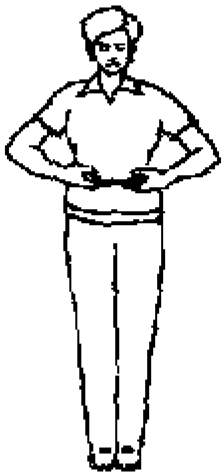


图 4－92

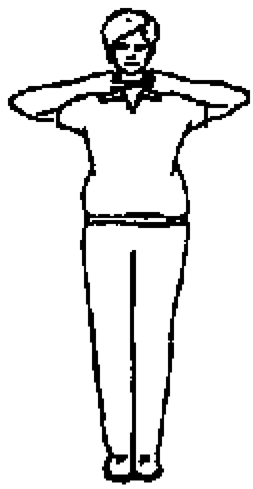


图 4－93

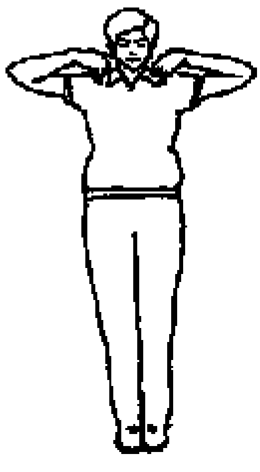


图 4－94

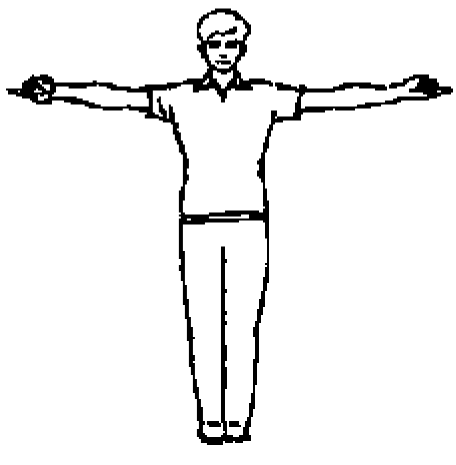


图 4－95

（二）大臂微展向后，两小臂带动肺诀指沿锁骨外拉、张胸、拱手腕，指端

外开至肩头（图4-94）。肺诀之指掌在乳外上方之胸部划圈，先沿外、下、内、上的方向转三圈，再反方向转三圈，转时以肘带动，注意肘勿下落，最好不要低于肩的高度。

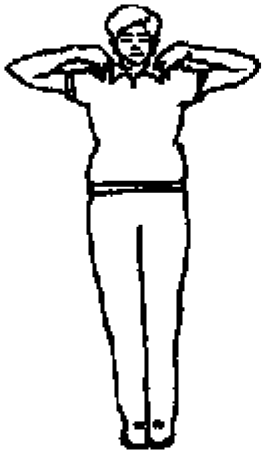


图 4－96

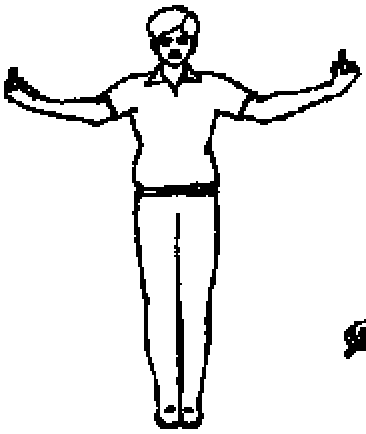


图 4－97A

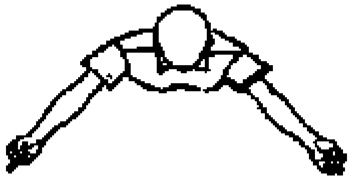


图 4－97B

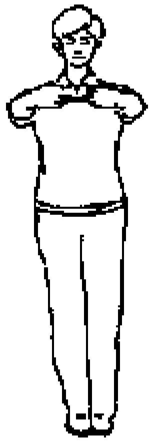


图 4－98

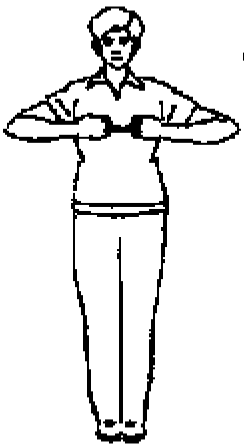


图 4－99

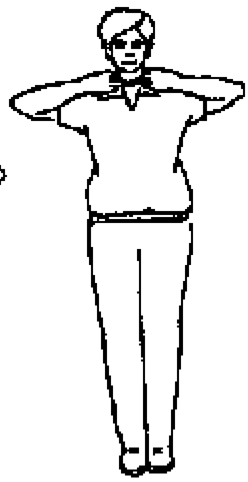


图 4－100

（三）两小臂向上划弧外展，两臂落成一字平肩，（图4-95）掌心向上，两肩胛骨内缩向脊柱挤合，手腕回收，掌指向上（注意两臂要直）。尔后随腕放松，指外伸时两肩胛拽开。小臂从上方回收至肩前，（图4-96）在乳外上方之胸部划圆，先沿上、内、下、外的方向转三圈，再反转三圈。

（四）两臂向斜前方（约45°）弹出，两臂伸直，掌心向上，（图4-97A、B）转掌心向内，同时腕内收，两手四指相对。两臂向内合拢，至体前两手四指相接、

虎口略低于肩。（图4-98）两手回收，四指收至膻中上方（玉堂穴稍下）。（图4-99）肺诀掌指上升至喉部，大臂要平。（图4-100）

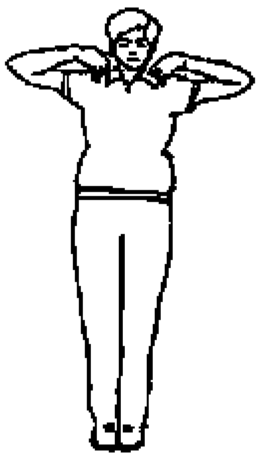



图 4－101　　　图 4－102

（五）大臂微向后展，两小臂带动肺诀指沿锁骨外拉，张胸、拱手腕，指端外开至肩前之云门穴。（图4-101）肺诀之指按于云门穴，以肩、肘带腕、掌划圈，肘沿后、下、前、上方向转圈，共转四圈。转第一圈时发sang（桑）音，第二圈前半圈发si（嘶）音，而后快吸气发si音（旧称此为“倒吸嘶字加气罡”），第三圈发song（松）音，第四圈自然吸气。重转四圈发音。然后反转两个四圈，发音同前。然后松开肺诀，两大臂从两侧下落，手与小臂从胸前自然下落至体侧，向前平伸，掌心向上。（图4-102）

二、动作要领与意念

本节功动作路线清楚，容易掌握，只是指掌在肺尖部划圈时须加以注意，一是大臂勿下坠，肩部放松；二是意念要注意掌指与肩头相合，这是冲开肩锁结之诀窍，只有肩部与肺尖气机充盈且畅通无阻，肩头气光才能出现。旧称两肩头与头顶之气光为“三盏性灯”。动作三与四中，都有两臂伸直，手腕回收动作。但动作三是在两肩胛向内挤合时收腕立指，气在臂之肘背侧（即阳面），有酸胀感。动作四是两臂直伸斜前方，腕内扣、平指内伸，肩胛骨处在向外拽开之势，气在臂之内侧（即阴面），有酸胀感。两者起到相反相成作用，练时要认真体会。发音时，当倒吸“嘶”字时，要舌尖抵紧门齿，吸气要短促，丹田自然会猛然间壮紧，这是增强丹田气的有效方法。发“松”字音时，要把精神集中在身柱穴（第三胸推下）附近。随发“松”字音，意念导引其放松。练本节功时，应有悲悯之

心情，以增加肺之“收”的作用。

三、作用

本节功补益肺脏的形、气、神，强化肺与混元的整体作用，尤其是“倒吸嘶字加气罡”）还可以加强肺气、脏真混元气与躯体混元气的联系与转化，使周身混元气得到充足的供应。

前面五节功主练五脏之形、气、神，从心脏开始，因心主神明。练五脏气功必须先练神，而以肺为最后，因肺主气，练气以运全身，前后结合则属神气同练。前面两节是心、肾，按旧说是水火相交之意。后面两节肝、肺，按旧说有情性相合之意。而意正位于中节。五节功的排列顺序，按五行关系则属相克之逆行，以体现气功以逆为用。需知这里的五脏为用与古典功法中的五行不可同日语。

Ⅹ、悠悠鹤步运形躯（第十式）

以下四节是在通条五脏、强化混元窍之后的运形驭气的锻炼，旨在使躯体混元气与脏真混元气紧密连为一体。

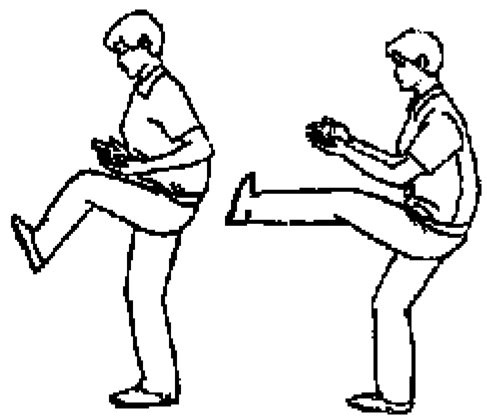


图 4－103　　图 4－104

一、动作姿势

（一）接前式，左腿提膝抬腿，重心在右脚，向前蹬出，（图4-103、4-104）腿直后左足尖向下扣，顺势落腿，脚尖先落地而后全脚踏实。重心移至左脚，右足跟提起，两臂前伸与肩平，掌心向上。（图4-105）身体前倾，两臂外展，右腿后伸，脚尖绷直，至躯体呈水平状与左腿略呈丁字腿时，两臂外展至两侧呈一字肩，同时转掌心向下，抬头、张胸、塌腰维持平衡。（图4-106）

（二）两臂继续向后展转，右腿收胯、收膝，小腿随膝下落回收，脚心向上，躯干渐向上起，两手同时从胯部向前掏出。（图4-107）躯干向上直起，右腿继续回收，以膝带动收胯，大腿前抬，小腿与大腿保持接近90°位置，脚腕放松，至大腿抬到近水平状，收脚腕，脚尖转至向前，两手收于肋下，掌心向上。（图4-108）

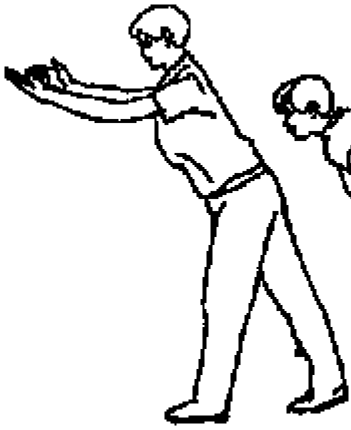


图 4－105

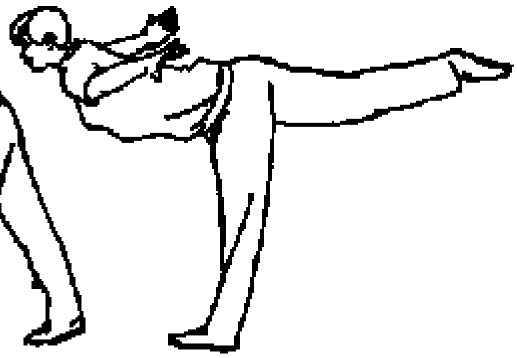


图 4－106

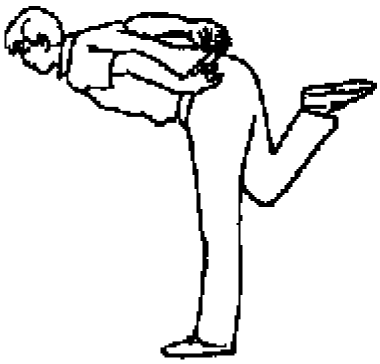


图 4－107



图 4－108

（三）右足向前蹬出，两手前伸，脚伸直后脚尖向下扣，顺势落腿，脚尖先落地，然后全脚踏实，重心从左足转至右足，左足跟提起，两臂前伸与肩平，掌心向上。身体前倾，两臂外展，左腿后伸，脚尖绷直，至躯体呈水平状与右腿略呈丁字腿时，两臂外展至两侧呈一字，同时转掌心向下，抬头、收下颏、张胸、塌腰以维持平衡。

（四）两手继续向后展转，同时左腿收胯、收膝，小腿亦随膝部回收，脚心

向上，躯体渐向上起，两手从胯部向前掏出，躯干直起，继续收膝、收胯，大腿前抬。此过程中小腿与大腿保持近90°。脚腕放松，至大腿前抬至水平状，收脚腕转脚向前，脚落地与右足立齐。两手从肋旁前伸，掌心向上。

上述动作可反复进行。

二、动作要领与意念

这一节功旨在以神运形、驭气。本式动作取意于仙鹤在浅水中行走，故练此功时，心神须格外宁静，故称“悠悠鹤步”。展翅要意注中指，收膝须缩腰裹臀。在提腿前蹬时须寓弹劲于其中，以展示其轻灵矫捷之姿，展臂、收臂均须轻舒自然，以体现鹤性不争之态。此式可反复多走。

三、作用

强化神意驾驭形、气的功能，不仅是健美身形之良法，而且是练神入形之门径。

ＸⅠ、抖翎心宁四末齐（第十一式）

一、动作姿势

（一）两臂自然下垂，全身放松，周身中正，百会上顶，松腰松胯，尾闾下垂。以骨盆两侧为动点，前推后摆，带动躯干、四肢抖动。两脚放松，站立不动。（图4-109）抖动二、三分钟后停止。

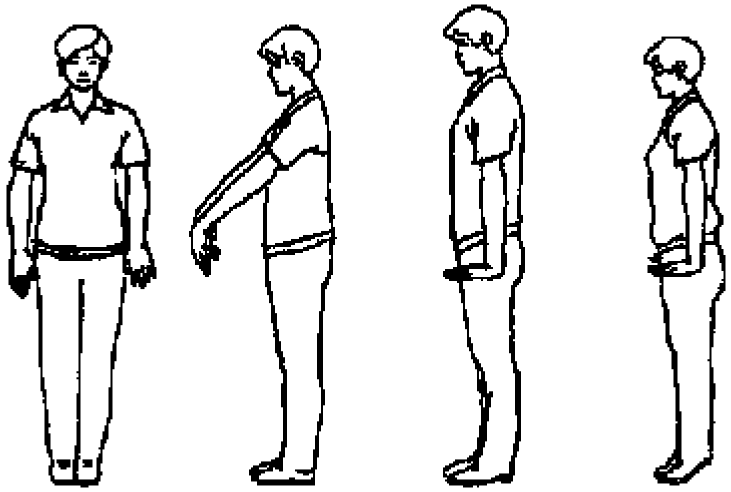


图 4－109　　图 4－110　　图 4－111　　图 4－112

（二）两臂下垂，掌心向后，臂伸直，以肘带动手腕前绷约15°，掌背向前，

指尖向下。（图4-110）臂后拉至体侧，坐腕，掌心向下。（图4-111）前绷后拉重复，共三次。

（三）保持直臂下垂坐腕姿势，身体中正，两足跟提起，分提三次至最高点，重心在脚掌趾。（图4-112）而后放松脚掌，重心后移，直身下落，足跟快速自然落地。重复做三次。

二、动作要领与意念

抖动时必须以胯为动点带动全身，切不可以臂带动。能否带动全身抖动，腰与肩部的放松是关键。注意不是臀部左右摆动，而是两胯的前后动带腹部左右动，牵动胸与肋部动，从而带上肢抖动。另外由于两腿放松、骨盆前后动也必然牵动下肢相应地动。抖动时要身体放松，精神安宁，意照全身。

动作二的向前绷臂与后拉坐腕，动作要猛而有力，前绷时用力部位在小臂与手腕的背面，后拉时用力部位在坐腕部。

动作三的向上提身、提足跟，要以百会上领带动躯体上升。升起后，稍停一会，不得马上下落。脚要五趾抓地。而后放松百会上领的意念，脚趾放松，重心后移，自然直身下落接地。这样会有很强的震动感直至头部。

三、作用

此式之抖动实际是直接调动丹田中的混元气自然充斥周身。由于以骨盆两侧为发动点，直接牵扯两肋，因而可使混元中的脏真之气下降入丹田以充实躯体混元气。因而当脏真之气未充实于混元窍中时，抖动时会有肋痛、混元窍中空痛及气不足之感觉。练此式不仅可使混元气流溢全身各部，而且可收到丹田、混元融混之效果。而绷臂与足跟接地震动全身，不仅可以使周身气机平衡，而且有助于气向更深层次渗透。

ⅩⅡ、逍遥起落神贯顶（第十二式）

一、动作姿势

（一）接前式，松腕转掌向内，两手内合至小腹前变阳掌，中指相接，上升至混元部位。与此同时重心移至右腿，左脚跟提起，第四、五脚趾点地。（图4-113）

（二）两掌上升至胸前璇玑穴处，转指尖向前，两掌小指侧合拢，继续上升

至面，尔后边升边两掌分开转指尖向外，两掌根分开，转指尖向后，两臂上伸到似直非直，两掌在头上方，掌心向上，十指相对成托天掌。（图4-114）

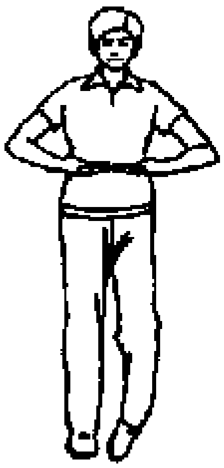
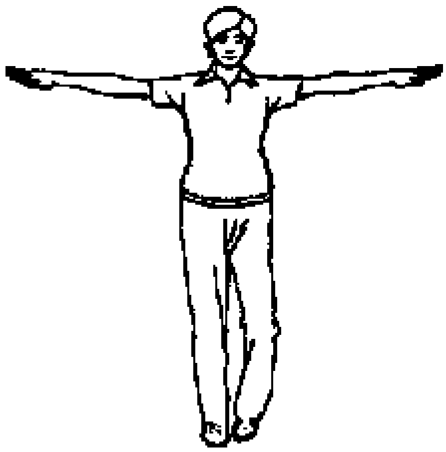
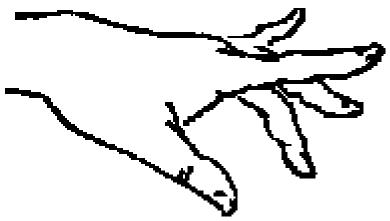
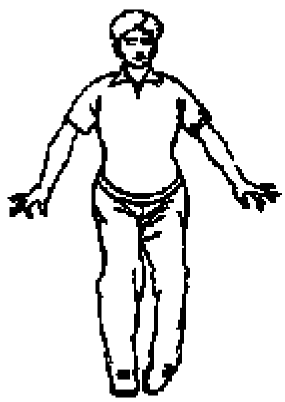

图 4－113


图 4－114


图 4－115


图 4－116


图 4－117

（三）掌臂从两侧下落与肩平成一字，（图4-115）掌心向下，掌臂继续下落，两腿随着下蹲，至两臂与躯体成15°时，两手拇指与中指内合成“鹤咀劲”（亦称拈花指）。（图4-116、4-117）两臂从体侧上抬，两腿随之慢慢起立，至一字平肩时，放开鹤咀成阴掌。（同图4-115）再重复下落，共三次。第四次下落时，左脚放平。

（四）两手顺势从体侧向体前合，至小腹前，转掌心向上中指相接，身体立起，两脚并拢站立。两手上升至混元处，右脚跟随之提起，右足第四、五趾尖点地。

（五）两掌上升至璇玑穴处，转指尖向前，两掌小指侧并拢，继续上升至面。尔后边升边转指尖向外，两掌根分开，转指尖向后，两臂上伸至似直非直，两掌在头上方，掌心向上，十指相对成托天掌。

（六）掌臂从两侧下落平肩成一字，掌心向下。两臂继续下落，两腿随着下蹲，至两臂与躯体成15°时，两手拇指与中指相合成“鹤咀劲”。两臂从体侧上抬，两腿随着慢慢起立直身，至一字平肩时，放开鹤咀劲成阴掌。再行下落，重复三次。第四次下落时，右脚放平。顺势两掌体前合拢，至小腹前成阳掌，中指相接，两腿随着起立直身。

二、动作要领与意念

本式动作一、四之第四、五趾点地是虚悬轻点，不可使之吃力（防其变实），上提之膝盖不可外撇，否则气不易上升。动作二、五的全部动作旧称掌托天门，动作要连续。两手到头上方上托时，要闭目内观两中指之间的天空蓝天。动作三、六中的起落，要潇洒自如，下降时沉肩、落肘、坐腕而下，上升时肘腕放松而升，切忌两臂直挺而僵。身体随着上升时，不是两腿用力，而是百会上领配合收下颏，两耳根上提，拉动颈部大椎带动身躯的起落，“神贯顶”即指此而言。与此同时，意念专注两手之鹤咀。

三、作用

此式动作旨在将全身混元气还归于中，使下、中二田之混元气充养上田。四肢的动作均为此而设。

ⅩⅢ、混元一气连天地（第十三式）

一、动作姿势

（一）两掌上升至混元位，两掌左右重叠（左上右下）。两手大指微微相接（此手式旧称“定印”）。（图4-118）两手上升到膻中转掌心向内。上升至额前翻转掌心向外至额上。（图4-119）两手拉开，从两侧下落成一字，继续阴掌下落与胯平时，内收两掌至小腹前，两手相合，左右重叠成定印手。此后重复上述动作，共三次。第三次两手于小腹前相合重叠后，不变成定印手，而是变成双环定印（两手大指与二指成环，两手大指端相接），上升至混元位。

（二）转左手掌心向下覆于右掌，而后两掌臂向两侧拉开，顺势转两掌心为斜相对，以肘带动外展成一字平肩。然后转掌臂向上划弧，至额前两腕相交，左手在上呈立掌，右手在下呈横式阴掌。（图4-120）两手沿中线下落至混元位成顶天立地掌。（图4-121）右手转掌心向上，左手合覆于右掌，而后掌臂拉开，重复上述动作，共做三次。

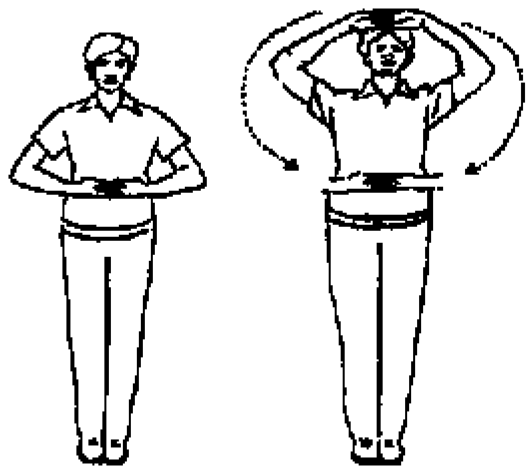


图 4－118　　　　图 4－119

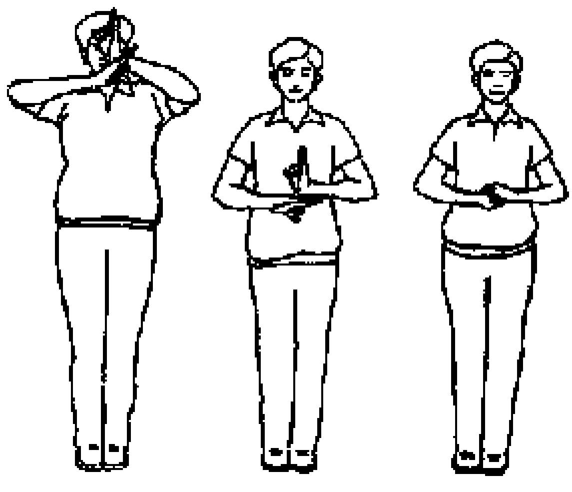


图 4－120　图 4－121　图 4－122

（三）放开两诀，左手覆于右手，两手拉开，中指按于对侧第四指根，两手相互握住成混元合印手。（图4-122）端身正立，自然吸气，呼气发qing（清）音，共发五次。

两手还原体侧，收功。

二、动作要领与意念

动作一之两手定印上升时，两拇指不可抵紧，同时要意念注意两大指端之相合处。至额上两掌拉开时，注视两手先后拉开顺序，两手分开下落诸动作，要用目之余光照顾，两手体前上升时尤需注意注视两手动作与姿势，动作二之诸动作也是如此。当两手至头前上方时，亦尤需注意注视两手动作与姿势，必要时头可微仰，但不可过，否则影响气机。发音只发qing音，以收气归于混元位。

三、作用

此式是导顺气机还归于混元位。

第三节　脏真归元法

两脚并拢，周身中正，目平视前方，目光回收，两眼轻轻闭合，舌抵门齿缝，全身放松。（见图1）

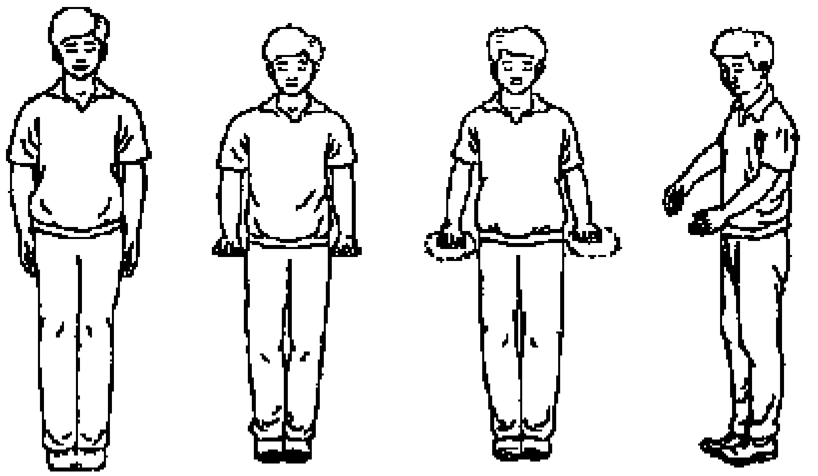
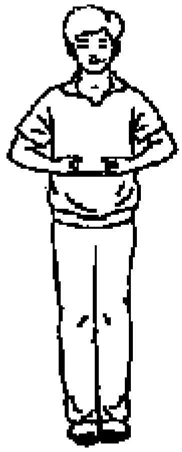


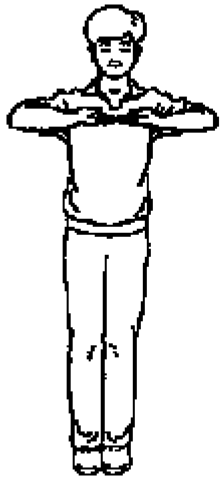
图 1　　图 2　　图 3　　图 4

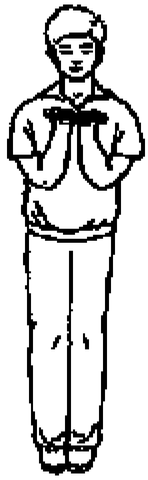
指掌上翘，指尖向前，掌心向地。掌下按，脚趾上翘，重复三次。（见图2）两掌两膝同时划圆（方向为前、外、后、内）三次，反方向三次（划圆动作要小，要匀而慢）。（见图3）松腕转掌捧气体前上升，与脐平，掌指微合转向肚脐，向腹内回收，向肚脐贯气，（见图4）两掌平脐转掌心向上，中指相接，掐混元指环，升至混元，（见图5）做三个圆形开合，两膝同时随之划圆三次（开合与划圆方向均为前、外、后、内），反方向三次。（见图6）而后两掌升至胸前璇玑穴，放开指环，脚尖放平。（见图7）转指向前，（见图8）向前伸出，与肩平宽，指尖向下，掌心向外，外撑三次，（见图9）转指尖向外、向上、向内，外

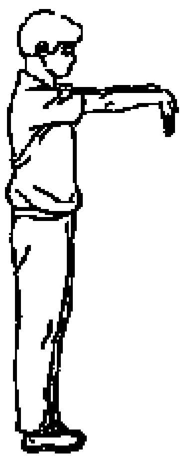
撑三次。（见图10）撑住，两臂外展成一字，外撑三次。（见图11）转指尖向上、

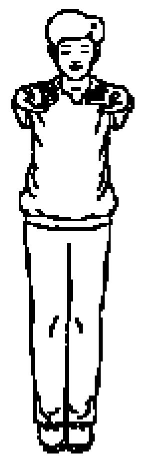

图 5

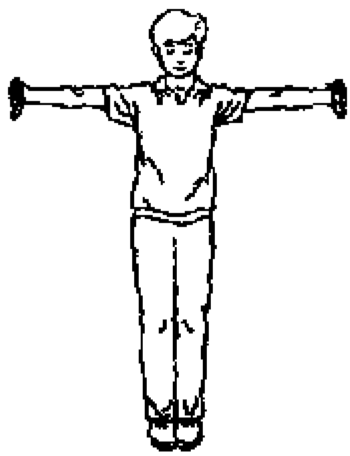

图 6


图 7


图 8


图 9


图 10


图 11

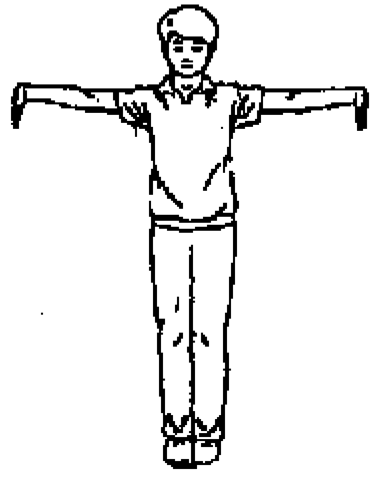
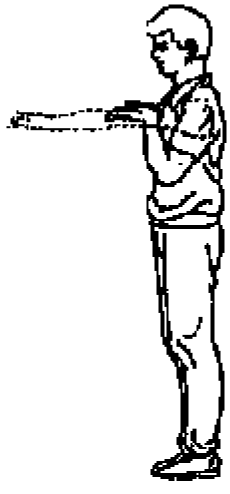

图 12


图 13


图 14

向后、向下，外撑三次。（见图12）再转指尖向后、向上、向前，外撑，（如图11）两臂体前合拢，与肩平宽。（如图10）松腕，转掌心相对，连续转掌心向上，（见图13）小臂回收至胸前，两小指外侧并拢（此时应注意松肩垂肘），（见图14）沿体前中线上升至两眉间，（见图15）做三个划圆开合，两膝同时划圆三次（方向均为内、前、外、后），反方向三次。尔后两掌外开至头侧，（见图16）同时转指端向后，掌心向上，（见图17）如托天上举，臂似直非直，（见图18）掌指沿前、外、后、内方向划圆三次，反方向三次。转指尖相对，上撑，（见图19）中指尖相接，转掌心向下，下落至头顶，中指点住天门，指背并拢，（见图20）指根沿左、前、右、后转三圈，反转三圈，中指向头深处点按。两手变心诀（二、四、五指曲弯内扣，拇指掐中指第三横纹），（见图21）两中指背相并，

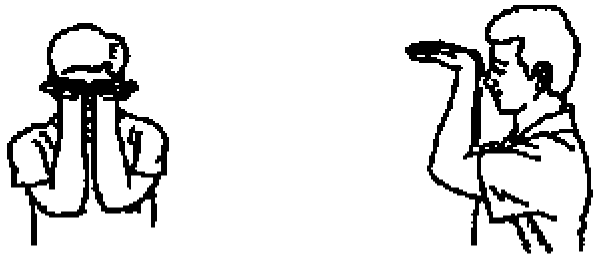


图 15

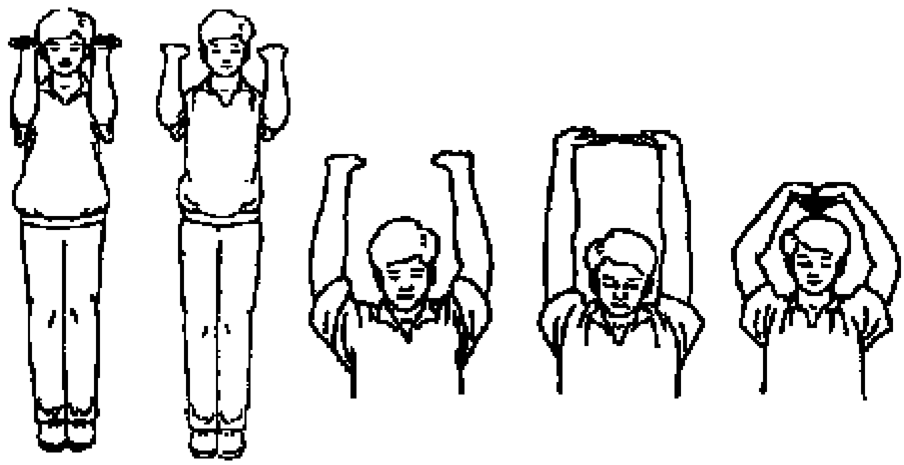


图 16　　图 17　　图 18　　图 19　　图 20

沿督脉下降。中指点山根，（见图22）掌根左上右下转圆三次同时发“惺”音三次，反转三次同时发“惺”音三次。两指左右分开至两眼内眼角，（见图23）沿上、外、下、内方向揉转三圈，反转三圈。两指复合至山根，下行至鼻端之素窌穴，点按三次。（见图24）两指分开至鼻旁迎香穴，（见图25）沿上、外、下、

内方向转三圈，反转三圈。两指复合至鼻端，下降至人中水沟分开，两中指按鼻孔下沿近鼻柱处，（见图26）外拉九次，向内合九次。两手中指背并拢，沿任脉下降至膻中，（见图27）掌根左上右下转圆三次同时发“心”音三次，反转三次同时发“心”音三次。两手落至心口，（见图28）掌根左上右下转圆三次同时发“香”音三次，反转三次同时发“香”音三次。



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25



图 26



图 27



图 28



图 29

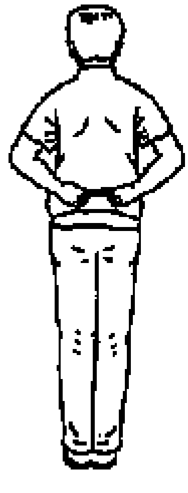


图 30

两手松开变肾诀，小指相接，降至肚脐点按，（见图29）沿腰带向后至命门点按，（见图30）翻掌心向外，（见图31）发ei（欸）、yu（吁）、ying（英）音五次。小指沿腰带向前，至肚脐点按，变两小指横向平行位，左手上升至膻中，（见图32）左手向外下，同时右手内升，两手交错上下环转划圆，共五次。



图 31

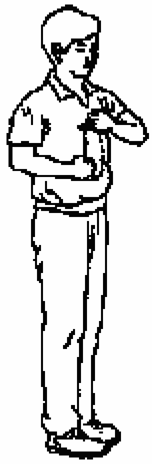


图 32

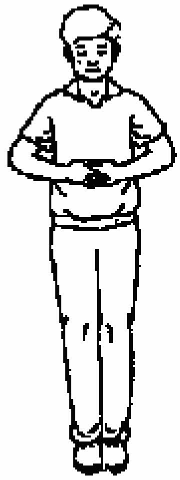
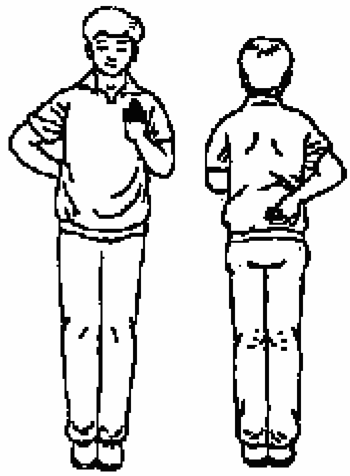


图 33①

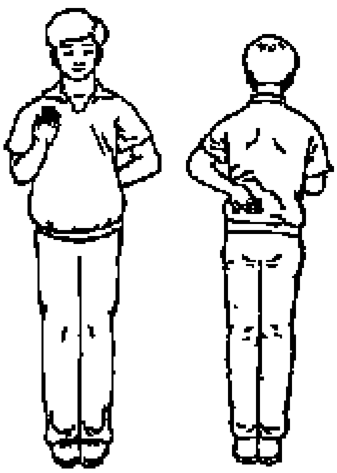


正面　反面

图 34



图 33②



正面　背面

图 35

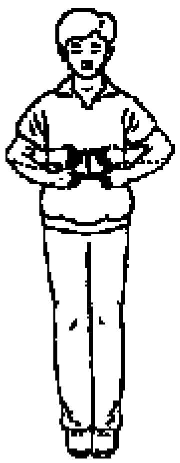


图 36

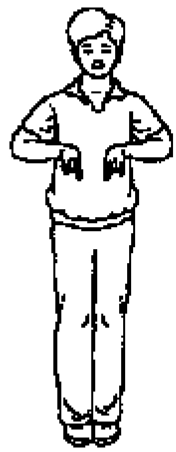


图 37

至混元位松肾诀，两手重叠（左内右外），两大指指腹内扣，（见图33①②）发“中”字音五次。左手上行经膻中至左侧乳外上方，指尖向上，中指点云门，肘贴肋；右手经右肋至背后，中指点命门，掌心按于右侧腰间，按揉三次。（见图34）尔后两手沿原路回至混元位，两手重叠，两大指指腹内扣，再发“中”字音五次。（如图33）两手分开，右手经膻中至云门，左手经左肋至背后，中指点命门，掌心按于左腰间，按揉三次，（见图35）两手沿原路回到混元位。

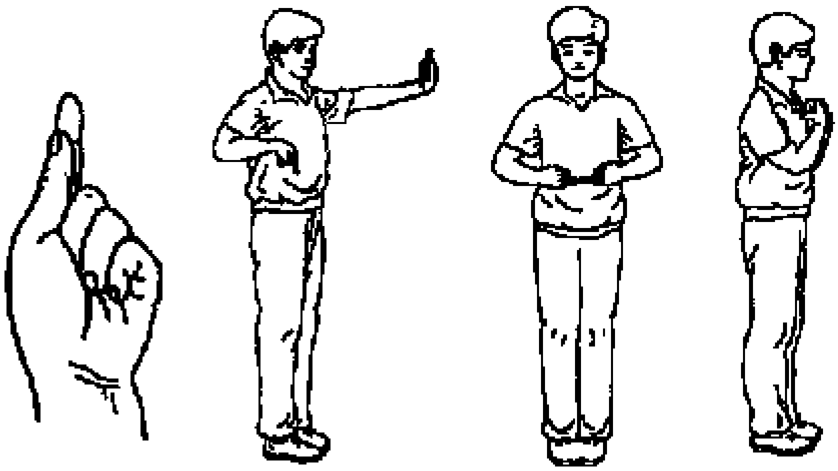


图 38　　图 39　　图 40　　图 41

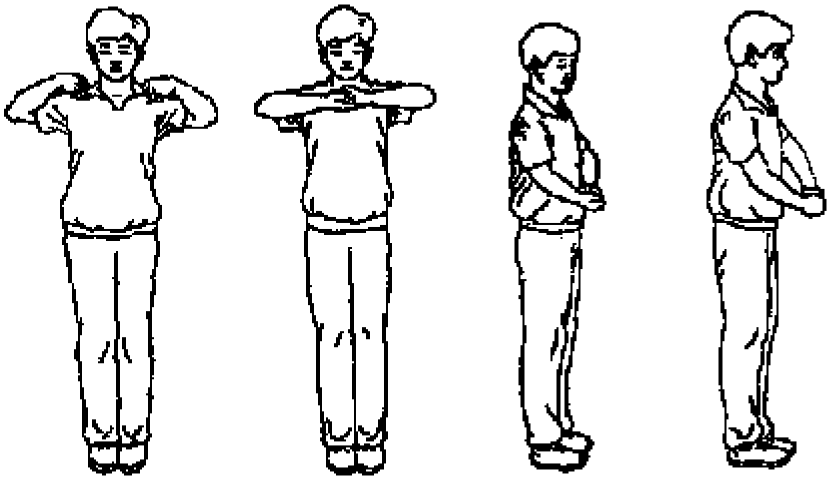
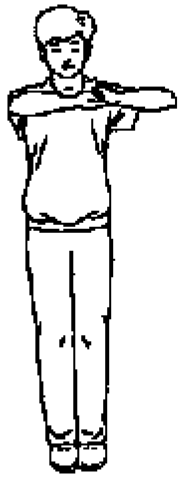
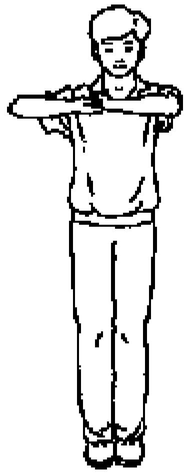


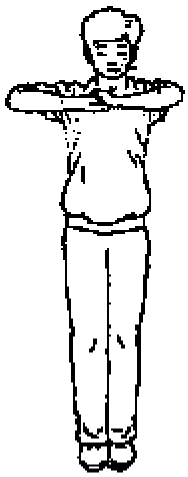
图 42　　图 43　　图 44　　图 45

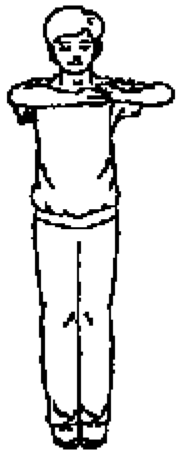
变肝诀。掌心向内，肝诀手指相接，（见图36）升至心口，沿肋弓分开至肋部期门、日月穴，转食指尖向下按住。（见图37）左手臂前伸与肩等高，屈腕，食指指天，拇指按在食指第三节指纹，（见图38）两眼凝视食指指腹，（见图39）发TU“拘”两音五次。左手落肘收回置于左肋。（如图37）

松肝诀变肺诀。（见图40）两大臂贴肋，掌心向内，两掌呈横掌向上，边升边转为指尖向上，至锁骨外端下方的云门穴，（见图41）拱腕抬臂，转掌臂同时发“桑”、“嘶”、“松”字音，正反各两次。（见图42）


图 46


图 47


图 48


图 49

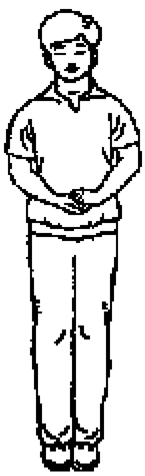
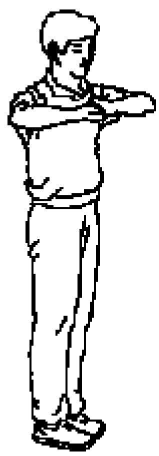
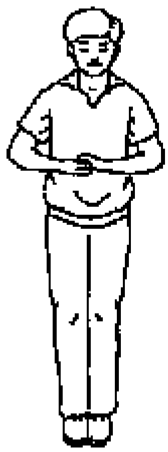
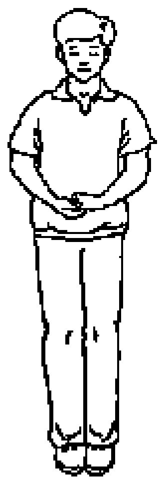

图 50


图 51


图 52


图 53


图 54

两手松开肺诀，内合至天突穴下方，互握成混元合印手。（见图43）沿任脉下降至关元穴，（见图44）沿左、前、右、后方向转三小圈，反转三圈。（见图45）两手从体左侧上升至左肩前，（见图46）经喉到右肩前，（见图47）沿体右侧下降回至关元为一圈，共转三圈。第三圈回至关元时，混元手沿右、前、左、后方向转三小圈，反转三圈。两手沿体右侧上升至右肩前，（见图48）经喉至左肩前，（见图49）沿体左侧下降至关元，共转三圈。

左手拇指往内点收，（见图50）混元手沿体前升至印堂，（见图51）向外划

弧下降至脐下，再转上至璇玑。（见图52）向外划弧，下降至肚脐上，再转上至心口，外转下落至混元处，（见图53）发“清”——He、Li（喝哩）音五次。混元手落至关元，（见图54）左手拇指往内点收，静养。两手分开，还原收功。（见图1）

第四节　本章小结

一、五元庄是包容最丰富的一套功

五元庄是智能动功的第三步功。这是智能气功诸功法中练法最完备、内容最复杂的功法。就以练法来说，包括以意引气的外混元练法，以形引气的形神混元练法，以及以音声引气的脏真混元练法。就练功效果来说，它可以畅通人与大自然联系的通道；可以强化躯体混元气的聚散能力与向脏真混元气转化的能力；可以强化脏真混元气的混化能力与接受意识支配的能力等。对练功的要求也比较全面，归纳起来主要是形体要放松，意念要集中，姿势要合法，手诀要轻灵，念诀要音清。

二、五元庄重在音声引气与手诀式

练功时一是注意手诀姿势要正确，一是注意发音要准确，尤其要注意手诀点窍穴时与发音的配合，点窍穴意念要透入深部，并且体会发音后内部的变化。练发音与练功的发音最好分开练。开始练发音时，不配合动作与手诀，先出声念，待发音的口型与音皆比较准确以后，再默念发音，但需保持正确的发音口型，最后进行意（神）念。配合动作练功时的发音，宜从默念发音开始，待发音与动作配合熟练后，再配合出声发音，最后进行意念发音。当发每一脏的第三音时，要注意该字的内涵与作用，要主动地运用意识，促进其发挥作用，同时要自觉地调动情绪，并以之支配练功的神情。

三、要注意混元窍中气的开合聚散

混元窍是传统功法中的神气并练的玄关窍，智能功也把它看作是神气混融的处所，所以体认混元窍是非常重要的练功内容，不仅在练功中，而且在平时要经常发灵字音体会之，首先体会到的是发灵字音的“振动”部位，继而体认到该处是空洞无涯、无形无象。至此后则要引动外气在此间开合聚散。认真体会内外出

入的景象，若能使神意与之紧密结合，则是传统功法中的结丹，练此可直达高层次。另外，还要体认五脏之气在混元窍混融的景象。初练功也可用以意引气在混元窍进行开合聚散，这是采气、补气的妙法，可减少练功反应（主要指祛病反应）。

四、未练一、二步功者，可否练五元庄

回答是可以的，只不过收不到应有的效果罢了。当然对身心素质都比较好的人来说可以例外。因为五元庄调动气机的范围较广泛，对气虚的人来说，会有不敷支出的难以支撑的现象；但对身强体壮的人来说，则可加速练功进程。练智能功从哪一步功入手都可以，只不过先从捧气贯顶法练外混元开始更有条理一些。

智能动功的前三步功，重在姿势变化与神意气结合，因而动作较多。这一方面是每一势都有其特定的练气作用，练之效果快；另一方面，以形动而使神有所系，则心猿得安，进而使形神气意相合，则逐步进入高层次了。

第五章　智能静功与简便功法

智能静功包括站功、坐功与卧功。其特点都是从简单的动作开始，经过对身形的调整以启动气机变化，而后形静，通过纯意念运动来达到练功目的。静功主要指这后一段的形静而意动的练法而言。

第一节　站功（三心并站庄）

三心并站庄是智能气功的基本功，静多动少，说它是动功也可，说它是静功也可。以往我们是把它放在动功里讲授的，现在把它放在静功里讲授，并未改变这一功法的性质，只是为了照顾静功体系——站功、坐功、卧功——完备而已。

Ⅰ、功法

总口诀是：七窍闭合鼻撩天，踩气两手在穴边，三心并合心念处，身轻气爽笑开颜。

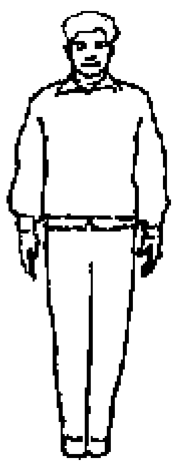


图 5—1

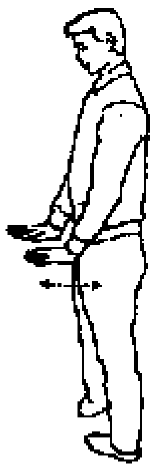


图 5—2

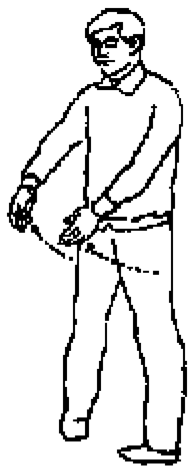


图 5—3

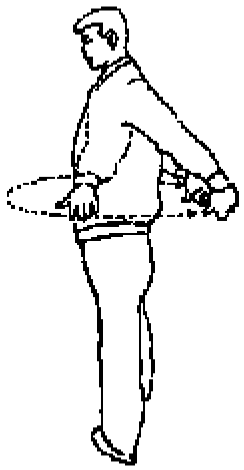
一、姿势要求

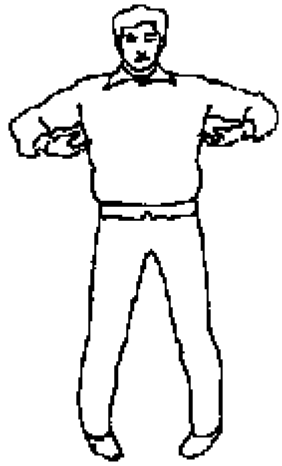
（一）预备式

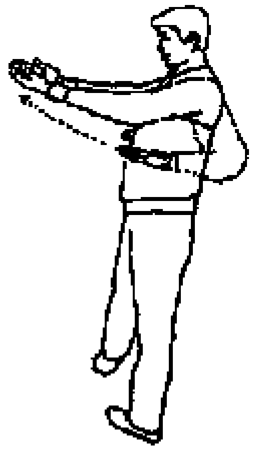
1、两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视远方天地交界处，两眼轻轻闭合，目光回收。口微闭，自然呼吸（鼻吸鼻呼），意念中鼻与顶部通天穴（百

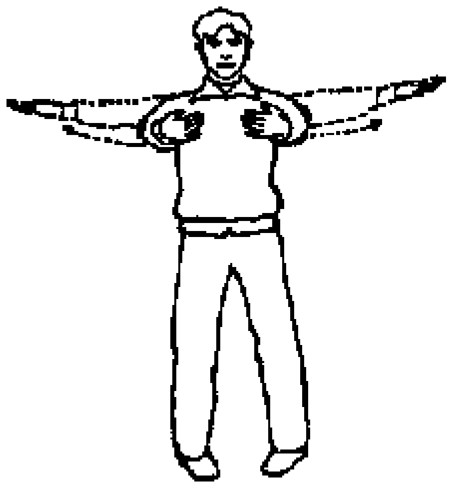
会前五分、外开一寸五分）相连。（图5-1）

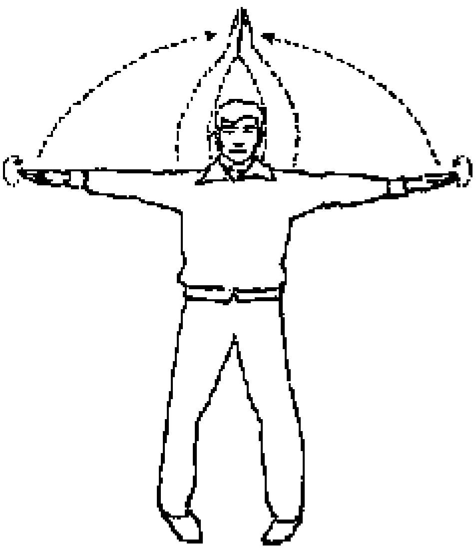
2、踩气：两足跟不动，两足尖外撇成90°，再以两足尖为重心，两足跟各外撇90°，两足呈后“八”字形，如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣，足三阴经自然放松，故能加强经脉之阴升阳降的功能。此动作旧称踩气。


图 5－4


图 5－5


图 5－6


图 5－7


图 5－8

3、起式：

足呈后“八”字形，手部动作、意念均与捧气贯顶法起式相同。

按捧气贯顶法起式动作，做到两掌在头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前呈合十手。（图5-2至图5-9）

（二）三心并站庄身形要求

1、坐腕，带动臂下落，两手掌根慢慢分开，掌心内含，十指尖轻轻相接，

两手呈半个球状。两手置于腹前，掌心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门向后突，呈似坐非坐。（图5-10、5-11）站庄姿势的高低依练功者的体质而定。约站半小时。能长时间地站更好。

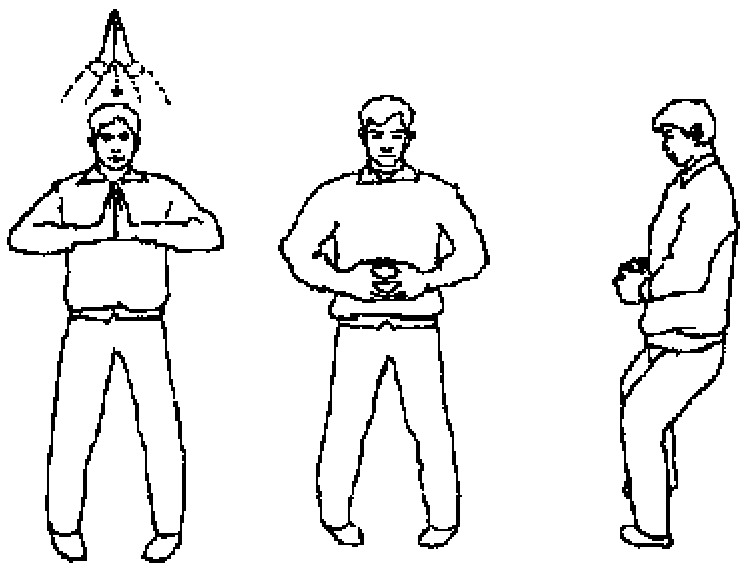


图 5—9　　图 5—10　　图 5—11

2、身形要求

头要中正，虚凌向上，似悬空中。目似垂帘，含光默默，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落腮，似笑非笑。含胸，含胸是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松；拔背，拔背是大椎穴向上领直通百会，使脊骨伸直，同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的是使胸腔开扩，胸背放松。松肩空腋，肘坠而悬。坐腕，含掌，舒指。松腰，腰椎及其韧带、腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。松胯，包括髋关节和骶髂关节的放松。尾闾下垂指向地面，以两足跟的连线为一边，向后划一等边三角形，三角形的中心即为尾闾的指地点。调档提会阴。松膝，轻轻内扣，稍向前屈，但髌骨要有微微上提之意。踝放松，足平铺。

（三）收式

身体慢慢直立，双脚并拢（按预备式踩气逆动作），双手转指端向上，胸前合十，继续上举至头顶上方，意想举向天顶。两手沿天边慢慢分开，转掌心向前，双臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩等宽。掌臂微微内收，掌指（同时用意念）回照印堂穴，尔后，屈臂下落、两肘回抽，两掌

指端指向第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气，再向后伸出，两臂向两侧外展，展至体侧时，转掌腕使两掌心斜相对，向体前合拢，双手重叠放在肚脐上（男左手在下，女右手在下）。（图5-12至5-15）

揉腹，左右各转九周，温养片刻。两手分开，置体侧自然下垂，两眼慢慢睁开。

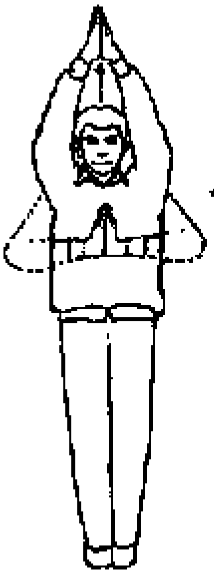


图 5—12

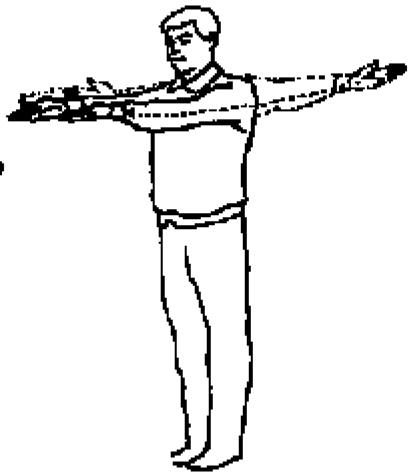


图 5—13

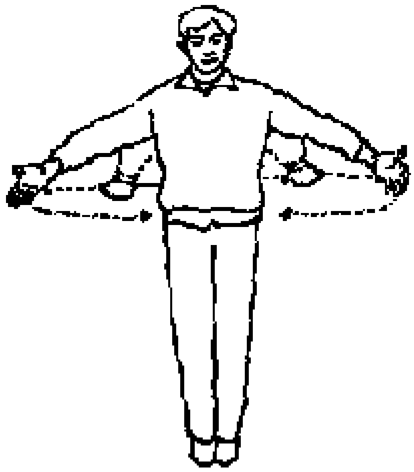


图 5—14



图 5—15

二、意念活动

本庄法多守下丹田（脐部），方法是意念从周身各部向丹田集中，顶心向下，脚心向上，手心向内，“三心”向丹田并合。“三心并”即由此命名。初学功者，

意念顶心、脚心、手心可以分别逐个向丹田并。向丹田并合后，意念即可放开，安静、放松地站庄。当意念从丹田跑掉时，再重新向丹田并合。

三、功效

本庄法发动真气快，富力强身作用明显。很快即可出现身体微晃动或微颤，身有热感，两手之间出现吸力与张力，有难以外分与内合之感……此庄法不仅适于病人锻炼，而且是武功基本功，是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。站此庄只要姿势正确，不会出现自发动作。微晃或微颤是身体放松的表现，与自发功不可同语。但要注意：切不可把意念专注在“晃”、“颤”上，否则也会因意念的强化作用而呈现自发动作。

Ⅱ、怎样练好三心并站庄

一、正确领会、实践总口决的内容

以口诀调整精神境界，使练功者进入练功状态，它贯穿于站庄的全过程。口诀为：“七窍闭合鼻撩天，踩气两手在穴边，三心并合心念处，身轻气爽笑开颜。顶心向下归丹田，手心向内归丹田，脚心向上归丹田，三心并合归丹田”。下面结合动作对口诀作解释。

练功开始，要求周身中正，全身放松。目视前方天地交合处，两眼轻轻闭合，目光匀速回收，收视返听。收视返听是指人的眼、耳、鼻、口七窍集于一处，使精神内守。目光回收至与百会穴垂直处相合以收神，耳不听外界声响，体会返听收视与百会垂直相合后的动静；舌抵上腭，上下门齿接触，口唇轻轻闭合。鼻子怎么内守呢？鼻以意念下至会阴，从尾闾向上至头部，引眼耳舌一起，往百会穴前五分、旁一点互寸的通天穴一撩，如伸出两个须子的触角，在头顶上方相合，收入头部的里面。用“七窍闭合鼻撩天”布意，把神收回，使头部气血充足。

踩气两手在穴边，是指两脚踩气分开呈后八字，气即贯至腿外侧阳经中，足内扣足三阴经自然放松，俾加强经脉阴升阳降之功能，使脚和下肢整个底盘气机充足，人的头脚用气连在一起，整个人体气机得以固定平衡。

手在人体中部，如碗状扣在肚脐上便于聚气。我们智能功直走中、上二田，由于生活中精气神的平衡业已形成，如若不管下田，气收摄不住精易丢失，故而

相应照顾到下丹田。手放在肚脐处，上至头下至脚，上下一裹，气聚合一起，头、手、脚三关布意，全身神、气集中，意念比较纯正了，就三心并往丹田。

三心并往丹田，一般说先从顶心并往丹田，方法是先想头顶，马上想肚脐里边，像手电筒往下照射，千万不要想气行走的具体路线和过程，否则会出毛病。也就是说练功时只管意念，不管气，这样就可以收混元气而不是后天的浊气。手心向内归丹田，初练者不会归，可用掌心往里一缩，马上想肚脐里，使意念、形体和气机相合从身体里边走，只要有从里边归丹田的意念，就可以起作用。千万不可手心直对着肚脐从外边并，也不能故意引着气顺着胳膊往肚脐走。从手心归往丹田，也可以一个手心一个手心地并往丹田，习惯后就可以同时并合。脚心归丹田同上方法。熟练后，可以从顶心、手心、脚心延伸出去，象五条大气柱子往丹田里拽气。丹田位于肚脐与命门的中间地方。三心并站庄，就是从丹田这个地方制约外面，向里拽气。当站庄姿势合度，气机通畅，没有杂念，似守非守地守着丹田，身体会有舒服感，心里喜悦，面带莞尔笑意，即身轻气爽笑开颜。

三心并合的具体方法有三：一是上述的三心并合方法：即从人体“三心”处向丹田并合；二是从人体的“三心”的外面延伸线的无限处（即虚空）向丹田并合。这二者虽然仅有这么一点区别，但划定了两者锻炼的内容前者属内混元，后者属外混元。三是配合呼吸，吸气时三心并向丹田，呼气时从丹田部外开向三心处（可与前面两种中任一种配合）。不仅如此，三心并合到丹田在不同练功阶段，并合到丹田的位置也不同。开始时并合位置在肚脐内；练五元庄后，并合位置在混元窍；练中脉混元后，并合位置在脑中心。

二、正确的姿势是练好三心并站庄的基础

前面讲到的各部身形的姿势都要认真地去做，其中最为关键的是腰与尾闾，这里再详细地讲述一下。

（一）松腰：腰椎脊柱、腰韧带、腰两侧肌肉、脊关节都要放松。用百会上顶，尾闾下垂，上下牵拉把腰抻直，不是硬挺。腰不向前塌，要向后突，但不能瘪肚子。一般说身体健壮者丹田气足则腰板直。体弱者，丹田气量少，脊柱无力充斥难以支撑身体重量，才用腰前塌来维持平衡而产生不正常的生理弯曲。腰对丹田，丹田气足腰椎脊柱自然可以向后伸直。松腰的方法，首步应练三心并站庄，

可辅助练习面壁蹲墙：即脚尖顶墙，两脚并拢，腰向后放松，胸内含。起时用百会穴上顶，把身体拉起来。

练气功只有把腰松开，才能使周身气血流通，腰松不开，易导致人体的阳气上升的多下降的少，会出现虚阳上越，得高血压、脑溢血、半身不遂等病。腰为肾之外府。肾中藏有元阴、元阳化生阳气，注于气海以滋补全身。腰为人体重要支柱，故练功家特别重视。松腰为三心并站庄中的重点。

尾闾：一般不练气功者，脊柱有生理弯曲，古称“九曲黄河”。生理弯曲形成颈项向前弯，胸椎后突，腰椎前弯，骶惟向后，尾椎向前，尾骨尖后翘。体弱者丹田气弱，弯曲度大借以代替丹田气之不足来支撑身体平衡。我们智能功的三心并站庄，就是要解决脊柱的不正常弯曲，使之气机通畅，强健身心。

三心并站庄对尾闾的要求是，两脚呈后八字，脚后跟划连线为边长，向后划一等边三角形，三角形的中心即尾闾下垂的指地点。初练站庄者，姿势可略高些，尾闾够不到三角形中心，臀部可能有些后翘，待腰放松，能直着向后突，臀就不翘了。大腿根部要后收成一虚空的三角，有往后坐的意思呈似坐非坐状，这样身体是整着放松下来的。腰不松开尾闾就难垂到位置。与此同时还要把骨盆后面的骶髂关节分开，站庄的足势与膝内扣使大腿根部往两侧拧掰着，就是用姿势和气要冲开骶髂骨，形神庄第七节开后胯也有此作用。胯松开尾闾才会动。腰、尾闾在站庄中十分重要。站庄姿势正确与否要解决两对矛盾：腰松后突，小肚子不能往回瘪；大腿根部后收呈虚空的三角使尾闾对准指地点，臀部不能后翘。解决的办法是，百会上顶，尾闾下垂，上顶下坠把脊柱抻直的同时，用丹田气充斥使腰向后放松，臀部后挪，大腿根部虚空，使脊柱的运动范围加大。垂尾闾的同时必须提肛，免得气机下降而出现下肢静脉曲张或疝气。

（三）顺便介绍一下目前社会上的几种站庄：形意拳站庄要求尾闾垂在两脚后跟连线的中点上，脚呈外八字；八卦掌站庄要求裹臀靠胯，丁字掌；少林站庄要求马步庄，童子拜佛，主要是泛臀，挺胸叠肚，把肚子收起来。基本上是这三种，一种裹臀、一种泛臀、一种垂尾闾，我们是垂尾闾，与太极拳和形意拳的尾闾相仿佛。有些门派的站庄为把胯关节松开一开始就要求泛臀，然后尾闾前扣，目的把会阴封住，便于接通任督二脉。有的为扣尾闾（一般是扣骨盆），采用裹

臀靠胯之法来练。各家门派为达松腰、松胯、垂尾闾之目的采取的方法和着眼点各不相同，这就是目前有各种不同站庄的原因所在。大家明白各种练法的用意、好处，从而进一步掌握三心并站庄的动作要领，理解其目的，便于掌握规律。

附：站庄松尾闾四步功

动功与内家拳都注重松腰胯，但罕有谈及松尾闾者。然尾闾能运动周身之阳气（阳维脉就在这里——依紫阳八脉经）。尾闾不松则气难以灵动。在尾骨与骶骨相接处有穴名腰俞，即腰部气血转输之处。前贤云：“欲松腰胯舍尾闾而何求”。

1、垂尾闾：按前述站庄法练功，尾闾下垂，呈似坐非坐相。能否练好垂尾闾的关键在于：尾闾下垂指向地面的位置是否正确。初练功者下蹲程度小，尾闾与指地点的连线成一向后的斜线，随下蹲的程度加大，其连线亦渐趋垂直，待成垂直线时，即可转入第二步功法。

2、泛臀：继上式，两足平行站立，上身不动，两股骨头（髋关节部）向外后撑，膝内扣微微内收，大腿根内侧放松，向后收，臀向后突（上身勿前倾），但不是上翘。这一动作可以拔开腰骶关节，松开臀后面的骶髂关节（这是一个假关节，除妇女妊娠后期外，一般不能松动），从而使臀向后、外泛（亦做翻）张，至骶髂关节能松动，即可转入第三步功法。

3、扣尾闾：随着泛臀的练习与下蹲程度的增加，尾闾逐渐移到指地点的后面，该连线开始形成向前倾斜的直线，于是尾闾从下垂状态变成向前扣的状态。指地点可以从三角形中点渐向前移，直指两足线中点上。待下蹲到大腿呈水平状时，即可进入第四步功法。

4、转尾闾（亦叫尾闾划圈）：两足尖稍向外撇，两手向前或侧平举，开始尾闾做前后划弧动作，继而做左右划弧动作，最后转圈动作。此式与形神庄中的转腰涮胯动作似同实异。彼是力催形动，转动整个骨盆；此乃丹田气动，转动仅在尾闾。古人把尾闾转动喻为钟锤、钟摆，一是表明其重视程度，一是为保密。须知这是腰胯全松以后之事：尾闾灵动自如，气机圆活无滞，已达全身一家、意念合一之境界。与开始即以意念为用而调动一些混元气不可混语也。

综观上述可知，今日练动功的虽有的强调“垂尾闾”，有的强调“泛臀”，

有的强调“缩臀靠胯”（也有扣尾闾之功效），实质并不矛盾。因三者是松尾闾不同阶段的要求。当然，如果把某一阶段的要求局限化，当作整体或当作唯一正确姿势，则是以偏概全了。

松尾闾古人视为练功诀窍，奉为至宝，秘而不宣，至今少有知者。笔者数年来曾对少数人谈过这一功法（指尾闾如钟锤），但未详明练法。为避免以讹传讹，为使这一古法为广大人民健康服务，不揣冒昧，将这一功法分为四步功法介绍。实际上四个阶段是一气呵成，互相联系、彼此渗透的。

第二节　坐功与卧功

Ⅰ、坐功

坐功，分自然坐功与混元坐功两部功法。

一、自然坐功

顾名思义了，自然坐功是自自然然、随随便便地一坐，什么也不想就行了。以前我们称此坐法为“傻坐静等”，它是智能坐功的奠基部分。

（一）姿势：取任何一种坐势均可，要求身体放松，头自然前俯呈低头状，口齿合拢，舌呈自然状态，可舌抵上腭，也可抵门齿， 胸微含，腰背微曲后突——自然放松状。两手可用“混元合印手”，也可随便一放。

（二）意念活动：把意念和虚空相合，什么也不想，但要注意，当意念想虚空时，不是把意念的注意力都放在外边，而是放在混元窍一部分，好似放风筝似的，放出去和虚空相合的意念，好比是在空中飘荡的风筝，放在混元窍的意念，好比是风筝的线。这个比喻的中心意思是，意识活动虽然什么也不想，只与虚空相结合，但是不要忘记混元窍。练功时虚空是模模糊糊的，混元窍也是模模糊糊的，混元窍是虚空的中心。

（三）练功效应：此坐法属传统功法的自然清静法门，练之无任何流弊，素质好者可直指本源，直超上乘，可体察到混元窍的空洞无涯、虚灵匀净的景象，神不散乱则可体察到外界虚空混元气进入混元窍的景象，若能主动运用神意把外来混元气与混元窍本有的神气结合，则直入高层次。

一般来说，形体放松，精神集中后，内气会逐步畅通、充实，练功不久，喉咙部放松，可出现好像打鼾那样的声音，但心中不是昏睡状态，而是模模糊糊的，当发出似乎鼾声的声音时，心中就有了灵明的感觉，若能于此时灵明之际，自觉地把意念集中于那一刹那间的感受，不使之失去而保持之，此即古之所谓“敬持勿失”，亦可使功夫上达。

大多数人往往对此境界当面错过，抓不住，但也有效果。练功一段时间后，随着内气的充足，躯干会于坐功时，不知不觉地自然伸直，头也会自己抬起来，此时则应随着这一变化而端身正坐了，至此则可以做混元坐功的锻炼了。

（四）收功：意识中发出收功命令继而默念“收功、收功”，暂勿睁眼，在闭眼状态下，环视周身一遍，然后睁眼，起坐即可。

二、混元坐功

此是智能静功的主功，练功历程也分外混元、内混元、中混元三个阶段，不过练功方法不像动功那样，各阶段功法有明显区别，只是在练功的过程中，依据需要来调节意念活动的内容罢了。

（一）姿势

1、预备式：取任何一种坐势均可，端身正坐，百会上领，下颏回收，目似垂帘或微微闭合，含胸拔背，腰前塌，两手成混元合印手置于腹前。调身完毕后，默念“开始练功”。

2、起顶天立地掌：松开两手，转掌心相对，两臂前伸，似直非直，向上捧气至头顶上方向头顶贯气，停留一个呼吸的时间（此时要注意体会头顶是否有跳动感，如无任何感觉，可收缩头皮下的腱膜数次，自可产生气感）。而后两手下落，至额前，两腕相交，左手在上呈立掌，右手在下呈阴掌，于此同时两手扣成混元指环诀。两手沿中线下落至右手混元指环正对混元窍，左手的混元指环正对膻中穴，此即顶天立地掌。

3、叩齿搅舌：先叩门齿9 次，继叩左臼齿9 次，继叩右臼街9 次，最后再叩门齿9 次。而后搅舌，舌尖抵上门齿从中央到左上臼齿，到左下臼齿，到右下臼齿，到右上臼齿为一周，共绕三周，再反向绕三周。然后舌尖点上腭三次，点下腭三次，点上下门齿缝三次，然后舌自然放在口中，舌尖微下收，意念中把舌

尖对向混元窍，而后进入练静功状态。

（二）意念活动

1、外混元练法。借助呼吸导引内气外放，外气内收。有两种方法：

①双向导引法：呼吸对气的导引作用有两种不同表现，对人体内之气，是吸，开、升；呼，合、降。对人体外之气，则是吸，合入；呼，开出。智能静功之双向导引，是对人体内、外二气同时导引。用腹式呼吸，吸气时胸腹壁层外向扩张，意念随胸腹外张从混元窍部位扩散躯干（熟练后可延及四肢）皮表，与此同时，意想外界混元气向人体皮肤层聚拢；呼气时，胸腹壁层内向回缩，意念随胸腹之回缩从皮表集中到混元窍部位，与此同时，意想皮表混元气向周围虚空扩散。此过程是两个活动内容同时反向进行：吸气时人体内之气被意念引着外达皮表，外界混元气被意念引着内聚于皮表；呼气时，人之气内敛，外界气外散。如此练之，不仅使皮表之气充盈，而且加强了气的内收、外放的功能，唯此法不易掌握。

②单向导引法：此法借助呼吸的“吸合呼开”的作用。呼气时意念从混元窍外开到六合虚空（上下左右前后）之中，吸气时意念从虚空集中到混元窍。

2、内混元练法。练外混元到感觉到气随意念运动，能感觉到皮表内、外气出入后，即可练内混元。其意识活动是：意念缩提会阴，即所谓“封闭海底”之意。切忌用力，而是意念微微一照而已。同时开张体侧的带脉穴（在第十一肋骨端下方平脐处），开成与会阴成一个三角形，配合腹式呼吸的吸气；呼气时从两侧带脉穴向内上聚拢到混元窍，此为一个呼吸，共行3 个呼吸。从第4 个呼吸开始，吸气时两侧大包随吸气向外开张，此穴开张是牵连着混元窍开张，呼气时两侧大包向内上，合拢至喉头，共行3 个呼吸。从第7 个呼吸开始，吸气时，两耳尖与头侧的天冲穴部向外开张，开张时牵连着上腭的软硬腭交界处的中线处开张，呼气时从天冲向天门穴合拢，共行三个呼吸。从第10个呼吸开始，吸气时，意念从混元窍开向三心（顶心、手心、足心），呼气时从三心合向混元窍，反复习练不止。练此功时有的人会出现呼吸停止现象，不必理它，任其自然，切勿紧张。过一会或是呼吸自变，或是出现胎息。

（中混元练法，暂先不传授）

（三）收功

把顶天立地掌变为混元合印手，默念“收功、收功、混元灵通”。然后闭眼转目，环视周身上下一遍，把混元掌变合十手上升至面部，分开两手敷面，上升敷头部掠至后头部，然后沿颈侧落至前胸，掌心对胸内，两手指尖相向，下降至脐，还原体侧，睁眼起坐。

Ⅱ、卧功

卧功一般采取仰卧式，枕头稍低些，以3 寸左右为宜。

一、姿势

仰卧，两臂置头两侧，两掌在头上方稍外些，掌心对向头顶，与捧气贯顶的贯气姿势相近。两腿微曲，两足掌相对，相距约15厘米左右。

二、意念活动

（一）用意念放松法指挥周身放松：意念顺序是头、颈项、肩、肘、腕、掌指，又回到头、颈项，然后胸背、腰腹、骨盆、胯、膝、踝、足、趾，要反复三次，以便全身放松。

（二）练外混元时的意念有两种内容：一是外想虚空深处，如意想银河系深处，同时内想混元窍深处，两者联系起来意想，有些人则感到是从混元窍中想虚空深处，这样可体会到“虚无玄关”的景象，是高层次境界，但不能强求，其中着一丝痕迹、形象都不对。此方法何种姿势皆可用，非独卧功而独有也。二是想点稍具体的，如把人体内外联为一体，方法是人体之混元窍与天空中的北极星连在一起想，可默念“灵”、“星”二字。念“灵”字时意想混元窍，念“星”字时意想北极星；念“灵”字时呼气，念“星”字时吸气，呼吸要均匀，不可勉强。

（三）练内混元时的意念：这是比较繁杂的一种方法，意念随身体窍点逐次移动，身体窍点共有14个，位置是两掌心（2）、两肘关节中（2）、喉头（1）、两乳中（2）、两府舍（位于髂前上棘的内下方）（2）、会阴（1）、两膝关节中（2）、两足心（2）。共4 个序列，每个序列若干个窍点。

1、左手序列：①左掌心、②左肘中、③喉头、④右乳中、⑤左乳中、⑥左府舍、⑦右府舍。

2、右手序列：①右掌心、②右肘中、③喉头、④左乳中、⑤右乳中、⑥右

府舍、⑦左府舍。

3、左足序列：①左足心、②左膝中、③会阴、④右府舍、⑤左府舍、⑥左乳中、⑦右乳中。

4、右足序列：①右足心、②右膝中、③会阴、④左府舍、⑥右府舍、⑥右乳中、⑦左乳中。

从以上诸序列中可以看出，躯干的两乳中与两府舍穴，是4 个序列中共用的，喉头是两个手序列共用的，会阴是两个足序列共用的。而每一个序列就是一个七星图。练功时，意念依序列窍点发放指令，让窍点部位放松，同时默念序列的数字。譬如，令左掌心放松的同时念“1”，令左肘中放松时念“2”，依次类推，而且每一序列都是往返进行的，完一序列，再进行另一序列，上肢结束后，进行下肢。男人从左手序列开始，女人从右手序列开始。

具体方法：以男人为例，顺序是：1、2、3，3、2、1，1、2、3、4、5、6、7，7、6、5、4、3、2、1，为一遍，共行3 遍；然后行右手序列，顺序同。3 遍后，行左足序列，顺序同。行了3 遍后，行右足序列。行3 遍后，宁心观照体察14个窍点。

行此功法一般多是睡前练之，往往练不完4 个序列就入睡了。或者于观察窍点过程中入睡，因此不必收功。如欲收功，把意念集中混元窍中，稍停，发收功的意识指令即可。

对于坐功与卧功，在智能气功中不占重要地位，它只处于辅助练功的位置，也不拟广泛推广。因为它的意念活动较复杂，与智能动功不搞特殊意念活动的练法相对照，练时有一定的难度，同时不易进行集体练功发挥组场效应。这里介绍之，一是让大家掌握一些辅助功法，一是为了系统功法的完整性的需要。

第三节　简易功法介绍

本节中所介绍的小功法，均是前几年部分智能气功同道习练过的功法，简单易行，对强身健体作用显著，由于不便于归哪一类中，故特列此一节。

Ⅰ、抵穴坐功

一、姿势要求

1、端身正坐，闭口合齿勿用力，舌尖抵上下齿缝间（身躯各部要求从略）。

2、盘膝：散盘、单盘、双盘均可。

3、坐物，用一小于乒乓球的圆形硬物抵住长强穴（置尾闾下方、肛门上方即可）。

4、手势：左手大指掐中指尖端，右手大指掐于左手第四指根部横纹偏大指侧（旧称“子午连环诀”），两手置于小腹前或腿上均可。（图5-16）

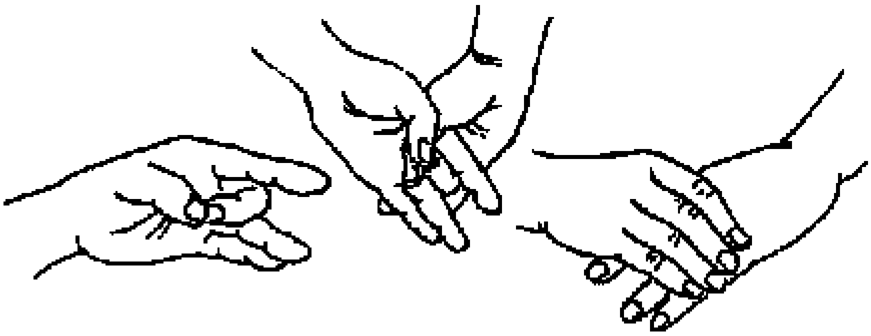


图 5－16①　　图 5－16②　　图 5－16③

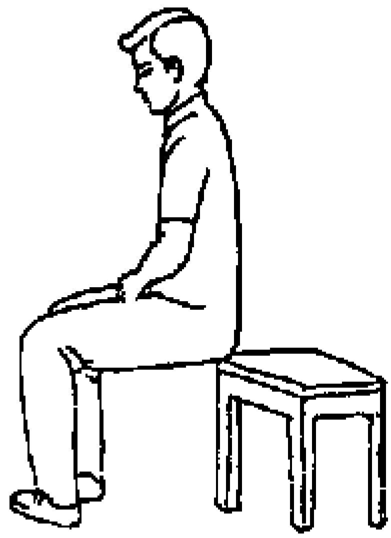


图 5－17

此法亦可坐在椅上练，上身要求同前，两腿与肩等宽，两足平行平放在地上，大腿呈水平状与小腿成一直角。尾闾骨尖端坐在椅或凳之一角上，以之支撑全身

重力。（图5-17）坐的时间不限，以能坚持为度，从1—2分钟开始，切勿急于求成，否则会引起尾闾部的局部压挤伤而疼痛难忍。在日常生活与工作中要时时练、反复练。

二、意念活动

意守长强穴。

三、功效

此法培益真阳作用明显。若不用“子午连环诀”则可发生自动。适用于各种虚证的治疗，不易入静者练之尤宜。

附：此法与龙门派练大周天之“坐木馒头”似同实异，彼以圆物抵住会阴穴，是“三关蹊路防漏”之守形的方法之一，其用在大周天；此是抵住长强穴，目的是促进阳气的发生与上行，是入门之练法。

Ⅱ、揉腹卧功

一、姿势要求

1、仰卧，两腿平伸。

2、左手掌按于上腹正中，右手掌按于左手背。

3、两手沿顺时针方向（上、左、下、右）揉动。不是在皮肤上摩擦转动，而是粘着皮肤转。按力由轻而重，逐渐增加。转速要慢而匀，手要稳而沉，范围要由小而大。（图5-18）

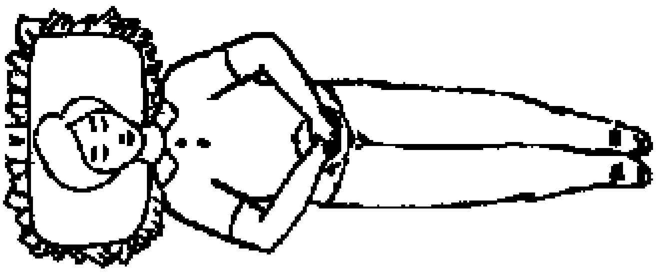


图 5—18

二、意念活动

神随手转，不即不离，意注腹中，随动环转。

三、功效

此法是培益中气、是少林派（易筋经）练气入膜之要法，是“神勇余力”十二月功法的第一步，是武功内壮法之一。练一周左右可感觉腹内气随手转呈恍惚荡漾之象。练1—3个月，中气倍增，自觉气力足有精神，说话声音洪亮（有膛音），上腹部丰满，腹直肌腱划部分丰满，以及腹中线之凹消失。这是“筋膜腾起”之征验。

此法不仅适用于中气不足者及胃肠病患者锻炼，而且是习武功内壮之秘诀。

Ⅲ、蹲墙功

一、姿势要求

面对墙壁，两脚并拢（开始时可两脚分开，平行站立与肩等宽），脚尖与墙跟接触，周身中正，两手自然下垂，然后下蹲。蹲时两肩前扣，含胸，鼻尖触墙，头不可后仰，腰向后突，不得前塌，蹲到大腿呈水平状态时，可以停留一会再往下蹲，蹲到极限再慢慢上升站起，起时鼻尖也要触墙，故此法又称面壁蹲墙法。反复进行，多多益善。

本功法无需用意念，只要认真蹲、起即可。当然若能下蹲时意守脐内，上升时意守百会效果更好。

二、功效：

本功法是松腰秘法，反复练之可帮助松腰。腰一旦放松，则周身气血易于流通，不但强身壮体效果明显，而且是调整气机的良方，可以纠正身体各部分已紊乱了的气机。只要不是神经失常，无论哪里的气不顺，皆可以此调理，只要坚持练习，若达到能一连蹲数百次，坚持习练，无不愈者。

Ⅳ、贯气健身法

本功法是把捧气贯顶法与五元庄的部分内容抽出，经简化，专为预防1988年传染性肝炎的流行而编制的。后经实践证明，不但对预防肝炎取得了效果，而且对很多疾病疗效也很突出，它适用于那些实在无时间练功的人习练，功法如下：

一、预备式

两脚并拢，周身中正，目平视前方，两眼轻轻闭合，目光回收，舌抵上腭，全身放松。（图5-19）

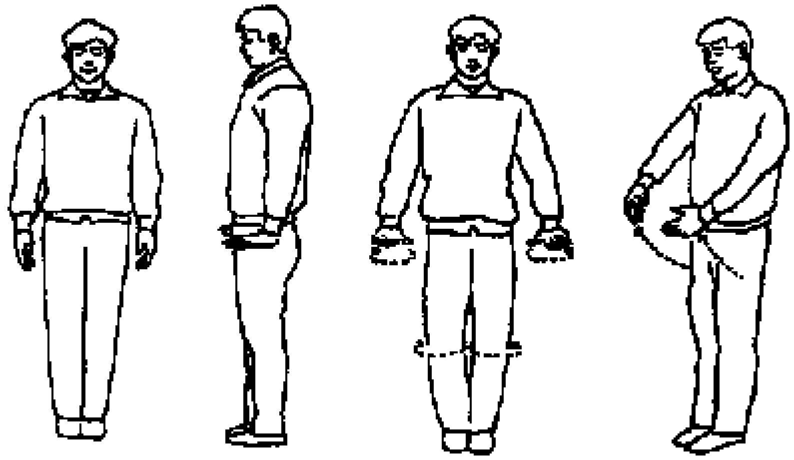


图 5—19　图 5—20　图 5—21　图 5—22

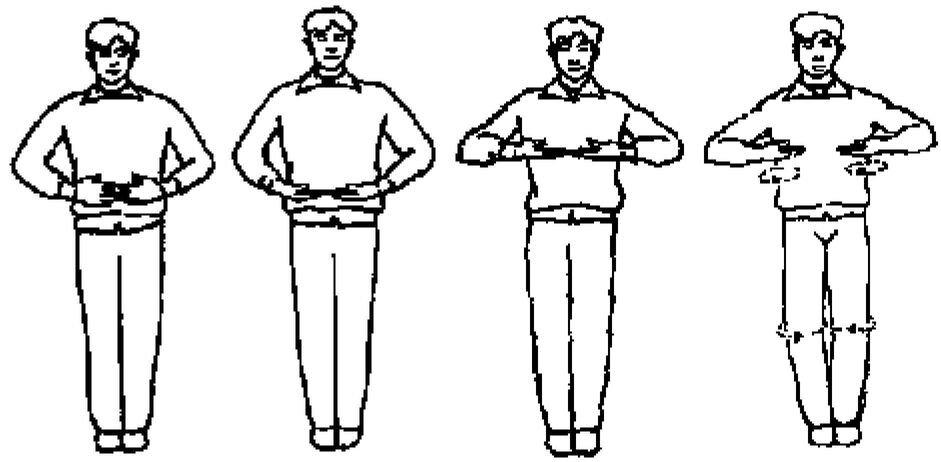


图 5—23　图 5—24　图 5—25　图 5—26

二、“顶天立地”畅气门（第一节）

以小指带动指掌上翘，指尖向前，掌心向地，掌臂微下按。（图5-20）两掌两膝同时划圆（方向为前、外、后、内）三次。（图5-21）划圆的动作要小、要匀、要慢。按地划圆的意念是掌心与地中混元气相接。尔后松腕转掌，捧气体前上升。（图5-22）向小腹回收，向肚脐贯气。（图5-23）两掌平脐转掌心向上。（图5-24）中指相接，升至心口做三个划圆开合。（图5-25）两膝同时随之划圆三次，划圆的方向为后、外、前、内。（图5-26）而后，两掌升至胸前璇玑穴转

指端向前。（图5-27）掌根贴胸，掌心向上（此时应注意松肩垂肘），沿体前中线上升至两眉间，做三个小划圆开合，两膝同时划圆三次（方向均为后、外、前、内）。（图5-28）而后，两掌外开至头侧，同时转指端向后，掌心向上，如托天上举，上撑，掌指沿前、外、后、内方向划圆三次。（图5-29）动作要慢而匀，要划得圆。意念以掌心向上撑天，在天上划圆。而后，松腕，手指指天，两掌相对上拔。（图5-30）两掌相合。（图5-31）沿体前中线下落至心口，两手指似接非接，掌根分开，掌心内含，呈桃状。做三个划圆开合（动作开至两手十指尖相距三指宽，合时指尖不要接触）。两膝同时划圆三次（方向均为后、外、前、内），动作要慢而匀。（图5-32）而后，两手从心口分开至乳头下沿肋弓划圆弧，同时口发汉语拼音中的tū音，落至下丹田（小腹关元穴处）合住，呈桃状。（图5-33）在发音将结束时，要有意识地收缩会阴穴，发出的声音要小，自己刚好能听见即可。

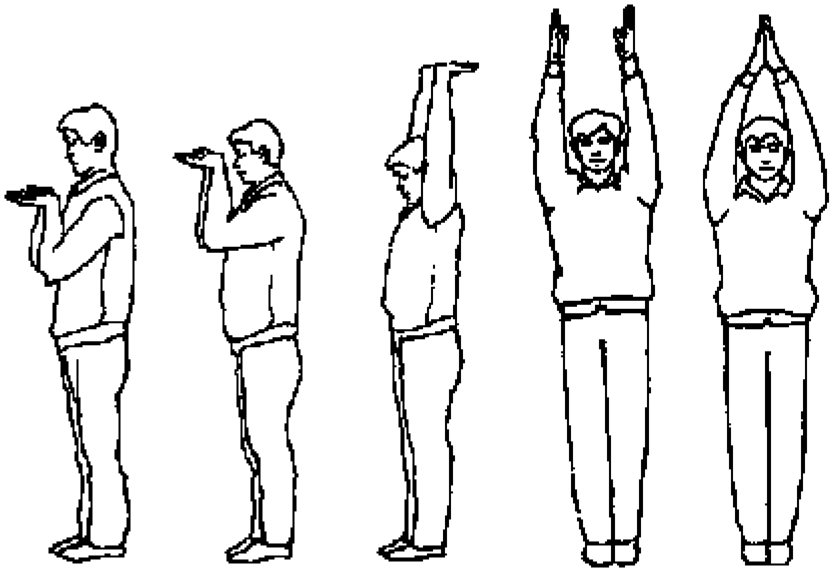


图 5－27　图 5－28　图 5－29　图 5－30　图 5－31

本节功通过撑天划圆（顶天），按地划圆（立地），三处划圆开合及两膝转动，把周身的毛窍、经络、穴位、皮腠打开，畅通气门与大自然连通。

三、“臂揽乾坤”气归身（第二节）

接上式，两手分开，掌心相对，虎口带动，两手捧气，体前上升，与肩平宽，转掌心向上，掌心微含，中指回照印堂。（图5-34）以小指带动转掌心向外，立

掌，外撑。（图5-35）向两侧外展成一字（意念沿天边向外展开），外撑。（图5-36）松腕转掌心向上。（图5-37）意念在天边将气搅起，沿天穹向上捧至头顶。两手微内扣，将气从头顶贯入体内（图5-38）。外导内行，两掌从体前下落，到胸前变掌心向内，至心口两手分开至乳中穴，沿肋弓划圆弧下落至小腹（两手敷于小腹，十指斜相对），两手沿肋弓下落的同时发tū音。（图5-39）发音要慢，声音要小，心中一振，直振动到肝脏。

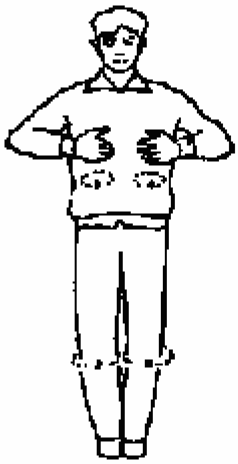
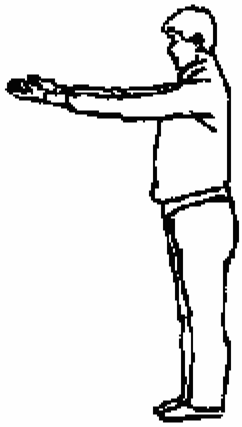
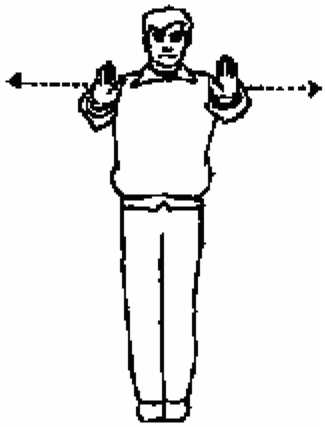
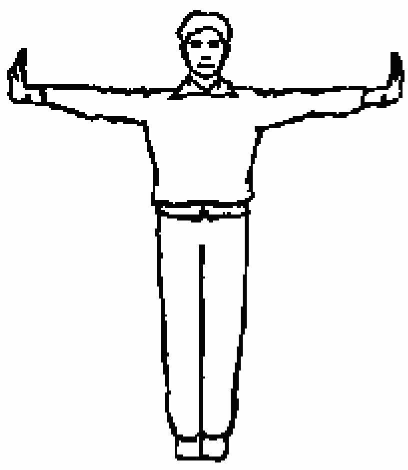
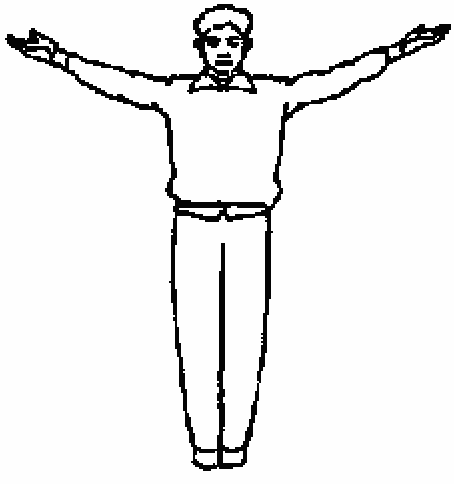

图 5—32

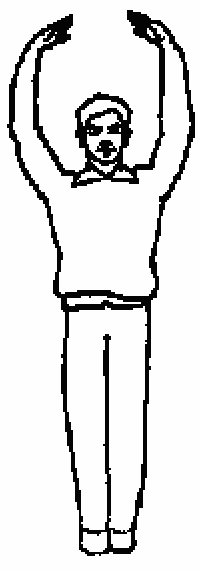

图 5—33


图 5—34


图 5—35


图 5—36


图 5—37


图 5—38

两手在小腹前分开，至体侧。（图5-40）体侧阴掌上升，成一字。立掌，外撑。（图5-41）意念两臂沿天边向体前合拢，与肩等宽、等高。（图5-42）松腕转掌，臂随掌转。意念将天边混元气搅起，两臂沿天穹捧气至头顶，两手微向内，

向头顶贯气。（图5-43）两掌沿项向下导引。（图5-44）沿肩绕至体前，由腋下向后，向下导引至命门穴，用中指点按。（图5-45）两掌敷于京门穴，转指端向前沿京门穴、日月穴至中脘穴划个半圆形，同时口发tü音。（图5-46）继续下落至小腹（两手敷于小腹，十指斜相对）。

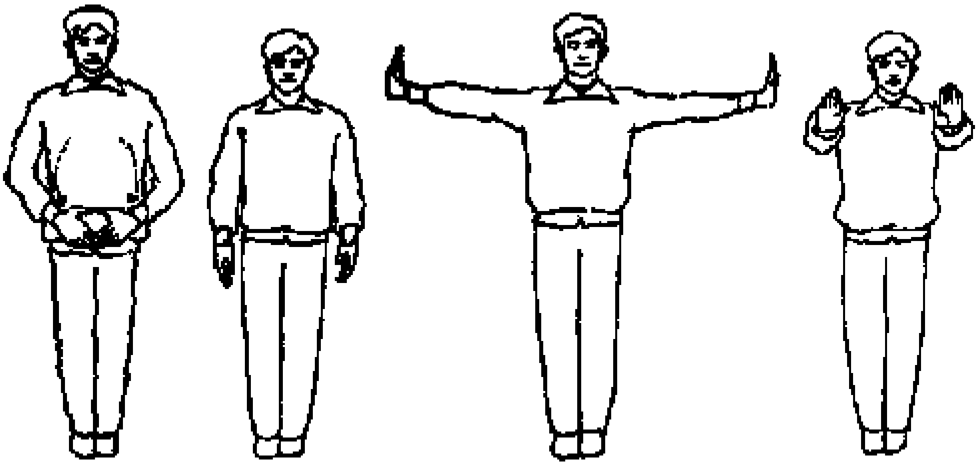


图 5—39　图 5—40　图 5—41　图 5—42

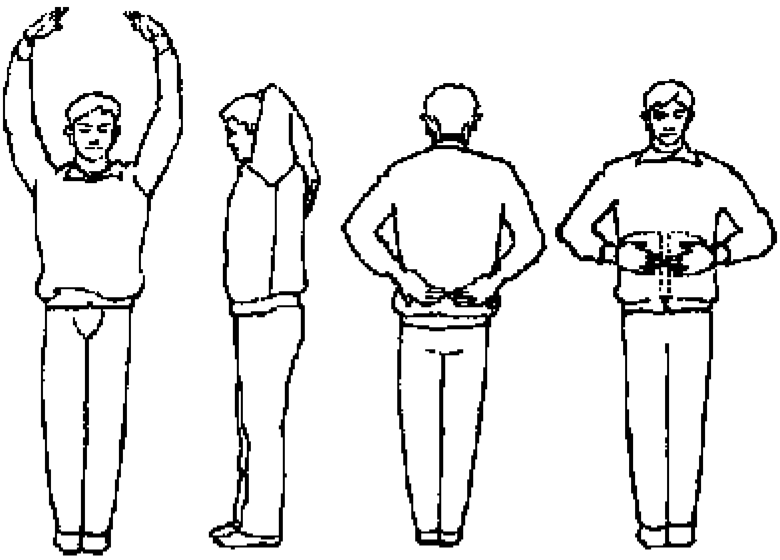


图 5—43　图 5—44　图 5—45　图 5—46

两手分开至体侧。两臂之间成90°角捧气上升（意念拉着地中混元气至天地交接处，沿天边向上捧气）至头顶上方，掌心微向内，从头顶向体内贯气。（图5-47）两掌从头侧沿耳下落至肩前，体微后仰，头不仰（意念顶天），大指经腋下到体后。（图5-48）虎口张开在体侧，同时口发tü音。两掌从腋下沿肋弓向下

至胯骨尖处，体复原位，拇指转向前，两手拢至小腹关元穴，呈桃状。（图5-49）

本节通过三个不同方向捧气，广收大自然界混元气贯体，三次发tü音，振动脏腑，使肝脾气血和畅。

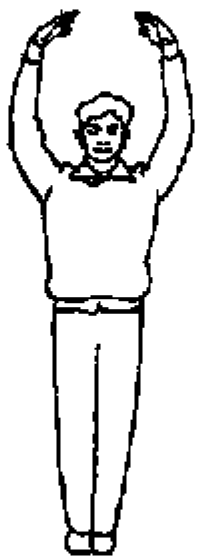


图 5—47



图 5—47

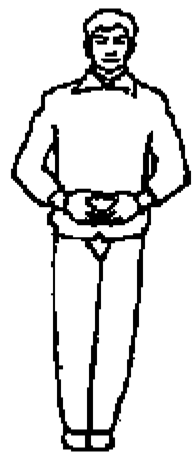


图 5—47



图 5—50



图 5—51

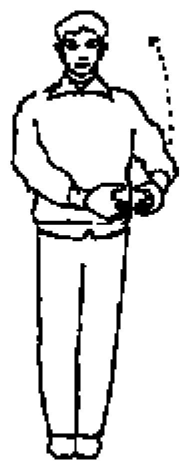


图 5—52

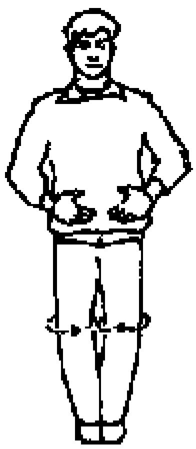


图 5—53

四、“人天混元”健身心（第三节）

接上式两手呈桃状，指尖似接非接在小腹关元穴做三个弧形开合，同时两膝随手的开合从后、外、前、内划圆三次。（图5-50）两手开合的动作要小而慢，合时指尖不要接触。而后，手势不变，两手呈桃状，指尖似接非接，自体右侧上

升至头顶。（图5-51）从体左侧下落至小腹，如此转三圈后，两手置小腹前，反转三圈，自体左侧上升至头顶。（图5-52）从体右侧下落至小腹。两手在小腹前做三个弧形开合，两膝随手的开合做从后、外、前，内划圆三次。（图5-53）

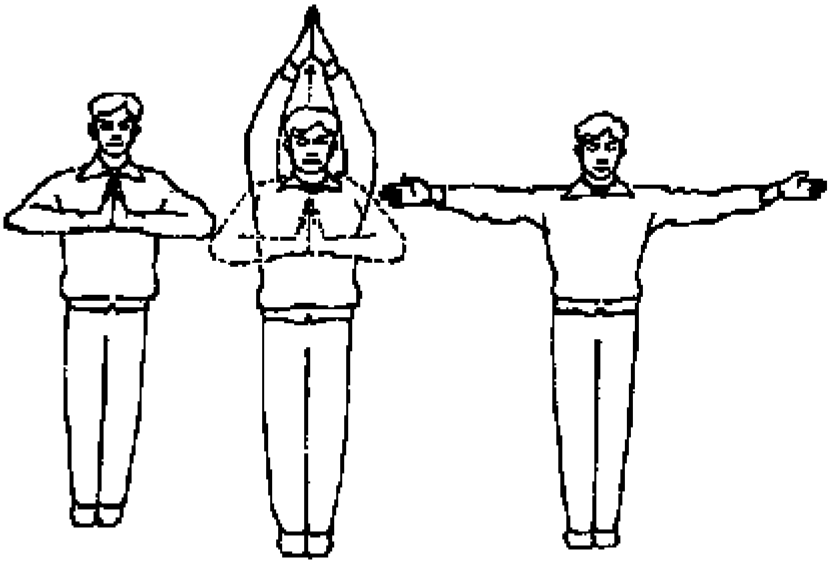


图 5－54　图 5－55　图 5－56

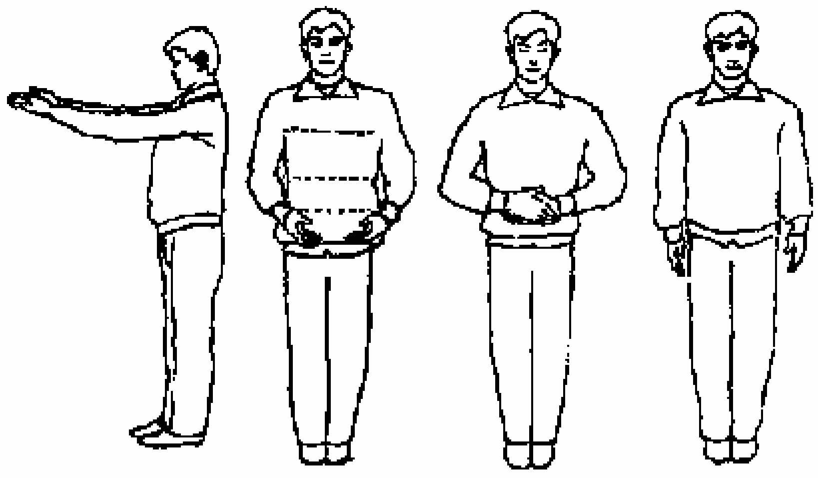


图 5－57　图 5－58　图 5－59　图 5－60

两掌逐渐合拢上升至心口合十。（图5-54）指端向上举至头顶，上拔。（图5-55）两掌分开，掌心向前，在体侧下落成一字。（图5-56）转阳掌体前合拢，与肩等宽，中指回照印堂。（图5-57）落肘回收，两手置于腹前，十指斜相对，从外向内划圆收气三次。（图5-58）第一次收气从小腹向外、向上划弧至膻中高度收回，落至小腹。第二次起落稍小些，划弧至心口高度回收。第三次收气进肚

脐，两手重叠在肚脐上（男左手在里，女右手在里），养气片刻。（图5-59）分手还原体侧。（图5-60）慢慢睁开眼。

本节功的绕体左右转圈类似大的卯酉周天，使人天混化。

本功几个穴位的位置：

关元穴：前正中线脐下3 寸。

中脘穴：前正中线脐上4 寸。

膻中穴：前正中线平第四肋间（两乳之间）。

璇玑穴：前正中线，天突穴下1 寸。

日月穴：期门直下一肋，即第七肋间。

京门穴：十二肋游离端。

印堂穴：两眉间连接线之中点。

乳中穴：乳头中央，相当锁骨中线第四肋间下方。

乳根穴：乳头直下，乳房下沟凹陷处，相当第五肋间。

本书引用书目

1. 《黄帝内经》

2. 《太平经》

3. 《道家养生学概要》

4. 《云笈七签》

5. 《拳经》

6. 《乐育堂语录》

7. 《中和集》

8. 《修仙辨惑论》

智能气功功法学

——根据庞老师 1992 年 12 月 11 日和 14 日在师资班讲课录音整理

功法学是一门自学的课程，学习方法主要是练功、看书。有些问题老师们可以讲一讲，解决不了我再作解答。

《智能气功科学科法学》包括内容比较广，搞智能气功就必须练功，练功的所有方法、理论，或练功当中的内在感受，身体变化，都应该属于功法学的范畴。这样讲，内容过于庞杂，所以，把有关功法的这部分内容分成三门课来讲授：一门课叫《智能气功科学精义》，即“四大要旨”，主要有运用意识、修养意识、引动形体、调息秘要四章，从四个大的方面说明理如何，练法如何；另一门课是《智能气功超常技能》，包括接收信息、发放信息和特异思维，其中也包括练法及其理论，因此也应该是功法学的内容和范畴。为了突出超常智能，所以也单立一门课。剩下的就是现在功法学的内容，着重解决练功的方法。它比“四大要旨”要具体些，“四大要旨”从练功的四个方面论述，内容更加概括；功法学则从姿势、呼吸、意念等方面综合起来讲；功法学比《超常技能》又基础一些，《超常技能》在练功技术方面更加具体。总的来讲，《精义》是属于基础的、《超常技能》属于应用的，而《功法学》则属于过渡的。如果要从整体学问来讲，应该是混元整体观是基础，精义、功法和超常技能都属于技术部分，最后是应用部分，这就是我们智能气功学的智能学的智能结构。为了把功法学学好，书中已经一个功法，一个功法地作了全面讲述。但是，在讲具体功法之前，还需要从总的方面讲一下，这就是我讲课的主要内容。

第一章　智能气功科学功法学综述

第一个问题　功法概述

智能气功功法，已经不是哪一个门派的简单功法，而是在传统气功儒、释、道、医、武、民间气功多家功法的基础上建立起来的，而且是放在科学的高度来对待的。智能气功、智能气功学、智能气功科学是三位一体的。智能气功科学功法学，是指它是智能气功科学当中关于功法这一部分内容，它本身就属于智能气功科学。现在气功界不少人认为智能气功仅是某一家的功法，把我们智能气功也放在一个普普通通的一门一派的功法当中去了。其实，智能气功不是这个样子，已经改变了传统气功的一家一派、一门一户这种状况，而且，在编创智能功的时候，就注意继承前人成果，使智能气功功法形成一个整体，包括三大部类，即动功、静功、静动功。练功的方式以动功为主。虽然从总的练法上来讲，古人的传统练法我们都没有遗漏，但是，整个的练功规程和传统气功不一样。智能功总的练功规程，从一开始练到后期，走了三个阶段：外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段。这三大部类功法都是这样走的。

现在着重讲述**智能气功动功**。动功我们搞的比较细。为什么这么做？这是因为动功好练，好学、好掌握，而且通气效果更突出、更明显。如果身体里边能够更好地通了，练气功的目的就一步一步实现了。所以我们根据智能气功练功总的规程：外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段，把动功分成了六步功。一步功“捧气贯顶”（三心并站庄过渡），二步功“形神庄”，三步功“五元庄”，四步功“中脉混元”，五步功“中线混元”，六步功“混化归元”。一步功属于外混元，二、三步功属于内混元，四、五、六步功属于中混元。这是根据人身体里边的气的固有的运动变化规律安排的。因为不练功的人身体里边也有它的气的变化规律，我们智能气功就按照这种规律，从浅到深，一步一步地安排下来。这也可以说是我们智能功不搞特殊的意念活动的一个根据所在。特殊意念是什么？就是和人们普通的生命活动不完全

一样，是人们造出的规律，即通过意识引导而产生的一个生命活动规律。那是根据意识活动的特殊性而改变的生命活动。我们过去讲智能功不搞特殊的意念活动，是不搞“周天”之类的特殊意念活动。其实过去练功的特殊意念活动有很多，比如想各种神、或想某一个地方，这就不是按照人体的生命规律去搞的，而智能气功六步动功，是按照正常人的生命活动的运动变化规律搞起来的。在正常情况下，生命活动的进行，气的变化，就是在表层进行内气外气的交换，然后一步一步地深化。但是，现在不练功的人，只是停留在一个普普通通的、最平常的这个阶段上、这个层次上。因为现在整个社会上还没有出现更高级的人群，因此，对于将来人的层次高级一点之后，里边气的变化情况如何尚不知道，现代科学、医学对这个问题也没有揭示出来。我们说智能功的规律的时候，听起来似乎也有点特殊。从外向里，这一听很简单，但是，对于分成这么多阶段也是很生疏的。对于这种不理解，就好比同志们对练“周天”、小周天、大周天，对练这些东西似乎也不是那么容易理解一样。对于“周天”还可以找点中医学的根据。中医学里边讲任脉、督脉、奇经八脉、十二经脉这么多东西，因此，对于说通周天似乎倒是更符合人的生命活动规律。我们智能气功搞这三个阶段、动功的六步功法，似乎倒是对正常的生命活动干什么不大符合了。因为中医学里没有这样讲过。所以在这个问题上我们要从思想上提高认识。应该说，我们这种安排是符合人体生命变化规律的，人体生命活动就是按照这样的规律进行的。这个问题，我们在讲《智能气功科学概论》时没讲，因为有些内容要留待以后更具体地讲。所以这个规律虽然大家对它很生疏，气功界、中医界对它很生疏，将来大家练功就可以慢慢地体会到，人体正常生命活动就是这样进行的。当然要找书，找历史根据，也不是一点根据也没有。但是古人没有这么明确地提出这个问题。如果找根据，那就是人体的毛窍、腠理在进行呼吸，都在通会元真之气。这是中医经典著作《伤寒论》里讲的：玄府者通会元真之处也。“玄府”指的就是皮肤的腠理、纹理、毛孔、穴道，它要通会元真，和谁去通会？身体里面要通，和大自然界也要通。因为古人讲过：人一呼八万四千毫毛皆开，一吸八万四千毫毛皆合（皆闭），是说人体一身有八万四千（形容很多），一呼气时毛窍就开了，一吸气就合上了，一呼一吸毛孔皆呼吸，这不都是讲人体气机的变化吗！如果我们结合当代科学知识，也可了解我们呼吸的空气，虽然皮肤感觉不大，但肺在呼吸时，通过肺里的粘膜进行空气、二氧化碳的交换，粘膜也属于表皮，是人体里面和外界接触的皮表。人体外边叫皮表，人体里边的管道、管腔也是皮表，不过不叫表皮而叫上皮。这不是皮表和外边进行交换么。吃的食物到胃肠道里消化吸收，也是在皮表上进行物质交换的。所以，我们讲人体和外界大自然进行物质交换，是在体表上进行的，然后一层一层往里渗。这样的生命规律，古人讲过，与现代科学道理也是符合的。对这个问题要这样认识，这也是智能气功一个重要的革新内容。

静功。智能静功在功法学里有坐功和卧功，三心并站庄放到动功、静功都可以。静功虽然过去没有着重传授，但作为练功方法，同样也是集合或吸取了许多练功诀窍和不传之秘。如书中揭示的那些七星练法，卧功转一二三、三二一等，智能气功没有把静功作为主要的练功方法，但书中要有这些东西，其中有些练法古人没那么讲过，我们把它分了分，把练法也编了编。古人的坐功，也不是那么坐的，有些虽然是老师传的口诀练法，但原来也不是我们摆成的那个样子。我们把它更加规范化了，而且把静功作为我们练动功的补充或辅助手段。当你没有条件练功时，如要休息了休息之前躺在床上练功；或者夜晚醒了，愿意躺在那里或披上衣服一坐练练也行。作为练功这叫补助或辅助练功。一般地说，我们不注重静功，因为它练起来比较难一点，意注窍点的位置还要现找，要去记。有人说，庞老师，你以前讲不搞特殊意念活动，以“七星”来讲，一、二、三，三、二、一，一、二、三、四、五、六、七，这不是特殊意念活动吗？如果你这样想，看看还是特殊意念活动吗？意念注意这个位置——手，一、二、三、三、二、一，你想这个地方，意念往那里一注，还是意念与形体相结合，不管别的东西，只管什么部位，你把它点一下就完事，这与总的练功规则是不矛盾的。

比如练坐功，交叉呼吸，两边对应呼吸，你觉得皮肤会呼吸了也是正常的，也是与生命活动结合在一起的。总的来说，虽然表面看来似乎有点特殊意念活动，但是，你要认真地分析也不矛盾。我们练动功是练形体，意念与形体相结合，通过形体动作引动气机变化；意念配合声音，通过音声振荡引动气机变化。静功，也是用意念和形体相结合，关键是用意念的主动性来引动气机变化，这比动功稍微难一点，而且不便于大范围的集体练功。如练卧功，一开始就卧倒不好练；练坐功，有个椅子在课堂坐坐还行，在外面盘腿一坐就不行了。而且，坐功要讲呼吸，呼吸气，练呼吸操，弄不好把肚子吸胀了不舒服了，所以对静功没有全面推广，关键是它不便于大规模的集体练功。当然，作为一种辅助的方法是可以的。另外，智能功每练完一节功最后都要静养，收气静养就是静功嘛！站着练静养，安安静静，这也是静功。

静动功就是自发功。自发功现在连讲都不讲了，恐怕今后五年之内也不会讲，五年之后讲不讲，到时候再说。如果讲，把书一写，同学们把理看了，一动一搞，学不学一说也都会。现在好容易全国搞自发功的“疯劲”下去了，出的“疯子”少点了，现在再抗搞自发功就不得了。一旦智能功在全国大发展，成亿的农民练功，不要说百分之一出偏，就是千分之一出偏也不得了。那得有多少万疯子啊？！因此，不能搞这个东西。对三种功法只作个简单介绍。

第二个问题　智能气功练功的三个阶段

智能气功一开始练功是初级层次，慢慢练功到中级层次，再练功到高级层次。我们把练功的整个过程划分为三个阶段：外混元阶段、内混元阶段、中混元阶段。前几年有人说，“庞鹤鸣画蛇添足，混元气就混元气嘛，还来个外混元气，内混元气，中混元气。”其实，我们讲的是外混阶元阶段，哪有什么外混元气！我讲外混元，内混元，中混元，是指练功的三个阶段而言的。这个“混元”我们在混元整体观里讲了，有它的名词概念，也有它的动词概念；它可以标志混元气，也可以说是“混化”的意思。混元气学说，混元气理论即混化理论，“混而化”。这里的“混元”是指“混化”而言。

第一， 外混元阶段。

外混元是指到外面去混化，两种以上的东西——混而化。什么叫“混化”，是指人体的意识和外面的气、大自然的气进行混化，而这个过程主要是在人体外面进行的，所以，我们称其为外混元阶段。这阶段练功功主要在外面混化，然后往里收。

外混元包括三层意思：

一层是指意念和大自然界的混元气进行混化。意注虚空、注花草树木都可以。意注虚空，意念往那里一注意、一放，我们的意念——意元体这种混元气——最根本的脑细胞的混元气就散出去了，意念往虚空那里一放，和虚空一结合，就和虚空混元气混化了。这时，我们要想外面的虚空空空荡荡，空空荡荡又不能想成什么都没有，而脑子里应该是觉得外面有个东西，模模糊糊，恍恍惚惚的东西，意念往虚空一放、一推一拉，也要模模糊糊，恍恍惚惚有个东西才行。如果是想象成什么都没有的空，就成为“顽空”了，这样，练功效果就差了。与其｛宁可｝想得浓一点，也不要想成没有。想成什么样子？下次讲课再具体讲，简单说，不能想成什么都没有，要模模糊糊地感觉到，例如，在天晴时，夏天的早上，往远处庄稼地里一看，似乎模模糊糊，象烟又不是烟，也不是雾，往上蒸发的那个东西。看成是雾，气的颗粒太粗了，太大了。可是，没点具体东西又不好想。冬天，视力比较好的同学，早晨在阳光下看雪地，上面有白茫茫的一层，呜……晃晃悠悠地往上升，也行。如果什么都不看，就不好想了。要想象有非常小的小颗粒，有了小颗粒的概念，小颗粒一动，脑子里就容易接

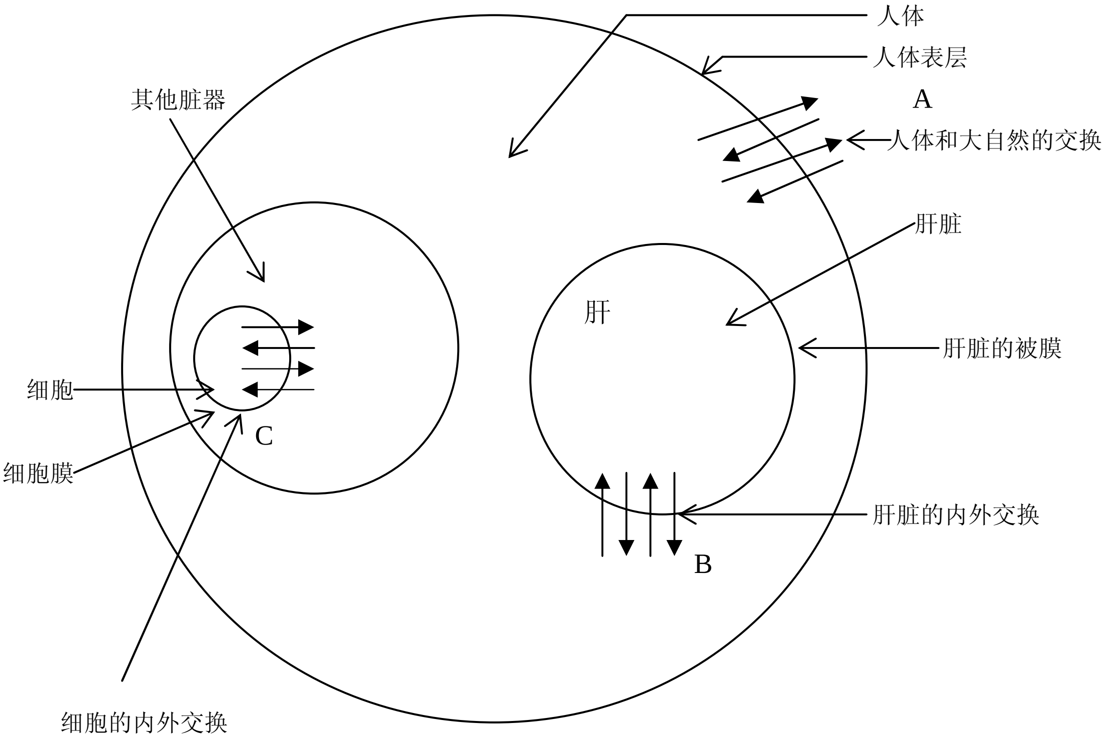
受了。这就是外混元的一个层次、一个内容。再说一遍，要想虚空的混元气，一想虚空，虚空里空空荡荡。会想的还可以这样想：你在这里练功，山围着你，你可以想山就是虚空，花草树木也是虚空，一聚，混元气都向我这里来了。但绝不能想具体的树，具体的山，应是连山带海，带树空着一齐朝我这里聚。练功这么想，组场调气治病也这么想，混元气都为我所有，为我所用。

第二层是自己躯体周围的气，这一层气，练功不练功不一样，一般不练功约五十公分左右，练功可能多一点。这个气，实际上是人体的气和外面的气交换的关键部位。你想外边大自然的混元气，意念一开，毛窍跟着往外开，人体的气也跟着往外来，以意引气，把里面的气引出来了，并往外张开，范围大了；想外边的混元气，意识和外边混元气结合，一加工，它就有了人体混元气的特征；这时再往回收，其实，还是你躯体周围的这些混元气。如果为了更好地练，一开始意念想天边，想不过去怎么办？你就想周围，从周围一米远往回收。可是，周围有同学在那里练功，一伸胳膊通的是他们的气。所以，让同学们想虚空，想远一点，是避免周围的人对你的干扰。如果周围的人对你没有干扰，你可以就想一米远，一米五、两米这么个圈圈，一开、一合、一开、一合，这样，可能效果会更好点。但是，如果摆脱不了受干扰，一开开到别人身上去了，这就不行了。所以，让你把意念放到外边去。我们讲外混元，人体周围自身这个混元气，人体周围自身这个混元气实际上是练外混元的一个根本部位。气机的混化，里边气一出来，外边的气浓了一点、多了一点，范围大了一点；往里一吸，原来里边的气往里走，外边的气也跟着往里走，这个地方就开始化了，从远到近了。如果我们把第一和第二联系到一起，意念往外一开，意想天边，但不想具体路线，想完天边想体内，从外往里一收，收的时候可以具体点，从天边到周围到体内，气跟着进来，就把大自然的气和自己周围的气结合在一起了，这是第二层意思。

第三层就是周身的毛窍、穴道。毛窍、皮肤、人体里边的肠胃道、呼吸道这些皮表要和人体外边进行交换，皮表要通透。如果我们经常注意这些皮表部分，混元气从里边呼呼地出来，呜呜地吸进去，很多很细的小孔是混元气进出的通道，混元气经过这些通道一出一进。一开始，可以先注意肉皮的汗毛孔，出来、进去；再注意皮表的许多细小的纹，出来，进去，这也是外混元的内容之一。所以，我们每一个开合应该有这三个内容。书上说，一开开到天边，一收收回体内。书上是这么写的，其实，外混元包括有这样三个内容，也就是三个层次。一开始想天边、想体内最好想；再挂上想躯体周围，难度就大一点。有的人练不好，开始是想着躯体，慢慢到周围，慢慢再向外开出去，成了以意领气；要不然就是：外开，先想里边，嘟，一下跳到外边去；内合，从外边，嘟，一下又跳到里边来，当中这个过程想不起来。到了第三层，一开，得经过皮肤，呜……出去了，合，呜……进来了，这就更难一点。之所以给同学们讲这三个层次，是让大家懂得，平时练功要慢慢地去体会、去用。将来练捧气贯顶法，就不能象过去那么练了：一推推到天边，一收收回体内；天边在哪——虚空，体内在哪——里边就行。你们练就不能那么简单了。大学生就得有大学生的练法。一说天边，从里呼……开开，所有的毛窍开开，一开，气就自己往外跑了，意识里边的气孔多了，再想用意念领也领不上了。 开，气从毛窍、穴道经过身体周围向四面八方冲出去了；一合，气从天边、从四面八方、从身体周围经过毛窍穴道合进来了，一开一合就这样练。所以，练外混元也不是那么简单。

如果懂得外混元这个内容，再看外混元的练功效应，就可以体会到，外混元效应有三点：第一，可以强化人体与外界大自然的联系，一开、一合，内气出来，外气进去，这就把人与大自然的联系强化起来了，把人固有的联系功能加强了。第二，能够更好地吸收外界混元气，变成自己的混元气。第三，使人体功能状态从常态向超常态进展，可以体察到气，敏感的人可以直接产生各种功能，但这个功能比较低一点。当然，练捧气贯顶法、练外混元，练法是直指本元的，可以直入上乘，但就一般来说，可以产生这三个效应。有人要问：练一

个外混元为什么能产生以上三个效应？甚至超常智能都可以练出来。确实，练一个捧气贯顶加上三心并站庄，有的地方三心并站庄都不教，有好多病就好了。从效应上讲，因为人和大自然的联系加强了，混元气吸收得多了，人体正常功能强化起来，病自然而然好起来了。因为正常的人，不练功的人，正常生命活动就是这样维持的，也是这样进行的，人体里面各种正常功能所进行的与大自然界的物质的、能量的交换都是在外混元这个层次上进行的，呼吸、消化是这样，人体往外排泄废物也是这样，都是在体表进行的。如果我们能把这个功能强化起来，人体正常健康水平就提高了。人得病，就是这个交换过程或吸收、或排泄障碍了，不正常了，这就是病；如果堵住不通了，一点也不通人就死了。这说明有时体内出现的变化现在的医学还解释不了。记得在 70 年代我在药厂当大夫时，一天夜里出诊，病人腹痛难忍，检查后知道他是气脉堵住不通了，于是给他扎了四针，扎进去然后捻针，带着气搓、搓，好多胶状的纤维都裹到了针上，针粗了一倍多，针上很多白粘的丝，起针时带出了很长很长的丝，四个穴位扎完，痛止住了。哪个穴位不通，练功以后能感觉得出来。说明人体内某个气脉不通了，体内的组织液、津液就不能很好流通，并带有很大的粘度，应该是通气的地方变成粘的液状，气老不通能够死人。过去叫痧症。痧症有很多种，到底是什么病也不好说，很快能死人。人体的内气外气交换流通，一旦完全闭塞人就死了。我们练外混元就是使内外气要通，体表气要通，体表气要畅通，肠胃里吸收营养、排泄废物要畅通，呼吸道、粘膜要畅通，越畅通功能越强，人的病就会好，人体的健康度就提高了。皮肤是这样，往深处去，每个内脏都有膜，那是内脏的“外”。外混元是一层一层进行的，（如图）



人体外混元示意图

人的整体和大自然的内外交换在皮表（图中 A 部分），内脏器官内外交换在脏器的膜（图中 B 部分），细胞也有膜（图中 C 部分），和周围组织进行内外交换，这样一层一层地交换，与外界大自然交换，人体内部组织互相也要交换。我们说的外混元主要指 A 部分，但将来讲混元气时讲膜络之气，包括 B 部分也包括 C 部分。讲外混元严格讲是指 A 部分，扩展来说，B 部分、C 部分都属于外混元的范畴。不过，练气功人的外混元和正常人的外混元有一点不同。不练功人的外混元是不知不觉地自然进行的，它自己该开就开，该合就合，人没有主动性，不知道怎么样是好，也不知怎么避免坏。捧气贯顶法这个外混元，是我们知道了人

体的生命活动就是这么一开一合、一出一入地进行的。在懂得人体生命活动这个规律以后，可以利用这个规律，通过意识活动来强化它，人就有了主动性。一般的讲捧气贯顶法不讲究呼吸，自由呼吸，但真正熟练了，有的人与呼吸一配合，不知不觉一呼气就往外一开，一吸气就往回一合。将来慢慢地功夫越上涨，呼吸就越慢，动作也就越慢，有的人可以一分钟作一个呼吸，普通人是一分钟 18 次，以后 10 次、5 次呼吸，慢慢地开合就会自然地与呼吸相结合了。一呼气开出去，一吸气收回来，就把意念与呼吸、与气结合到一起了。但是我们一般讲功时，不要讲这个东西，为什么？一开始不习惯反而会出毛病，把气憋住，管呼吸管不了手，管手管不了呼吸，意念结合不起来。一般我们在外面教功，都说智能功不讲呼吸，就恐怕把呼吸搞错了，出了偏；不讲呼吸，呼吸是自然的，就不会出偏。但是我们练功熟悉了，还是应该与呼吸不知不觉地配合在一起，自然地形成一个规律。

第二，内混元阶段。

什么叫内混元？内混元是人的意识和人体里面的气进行混化，内混元的形神庄是与躯体混元气相结合，五元庄是与脏真混元气相结合，总的都是人体里面的气。如果单纯练内混元功，意识守在里面。智能功从捧气贯顶到五元庄，动作里面都包含有从里往外出，从外往里入，都有这个出入过程。实际上我们在练功时还不能完全这么区别开：这就是绝对的内混元，这是绝对的外混元，做不到。如外混元推、推出去，意念出去了；收、收回来，但当你做导引时，外导内行，意念从里面走，也是和里面的气相结合。搞外混元时，也会有与体内的气相结合；同样，我们搞内混元练功时，也会有与外面的气相结合，意念往外一放就出去了。但是，练内混元时是以人体里面为主，练横通又是里外出入。因为智能功练功的目的，就是把练功内外出入的层次一层层往里面深化进去。我们分阶段是为了讲着方便，练着方便，实际上硬要把它截然分开是作不到的。

练内混元，必须在练外混元基础上来练。如果不先练外混元行不行？也不是不行，一开始难受一些，主要是抻筋拔骨难受。练形神庄、五元庄都是抻筋拔骨比较厉害，对病人来说，有点不舒服。所以，应该先练捧气贯顶，气比较充足了，在外面的气通调比较好的前提之下，再练内混元就有了基础；而且练累了，练外混元往里边收点气，气也容易进去，这样，功夫容易长，能便于调剂。不是说不练外混元便不能练内混元，其实，先练哪个功也不是不可以，就是先练哪个功更方便一些，更加容易取得效果。这是对大多数人而言，对某个人不一定，有的人也可能一下就练难度较大的功更好一点，但对大多数人还是一层一层从外往里练好。

练内混元有什么效应？书上讲了几条，我想一般地说说就行了。效应是对整体练功的人来说的，练内混元主要是：

一、提高意识主宰、指挥气的能力。这一点与外混元似乎不相同。外混元是结合的能力，但里面也有指挥，一结合往回收不也是指挥吗？一开，往外引不也是指挥吗？为什么练形神庄、练内混元要强调意识的指挥能力呢？因为人体里面的气在人体里面流行，要渗透到更深的层次去，比外面难度要大一点。外面毛窍一开，气就出来了，往里一合，气就进去了，这个过程正常人都有。可是到人体里面就不一样了，练形神庄练皮肉筋脉骨，要一层一层往里透。这些地方的气平时靠意念引导进去，进得比较少，主要靠气脉和血脉自然流行才进去。因此，在这样的环境当中，我们用意念与形体结合把气引导进去，必须使我们意念和气结合的能力更强，而且，指挥这个气的能力也更强。练五元庄也是如此，五元庄内脏气更不能动它，通过练功之后，慢慢我们意识才能调动它。“意识不是不能调动经脉之气吗？”对！意识不能调动经脉之气。但是我们练功时，随着局部意识的集中与注意，意念往哪去与那里的气结合得多了，密切了，那里的气就多了，渗进去了，渗进去多了，意念往那里一放，气就

进去了。为什么把提高意识主宰、指挥气的能力放到内混元里来，为什么外混元不讲，就是这个道理。

二、使精神的自主性与自控能力得到强化。情绪稳定是一个方面，还要使自控能力、自主性得到强化。怎么强化？就靠在练功时感到难受时的坚持。一腿痛、一腰痛，坚持！坚持！这不是自控能力吗？你们站的四平马步桩，开始站二分、三分钟，还超不过五分钟，一站腿就酸疼，浑身疼没有劲，还要栽跟头。怎么办？咬牙坚持，不能栽！不能栽！要想起来用腿一支一起就得栽哪儿，得头顶往上顶，下颌往回含，身体往上拉，才能起来。这也是在练自主能力、自控能力。练得难受了，“不难受，它难受我不难受”；腿难受了，“我不难受，意识不难受”，“意识愉快着哪！”把意识与形体分开。腿，不是我；心脏跳，不是我，意识（我）在意元体里边哪！这样意元体发挥了作用，慢慢自控能力、自主能力就强了。“腿难受，我很轻松。”“腿疼、疼，是一块死肉，要把它复活，快点活！”气通过去，气多了就活了。把意识和形体分开，意识的自主能力、调节能力就强了。这样做，说着容易，到练功时间、真加码不容易了。所以，要随着练功进度逐步加强，功夫长了，幅度加大，负荷量就大了，意识的调节能力也就增强了。为什么给同学们加幅度，因为前面得出了经验教训。原来我总觉得一站庄高度入静，实际看来静不了，一站一两个小时也没事，现在站马步庄两分钟都站不了，为什么？加大了幅度。年初，我带老师们站庄，有的受不了甚至吐了，后来能站了，慢慢地往上加难度，难度加得越大，功夫长得越快，意识的稳定度和自控能力、自主能力越能得到强化。能吃这样的苦，才能长本事。练功夫没有一个是舒舒服服的，整天象吃冰糖葫芦那样舒服是出不了功夫的，非得吃苦才行。吃了苦还能平衡，平衡了，功夫就长了。练内混元时吃力，就是这个道理。

三、意元体的体察能力得到一定程度的开发。例如：查气、看气、体察身体里面的气、内视等。这要求练内混元时要集中注意某个地方，练哪里注意哪里，经常注意它，慢慢意识与那里的结合程度就提高了，提高了就慢慢体会到了。怎么去体会？练形神庄做一个动作，做哪，先想百会，从百会下来往哪儿想，如练胳膊，从百会下来，从里边从中间到胳膊上去。练哪节时往哪想，这样就加强了意识体察的功能，体察身体里面的变化。这一点书本上没写，练功也没讲过。这个问题应属于练超常智能的一个方法，现在告诉同学们，以后你们练功时加强这样体察的锻炼。先注意百会，从百会下去从里边走……哪里做动作到哪里。一方面是意念引气，也是加速体察功能的开发。

四、使人进入初步的精神与形体的完美健康。有人说：“我们练到中级功，才初步完美健康呀！”我们现在的人还都不美，也不“完”，虽然都不缺胳膊少腿，但功能不行。把人练得完美可不那么容易！要达到初步的完美健康也不容易。很多人对健康水平要求太低，认为能干活、能上班、不闹病就健康了。不得病是体格健康，五脏六腑都没问题是内脏健康，还得精神健康。有的人听两句不舒服的话，回去气得吠儿吠儿的，肚子胀、心口满，吃不了饭、睡不了觉，量血压高了；有的人一着急，也是吃不了饭、睡不了觉，这都是精神不健康，精神稳定度不够。有的人脑子不好使唤，同样是精神不健康。初步达到形体、精神全面完美健康很不容易，真正把内混元通了这才能算初步达到，真正的精神、形体全面的完美健康，就不是我们现在这个样子，现在还难以找到这样的人，所以也不好形容。我们要加紧努力。

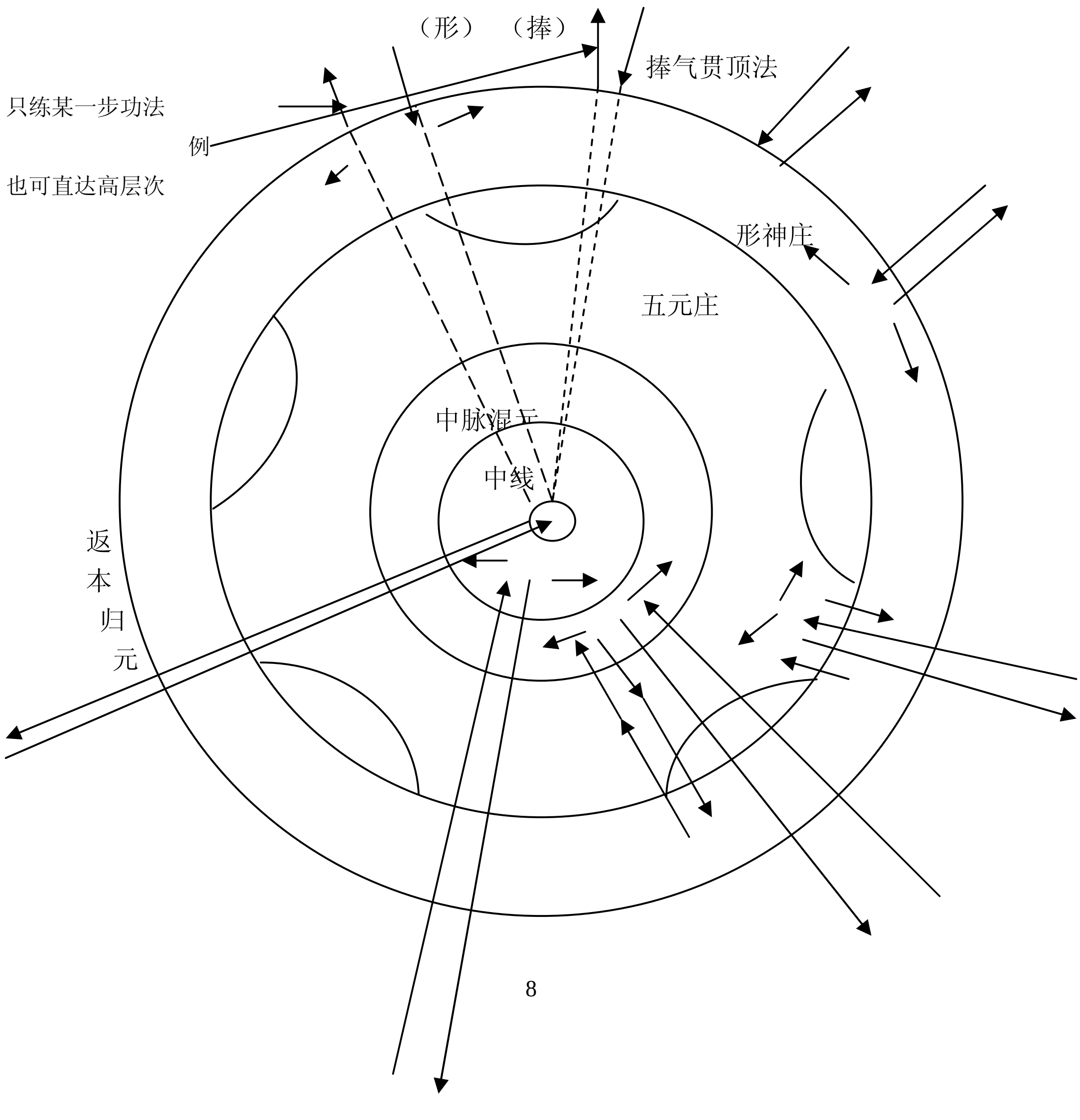
五、增强躯体混元气与脏真混元气的混化过程，把人体内一般的，自然的人的混元气强化起来了，但是神还谈不上。

第三，中混元阶段。

这一阶段是练功从中级向高级阶段过渡的时候，也是混元窍开启之后的练功内容。练五元庄混元窍开不了，谈不到练中混元。最近有人来说“我中线、中脉都练通了”，我说，

中脉、中线是什么你都不知道，你练通什么了？他说“从脑袋到会阴窍一个管”，我说那是道家的中脉，不是我们的中脉。中脉混元得从混元窍开，开了之后从两头往外抻，从那往外，上边走、下边走……这么变的。我们的中脉与道家、佛家的中脉都不一样，练的方法也不一样。混元窍不开谈不上练中脉，从中脉到中线，然后到混化归元。中线混元只是一个线，是无形的了，意识得达到高度的静景，有高度的分辨能力才行。中混元就不多说了。

智能功的三个阶段和动功六步功法是一层一层安排的。其实，智能功每一步功都是直指本元的。练哪一步，就练一步，深入进去也可以从初级练到高级上去，随便哪一步功法都可以，那是因为在练功中有不同的练法。前面讲的六步功的练功层次（见图）：六步功是一个整体，一步功外混元内外通；二、三步功内混元在身体里面冲，向这个方向冲，向那个方向冲，也有内外通，到最后中混元，是一层一层冲进来的，不同功法一步一步往里面走。这六步功象是登一个梯子，一级一级地冲上来，就都通了。另一个办法，不按这样练，就只练一个捧气贯顶法外混元，练内气外放，外气内收，皮表层次，以后进入到体内皮肉筋脉骨、五脏的层次，再往里面冲、冲，也可以进得去。这里面有一个练功方法的不同：前面六步功是功法的层次，还有功夫层次。练哪一步功都体现有功夫层次在里面，一个捧气贯顶你就推收，推收，光会意念引气，气就出来进去，这也是一个功夫。有的人练几年捧气贯顶病没有练好，练形神庄病也没有好，练五元庄病仍旧没有好。按道理讲如果真把捧气贯顶法练好了，你的病都应该好了。所以我们练了不同步骤的功法，不等于功夫高了。但是你练一个功法，不等于功夫不长。这里就要讲清，练功夫还有不同的练法，即练某一步功，还有具体的不同练法，如捧气贯顶、形神法、五元庄、中脉混元，不论练哪步功法，都有具体练法的不同，练法中还有功夫。



功法层次示意图

在练法里，有形、气、神的不同练法（这样分法古人没讲过，是我们归纳出来的），即有形的练法、气的练法、神或神意的练法。一般来说，武术气功多是偏于形的练法；道的气功、真正道家（练丹的）偏于气的练法；佛家气功偏于神意的练法。当然，这并不那么确切，但一般地可以这样说。而且，对形的练法、气的练法、神的练法，也不要把它看得非常孤立、非常绝对。练形体也必然要把意念集中形体，练形体的武术气功，它也得靠意念，没有意念同样不能练功。练武功的讲究“练拳身边若有人，对敌身边若无人。”一旦要和人打仗了，身前若无人一样，老注意身前的人，拳就打不出去了。形的练法是把意念集中到形上去，通过意念和形体结合把气也集中到形上去，通过意念和形体结合把气也集中到形上去，这个练功过程，神和气是服务于形的。这样练功，身体强壮了，神也坚强了，但神的坚强是在练形体这个层次上强化起来，它的功能也是以形达到超常为最特殊。如武术气功动作可以很矫健、迅速，力量很强大，跑得非常快，不怕打甚至刀枪不入，这是意念落实到形上，穷追不舍以形上来了。当然，过去武术气功在初级层次到中级层次时，它是把神和气集中到形、服务于形的，最后武术气功也必须把形脱开，把形扔掉，而去注意神和气，这才是过去讲的“武道通仙道”。

气的练法主要是道家的丹道功。丹道功一般地注意元气，一开始练呼吸，再练精化气，练功从始至终都是把气作为根本内容。练功身体里面有气了，气脉畅通了，然后把气聚起来，再改变气的状态。实际上就是一个气，最高层次达到气化的人。人气化了，就不是有形体的人了。所以，丹道功到了高级程度，人能穿墙越壁，有形就过不去了。武术气功的形的练法再好也达不到穿墙越壁。气的练法是神和形服务于气，也必须靠意念去练气。神往气上去集中，形体属于精，精也要服务于气，不是要强化形，而要强化气，把形练得并不是非常魁梧、健壮，貌似弱不禁风，实是静如秋月，动如飚风，好象窈窕淑女，表面脆弱，真的一动力量，很了不得，既快且猛。

神的练法以神为主，或叫神意为主，形和气都不管了，反而服务于神了。佛家禅宗基本是这种练法，完全从意识里练功。当然，这种练功听起来容易，只是“想”，一般的想好想，真正达到神和意能结合，形和气服务于神，那是很难的。以神练功是最难的，不管形，不管气，就练神，气发动得比较慢，所以，真要达到高级层次，确实较难。佛家禅宗那么多人有几个练得很好的？真正练禅宗的和尚大多身体不好，他光注意意念，不注意气和形，结果意念没开发了，形也没练好，神也没明。我们不主张这种练法。如果练功练不好，身体没好，精神也没好，最后很难达到理想的结果。

第三个问题　练智能气功的形、气、神（意）的不同练法

智能气功不是神练法、形练法、气练法，而是神气并重，神形并重的两种练法。两种练法都是功夫。

第一种，神气并重

“神气并重”是练功的一种练法，练功的诀窍与功法不一样。捧气贯顶，形神庄，五元

庄这叫功法；神气并重指练各步功法时着重练什么。练智能功从始至终总是注重神和气。古时道家等有名的功法讲人的生命活动就是神和气，练功、练丹，就是练神和气，而不是说练精、气、神。当然，我们讲的神和气和古人讲的神和气是不完全一样的，所以显得新鲜一点。神气并重的练法，过去我讲了四个层次，实际上应该是五个层次，后面有一个层次没讲。

第一步是“神念气”。要求意念和气相结合，意念里老想着气，就如同相信亲人和好友一样，总是惦记着气，注意气，想着气。不过一开始并感觉不到气，“那去想谁呀？”过去讲是想内气，智能功是内气外气都想。“可是我一个也想不到怎么办？”人体里的气想不着，就以想外气为主，总想着外面的气，吃饭走路想，干什么事情都想。外面的气如自然虚空之气，恍恍惚惚，晃晃悠悠……“还是想不起来”，就拉气，两手一张一缩、一张一缩，没事就拉气，拉气有感觉了，再想身体，给自己身体拉气，晃一晃感觉到气了，就想对气的那种感觉。你还可以找点相似的东西去想，去感觉。如：气非常细，而看到的东西都比较大，就逐步缩小例如这个粉笔头，把它变小，再小，再小，到粉笔末，仍然和气的距离差太多；那可以看砂子，砂子也比较粗；看灰尘，阳光下的灰尘颗粒也太粗，气也不是那个样子。所以，气离我们生活好象太远了。“神念气”要想念气，不会想就得给自己找些办法，找点相似的东西，模模糊糊极细微的东西，能够经常意念这些东西慢慢就好感觉了。怎样感觉它？用手拉气，能够用手摸到气了，你就给自己聚气，聚、聚……再摸摸这里的气，那里的气，感觉感觉，要经常这么做。要不然“想气”没法想。就这样想外边的气，自己给自己造个型，在外边造型不在人体里边造型没关系，因为人体里有它自己的规律，你造的型不符合那个规律就会有矛盾。想外面，在人体外面把意念集中起来没有关系，这样就容易有所感觉了。经常这么想，这么回忆，经常惦记着它。我上次讲“三心并站庄”讲过晃荡，要悠悠忽忽的慢慢晃，晃得越慢，体会得越深。眼睛有时可看到冒金星，金星不是气，是视觉幻觉或视觉痕迹；有的是空气当中灰尘折射的线条的信息，有三角的、圆的、方的、尖的、不同形状，那也不是混元气，那是空气灰尘和空气分子互相碰撞之后放出的信息量。我们不看哪个造型，我们要看的造型是模模糊糊、晃晃荡荡的感觉。按道理感觉的东西不应该叫神念气而是神观气，所以神念气与神观气这两者之间不好划一个分界线。你只要想着气，想着它就等于在观察它，慢慢就感觉到它了。所以，“念气”、“观气”这两者之间，往往是念气念到心非常精诚的时候就是观气。只要你精神非常集中，一集中就聚得多了，就会有感觉了。但是要注意，当“念气”念得很好时，气一聚就出了光球、气球，那时你得把它散开，不散开慢慢就着到形上去了，就不是气了。

练外混元时有大自然的气，有人体周围的气，想人体周围的气在日常的生活、走路时都可以做：意念把人放大点，走路横（hèng）着走，占地占大点，走路时想着我人很大，这么大（此时庞老师把手向两侧张开，比划着人身体象一个膨胀开的大气球向前后左右，四周胀开），走路时尽量别碰着别人，真是人多了挤不过去，我就想把气透过去，我是这么大一个大胖子，象个大皮缸似的走路晃晃悠悠地走。你就这样总想着周围的气，抱着身体周围那么大一个大气团走，把气拢住，一点也不丢。人家看到了说你们师资班怎么啦，练什么功啦？“这就是神念气”。如果你时刻有这么个意念，真这么做，保证过不了多长时间你就感觉到气了，因为你把意念加进去了。你把气一抱，很大，还抱不起来，别人一摸也感觉到了，“怎么回事？师资班怎么碰不得，离老远人还没到，气就挤过来了？”你真要这样抱着自己气走（庞老师把手在身前张开，真象抱着一个大气团。众笑。“别笑呀！这是练功”），抱着自己的气走，要经常这样注意。开始气抱不着，慢慢就抱住了把气抱住之后，将来要合都合不拢，这时肢体的力量就足了，不怕累了。因为你们没把气抱住，气都跑了，你们自己没加意念把它封住，不是要做个罩封它，而是经常注意它，从里面把它带起来，慢慢里面的气、外面的气就连成一体了。象这些地方（庞老师在体前的 50 公分处前后摆动）气的出入量都是很大的。神念气就讲这么多。

神观气。神观（gùan）气，观是观察，体察，特殊的感受。“观”并不是让同学们睁大眼去看，可以睁着眼，也可以闭着眼，刚练时，最好把眼眯起来。

“观气”先观察外边的气，什么气都可以观，观太阳、观月亮、观花草树木，观山河湖海，到哪里看哪里，眯着眼睛，看什么都雾气沼沼迷迷茫茫。有人说，“这样比神念气好练”，但观气还要一步一步往细处走。一开始观气，观树的气最好观，能量不足可以借太阳的气。先看太阳，早上睁着眼看三五分钟，再看树木，白茫茫的一片。因我们气不够，太阳给眼睛增加了能量，通过视力到脑子里直接联过去，反应就大了，再看树的气就看到了。以后慢慢不看太阳也可看到树的气了；再看花草的气，再看山的气，看空中的气。看空中的气开始也要眯眼看，眼睛眯小了以后，根据光的散射和折射原理，容易把看的东西放大，眼睛一眯视力集中了。眯着眼看时要把精神往里收着点，看着有气就往回收，往回缩，这本身就是练功。相传孔夫子和弟子颜回登泰山看数百里外的“吴门白练”（吴门有人在洗白丝），颜回用神光看出去没收回来，把神光丢了，人就死了。当然咱们看气不会把神光丢了，但你把精神往外放得太多了同样也不好。看气要眯着眼看，注意安静，往里收着，有一搭无一搭地看，看见了也好，看不见也好，都要眯着眼安静地去看。没事就可以练，走路也可以看，但都得精神集中才行。

再一种是看身体周围的气，不要看得太远，以看手为起点。手的气比较明显，先眯着眼看，看着了就不眯眼了，睁着眼看手拉气，拉气，拉气，反复地拉，反复地看；以后不拉气了，只把手动一动，看手上的气有没有变化；然后，照着镜子看头上的气，把手与头放一块拉一拉气（手在头两侧），看有什么变化；再看身上的气，拉一拉，有没有变化。反复地练，没事就看，真象是着了魔似的去看、去练。练形神庄“平足开胯分前后”的开后胯，往前腑身拱环抱时看大拇指；练捧气贯顶法第一节时看两手形成的三角，拉着气、眯着眼看，这都是神观外气。如果我们把观外气反复练、反复练，在开后胯向前腑身环抱时手也可以立成三角，塌着腰，收回下颏，把眼皮翻着往外看，姿势可能很难受，但这样安安静静地看，注意大拇指的少商穴，练到 5－10 分钟，有人可以看到那里冒白气。至于气的颜色，物理学讲光线透过分光镜可以析出不同的颜色，颜色是电磁波的不同波长，这是牛顿试验的结果。可是他的同代人歌德也作了试验。他认为光线的颜色就是人的感觉，是物的影子，不存在红、白、绿等不同颜色。歌德讲的有一定道理，因为空中的光线根本没有颜色，颜色是光线碰到东西以后折射出的影子。歌德的试验作得也很详细，但没有科学家承认它、传播它，都承认牛顿的试验。歌德用分光镜看万里无云的天空，没有七色光，如果周围都是白色的东西，也没有，七色光颜色是光线碰到物体后产生的。有时练气功出来颜色用仪器也测不出来，因为气没有着于别的物上，颜色不好出来。歌德还在一个黑屋子中点根蜡烛，旁边放支铅笔，用分光镜看铅笔是黑色的。所以说颜色是人的感觉，有不同颜色是光线和物的影子给人的一种整体感觉。刚才讲的冒白气，白气用光学仪器照不出来，用眼可以看见。气是整体的，将来会看气时，慢慢就会从气里感觉到别的东西，看得细了，可以看到里面有生命的很多信息，或者说，人体生命的全部信息这里都记载得有，包括我们走过的这多半生的信息中大一点的信息这里面都有。会看气了，还要慢慢会查气里面的信息，只要认真练，慢慢就能感觉到。

从看气开始进一步深入，先从外边面看，慢慢地气渗透到人体里面来去了，这就叫透视。这就需要看气时精神都注意到气上去，精神与气结合就把形体忘了。因为精神与气相结合，神观气时神与气结合了，神就非常精细了，就能够穿透形体了。神观气，从看外气到内气，精神集中，集中、集中……慢慢地形体没了，不知不觉就渗透到里面去了。同学们练功夫还可以在中午休息时眯着眼睛看窗楞，窗楞外面迷迷噔噔象是有气，眼皮稍微一动气没了，再眯着眼看，又往外冒气，有时一边，有时两边，有时气和窗楞溶合了，里外能渗透过去。总之，要长本事，教给了你方法不练还是不行，得经常这么做，没事就看、就练、就想。所以神观气比神念气好练，一旦能神观气了，再念气就好念了。如果你能感觉到气，再练捧气

贯顶法感觉就不一样了。所以，神念气虽然属于第一步，但是同学们可以从神观气着手，有了基础再念气。感觉到气了，一摸，“今天气这么大”；一看，“气在这儿哪！”这时基本就可以了。记得教我练太极拳的老师讲过，练拳先摸摸你的气有多大。太极式上这个动作就是问自己气的。气就这么多，练动作不出这个圈，“不要出”（不要出角，总在气里边打）。练智能功也要懂得问气。会观气以后再念气，摸摸气有多大，练捧气贯顶如果会看气摸气，知道自己有多大，就在自己的气圈里摸着气练推收，感觉可能就不一样了。开始练捧气贯顶时要求舒展大方，等到会摸气以后就不要管姿势是否舒展大方了，摸着气是最贵重的。因为开合中观气、念气是关键，而且一开始就要练这个。没有事情就要练拉气、看气、体会气，摸你自己的气在什么地方。{你们怎么不动啊？我这里讲着，你不比划着怎么接气？——根据老师的录像增加}两个手对着拉，小拉、大拉，慢慢气可以拉得很大，像抱个大气球，有感觉以后再去感觉身上不就行了么！这是用意念拉开来的，周围都这么拉气不就大了么！一拉气很足就赶快往里收。经常这样拉，这样体会，一方面增加通透度，一方面增强念气贯气的功能。气不足你光说怎么也说也不行；等你气足了怎么比划怎么是。因此念气、观气是最根本的。想要看里面的气，等你会看外边的气，意识有了穿透力了就能感觉到里面的气了。感觉到里面气以后，有可能能感觉到经络的气。不过我们智能功这样一搞，内气外气一流通，经络气都受了影响，不一定能观到经络里面是什么样子，看到什么样子是什么样子。你们以后写练功日记，写得好的可以讨论讨论，老师们看了以后有好的我也可能看看。你们练功应该把感受记一记。至于什么样子先不必多管它。还是先看外面的气，对不对不管它，看到也不追求，看不到也不着急，反正你们能摸到气、感觉到气了。没有事就拉气，过去是在胸前拉，现在把两个胳膊伸出去拉（如两侧平举状）；再两手立掌上下拉气。一起一落时，可以把指头往回翘一翘，把气顺着指头的方向拉回，让两边的气对上，等于在两边往回拉气，让两边的气穿过脑袋在上边碰上。现在穿脑袋不好穿，可以把肩往回拳一点（不是用肩往回挤）。肩臂往回拳着拉气，气就能整一些了；上下拉气时，两个手的气能够在头上边碰上了，气就比较整了。气在头上边碰胳膊就容易酸，气就不好感觉了。得放松一点，一开始胳膊舒展开向外拉长一点，圈大一点，抱着气球慢慢地动，两手正着（掌心相对）、反着（掌背相对）、平着（掌心向上），不同的方向拉。在体前的起落也一样，两手拉成一个整的气上下动。总之，要反复拉气，体会气。这就是神观（观察）气。

当我们练功到一定程度，不仅能感到气、摸到气了，一闭眼就感到是个气人、模模糊糊的一个气人，这个气人就在我身体周围，又肥又大，也可以很大，有时意念一拉，就呜……地起来了，就成为“法相”。外面的气人，如果象我说的抱气那样去抱，时间不太长就可以出来，真有那种一走路觉得过不去了的感觉。还有一种“气人”在里面，身体里边还有个“我”，这个“我”小一号，离我们外面的皮肤最多不超过五到十公分，一般五公分左右。这个人也是模模糊糊的，感觉它比感觉外面这个气要要慢一点，外面的气人是人体周围的气场，里面的气人是膜络里边的气。如果要细分，身体内外应该有五层：外面两层，皮肤一层，里面两层，可以感到有五个不同的形象。从外往里练，和过去的练功方法，结胎、结婴儿的练法是不一样的。最近我看到两本书和我们讲的有点相仿，可是，他是从迷信上讲的。说人有七个灵魂，七个人。过去的迷信是因为它不懂得练功就会有感觉，于是，就把练功感觉到的东西说成是灵魂，说成是神了。它说的七层，前面三层说得还可以，后面几层就描述不出来了。于是编出一个“幽灵体”。我们说既不是幽灵，也不是神，也不是鬼，也不是魂，就是气，是对不同层次的气感觉得比较快，是个胖胖拉拉的人，大胖子，很疏松。里面的人比较紧凑一些，但也是一个气人，不是实体的人。有了这种感觉你们不要理它，安安静静，该怎么练功就怎么练功，有了不要高兴，没有也不要懊恼。有了，也不要认为长本事了，可能就是敏感点，练练功身体气足了，把膜络里边这点气的形象给感觉出来了；有的人只是不敏感，其实都有。我给同学们说了以后，很可能时间不太长有的同学就感觉出来了，这就是书上写的

"气态人"，一个是外面的，一个是里面的。至于再里面还有，同学们恐怕两年之内也感觉不着，所以就不说了。讲了容易产生误会。有些理论讲早了气功界会引起紊乱。我们讲的好多道理，目前这七八年都管用，差不多管到本世纪末，到了二十一世纪，也可能到九七年就会再加内容了，要一步步地来，讲多了达不到，也没什么意义。

第三步："神入气中"

在传统气功中有这一句话。道家丹道功结大丹时有"神入气中，气包神外"，这是结大丹时的练精化气了，把精都化成气了，下丹田、中丹田成为一个田了，这时气很足，一开始看到心下面有一个"圆沱沱，光烁烁"的一块东西，道家称此为"明心见性"。（按：把这种境界称作"明心见性"是错的）其实是精气，是中下田气比较充足了，气的质量提高了。还说，当你看到圆沱沱光烁烁时，一块雾气沼沼的东西，就必须精神专注之，过去叫"如龙含珠"不能吐出来；"如鸡抱卵"孵小鸡不能动弹，一神专注，"如猫捕鼠"，不能放松精神，把精神集中，集中……慢慢就"神气合一"了。"神气合一"即"神入气中"。这是传统气功的神气合一。我们讲神入气中跟它的道理相似，但又不等同。一般来说练到神观气，能观察到身体里面的气了，这时可以搞神入气中；观察到身体外面的气的时候，也可以走神入气中。所以我们讲神入气中是两个内容：一个是身体里边的气，里边真气充足了是神入气中；感觉到外边的气了也是神入气中。无论是大气的气中，还是人的气中，做法都相仿佛。当你观察到气了，就可以闭眼去注意周围的气，周围的气慢慢往外扩展，扩展……慢慢把意念就忘了，光注意周围的气了，神就到气里边去了。一开始观气时，是气在一方，神在一方，两撇着。现在，身体周围都有气，从一个地方看，看上边、看下边、看周围一圈都有气，神不是就在气中了么！过去说神入气中很难，练智能功后神入气中就比较容易了。一般来说，我们练神入气中是指外边的气中。练得会看气了，一看这里有气，那里有气……周围都有气（"看"不是晃着脑袋看，而是身体不动，用意念看），从上到下周围都看到了。这个看是从里往外看的，所以，智能功用外气的方法练"神入气中"非常容易，因为本来人就在气当中，如果能认真地观气，就会觉得"我本来就是让气包着哪"。要从理上懂得：人本来就是在虚空之中，在大自然混元气之中，本来它就是包着我们，只是由于人们把"我"这个意识太突出了，外边的东西没有了。在意识里把我放小一点，消一点，把外面大自然的混元气看重一点，"周围都是浓浓的混元气包裹着我"，你的意识自然而然地形成我在气中了，神就自然而然地在气里面了。一旦能从意识里面悟开它，不仅是从道理理解了，而是真正感觉到了这个内容，心里亮堂了，那就不一样了，再练功就是以天地虚空为炉鼎的最最上乘的练法了。那就是以虚空为炉，以天地为鼎，以自己的精神为药材。但到底怎么练，没人讲过。我觉得，如果真正能够把自己放开，把大自然混元气加重，那么，你走到哪里都是在气当中，大自然的气都在熏陶着你，只要你意识一平稳，那就是天地虚空为炉鼎，你只要调正你的意识就够了，什么都不需要，那就可以直入上乘了。关键心情得平静，心情和内气、外气，和人体里面、外面都变成一样了，所谓"平等一如"，过去佛讲"平等性"，"平等性"就是一切了。可是我们现在就是平等不了。意识里的"我"太多，药材不纯，药渣太多。"我"是有形的东西，有形对于"无"是不符合的。这一点对于神入气中、气包神外非常关键，但是，做为练智能功来说，能够悟到这一点又非常容易，随时随地都在练功，都在大自然的炉中锻炼自己。我们对这个问题，要好好想一想，自己怎么来领会"神入气中，气包神外"，我怎么在大自然界的虚空之中，大自然的混元气怎么包裹着我，我又怎么样与它相割开了，我与大自然能不能不割开，这要认真地想一想。过去讲玄关，玄关不在内、不在外，不在人体内，也不在人体外，也不离人体，也不着人体。这些问题过去不好讲，是最上乘的"玄关不可解"，而且不得到口传不得师传你就得不到。这是什么道理，这也是最最高级功法的最根本诀窍，就是这么一句话就完事。咱们讲混元气无形无象，在哪儿？就在心口里，就在混元窍里边，在混元位置那一块儿，空空荡荡，无形无象，不着人体，不离人体，不在人体内，也不在人体外。

在哪里呢？它本来是虚的，你虽然想混元窍有那么个窍，但是在窍那儿又是混元气，和外边混元气是一样的，你的意念这样去用就不着于相，那就叫玄关。等你用功到了一定程度有了感觉就叫玄关窍开。

现在咱们搞混元窍，注意混元窍。（庞老师带大家开混元窍）混元窍就是三公分直径的一个球状的空腔，是空的，那里是一包混元气，混元气是无形无象的。（庞老师带大家发音）发一个灵（līng）……灵（líng），里面一震动，既不是肉，又不是别的东西，只感到里面空空荡荡的，空的。自己经常往那里用功，内外一致，里面是空的，外面也是空的。慢慢慢慢你真正把气聚到一定程度、一定强度、一定密度，它里面同样还是空空荡荡的。到了一定程度之后，它里面一个感觉就出来了，这就是玄关窍开。所以，过去讲“点破玄关”。“指示玄关”如何如何难，咱们这样一说慢慢就领会了。不然，尽管老师怎么讲书本怎么讲。“不在体内，不在体外，也不离体内，也不离体外”，到底在哪儿呢？它本来就是一个空的，意识也想那儿是空的，里边那个地方慢慢地放开去周围就空了。所以说一想着里面，把意识放在里边那才真正是气包神外，我们的人在气里面是气包人外，我们的神到了人当中去，人把神包起来，气又把它包起来，重重包合，这就是神入气中，气包神外。这个问题是比较深层次的，又是开混元窍的根本问题，就靠同学们去悟。过去老师没这样语言讲它，也没讲过混元窍这个东西，它里面是兼容的，里边就是混元气……

（1993 年 2 月 14 日）

今天继续讲“神入气中，气包神外”。

传统气功练神入气中则比较简单，一开始就可以搞神入气中。以前讲神念气、神观气，念气、观气关键内容是观身体外面的气，念身体外面的气。如果我们真正从思想上把这个问题搞清了，在观气、念气时周围都是混元气，那你不就在这个气当中了吗！这个“我”，我都在气当中，人体也在气当中，这就是以天地为炉鼎，我这个人在天地当中，就是一个大炉，在我在这里锻炼。正如我们唱歌的歌词一样：“我在气中，气在我身中”，我周围都是气，我上一次让大家没事就拉气、观气、体会气，就是叫你体会人在气中，“外面都是气，我在气当中”，如果能够时时刻刻有这个概念，就能够更好地把气收到身体中来。如果能有这个第一念，“我在气中”，“我”是谁呢？当然肉体的我是主体，外面的客体不是我，如果就人自己来说，再进一步的“我”是谁呢？那就得考虑是精神。精神在哪儿？当你不想什么事时，精神就附属于人体里面，既然人都在气中，那么精神不是更在气中了吗！当然，你真正要体会神在气中时，走我在气中这一步可以，不走这一步也可以。一练功，把形体的我放掉，就是脑子里一个意识的我，周围都是气，整个宇宙天地你是中心。所谓以人为中心的人本主义的“人的中心”就是从这个意义上讲的。我是中心，我的心就是天地宇宙的心－中心。这样去认真体会，一练功、一想，意识里边无形无象，在当中，周围都是气。能够这样认真去想、去领会，那么，我们时时刻刻都能使意元体和大自然界原始混元气相结合，而且，它可以直接往身体里贯输。明白了这个道理，如果有一次能够找到晃晃荡荡的这个精神上的我，周围都是空空荡荡的气，你记住这个景象，能经常这样想，回忆这种景象，让气往里一聚，混元气就可以为你所用了。这就是最高级的练法，直接走神与气合，神在气中。这就叫练智能功直指根本，直指本元。直指本元就是我们可以直接练神入气中。传统功法为什么这样练不行呢？因为它是直接练自己身体里面的气，身体里边的气是散于周身的，眼睛、耳朵、鼻子各种感觉器官、各种运动把气都散出去了，气聚不起来。所以，他要把气练、练、练，把气聚起来之后，能看到气了，然后意识再集中、集中、集中，把它渗进去。他们是这样练神入气中的。所以，他是表现为两极的，神在这儿，气在这儿，神要进到气里边去。我们现在周围都是气，只要把我一放开，不要想形体，而要把皮肤、皮层通透开，形体一通开，神就在气当中了。这就是“神入气中、气包神外”。只要把道理认真领会了，这就是方法。智能功说的“法即是理，理即是法、理法圆融”就是这个意思，这里主要靠自己去领悟。领悟，要真

正从心里去想，去体会，不能象读文件一样："神入气中，周围都是气，我在这儿，神在气中了。"要进入"角色"，把意识集中，意识一集中，形体一放松，把"我"泯灭掉，就有这么一个"自我"的感觉，那个感觉过去就叫真觉和真意。真觉真意其实是一个东西，当它发挥感觉作用时，就是真觉；当你起了个单一的念头时，就叫真意。当你这个真正的感觉，感觉到你的意念活动的状态时，那就合一了。这些东西都是比较难领会难理解的，都是无形的，而且，这都是过去认为不可言传的东西。因为过去没有这么多语言、词汇，所以讲不清。我们现在懂得其实就是一个，它在不同的功用上：当你感觉到它了，那个能感觉的和被感觉的就是一个东西，只是反向了，一转向就过来了。以后，我们讲混元气理论时讲混元子，它的时间、空间的自我，向内的回卷包缩，卷包起来到最小的量子时，时空、混元子就是这个样子，到意元体层次，你真正感觉到意元体的情况了，也得回缩回去，跟混元子相近，但不是一个层次，因为是主动自己内包包合的，它可以向外感觉外边，感觉、感觉……可以感觉自己，它一感觉到自己就要往回来感觉，要回缩，所以，真觉真意是一个。我们自己感觉不到，你就想自己——一个我，就这个我，虽然没感到里面什么样子，可是"我"单一了。一感觉外面，噢！我在气里面了。所谓天地宇宙之心，我自己的心就是天地之心。古书上写"道心"，自己的人心就是天地之心。因为，宇宙是无限的，既然是无限的，哪儿也可成为它的中心，但是，你要去找哪个中心就不对了，你自己意识里和宇宙不分开，在宇宙里面，你就是这个中心，就是神入气中，神在气里面。咱们搞智能功叫神在气中，神入气中是过去说的，智能功说得更确切一些是神在气中、气包神外。以前的"气"和"神"是两个。咱们智能功搞外气，人本来就在气里面。只是人脑子里搞错了，认为我自己、我的意识是一方，气是一方，我这个意识去找气，找这、找那，往外找，自己把自己搞乱套了。本来我们人，我们意识就在气中，可是，我们认为，人体里面才是我，人体外面都是外，没有把自己放在大的范围来看，我是大范围的一份子，外面就是气。我们所以在这个问题上要展开来讲，就是让大家慢慢要有大胸怀，胸怀要广阔，想到的范围要大，把我们放到大的境界里去，境界一大，你自己就小了，慢慢地"我"就小了，少了（将来讲涵养道德、陶冶性情时还要讲）。佛家讲，要克除我相，把"我"克除掉，它不好克除，就在于不懂得把自己放到大处去，你自己占的地方越大，"我"就越大；你把自己摆到大范围去，"我"占的地方就越小，"我"就少了。"我"在这里泯灭掉了，自然而然周围的气就多了、大了，就能感觉到了。所以神入气中，气包神外，这么展开讲一下，希望大家能认真地、好好地体会体会。如果你经常从里边，从"我"那往里揪，外面的气不就都聚起来归你了吗！随时随地每时每刻都可以聚气往里面拉就行了，有时拉两下你的气就很足。因为你本来就在气当中，所以收气时是把气往里边拉，不是从外边往里边挤，而是往里边一拉把气收归已有。再如推——收——，收——是从身体里边把气拉进来的，用意念往里拉。当我们能体会到神在气中的时候，往里拉只要神往那里一聚就行了。书上讲上边、下边……真正练熟了上下是一个，慢慢你自己都跟它合在一起了，还不是一个么！现在没熟练时还管不了那么多，意识还集中不了，集中不了就放不开。过去佛家讲要放得开，"收即是放，放即是收"，从哪儿放就从哪儿收。意念放出去了，从哪儿放的？从意念里边放的；要收，还得从意念里边那里收。要想收，不放怎么收？老守着里边的一点，老往里挤，可是外边进不来，要想把外面收进去，就得把意念放到外面，才能收得进来。很多人对智能功不理解，认为练功只能收气不应该放气。不放，意念不注意外边行吗？你想收哪里的气就得注意哪儿，注意以后才能收回来，一注意不就放出去了吗？要想收什么，只有把意念和它接上才能收回来，一接的时候，意念就放出去了，没有放，谈不上收，要收，必须把意念放出去才能收回来。放出去，意念一收，把气带回来了。我们说，要把外边的混元气往里拉。你要这么想：你就在气当中，气就在外面，你就是再往外注意外面还是气，你意念放多远，外面还是气，你还在当中，你还得往回缩。同学们想想这个道理，想不想得通。你的意念往外放，能有个边吗？你放多远有个边呢？既然没个边，外边还是混元气，你还在

气中。“是不是我们可以随便想、瞎想，反正想哪儿都是人在气中，讲这些还有什么意义呢？”这里有一个自觉不自觉的问题。你不自觉，把你这个肉体的我当成内，人体外面就不是你了，在意识里面划个界限，这个“我”就积累这么点东西，比如今天晚上你吃两碗饭，肚子里进来两碗饭，这是我的两碗饭，外面都不是我的。你自己把它分开来了，这边是我的，那边不是我的，别的好多饭都不是我的，只有肚子里这两碗饭才是我的，这点饭消化没了就没了。如果不这样，“我”不是这个圈，把圈打开，拉开以后就和后面的气接上了，这些气都成了我的了，这时你的意识活动再动也没有问题了。咱们平时也搞意识活动，第一，你不懂外面有气、外面都是气。第二，你自己把自己封闭得太厉害，把“我”的范围划得太小了。不懂得这些道理。这样去讲修行、讲修持，但在这些点上过不了关就不行了。所以要把“我”放开，信息放大了，“我”这个界限慢慢和外边这个界限消失了，消融了（意识里消融，不能把人消没了），“我”和外界同一了。我有个照片，照得和周围的人接上了，都一样了，都是模模糊糊的，整个人很模糊，当中我胳膊、腿那里还有个黑影子，周围模模糊糊都是气，看人还是这样子，但照相照出来了，是受了意念的影响。一旦有了这种意念之后，我们的气就跟外面的气连上了，神入气中就这样展开讲一讲。

神气相合。这是高级层次了。讲简单点，讲多了也没用处，现在也做不到。“神气相合”是什么意思？因为“神入气中，气包神外”或“神在气中，气包神外”，神和气还是两个：这是我的神，那是我的气，我要往里收气……神气相合就是神和气要合成一体。当我们还不能体察神在气中的时候，你要想体会神和气全面一体是做不到的。因为这里需要有一个修持过程。练、练、练……练到自己内在的精神状态——不要说你有意念活动、有什么念头，什么念头都没有了，只感觉到一个静，“安静”了，感到那个“静”都不对。一练功感到入静了，静了之后，还有一个“感觉静”的神经在兴奋着、在活动。你感觉到“静”的状态了，你从哪儿感觉到的？你是从“静”里面感觉出来的吗？不是。你是感觉到“静”的状态，对静的状态和感觉的静不在一起，你能从里面感觉到吗？你在里面感觉的就不叫“静”了，要到“静”的里面那就不一样了。到那个时候，那个精神活动本来是往外散的，现在往里面包卷，卷进去，卷到里面去了。卷到里面去的我们说也是静，但是感觉上已经没有静的感觉了。但也不是一呆，犯糊涂了、迷迷登登，不是，里面非常清楚，一不清楚就不行了。那里面非常清楚，非常明了，但是这种状态叫什么，不知道是静，有静的感觉都不对。意识到了这种境界的时候，再稍稍一放松又有了意念了。现在让同学们们提问题，保证这些问题都提不上来，一提就是两岔的，因为你脑子里没有这个念头。它自己在里面自动化调节，往里卷的内容没有了，自己和外面接上了。那时候，整个的气就相似于原始混元气（确切地说，应该是混元子），与它有同一性了，直接连起来，那就是神气合一、合成一个了。到了这种程度意识活动与混元体、混元气是一致了，你人本身、全部的人是否都变了，还不一定。所以，神神气合一之后这还不是究竟，但是，能够达到神气合一，那已经非常不容易了。按道家功讲，神气合一就是结婴儿之后了。结婴儿、结婴儿以后婴儿出窍，婴儿就是神和气，哪有真婴儿呀！没有。气功书上都说结婴儿，男儿怀个崽，不是真怀个崽，就是意念和气的结合，神气不分了。你念头想那个形象，噢！丹田里面有个小孩盘坐着，脑袋泥丸宫里有个小孩盘个腿，那是意识加给的形象，本来是无形之气，不是只我这样讲，好多大气功家们，如五柳派的气功家也都这样讲，没有真正的婴儿，就是神气合一了。道家功法讲神气合一，佛家功不讲。智能功神气并重的练法，开始是神念气、神观气、神入气中或神在气中，最后一步就是神气合一，书上是这样写的，实际后边还有功夫在。

第二种，神形并重

智能功讲神形并重，不讲精。为什么？形和精是同一个范畴的东西，只不过精指的更

狭窄一点，包括了生殖之精和五脏六腑的精华。形是精的变态表现，形的有些部分可成为精，但是它不如生殖之精和五脏六腑之精那么精纯。但是我们如果能够认真地搞神形并重，身体里也会产生气和质的根本变化，从而有精发生。我们不把这个问题作为一个重点来讲。道家丹道功绝大部分都从精练起。它们为什么这么练呢？这关系到人习惯走的道。气化成精，精容易跑，练的时候先不让它跑，把它断了。现在我们做不到这一点，做不到就不讲炼精。因为一开始要聚成精，聚的精多了，跑了反而丢失得更多了，所以，我们不强化这一步，而从形上走。我们练功时，把意念注到全身形上去，不让气更多地变成精，精生出来之后可以顺着形去生人。如果我们把神集中到形上去，使精向全身散化，精不就养了自身吗，不去生而是生自己的身。这就是搞智能功强调形而不强调精的道理。让自己的精散开，散到全身各部，我们的功就好练了。所以，结了婚的同志练功，有性关系时也不会象黄河决口一样，而是把精从旁边引走了。所以，我们讲形而不讲精。

神形并重也分为几步练法：练动功（静功也同样，如静功有七星练法，有坐功、卧功，也讲究形）第一步是**神念形**。

意念总想着形体，直接发命令来指挥自己的形体动作，如喊口令：推——拉——开——合——是脑子很明确地发出意念来。开始时是老师发命令，老师发命令时不能光听老师的，你自己脑子也要给自己发命令。如老师喊“翘掌”，你脑子里也要给自己发“翘掌”的命令，“按地拉气，推，拉……松腕转掌……”你自己心里要给自己发命令。这就叫神念形。脑子里有这个命令和没有这个命令大不一样。脑子里有这个命令了，就直接使神与形连结到一起了。如果你自己这个命令不那么明确而直接听老师口令做了，又很安静不是更好吗？不行，那样发挥意识的主导作用就不够了。在怎么样把你的意识活动和你的形体运动部位连结到一起效果就慢了。而且我们在神念形时，做一个动作，你把动作分解开来，动作的前前后后的过程都感觉得很清楚，不是一下就过去了。这样做有什么意义呢？一方面能使意识活动的速度加快，这么慢的动作，意识活动速度怎么能加快呢？因为意识对动作的指挥是经过感觉、动作、再感觉，再动作，通过很多这样的正负反馈形成的，出去又反馈回来，要通过神念形把它强化起来，对每个微小动作的动作部位都感觉得清清楚楚。一开始动作慢感觉到了，快一点，再快一点，动作非常快也感觉清清楚楚，意识反应过程的速度不就快多了吗？我们一般人的身体反应太慢，我们练功叫敏感，叫反应灵敏？怎么才能快？在练功当中来快。这就要靠我们在念形上下功夫大家不要认为这个好练，你练练试试看，练一套形神庄，从头到尾每个动作都发命令再做，每个动作都感觉得清清楚楚，保证你们一个也做不到。你去做，发布命令“翘掌”、“外撑”、“二指四指分”、“大指小指分”、“二指四指合”、“大指小指合”……每个动作都发着命令走，念头不跑，做不到。“我就做得到”，那你就试试看，给自己记着开没开小差。一撑、撑、撑……什么感觉？好了，你要什么感觉做什么？一撑“这么疼啊！”怎么又来了疼了？这个疼的念头跟练功没关系，要它干什么？有这个念头都不对。“我体会、体会”，练形神庄还有什么“体会”的口令词？没有，这都是杂念。从练功来说，要炼神念形这些就算杂念。如果在没有杂念的情况下能把一套功练下来，那就了不得了，你以为练功还要练什么高级功，就练这个神念形就不得了。过去练武术叫“形无形，意无意，无意之中有真意”。他练功时没有什么念头了，一推、就是推，一收、就是收，到最后练熟了，他就感觉不到推和收了，就没有我要推，没有这个“要推”，一想要推马上就变成动作了，脑袋对动作非常清楚，把运动的指令和运动化为一个了。“推”是个概念，是个词，发出音来叫“推”，脑子里面这个电子计算机的语言不叫“推”，叫什么说不出来。“推”是个中国词，英国、日本、法国对于“推”的叫法都不一样，“推”是语言词汇，脑子里面对“推”的反映和认知过程是计算机语言，和普通语言不一样。要懂得这个道理。一开始就把意念和动作合起来，合得很好，脑子里发着意念，形体根据意念发布的命令走。但这有个前提，应该把姿势做正确了。如果姿势不正确，念着形，姿势是歪的，那就坏了。必须在姿

势正确的基础上经常去念形。过去讲：站有站相，坐有坐相，走有走相，一举一动，非常稳重。不要以为这是“老学究”迈四方步的酸秀才相，其实，它讲究的是我自己的意识要注意我自己的形体，转个头都不是随便转，而要慢慢地转过去，使神和形相合。“这不成了慢性子了？”一开始练就要先练能沉得住气。过去讲某个人有没有修养，就看你干事沉得住气沉不住气，举止是不是浮躁，一看走路、举止、动静，就知道有没有修养，有没有功夫了。

这里给大家讲一个过去考状元的故事。南方有一个很有才学的人进京赶考，他认为他能当状元。考之前他到处访赶考的名人，拿个小旗，上写“今科状元是我”。到谁那里都是把小旗一插，显得很有信心，和人家一谈，确实举止、言谈、知识、学问都非常有修养。到了北方见到一个人，也很有本事，学问很高，会见以后小旗在袖子里藏着没敢往外拿，两个人一谈就是三天三夜不动，比定力。《大学》讲“大学之道，在明明德，在新民，在止于至善，知止而后有定……”看你能不能定得住。北方这个人说着话腿往上微微一翘，这个人把小旗又拿出来了，“今科状元是我”。北方人也觉得自己修持是不行了，定力不如他。不要以为儒家只是会讲“之乎者也矣焉哉”，还有内在的修持。儒家的根本功夫在于内在的修持。修持怎么样，有没有定力，定得住定不住？我们练神念形时能不能定得住自己，老是念形，不走板。相传苏东坡有一次逛西湖，正赶上刮风下雨，他心里很沉着，一会儿风雨停了，他回去填了一首词叫“定风波”。过去文人讲究“宁湿衣，不乱步”，刮风下雨淋湿衣服，但不能乱了步，什么道理？要把神和形结合起来——神念形。这都是功夫。以后儒家为什么不行了呢？儒家的功夫、儒家的修持没保持下来，就是光搞八股文了，明清以后尤甚。

所以，练第一步神念形，如果能真正完全作到神念形，能够总念着形，从这一点就可以进入到高层次，“一门直入”，也可以到中心当中去。“那还讲那么多层次干什么？”气功是一门学问，讲学问就要把这么多东西都摆开。以前不是这么搞，老师高兴时可以回答学生的问题，记下来成为语录，如《论语》《乐语堂语录》。这种办法教几个、几十个学生行，要在全国开展气功教育还行？必须是分门别类地展开，讲清楚有这么多门类，从哪个门类进都行，一步一步往上走行，单走一个也行。我们练神念形还要经常注意调头转腰，举首投足都想着神念形，经常这么想，象教小孩学走路一样，扶着他迈、迈、迈！我们自己也是迈、迈、迈！在大街上也这么迈、迈、迈腿！“你大学生走路还象小孩子一样”，可不要小看小孩，小孩生活当中很多东西在一定程度上是符合练气功要求的。意念直接支配形体，这叫运动思维嘛！你一说迈他马上就迈了，他还不会说迈字，但意念发出了作“迈”的动作的命令——意念与形体结合起来了，意念活动与形体结合成了运动思维了。我们要从概念过渡到运动思维，一开始有迈的概念，以后不要这个概念了，可是意念里面还要知道迈步怎么迈，跟咱们练形神庄弹腿翘足一样，抬腿往外弹出，翘、蹬、点，咱们走路往前一迈步，不也是脚尖先起、脚后跟一落，一翘、一蹬、一点吗？如果你走路时每一步都很明确，翘、蹬、点、翘、蹬、点……真走起路来，你数也数不过来了。如果真能感觉到这个动作了那你神念形就有功夫了。所以，过去老子讲：“上士闻道，勤而行之”，听了就勤奋地去做，去体会，去实行；“下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”下士对真正的道理不懂，听后只是大笑。联系到我们，有人说：“你这翘、蹬、点就是练功夫了？”你真正每走一步都能感觉到了，一天一步也没落，那就是高功夫了。就是一个走路，每走一步都能注意翘、蹬、点，别的都不管，手不管都行，能做到吗？实际你做不到。说明我们的“神”活动不够，还得加紧练。“那光练念形也不行啊！”为了更好地加强神意的功能，所以我们在练神念形的同时还可以练神观形。

第二步，神观形。“观形”按道理来说，应该在念形的基础上来搞，如果一开始就搞观形也可以。怎么搞？先照个镜子，“观”就是看，对着大镜子一边练一边照。没有镜子，白天太阳地儿里练，晚上找个有灯影地方练。过去讲练“三光”：日光、月光、灯光，拿这三光看影子，看形练得对不对。以后咱们盖了新校舍，练功房周围都安两米高的玻璃镜，从这里看形体。一做动作看形体，看自己这个人。先观一般的形，然后再做动作。做动作就不能

睁着眼睛看，闭着眼想着自己的形体，这同样和念形差不多。念形是让它动、让它抬、让它直……是要动作过程，意念和动作过程结合起来。观形，是看你做动作时形体是什么样子，从外边看，如胳膊起来了……闭着眼看这个动作。看、观，闭着眼睛看实际就是感觉。念形是一说起，里面的命令贯输进去。观形是观外面形体，如从外边看手背、手心、胳膊是什么情况。等你练功以后慢慢能感到自己形体了，或觉得你在这里闭着眼睛练功，前面还有个我，与我对着脸，我看着他练。如两手侧平举，看他两手举平没举平，实际上你也在练，但你也在看着他练，自然而然自己就做正确了。观形自己也行，观对方也行。再有，练功时看肚子里还有个"小人"在肚子里边做，把小人搬到外面来做也行，这种方法都行。不过一开始时必须先观外形，先观内形不大好观。观外形，闭着眼睛看前面的人也行，看你自己形体、体会自己形体也行。不过在观时，容易观这忘那，观那忘这，需要一点点来，不能急。谈到这里，需要说一说，怎么观窍点的问题。形神庄有些窍点，如大七星、小七星、倒七星，还有几个点。窍点怎么观？不是让你去观，而是脑子里知道是个窍点就行。你动哪里时，要知道哪是个窍点。你可千千万万不要老注意这个窍点，动作都忘了，光顾到窍点就把自己锁死了。应该与以前搞意守窍点一样，叫"知而不守"，要知道那个地方，但不要总守住它。死死守住那气就不流通了，就不是活活泼泼的了。讲窍点是告诉你那里是个窍点，那个窍点重要，你一抬腿，这里有个窍点，脑子里有那个概念它自然而然就成了重点。没事时倒可以躺在床上看看这个窍点那个窍点，注意注意，躺在那里想一想，把手摸一摸，扣一扣，把这个点扣酸一点，好记住它 ，这样都可以。真练功就练你的功，你可以在练功之前把窍点都照一下，感觉一下，练功的时候该练哪里就练哪里。你一抬胳膊，肘、腕、劳宫，一抬腿，环跳、阳陵泉、脚腕，脑子里有这几个点的概念，做动作时意念觉得那个地方朦朦胧胧、模模糊糊地有个东西，好象一条绳上拴了几个疙瘩，有这样的感觉就行了。可千万不要把它想得太具体了。想庞老师给布了七星位，这个星在这里，很具体，老这样想就把气聚起来了，气聚得太厉害聚成了个瘤子那就麻烦了。只要把意念加一点，注意一点，它成为轮上的一个链条，或叫关节点，关节点也不过是稍重要一点，不把它丢了就行，这是第一。第二，我们讲几个点是要你练功时照应全身，如果全身处处都照应就照应不过来，就是几个点就好照应了。就只几个点，有人还说"庞老师照应不了呀！照应左边忘了右边，照应脑袋照应不了脚。"这说明意识的能量不够。意识也是混元气，这个混元气的量还不够。你要想发挥意识的感觉或支配运动起到这样的作用，就得把气集中起来，集中以后才能完成这个动作。这说明气不够使唤，神的量不够。只有慢慢地练得气多了神也可以分开，给这点，给那点，给谁点都行。这时，慢慢照应点就多了。过去讲练功"全身处处是丹田"，每个地方都是丹田，不需要从丹田气调气，说从哪来就来，哪里都可以起反应。丹田气你这里说要，一碰，嘣就起来了，丹田气就不用调了，马上就可以反应过去。譬如腰这里要用力，需要气，把气一引没过去把腰抻了，如果丹田就在腰这里，一调气马上起来了，不就解决问题了吗？所以我们一开始不能照应很多点是气不够，神也不够，神也不灵，还比较滞。说这边要注意都注意这边，那边就没人管了，打你一拳，捅你一刀子都不知道。练武术怎么叫"眼观六路，耳听八方"，是要你照顾全身。给大家搞那几个点是让你开始一步步要想着它，"这儿很重要"，这么一注意，神就慢慢会分开，会一心二用，会一心三用、四用、五用、六用、七用、八用才行。练武术一只手打这面，一只手打那面，一个脚踹这那里，一块打很多人，同时反应过去。怎么搞？那都是练的，脑子里反应不快行吗？方才我讲走路时每走一步翘、蹬、点都非常清楚，就得靠这种意念活动，靠意识反应快。所以"观形"不能不搞，也不能勉强搞，可以把你的身体想成个气人、玻璃人，气人身上还有几个点，你做哪个动作时注意有关的窍点，脑子里非常快地扫描一下，一晃就过去了，就这样观形。

观形（包括观气），闭着眼睛看，出了好多景象怎么办？看形，看着看着怎么胳膊长出一颗小树来，鼻子里脑子里都可能长出什么玩艺。出甚么都不管它。一看出来树了，马上想

你本来的面貌，头上没树呀！练功时不论是出现什么景象，你一定要安安静静，既不高兴也懊悔。“我这胳膊怎么变得这样细了，成了白骨精啦！”没有肉光看到一根骨头。也许那时候你的超常智能要出来，但是气还不够，看到骨头不是活骨头，是白骨头、死骨头，说明气还不够也许是功能，也许是幻觉，功能也罢，幻觉也罢，都不管它，照常练功，照常行气，不要走私，不要跑神，这是最根本的。

观形、念形在练功时先搞哪个都行，神念形、神观形都可以作为练功的初步功夫搞起来。观形时还要注意，观不是死观、千千万万不要预想什么东西。如气怎么通、经络怎么通，不能有这个想法。有了这个想法可能就会出这个感觉。立掌分指，这个是三阴经，这个是三阳经，三阳经要动弹了，这样想，你可能就会出那个感觉，但不一定是真的，“我经络通了”，不一定，不能事先预想，就是看，而且要安安静静地看。过去叫“寂照之功”。精神非常安静、非常寂静去察照我们的身体。过去讲好比头顶有个灯（手电也行）照着丹田，把丹田照亮了。我们现在不是照丹田，而是练哪里照哪里，照着形体。因为练功时把神放在哪儿都可以，所以看形体时，从哪边看都是正面，看左边是正面，看右边也是正面。这是观外形，从外边照。

慢慢从外面照得比较精确了，就要从里面照。胳膊一动，从里面感觉进去。从里面照一开始是体会，从里面体会，一动哪个骨节咕噜咕噜地动弹，体会越来越清楚了，那就是内视功能。就要通过集中精神念形照形，从外往里，以后意念慢慢渗到里面去了就出现透视（内视）功能了。这里没有窍门，就是练精神集中的能力，精神集中、精神集中……集中得越好它的力量越强，向内的渗透力、穿透力越大。开始练功时意念不会那么集中，不能集中力量就不够，就渗透、穿透不进去，进不去里面就感觉不到，功能就显现不了。“我们意识不就是意元体，可以到处渗透吗？”因为我们意元体还没有经过训练，还是刚入伍的新兵，还不会打仗，不会拼刺刀，没有纪律也不会配合，成不了一个整体，最容易被人消灭。我们练功就是要把兵练得非常精，能攻能打，有了突击力量很快就把阵地攻破了。意念活动也是一样，能够集中起来渗进去就能感觉到了。经常这么练，想呀、想呀，体会、体会，精神集中、集中……到了一定程度，里边一下就开了，进去了就感觉到了。所以，神观形就要先从外面观，能到里面观就走到下一步——神入形中了，神能入到形里面去了。如果精神入不到形里面去，就感觉不到里面；能入到里面去，从里面观了，这就是神入形了。

神入形中也没有多少诀窍，就是往那里集中，集中、集中集中，经常往里面想，意识往里面去用，慢慢就进去了。神入形中入到一个局部是容易的，人这么大的形体，意念往一个胳膊里面集中是可以的，这是宏观的入形。但要想作到微观的入形就比较难了。怎么叫微观的入形？把意念进入到形体非常细微的地方，一个细胞也是一个形，能到里面观察得非常细就难一些了。除非真正把内视功能变成内视透视才行，因为内视和透视不是一个东西。内视是精神集中到里面之后，对感觉与自己视觉结合起来叫内视；透视就是内在的感觉。进入宏观的形里边去，通过经常练功，如练形神庄感到哪个部位酸的时候，集中、集中，注意、注意，注意到里面去，看哪里酸。不酸的时候，平时感觉不到，一酸就容易体会了，哪块肌肉酸，那块肉在动弹，这时，神就开始往里面去了。但这种入仅是刚刚开始，真正神入形中比神入气中要难。困为形的界限、框框太多，这个组织与那个组织之间太复杂。神本来在外面包着它，要想把神入到形里面去，就要使形通透起来，这比神在气中难度要大得多。在智能气功里面从神入形中到神形合一以至神形俱妙，都是在比较难的层次上的，所以把前两步神念形、神观形练好是非常必要的。到神入形中、神形合一那个层次，则需要我们气非常充足，神高度集中而且能够很好地用气了才行。到神入形中层次，神一旦进入形里面去了，它就会自然而然地带着气进去，把气引过去以后，就会引起形的巨大变化。神到哪里，意念到哪里，气就到哪里，如果人体每个地方神都可以入得了，你身体整个就会发生完全的变化。它的效用如此，真正把它练起来就太难太难了，但这个问题又不能不讲。古人虽然没有这么

讲，从老前辈练功的成果来看，应该属于这个机理。其中有些东西是我亲自经历过的，有些是综合老前辈练功的事例、练功的内容、练功的感受，是我亲自看到的或我的老师亲自看到的东西，我把它综合起来的。以神入形中这一点来说，真正完全渗透到每个形当中去就很难、很难！到神入形中，神与形还是两个，不是一个，到神形合一，神和形合成一个就更难了。因为神和形成为一个，原来的形是不好变的，神是随随便便走的，随时都可以变，神形合一以后，神一动形就动，神一变形就能变，那就非常难了。我们可以用意念把手指变短一点，随后又长了，而且老让它短也不行，神和形不是合一的。神形合一了，让它短点就短点，再短就再短，没啦就没啦。还不要说到神形俱妙，真正达到神与形合一了，实际上就到了神形俱妙的水平。那时，意念要显现，神和气马上合于形，形就显出来了；意念一动，不显，马上形和气合于神人就没有了。人被消灭了，不是消灭了，是形和气合到神上去了，气和形成了隐伏状态，看不着了。它不能老没有，呆一会儿还会再出来，还可以放出来。到了神形合一，就是非常高的层次了。有没有这个层次，应该是有。否则，只是神话小说里的东西，我们讲课就不能讲这些问题了。至于前面讲神气并重讲得多一点，讲神形并重时讲神念形、神观形讲得多一点，神入形中、神形合一讲得少一点，因为讲多了也没用。同学们看过报道，说印度一个练什么瑜珈功的，一撞墙，想撞过去，结果过不去了，焊在墙里了，那样不算形神合一，那种情况还没达到形神合一的层次，形神合一了就应该铸不到墙里边。他铸到墙里边到底是什么情况我们也不清楚。也许是认为你们都说人穿不过去，我穿过去出不来了，还登登报照相给你们看看。有人说拿刀拉开它行不行，不行，墙和他已经合到一块了。墙外边的部分是正常人体，墙里边没人，把墙都拆了也不行，墙还是墙的样子，一块砖一块砖看得清清楚楚，里面都是砖，不是他，腿在那一边，胳臂在这一边，当中没人，人和砖合到一起了，一拆就是他的肉。有些人不懂这个道理，以为拆了墙人就出来了，其实不然，只有他自己意念一动才能过去，不从意念上解决人根本过不去。到了神形合一的时候，人的状况与这种情况就不一样了，将来讲混元整体观讲到那个层次的混元气及其变化过程时，可能稍带讲一讲。懂得了这些道理之后我们才能在碰到社会上这些神乎其神的事时，如果真有其事，你就可以解释它（瞎编的不算）。混元整体观就是要破除这些神秘化的东西，变成可行的、可掌握运用的东西。

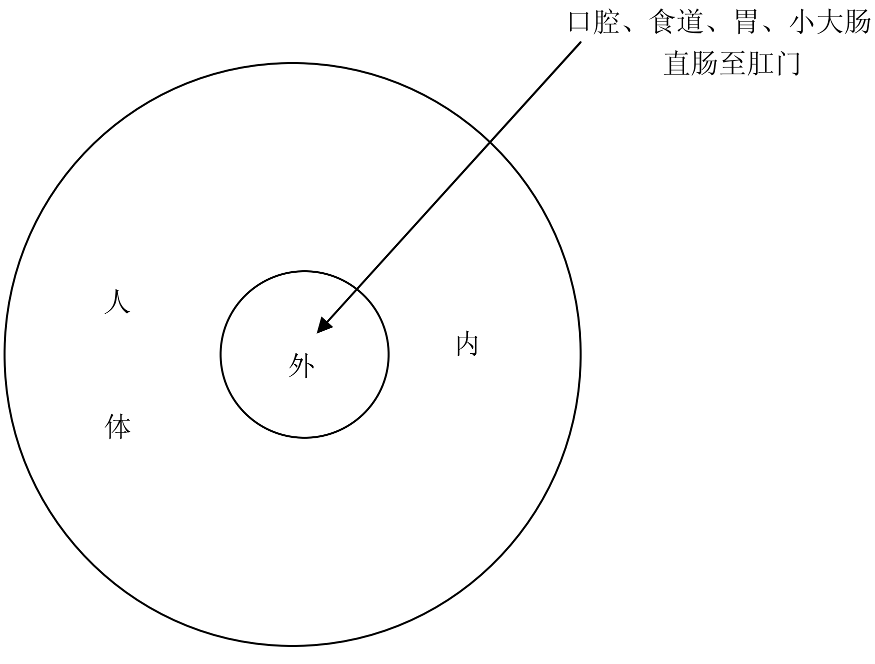
练智能功实际上是神气、神形并用的。我们讲了有神气并重与神形并重两种练法，但是真正练智能功的时候是神气、神形并用的，掺合到一起的。真正练功并不是那么界限清楚，这是神念气、神观气，这是神念形、神观形，古人没这么讲，我们为了给大家讲课方便，归纳出练功可以分成这么多段落，但是，真正练功时不能分这么清楚。如练功开始按地拉气，收、推、收、推……往往是又得念形又得观形，又念气又得观气。念形、念气、观形、观气掺合为用。再如我带同学们练开合，开合、开合，一拉气两个手有感觉，这不就是体察吗，感觉到气有压力这不就是观气吗，闭着眼能感觉手的形象这不就是观形吗？如果把一个动作分解开想一想不就是这么多东西吗！不给同学们讲有念形、念气，有观形、观气，就是拉气，就可能感觉很简单。如果懂得这些道理了，然后再练功，按照不同的内容去体会，感觉就不一样了。有人说“又有动作又有要领，这么多，我们到底体会哪些？”都体会。所以我们要求，必须在练功熟练的基础上来搞这个，一开始别念形也别观形，先把姿势做正确、做熟练了。做动作还都不会做，动作合格不合格还不知道，那你还观什么？还得想着姿势，精神不能集中就达不到念形，更不可能去观形。练功层次是在练功有了一定基础再一步步地深入，把这些东西反复去体会，就要在平时练功中、生活中去体会，抓住这几个不同方面不放。如舌抵上腭，用神念形就顶上了。顶得什么样，顶到什么位置上了，符不符合要求？再体会一下，一吸气，一呼气，舌抵上腭有没有变化？我们讲各部身形要求，讲了很多要领，如一推一拉，坐腕、神门穴，都那么去念形、观形，没事拿起书本认真去体会，头怎么要求，眼怎么要求，看看练功要领，看了以后，头上顶个玻璃球（我看谁也没顶）试试头正了没有，一

点一滴去努力，从根本的形上做好。形做好了，气就自己发生变化。所以，咱们智能功第二步功为什么叫形神庄？形神庄这套功就是要完全解决神和形的问题，里边的动作都非常规范，没有一点是模棱两可的地方，说哪儿就是哪儿，非常容易做规范。把动作做规范了，集中精神就是形神并练了，这本身就存在着神念形、神观形。练捧气贯顶多注意神念气、神观气、神在气中，但也不能把形丢了。我们一开始讲练功的层次讲了功法上有一步功、二步功、三步功、四步功、五步功、六步功，只练一套功，练捧气贯顶可以练神念气，也可练神观气，也可以练神在气中、气包神外，练好了可以一直练到神气合一。在功法上有一个纵的序列，还有一个横的序列，都能够直达中央到高级层次上去。练功序列有两个，一个是神气相合的序列，一个是神形相合的序列，光走神气相合可以，光走神形并重也可以。但是，光走一个东西做不到，还是要结合着搞。如果想更好地体会，而且练功能够很刻苦，不妨在日常生活当中随时随地分着体会：我在神念形……不管气，这是气功生活化……上班时就搞神念形的“重复劳动”，干活神念形，义务劳动扫地也是神念形，扫、扫、扫，把扫地分解成许多小动作，每个小动作都是用意念指挥，左手推、右手按，左推右按……把扫地这个命令具体化。你能够把生活的好多内容规范得具体一些，写字，心里想：横、竖、横、横……每一笔都清清楚楚，“笔动得太快”，对！你能赶上了你也有本事了，关键在练。不拿笔空着手描也行。记得老师讲，他们老师哥俩功夫都很好，一次吃饭，他们筷子碰上了，一碰上就练起功夫了，筷子变成了枪，你攻我防就搞起来了。我们可不要小看生活当中好多具体事情。再给同学们讲个小故事。练拳术中少林十八派有个螳螂拳是比较厉害的。它的姿势比猴拳姿势还要小，更厉害，非常快。据说螳螂派祖师是王朗，他本是练少林拳的，练的功夫不错，到少林比武，三年一次，连续三次都打不过。他濒临绝望，准备上吊自杀时，偶然发现螳螂和蝉在树上斗打，螳螂动作快而灵敏，对王朗启发很大，决心不死，向螳螂学习。养了一笼子螳螂，逗引螳螂动作，从中体会攻防战术，经过反复苦心钻研练功，三年有成，最后成了少林第一派。人家能从动物身上悟出东西，如果我们在气功生活化上下功夫，很多生活中的动作，写字、走路、吃饭、干事怎么用气，怎么用意，把几个动作分解一下，什么样的动作搞成什么样的神念形，生活都成了练功了。还愁练功没时间？不是让同学们都这么做，主要是思想上有没有这些概念，脑子里有没有这根“弦”。如果你们写字注意神念形，保证你过不了半年字就变样子。念书、吃饭、走路、上厕所都把它编起来，上大街到商店买东西怎么搞，干什么事怎么搞，注意神念形，碰到什么事研究一下，作个分解，分解以后脑子里就清楚了，这个动作形怎么样，气怎么样，怎么用意念，形和气怎么结合起来，形搞好了把形往外一放，形放开就是气，以后意念一动，形也跟着动，但又没有形体概念，就是“气”，是气在动。我们练功时，多注意神念形，多注意形、拿形来引气。捧气贯顶搞神念气，如果你把形忘了，一开始神念气你念不着，神观气你观着气了，却成不了你的。只有神气相合并且神形相合，而且把神形相合摆在练功运用意识的主要地位，你才能够把外面的气归为你所用。这就是说，刚开始练功时必须从形上入手，拿形来着（zhāo）这个气。这就是我们练功的根本要求，也是根本的层次。我们第一章课就讲完了。功法学就完了。

功法学这个课，原来准备讲一节，现在展开讲一讲。捧气贯顶、三心并站庄、形神庄都学了，有些理论也学了，所以，现在讲一讲是必要的。因为同学们要经常练捧气贯顶、形神庄，虽然以捧气贯顶为主，但是，对于练功的全部整个要求早一点懂得是有好处的。我讲了，还需要同学们反复去体会，光知道不行。气功这门学问就是实践的学问，只能通过练，在脑子里形成一整套模式，现在叫模板（把一部分内容聚到一起）。你原来脑子里没有这个概念，没有形成一个系列，一个体系并变成你自己的习惯，所以，你要努力练才行。一边练一边看书，和理论对照着练。我们智能气功的理论，不用说现在讲的这些材料，就是教练员班三个月学的课，你们认真学了以后，到哪里讲都基本上是上流的。但是讲个“上流”管甚么用啊！什么用也不管，非得好好练功不行，一边练一边看理论。大家可千千万万别烦，“呵，

又练！”“还得讲动作要领，喊口令”，你可别小看这个东西，因为你脑子里懂了和你会讲出来（不是背出来）不一样，讲一遍和讲两遍在脑子里打的烙印不一样。有同学讲“还得讨论！”讨论你一言我一语，说不定哪一句话使你开悟。我记得有个老师讲，在解放前他去看戏，正在打开场锣鼓，刚打完，叭、哒、呛！幕一拉开，哗……整个屋子气场特别强，全亮了，天开了个大缝子——他的天门开了。就这么一拉幕他脑子里全开了。所以，人什么时候能开悟可不一定，也许一句话，在别人听来是一句没用的废话，你倒开悟了。所以，练气功要在实践当中不论干什么心里都没离开气功，没离开气功的意识，在什么时候都心平气和地干事情，有时一下子就开开了。有人问，一些小的理解算不算开悟？那不算开悟，只能说你脑子里理解了一个东西。象日本搞的那个“公案”，根本把佛学都搞错了。为什么日本几百年也出不了高僧，就是这个道理。“公案”是什么意思，几百个公案，哪个公案是什么意思，老师不告诉你。你多走几个老师，公案是什么意思不就知道了吗？公案本来是这个和尚对他的那个徒弟要用这一句话来解开他锁着的那个扣，这一环他理解了，连着他练功的基础，再加上老师的气加进去他就开悟了。并不是他想通了就能开悟。我说过一个一指禅小和尚伸出一个手指头说这是佛，把手指头砍掉了，他开悟了。你把别人八个手指头都砍掉也开悟不了。什么道理呢？第一，你没有气加给他；第二，人脑子里没有那么专一；第三，他那个扣认为手指就是佛，很专一，很执着了，“这就是佛”，把手指砍掉他脑子哗……一动，“空”！是空的，开了。所以，一定要注意练，注重实践，而且要反复去考虑，在很多困难环境下来体会这个精神。再讲个例子，告诉大家过去佛家练功的专注精神。我们讲课讲了气讲了形，就是没讲神。专门讲神的是佛家，他完全靠脑子里一刹那之间领会东西，（咱们书上没写这个问题）完全针对自己意识——佛家认为世间事物完全是假的，你练功就要你真正明了是假的。可是怎么能假呢？人不是真的吗？吃饭穿衣干什么？他要你说这是假的是要你脑袋里产生一个很大的疑问，“不可能假呀！”脑子里产生一个很大的矛盾，你打我，我打你，意识不能统一起来。这个矛盾一解决，脑子立刻进入高度平静。佛家禅宗就搞这个东西。它为什么还开不了悟，解决不了问题，就是不懂这个道理。怎么去修，就是一脑子想佛，什么是佛，干屎橛儿就是佛，烂麻头子就是佛，你想去吧，什么都是佛。为什么什么都是佛？就是要你迷惑，疑惑，想、想、想、想……精神入到非常专一的一个地方以后，一个刺激，“拍”一下解开了。我们经常也碰到一些难事，但没相应的基础，也解决不了。有个和尚出外云游，走到一个地方，上不着村下不着店，黑了，又往前走，走呀，走呀，走得又累又渴，走了两天也没见个人，走不动栽倒了，迷迷糊糊睡着了，下起了大雨，醒来摸到水了，喝得又甜又香，喝完又睡着了。第二天醒来一看是个乱葬岗子，水坑里还泡着个死人，这一看，“唉哟！”一下就开悟了！要是我们，一看多恶心呀！就完事了。按逻辑分析，他应该想昨天我喝得这么香甜，是因为我渴了。昨天香，今天脏是我意识想的，是我的意识作用，我不应该那么去想。照常人这样的逻辑分析就坏了。由于他意识里深深烙下“一切都是假的”，通过香和脏的客观事物的刺激，脑子里“哗”开悟了。这是练意识的佛家功。我们练功不是为了出世，也不是要这样去看透世界，我们是要我们意识里非常清，非常静，非常明，不受一般人思想的影响。有人说“小王你真好”，你就高兴；说“小王你真坏”，你脸就拉下来了。其实说你好，说你坏不都是一样的吗，你还是你。这就要排除意识的虚伪性，练意识的稳定性。佛家练功就要求高度的稳定，这对练功来说是必要的、是好的，但他把练功和日常生活绝对对立起来了，我们不要这个东西，也不这样做。讲这个故事的目的是要同学们懂得，你脑子里有了练功的意念，有了这个基础，将来你碰到很多环境，它就会不知不觉地按照气功的道理去要求你应该这样去考虑问题。这样，你就有可能一下从这个层次蹦到那个层次上去。如果脑子里没这个概念，一看到死人“真恶心”，这就是“常态思维”，用平常的习惯势力去思维了。因为他是修禅宗的佛教徒，认为一切都是假的、虚妄的，人、事物都是虚妄的，“一切为｛唯｝心造”，香、甜、好、脏本来都没什么分别，都是人意识的缘故。当然，意识有一定作用，

但说得太过分就不对了。同学们想想看，过去讨饭的，上垃圾堆去拣东西，烂西红柿、黄瓜、面包……拣起来一擦就吃，也不得病；可咱们一看好多细菌，吃了准要拉肚子。在这些问题上，有时我们的意识非常关键，有的同学说“练智能功练功反应越大越好”，这样一想，好多同学起反应；没有那个意念，就不一定有那么多反应。我们讲练智能功反应多，是怕大家有了反应有顾虑，要是成了“反应风”就不好了。这都是属于我们意识不知不觉和一个东西合了，当然，意识总得与某个东西合，不是合到这里就合到那里，做不到什么都不着！做到什么都不着那就是高级功夫了，但是你做不到，不知不觉就和这个合，和那个合了。我现在要求你们，不和“气”合就和“形”合。这都是“理”。慢慢把这些问题想开了，把“理”理顺了，“理”就清楚了，不然，“理”不清往前走很难。但是光会“理”，停留在书本上，懂得再多也是“解悟”，不是“开悟”。跟你说这个事，你能说出个道理来，真是什么样你不知道。例如，咱们讲“整体”，混元整体观，这个整体是实体，是个实实在在的东西，你感觉到了吗？不练功感觉不到它。说一个植物是个实体、是个整体，你得感觉到它是整体才行，感觉不到它，还是根、茎、叶、花，整体是空的。我们练气功能感觉到意识那个实体，那叫开悟；懂得意识什么都没有，那叫“解悟”，解悟不是功夫，最后要陷入“文字障”（佛家名词，是“烦恼障”之一。佛家有些道理讲得很细很深），被文字把你障碍住了。所以，我们要懂得气功的“理”，但“理”只能用来指导你更好地去练功，用“理”去琢磨、去分析、去体会，这是我们真练功时需要的东西。神念形、神观形也罢，神念气、神观气也罢，你得去体会气。如神入气中，怎么叫神入气中？我怎么在气当中？得去体会。一唱歌，就要体会怎么是我在它中，它在我中，慢慢地体会它，感觉它，感觉、再感觉。将来你洗澡时可以体会“我在水中”，可水没在你中，水没进去。喝一口，从嘴里喝进去还没在你当中，还在你外面哪！对不对？从你的嘴到肛门是个管，这个管还不是你的里边。从口腔到食道、胃、小肠、大肠、肛门这都是在人体外面（如图），



人体内外示意图（横断面）

这是“双套管”嘛！从这里可以引出一个道理，大家要会用意识，懂得这样用意识：“肠子里面不是我的，是外边的，没在我身体里呀！它在外边要从肠子吸收进去才是我的。”以前我们讲人体与外面交换是在膜上，表皮是膜，里面粘膜也是膜，好像“双套管”。所以，真

正的肠子里面是在肠粘膜里边，肠粘膜后面的“夹壁墙”才是我。“我在气中，气在我中”，如果肠子里边也是我，气跑到肠子里面去，气太多就要放屁打嗝。收不住，就不能变成你的气。为什么刚练功时有的人放屁打嗝，是因为练功产生了气，肠胃功能一变，气不能吸收。在正常情况下，人体产生的气差不多十分之七八以上都被吸收了，有些被肠子吸收了，有些被细菌应用了，有很少一部分吸收不好就排出去了，在上消化道的打嗝出来，下消化道的放屁出去。这是整理肠胃的过程。但是，如果经常这个样子就不行了。所以，练功练形要经常注意在“形”的哪个地方才是“我”。肉体是“我”的客体，那么主体意识这个“我”在身上哪儿？应该是全身各处都有。我在讲混元气、意元体的时候，讲意元体在脑这儿集中起来分布到全身各处。有人问我“人家讲意识就在脑子里，你怎么这么讲法。”最近我看《参考消息》里有个材料：一个英国人叫罗赛尔太太作了心脏移植手术，本来罗赛尔太太很文静、很娴惠，夫妻关系很好，作手术换心脏的那个人出车祸撞死的，是个年青男人，跳迪斯科、酗酒、搞飞车。她把心脏换上后，她的性格全变了，跟爱人关系不好了，没事就上舞厅跳迪斯科，也喝酒。后来他们分居了。她觉得怎么我人都变了，好象不是我了。医学界搞心脏移植成功的有，但象这样的报道还是第一例。我们认为，这是有道理的。思维应该是属于全身性的思维，但以脑为关键部位。我们练功要净化神和气，神念气、神观气，神念形、神观形，如果我们神气够用了，你哪儿动就应该从哪儿观，因为神在这儿哪，从这儿就能感觉到了。但是一下你还做不到，就因为我们的神气还不够，神气的量还不够，质度也不够。练！练就是把它的质和量都提高起来。

讲正课之后又讲了这些似乎不相关的东西，但是，从另外角度让大家懂得我们运用意识在练功的时候，它的特殊性怎么搞。我们讲了练功的四个阶段：念、观、入、合，这四个阶段是一整套东西，但在日常生活中可以随便把它拿来应用。

（函授部整理）

1993. 4

智能气功科学技术

超常智能

庞明 著

内 容 简 介

本书是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的系列教材之五，是一本论述超常智能的专著。本书详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病（包括气功透视、意识感知、遥诊等）、气功治病（外气治病、遥治、组场治病等）不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍毫无保留地介绍了出来。即使无师自学，只要按照书中所示方法认真练习，也能很快掌握。

自　序

十几年来，我国气功事业发生了翻天覆地的变化，开创了气功史上空前的大好局面。这表现在：

1. 形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，变传统的“圣贤气功”为大众气功。

2. 现代科学技术对神奇的气功现象的研究成果，为气的客观实在性提供了雄辩的佐证。

3. 气功不同层次的练功效应（祛病延年、健美身心、开发潜能等）得到了初步的但是全面的展示。

4. 气功由内气（练功强健自己身体）阶段发展到了外气阶段，从过去的“独善其身”发展到了“兼济天下”的层次。

5. 各门派大都对传统的功理功法作了相应的改革以适应时代的需要。

智能气功是在改革传统气功的热潮中诞生的。它的出现，进一步促成了气功大好形势的发展。它继承了传统气功——儒、释、道、医、武、民间气功等多种气功的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学的成果，建立了完整而严密的理论体系，编创了易学易练而层次井然的功法，创造了组场教功这一大型、快速授功的崭新方法。而且，把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，使气功面目焕然一新，使传统气功走上了智能气功科学的康庄大道。

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮活剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学； 但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。 有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需要，我们在出版了《智能动功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册： 《智能气功科学概论》、《智能气功科学基础——混元整体理论》、《智能气功科学精义》、《智能气功科学功法学》、《智能气功科学技术——超常智能》、《传统气功知识综述》、《气功与人类文化》、《中国气功发展简史》、《气功的现代科学研究》（与中国科学院陶祖莱教授合

著）。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、 方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义。这是一篇纲领性文字，是每个从事智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书"运用意识"章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轾，原是一家；以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、 二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功科学技术——超常智能》详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病(包括气功透视、意识感知、遥诊等)、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等）,不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍， 所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可

使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有的科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对，一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性的观点，不仅成了人们感兴趣的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、指正，使之更好地为提高广大人民的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者

1992年5月

目 录

自 序 i
上篇 超常智能 1
第一章 超常智能概述 1
第一节 超常智能综述 1
Ⅰ、何谓超常智能 1
Ⅱ、超常智能的分类 2
一、从超常智能的形成原因分类 2
二、从超常智能的功能性质分类 3
三、从超常智能消耗的能源分类 3
Ⅲ、超常智能的普遍性 4
一、超常智能是人固有的机能 4
二、超常智能遍及古今中外 4
Ⅳ、超常智能的层次表现 9
一、先天超常智能的层次表现 9
二、练气功获得的超常智能的层次表现 10
Ⅴ、超常智能对宗教气功中神通的扬弃 11
一、三身 11
二、四智 12
三、五眼 13
四、六通 14
第二节 超常智能的机理 15
Ⅰ、超常智能产生的机理 15
一、常人为何不能展示出超常智能 15
二、超常智能得以呈现的机理 18
Ⅱ、人是怎样行使超常智能的 19
一、自然展现的先天超常智能行使功能的机理 20
二、练功获得的超常智能的行使机理 22
Ⅲ、先天超常智能与练功获得的超常智能的关系 25
一、先天超常智能与气功超常智能的差别 25
二、先天超常智能与气功超常智能的同一性 26
Ⅳ 、如何有效地行使超常智能 28
一、勤学苦练是有效行使超常智能的前提 28
二、神气充足是有效行使超常智能的保障 28
三、正确运用实施超常智能的要素是有效行使超常智能的关键 28
四、加深对超常智能理论的认识，对有效行使超常智能有积极的导向作用 . 28
第三节 超常智能与常态智能的关系 28
Ⅰ、从种族发生史上看两者的关系 28
Ⅱ、从个体发生史上看两者的关系 30
Ⅲ、常态智能是超常智能活动的基础 31
Ⅳ、开发超常智能需借助常态智能 32
一、开发先天超常智能 32

二、练功获得超常智能......32
第二章　超常智能的广泛应用与全面开发......33
第一节　超常智能的广泛应用......33
Ⅰ、传统气功对待超常智能的态度......33
Ⅱ、智能气功科学主张广泛应用超常智能是对传统气功扬弃的结果......35
一、佛道两家均认为“五眼”、“六通”是练功至高层次应用的功能，佛道两教的宗师从未摒弃神通......35
二、智能气功广泛应用超常智能是建立在混元整体理论基础上的......36
Ⅲ、超常智能的广泛应用......37
一、发放信息的应用......37
二、接收信息的应用......42
Ⅳ、认真总结应用超常智能的规律是建立应用气功科学的根本......42
第二节　全面开发超常智能......44
Ⅰ、全面开发个人的超常智能......44
一、受精阶段......44
二、胚胎阶段（主要指神经管闭合完成以前）......44
三、胎儿阶段......44
四、新生儿与婴幼儿阶段......45
五、儿童时期......45
六、青年与成年时期......45
Ⅱ、开发超常智能应遵循的规律......46
一、层次性......46
二、实用性......47
三、混元整体性......48
四、科学性（也称作理性）......48
五、开发超常智能应注意的事项......48
Ⅲ、全面开发、广泛应用超常智能的意义......49
一、建立气功医学......49
二、超常智能将为国民经济建设提供“高技术”与培养合格人才......50
三、超常智能将全面改变人的生命活动方式......51
四、对科学、哲学的震撼......54
五、导致人类进入自由自在的新天地......56
下篇　智能气功医学......57
绪论......57
Ⅰ、智能气功医学是不同于已有的西医学、中医学的独特医学......57
一、西医学......57
二、中医学......58
三、智能气功医学......58
Ⅱ、智能气功医学的内容......59
第三章　智能气功诊断学......61
第一节　综述......61
Ⅰ、智能气功诊断与智能气功诊断学......61
一、智能气功诊断的含义......61

二、智能气功诊断的特殊性......62
三、智能气功诊断学......62
Ⅱ、智能气功诊断的类别......62
一、透视诊断法......62
二、感应诊断法......63
三、感知诊断法......64
四、遥感诊断法......65
Ⅲ、实施气功诊断（超常智能接收）的条件......65
一、气足......65
二、专一心念......66
三、心虚神静......67
四、内外相合......69
Ⅳ、气功诊断的长处与不足......71
Ⅴ、要正确对待气功诊断......72
一、气功诊断只是气功医疗的准备阶段......72
二、气功诊断技术属于超常智能低层次的范畴......73
三、勿把气功诊断当作开展气功工作的开路先锋......73
第二节　气功诊断技术的习练方法......74
Ⅰ、透视诊断法及其练法......74
一、透视法简述......74
二、透视法的练法......75
三、看气法及其练法......79
Ⅱ、感知诊断法及其练法......80
一、如何天开门......81
二、感知功能的锻炼......82
Ⅲ、感应诊断法及其练法......84
一、对应部位感应法（也叫用意念罩病人感应法）......85
二、环流感应法......85
三、序列感应诊断法......85
四、手诊图感应诊断法......86
Ⅳ、如何学好与掌握气功诊断......90
一、明了气功诊断的实质与机制......90
二、认真练习，反复体会......91
三、正确运用与发挥增强意识活动能力的诸要素的作用......91
第四章　智能气功治疗学......93
第一节　外气治病综述......93
Ⅰ、何谓外气治病......93
Ⅱ、外气治病的历史......93
Ⅲ、外气治病的科学根据......95
一、外气的物质性......95
二、实验证明气功外气可以在不同生命层次起作用......96
Ⅳ、外气治病的机理与指导思想......97
一、以治心为主......97

二、气功外气治病和练功治病一样，认为任何病都是可以治愈的......98
三、外气治病方法......98
Ⅴ、如何正确对待外气治病......98
一、外气治病是先进的、高超的医疗技术......98
二、外气治病不是万能的......99
三、习练外气治病的重要意义......100
Ⅵ、外气治病的类别......100
一、从用气的来源分类......101
二、从用外气的途径分类......101
三、从发外气的形式分类......101
第二节　传统（或流行）气功的外气治病介绍......101
Ⅰ、形、气、意并用外气治病法......101
一、振动发气法......102
二、振颤发气法......102
Ⅱ、意、气并用外气发放法......102
一、以意领气法......103
二、环流法......106
三、吸病排病法......107
四、感应去病法......107
Ⅲ、意念治病法......108
一、纯意念治病法......108
二、神光治病......109
第三节　智能气功外气治病......110
Ⅰ、智能气功外气治病简介......110
Ⅱ、智能气功外气治病的理论基础......111
一、宇宙中的万物都是混元气的不同表现......111
二、宇宙中混元气不停地进行着彼此之间的混化......111
三、实体物内的“有无相生”......112
四、意识活动是意元体（人脑混元气的特殊称谓）的活动内容与过程......112
五、发挥意识的主导作用......113
Ⅲ、智能气功外气治病的方法与使用......113
一、拉气发气法......113
二、环流法......117
三、意气法......118
四、信息水治病法......118
五、其他......119
第四节　组场与组场治病......120
Ⅰ、组场简介......120
一、组场的含义......120
二、组场的客观效应......121
三、组场的理论与作用......122
Ⅱ、组场的创建过程......124
Ⅲ、组场的方法......125

一、聚气......126
二、统一场内的气，使之运动同步......126
三、发放组场所要达到目的的意识指令......126
Ⅳ、组场的应用......127
一、组场治病......127
二、组场教功......128
三、组场教学或报告......128
四、组场搞科学实验与遥控......129
五、组场搞生产......130
附：关于黑气和偷气......131
本书引用书目......133

上篇　超常智能

第一章　超常智能概述

第一节　超常智能综述

超常智能是气功科学研究、探索人与大自然奥秘的根本手段，它可以是先天带来的所谓的“特异功能”，也可以是通过幼儿的特殊训练、或气功的锻炼而获得的异于常人的特殊功能。它可以用于认识人与大自然的整体性的运动规律，也可以用于改造人与大自然的整体功能状态，这是人类发展到一定阶段必然呈现出的智能表现，是人类实现自身的自由、自觉的类本质的必经途径。气功诊疗学是把超常智能用于对疾病的诊断与治疗，但这只是超常智能应用的部分内容。鉴于超常智能是异于常人的一种特殊功能态，是一崭新的东西，为了便于讲述与理解，让我们先从超常智能的一般概念谈起。

Ⅰ、何谓超常智能

从字面上讲，超常智能是超出正常人的智慧和能力，或者说是超出人的正常范围的智慧和能力。这里所说的人的正常智慧和能力，指的是人类通过各种感觉器官接收客体事物刺激的能力，通过运动器官施作用于客体事物的能力，以及通过逻辑分析以认识事物与进行思维的功能（智慧）。我们知道，人的感觉器官所能接受的事物的刺激有两大特征，一是事物的各种局部属性，如眼睛的视觉接收的是事物的电磁波的可见光波段，耳的听觉接收的是事物的机械振动的声波的可听声波段，舌的味觉与鼻的嗅觉接收的是物体的化学方面的某些特性，皮肤的触觉接收的是物体的物理方面的某些特性……二是当这些刺激作用到各感觉器官时，必须达到一定的阈值才能引起反应。即使是人的思维也要受到一定范围的限制，也就是说人的思维所及的领域也受到人的认识能力的限制，这就是一般正常人所呈现出的智慧和能力。然而，人的全部智慧和能力并不只限于常人所表现出来的这些，而是还有很多很多，早在2000多年前的《管子》中就曾明确指出：

> “目之所以视，非特山陵之见也，察于荒忽。耳之所听，非特雷鼓之闻也，察于淑湫。心之所虑，非特知于粗粗也，察于微妙……”（《管子·水地篇》）。

这段引文的意思是说，人的听觉、视觉与思维可以达到非常细微与精确的程度。近年来的特异功能实验与气功实验证明，人确实有很多异于常人的智能，总

括起来，可归纳为以下四大类型：

一、特异接收型。有超视觉的透视、遥视、地下视、显微视；有超听觉的遥听，有超感觉的意识感知等。

二、特异发放型。有意念致动、意念书写以及实物穿过屏蔽的通透运动；有外气治病等。

三、特异思维型。包括灵悟（或称顿悟）、不借助逻辑推理的直观思维，如对数学的复杂运算，不经过中间计算过程，直接得出结果。

四、人体的特殊能态型。如刀枪不入、力托双吨、蹈火、不食、不呼吸、心脏停跳等。

凡此种种，不一而足。这一切都属于超常智能的范畴。本章所述，主要是前二项。因“三”之机理不易阐述，而“四”多属于武术气功与硬气功的范畴。

Ⅱ、超常智能的分类

超常智能包含的内容很多，为了加深对它的认识与理解，可从不同角度予以分类归纳。

一、从超常智能的形成原因分类

（一）先天特异功能

所谓先天特异功能是指那些没有经过气功锻炼或其他特殊训练而具备的特异功能。自1979年四川发现唐雨能耳朵识字后，全国各地陆续发现了一批青少年有不同种类的特异功能。包括非视觉辨认图形、文字（可以用耳、手、腋、咽、牙等部位识别），透视（既可透视人体，也可透视地下以及密封的容器中的物品），遥视，意念致动（有显在的形体移动，也有隐形的搬动——即在短时间内实体物消失，而后出现在另外的位置），意念书写（不用笔而用意念把字写到纸上或墙上），意念把硬物折断并重新接合，使之完复如初，在短时间内意念催花卉开花，意念升温起火焚烧衣物，意识感传，意念使物穿透屏障（如取出密封药瓶中的药片）等。这些异于常人的功能，多是先从非视觉辨认开始，而后逐步发展、强化，功能的种类也随着不断的演练而增加。但也有相当一部分特异功能者随着年龄的增长，功能逐步消失。

（二）练功获得的超常智能

练气功获得的功能以发放外气为普遍，可用于治疗疾病，也可用于搞各种科学实验。其次是看气、透视以及各种超常感知功能，多用于疾病的诊查。练气功获得的功能还可以有预知、追忆过去的信息、遥控发气以及搬运等。

（三）偶然因素的刺激

有的人因中电或受强磁场的刺激而出现了超常智能;有的人生重病后或受了意外打击后出现了超常智能，这种情况虽然较少，但也还是有的。由于对这一现象难于解释，故多归之于鬼神，从而给超常智能打上了迷信的烙印。

二、从超常智能的功能性质分类

（一）超常接收

指超出正常人的感觉器官的接收能力。如遥视（指看到遥远处的事物）、遥听（指听到遥远处的声音）、地下视（指看到埋在地下的物体）、显微视（用肉眼看人的红、白血球）、特异辨认（如有的能辨认磁铁的S极、N极，有的能辨认方向，有的能分辨电磁波的波形与频率）以及直接接收意识活动的讯号等。

（二）超常发放

指不借助运动器官和客观事物发生作用，虽然有“意”的发放与“气”的发放的区别,但往往两者是相辅为用。如发放外气作用于仪器或样品使之发生变化，可使肿瘤肿物消失于顷刻，使骨折愈合于瞬间，多是以气为主而意辅之，而意念致动，催眠术则是以意为主而气辅之。

（三）超常思维

指不经过逻辑推理与逻辑运算就可以直接得到最后的正确答案，譬如对复杂的数学运算，可以不经过中间的演算过程而直接得到最后的结果。又如对繁杂的事物可以不借助分析、归纳等逻辑内容而直接作出正确的判断，可以预知未来，可以追忆过去等。常人的灵感也属超常思维的范畴，但只是处在自为阶段尚未能达到自觉运用的阶段罢了。

（四）超常的躯体功能

如不畏寒暑，甚至脚踏烧红的铁板，在火内行走，锥刺刀割不出血并当即愈合，用手代替器械给病人做手术，轻功甚至可腾空，以及较常见的各种硬气功。

三、从超常智能消耗的能源分类

（一）以自身为能源

先天特异功能与一般的传统气功获得的超常智能均以自身的精气神为能源。

（二）以自然之气为能源

智能气功的超常智能如组场、外气发放等均以大自然的混元气为能源。

（三）以物理形式的能为能源

如电气功的运用是以物理电为能源。

III、超常智能的普遍性

一、超常智能是人固有的机能

对于超常智能，人们往往投以神奇而羡慕的眼光，其实超常智能是人类固有的功能，只是人们对它的规律尚未认识，因而不能自如地运用而已。

混元整体理论的意识论指出，人的意元体有接收、发放常态智能信息与超常智能信息的功能，因而在常人身上也必然会表现出一定程度的超常智能，这就是我们说的超常智能的普遍性。对此，可能会有人提出异议，认为特异功能只是那些“特异人”的功能，其实并非如此，而是在一般人身上也存在。实验证明，特异功能可以通过训练而诱发。据报道，北京大学曾随机选取40名十岁左右的儿童，经过短期训练（方法是让他们和有这种功能的儿童一起不用眼睛识别图形），结果有60％的儿童获得了不同程度的非视觉识别图形的能力。北京师范学院的实践证明，意识致动的能力也是可以通过训练而诱发的。需要指出的是，这种意识作用，即使在未经训练的一般人身上，也是存在的。普林斯顿大学工程应用科学院曾进行了一系列实验，观察一般人的心灵能力。如随机选取的受试者，可用意识使热敏电阻的温度提高几千分之一度，或用意念使干涉仪中的镜子的距离改变十万分之一厘米。这些科学实验的结果都是对上述观点的肯定。

由此可见，所谓特异功能，实际上是人类固有的潜在智能。它和人类一般功能的根本区别在于：意识不借助于有形的器官，直接和外界发生相互作用。这种智能在一般情况下是潜在的。

二、超常智能遍及古今中外

超常智能这个词虽然是近几年才编创的词汇，然而这类事实却是古已有之。我国古籍中此类记载很多，于佛、道典籍记述尤详：一是高级阶段的特异功能。如佛家谓之“六通”（即天眼通——遥视、天耳通——遥听、他心通——意识感知……）与“六根互用”（眼、耳、鼻、舌、身、意六者为六根，六者之功能可以互相渗透乃至相互为用），道教则认为是练功到“炼气化神”以后各阶段，如“开天门”、“冲虚”等阶段的自然结果；二是较低阶段的特异功能。即入静达到一定程度后，心应外景而动所呈现出的功能。据初步了解，现在气功师的特异功能多属此类。这一阶段的特异功能在应用时颇耗神费气，故不宜频频用之，否则会影响自身练功。对此在《楞严经·卷九》（关于禅定中出现的各种景象）中叙述得很详细，说：

> “又以此心研究深远，忽于中夜遥见远方市井、街巷、亲族、眷属，或闻其语……此名迫心，逼极飞出，故多隔见，非为圣证。不作圣心名善境界，

或作圣解即受群邪……"

需要说明的是，在佛、道两家的典籍中记载的各种特异功能虽然很多，但为了摒除宗教（宗教自身的与人们对它的看法）的偏见，仅将先于宗教的诸子著述中的有关记载引述如下。

关于非视觉识别的记叙：

① 老聃之弟子有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听。鲁候闻之大惊，使上卿厚礼而致之。亢仓子应聘而至。鲁候卑辞请问之，亢仓子曰：传之者妄，我能视听不用耳目，不能易耳目之用。鲁候曰：此增异矣，其道奈何，寡人终愿闻之。亢仓子曰：我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔四肢之所觉、心腹六脏之所知，其自知而已矣。

见《列子·仲尼》

译：老聃（即老子）有个徒弟叫亢仓子，学得了老子的本领，可以用耳朵看东西与用眼睛听声音。鲁国之侯知道这个消息后很凉奇，于是派了一位官员带着厚礼去聘请亢仓子。亢仓子被请到后，鲁侯谦虚地向他询问。亢仓子说：传说我能以耳视以目听，实际上不是这样的。我可以不用眼与耳来看或听，但不能改变眼或耳的功能。鲁侯说：这就更奇怪了，到底是怎样一回事啊？我愿意听听这番道理。亢仓子说：我把自己的形体内合于心意，又把心意与体内的气结合，再使气与灵明的精神结合到一起，而后使自己的精神与大自然的虚无状态结合到一起。这样即使是轻微的声音，细小的物质，虽在遥远之处，或近在眉睫之内，作用到我，也能察知它。但是，我是如何察知到这些的？到底是七窍？四肢？还是内脏感知的？我也说不清楚，只知是自己感知的。

② 九年之后，横心之所念，横口之所言，亦不知我之是非利害欤，亦不知彼之是非利害欤，亦不知夫子之为我师，若人之为我友，内外进矣。而后眼如耳，耳如鼻，鼻如口，无不同也。

见《列子·黄帝》

译：练功九年之后，心念与口都达到了清静的境界，对自己与他人的是非利害都不进行分计了，对师徒、朋友等关系也无分辨了，这样就达到物、我同观的地步了，于是自身的眼、耳、鼻、口的功能也就可以相互为用了。

关于遥视的记载：

③ 詹何坐，弟子侍，有牛鸣于门外。弟子曰：是黑牛也而白题。詹何曰：然，是黑牛也，而白在其角。使人视之，果黑牛而以布裹其角。

见《韩非子·解老》

译：詹何在室内与弟子们谈玄讲道，听到有牛在门外叫。詹何的弟子说：外面的牛是一只黑牛，但额头是白的。詹何说：你说得对，是黑牛，但白不是额头

而是白布裹在牛角上。然后派人到外面观看，果然是一条黑牛而角用白布包裹着。

④ 虚一而静，谓之大清明。万物莫形而不见，莫见而不论，莫论而失位。坐于室而见四海，处于今而论久远。

见《荀子·解蔽》

译：达到虚一而静的程度，叫作“大清明”。这时对有形的万物都能看到，对看到的万物都能论说，而论说的道理又都符合实际。不仅如此，还可以坐在屋内而看遥远的事物，处今世而知道过去和未来。

关于透视人体的记载：

⑤ 歧伯曰：请言形。形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形……请言神。神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。

见《素问·八正神明论》

译：歧伯说：“医生分两类：一是普通的“守形”的医生。他们没有超视觉——透视功能，只是问病、切脉，辨证施治。他们虽然可以根据中医理论做诊断与治疗，但对病在人体内的真实情况，却不清楚。另一种是高明的“守神”的医生。由于他们有透视的功能，不用问病，可以察知病人体内的病情。他们虽然能察知病情，但又用口说不出是如何察知的。别人看不到，他们一下就清楚了。诊术之高明有如神明一般。

⑥ 扁鹊以其言饮药三十日，视见垣一方人，以此视病，尽见五脏疾结，特以诊脉为名耳。

见《史记·扁鹊仓公列传》

译：扁鹊按照老人的话服饮上池水与药，30天后，可以隔墙看到人，用这一功能诊察疾病，可以看到人体内五脏六腑的病症。

⑦ 文挚乃命龙叔背明而立，文擎自后向明而望之，既而曰：嘻！吾见子之心矣。

见《列子·仲尼》

译：文挚让龙叔背北朝南站立，文挚从背后向前看龙叔，过了一会儿说：我看到你的心了。

关于预知的记叙：

⑧ 使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五藏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事之后，犹未足为也。

见《淮南子·精神训》

译：若能使耳精目明而不受外界刺激的诱惑，气志虚静、恬然自得而减少嗜

欲，五脏之精气充盈而不外泄，同时精神内守不浮越于外，这样就可以察知到已经过去的或未来的事情。

关于超距作用的记叙：

⑨ 故蒲且子之连鸟于百仞之上，而詹何之鹜鱼于大渊之中，此皆得清静之道，太浩之和也。

见《淮南子·览冥训》

译：蒲且子这个人可以把高空的鸟“定”住，詹何可把深渊中的大鱼捉着，这是因为他们练气功达到了高超境界的缘故。

关于刀枪不入的记载：

⑩ 黑卵捍志绝众，力抗百夫，筋骨皮肉，非人类也。延颈承刃，披胸受矢，铓锷摧屈，而体无痕挞。

见《列子·汤问》

译：黑卵这个人非常勇猛，力量强大，可以抵抗百人，皮肉筋骨非常坚硬，不是一般人所能达到的。他可以伸着脖子挨刀砍，可以袒胸挨箭射，即使刀箭受损，皮肤也毫无损伤。

其它特异功能的记叙：

⑪子列子问关尹曰：至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗，请问何以至于此？关尹曰：及此气之守也。

见《庄子·达生》

译：列子问关尹：练功达到一定程度后可以在水中潜行而无窒息之虞，蹈于火中而无灼热之感，行于万物之上的高空而无恐惧之心，这是怎么达到的呢？关尹回答说：这是练气到了精纯程度又能熟练地运用的结果。

关于特异功能机理的记叙：

⑫专于意，一于心，耳目端，知远之证。

见《管子·心术下》

译：能够专心专意、一心一意、耳目不受外界干扰，则可以感知到远处事物的征象。

⑬抟气如神，万物备存。能抟乎，能一乎，能无卜筮而知凶吉乎？能止乎，能已乎，能勿求诸人而得之己乎？思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。

见《管子·内业》

译：若能自如地把气抟聚起来，则可以自由地把握万事万物了。若能抟聚气，

能心念专一，则能不依靠占卜而知道吉凶；若能停止杂念，能专意自己，则能不求助于人而靠自己得到应有的成果。若能对一事进行静思静虑，反复不止，对一些想不通的事情将会豁然开朗，好像是鬼神的作用。实际不是鬼神的力量，是自己安静至极点后，自身的精气显现出来的作用。具体来说，就是要身体端正，血气就可宁静，意念和心神合一，耳目内守而不受外界干扰，这样即使很远的事物也好像就在身边，对不知道的事物进行认真思索，也就可以生发出智慧来。

⑭是故血气者，人之华也，而五藏者，人之精也。夫血气能专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清、听视达矣。耳目清、听视达谓之明。五脏能属于心而无乖，则勃志胜而行不僻矣。勃志胜而行之不僻，则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也。

见《淮南子·精神训》

译：血气是人的精华，五脏可以贮藏人体精华之物。若能使血气内注于五脏而不外越，则使内脏充盛而嗜欲自然减少。这样自然而然地会耳目清虚、听视旷达，这样就称作“明”。若能使五脏皆从属于心，则情态安定、举止得当，精神就会旺盛而气不耗散。这样各种活动就有条理，气血分布会很均匀，使人体内保持畅通，如此则可有阴阳不测之神机，就可达到视无不见、听无不闻的境界。

附带说明一下，在生产力低下的古代，对这些神奇的现象很容易想到鬼神上去。然而古代气功家依据自身的实践，反驳了这种见解，提出这是“精气之极也”，是“纯气之守也”，是“得清静之道，太浩之和也”的唯物主义的解释。

也许有人说，这是我们祖先编造的寓言、神话，不足为凭。那么再让我们看看国外近年来的情况吧：19世纪以来，国外就有人试图用科学方法研究这类怪事，还起了个名字叫“心灵学”，它研究下述现象：

心灵能——人的意识影响无生命物体的性状；

超视觉——不用眼睛，“看”到远方或屏蔽着的东西；

超听觉——不用耳朵的“听”“遥听”；

预知——借助于目前尚未为人所知的信息源，预见未来事件；

传心术——人与人之间的思维传感。

很多倍受尊敬的科学家，包括爱因斯坦，对心灵现象的实在性，以及应如何对它们进行科学研究都曾作过推测。虽然也有很多人反对，60年代以来，心灵现象的研究，受到越来越多的科学家的注意。例如，据法国《观点》杂志报道，美国斯坦福研究所曾对男中音歌唱家英格·斯旺的遥视能力做过多次实验，只要告诉他经度和纬度，他就能告诉你那个地方的情景，他还能遥视木星和水星，所得结果，得到了太空探测资料的证实。

综观上述可知，特异功能在古今中外都不罕见，可以说它具有一定的普遍性。

Ⅳ、超常智能的层次表现

超常智能尽管有接收、发放等不同形式，但其功能水平都有高低层次的分别，不过先天特异功能的超常智能与练气功获得的超常智能在层次划分上不尽相同。

一、先天超常智能的层次表现

从超常智能的总体来看，从初级到高级，可粗略地划分为四个层次，即超视觉亦称作非视觉识别层次、意识致动层次、无中生有层次与出神入化层次，而每个层次中又有不同的层次表现，试简述之。

（一）超视觉层次

这一层次的超常智能又可分成四级：第一级是非视觉识别图形、文字，所谓耳朵识字即其典型，这是幼儿最容易诱发出的超常智能，进而则是透视；第二级是遥视、地下视、显微视，这三者所表现出的巨大差异，是训练方法不同造成的；第三级是意识感知，也叫意识感传，其中又有自然感传（真实状态的感传与变态感传的区别），常人亲属之间也存在一定程度的意识感传；第四级是感知过去与未来，这一功能的模糊阶段往往从梦中感知（常人也可出现），功能的进展可以到精确感知，如，可以知道未来的某年某月发生的事情。西方诺斯特勒达姆斯的《大预言》是其代表作。它预言了17世纪以后400年来的西方世界中的较大事件。这里边又有无意预知与有意预测两种情况（此级感知功能按理来说应属于第二层次的功能）。

（二）意识致动层次

意识致动也可分成四个级别：第一级是搬运，指用意识把某实体物从一处搬运至另一处，搬运时常人看不到，摸不着，而且物体失去其物理、化学的特性（生物则还有生物学特性），以至用有关的仪器也不能测出（如磁铁在搬运期间不能被检磁计测出），但特异功能人却可感知到被搬运物的状况；第二级是显动，指用意念使实体物产生可以用肉眼看得见的形体移位或裂断以及裂断后再联结使之完好如初；第三级是改变物理能量，搬运巨大物体以及催树发芽、催蕾开花等；第四级是使物质发生化学变化。

（三）无中生有层次

这一层次的超常智能是通过意念把无形的混元气集聚成有形之物，在其初级阶段是把粉碎了的具体实物复原。譬如把名片撕碎或嚼碎，尔后使之还复如初。在此功能的基础上，进一步发展则可进入无中生有层次。

（四）出神入化层次

达到隐显自在、形神俱妙的境界。

二、练气功获得的超常智能的层次表现

练气功获得的超常智能不仅有层次的分别，而且有类型的不同，并且各层次间的功能往往呈现出犬牙交错的复杂局面。

（一）发放型

发放虽然有发气与发意的区别，但其功能表现的层次基本相同。

1、改变生物体局部的形状与功能。如外气（包括纯意念）治病，不仅可以治疗功能性疾病，而且可以治愈器质性疾病，尤其是使肿物当即消散，使骨折迅速愈合，颇让人叹为观止；又如发气促进动、植物以及微生物的生长发育，更是使人惊奇。这一层次的功能表现，似乎也有“无生出有”与“有化为无”的变化，但与施作用于无机物的“有无相生”不可同日语。

2、使外在物体致动。一般而言，发放外气致使外物运动多是显在的运动，意识致动则同于特异功能。不仅如此，强大的外气作用，还可以摧毁外物的形态结构及其功能，高超的武术气功即属此。高度专一的意念可导向生物的生命活动与人的意识活动，高超的催眠术即属此。若意气结合，则可遏云止雨、禁水不流，改变物质的物理、化学变化过程。

3、无中生有，有化归无。此中又分两个阶段，开始阶段是意识聚气以造形，但形象模糊不清，呈浓缩的气态，可被人察知，但不能形成实体性存在物。意识聚气发光也属这一阶段的功能；第二阶段则是聚无形之气而为有形之物，或将实体物化解为无形之气。

4、出神入化。这一功能实际是意识对自己的肉体进行的“有化归无”与“无中生有”的进一步具体应用。

（二）接收型

超常接收虽然有超视、超听、超嗅、超觉、超意识接收的不同，我们主要介绍超视接收与意识感知两种，亦可分为四个级别。

1、对气的接收。指对动、植物的气或人的气（包括正常的生命之气与病气）可以被“看”到或感知到（此中详细内容将在后面的气功诊断技术中全面介绍）的接收功能。

2、对实物信息的超常接收。于超视觉则表现为透视、遥视、地下视等，于意识感知则是不借助感官直接认知所查对象（此中内容也将在下章气功诊断技术中全面介绍）。

3、对微细信息或能量的接收。指对微观世界的各种信息的直接接收，如感知对方的意识活动、辨认微观粒子与电磁波的频率及波形、察知过去未来的残留信息或微量信息。

4、对意元体或初始混元气的察知。这是意元体的察知功能达到了极精微后，能够返观意元体自身所呈现的功能。

（三）超常思维型

超常思维是一种特殊的整体性思维，它不同于一般思维的逻辑对思维素材的整合。超常思维与超常接收有着密切联系，在很多情况下，超常思维就是超常接收的直接结果，譬如意识传感所得到的知识以及灵感、预知等，既可以看作是特异思维，也可以看作是超常接收的结果，但两者又不能划等号。因为两者有时又有区别，譬如直接得到复杂的数学运算的结果，是意元体的全息反应与随意选择相结合的结果。又如对未知物的认知，是意元体与该物混元气相互作用的整体反映。

（四）躯体的超常功能

1、一般的硬气功。如头撞石碑、脚断铁轨、银枪探喉、刀枪不入等为第一层次，然而硬气功也有不怕火药爆炸者。

2、轻功。轻功一般指飞身上房，日行千里，然而也有能腾空飞行者。

3、不避水火。所谓入水不溺，入火不焚，以及跳油锅等。

4、隐显自在。

Ⅴ、超常智能对宗教气功中神通的扬弃

传统气功——尤其是宗教气功，把练气功达到的最高境界称作神、仙、佛，把练功获得的各种超常智能称作神通。对此，道家气功虽然也有不少论述，但远不如佛教阐述得全面、深刻。佛教把佛陀境界概括为“三身”、“四智”、“五眼”、“六通”。下面对其内容作一简单介绍。

一、三身

法身、报身、应身，是天台宗所立的三身。

（一）法身

又称自性身。指修炼后所达到的最高的如来境界，所谓“中道之理体，本有之三千也。”《唯识论》中说：“谓诸如来真净法界……离相寂然，绝诸戏论，具无边清净功德，是一切法平等实性，即此自性，亦名法身。”法身如来梵名为毗卢遮那，译为遍一切处，法身处于“常寂光土”。

（二）报身

又称受用身。指修炼后所达到的如来境界的功能状态，即因行功德而显现的佛的实智。梵名为卢舍那，译名为净满，又名光明遍照。报身又有自受用身与他受用身之别，一是自受用报身，指唯佛与佛才能了解、认知的法乐之身，实际就

是法身。《唯识论》中说："谓诸如来在无数劫修集无量福慧资粮所起无量真实功德，及极园净常遍色身相续湛然，尽未来际，恒常自受用广大法乐。"二是他受用报身，指对初地以上的菩萨应现的报身。《唯识论》中说："他受用谓诸如来，由平等智，示现微妙，净功德身，居纯净土，为住、十地诸菩萨众现大神通，转正法轮，决众疑网，令彼受用大乘法乐。"报身处于实报土。

（三）应身

又称作应化身（或称变化身）。指由理、智不二之妙体，为化度众生而应现的种种身象。应身如来梵名"释迦文"，译名为度沃燋。此中又分为二：一是胜应身，即前之他受用身，属方便土；二是劣应身，指为初地以前菩萨、二乘、凡夫所应现之身，如释迦如来之丈六金身是也。《唯识论》中说："变化身，谓诸如来由成所作智变现无量随类化身……与未登地菩萨、二乘、异生称彼机宜现通说法，令彼获得诸利乐事。"劣应身居凡圣同居土。

二、四智

智是对事理的决断。《大乘义章》中说："慧心安法，名之为忍，于境决断，说之为智。"《唯识述记》中说："忍言智以决断故"。佛有四种智：

（一）大圆镜智

又称一切种智，是如来万德之总本，由凡夫的第八识（阿赖耶识）转化而来。此智能变如来之身土（即前说的三身四土）而持一切之功德，犹如彻天彻地的大圆宝镜现出一切具体事物。此智离诸分别，所缘行相，微细难知，一切境相、性相都是纯净无染，能生种种身土智影，无有间断，且缘境无边，照一切事理，故又称一切种智。此智生成法身。

（二）平等性智

由凡夫第七识（我执识）转来，是克服了第七识的我见后，达到了平等无我，对一切众生兴起了无缘大悲，此智体称平等性智。此智生成报身。

（三）妙观察智

由凡夫第六识（意识）转化而来，能观察诸法之实相（如自相、共相），而因机说法，断除众疑也。《心地观经》中说："妙观察智转分别识得此智慧，能观诸法自相、共相，于众会前说诸妙法，能令释生得不退转，以是名为妙观察智。"

（四）成所作智

由凡夫眼识、耳识、舌识、鼻识、身识转化而来，为利二乘，凡夫有情而显现的种种变化之智，叫做成所作智。

妙观察智与成所作智形成应身。

佛教认为，如来所现之化身、化土以及诸神通，都是智的作用。

从超常智能的立场扬弃三身、四智。所谓三身是练功达到形神俱妙的境地而

展现出的超常表现。所谓四智，是练功达到意识混元的种种表现。其中有的用语过于绝对化，那只是在入定中的感受而非现实。然而它指出了这四种智是由常人的神意活动（偏执意元体）转化而来的，所谓的“转识成智”的道理则是正确的。佛家认为识之体即智，为染所覆则成识，能转识于净则成智。具体来说，能净六根，不着六尘则能转其识，从而转染成净。智能气功科学所说的“常态智能与超常智能之间没有一条不可逾越的鸿沟”与“从常态智能入手练超常智能”的观点就是对“转识成智”的积极扬弃。

三、五眼

佛家把对客观世界的认知能力分为五个等级，与之相适应的认知功能，依据常人的习惯称之为眼，有五眼之称，即人眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。下分述之：

（一）人眼

亦称肉眼，指通常人的视觉能力。

（二）天眼

指色界天四大所造成的清净之眼，其功能是不问内外、远近、粗细、大小、昼夜皆能得见，以及众生未来生死之相，皆能得见。认为有从修禅定而得者，有先天获得者。《智度论》中说：“于眼得色界四大造清净色，是名天眼。天眼所见自地及下地六道中众生诸物，若近若远若粗若细诸色莫不能照。是天眼有二种：一者从报得，二者从修得。”

扬弃：这里所说的天眼，与我们所说的超视觉相似。佛家认为这种功能可从修炼中得到，也可生来就有，这一提法是正确的，也说明古人曾做过大量的分析与观察。但把生来就有的“天眼”认为是报得而不是人的固有机能这一点，则是宗教教义导致的谬误。智能气功科学的意元体理论，纠正了这一历史误解。

（三）慧眼

慧指能观照之意故名眼。《大乘义章》中说：“言慧眼者，观达名慧，慧能照瞩，故名慧眼。”实则指体察思维。慧眼谓二乘之人照见真空无相之理的功能。《思益经》中说：“慧眼为见何法？答言：若有所见，不名慧眼。慧眼不见有为法，不见无为法。”慧眼为空谛一切智。

扬弃：慧眼的功能是练功达到了体察精细之气的体性与实体物之气的表现，鉴于时代的局限未能突破实体物与非实体物的界限，未能得出两者可以互相转化而体性一如的结论，却执着空无之相为实相。

（四）法眼

谓菩萨为度众生，照见一切法之缘生差别的实相。此功能较慧眼又进了一步，已认识到法的因（内因）缘（外因）和合这一混化过程的整体性状。法眼可以开

出智眼（十眼之一）。法眼是假谛道种智。

（五）佛眼

佛眼是觉了之眼，能够照了一切法的实相，与前四眼不同，但前四眼入于佛眼，又可总称佛眼。也就是说，佛眼的功能包括着前四种眼的功能。《毗尼止持音义》中说：

> “谓具肉天慧法四眼之用，无不见知。如人见极远处，佛见则为至近；人见幽暗处，佛见则为明显；乃至无事不见，无事不知，无事不闻，闻见互用，无所思维，一切皆见也。”

佛眼是中道的一切种智，可开出光明眼、无碍眼、一切智眼。

按：佛眼是体察功能已能返察意元体自身的体象所达的境界。

四、六通

六通亦称六神通，《佛学大辞典》中说：“神为不测之义，通为无碍之义。不可测又无碍之力用，谓为神通。”《大乘义章》中说：“神通者，以名彰名，所为神异，目之为神；作用无拥，谓之为通。”认为神通的呈现：一是果报所得，二是修炼所得，三是佛菩萨变现，四是妖通。佛教有六通：为天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神境通、漏尽通。

（一）天眼通：又称天眼智证通，即天眼的功能。

（二）天耳通：亦称天耳智证通，达到闻听无碍，与今日超听觉属一类。

（三）他心通：亦称他心智证通，可了知他人之心念，即对意识活动的感知。

（四）宿命通：又称宿命智证通，谓可以知自己与六道众生宿世生涯而无碍。

（五）神境通：又称神境智证通、身如意通、心如意通、神足通，指可以变现不可思议的通力，达到游涉往来自在无碍的境界。

（六）漏尽通：亦称漏尽智证通。指一切烦恼完全断尽而言。（注意，道家谓人泄精为漏尽，谓炼精化气功成的“马阴藏相”为漏尽通，不可与佛家说的漏尽通混为一谈）

佛家认为，此六通之前五通，仙佛外道皆可得，唯漏尽通只有佛才能证得。道家也认为，前五通仙佛外道皆可得，认为是阴神的通力。唯具有了漏尽通（即道家所指的“马阴藏相”）再有前五通，才是阳神所显现的神通。

扬弃：六通中的神境通既可以是达到形神俱妙的表现，也可以依通力而得。天眼通、天耳通则是超听觉、超视觉的功能展现。宿命通是已达到了预知与追忆往事的水平，但由于不懂得展现出万物各具特点的各个生物体是收聚了宇宙中的各种信息的集合体，而误以为人有前世与后世，这是古人不了解信息的实质及其作用而造成的误会。

这里需要指出的是，佛家所说三身、四智、五眼、六通，都是通过练功与修

道的结果。这就是佛家所说的“福慧两足”。尽管佛家在谈某些眼或通时把由先天遗传而来的功能，错说成是报得，但观其全部内容，则是立足于修得，这就雄辩地证明了要想得到佛家所说的清净自在，就必须认真修炼，即练功与修德，而这正是练好气功的根本。由是而知，佛家所说的清净自在不是什么佛力，而是练气功的结果。

第二节　超常智能的机理

对超常智能的神奇性，不仅在科学不发达的古代人们难以窥其本具的科学面目，从而使超常智能被蒙上了神学迷信的面纱。就是科学昌明的今天，人们对特异功能进行了众多测试，仍然不能阐明它的深奥道理，致使众多的人的认识，还不能摆脱神学迷信对超常智能的禁锢，这是关系到气功科学能否健康发展的根本问题。智能气功对此进行了长期的研究，已初步认识了超常智能的机理。

Ⅰ、超常智能产生的机理

一、常人为何不能展示出超常智能

混元整体理论的意元体理论指出，意元体具有接收与发放常态智能信息与超常智能信息的功能。但征诸实际，常人并没有展现出超常智能，其所以如此，有如下四方面原因。

（一）意元体被人的体混元气所屏蔽

我们知道，意元体是脑神经细胞的混元气密集、精细到一定程度形成的，它的分布范围虽然可以充斥到很远很远，但其功能表现却集中在颅内。这是因为，头颅的骨骼与各种组织的混元气充当了意元体和外界事物的混元气的屏障，使外界事物的信息不能随便进入意元体，从而保持了意元体的均匀之性免受无谓的干扰，使之形成独立于外在客观世界的能体现思维及其各种能力的主观世界。意元体和外物混元气的联系是通过感觉神经与运动神经的传导功能实现的，这就是常人展现出的功能状态。

诚然，任何客观事物的混元气都是一个混元整体，人的感觉器官所接收的客观事物的混元气也具有整体性，由于各感觉器官功能的特殊性，感觉神经的混元气只能对事物的局部属性的特定阈值段的内容起“级联放大”作用，接收到的本来是属于客观事物整体特性的混元气，部分内容得到了放大的反映，部分内容则被淹没，因而，意元体所反映的事物的映像突出了被放大的内容，故呈现出特定的局限性。鉴于意元体接收的信息主要是事物的局部属性，当意元体与之“反应”而发出指令时，也必然是依此为据。所以与事物建立的相互联系也是以事物局部

属性为基础的，这是超常智能得不到展现的重要原因之一。

（二）意元体参照系的偏执

意元体参照系未建立起超常智能模式，这是常人不能展示超常智能的又一原因，尽管新生儿的头颅骨尚未发育完善，前囟、后囟、颞囟、乳突囟尚未闭合，也就是说，意元体尚未被头颅的体混元气完全屏蔽，应该能够全方位地接收外界的各种信息。然而，意元体的参照系中却未能建立起超常智能的参照系模式，这是因为：

1、正常新生儿的获得性遗传因素，使新生儿的头颅及其周围已经形成了应有的混元气场，它一方面导向着前囟、后囟等的生长直到闭合；另一方面，对意元体也起着屏蔽的（尽管是非常简单的）作用。

2、缺乏超常智能信息的导向。新生儿与婴幼儿的意元体虽然未被完全屏蔽，还有接收超常信息的功能，但在周围环境中缺乏超常智能信息的重复刺激，更没有关于超常智能的意识或语言的强化作用，所以难以形成对超常智能信息的认知模式，这种现象是人在它的种族发生史的长期演化过程中形成的。严格说来，是在动物的种族发生史的长期演化过程中形成的。动物在其生物学的发生、发展过程中，与大自然界的混元气不断混化，使标志动物整体特性的混元气不断完善，并内聚物化形成具有特定功能的组织与器言，进而使动物的组织结构的功能与形态逐步发展，渐趋完善。人的各具特殊功能的组织器官，就是这一发展长链的最高成果。在人类刚形成时，尽管对这些组织器官的功能还没有足够的认识，但在它的种族发生过程中已初步地学会自为地使用这些器官了。而且随着人类的进步，随着人类文明的建立，随着科学的发展，对这些组织器官的结构、功能及其与整体生命的关系等等方面的认识逐步深化，依此而建立起来的人类文明，成了人们的常识，而这一切都属于常态智能的范畴。超常智能则不然了，它是随着意元体的形成而形成的。动物的脑元体虽然具有了初步的形象思维的能力，但动物尚未形成独立的主观世界，动物的神经活动与生命活动是合而为一的。在动物生命活动中起作用的，只是那些物化的器官的功能，还谈不上超常智能。当人类在劳动过程中创造了语言、开发了智慧，促进了脑神经细胞的进一步发育，从而使动物的脑元体进化到了人的意元体，形成了人类特有的独立的主观精神世界。客观世界的客观性不仅可以在人的主观世界得到反映、确证，而且人的主观世界中的这些活动内容，又可以进一步作用到客观世界，使客观世界按着人的主观意志变化。这一过程既可通过常态智能手段来完成，也可通过超常智能手段来完成。鉴于应用常态智能已在人的种族发生史中形成了习惯，而超常智能则是随人类的发展而形成的新内容，因而这一功能不可能在短期内被人类认识和掌握。即使是在个别人身上，由于种种特殊原因，呈现出超常智能，其超常智能的行使过程也

是通过意元体的运动直接完成的，属于精神活动的范畴。对这一过程的实质，在人类文明尚未高度发展时，它的规律不可能被揭示，而且被贴上了神的标签，这也是历史上神学宗教产生的重要原因之一。

人类发展至今，属于常态智能范畴的科学，对超常智能仍不能揭示其规律。对现代科学来说，超常智能仍是解不开的谜。人类还囚禁在常态智能的狭小圈子里，人在这样环境中生活，难以获得超常信息，因此认知超常智能信息的模式也就难以形成，参照系中没有超常参照系的内容，意元体也就不可能发出超常智能的指令。

（三）意元体参照系中的常态信息的优势反应影响了对超常智能信息的简择

意元体理论指出，意元体接受的常态信息是通过感觉器官的感觉神经传输进来的混元气。这是一种以能量与信息为显在形式、质量为隐在形式的特殊混化态。它相对超常智能信息——仅以信息为显在形式，而质量、能量均为隐态形式——的混化态来说，讯号强度要明显得多，它不仅容易被意元体捕捉，而且容易引起意元体的变化，当意元体变化到一定程度时，就集聚成有形之物被淀积下来，婴幼儿脑细胞树突的决速发育以及树突突触的广泛形成，就是这一过程的体现。当脑细胞之间的联系被突触形成固定下来之后，某些思维定式也就开始形成并起作用了，这一切成了意元体中顽固的优势反应活动。在一定程度上、一定范围内破坏了意元体的匀态特性，这就是意识论所说的偏执意元体的表现。加上超常智能信息数量少，讯号强度微弱，易被常态智能信息湮没，而难以被简择出来。

（四）意元体缺乏足够混元气的充养

如果说前述的三种因素是超常智能得不到展现的外部原因，那么意元体得不到混元气的充足的营养，则是超常智能得不到展现的内在原因。这种局面的形成，可以是脑混元气的先天不足，但更多的是被常态智能活动所消耗。我们知道，神经细胞虽然不进行自身繁殖（这一方面减少了对意元体的扰动，另一方面减少了对混元气的消耗），但是神经细胞却时刻担负着供应被意元体活动消耗了的混元气的“职责”。如果思维活动（尤其是牵动情绪的杂念）过于繁杂而茫无头绪，则容易使意元体本身的混元气被消耗，从而降低其对外在事物信息——尤其是属于超常智能信息——的反映与反应的能力。或问何以致此？试以意元体反映超常信息说明之。意元体反映客观事物的整体全貌，不仅需要具备该事物的完整信息，而且尚需以此信息聚集一定量的气，才能有效地使意元体的混元气发生变化，从而顺利地完成反映过程。当意元体内的混元气充足时，这一过程容易完成，反之则难以完成。鉴于传入意元体中的常态智能信息是含有能量的信息，容易引起意元体内的变化，而超常智能信息是透过人体混元气直接进入意元体内的，虽然具有事物的完整信息，但缺乏能量，如果意元体内的混元气不足，或意元体不能运用超常智能信息来集聚气，则超常智能信息难以聚集足够量的气而得到反映。

诚然，当意元体的灵明度达到了高清晰度时，对单纯的超常信息也能反映，但那已不是呈现初级超常智能层次所包涵的内容了。

二、超常智能得以呈现的机理

意识论指出，超常智能是意元体固有的机能，随着人类的发展，随着人类对事物整体性认知的深度不断加深，超常智能必然会逐步展现出来，多经由以下三种途径得以呈现。

（一）先天超常智能的自然呈现

这里所谓的先天超常智能指的是意元体本具的功能。所谓的自然呈现不是像常态智能通过种族遗传那样自然呈现。尽管常人的意识活动也是后天形成的，但提供意识活动原始素材的感觉神经的功能以及行使意识指令的运动神经的功能，已经被物化固定下来。现代生理、心理学所说的大脑功能定位说即指此而言。超常智能是意元体整体性功能的体现，是关系到整个意元体的运动，加之这一运动形式在人类种族发生史上尚未得到广泛应用，因而还未能被物化与被固定。所以说，意元体本具的所谓先天超常智能的自然呈现，只是在人出生后的生活过程中与外界有关信息进行混化呈现出来的。它的出现与以下三因素相关：

1、意元体的先天状态。如与体性状态有关的致密度、均匀度、清明度……这些因素决定着对事物反映的精确程度，与运动状态有关的集中性、关联性、向同性……这些因素决定着对事物整体性的整合程度。当然上述两种状态所起的作用是相辅相成的，而不是各自为政的。意元体的先天状态，在每个人身上是各不相同的，因而不是每个人都能自然展现出超常智能。

2、外界环境中的超常智能信息的导向作用。学会运用超常智能和学会运用常态智能一样，都需要一个学习使用的过程，需要环境中超常智能信息的反复刺激以形成感觉，进而形成知觉……与常态智能所不同的是，当意元体对超常智能的刺激形成感觉时，就已经是对混元整体的全息反映；当形成知觉时，则已经是较深刻的认知了。也就是说，对超常智能信息的认知模式开始形成，并进入参照系成为简择超常智能信息的根据。不过需要说明的是，鉴于意元体参照系中的内容是以常态智能信息为基础的，超常智能信息模式往往需要借助常态智能参照系而发挥作用。

3、成人的教育导致对超常智能技术的使用练习，是现代儿童呈现超常智能的重要原因。尽管儿童周围没有足够的超常智能信息的刺激，但由于成人的教育，引起了儿童的重视。鉴于意识活动的随意性，因而在一定程度上使意元体的超常智能得到了强化，加上有目的地反复练习，也能完成超常智能的混化过程而成为现实。

（二）练功获得的超常智能的展现

如前所述，常人已经失去了展现超常智能的条件，因而要展现超常智能必须通过一定方法的锻炼，才能创造出展现超常智能的条件，包括：

1、通过锻炼提高意元体的性状、功能层次，以提高对超常智能信息的接收、发放能力。

2、通过锻炼降低意元体中常态智能的优势反应的程度，以减少对超常智能信息的湮没。

3、通过锻炼增强意元体的通透能力，使之不仅和躯体混元气密切结合，而且可以接收外在的超常信息。

4、通过开天门、开天目等方法，降低躯体混元气对意元体的屏蔽作用。

5、通过对混元整体理论的学习，加深对混元整体特性的认识，从而逐渐增加意元体参照系中的超常智能信息的内容。

6、通过组建超常智能信息场以提高超常智能信息的渗透度与意元体对超常智能信息的接收度。

7、主动反复练习对超常智能技术的运用是展现超常智能的主要因素。对此，要和对待练功得道一样，不可以“有心”求之，以有心求之则着相；不可以“无心”求之，以无心求之则落空。

（三）偶然因素的整合作用使超常智能得以展现有些人的超常智能得以展现，既非先天的自然展现，又非通过锻炼获得，而是在偶然因素作用下呈现出来的，这里有两种类型：

1、超常智能的先天素质较好，虽然在幼年未能得以自然展现，但后来在生活中或是受了可以导致明显的整体性反应的刺激（譬如惊吓），或是得到了必要的休息而使意元体得到足够混元气的充养（譬如某些疾病导致的卧床休息），或是受了强烈超常智能信息的刺激等等，都可经过不同的过程展现出超常智能。第一种情况往往是先受刺激，而后呈现出不明病因的相当长的一段患病过程，这是因为，被整合了的新的意元体状态与旧有的生命活动不平衡，而整合了的意元体和生命活动达到了新的平衡时，就展现出了功能；第二种情况往往是患了病因比较明确的病，在病休中呈现出超常智能，超常智能得到呈现后，疾病未必能够痊愈，第三种情况往往是当即出现功能，而不一定患病。

2、常人受了强大的具有整体性特征的因素的刺激，如高强度的电场、磁场的作用，也可导致人体混元气朝着特定的协同性方向转化，进而呈现出超常智能。

Ⅱ、人是怎样行使超常智能的

智能气功通过深入的实际考察与认真的实践，认识到，自然展现的先天超常智能与练功获得的超常智能（包括偶然因素刺激而获得的超常智能），尽管行使

功能的机理是不尽相同的，但都有一个特殊的不同于常态智能状态的生理、心理变化过程。为了便于理解，我们谨以叙述性的语言进行讲解。下面试详述之。

一、自然展现的先天超常智能行使功能的机理

自然展现的先天超常智能，多是在儿童时期，这时期意元体参照系尚未形成强烈的常态智能的优势反应，但对事物已经有了一定程度整体性的认知能力。意元体理论指出，常态智能对事物的整体性认识与超常智能对事物的整体性认识有一定程度的相干性，因而意元体中形成的这种整体性认知模式，也可以在超常智能认知过程中发挥作用，但往往会出现一定程度的变异状态的反映，这就是一些儿童说看到了一些成人难以理解的奇异景象的道理所在。尽管如此，这一过程却能激化超常智能的认知能力。如果意元体对超常智能信息的反映能力先天素质较好，就会完全自然地呈现出超常粉能。如果婴幼儿时期曾接受过超常智能的重复刺激，出现超常智能会更容易些，功能也会更强些。

我们知道，儿童时期（尤其是儿童前期与儿童的早期）是逻辑思维形成的时期。一般来说，逻辑思维定式尚未完成，形象思维还占据着一定的主导地位，所以意元体中超常智能信息也往往呈现出形象而被认知。至于儿童期间容易呈现出先天超常智能，这是因为意识活动与人的躯体混元气结合还不甚紧密。这一方面表现在随意运动的不精确（显得不是十分灵巧），另一方面表现在全身的气还保持着一定程度的先天均布的状态。也就是说，儿童时期的躯体混元气中包蕴的意识信息还比较少，还没有发育到成人（既是自然的人，又是社会的人）的混元气阶段。这种均布状态的气，对意元体的屏蔽作用较小，儿童虽然不同于囟门未闭合的婴儿，但儿童时期的意元体仍能直接接收外在的超常信息，其因盖此。

鉴于儿童时期的意识活动与人体混元气结合得还不够紧密，因而这时意元体的超常智能的活动（无论是接收还是发放信息）也不容易连带气，而是和外物直接起作用。又鉴于儿童的意元体参照系已打上了常态智能的相当深的烙印，已经成了与外界相互作用的内在根据，所以，尽管超常智能获得的是整体信息，但在参照系中得到的反映，往往被常态智能的整体性模式所扭曲。如透视所见到的物体，形态与常态智能所见几乎是相同的。又如用超常智能折断的物体的断面特征，与用常态智能离断也有一定的相同性，不过，这些现象可以从改变参照系的内容来使之发生变化。

一般读者往往更关心的是，如何具体行使超常智能的问题，其实一旦有了这些功能，具体使用就非常简单，而且难以言表。古人亢仓子就曾明确地说：“乃不知是我七孔四肢之所觉、心腹六脏之所知，其自知而已矣。”下面拟分别对接收与发放超常智能信息的机理与过程作一归纳性的简单扼要的介绍。

（一）先天超常智能接收功能（即超常智能认知）

人们所说的超常智能接收功能，如透视、遥视、遥听等，不是像常态智能那样有通过感觉器官接收相应的以能量为载体的信息，并经由感觉神经传输送到意元体，而后进行认知的全过程，而是直接由意元体进行接收与认知。说得更确切些，意元体对客观世界的信息总是保持着相应的全息性（即客观世界里有什么信息，意元体中就有什么信息），对一事物的超常认知过程，只不过是把混在意元体众多信息中的某个信息简择出来而已。鉴于人体混元气对意元体的屏蔽作用，进入意元体中的超常智能信息（整体信息），已经不具有形、气、质混合特性中的形、气内容了，因此，意元体中的超常智能信息被简择出来并被认知，尚需要对该信息注入一定量的气。形式有二：

1、自然认知。指自然而然产生的超常智能的认知结果，可以是意元体中众多信息相互作用引起意元体向某一点集聚，使该信息得到加强的结果；也可能是外在客观事物信息量的强化所致。一般多在安静状态下，或梦境中呈现。

2、主动选择性认知。先天超常智能的主动选择认知过程，首先是使自己的意识活动摆脱常态思维的困扰，发挥意元体的主动选择性功能找寻对象，这是一个“扫描”过程，可以在意元体进行扫描，也可对客观实物进行扫描，实际上两者是一致的。尽管寻找的对象有已知或未知物的不同（寻找已知物关键是确定其所在位置，寻找未知物则是认知该对象），但对具全息性能的意元体来说，其过程是一样的。当扫描到目的物时，意元体就自然而然和该物进行了一定程度的混化，从而加强了该物在意元体中的信息量，导致对该物的认知。这是一个从整理意元体开始，然后到客观事物，最后又到意元体的变化过程，这正是智能气功科学把超常智能对外在的客观事物的认知，称作“内求法”的道理所在。

（二）先天超常智能的发放功能

先天超常智能的发放功能，是指意元休发放信息直接和外界客观事物发生作用。它是在超常认知功能基础上的进一步发展，把已捕捉到的整体信息和客观实物由意元体联系在一起，形成一个类似通道的特殊结构，我们不妨称之为“意元体隧道”。这一“隧道”形成以后，该客体物就以混元整体特性的形式与意元体发生作用。这时，只要意元体发出指令作用到对象物，对象物就按照意元体的指令变化。这种变化，是整体信息与整体信息之间的作用的结果，由整体信息的改变，导致实体物的改变。这一变化过程非常简单，关键是形成“意元体隧道”。一般来说，对没有生命的无机物容易发生作用，意识活动越健全越有独立性，就越不容易形成彻底改变其物性的作用。这是因为意识和气结合以后，对意元体的穿透作用，有一定的屏蔽作用（意元体可以通透各层次的混元气，唯有同层次的不同步的意识活动可与之颉颃；如果是同步的意识活动，又可强化这一过程）。这里需要说明一个有趣的问题，即一客观事物可以被很多具有超常智能的人所认知，但难以都与之建立起“意元体隧道”，因为某一人与某物建立起“意元体隧

道”时，该人的意元体就和该物发生了一定的混化，因而能对他人的意元体活动产生屏蔽作用，即或是两人意元体的活动完全同步，两人都对该物形成了“意元体隧道”，但也不能使该物按各自不同的意识指令发生变化。这是因为两个人发意识指令的时间不会绝对同步，总会有先有后。我们知道，意识运动的速度之快是难以言喻的。所以意识指令一出，即与该物发生了决定性的作用，即使意识指令内容相同，也未必能起到谐同作用，也许会产生颉颃作用。

二、练功获得的超常智能的行使机理

通过练气功获得的超常智能主要指的是，在成人的意识和体混元气已经紧密结合在一起的基础上，通过练功而获得的超常智能。（有一些人，意识和体混元气尚未能紧密结合，或意元体参照系中有一定的超常智能信息，这样的人可能会由于气功的简单激发而呈现出超常智能。因此出现的超常智能其作用机制与先天超常智能相近似，不在本题讨论之内。）

人发育至青年期以后，逻辑思维占据了意元体的主要地位，形象思维退居到次要地位。不仅形成了牢固的逻辑思维定式，而且意元体与外界的联系也被有关的感觉神经与运动神经固定下来。其结果，一方面使特定的神经的功能被局限在特定的局域内，由此而引起意元体的变化被物化，就促使脑神经细胞功能定位的进一步巩固与强化。另一方面，意元体的活动与特定神经的功能结合到一起后，意元体通过神经细胞的混元气和身体各部的混元气结合起来。以上这两种情况，前者在一定程度上对意元体起到了“分割”作用，致使对事物的混元整体特性的反映功能减弱；后者增加了体混元气对意元体的屏蔽作用。这一变化导致了意元体通过神经末梢和外界事物相联系的依赖程度的加剧，从而加强了外在各种组织器官的功能，这也是人体混元气的分布趋向于外的原因。鉴于意元体的注意力是指向外的，所以，意元体对自身“第一映象空间”的察知能力大幅度下降。与此同时，行使逻辑思维职能的“第二映象空间”被建立起来。意元体理论指出，意元体“第二映象空间”的活动，是概念的信息活动，每一个概念都是对“第一映象空间”的形象思维的混元整体抽象的结果。因而这种活动的整体信息含“气量”较少，是更精细的混元整体。从这个意义上说，是意元体的功能发展到更加精细层次的表现。

练气功获得的超常智能就是在这样的基础上呈现的，当意元体的注意力能够指向于内达到一定程度后，不仅会灵敏意元体的认知能力，而且将会加强脑细胞功能定位间的整体联系。其结果，导致“第一映象空间”对客观事物混元整体映象的强化而易于被意元体认知功能所简择。鉴于成人的思维定式已习惯于把形象抽象为概念，因而在意元体呈现出的认知结果，往往不是形象的混元整体，而是包括含有混元整体信息的概念。对于意元体的这种超常智能接收功能，我们称作

“意识感知”。

练功获得的超常智能包含的接收功能与发放功能，可以是各自呈现的，可以先有其中的任何一种，而后再发展到另一种，与先天超常智能先有接收功能不一样；而且练功获得的接收或发放的超常智能，都有从初级到高级的发展过程，而初级功能的获得是非常容易的。下分述之。

（一）超常智能接收功能

这里所述的接收功能，包括两部分内容：①被强化的常态智能的接收功能。②超常智能的接收功能。鉴于①中所述的功能，在常人常态下没有呈现出来，通过练功被开发出来，尽管这种功能的实质仍属于常态智能范畴，但为了别于常人，我们也把它放在超常智能的接收功能来一并讲述。

1、看气：用肉眼可以看到事物形体（尤其是人）周围的气（实际是气光），称作看气，也可称作看光。混元整体理论指出，任何实体物的周围，都有该物的混元气的较稀疏的分布（现代科学用生物光照像技术已经把生物体周围的生物光拍摄下来）。人们所以没能发觉到它的存在，主要是意元体参照系偏执的结果。人们在出生后与大自然的接触过程中，本来是全息性的，但是要进行符合实际的简择，则需要通过各种感觉器官与客观物形成不同的联系，然后通过综合形成认知模式而保留在参照系中。我们知道，实体物及其周围的混元气在常态智能领域内有不同程度的光学特性，但其占位特性则是以实体物的外在界面为界线的，常人与实体物之间相互作用是在这一界面进行的。因此，当意元体简择实体物的形体信息时，是以光学特性及其占位特性的契合为依据的，依此形成的常态认知模式就成了参照系的内容。我们知道，参照系的各种模式对生命活动（包括认知活动）起着巨大支配作用，在一定程度上，可以说生命活动的进行是依参照系中的生命模式进行的，这就是常人没有能够感觉到实体物周围的气光的原因。只要懂得了这个道理，以眯缝着眼的方式集中精神、集中目力、细心观察，一般都能够看到实体物周围的光，其中，以看自己的手周围的气光更容易些。这种可以看到的气光，还可以被人的触觉感知。常人的触觉所以不能感知它的存在的道理，与上述的常人看不见的道理相同，也是参照系的偏执造成的。若能细心地触摸，认真体会，很快就可以感触它的存在。

当看体外表的气有了一定基础后，譬如达到能睁眼随时随意地看到体表各部分的气后，可进而练看体内的气。这一部分内容才属于真正的超常智能，有两种练习方法：

①进行第二阶段的眯眼看气：眼睛逐渐缩小，当小到一定程度时，视野中所视部位的体表之气浓度增强，实体物的界面开始消失，呈现出与体表之气的同一性。然而再集中精神观察其内部，则可以逐渐分辨出其内部气的差别与属性。此中的关键是意元体参照系的固定印象——人的感觉功能对实体物的不可入性

——在顽固地起作用，若能从意元体中泯灭掉实体物与体表外面的气的差异性，则作为整体的人的气即可呈现出来，然而这不是一蹴而就的。

②定睛看气：睁着眼，精神专注地看体表局部的气与皮表的交界处，要目不转睛、不眨眼地静静地看，专注到一定程度后，可能产生以下不同变化：一种情况是所视之气与具体物在视野中消失，眼前一片雾茫茫或黑暗。此景过后，即可看到内部的气（有的可以直接看到内部的结构形态）。此中机理，一是注视之后，可使视神经和与之相关脑神经疲乏而“罢工”；二是通过精神专注，使意元体功能得到整合，从而发挥其整体认识功能。另一种情况是，所视之物清晰度越来越大，不仅微细的气也开始看到，而且气从皮表内外出入也可看到，进而就可看体内之气。其机理是通过提高视觉功能而增强与意元体的联系，使意元体的超常接收能力附到视觉功能上，高超武术气功即有此过程。

（注意：这里介绍的看气与传统气功中的内视内景隧道之气不是一回事）

2、透视：一般说来，通过练气功而获得的接收性超常智能多是意识感知，而少透视，道理已述于前。至于呈现透视图像机理，则是意元体的感知与整个视系统结合而强化了意元体中的视信息的结果。透视，开始时都远不如特异功能的透视所见之物清晰准确。这是因为气功透视功能是在意元体与气紧密结合的基础上产生的。这一基础决定了有意透视的第一环节，即透入目的物时，是以气为先导的，不是象先天特异功能那样以意元体为先导。人的气与生命之气有同一性，故“扫描”过程对气敏感，而对无生机的实体物不敏感，当把目的物的信息向意元体“输送”时，也是和气结合在一起的，因此，所反映的结果，多侧重于生命性。鉴于意元体的灵明度尚未达到一定高度，故反映物质构成特性的功能也较低。

当有了透视功能后，只要把意识活动平静下来，使意元体的功能得到整合，而后把意识和虚空结合，同时主动地寻找目的物，不要起各种分别心。譬如，对大小的限度、对地下地上的区别、对认知的难易度的影响等，只要意识中没有这些障碍，经过反复练习，遥视功能、显微视功能、地下视功能等均可练出来。

3、超常闻声：也包括两种形式，一是敏锐常态智能的闻声功能，一是超常智能闻声。

①被敏锐了的常态智能闻声功能：这是集中精力于耳的结果。譬如，先天盲人的听力一般比常人的听力敏锐得多。传统武术气功中有所谓“音声入密”的功夫，就是指在高度敏锐了的听力的基础上传递声音的方式，可以把微弱的声音传出很远，仍能被感知。练敏锐听力的方法可以从听息入手，继而听心跳声，听周身毛孔之气的“出入声”，使听力和周身相结合，然后再把身躯之形从意识中泯灭掉，和虚空相合即可辨音，即所谓“有介然之音来干我者，我必知之”的境界。

②遥听：此属超常智能的超听觉，其实质是意元体感知到该物的混元整体内容后，又和听觉系统联系在一起而呈现出来的一种变相表现。

（二）超常智能信息发放功能

发放超常智能信息有两种情况：一是气的发放，一是意的发放，不过两者之间不是绝对孤立而是互相联系，相互为用的。

1、气的发放：所谓气的发放，是发放的超常智能信息以气为主，以意为辅。气作用于目的物并使之发生变化。又分两种类型：

①弱气型：指一般外气治病的气。这种气没有进行大幅度的浓缩、凝聚，是一种主要靠意识导向的气。详见外气治病章，这里从略。

②强气型：指上乘硬气功与高级武术气功的外气作用。尽管这种外气可随功门不同而有巨大差异，但都是意气合一达到了高度密切结合的境界。气被意识活动高度凝聚浓缩，其作用强度较大。它可以超距摧毁有形之物，或超距使物体进行显在的运动。

2、意的发放：所谓意的发放，就是主要靠意想目的物并使之发生变化。这一过程尽管是纯意识过程，但往往在发生作用时也会牵连到气。发放纯意念而发生的作用是在混元整体的时空结构的最基础层次起作用的，因而它不受空间距离限制。一般行使意的发放时，对要达到的目的性应有明确的了解，否则意识指令不清，就难以奏效。

Ⅲ、先天超常智能与练功获得的超常智能的关系

鉴于先天超常智能与练功获得的超常智能的产生的过程与机理有显著的差别，致使现代研究先天超常智能者（包括科研人员与特异功能者），多认为两者是互不相关的两种现象。其实这是一种误解。在传统气功中（如佛家）对这些属于神通的特异功能早就指出，有从“修得”者，有从“报得”者。智能气功科学认为，两者既有相同的一面，又有不同的一面。在初级阶段差异较大，到第三层次（真正的无中生有）阶段，就基本相同了。不仅如此，如果能够从理论与实践上把两者有机地结合起来，则可以加速功夫进展的速度。为了加深对这一问题的理解，让我们先分析一下两者的差别。

一、先天超常智能与气功超常智能的差别

两者的差别除表现在形成的原因不同以外，尚有以下差别。

（一）两者形成过程的差异

先天超常智能不能从常态智能演化获得，气功超常智能可以从常态智能进一步发展获得，如从看气到透视，从摸气到发气等。

（二）两者作用机制的差异

如前所述，先天超常智能是意元体直接和客观事物的混元整体发生作用，而

气功超常智能是在意元体和气结合的基础上对外界事物发生作用。前者是智能气功科学所说的以信息为主要表现形式的物质层次上的作用，后者是以信息与能量为主要表现形式的物质层次上的作用，此其一；其二是鉴于先天超常智能的意元体可直接与外物联系，而意元体的空间界线是难以界定的，所以觉得完成超常智能的全过程是在意元体内（说得确切些是在头颅内）完成的。而气功的超常智能是气在意的支配下完成的，所以与外界事物作用呈现了外向性，因而觉得气功超常智能的完成过程是在体外进行的。譬如，寻找未知物时，先天超常智能多向意元体内寻找；而气功超常智能则是先内求至气功功能态，而后向外寻找。

（三）与发生作用的对象物质的差异

先天超常智能对具体实体物——尤其是无生机物质的作用更为敏感，易受人的意识的干扰（意识活动与超常智能的活动，都是意元体的功能体现，两者受着“同类项”的制约）。气功超常智能对事物的气——尤其是具有生命活动的气的作用更为敏感，易受到气的干扰。一般来说，先天超常智能改变气难于改变形，而气功超常智能改变形难于改变气。用于治病，先天超常功能可以搬出人体的各种异物，如结石，甚至体内弹片，但难以搬走肿瘤或病块；气功超常智能可以消除肿瘤或病块，但难以搬出体内的各种异物。

（四）两种功能的进展层次的差异

特异功能往往是先会接收（如“耳朵识字”）而后透视，而后搬运，而后治病（治病往往先会搬体内异物，而后会治疗各种病）。气功超常智能多是先会外气治病，而后感知疾病，透视，而后是搬运……

（五）运用意识的过程的差异

先天超常智能是意元体直接对外，所以只要把意识调至特异功能态就可以行使超常智能了。气功超常智能把意识调至一般气功态还不行，还必须把外向的意识全部收回来，“渗入”到意元体中来才能行使功能。在全部调整过程中，前者意识内收过程不明显，而后者的内收过程完成得好坏，是行使超常智能的成败攸关的根本。

二、先天超常智能与气功超常智能的同一性

从理论层次来看，智能气功科学的意元体理论里，认为两者都是意元体的超常智能，对此，意元体理论中作了全面的阐述。这是我们的杜撰吗？不是。不仅在传统气功理论有着这方面的深刻阐述，征诸古人与实际——尤其是近10多年来气功与特异功能的实验，与我们的观点是完全一致的。可从以下几方面予以说明：

（一）二者的表现形式相同

例如，目前所观测到的气功外气效应，都是气功师用意念对某一特定仪器发放外气，使仪器发生规律性运动。这实际上也是一种意识致动（或称心灵致动）

现象。又如，有许多气功师能够不助借任何仪器，非接触察知他人体内的变化，有的是直接“透视”人体，有的是从客体取得信息抽样，用自身反映客体的状况。其他如意识传感、意识遥控、透视、预知等功能，不仅表现在先天超常智能者，在造诣高深的气功师中也并不罕见。

（二）二者的内部反应大体相同，这表现在以下几方面：

1、都要凝神静意，将思想集中于目的物，特异功能才能显示出来。据有特异功能的儿童说，无论是非视觉认字，还是意识搬运，只有当他集中精神去想目的物，并使之在额头内部的“屏幕”上出现时，预期的功能才能显现。气功师的情况大致也是如此，古气功家也说：“专于意，一于心”，而后能“知远之证”，“思索生知”。

2、对于种种超感觉机能，无论是气功家还是特异功能儿童，都说不出是怎样感知的。古气功家说：“乃不知是我七窍四肢之所觉、心腹五脏之所知，其自知而已矣”。今天的特异功能斗童也只能说脑子里“出”或“不出”。

3、混元气充沛是二者功能得以呈现的前提。实验证明，特异功能儿童在心情舒畅、精神愉快、精力充沛的条件下，成功率高。当作了一系列实验后，即感到有精神而非肉体的疲倦。传统中医、气功理论认为，真气有“精则养神”的作用。（《黄帝内经·灵枢经》中说：“真气者，所受于天与谷气并而充身者也。”由是而知，中医所说的真气也是混元气的一种表现形式。）上述儿童实验时的真气充沛，是保证其具有经络和畅、气血流通、精神愉快的心身状况的条件。只有当“神”得到充足的真气的濡养，感知事物等机能才能增强，故实验成功率高。另外，真气又有“烦劳则张”的性质，特异功能既然也是一种运动，必能张扬、消耗真气，使神失养而迟钝其功能。所川古气功家认为，练气功获得特异功能的条件是：“血气专于五脏而不外越”，“使五脏定宁充盈而不外泄”，这样才能“耳目清、视听达”，甚至能“望于往世之前，而视于来事之后”。现在的气功师运用自己的特异功能时，也有疲劳感觉，与特异功能儿童的感觉相似。

由此可见，两者的特异功能所引起的人体生命运动的变化是基本相同的。

（三）气功师与特异功能儿童之间存在明显的相互作用。许多实验证明，特异功能儿童能够“看见”气功师在发放外气——常人是看不到的，而且很多情况下，连仪器也不能感知。同样，对特异功能儿童认字或意识搬运的过程也无法用仪器或常人的感官感知，而气功家却能感知。不仅如此，实践还证明，造诣高的气功家，能够激发、强化特异儿童的机能，也能抑制其机能。在嘈杂环境中气功师能为特异功能儿童提供意、气的屏蔽，使其功能灵敏、稳定，也能用意识干扰特异儿童的功能等等。这种相互作用的存在，进一步证明二者在本质上是一致的。

Ⅳ 、如何有效地行使超常智能

一、勤学苦练是有效行使超常智能的前提

超常智能是人体机能模式的特殊类型，对它的熟练掌握与运用，和学习任何一门技术一样，都需要勤学苦练，而且要在实践应用上下功夫，唯此才能象运用常态智能那样得心应手。

二、神气充足是有效行使超常智能的保障

如前所述，运用超常智能也要耗神费气，因此，养神养气，使神气充足是行使超常智能的可靠保障。

三、正确运用实施超常智能的要素是有效行使超常智能的关键

实施超常智能的要素有：

（一）提高意元体的灵明度：气功修炼可提高其灵明度，古有“静养灵根气养神”之说，使意元体和虚空相结合是提高其灵明度的有效方法。

（二）增强行使超常智能的发韧力量：这不仅与施术者的主观愿望、情绪有关，而且与气的充足与否、意念集中的程度有关。

（三）加强与目的物的结合度：超常智能的意识活动能否紧密地与目标结合到一起，直接影响效果。如何提高其结合度，一是对目标的了解要充分，二是选择要精确，三是意识注入目标物中，四是意识把目标物和意元体中心联结起来。

四、加深对超常智能理论的认识，对有效行使超常智能有积极的导向作用

第三节　超常智能与常态智能的关系

乍一看来，超常智能与常态智能两者之间，似乎有着天渊之别。其实，两者之间有着密切关系，也就是说，超常智能是在常态智能的基础上逐步建立起来的。

Ⅰ、从种族发生史上看两者的关系

我们知道，人类从脱离动物界的时候开始，意元体就已正式形成了，人的意识活动开始成为人的主观世界而独立于生命活动。兹后，人类摆脱了动物那种神经活动与生命活动合一的“混沌”状态。人类在已分化成意识活动与生命活动的基础上，建立起新的在意识主导下的整体生命活动，则是在长期劳动过程中，在人们互相交往过程中逐步完善起来的。在此过程中，首先发展起来的是人的常态

智能。因为人的运动器官与感觉器官无论是组织结构还是功能状态，都是从动物种族发生史中直接承继而来，是比较成熟的。更为重要的是，人的意识的形成，就是导源于这些器官功能的进化。所以，人的意识活动从它形成之日起，就与这些完成常态智能活动的器官的功能，建立了不可分割的联系。人类在自己的实践生活中，不仅逐渐开扩了意识领域，而且手的技能日益灵巧，眼耳鼻舌身的感触机能也日趋丰富。思维活动也逐步由运动感觉思维演进到形象思维。当人类再进一步向前发展时，思维活动从形象思维演进到抽象的逻辑思维。尽管开始时的思维抽象能力很差，但毕竟是进行抽象工作了。我们知道，形象思维的信息是整体性的，与超常智能信息的整体性在一定程度上是同一的，只是一般的形象思维被常态智能器官禁锢起来了，一旦思维的抽象能力形成时，在意元体中开始呈现出一种脱离了实体形象的新的整体。这一方面使人的意识活动复杂化，另一方面，在意元体中呈现出两重整体（形象整体与抽象出来的整体）并存现象。混元整体理论曾指出，形象思维连带的气较多（属以信息与能量为显在形式的物态），而抽象思维则连带的气较少（属以信息为显在形式的物态）。当人类的思维定式尚未形成时，这两种思维形式是互相作用、互相影响的，其结果，一方面促进了意元体进一步完善，提高了对事物整体性的反映能力，开始对只以信息为显在物态的内容也能进行反映，从而为对超常智能的整体信息的认知奠定了基础，创造了条件；另一方面，逻辑思维逐渐发展，而且和常态智能的联系进一步强化。在人类种族发生史的这一阶段里，有的人可能会由于种种不同的刺激而激发出先天超常智能，这恐怕就是传说中的上古时期的“圣人”。不过早期“圣人”的超常智能不会是很深刻、很细致的。这主要是，①常态智能尚处在低水平阶段，对客观世界的认识还很粗糙，意元体参照系还很简单，因而意识中的简择、决断能力还比较弱；②超常智能在实践中的应用机会较少，得不到应有的锻炼。尽管如此，人类的意元体终归是具备了常态智能与超常智能两种功能状态，走上了真正的人的阶段。早期显现的超常智能主要是自然接收功能，或表现为意识到的超常智能（当时也可能认为是神谕），或表现在灵感、顿悟，或在梦中得到什么启示……从而得到对自然界的较为深刻而正确的认识。如果考古学家也能了解古代人类就已具有了超常智能的话，对人类早期文化中的神奇内容——如中国的八卦文化、埃及的金字塔文化……就不会认为是外星人的杰作了。具有超常智能的“圣人”的聪明才智较常人高得多，他们的认识较常人也深刻得多，这一切对常人智能的发展又会起到一定的促进作用。而发展了的常态智能又将为超常智能提供更精细的意元体参照系，从而为超常智能的发展提供了内在的物质基础，两者递相促进。至春秋战国时期，人们对超常智能的认识已达到了相当高的水平，这一点可以从第一节引述的文献资料中得到体现。

混元整体理论认为，人类在生活过程中不断和外界混元气进行混化从而创造

自身，创造聪明才智，而且永不停顿地发展着。超常智能在人类发展史中虽然早已展示过它的“神威”，但限于人类当时的科学文化水平，不可能揭示出它的固有规律，正因为这个缘故，超常智能固有的科学面目在春秋战国时期崭露头角以后，很快又被神学所笼罩，沦为了宗教的附庸。尽管后世的武术气功的成就对禁锢超常智能的神学思想起了一定的动摇作用，但仍未能破除其藩篱。用先进的现代科学技术手段研究超常智能的现象只是近10多年的事清，它是在高度发达的常态智能科学的基础上进行的。没有这个基础，超常智能是难以摆脱其自为境地而进入自觉的科学殿堂的。

通过以上发展过程可知，人的常态智能是在人的各组织器官——这一切是自然进化的结果——的遗传获得的功能的基础上建立起来的，是与人类的形成、发展同步的。超常智能则是人类形成后常态智能发展到一定阶段才形成的，它对人类的进步起着巨大作用。

Ⅱ、从个体发生史上看两者的关系

混元整体理论指出，作为新生的个体的人，既是人类种族发生史上的这一发展阶段的直接承受者——即种族发生史上的所谓后天；同时，又是个体发育的先天。它的意元体的特性，已具备着当今人类意元体所有的一切特征，已经具备了能够展现（但尚未展现）常态智能、超常智能的内在依据。这些功能的展现是在出生后的数年内完成的——这相当于人类种族发生史上若干万年才完成的发育过程。尽管这一过程是在成人的语言、意识导向下完成的，但其意识活动的发展过程仍遵循从感觉运动思维—→形象思维—→逻辑思维；从常态智能—→超常智能，这样一个从简单到复杂的发展历程。

人们或许会问，人类发展至今天，意识活动已高度完善，对人的主宰能力已大大加强，为什么还会重复人类种族发生史中各阶段的特征呢？这是因为，①新生儿的脑神经细胞尚未发育到完全成熟，意元体的功能尚欠完善，与原始人的“混沌”的精神状态相近。脑神经细胞的进一步成熟，主要是在与感觉神经冲动的作用下逐步完成的。②当新生个体完全形成，新生儿的感觉器官已经成熟到能够行使职能的地步，感觉器官就开始接受与之相关的信息了。我们知道，新生儿及其周围环境，都是大自然发展变化至今的直接承继者，感觉器官将按其遗传特性来接收特定的信息。鉴于感觉器官所接受的信息只表征一事物的某一侧面的特性，即局部特性，所以都属常态智能信息的范畴。由此建立的意元体参照系只能是常态智能参照系，建立在此基础上的意识活动，只能是常态意识活动。或问为什么不能建立起超常智能参照系？因为新生个体的周围环境中充满生活领域和满足生活需要的各种信息是常态智能信息而非超常智能信息，即使有为数极少的超常

智能信息，也不可能打破常态智能信息的重重包围。这就是说，人开始建立的意识活动是常态智能的产物。5～6岁以后的儿童的思维活动开始从形象思维进化到逻辑思维，意元体进入了对事物进行整体反映的阶段。超常智能所反映的信息也是整体性的，所以新生个体发展到这一阶段，超常智能的展现有了可能。征诸实际，先天超常智能的展现以5～6岁儿童最多，其因盖此。当然这并不是说每个儿童都可以展现出先天超常智能，因为它的展现还受其他因素的制约。随着儿童的发育与常态智能知识的灌输，常态智能的思维方式得到了根深蒂固的发展，思维定式逐渐形成并在参照系中被固定下来。超常智能由于得不到外在超常智能信息与之混化，而不能显现。

综观人类种族发生史与人类个体发生史可以看出，超常智能是在人的常态智能发展到一定阶段上的产物，也就是说，超常智能是建立在常态智能的基础之上的。另一方面，常态智能的发展，往往又对超常智能起到一定抑制作用。这是被历史与现实证明了的、普遍存在的现象。不过需要说明的是，超常智能被抑制的现象的实质不是常态智能对超常智能的抑制，而是超常智能未得到外在超常智能信息的刺激，未能形成对超常信息的认知模式的结果。

III、常态智能是超常智能活动的基础

传统气功把常态智能与超常智能看成是水火不相容的，其实这是一种误解。诚然，常态智能的偏执参照系是对超常智能的展现起到了一定阻抑作用，但超常智能一经呈现，在其活动的全部过程中，几乎都与常态智能有关。譬如，行使超常智能的准备阶段，对执行的任务的了解需借助常态智能；对自身神、气的调整也要常态智能的指令；对目的物搜索的指令也要靠常态智能来完成，仅仅是在捕捉目的物的混元整体信息的手段这一环节是发挥超常智能的作用。即使在认知过程中，往往也需借助常态智能参照系的认知模式来完成。尽管超常智能可以形成混元整体的信息整体，但在意元体中尚未形成混元整体的认识模式，因而在认知过程中（尤其是对未知物的认知），只有靠参照系中已有的认知模式去识别，这样不仅可能把一整体分割成几个部分，而且可能使整个认知过程呈现出常态智能认知的某些特性来。譬如无论是先天还是练功获得的超常认知，本来是不受光线影响的，但在认知过程中呈现了光学特性；本来是不受屏蔽影响的，但呈现了被屏蔽特性等。这些现象正说明了常态智能参照系参与了超常智能的认知过程。不仅如此，超常智能与客观事物作用的结果，也必须经受常态智能实践的检验，否则难以辨别其结果的真伪。另外，当超常智能运用熟练后，又可借助常态智能器官和外物进行超常智能的联系。如通过形体进行超常智能信息的发放，通过感觉器官进行超常智能信息的接收等。

常态智能是超常智能的基础还表现在超常智能的锻炼与获得上。我们知道，超常智能的超常性表现在功能上，而表述超常智能的知识却是属于常态智能的语言、文字，学习这些知识的过程则是运用常态智能。用这些知识指导练功时，也是发挥常态智能的作用，在常态智能作用下练功，达到一定限度后忽然呈现出超常智能。古人所说的，“用力久久，自然贯通”与“豁然贯通”就是对从常态智能到超常智能这一突然变化的描述。

值得注意的是，现在人们所说的超常智能，接收型也好，发放型也好，其功能的展现尚未跳出常态智能参照系的圈子，还没有认识到事物的真正的混元整体特性。这个问题一旦得到解决，人类将进入新的天地，从而开辟人类的新纪元。

Ⅳ、开发超常智能需借助常态智能

如前所述，无论是先天的超常智能，还是练功获得的超常智能，都是在常态智能的基础上形成的，所以要认真开发超常智能，就必须借助常态智能。

一、开发先天超常智能

正常的新生儿的生理功能，都已具备了形成常态智能的内在条件，所以新生儿会自然而然在生活过程中，逐步展现出常态智能。开发超常智能则需要一些特殊条件：或是用超常智能的功能状态施作用于婴幼儿，或是以超常智能的语言以引导之……都必须借助常态智能的知识，否则新生个体是难以把超常智能的整体信息内化到意元体参照系中去的。

二、练功获得超常智能

传统大乘功法，练功至高级阶段，都会自然而然地呈现出超常智能，似乎没有借助常态智能。其实不然。因为一般的练功过程，都是在常态智能状态下进行的，超常智能是以常态智能练功达到一定程度后呈现的质的变化，不过这一变化过程时间较长。现在练功，尤其是智能气功，把开发超常智能作为练功的重要内容，如对理论的学习，对功法的锻炼，对常态智能的应用等。正因为我们发挥了常态智能中的意识的积极作用，所以开发超常智能的效果显著。由是而知，传统气功把常态智能与超常智能视若冰炭的对立观点，是需要扬弃的。

至于如何开发超常智能，见第二章。

第二章　超常智能的广泛应用与全面开发

第一节　超常智能的广泛应用

智能气功科学不仅主张积极有效地开发人的超常智能，而且主张把超常智能运用于改造自身的生命运动、思维模式……的练功的全过程，同时还主张把超常智能用于改变人类的生活模式、生产模式……用于改变人以及人与大自然的关系。总之，智能气功科学的全部内容，就是开发超常智能、运用超常智能为人类自身造福，使人类获得生命领域的彻底的解放与自由。智能气功科学对待超常智能的上述观点，是在扬弃传统气功对待超常智能的消极观点的基础上形成的。因此，在没有讲超常智能的广泛应用之前，先了解一下传统气功如何对待超常智能是很有必要的

Ⅰ、传统气功对待超常智能的态度

超常智能在传统气功中称作神通。无论是佛家还是道家，都认为由修炼获得的神通是练功到一定阶段的必然结果。佛家所说的“五眼”“六通”，只有佛陀才能达到，若除去“六通”中的“漏尽通”，其它的神通则可由禅定引发出来。对于这些神通，佛教各宗门（除密宗外）都认为显露神通可招惹烦恼，故反对之。不仅如此，甚至对修炼所得的内在感受，也不允许对外人说，否则将失去其练功所得景象而退步。在智顗传中就有这样一段记载：

> “初至金陵，时皆未识大师，无从请法。有僧法济，自矜禅学，大师偶遇之，彼倚卧而问曰：谓一人于定中闻摄山地动，知有僧铨练无常，此何定耶？智者对曰：边定不深，邪证暗入。若取若说，定坏无疑。法济即惊起而为师曰：我常得此定，为人说，即失此定。”（《修习止观坐禅法要讲述》）

佛家修持重在“断惑证真”，不着眼于神通。普照禅师修心诀中指出：“况事上神通，于达人分上，犹为妖怪之事，亦是圣末边事，虽或现之，不可要用。”（摘引自《禅宗大意》）道家对于神通除正一派外，也不追求，但又认为是练功到一定程度必然要出的功能。《九乘禅机秘诀》指出：

> “初乘禅炼心神涵养本性……也不过一个月心神必清。心神清无思念五通常见，有智能不可用二步紧行……五乘禅下手修安炉立鼎……若行动快如马身强体健，过去事未来事不算自通，神佛事地府事我皆知晓，大智慧不可用恐伤灵根。”

道家分辨神通，有阴神、阳神之别。《伍柳仙宗》中说：

“若习枯禅，当下了得，息无出入，心不生灭，到真空境界，才能出得阴神……夫阴神出，而亦有慧光发现，洞见百万千里，如在掌中，房舍墙壁不足为隔碍，山河城廓不足为阻拦，我形在此，而慧光亦在此。惺惺灵照，而洞见远视之为妙也。非离此而逐境也。……若天仙之道，炼精得阳精，炼炁得炁化，顿悟直证阳神，乃阴阳二者合一之道者也（原注云：阴阳合一者，乃神炁合一以为工……）。入而静，则神太虚，而为性体；出而显，则通天彻地，而为神通。千变化，眼见宇宙，手斡乾坤，是为真阳神也”。（《仙佛合宗语录》）

在《丹道九篇》中还告诫说：

“神归大定，定能生慧，自有六通之验矣，……若不能保扶心君，即为识神所转却，自喜其能修能证，而欢喜魔已入于心矣。由是喜言人间之祸福，喜言未来之事机，祸不旋踵而至矣。唯是慧而不用，则能转识成智。”

由此可以看出佛道禁言说与显露神通之主导思想，是怕有碍其“独善其身”的修行。这与宗教宣扬的大道要普度众生的宗旨显然是有矛盾的。道家清修派对待神通的态度，与佛家相近，《邱长春语录》中就有这样一段问答：“全真之盛，据古未有，亦尚神通变化否？师曰：若好尚好神通，便非大道，大道极平常，不作奇特想，只要心真，何事不办？”

或问：佛教、道教本来都是宣扬神佛神通广大、威力无比，为何佛教徒、道教徒这些修行者都对神通有所非议呢？笔者认为可能有以下四方面原因：①一般的神通不是最终的目的，如果强调神通，恐怕有的人就以此为追求目的而不上进，从而失去其宗教修炼的根本要求。②如果仅求神通而忽略自身应有正确修养，一旦有了神通，功夫更难沿着正确道路前进。这就是《楞严经》中所说的：

“欲得菩提，要除三惑，不尽三惑，纵得神通，皆是世间有为功用。习气不灭，落于魔道。虽欲除妄，倍加虚伪。如来说为可哀悯者，汝妄自造，非菩提咎。作是说者，名为正说，若他说者，即魔王说。”

③传统气功强调炼自身的精气神，这种练功方法一方面是不容易练出神通来，另一方面，即使是练出了神通，也不敢随便应用，因为使用神通也会耗神费气，这样就会影响功夫的上进。④对神通的实质认识不清，不知神通也是人本有的功能，因而对神通陷入神秘化的境地，如佛教就认为神通只有到了佛的境界才能真正了解。道家也认为是玄机，比如邱处机祈雨，就曾对徒众说，“此中玄机尔等不知”。

又问曰：为什么对练功的境界不能向别人说呢？这一点是要进行具体分析的，因为不是绝对不能说，而是有条件的。例如，练功有成后的求师印证的过程，就是可以说的。什么情况不能说呢？《混元图注》中说：

“自然之光上士含之，此言顶项发光，尚与其含，不欲人见而知也。况心主发光人本不见，而反彰之者，其心以为有得也，有得之念，自满也，自

喜之念也。自高之念因此而生，自画之念也因此而发，既自高矣，复自画矣，则道气全无，德行渐亏……一点微光反为致魔之因。”

从这里可以看出，显露神通或说自己所得之功夫而致功夫“丢失”，其原因主要是自高、自满之念而使“道气全无”。由是而知，若无自高、自满之意念则不会有“丢失”功夫之虞。

Ⅱ、智能气功科学主张广泛应用超常智能是对传统气功扬弃的结果

我们曾反复强调智能气功科学的建立只有靠广泛应用超常智能才有可能。我们的这一主张似乎有悖于传统气功的理论，似乎是对传统气功的背叛，其实不然，它是在继承了传统气功中关于超常智能的合理髓核基础上，进一步发展起来的。

一、佛道两家均认为“五眼”、“六通”是练功至高层次应用的功能，佛道两教的宗师从未摒弃神通

尽管佛教徒、道教徒不主张宣扬神通，但在佛道的历史中，一些有修为的大德在“教化”徒众过程中有很多显露神通的实例，如钟离权度吕洞宾的“黄粱梦”，王重阳瘉谭玉的风瘫病，邱处机之祈雨不都是显露神通吗！林灵素取宠于宋徽宗也完全靠的是神通手段，道教史这类事例较多。佛教讲究寂静，然亦多有显露神通者，如鸠摩罗什的娶妻吞针，道济和尚的游戏神通被后人写成了小说《济公传》。这一切都说明佛道两家有得之修士不仅没有摒弃神通，而且用神通来彰道法之灵。佛教密宗更重视以神通传法，有“三轮”之说：①神通轮，又云神变轮，由佛之身业，现种种神变，使众生起正信。②记心轮，以佛之意业，分别、识别他人之心行差别。③教诫轮，又云正教轮。以佛之口业教诫彼而使修行。密宗认为传教化导之次第是先以神通导之，次以记心鉴机，而后教诫使行正道。至此，疑者问曰：这是对佛而言的，而不是对众生说的。答曰：未尽然。如谓不然，试看《佛说无量寿经》所说：

“我作佛时，所有众生，生我国者，自知无量劫时宿命，所作善恶，皆能调视、彻听，知十方去来现在之事……皆得他心智通，若不悉知亿那由他百千佛刹众生心念者，不取正觉。”

还说：“所有众生，皆得神通自在，波罗密多。于一念顷……超过亿那由他百千佛刹，周遍供养诸佛。”这一切说明，芸芸众生也是可以具备神通的。对此，修净土的佛教徒肯定会提出疑义的，会说，众生的神通是阿弥陀佛的愿力所呈现的结果。我们认为，这正是智能气功科学进行扬弃的内容，因为在现代的现实生活中，处我们这种“五浊恶世”的芸芸众生，虽未受阿弥陀佛愿力的加被，但有不少人已呈现出先天超常智能。或谓曰：这些先天超常智能属佛学所说的“报得”，

即前生修炼结果，和修炼出的功能不一样。我们认为，所谓“报得”，它体现出人出生后就具有了这种功能。但征诸实际，它的体现还需具备一定的客观条件（即我们前述的那些内容），否则也是难以成为现实的，从此可以看出所谓“报得”是难以成立的。至于修得的超常智能，能否出问题，关键不是用与不用，而在于意识。对待已有的超常智能，若能按照《楞严经》所告诫的“非为圣征，不作圣心。”那么这些境界则“名善境界”，而“若作圣解，即受群邪。”智能气功认识掌握了属于神通的超常智能的规律，对它的实质有了明确的认识，所以能广泛应用之，唯受其利而避其害。智能气功这种做法即使从佛教的立场来看，也是无可非议的。《华严经》就曾明确指出：“若以大悲水饶益众生，则能成就菩提华果。”我们以超常智能利乐有情，为人民服务，不就是以大悲水饶益众生吗？如此无私奉献，“成就菩提华果”也就是顺理成章的事了。诚然，智能气功不是宗教，我们运用超常智能造福于人民不是为了成佛，而是“溶利己于利他人之中。”

二、智能气功广泛应用超常智能是建立在混元整体理论基础上的

传统气功反对广泛应用超常智能的根本原因虽然有四，但主要是在于对超常智能本质的不认识，在于应用超常智能耗神费气而影响功夫的上进。智能气功科学的混元整体理论解决了这些问题。混元整体理论的意识论，不仅阐述了意识活动的本质、规律、功能，而且阐述了赖以形成意识活动的内在物质基础——意元体，揭示出常态智能与超常智能都是意元体的固有机能，不仅如此，还阐述了意元体的体性特征及其和人体混元气的关系，阐述了超常智能与常态智能之间的辨证关系……这一切把超常智能从传统气功的神秘境地解放了出来，使之成为人人都可以学习与运用的科学知识与技能。

鉴于智能气功主张内外二气合练，尤其强调外气内收以增长功力，这就使得气功摆脱了传统气功仅依靠自身精气神的“一己独修”的困境，而进入内外交练的“双修”境界。以取之不尽、用之不竭的大自然的混元气补我的混元气，直接调动大自然的混元气以代替自身的混元气于超常智能的应用。实践证明，智能气功这种不用自身真气实施超常智能的理论与方法，不仅收到了多快好省的效果，而且有助于功夫的上进。混元整体理论正确地指导着智能气功的实践，使被传统气功神秘化了的属于仙佛神鬼独具的超常智能，成了人人可学、人人可用的人类的功能，这不能不说是气功发展史上的一个具有划时代意义的里程碑。正是混元整体理论，使智能气功对超常智能的应用呈现出以下特点：①大众化：超常智能在传统气功中，只有大师一级的修炼有成者才敢问津，被视为神圣，高不可攀。智能气功科学阐述的超常智能（现阶段主要是发气）在智能气功中已成了向每个练功者普及的内容，已成了广大群众能够自如运用的技能。②实用化：传统气功运用超常智能的领域，除了治疗疾病以外，就是预言人的吉凶祸福，甚至搞什么

“降妖捉怪”、超度亡灵之类的完全属于宗教的神秘活动……偶尔也有用于祈雨，这其中除了为人治病和祈雨有实用价值外，其余则是虚无缥渺，没有任何意义的事情。智能气功把超常智能不仅用于疾病的诊疗，而且用于开发智慧，用于工农林牧渔各行各业的生产上，为改善人民的赖以生活的物质条件做贡献。这一切把超常智能从虚无缥渺的天上降到了现实的人间。③广泛化：智能气功把超常智能应用到常态智能所及的各个领域，具体内容详见下节。

Ⅲ、超常智能的广泛应用

智能气功把超常智能从传统气功的神秘而狭小的天地里解放出来，恢复了超常智能是人类本具的特殊功能的科学面目，使之和人的常态智能一样进入了人类生活的各领域。这是智能气功从传统气功走上科学轨道的一个重要标志。这是气功事业中的一个崭新的领域，尤其把气功外气用于各行各业的增产，是前无古人的创举。诚然，智能气功对此仅仅是开始着手工作，更多的更全面的研究还需在以后的工作中进行。但仅就现在一些成绩来看，亦足以引起世人的震惊。下面根据智能气功和其他门派气功在各个领域的超常智能的实践。做一简单介绍。

一、发放信息的应用

发放信息主要是气、意以及气和意的结合物，一般称作外气，但先天超常智能信息，一般含气量很少。这里介绍的内容，主要指智能气功的外气。

（一）用于治病

外气治病是气功医学的重要内容，将在下篇专门论述。这里从略。

（二）用于农业增产

智能气功用外气于农业，已取得了显著效果。在1992年1月召开的第一届智能气功科学学术经验交流会上，宣读了外气用于植物主要是农业增产的论文30篇，包括粮食作物与蔬菜。广西农科院褚锦星等人的水稻实验，早稻增产稻谷82.155公斤/亩，增产率为21.82％；晚稻增产稻谷33.78公斤/亩，增产率为9.4％；广西农科院唐贻兰等人的实验，共三个晚稻品种，分别增产5.5％、15.7%、28.5%。贵州省独山县农业局的水稻实验，增产率为9.6％（亩产达到592.3公斤）；河北省农科院理化组的小麦实验，增产率为8.7%，河南省济源市农业科学研究所的小麦实验，增产率为8.5%；安徽省利辛县农业科学研究所的小麦实验，增产率为7.8%。中国农科院植保所、中国农科院原子能所的食用菌实验，金针菇增产率为97.2%，平菇的增产率为30.7%。1992年底召开的第二届智能气功科学学术经验交流会，用外气于农业增产的实验报告已多达50余篇，包括水稻、小麦、玉米、大豆、棉花等粮棉作物，还有大白菜、西红柿、黄瓜、架北瓜、大蒜、金针菇等各

种蔬菜。尽管现在的实验还比较粗糙，但都是在有关的科研人员共同合作下完成的，因而效果是可靠的。北京双桥农场取得外气在30亩大面积水稻增产12.5%的成果。1993年100亩以上面积的增产试验田有14处，均获成功。大庆搞的150亩玉米发气增产试验，发气的亩产600多公斤，不发气的近500公斤，150亩净增产1.5万公斤。这些成果表明，智能气功外气于农业增产的应用，已经推进到了实用阶段。对农作物发气，不仅有增产作用，而且可以缩短生长的成熟期。北京大学李孝芳教授在内蒙赤峰县使小麦早熟3天，使超早熟大豆早熟4天，结果创了一年收两季作物的先河。水稻也有取得早熟3～4天的报导。

从对各地的实验报告的分析中得知，施外气于农作物引起增产的因素是多方面的。以小麦为例，有的实验呈现分蘖增多、有效穗数增多；有的是穗粒数增多、有的是千粒重增加……总之，可引起的各项因索都有改变，尽管这些因素在不同的实验中有不同的表现。就一般而言，某一实验只有其中1项或2项有显著变化，很少有各项因索都朝着好的方面变化，但这种现象并不影响我们对增产因素的综合分析。

通过已有实验材料的分析，发现对各种植物的种子发气效果都较好，小麦、水稻、玉米在扬花、灌浆期发气较好。也有实验报告，对禾苗发气可使作物（水稻、小麦）长势好，但较不发气的作物易于倒伏，这可能是生长过于旺盛而欠粗壮的缘故。

对农作物发气，无论是对种子还是对禾苗发气，都是利用组场的形式。要根据农作物的不同种类有针对性地施加意念活动，要尽量完善地把各项增产因素考虑进去。如果对增产因索了解得不多，就强调最后结果，如“穗大、粒多、粒重、多增产”之类意念活动。组场时意念要专一，意念要尽量注入到组场的对象中去，施术者的信心要充足、情绪要饱满。如果辅以适当的形象思维往往会加强组场效果。

对农作物发气增产，内容很多，需要摸索经验，不仅对不同作物的发气需要研究，就是一种作物的增产，也需要对各不同要素的发气进行研究，如对种子、水、肥料、土壤、禾苗的发气，以及对禾苗不同生长期发气的规律都需要进行全面深刻的研究。又如发气的时间（包括每次发气时间的长短、发气时与日照的关系，如早晨、中午、晚上等）、发气的次数、发气所及的范围……都需要进行反复实验，才能找出最佳方案。只有形成一整套规律性的东西，才能建立气功农艺学。

另外，拟在这里补述一点关于外气使花卉的花期延长的实验成果。1991年洛阳郭林等人，发气使牡丹花早开了1～2天，晚谢2～3天；1992年洛阳李玉衡等人发气使牡丹花花期延长了8～10天，被《洛阳日报》作为新闻报导。湖南省老干部局马振乔对昙花发气，使昙花白天开放，而且持续开放10多小时。1993年我中

心康复二部学员搞实验，对倒挂金钟发气，开花较对照组明显增多，而且鲜艳。这些表明气功外气对各类植物都是大有作为的。

（三）用于工业生产

用外气于工业生产，对外气的应用来说是更加陌生、而且是更有意义的创举，它标志着气功科学将进入各个领域。如果说施外气于植物使之增产是强化了自然生物的生长过程的话，那么施外气于工业生产，则是强化了人工造物的过程。不过在工业上应用外气也是先从与生物代谢有关的生产开始的。譬如，华北制药厂把外气组场应用于洁霉素的生产中，使304#菌株较548#菌株发酵水平提高5 % ，发酵指数创新纪录，使经济效益显著增长。在菌种选育工作中，该厂经过三年的菌种选育，推向生产的三株菌种，其中有两株是由气功处理选育出来的。石家庄酒厂把外气用于白酒的生产过程，使原粮出酒率提高3.2%，对酒样品评的结果是，绵甜适口，好像陈酿老酒。山东莱州市酿造厂用外气于3.042米曲霉的诱变育种，结果，明显提高3.042米曲霉一级种子质量，感官指标与理化指标都明显优于对照组，尤其是孢子数较对照组多23.71亿/克，增加34.14%。浙江新昌制药厂用外气处理利福霉素产生菌，发现较紫外线处理有两个明显独到之处且易于达到“浓缩高单位”的效应。湖南省微生物研究所用外气于赤霉素产生菌菌丝体，使之产赤霉素的能力较对照菌株均有提高。

气功外气能否用于非生物性的生产过程呢？江西平江毛巾厂用外气于棉线的漂洗过程，结果，使棉线弹性因漂洗而降低的现象得到了明显改善，而且漂洗后的棉线更加洁净均匀。另外，石家庄铁道学院用外气提高混凝土、水泥沙浆的抗压强度取得了成功。这一实验，虽然不属于工业生产的范畴，但也是很有意义的实验内容。结果是混凝土预制板抗压强度增加7.04%，水泥沙浆预制板抗压强度增加8.93%。1993年我中心培训部学员在当地水泥厂实验，结果使混凝土预制板抗压强度提高14.5%。1993年有哈尔滨工业大学、东北工学院、河北燕山大学和承德钢铁研究所等四个单位写了外气应用于钢铁生产的实验报告，发气后低碳钢硬度提高了7%多，分子晶体结构发生变化。

用外气于工业生产还是刚刚开始。鉴于工业领域中多是无生命物质，因而在发气过程中意念的集中程度尤其需要注意。

尽管智能气功外气应用，到目前尚未涉及化学合成以及有关物理领域，但从其他兄弟功法的成功实验中，可以肯定在这个领域也会起作用的。譬如气功师严新曾和清华大学、中国科学院合作用组场发气使水、葡萄糖溶液、生理盐水的拉曼图谱发生变化，可以诱发正己烷——溴体系的替代反应，可以引起CO和氢体系的歧化反应，这一切表明外气可以作用于分子，影响分子结构和性质。不仅如此，严新还和中国科学院高能物理所实验，改变放射性同位素镅^{241}的γ衰变计数率，而且可以随意使γ衰变过程加快或减慢。我们相信，气功外气可以用于各领域的

不同层面，混元气可以在各层面发生作用。至于如何全面地应用外气于生产，只是时间问题了。

（四）用于林、牧、渔各业生产

智能气功外气组场应用于果林，也收到了良好效应。河北省内邱县对红富士苹果林发气，增加了百果重17.6%，大幅度提高了一级果的合格率；红色着色面积提高30%，含糖量提高2%，加强了苹果香甜度。河北省兴隆县对山楂树发气较对照增产30.7 %，单果重、平均株产量都优于对照。

用于渔业生产。河北省抚宁县淡水养殖试验场在黑山咀养鱼基地对罗非鱼进行外气增产实验，投入发气池鱼苗为362.5公斤，对照池为365公斤。经150天生长，发气池亩产鱼达2413.5公斤，扣除鱼苗净产2051公斤。对照池亩产2203公斤，扣除鱼苗净产1838公斤。发气池较对照池增产213公斤。对于发气引起罗非鱼的变化，北京师范学院曾做了一定的基础研究，通过对罗非鱼切片用显微镜观察，发现发气的罗非鱼肠壁增厚、细胞排列整齐、肠绒毛数目增多、粘膜层发达；肠腺数量明显多于对照组；肝脏内没有脂肪积累现象，与对照组的肝脏有脂肪积累形成显明对照。1993年我中心师资班学员在秦皇岛水产研究所对扇贝卵发气，结果卵化出的幼苗较对照组明显健壮。

智能气功外气用于家禽家畜，也收到了良好效果。一方面可以对疾病进行治疗，如北京双桥农场治愈了种牛的不育症，四川省用以治疗鸡的马立克病获得成功，治愈猫的骨折、猪的沙门氏菌感染等都有报导；另一方面可以促其生长发育及有关的生产。如河北省内邱县智能气功辅导员给猪发气，使猪的生长速度达0.75公斤/天。石家庄、保定、西安等地对奶牛发气，奶牛的产奶量提高3.3%～15%；中国农科院畜牧研究所对鸡发气，提高了产蛋量，而且发现发气时间不同对提高产蛋率有明显不同，其中以发气30秒提高产蛋率最高、竟达47.5个百分点；山东对鹌鹑发气，也收到了明显的提高产蛋率的效果。

在林牧渔业上施用外气还仅仅是开始，还需要下大力气探索其增产规律。总的看来，把外气用于工农林牧渔各行各业的生产是内容非常复杂、领域非常广泛、层次非常高深的科学研究，它关系着气功科学各个应用学科的建立，也是关系着气功科学的应用技术的具体化、实用化的大问题。这是需要气功界与科学界的志士仁人共同努力来完成的壮丽的事业。

（五）用于基础科研

前面介绍的内容是把智能气功外气应用到生产领域，虽然也属于科研范畴，但是它是实际的应用。这里介绍的基础科研内容，才是各部门科研人员进行的纯属科研的工作。几年来，我们从宏观的生物层次、微观的细胞层次、分子层次以及原子层次等做了一定的科学研究并取得了成果。

细胞层次的外气实验：海军总医院副院长冯理达女士和气功师包桂文合作实

验，证明外气可以促进或抑制细菌、病毒的生长，甚至可以呈现杀死作用；智能气功培训中心的罗平老师、苏东岳老师和中国医学科学院基础医学研究所李梅、钱树森、严仪昭、陈湘银等教授、微循环研究所段重高教授等人合作实验，证明智能气功外气可以促进或抑制癌细胞的生长，甚至可以呈现杀死作用，可以对中性粒细胞的功能——化学发光产生明显的促进作用；兰州大学生物系王勤等人观察智能气功外气对小鼠坐骨神经损伤后的恢复，结果通过轴浆蛋白质快速转运积累波活动情况，证明受报伤的神经的再生速度较对照组的再生速度快了两天左右，蛋白质慢速转运速度较对照组（3.27mm/天）几乎提高了一倍（达6.01mm/天）。山西省地方病研究所高建国、孙立枝进行的智能气功外气对全血细胞活力影响的实验，证明外气有使血细胞活力增强的作用。在含过氧化物的培养基中培养24小时，其抗氧化、抗衰老作用明显增强。

生物大分子层次上的实验刚开始。我中心苏东岳老师和中国医学科学院左萍萍、隋亚平、于昌东教授合作的智能气功外气对神经突触膜受体活性影响的实验，其结果，气功施术明显增加了脑神经细胞突触膜受体与^3H－QNB的结合，大脑皮层部的结合，最高结合量较对照组提高40%，海马部位的结合量，最高的较对照组高38 %，实验证明气功外气的作用是明显增强受体与配基的结合力所致。中国乐凯胶片公司第一胶片厂研究所，在分子层次进行了智能气功外气实验，观察外气对乙醇红外光谱的影响，发现智能气功外气可使红外光谱吸收峰强度增加，而且随着时间延长，吸收峰继续加强，直至60分钟后才渐减弱。

最近还发现了智能气功外气可以影响物理电、电磁波的现象，进一步的研究正在进行。

（六）用外气开发智慧

近几年来全国不少学校的教员进行组场带功教学，使学生的学习成绩有了明显提高。河北沧州旧州镇中学，朱家岭老师用组场形式教物理课，取得了好成绩，使全校最差的班一跃为尖子班。邯郸市峰峰矿区义井镇一社小学，在全区10所小学中，最好成绩只排在全区第4名。1991年6月开始教练智能气功与组场，经过一个气功学习班（每天组场练功2小时共一月）后，全区学年末统考，总评获全区双第一；后来又进行全区期中抽年级统考，结果又获算术、语文双第一。北京石景山区八角北路小学开展气功锻炼与气功组场教学，对一个学习较差的班进行了全面分析统计，练功前的学习成绩：优秀率28.2%，及格率84.6%，平均分78分；练功后的学期成绩，优秀率78%，及格率96%，平均分90.7分。北京西城区培智学校与颐和园小学弱智班，对弱智儿童进行智能气功外气调理，经过4个月的努力，通过总结与测试，有93%的弱智儿童的智力，有不同程度的提高。

（七）其他

气功外气还可以用于体育竞技，帮助运动员解除疲劳、镇定情绪，以至于帮

助增添力量；还可以增强艺术师的技艺的灵巧度。意念和外气有机结合还可以用于催眠。凡此种种，不一而足。

二、接收信息的应用

超常智能的接收功能是通过接受超常信息以认识客观事物，包括对已知物的再认识，对未知物的认识，以及主动找寻目的物等。在气功中，一般来说超常接收较发放难度大些。就目前而言，超常接收主要用于诊察疾病。用于探察未知物——尤其是非生命信息，需要较高层的接收功能才能完成，那是全面提高功能水平以后的事情。尽管智能气功目前不注重接收信息的应用，但以后必须加强这方面的内容。用超常智能接收信息于医学，就是气功诊断学，这是气功医学的重要内容，我们拟在第三章作专题介绍，这里从略。仅指出一点，气功诊断是运用练功获得的超常智能的接收功能的开始阶段，是进一步提高、运用这种功能的阶梯。只有接收功能达到较高层次，才能进行意识感传，探查、追踪信息。当达到这样水平时，就可以用此功能进行考古，考查水源、矿藏，考查天体，考查人事，也可以用于找寻失物、侦破，进行预测以及了解人的意识活动等。

Ⅳ、认真总结应用超常智能的规律是建立应用气功科学的根本

全方位地建立智能气功应用科学，是智能气功从它的幼年时期向它的青年时期过渡的主要任务之一。这是因为智能气功的科学蓝图虽然已公诸于世，但在实际上，我们只完成了智能气功科学的基础理论与技术理论的建构，应用理论除在医学领域的气功诊疗学有了较充实的内容外，其它各领域的工作还刚刚开始，要建立系统的应用理论尚需假以时日。这不仅需要我们抓紧进行全方位的超常智能的应用实验，而且要善于总结经脸，找出它的规律性内容，进而升华成理论知识，这是建立应用气功科学——也是建立智能气功应用科学的唯一正确的途径。尽管我们对气、外气的实质还未揭示它的本质，但这并不影响建立气功科学。如谓不然，请看现代已有的各科学学科，无一不是依此规范建立的。我们知道，当代科学大厦的基础是物理学，而物理学最基本、最一般的内容是关于引力的理论。这一理论不仅已经成了科学界无可置疑的理论，而且也是人们常识所公认的理论。然而就是这个作为科学大厦基石的引力，现代科学并未揭示它的本质，至今对引力场为何物，引力子为何物？并没有找到它的踪迹。现代关于引力的所有理论，都是对引力呈现出的规律的表述，建立在引力基础上的有关物理学，只是对这些规律的具体运用而已。引力是如此，量子力学又何尝不是如此呢？既然作为科学大厦基石的物理学，对它自身的一些问题的本质搞不清，能够建构起当代科学的大厦，那么气功科学对它的立脚点——气与外气——的实质搞不清（其实站在气

功的立场去实践，对气的实质是可以认识的，在这一点上，气功科学对气的未知较现代科学对引力实质的未知数来说，反而是很小的），不是同样可以建立起气功科学的殿堂来吗？

对于我们这种观点，现代科学家可能是不同意的。他们认为，必须把外气对目的物如何起作用等问题研究清楚以后，才可能建立气功科学，否则只能建立唯象气功学。对此我们不能首肯，因为唯象科学与真正科学之间是难以做出明确区分的。譬如量子领域的研究是唯象科学呢？还是科学呢？虽然对量子领域里的很多问题还远远没有搞清楚，但没有人说量子力学是唯象科学。如果说引力、量子力学的现象可以通过有关的仪器的客观变化来显示与证明其真实存在，那么气功外气作用于目的物的客观变化，不是也可以依此来显示与证明气的真实存在吗？为什么对待现代科学中的问题与对待气功科学中的问题的尺度不一样呢？此无他，只能是科学偏见。

其实，现代科学研究外气作用的机理只能记录外气作用过程中的部分现象，就现代科学技术水平来说，要解决外气的实质是绝对不可能的。因为两者在方法学、方法论以及方法论基础都是迥然有别的。关于这个问题已详论于《智能气功科学概论》一书中，此不复赘。在这里我们仅对事实做一简单分析就可一目了然。譬如，气功外气可以愈骨折于顷刻，消肿瘤（如粉瘤、脂肪瘤、纤维瘤等）于瞬间这一事实，无论现代科学技术把这一过程记录到多微细的层次（不管是细胞层次还是生物大分子层次以至到分子、原子层次），绝对解决不了外气的实质问题。对此问题，只要进行一番认真思索就会得到答案。因为现代科学中的各种能与各种力都不能起到上述的作用。既然如此，以现代科学的各种能、各种力为手段的现代科学技术手段如何能找出外气的实质呢？即便随着科学的进步，将来能查获外气的属性时，仍然不能解决外气的实质，因为外气的产生过程、外气的发放、控制还是一个未解之迷，这是当代科学更无法问津的问题。然而这一切在气功科学却是最基本的基础知识，是得到解决了的问题。

我们讲述的超常智能理论以及混元整体理论，就是从理论高度来阐述这些问题的，只是当代科学家们不愿意承认它罢了。而对这些现实，我们只有坚持实践是检验真理的唯一标准这条认识论的基本原理，大胆实践，广泛实践，在实践中进一步总结出气功外气与各种超常智能的应用规律来。诚然在这个过程中，必须借助于现代科学技术手段的检测，如果没有这些先进的检测手段，很多实验就无法判断其结果，因而也就不能有效地认识其应用规律。只有和现代科学技术相结合，反复实验，从成功、失败的经验中总结出规律性知识来，再进一步运用这些规律去指导实践，然后再行总结。通过实践——认识——再实践——再认识的几重反复，对超常智能的规律就可以全面掌握与运用了。而这样的知识就是气功科学的应用气功学。

第二节　全面开发超常智能

这里说的全面开发超常智能有两层含义：一是指对个人的各种超常智能进行全面开发，这要从人的不同发育阶段着手；二是指对人群的超常智能的全面开发。因为全面开发个人的超常智能不是自己一人所能完成的，有很多环节是在他人帮助下完成的。因此，人群的超常智能开发是完成个人全面开发超常智能的保证。同时，个人的全面开发超常智能又是人群超常智能全面开发的特殊表现。

Ⅰ、全面开发个人的超常智能

混元整体理论认为，人的各种超常智能都是人这个混元整体的不同表现。如果人这个混元整体能够得到全面加强，各种超常智能都会相应地展现出来，这也是人的优化生命的表现。要想做全方位优化，就要从人的个体发生史的各个不同阶段入手。

一、受精阶段

如果双亲能在气功状态与强大的气场作用下完成交媾授精与受精过程，将强化新生个体的超常智能的遗传因素，尽管传统气功把男女双修的体交法视为“泥水丹法”，认为是不可取的，但将此法用于生育后代，尤其是在完成炼己筑基后再施精生育后代，无疑会对后代新生的混元整体施加气功因素的影响。

二、胚胎阶段（主要指神经管闭合完成以前）

作为母亲要了解这一阶段的胚胎发育生理以及气化特征，要因势利导：胚胎往外放散阶段要引其外开，而且注意与良好气场相结合，在神经管闭合阶段要广引外气内收，把更多的外气收归于胎内。母亲若能在这一阶段中把意念注入到胚胎中并引动其外开内合，将加强新生个体的外、内混化的能力（要参考《混元整体理论》中对胚胎阶段的混元气的论述）。

三、胎儿阶段

在这阶段中，母亲要经常向胎儿聚气，要注意胎儿混元气的整体性，胎盘、脐带、胎衣、胎儿是一整体，要使这一整体的气充足。到胎儿7个月以后，母亲已经能和胎儿做一定的“意识交流”了，即经常地反复给胎儿灌输一定的思想内容。如果双亲或母亲有较明显的超常智能，则可以施超常智能作用到胎儿，这可以使超常智能信息形成意元体参照系的本底内容。

四、新生儿与婴幼儿阶段

双亲注意给新生儿贯气，用气调理新生儿的生活，家长若能时刻注意气功生活化（包括对新生儿的照管），将对新生儿的参照系的形成起巨大作用。到了婴幼儿期，要在全面开发常态智能基础上，注意超常智能的导向，如引导其看气、拉气、摸气等；稍长大些，引导其非视觉识别（如“耳朵识字”）的能力。要加强超常智能知识的灌输，比如教练简单的气功动作，尤其是知识灌输，如向体内贯气、聚气可以代替吃食物的思想；注意用超常智能调理其身心健康等。

五、儿童时期

尤其是儿童时期，注意引导儿童应用超常智能。先练非视觉识别，只要反复教练大多数儿童都可开发出类似“耳朵识字”的功能。可以先易后难、先简单后复杂、先近后远、先大后细微、先暴露后屏蔽以至到地下掩藏等，在此基础上注意意识感传的训练。在此过程中，一方面要加强儿童的物质营养，更重要的施外气于儿童，发气时注意儿童的全身整体，同时要突出头部这一重点。在有了接收超常智能信息的基础上，加强“搬运”的训练，可以找有超常智能的人一起练，也可以用语言引导，若两者结合行之，效果更好。如果家长有超常智能，就要经常运用超常智能，以便给儿童形成一个超常智能的环境，这种身教是比言教更有效的措施。因为这样做将不知不觉地使儿童意元体参照系发生作用，防止参照系向常态智能方面偏执发展。要注意对儿童施以混元体常识的教育，使之注意实体物周围的气与实体物的关系。这对于使先天超常智能与气的结合有巨大促进作用。对以后训练高级搬运以及有无相生奠定基础。到了儿童中、后期，要加强气功的锻炼，以保证其内气的充足，有条件者则进行扩展功能范围的训练。譬如从一般非视觉识别到精细识别，先让有功能儿童看看在显微镜下的实物状态，而后用超常智能识别，反复练习，则可成功。又如可以让有感知功能的儿童先接受一定频率、一定波形的电磁波的刺激，然后再用功能进行分辨，反复练习，亦能成功。

六、青年与成年时期

一方面练气功、练习使用超常智能，一方面学习气功与超常智能的理论，自觉地加深对超常智能的认识。当有了一定的超常智能后，一方面要用超常智能来完善自身，一方面把超常智能应用到前述的各个领域中去，在实践中提高超常智能水平。这一阶段，要注意与大自然的整体联系的锻炼，要善于把外在混元气摄入自身。要注意深入、精微地体察不同层次的混元气，如果能体察意元体的真实景象，就是佛教禅宗的“明心见性”之功。在此基础上可以练“无中生有”这一层次的超常智能，进而练“有化归无”。当具备了“有化归无”的功能时，把这

一功能施于自身，就到了“出神入化”的境地。

综观上述可知，一个人的超常智能的全方位的开发，除了青年、成年这一阶段可以自己独立开发外，其他阶段都不是独立的个体自己完成的。新生儿以后的各期是个体与外在因素自然混化决定的，而受精到胎儿阶段，则是由父母双亲的主观因素所决定的。从这里可以看出，一个人的超常智能的全面开发，与广大人群的超常智能所达到的水平有着紧密联系。外在的超常智能信息越多、越强，内化到新生个体的意元体参照系中去就容易，因而新生个体所形成的超常智能也就越强。而这新生的一代，又成了他们后一代的外在的群体环境，人的超常智能就这样在个体与群体间辩证地向前发展。

如果，青年、成年人未能得到先天超常智能的开发，则主要靠练气功来获得超常智能。一般而言，我们认为，一定要通过练气功先强化、完善常态智能，在此基础上再开发超常智能。因为常人的意元体参照系中没有打上超常智能信息的烙印，所以在运用超常智能——主要是接收信息时，往往要耗神费气，这是传统气功对神通主张“慧而不用”的根本原因。如果常态智能尚未圆满就开发超常智能，往往会形成一定程度的畸型发展。关于练功获得超常智能的内容，将在第三、四两章中阐述。

Ⅱ、开发超常智能应遵循的规律

一、层次性

在第一章里，我们介绍了超常智能的层次，本章又介绍了不同年龄阶段开发超常智能的内容，这里谈层次性问题，似乎是没必要的互复，其实不然，因为在开发超常智能过程中的层次性与前述的层次性是不尽相同的。

（一）通过练气功开发超常智能的层次性

鉴于练气功开发超常智能的层次性因人而异，灵活性较大，而且是通过自己练功而自然呈现的，所以层次性的规律不是特别重要，这里也只做一简单介绍。一般来说，智能气功先学练外气的应用，同时练看气、拉气。当外气的应用达到相当熟练以后，对气的感知能力也就相应地强化起来，也有个别人随之产生透视功能，以至有了一般的遥感查病的功能。在此基础上，可练习意识聚气造型与聚气发光，然后练习察知微细信息、残留信息以及追认过去、未来的信息；进而查意识信息。然后练习意识搬运功能，进一步练习体察意元体与微细混元气，然后练“有无相生”及“出神入化”。但就目前而言，智能气功只把开发超常智能的重点放在外气的广泛应用上，在此基础上适当地开发一些感知功能与透视功能。

（二）开发先天性超常智能的层次性

这是我们介绍层次性的重点内容。因为：①先天性超常智能的开发多是在成人的帮助下实现的，这就要开发者对被开发者施以符合层次性的导向；②先天超常智能的开发呈现出的规律性较强，接收与发放虽然有前后层次的因果关系，但接收与发放功能又各有高低层次的差异，因而呈现出接收与发放的交替上升，而且相辅为用。这一切又都与意元体参照系中模式的形成以及所达到的精微度有关。这里所论述的层次性是从婴幼儿阶段开始的。在这阶段中的所谓开发，实际是打基础，而不是开发超常智能，主要任务是把更多的超常智能信息灌输到意元体中去，使之成为参照系的本底内容的一部分。如果这一阶段的基础能打得牢固，以后超常智能的呈现就成了水到渠成的自然而然的事情。鉴于常态智能在人的生活中还占着主导地位，致使新生个体的意元体参照系中的常态智能起着主导作用。到了儿童前期，人的常态智能得到了发展，这时开发超常智能必须从超常认知开始，而且从识知儿童熟悉的事物开始。当能够熟练地进行非视觉识别后，就可以练搬运，开始要从搬小的物品做起；也可习练意识感传，因为从儿童前期进入儿童期这段时间，意元体参照系的偏执尚未牢固地形成，对超常智能状态下的混元整体的干扰还不是十分明显，所以这时超常智能的层次性还不是非常严格，因而可以很快完成不同层次的内容。只是由于这时儿童的主动性还不够强，也就是说，他们的意志力还不够强，表现在超常智能的能力上也就不够强大；又由于儿童早期的意元体参照系的各种模式还未达到非常精细的水平，所以呈现的功能也不能进入到微细的领域。必须随着年龄的增长，认识能力的加深，才能相应地把超常接收与超常发放功能引向深入。如地下视、遥视、显微视等可根据不同情况进行导向训练开发，而意识搬运则从一般的意识致动到意识搬运，一直到把被严密封闭的物体搬出来，也可以习练催花蕾迅速开花。随着年龄增长与知识的增多，可以引导寻找残余信息，追忆过去，认知过去；然后练搬运由小到大、由轻到重的物品。如果，导向者有功能进行亲自示范，效果会更快更好。在超常智能状态里，接收功能对事物远近、宏观微观、屏蔽与否……应该是没什么区别的，也就是说，这些因素对超常识别是没什么影响的；发放信息的搬运，对事物的大小轻重，屏蔽与否，也是不受影响的，只是鉴于意元体参照系常态信息的习惯作用，使这些因素在超常智能的实施过程受到了一定影响。因此在现阶段开发超常智能的过程中，还需注意这些因素，要坚持由简单到复杂，由易到难，由近到远等。

二、实用性

开发儿童的先天超常智能的目的，是使人的全部机能得到展现，这是使人的能力得到全面发展与提高的必要措施，其目的是使人生活得更好，因而必须把开发出来的超常智能应用到生活中去。若把超常智能作为表演手段，就成了儿童生

活中的负担，不仅功能得不到应有的发展，而且会对儿童的身心健康带来一定的影响。所以开发先天超常智能，必须克服思想上把这些功能视为“特异”功能而不敢启用的观点，要认识到这些功能是人本具有的功能，是人走向更完美、更高阶段必须具备的功能。要引导儿童在生活中使用这些功能，可以用来为自身生命活动服务，也可以为别人服务。

三、混元整体性

尽管先天超常智能是从意元体层次直接起作用的，但在开发这部分超常智能时，要尽量引导使其与气结合，如引导看气，看气与实体物的关系，观察人体内气外放、外气内收过程中的气的开合出入变化，练习把大自然的气向体内收聚等。也可以练习用混元气给别人才病。这既是实用性的内容，又可以使意元体和气更好地结合在一起，从而提高超常智能的混元整体层次，为高层的“有无相生”、“出神入化”的功能创造条件。

四、科学性（也称作理性）

一般人都把超常智能视为神秘主义或神秘经验主义，这一方面是几千年来在气功、超常智能头上蒙上了封建迷信的面纱的结果，另一方面以往的各种知识（无论是科学的、宗教的还是气功的知识）都未能对超常智能予以理论上的阐明。过去都讲“只可意会，不可言传”，佛家对达到超常智能状态的“明心见性”的禅境，就直接称为“教外别传，不立文字”。别的宗教则把它视为神鬼仙佛的“灵力”。智能气功的混元整体理论对超常智能的全部内容都从理论的高度进行了阐述，把以往归于神秘经验的超常智能纳入了理性的轨道，因而在开发超常智能时，必须破除宗教迷信残余思想对人们的束缚。进行混元整体理论的教育，这是破除常态智能参照系的偏执，促进超常智能向着更高层次发展的根本，否则超常智能难以达到“有无相生”层次，更不消说进入“出神入化”的境界了。

五、开发超常智能应注意的事项

（一）对被开发者加强道德教育，使其树立助人为乐的思想；要注意鼓励、强化幼儿、儿童时期的自然社会道德。

（二）要全面优化超常智能人的身心素质，使之学会直接应用大自然的混元气，如进行自我贯气，练习服气等气功锻炼。

（三）要注意提高常态智能锻炼，并使超常智能与常态智能两者有机地结合起来。在思维与体能发挥上，两者是可以相辅相成的。

（四）在现阶段最好不要更多地开发搬运功能。在少数人中搞点开发以便搞科研是必要的。但在广大人群中，还是先搞外气应用于国计民生更为现实。一方

面现在开发搬运，在整个人群中“气场强度”还不够，在这样环境中开发搬运比较吃力，能展现功能的比例数较少；另一方面具有了搬运功能的人，如果意识修养不够，还有做出有害于社会的事情的可能，这将增添社会的不安定因素。比如说用搬运功能行偷窃之事，就会给社会带来危害。鉴于此，智能气功一贯主张，先广泛发展外气在各个领域的应用，在此基础上广泛开展超常智能接收功能的开发与应用，当有了相当数量的人能够精细查找各种信息时（比如说，有人用搬运功能把物品搬走后留下的信息能被查出来），再开发搬运功能就不会有任何弊病了。到那时，气功的道德涵养也大幅度提高了，即使没有超常智能的监督，恐怕具有超常智能的人也不会做不仁不义的事情了。

Ⅲ、全面开发、广泛应用超常智能的意义

前面介绍的超常智能在各方面应用的成果，是处在开始阶段的成果，只是超常智能低水平的功能的应用，然而它取得的成果已经使世人震惊。可以想见，超常智能若被全面开发与广泛应用，必将引起人类文明的划时代的跃迁。在中华大地上兴起并迅速成长的超常智能科学，对中华文明的发展不仅有着伟大的现实意义，而且有着深远的历史意义。

一、建立气功医学

智能气功科学认为气功医学是把气功的实践和混元整体理论运用于医学领域而建立的新的特殊医学体系。如果按照现代医学分科，它应包括气功生理学、气功病理学、气功诊断学，气功医疗学（医疗学包括练功医疗与外气医疗两部分）。超常智能技术是建立气功医学的根本，没有超常智能的运用就不能称之为真正的气功医学。

对于气功能治病正在得到人们的承认，现在大多数人只承认气功能治疗一部分病，有的认为是现有医学的一种医疗手段，有的认为气功医疗属于中医的范畴而不是独立的医学体系。现在执行的以现行的医学标准来管理气功的政策，恐怕就是依此制定的。其实这是一种误解。因为气功医学是有别于已有的所有医学体系的。对此，钱学森同志曾提出过气功医学是不同于第一医学（治疗医学）、第二医学（预防医学）以及第三医学（康复医学——指调节人的功能状态使达到正常状态的医学）的第四医学。它是增加人的智能，尤其是开发潜在智能的医学。钱老这一主张确实较把气功医疗仅视作一种医疗手段的观点高了一畴，对气功事业的健康发展起了巨大推动作用。

智能气功科学认为，气功医学是不同于已有的西医学，也有别于传统的中医学的特殊医学体系。钱老把气功医学称作第四医学，不过在这里需要说明的是，

它与前三种医学不是平行的四个不同层次，而是有着本质的差别。即前三种医学都是以常态智能为手段完成它自身所辖任务，只是各自着眼点不同，它们是构成整个医学体系的一部分；而气功医学则是以超常智能为手段来完成的优化人这个混化整体各个层次上的生命功能状态。为了加深了解它与前三种医学的区别，让我们以佛教神通的“五眼”中佛眼与前四种眼的关系为例，做一比附说明。五眼中除肉眼以外，都是属于超常智能的功能，但三者各自的特征不可混淆，如天眼可由各种禅定而引发，慧眼是二乘空慧所引发，法眼是大乘菩萨的诸法因、缘观所引发，这三种眼可以由单独修炼某一法而取得成果，佛眼则是佛达到福慧俱足后呈现的完整的功能，它包括着前四种眼的功能，而且佛眼把前四种眼的功能推进到了新的境界。气功医学在一定意义上、一定范围内与前三种医学的关系相似于佛眼与前四眼的关系。譬如，气功医学可用于第一医学治疗疾病，能愈骨折于顷刻、消肿瘤于瞬间而使现有的医疗手段望尘莫及；可用于第三医学的预防免疫，如发气后能避免传染，古人早有记载发气可提高各种免疫指数亦为外气实验所证明，而且其效果之彰著，过程之迅速更是使人叹为观止；用于第三医学的康复，不仅可以调节人的功能状态使之达到正常水平，而且可以调节到优于常态的气功态，并进而开发出人的超常智能。我们知道，前三种医学是各有其疆域的，而气功医学则“涵三为一”，而且进入了更高层次。诚然，气功医学现在尚未完全建立起来，但它的雏形已经具备，它的威力已经得到了初步展示。如智能气功培训中心的康复部，近五年来接待、收治了近10万名中西医久治不愈的各种病人，收到比较满意的效果，它不仅为病人迅速地解除了痛苦，使之恢复了健康，而且节约了大量的医疗费用，更为重要的是气功医学将成为领先于世界的先进医学模式。对于气功医学的特点，我们将在下篇智能气功医学中全面阐述，故这里从略。

二、超常智能将为国民经济建设提供“高技术”与培养合格人才

江泽民主席曾在中国科协“四大”会议上指出：“要把经济建设真正转移到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来。”江主席的讲话，高度概括地、一针见血地指出了经济建设的速度取决于科技水平与劳动者素质水平。这是西方发达的资本主义国家早就着手解决的问题，我国在这两方面还都比较落后，因此要想加快建设具有中国特色社会主义的速度，使中国在短期内成为国富民强的社会主义强国，必须尽快地提高广大人民群众的科学技术水平与身心健康的素质状态。在这方面，谁能走在前面，谁就能取得这场国际性竞争的最后胜利。为此，我们必须把西方的先进的科学文化技术（包括医学方面的）尽快地学到手。现在我国实行改革开放政策为完成这一任务创造了条件，但是仅此还是不够的，因为西方已经领先了我们不小的距离，因此，我们必须在常规用兵（学西方）的基础上，出奇兵以制胜。这就是发挥中国特有的传统文化的优势。气功科学不仅可以

为我国的国民经济建设提供尖端的高级的科学技术，而且可以全面提高人们的身心素质水平。下分述之。

（一）为国民经济建设提供高技术

我国著名科学家钱学森10多年来一直关心特异功能与气功的科学研究，对气功研究有比较深的认识与很高的评价，他曾经把气功这门鲜为人知的新技术与外国科技做了比较，说“现在外国都在说要搞高技术，而我认为最高的技术应该说就是中国气功科学研究会所要研究的气功科学技术。”（《团结一致迎接新的革命》，在庆祝中国气功科学研究会成立大会上的发言）钱老的讲话已经过去了7年，这7年正是智能功把超常智能用到各领域进行实验的7年。从前面介绍的应用超常智能于各领域而取得的初步成果来看，它确实是领先于现代科学技术的高技术。可以想见，如果各行业广泛应用了超常智能技术，必将加速我国经济建设的过程，不要说别的，只就全国范围施外气于农业增产，取得5～10%（这是最保守的数字）的增产效果，就是震惊世界的爆炸性新闻了。

（二）为全面提高民众的身心素质做贡献

气功对人体的健身益智作用，既可以通过练气功获得，也可通过超常智能组场来完成。实践证明，智能气功及其超常智能对儿童智力开发，对青少年的身心健康，对中年的防止早衰，对老人的益寿延年等，都将大有裨益，这将为人们从事四化建设奠定身心素质条件。在此意义上，可以说发展气功事业是智力投资的优选抉择。不仅如此，气功实践还能提高自我修养的自觉性，这对培养青年成为有理想、有文化、守纪律的新一代，对和睦家庭、净化社会风尚、建设精神文明等都有所助益。

前述的第一、二点所涉及的内容，基本上还未超出现代人们所称述的人体生命科学的范畴，低层次的超常智能就可使其成为现实，因此有着巨大的现实意义。如果我们从现在开始，抓紧超常智能的开发（文泛普及智能气功的目的之一就是要加速这一开发过程），用不了多长的时间，我们就可以摘取生命科学的桂冠而雄踞生命科学的宝座，使中华文明光耀世界。然而这仅仅是开发、应用超常智能的初级层次的效果，若能对超常智能进行全面的开发与应用，将使人类发生划时代的变化，这将是人类发展史上具有伟大的历史意义的变化，这可从下面的叙述中见其一斑。

三、超常智能将全面改变人的生命活动方式

我们知道，超常智能得到开发的过程，这本身就使人的生命活动得到了改变；超常智能得到进一步的广泛应用，就使人的生命活动进入了超常智能的层次，因而是对人的生命活动的进一步改变，它将改变人的生活模式、生产模式，改变人的认知的思维模式。在这个过程中，不仅改变了人自身，而且改变了人与大自然

的关系。诚然，超常智能的开发与应用，有一个从初级到高级的发展过程，因而它对人类生命活动的全面改变也有一个从简单到复杂，从不完全到完全，从低级到高级的发展过程。这里仅以超常智能的第一、二级的功能层次对人的生命活动的改变做一肤浅的介绍。

（一）改变人的生活模式

气功的超常智能达到第二层次后，可以使人的精力高度充沛，甚而长夜不眠；可以改变人的新陈代谢过程（现在一些练功者已经呈现了长期辟谷现象，有的已长达数年，甚至有的已长达20多年）；可以内视或透视身体内部的生命活动状况，从而自己掌握自己的生命运动；可以自由搬运物品而不依靠运输器械，当搬运功能返还到自身时，人的位移运动也就发生了搬运性的质的变化。届时，人在整个生命过程中不仅需要的食物将非常少，就是衣服等生活用品也因用超常智能处理而牢固耐用。人类的生活将进入自由自在的境界。

（二）改变人的生产模式

人类的生产一直是在复杂的物质层次上进行的。各种物品的加工性生产，固然是在复杂物质层次上进行的。就是合成性的生产过程，也多是在复杂的物质层次上进行的，这样的生产过程需要消耗很多的不同形式的能量（如热能、电能、机械能）。即使是动、植物自身的生产（指动、植物新陈代谢），也主要是在化合物分子层次进行的，如植物不能直接利用自然界中它所需要的氮、磷、钾，而是通过不同类型的化合物形式才能被利用；动物则是利用已经被合成的蛋白质、脂肪、糖或淀粉……人类在常态智能状态下进行的生产，都是极力顺应自然界的物质变化规律，要想增加生产就必须按自然过程的需要投入能量、物质，并不断改善生产的工艺过程，这一切都是从物质变化的各个环节的局部特性入手的。因而对完整复杂的物质的生产效率的提高，关键是提高生产过程中能够利用的基础物质的层次，比如植物利用无机物合成蛋白质，动物则可利用植物生产的蛋白质所含的各种氨基酸，人则利用动物、植物生产的蛋白质。超常智能用于生产是从事物的整体特性入手的。因而它对完整、复杂的物质生产效率的提高，关键在于生产过程中能够利用低层次物质，直到直接利用大自然界中的混元气。譬如前述的把超常智能应用到各个领域而呈现的增产，就是在未增加各种物质投入的前提下完成的。而辟谷现象是更加突出的利用低层次的物质（最少可以说是低于蛋白质、脂肪、糖这一层次的物质）来完成人的生命活动的。这可以用超常智能完成的无机物层次的实验来说明，比如歧化反应$2CO \rightleftharpoons C + CO_2$，这一反应本来只有在高温、高压下并借助催化剂的作用才能完成。可是用超常智能的外气却可以在常温、常压的情况下而不用任何催化剂也可引发这一歧化反应过程的完成。这就表明，在此实验中超常智能启用了较温度、压力与催化剂更微细的物质的能量。

超常智能的外气可以在分子层次起作用，也可以在原子层次上起作用。譬如，超常智能外气可以改变放射隆同位素镅^{241}的γ衰变计数率，这已被中国科学院高能物理研究所的实验所证明。现代科学认为放射性元素核衰变周期是固有常数，任何物理、化学因素都不能改变它。然而超常智能外气使它发生了改变，就雄辩地证明了超常智能是利用不同于现代科学中所有能量的一种特殊物质能力，这在智能气功科学中就是原始混元气。直接使用混元气的能力将随着功能层次的提高而强化。因而人类现在已有的各种生产方式，都可逐渐被直接利用混元气的方式所取代。

（三）改变人的认识、思维模式

常人认知客观世界基于两种认知思维模式。一是通过感官接收事物的局部信息，通过意元体的整合形成完整形体，再经过抽象，最后得出正确的认知、思维结果；一是通过数学运算，得出正确的认知，思维结果。一般来说，哲学、文学、心理学，社会科学，比较重视前者，认为它符合人的认识变化过程；自然科学则更加重视后者，认为它是理性的，是更可靠的思维方式。其实两者是相辅相成的。因为在常态思维里，人的思维过程总是沿着从感性到理性这一认识事物的模式发展的。数学运算得到的认知结果，看起来似乎不遵守从感性到理性的认知规律，其实这是一种误解。因为数学是依据对事物抽象出来的逻辑原则，并把它分解为简单的环节（或要素）而代之以算符，数学运算过程就是标志这些算符之间的联系与运动过程。它主要是在意元体“第二映象空间”进行的思维过程，然而它必须建立在正确地反映事物规律基础上，也就是说，算符是对客观事物规律的正确抽象。智能气功科学认为，尽管上述两种认知思维模式有着巨大的差异，但两者都是从事物的局部特征入手的：前者是从事物的具体实在特征的局部属性入手，后者是从事物的抽象逻辑特征的局部环节入手，两者区别只此而已。正因为两者都是从事物的局部属性着眼，所以对整体特性非常强的生命活动就难以认知了。比如，对某人的认知，无法用数学运算方式认知，只能通过观察言语行为来了解其内在的精神境界。然而人的精神活动是从三个层面上进行的：一是宏观层面的语言、行为；二是细微层面的气的开合聚散以及流动的趋向；三是意元体层面的信息运动。常态智能只能通过宏观层面变化来了解认识人的精神世界（但这容易受假象的迷惑），对于气的层面、意的层面无从认识。即使是被儒家称为亚圣的孟子，也只能从人们的言语中来了解人的气与意的变化。（孟子曾说：“何谓知言……诐辞知其所蔽，淫辞知其所陷，邪辞知其所离，遁辞知其所穷。”《孟子•公孙丑上》）超常智能则可以直接认知人的气与意识活动规律。鉴于意与气有着密不可分的关联性，所以既可以从意的变化来了解认知气的状态，也可以从气的状态来了解意的活动。如淫邪之意念使气下流而化生浊精（其气污浊），高尚之念使气上升而养神意（其气清爽），贪卑之念使气迟滞蹇涩，瞋杀之念使气刚暴乖

戾不训，骄侈之念使气逸散而不聚于神……凡此种种，不一而足。总之，神意的变化无不牵扯到气的变化。当气发生变化后，即使是精神活动已经停止，气的变化也仍要保持一定时间，而且其时间的长短与原精神活动的活动度成正相关。因此当超常智能的接收功能达到一定水平后，对人的精神活动的认识，可以直接认知其当时进行的意识活动，也可以从气的状态所保留的有关信息中来认知其已停止的、以往曾有过的精神活动。当人们的超常智能达到这个层次时，对有悖于生命规律的不轨之事，人们就自然而然地不再做而且也会自觉不再去想了。何也？有功能的人自知其危害会自觉地不去做，无功能的人慑于别人能察知自己的不轨之行或隐私之念，也必须克制自己的伤天害理的行为与心念。到那时，人们会自觉地彰大义、昭大信、行大仁。人类进入了新的境域。

对人与自身的认知是如此，对自然万物的认知也莫不如此。总之超常智能思维——整体性思维将全面发挥作用。届时，人与大自然的联系将是现时人们难以想象的和谐的整体，人类进入了真正的自由的境域。

四、对科学、哲学的震撼

如前可述，超常智能小试牛刀所展现出来的威力，无论是现代科学还是哲学都是难以想象的，更不用说做出完满的解释了。不是吗？什么因素可以使人的肿瘤（脂肪瘤、粉瘤等）消失于顷刻，什么作用可以使骨折愈合于瞬间？什么能量可以改变放射性元素的核衰变过程？什么条件可以使核酸在短时间内发生结构改变？等等，等等。这些使人瞠目结舌的成果，对现代科学与哲学形成了巨大的冲击与震撼，一场文化领域的革命即将来临了。我国著名科学家钱学森说：

> “我相信，气功和我国传统医学以及人体特异功能这几个方面结合在一起，一旦同现代的科学技术相结合，就一定会变成马克思主义的科学，也就是真正的科学，……这件事做好了，去然导致爆发一次科学革命……大家也可以认为这是东方的科学革命。在这过程中，马充思主义的哲学也将得到深化和发展。”（《论人体科学》）

（一）将引发一场科学革命

伟大的生理学家巴甫洛夫曾指出：

> “科学随着方法论上所获得的成就而不断地跃迁着，方法论每前进一步，我们便仿佛上升了一个阶梯，于是我们便展开更广阔的眼界，看见从未见过的事物。”

这是一条被科学发展史所证明了的真理。譬如，光学显微镜的问世，把人们的视觉检测的目标从宏观物体引入到微细结构。光学显微镜虽然具有把观测物放大数千倍的能力，但不能检测、分辨小于其照明光波长1/2的微细结构。电子显微镜的问世，大大地提高了显微镜的本领，直接放大倍数可达80万倍，可以分辨

微细到2埃（1埃＝10^{-5}厘米），不仅对生物大分子，即使是一般分子以及金属晶格皆可一一分辨。电子显微镜的应用打开了我们的眼界，使过去只有靠逻辑思辨、灵感才能认识的事物（如凯库勒对苯分子结构的认知），可以放到可观测的视野中，通过直接观测而得到正确的结果。又如卢瑟福于1919年就发现了原子核的变化，但难以人为地改变它；当劳伦斯发明了回旋加速器后，人为改变原子核几乎成了物理学家的家常便饭。总之，属于常态智能范畴的科研手段与科研方法每进一步，都深化了人类对大自然的奥秘的认识，导致现代科学的各种发现和成就。由是可知，属于超常智能的技术手段以及超常智能方法学的被广泛应用，必将引起一场翻天覆地的变化，这是一场关系着人类发展的彻底的科学革命，我国现在进行的特异功能实验与气功超常功能的实验，就是这革命的端倪。

十多年来，我国科学工作者，对各种超常智能（包括先天的与练功获得的超常智能）做了为数众多的、种类齐全的各种科学实验，在严格实验的条件下取得的各种成功实验结果，无论是物理范畴的，还是化学范畴的，抑或是生物学范畴的，都无法用现代科学知识予以解释。也就是说，这些用现代科学技术手段证明的、确实是由超常智能所引发的客观事实，与现代科学已有的框架产生了矛盾，而且这一矛盾将随着超常智能的广泛应用而日益加剧。这一矛盾的发展，将导致已有科学程式的危机，其结果是冲出旧程式的藩篱，进入超常智能的新天地。智能气功科学的全部理论，则对这一新天地的概貌做了粗浅的描述。

（二）将丰富辩证唯物主义哲学的宝库

恩格斯曾指出：“甚至随着自然科学领域的每一个划时代的发展，唯物主义也必然要改变形式。”（《路德维希·费尔巴哈与德国古典哲学的终结》）马克思早就指出，自然科学终将发展为人的科学。智能气功科学所研究的对象是人，这个人既是自然的人，又是社会的人，是与自然、与社会有着密切联系的整体的人，所以说智能气功就是“人的科学”。气功科学所特具的超常智能的实质，是对人的意识能力的具体应用；超常智能在各个领域的广泛应用与取得的成果，雄辩地证明了马克思、恩格斯所称述的“意识也是一种力量”（《马克思恩格斯全集》卷39第496页）、“思维是能的一种形式”（《马克思恩格斯选集》卷3第388页）的英明论断的正确性，证明了意识活动是物质运动的特殊形式（或者说是一种特殊运动形式的物质）。这样一来，就把唯物主义推向了彻底唯物论的境地，把唯心主义从哲学的阵地上彻底清除。随着超常智能的广泛应用与混元整体理论的普及，辩证唯物主义哲学的时空观问题、内外因之间的关系问题，以及范畴中的因果关系问题，形式与内容等哲学命题，都将得到相应的发展，其结果必定丰富马克思主义的哲学宝库。

五、导致人类进入自由自在的新天地

综观宇宙演化史与人类进化史，无论大自然还是人类都是自然变化的。现代人类的文明生产，似乎是依从着人类的意志进行的，其实是按照自然规律进行的，只不过是人对自然规律的一种巧妙的运用罢了。这种变化是慢过程，其变化的动因与动力，是大自然中的混元气的相互作用。这是一种漫无边际的自然作用，因而效率低下、过程缓慢。所以宇宙演化了若干亿年才演化出人类；人类经过若干万年才建立了今日的文明。尽管今日的人类可以按照自己的意志进行生产与生活，但并未摆脱对自然的依赖，也未摆脱自然对人类的束缚，这是人类仅仅开发、运用了常态智能的结果。随着超常智能的全面开发与广泛运用，人类意元体的全息性、能动性发挥出无比威力，正像混元整体理论所阐述的，它可以使自然事物按照人的意愿迅速变化，这一变化过程是极快的过程，是通过时空结构的全息组合来集聚能量并进而显现质量的。（诚然，我们这里所谓的信息、能量、质量，是从常态智能的角度（或层次）上说的，若到超常智能的高层次，三者是混然无别的混元整体。）届时，人类不仅摆脱了社会的束缚，而且摆脱了自然条件对人类的限制，人类开始与大自然的混元气进行自觉的交流，从而进入随心所欲的自由境域。

下篇　智能气功医学

绪论

智能气功医学是智能气功科学应用层面的一个分科，它是独立于已有的西医学、中医学的崭新的医学。它以混元整体理论为基础理论，并在此基础上建立起自己的生理观、病理观与医疗观（在混元整体理论的混元医疗观里对此曾作过介绍），它以智能气功的实践（包括运用超常智能）对疾病进行诊断与治疗，从而建立起智能气功的诊断学与治疗学。下篇所要讲述的内容就是智能气功诊断学与智能气功治疗学，这是整个智能气功医学的部分内容——尽管它是智能气功医学最重要的内容。为了加深对智能气功诊疗学的认识与理解，有必要在未讲述智能气功诊疗学之前，先把智能气功医学的整体作一简要介绍。

Ⅰ、智能气功医学是不同于已有的西医学、中医学的独特医学

尽管西医学、中医学、智能气功医学的目的都旨在提高人的健康水平，但它们在解决问题的过程中所依赖与应用的方法学、方法论，无论是从科学手段上，还是在哲学指导思想上、都是迥然有别的。下面试把三个医学体系各自的特殊性作一扼要分析。

一、西医学

尽管西医学对人的生理、病理以及治疗从认识上有细胞学说、体液学说、神经学说（此学说未得到应有的贯彻与应用就中道而止了）以及神经体液学说的不同，但西医学的总的思想方法则是重视人体各部组织的实体性的变化，因而研究手段以解剖分析法为主，其研究方法的根本性原则——方法论，则是属于构造论与还原论，而哲学层次的方法论则是实证逻辑。这一切决定了西医学在诊断上，一是重视检查手段，有所谓“视、触、叩、听”的四步检查、化验检查以及仪器检查；二是致力于查明病因，搞清使人致病的原因是物理性的、化学性的、抑或是生物性的……在治疗上，虽然有针对病因与病变的物理疗法、化学（药物）疗法与手术疗法的不同，但着眼点都是立足于祛除病态物。无论是第一医学，还是第二医学，抑或是第三医学，都未跳出这个圈子。它的优点是：1、这一切都是建立在现代科学与已有的科学技术手段的基础上，因而客观指标明确、直观、具体，容易得到重复验证，人们也易于按受；2、对人体的结构研究精细，对生命过程的各个环节了解得比较深入，能针对具体的结构病态寻找治疗办法，治疗手段普适性较强。它的缺点是，忽略人本具的内在的功能，不了解人的主观能动性

在生命中的重要地位和作用，因而在一定程度上、一定范围内陷入了机械唯物主义的泥潭，在治疗上有见病不见人的倾向，其结果有导致古人所讥讽的“贼去城空”之虞。

二、中医学

中医学是建立在经络论、气化论、天人合一的整体生命观基础上的特殊的文明医学体系，它强调人的正气（生命力）在人体生命中的重要作用，着重研究人体生命的整体性。中医学以治疗疾病为主，同时强调养生（使人更加健康）。在诊断上，它虽然也强调找出病因、病位，但更主要的是依据人的功能形态来确定病的属性，即中医所说的“证”。“证”是对人体功能与致病因素相互作用所呈现出的态势的高度概括，它是根据病人的主观感觉（症状）与医生的检查（切脉、望诊、听诊）而确定的。尽管中医有六经辨证、三焦辨证、脏腑辨证、十二经脉辨证的不同，但在辨证过程中所采用的研究方法是基本相同的，主要是综合演绎法，方法论则是中华文化所特有的气化论的唯物一元整体论。不仅把人看成是一个整体，而且把人和社会、人和自然也看成是一个有机的整体，无论在诊断或治疗过程中都着眼于气而忽略形体的具体变化，即使是分析形态变化时也是为确定气的变化服务的。它的优点：一是并不孤立地看待病，而是把病和人作为一个整体对待。如果把西医治病特点称作“辨病论治”的话，那么，中医治病特点则是“辨证论治”，这种治病特点是以人的功能状态为治病依据。比如西医诊断为上感、气管炎、感冒、急性胃肠炎、急性肾炎等病因不同的病，如果在病人身上呈现出中医所说的表征的话，就可抓投以解表药，尽管这些病的病因有病毒、细菌、毒素过敏等不同，但却可以一表而愈。二是具体情况具体分析，处方用药非常灵活。它的不足是检查手段欠客观、精确，对“证”的确定有一定模糊性；鉴于治疗方法的多变性，因而使人难于全面掌握。

三、智能气功医学

智能气功医学是随着智能气功科学的建立而出现的一种特殊的医学，它的诞生是20世纪80年代后期的事，在此以前，气功只是作为一种医疗手段“寄居”在中医学里。我们知道，古代气功的实践是中华古文明的源头，也是中医学——这种特殊文化的源头，我们将在《气功与人类文化》一书中全面阐述传统气功与中医的关系，在这里仅拟结论性地指出，中医学的经络论、气化论等系统理论是古人在气功实践中建立起来的。这一理论体系曾有效地指导了中医的临床实践与气功的练功实践。历史上的中医著述中颇有关于用气功于医疗的记述，《黄帝内经》曾把用气功超常智能进行诊断、治疗疾病的医生称为“上工”或“守神”的医生，而把用常态智能进行诊断、治疗的医生称为“下工”或“守形”的医生。鉴于超

常智能较中医的诊疗技术更难于掌握，而且气功实践与中医实践的侧重点不同（中医侧重使病体恢复常态的健康，气功则是侧重提高常态健康水平），所以随着人类文明的进展，气功与中医这对孪生兄弟逐步分道扬镳。鉴于古气功对人体生命的认识还处在“粗枝大叶”的水平，而且是对常人的常态智能层次上的认识，所以它在一定程度上可以有效地指导医疗；而通过历代中医的反复实践，使中医理论进一步深化与系统化，使之呈现以医疗为主的特点。气功的实践，一方面加深了对人体生命本质的认识，尤其是精气神三位一体的整体性认识；另一方面使气功逐步脱离医疗，走上实现超常智能的迈路，呈现出其“超凡入圣达真”的特点。

智能气功科学的基础理论——混元整体理论，是在传统气功理论的基础上结合现代科学、哲学、医学建立的，是对传统气功的精气神三位一体的整体理论、天人合一的整体理论的进一步发展。它是智能气功医学赖以建立的基石。它认为，人的精（形）气神都是人体混元气的不同表现，人的一切生命过程都是人体混元气与外界混元气的混化过程，人的精神活动可以在一定程度上主宰这一变化过程；人的病就是这一混化过程的失常，对疾病的治疗，就是调节失常的混化过程使之恢复正常。智能气功医学立足于强化人的功能，当人的气化功能强化到一定程度，外界各种异常物质均可被同化为人的正常混元气的一部分。正是因为这个缘故，智能气功医学不搞“辨证论治”，也不强调对疾病的精确检查，只强调调节人的正气。另外，智能气功科学的混元整体观理论是对人体生命活动与大自然之间的相互关系的运动规律的更高层次的概括，是指导快速而正确地学习、运用超常智能的理论，不仅与中医理论迥异，与传统气功理论也有很大不同。

智能气功医学着眼于调节、强化人的机能，而且是双向调节：功能亢进者抑之，功能低下者扬之。同一治疗手段，可使高血压者血压下降，使低血压者血压上升。它的优点是普适面广，可以一举而收获多端，如施一治疗手段，可使身体多种疾病得到治愈；不仅如此，还可收到有病治病、无病强身甚至开发潜在智能的效果。鉴于此，智能气功医疗不太重视诊断，因为多种病的治疗手段都是一样的。

Ⅱ、智能气功医学的内容

参照现代科学知识分类方法，智能气功医学的内容包括两部分：一是基础知识，如气功生理学、气功心理学、气功病理学等；二是技术与应用知识，主要就是气功诊断学与气功治疗学。基础知识的主要内容在《混元整体理论》中作了扼要的叙述，而要建立起各科的更加具体的内容，尚需更多的实践作依据。不过，智能气功医学以混元整体理论为指导思想，是强调整体的，只要具备了超常智能，

那些具体分科内容似乎又成了多余之事，因为智能气功诊断技术可以直接查知疾病的状态，智能气功治疗技术可以直接改变疾病的状态并使之恢复正常。鉴于此，我们在下篇中只介绍智能气功诊断学与智能气功治疗学。

第三章　智能气功诊断学

第一节　综述

Ⅰ、智能气功诊断与智能气功诊断学

一、智能气功诊断的含义

把超常智能的超常接收功能（包括先天的与练功获得的超常智能）用于查获疾病，达到对疾病明确诊断之目的，就称作气功诊断，或称作超常智能诊断。这是一种不同于中医通过望闻问切，西医通过物理、化学各种手段的检查来达到诊断目的的诊断方法。本文所以称此为智能气功诊断，一是由于本书在阐述气功诊断的方法及其机理时，是以智能气功科学的基础理论——混元整体理论为依据的；二是从智能气功科学这一完整体系出发，智能气功的超常智能在各个领域的应用，将相应地建立智能气功科学的各个应用学科。因此需要说明的是，气功诊断不是智能气功所特有，而是只要具备了超常智能的超常接收功能，都可以实施的一种特殊的诊断疾病的手段。

对于气功诊断，早在2000多年以前的《黄帝内经》中就有明确的记载。其中《素问·八正神明论》把用气功诊断疾病的医生称作“守神”的医生，把依靠望闻问切的一般医生称作“守形”的医生，并把两者作了比较：“请言形？形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。”这是说守形的医生还未达到“明眼”的水平，没有透视功能，诊断疾病靠问病与切寻经脉并通过综合演绎的思维方法来完成，守形的医生对疾病在人体内的真实状况是不清楚的；“请言神？神乎神，耳不闻，目明，心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。”这是说守神的医生已经有了“明眼”的超常智能，只要用心志作先导来查寻疾病，就可以不借助任何其他措施，而能独自领悟到疾病的真实情况。虽然对病情已经了如指掌，但又不能用语言表达出这一认识过程，不能说出为什么大家看不到而自己却能看到的道理来。《史记·扁鹊仓公列传》里也曾记叙了扁鹊气功诊断的由来，说“扁鹊以其言饮是药，三十日，视见垣一方人。以此视病，尽见五脏症结，特以诊脉为名耳。”这里指明了扁鹊通过这一方法获得超常智能（透视与遥视），并且以之进行诊病。

从以上引述可知，气功诊断是古已有之的一种诊病方法，只不过未能得到广泛传播与应用罢了。

二、智能气功诊断的特殊性

在医学里，诊断是制定治疗措施的依据，或者说，诊断是为治疗服务的。鉴于智能气功治病立论于混元气理论而无需搞辨证施治，因而对诊断的要求也就相应的不那么严格具体，不像西医诊断那样，不仅必须搞清楚病的部位、性质，而且要查明病因的属性与具体内容；也不像中医那样，必须明确“证”的性质，如阴阳、表里、寒热、虚实，而是只知道病的部位、状态就可以了。

三、智能气功诊断学

智能气功诊断学是阐述用超常智能诊断疾病的方法、原理、技术的习练及其应用规律的学问。

气功诊断虽然古已有之，但都是些支离破碎的、零散的现象记叙，没有披露它的具体内容，更没有阐述具体的方法与原理。这是因为传统气功把超常智能视为是“慧而不用”的神通，是不能轻易运用的，因而不可能形成探讨如何运用超常智能于诊查疾病的专门学问。

智能气功在继承传统气功成果的基础上，通过广泛、深入地反复实践，不仅摸索、总结出一整套开发、应用超常智能的方法与规律，而且建立了相应的理论。把超常智能的理法应用于诊断，就是智能气功诊断学，包括气功诊断的原理、气功诊断的方法与诊断技术的习练，以及气功诊断的运用规律等。

Ⅱ、智能气功诊断的类别

一、透视诊断法

透视诊断法是指气功师直接察视患者的躯体内外不同层次的病患而言。

所谓透视法实际上并非如现代科学中的X光机的透视，而是超常智能接收到事物的超常信息后，在意元体“第一映象空间”呈现出的、与视觉形象的思维模式结合而形成的一种近似视觉结果的特殊现象，这是一种超视觉现象。鉴于人们已经习惯称其为透视，姑且从众称之为透视法，其中又分开目透视与闭目透视两种。

（一）开目透视诊断。施术者睁着眼，借助视觉依次查看患者身体各部发现疾病，以达到诊断之目的。

问者曰：视觉接受的是可见光波段电磁波，怎能通过视觉看到人体内部呢？答曰：混元整体理论认为，任何整体事物的局部都有该事物的整体特性，换句话说，局部包含着该事物的全部信息内容。具体地说，事物的光学特性——这种属于事物局部特性的体性表现，包含有该事物整体特性的混元气，只是由于人体生

命活动的“级联放大”作用，把与该感觉器官有关的信号放大了，在脑神经细胞以至意元体内形成了优势反应，从而形成事物局部特性的印记——感觉（这是意元体偏执的基础），集众多的复合感觉以形成知觉。其实每个感觉器官在一定程度上都有接受全息——超常智能信息的功能，只不过在形成的感觉的反作用下，其功能被局限并强化在特定范围内。若能通过一定的锻炼达到能够自动控制意识领域的优势反应，打破意元体的偏执后，视觉所接受事物的混元整体信息就能在意元体内得到反应。因而深藏在人体内部的疾病的性状也就可以被直接查知。混元整体理论告诉我们，任何实物都是由该物的有形的实体与该物的无形的混元气形成的混元体，因而在透视查知疾病时，有的是从该物混元气层次上认知，有的是从该实体物层次上认知，有的则是对两者都能认知。对成人来说，一般是认知气的层次容易些，因为实物层次的认知，需要把接收的混元整体信息和该物的光学的局部信息结合后才能形成该物的具体形象。

（二）闭目透视诊断。施术者闭目，通过天目接收超常智能信息，形成视觉形象以发现疾病，达到诊断之目的。

问者曰：天目所接受的超常智能信息，其视觉形象是怎样形成的？答曰：尽管超常智能信息包括着该事物的各种信息的特性（如可被不同感觉器官接收的各种特定信息），可以在人的意元体内转换成不同的感觉，从而使被接收的超常智能信息以不同的形式被认知，然而人们认知事物最基本的——也是使用最多的手段，是经由视觉来完成的。一个事物的整体特性以它的空间形式（形象）来展现，这在意元体中已形成了认知事物的习惯。所以当超常智能信息进入意元体后，容易以该事物的形象表现其整体特性。另外，更重要的原因是超常智能信息是经由天目穴这个渠道来透过人体混元气的屏障进入意元体的，在此过程中，容易引起视觉反应而形成形象，这可从开天门者接收超常智能信息不易形成视觉形象得到进一步的佐证。

透视法的长处是能见到病态物的具体形象，易于坚定认知的信念；缺点是耗神损气，有时需要排除意识造型的干扰。

二、感应诊断法

感应诊断法是指气功师通过相应的部位感应到患者的疾病所在，达到诊断的目的。有两类方法。

（一）对应部位感应法

主要是依据体表对应部位的感应，查知对方的疾病。混元整体理论指出，在实体物周围有标志该物整体特征的较稀疏的混元气。当人体患病时，在患病部位的相应体表周围有标志该病的病态混元气，当施术者有意识地与患者联系到一起时，病态信息就可在施术者的相应部位显现出来，如痛麻酸胀冷热等（有的练功

者练到比较敏感时，在无意中也可对周围患者的病气起类似的反应）。这是不是病人的病气进入到施术者的体内？我们认为，一般来说不是这样。那么为什么施术者会在相应部位出现与病人相似的感受？这是因为，施术者通过自身的气与患者的气交互渗透，虽然未进行混化，但由于施术者的意元体已经达到和体混元气密切结合的程度，所以对外来的病态混元气能够查获。我们知道，混元气是带有全部信息的，如该物的位置、性状等特性都蕴含在混元气内，所以当意元体查获到病态混元气的信息时，对病的位置、性质就能做出初步判断。比如患者的左膝关节有病，可以反映为施术者的右膝关节疼痛。这是因为在人的常态智能的生活经验里，对于各种感觉的感受只能来源于自身的感觉神经，对他人身上的各种感受是无法查知的，因而当超常智能接收到病态信息并做出了上述判断时，激发了习惯认知定式的反应，错误地认为是自身的病态反应，从而表现出自己的膝关节痛疼。所以表现在相应部位，还因为两相对应部位的混元气的同一性比较强，更易于对病态信息的比较鉴别而认知。诚然，在整个感应过程中，意识的定向、定位的主观能动性所起的作用也是很关键的因素。

（二）对应内景感知法

这是在施术者有了“内视”功能基础上的感应方法。用意识提取对方的混元整体信息使之与自己内景相合，而后逐一的观察各部内景状态以查知疾病。这种方法实际上是感知法与透视法的结合，只是由于已习惯于观察自己的内景，而且师傅传授的是提取对方混元整体信息的方法而形成的。不过这种方法较透视法耗气量小，较感知法查获的目标更加具体、明确，这是它的长处。

三、感知诊断法

感知诊断法是施术者的意元体接收患者的混元整体信息后，在意元体的“第二映象空间”中引起反映并直接呈现出的概念性的结果。例如，患者的肝脏有病，施术者可以在意识里得出该人肝脏有病的结论。尽管实施感知诊断法时，对病人疾病的部位、性状不能在意识中形象地展现出来，但是却能够得到完整而详细的结论。如在肝脏的什么部位有多大的肿物的结论。不过，就一般而言，往往是先感知到大概的情况，而后随着功力的增长，感知会越来越深入而细微。

问者曰：超常智能接收的是混元整体信息，为什么会呈现出概念性的抽象结论？答曰：这是个比较深奥的问题。按照混元整体理论，混元整体信息——完整的混元气，本是一个浑然的实在物，既谈不上具体的形象，当然更不存在什么概念性的辞汇，这一浑然整体实象只能在意识的“第三映象空间”——实象思维空间才能得以体现，然而这一实象思维空间只有克服了意元体的偏执后才能发挥作用。在常人那里，尽管超常智能可以接收混元整体信息，但在意元体内还必须和已形成的偏执意元体参照系发生作用，或与“第一映象空间”结合而呈现出形象

声音……或与“第二映象空间”结合而呈现出概念的辞汇。这一切都是人为的习惯加给“独立”而完整的混元气的，是人们的偏执参照系认知模式对混元气“加工”的结果。感知诊断法认知是各种超常智能诊断的根本，各种方法只不过是超常感知的变相应用而已。

感知诊断法用于临床，可以直接由意识感知，也可以借助人体某一部位的功能来感知，譬如“摸气”感知、手诊感知等。

人们或者会问：混元整体信息是如何突破人体混元气屏障进入到意元体中心的？回答是：①通过开天门打开突破口；②意元体和体混元气紧密结合，进而使意元体透出躯体混元气之外，与外物的混元整体信息直接结合而接收之。

感知诊断法的长处是在意元体内不再进行实体物的转换而成象，而是直接出结论，因而，不仅练起来容易，而且耗神损气的现象不明显。缺点是，由于结论直接浮现在脑海中，因而对认知信心不够强，而且不容易区分是人为的主观结论还是真正的超常感知的结论。这只有经过反复实践才能摸索出它特有的规律来。

四、遥感诊断法

遥感诊断法是上述三种诊断法应用的延展，也就是说，上述三种方法都可以用于遥诊。当对前述的气功诊断法应用娴熟之后，实施者与被检测者的距离可以逐渐加大，从几十米至几百米乃至百、千、万公里以外，仍可接收到信息而被认知。一般来说，如果达到不面对患者（哪怕是距离很近）而能查清疾病后，距离的远近就对认知没有多大影响了。

Ⅲ、实施气功诊断（超常智能接收）的条件

气功诊断虽然是接受患者的混元整体信息以认知疾病，但分析其全过程，都非仅是简单的接收，而是先以意元体“扫描”，作用到目的物，而后收回信息，通过参照系的认知模式加以认知。我们知道，混元整体信息对意元体的作用较常态信息的信号要小得多，因而要有效地捕捉并认知这一信息，必须具备一定条件。

一、气足

当人体内气（尤其是充养意元体的气）充足，意元体在“扫描”目的物时，就会自然而然地给目的物加了气（这就是查病过程可以治病的道理所在），从而使目的物易于呈现并加强其对意元体的反馈能力。另一方面，意元体的内气充足，对被捕获的信息可以赋予气的内容而强化其作用，结果是易于被意元体察知。人的内气若达到能够充养人体各层次需要时，超常智能的应用固然不成问题，可以自然地得心应手地应用，然而这是高层次功夫才能达到的境界。对目前练功者来

说，还不能成为现实，因此实施气功诊断，还需要调动气使之合理分布才能保证意元体超常智能的正常行使。这就是《淮南子·精神训》中说：

“夫血气能专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清、听视达矣。耳目清、听视达谓之明。五脏能属于心而无乖，则勃志胜而行不僻矣。勃志胜而行之不僻，则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也。”

这段话的意思是，一方面通过减少气的消耗，另一方面把气集中于内而充养精神，使超常智能得以体现。智能气功已打破传统气功的一己静修的功理、功法，进行内气、外气结合的练功，因而要使气充足——尤其是意元体气充足，不必采用调动自身内气的方法，而是用直接采取大自然中的原始混元气来充养意元体。这是简单直接、直指本原的妙法。具体方法是：

姿势，坐、卧、站式均可，意念银河系遥远的中心，这是一个难以名状的虚无状态，当在意识里感觉到这种虚无状态后，就默念“引天河精气聚我昆仑”九字。引字音要从一声转至三声。昆仑指发旋深入1.5寸的位置。念以上九字可引发昆仑内的振动感，要和感觉到的虚无状态合一，尔后以此为中心聚气，这是非常有效的采气聚气的方法，尤其可以在睡前躺在床上习练。若以站式或坐式聚气时，两手呈“天剑诀”：右手四、五指屈向掌心，四指尖点于劳宫穴，食指尖点于中指甲根中点，左手也依次操作。尔后，右手食、中二指压于左手四、五指末节与指甲。左手大指压于右手中、食指末节并压覆食指指甲，右手大指点于左手腕横纹中点（相当于大陵穴）。（图1）古人认为天河（即银河）之水是先天真一之气。所谓“天一生水，而生万物。”



图1 “天剑诀”手诀图

二、专一心念

气足只是实施气功诊断（超常智能）的基础，在实施气功诊断的过程中，还必须专一心念。需要说明的是，实施气功诊断的专一心念较一般练功的专一心念的要求要高。具体来说，这种专一心念的凝集力要大，唯此才能有效地把气集聚于意元体，才能有效地发挥意元体的扫描作用，使超常智能的认知得以正确而迅速地实现。正如《管子·心术下》中所说的：

“专于意，一于心，耳目端，知远之证。能专乎，能一乎，能毋卜筮而知凶吉乎？能止乎，能已乎，能毋问于人而自得之于己乎？故曰，思之，思

之，不得，鬼神教之，非鬼神之力也，其精气之极也。”又说：“抟气如神，万物备存……四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫。虽远若近，思索生知。”

这就是说，能够专一心念，就能集聚气以养神，使神意（意元体）遍历万物（扫描目的物）而无碍，就能达到“虽远若近，思索生知”的超常智能的境界。

为了使心念专一的力量快速增强以达到“抟气如神，万物备存”的水平，提供以下锻炼方法：

端身正坐或正立，两手掐成五元庄的肾水诀（大指压住2、3、4指，小指直伸），（图2－1）两小指尖轻轻相接，掌心朝上，沿体前中线上升，至华盖穴转掌心向内，继续上升至山根（两眼内眦连线中点与印堂之间的“斜坡上”），（图2－2）轻轻点三次，小指尖点住山根不动，掌臂下落，使两小指的外侧缘相并合，（图2－3）尔后两小指沿两上眼睑向两侧分开至眼外侧的瞳子髎穴（眼裂外侧的高骨联结缝上），（图2－4）两眼的余光已看不到小指，然后两小指带动手前移，至两眼余光能看整个小指后，掌指向中线并拢，小指尖相接点于山根，两手轻轻敷于面颊。在两小指向中线并拢时，目光要集中看小指，会发现小指并拢到一定程度时，两小指逐渐重合，最后两小指上端重合形成一条线，下端成一圆锥形。（图2－5）把心念合于目力中，集中精神观察这一细线与圆锥的上端，约5分钟，再将两小指沿上睑向两侧慢慢分开，点在瞳子髎穴，小指成直立状态，手敷面旁，这时两眼余光要跟随小指移动，最后集中精神查看点在瞳子留的小指，1～3分钟。然后再向中线集中，可反复进行三至五遍。

三、心虚神静

心虚神静是开发、应用超常智能——气功诊断的又一条件。古人云：“心不存一物曰虚”，“神不着一念曰静”。也就是说，人的精神既不考虑任何事物，也不起任何念头，这种状态接近意元体的平静的本然状态，对外来信息的反应(或反映）比较敏感，容易得到认知。这就是《荀子·解蔽》中所说的：“虚一而静，谓之大清明，万物莫形而不见，莫见而不论，莫论而失位，坐于室而见四海，处于今而论久远……”《管子·内业》中也说：“人能正静，皮肤宽裕，耳目聪明，筋信而骨强，乃能戴大圆，而履大方，鉴于大清，视于大明。”对于如何做到虚静而开发超常智能，《淮南子》中明确指出：“使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五藏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事之后，犹未足为也。”古人这些论述，有理，有事，若能心领神悟，则可顿时呈现超常智能。然而这仅是对那些具备着较强的特异素质的人来说的，对一般人来说，则需要经过认真的修炼才可达到。在这里我们向大家介绍一种达到虚静的简捷方法：

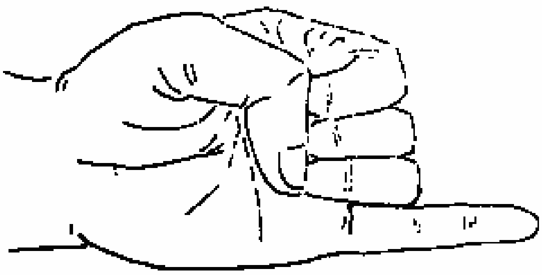


图2－1



图2－2

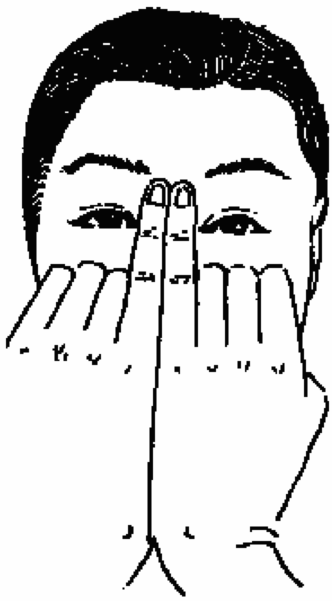


图2－3



图2－4

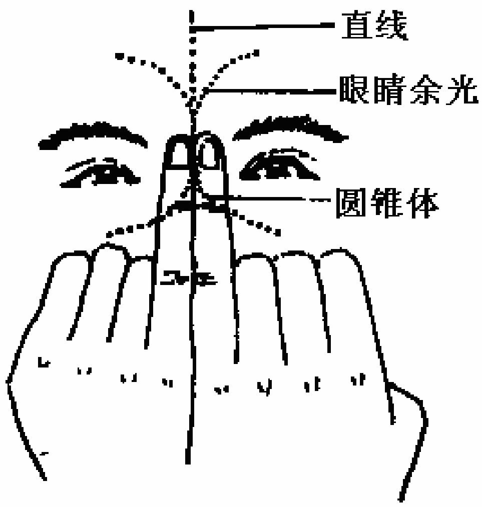


图2－5

图2 专一心念锻炼法

体势不拘，但要舒适自然，默念“虚音”二字。开始时默念，只能自己听得到，口形要符合发音的要求，继而心念，即在意识里回味默念“虚音”二字的声音。这时口形就不再有任何运动。进而体察意识回味“虚音”二字的音声，实际是一种特殊的虚无状态，而这种体察必须在心念“虚音”二字的基础上进行。

四、内外相合

如果说前三项是应用气功诊断的内在基础，那么内外相合则是打开封闭的躯体混元气的必要手段，唯此才能使外物的整体信息毫无障碍地进入意元体。否则即使气再足，神再静，意再专，也只能内保其自身的精气神充足，难以启用其超常智能。而且神专一于静有堕入顽空之虞，意专不动有气住之弊。唯有在气足意专神静的基础上打破自身的封闭状态，使自身的神意气和大自然的混元气两相和合，才能更好使天空灵阳（原始混元气）为我所用，才能更好地接收外物混元气为我所知。对此，《列子·仲尼》中有如下记叙：

“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无，其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔四肢之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。”

如何使人身的气内外相合呢？关键是使人的神与形放松，神的放松按照“勿忘勿助”、“似守非守”的原则进行练功即可；形的放松则不仅要皮肉筋骨逐次放松，而且要使内脏、经脉经穴都要放松。形与脏的放松便于气血在体内流通，经脉经穴的放松、开张便于内外二气的交流，而两者之间又是互相影响与促进的。这里向大家推荐几种迅速打开体混元气屏障的内外相合的放松法。

（一）混元放松法

此法是对人体内脏、形体各部用意念进行放松，使周身混元气和意念紧密相合的方法。此法是依据“太极混元神咒”（多称混元神咒）改变而来，该咒的咒词虽然符箓各派不尽相同，但大致内容是一致的。太极混元神咒的咒词是：

“一身之主心元君，左有青龙肝元君，右有白虎肺元君，前有朱雀肾元君，后有玄式孔元君，好逸好乐脾元君，好游好放魂元君，好动好静魄元君，明之于目眼元君，听之于声耳元君，闻之于味鼻元君，好事好非口元君，好善好恶舌元君，三十六部陵元君，山林树木发元君，九江八河肠元君，五湖四海肚元君，曹溪路上关元君，五脏宫君胆元君，能浮能沉手元君，能清能浊足元君，好和好合意元君，大极未判混元君，父母未分气元君，八万四千毛元君，元精元气神元君，吾身所属尽皈依，真人修炼以为神。拔断业根，超出天外，撞出虚空，有难则护，有事来成，如意变化，应候来临，吾奉三九三候如律令敕。”

从此咒文内容来看，是把人的身形、内脏、精神等都包括进去了，当人恭敬默念

时，就不知不觉地使心意和所念部位相合，而达到神形、神气相合的目的，而且提示要“撞出虚空”则可导致内外相合，不过古人未能更明确地提出这一修炼方法来。我们对太极混元神咒进行了积极扬弃，提出了以下全身内外放松法。

姿势：站、坐、卧均可，唯要身体舒适自然。在默念“虚音”二字已达心虚神静的基础上，意想：天门（囟门）放松，头皮放松（可轻轻地动一动头皮），印堂放松，眼放松，面放松，耳放松，鼻放松，口舌放松，颈项放松，两肩放松，胸背放松，肺放松，心血管放松，膈放松，胃胰放松，肝胆放松，两肾放松，小大肠放松，膀胱放松，生殖器官放松，会阴轻轻上提，前后二阴封闭，上肢放松，掌心放松，下肢放松，足心放松，全身各骨节之间放松，全身毛窍都要开张放松。依次意想之，每想一处，就从意念发出放松的命令，并认真体会之。

（二）穴位开张放松法

放松穴道的目的是为了使其更好地开张，这样不仅便于内气、外气的交流，而且有助于以意驭气，使意元体更充分地渗透到体混元气中。下面介绍几组穴道。

1、天地人三关穴（见图3 ）

天关穴指天门，在头顶（百会至上星之间的椭圆形），（图3－1）地关穴在足心（直径约3公分），（图3－2）人关穴在掌心（直径约2公分）。（图3－3）

2、十三门

（1）体十三门穴名：天门、地户、玉枕、身柱、命门、印堂、膻中与玉堂之间、脐、大包、京门、混元窍。具体参看《智能气功科学功法学·怎样练好捧气贯顶法》。

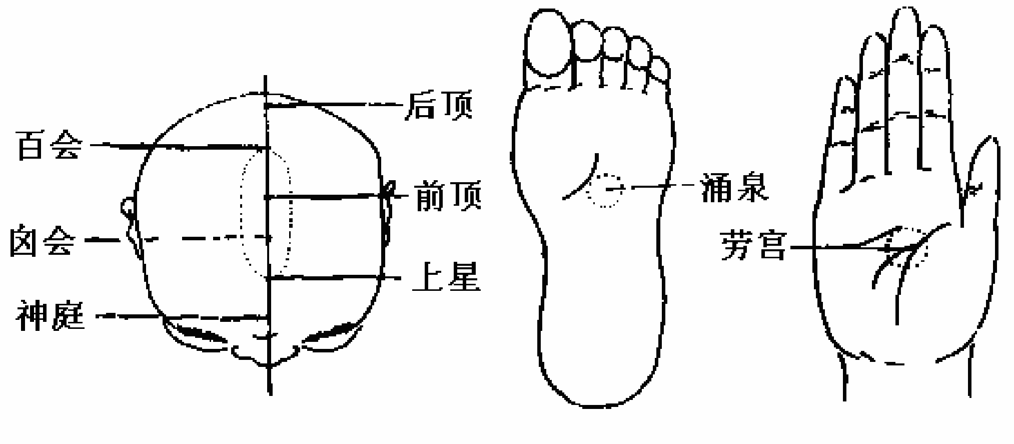


图3－1　　图3－2　　图3－3

图3　天地人三关穴位

练法：①先闭缩、上提地户（即会阴穴），然后，②开天门。用中指触摸头

顶的矢状缝（即头顶中央的一条缝，是左右顶骨结合处），从头顶发旋处向前摸，缝较宽处即天门穴。用中指点住，轻轻下按，边按边振颤，同时发“哦”字音转“二”字音，舌尖轻点于上腭，然后中指轻轻接触所点部位，即可有跳动感，或出现中缝裂开，或出现凹陷，都属天门开通的景象。③松印堂。想印堂穴是直径1公分的无形的空虚圆球，球心在印堂的皮肤上，即体内一半、体外一半，该球随着呼吸涨缩，呼气时以球心为中心向四面八方辐射，吸气时由四周向中心集中，共做三个呼吸。以后每穴都如此作意想。④玉枕，⑤膻中，⑥身柱，⑦脐，⑧命门，⑨混元窍，呼气开张混元窍时要连顶心、掌心、足心，吸气回缩混元窍要“三心”并合到混元窍。⑩左京门，⑪右京门，⑫左大包，⑬右大包，当左右两大包意想开合完后，两手中指点住大包穴，同时意想整个身体的皮下组织有一层模糊的气，随着呼气向外渗透，吸气向内渗透。

（2）九窍十三门

九窍十三门指天门、天目、两眼、两耳、鼻尖与鼻柱根、口、脐、肛、尿道外口、会阴深部（称𦞦门）。

练法：除前后二阴与𦞦门需收缩封闭外，其余各穴窍都要开张，随呼气意想内气外出至体外1.5尺（50公分）至6尺（2公尺），吸气时意想气从外面（呼气时内气外放所至之处稍外）内收。唯天门穴是向上，其他均水平外放。

Ⅳ、气功诊断的长处与不足

气功诊断的长处主要是方便、简单，不需要任何设备，符合经济学的要求。另外，检查迅速，对被检查者不仅无任何损害，而且检查过程还有一定的治疗作用。气功诊断既可以发现器质性病，也可以发现功能性病，而且可以随意检查不同层次、不同部位，这是其他医学诊断技术所望尘莫及的。如此说来，似乎气功诊断是一种最理想的诊断技术了。其实不然，它还有着难以克服的弱点。气功诊断的各种方法容易受到意念和气的干扰，只有术者的意念能穿透被检查者体混元气屏障时，才有可能进行气功诊断。即或是术者的功力远远超过了穿透对方体混元气屏障的水平，也还是可以受到意识对抗的干扰而出现误差。

由是而知，气功诊断的准确性不仅与术者功力高低有直接关系，而且与被检查者的体质、合作程度有着密切关系。一般说来，被检查者的体质弱者易查，身体粗壮者难度大；意志力弱者易查，意志力顽强并已形成自己较成熟的思维模式者难度大；精诚合作者易查，意识对抗或不合作者难度大。

人们或许要问，实验已经证明，超常智能能穿透各种物质（包括钢铁铅板）

的密封，而查知被密封的对象。为什么人们的普通意识活动会对气功诊断有如此重大的干扰作用？这是因为，气功诊断运用的超常智能也是意识活动的一种形式，尽管它与常态智能的意识活动有着巨大的差异，但都是意元体的运动内容与运动过程，两者活动所依赖的基础都是意元体，所以当对抗意识出现时，鉴于意元体的全息性，就会出现一个对抗的全息屏障，这个全息屏障对超常智能来说就是一个抗拒的混元整体，因而超常智能的作用在一定程度上被抵消，所以就难以查知其内在的状态了。一般的物质就不同了，它们不是一个层次上的物质，有着不同的特性与运动规律，因而不容易形成互相迭加或减弱的干扰。这与数学中的不是同类项不能合并有些相似。

Ⅴ、要正确对待气功诊断

气功诊断是超常智能在医学所属的检查疾病方面的具体应用。鉴于超常智能不能用现代科学进行解释，还未跳出被视为神秘的圈子，因而社会上还有相当大的一部分人否认其存在。我们相信，随着超常智能的全面开发与广泛应用，事实会使这些人改变看法。现在的关键问题倒是把气功诊断说得神乎其神，高不可攀，甚至有人认为练气功掌握了气功诊断就万事大吉了……这些看法显然是不正确的，或者说至少是不确切的。要发展气功科学，必须解决正确对待气功诊断的问题。

一、气功诊断只是气功医疗的准备阶段

社会上习练气功的人的要求，已经不满足于仅对一般功法的学习，而且要通过练气功出一些所谓功能。前几年追求发放外气，用外气以治病；近来，外气治病似乎正在被气功诊病所取代，认为练气功有了气功诊断的本事才是达到了高级层次，如果没有气功诊断的本事似乎就觉得不那么荣耀。其实这是一种误解。第一，气功诊断只是诊查疾病的一种手段，它与西医诊断、中医诊断所处地位基本是一样的。严格说来，气功诊断的地位与两者相比较似乎还应该低一些，因为气功治疗借助西医、中医的诊断也可以进行治疗；特别是智能气功甚至不进行任何诊断，也可以进行治疗，因而气功诊断在气功治疗中，就显得不那么重要了。再者，搞气功诊断还要耗神费力，所以在一定意义上说，搞气功诊断是无益于人而有损于己（施术者）的事情。正因为这个缘故，《韩非子·解老》才把这种属气功诊断的接收型的超常智能称之为：“道之华也，而愚之首也。”意思是说，这种超常功能可以达到哗众取宠的效果，但却是非常愚蠢的事情。不是吗？当施术者能准确无误查出患者的疾病时，往往收到“技惊四座”的效果，然而它又解决了什么问题呢？用气功诊断查出的结果，往往也可以用现代医学手段查出来，既

然如此，又何必用气功诊断查病劳神费力呢？这是值得那些一味追求气功诊断功能的人深思的。我们这么讲是不是反对搞气功诊断呢？不是的。如果我们真的反对搞气功诊断，就不会公开讲授气功诊断的原理及其锻炼方法了。我们的意思是不要把气功诊断放在不适当的位置，过高或过低地对待它，都是不合适的。

二、气功诊断技术属于超常智能低层次的范畴

如本书第一章所述，超常智能不仅有接收、发放的类型的差别，而且每一类型也还有着高低层次的区分，用于气功诊断的超常智能属于第一个层次，也就是说，是接收型超常智能的最低层次，后面还有很多内容需要认真学习以达到高水平。对病人进行气功诊断是对自己超常智能锻炼与提高的过程，而不是炫耀自己功力的过程，唯有自己勤学苦练才能不断提高超常智能的水平与应用水平。这里所陈述的观点与前面所述不要追求气功诊断的观点岂不自相矛盾吗？否。前面的观点是针对那些不具备气功诊断的功能而在一味追求气功诊断的人说的。需知气功诊断功能不像外气治病是每个人都能练得出来，而且练出诊断功能所需时间的长短也不一样，若一味追求不仅会影响练功，往往反而会阻抑了功能的形成。这里所说的要多练是指已经具备了气功诊断功能的人讲的，是为着提高的需要而言的。这难道就不怕耗神费力气了吗？是要注意的。一方面要用之适度，另一方面要加强练功，尤其要注意养气聚气采气的练习，若无节制地频繁使用而忽略了养气，有使心神浮越，意识自控能力变弱，甚至出现一定程度的精神失常的危险。尤其是那些有了功能好表现炫耀自己的人，不是功夫不能上进，就是步入“着魔”的境地。

三、勿把气功诊断当作开展气功工作的开路先锋

在当前气功事业举步维艰的环境里，有一些人把打开气功困难局面的期望寄托在气功诊断上。这些人认为若能给人准确无误地诊断出疾病，人们不就相信气功、拥护气功了吗？这是一种十分天真、不切实际的想法。因为，第一，气功诊断本身有着相当程度的不确定性。如前所述，它的准确性往往因人而异，换句话说，气功诊断，一般来说还达不到那么高的准确无误的层次（其实现代医学的科学检查手段在诊断上也是有误差的）。如果出现诊断错误，马上就可遭到不信气功的人的各种指责。即使是查对了，当事者未必就会伏首认输而相信气功，这在众多的气功诊断实践中，是屡见不鲜的。第二，即使是每次气功诊断的结果都准确无误，而且每个当事者都转变了态度——相信气功，能接受气功诊断的人数仍是非常少的，要想依此来改变广大人群对气功的态度是难以达到预期目的的。如谓不然，请看特异实验。对于特异功能，科学界多否认它是真实存在，因为特异功能的事实在现代科学里是难以想象的。尽管有一些科学工作者用严格的实验室

手段证明特异功能是真实的客观存在，并且写出了完全符合科学规范要求的科研论文，但是那些没有亲自进行实验的众多的科技工作者对特异功能，（甚至对参加特异功能实验的科技工作者）仍嗤之以鼻，不屑一顾。我们知道，气功的超常智能与先天特异功能是并蒂莲，对特异功能进行了严格实验观查的科研结果，态度尚且如此，对以气功诊断手段得出的结果，对那些不信气功的人所能起的作用也就可想而知了。正是因为这个缘故，我多年来一直主张加速普及气功，大搞气功群众运动，把气功治病，尤其是气功外气治病广泛推广，特别是要把外气应用到国计民生上。只有这些工作取得了巨大成绩，也就是说气功的效益广泛地呈现在社会上，气功事业才能被科学界接受，气功才能进入科学的殿堂。

第二节　气功诊断技术的习练方法

Ⅰ、透视诊断法及其练法

一、透视法简述

如前所述，气功透视，是由气功师把意念放过去，和对方信息结合起来，放大信息量，再收回来，这是一放一收的过程。以往曾有人认为，透视属于接收信息，这不完全，不是被动地接收外界信息。从智能功的原理来看，实际上是以意识定向规范意元体的活动以寻找目的物，当寻找到时就自然发生了一定程度的相互作用，其结果导致了信息量的放大，然后再把放出的信息量收回来，达到诊断疾病的目的。这与用超声波的回声诊断结石症相似，只不过有一放大过程而已。

透视一般有以下三种情况：第一种是能够看到内脏整个情况，包括形体、颜色，如同全息立体透视，能穿透内脏的各个层次，并将其显示出来，就象CT扫描那样。不同的是这由气功师的意识来掌握，要看哪个层次都可以。被透视的人站在气功师面前，其内脏状况一清二楚。先看到整个轮廓，此后在气功师的意念引导下，内脏中任何部位和层次均可打开。如将肝剥开点，就可看到肝内情况；当看到一般血管后，若把意识进入血管内部，血管内壁情况就可展现出来，这一切都是随意的。但施术者千万不要这样想："我割下一块来，拉下点来看看。"那样就会造成很大的麻烦，甚至出事故。这是最好的一种透视功能，就象看彩色电视一样来观察人的五脏六腑。第二种是像看黑白电视。可看到内脏各部位的形体，如心、肝、肺等，能看到这些内脏器官有点亮，稍许带点颜色，但对它们的本色看不清。第二种比第一种的功能差距即在于此。第三种是形状也看不清，只是看到模模糊糊、雾气沼沼的一片。

透视法如何查知疾病呢？前两种能成像的透视可以直接察觉到有病部位的

病态（如果有医学——尤其是西医学知识，认知病态就更加容易）；后一种属看气的透视，当看到的气有别于其他部位，而且对施术者似乎产生一种不舒适的感觉，或者觉得气有污浊之感，就是有病的现象。看到正常的气，则无污浊之感，虽然人体各部位的气透明度不尽相同。

二、透视法的练法

练透视法往往需要打开天目，天目穴的位置在两眉之间，那里有个凹陷的长沟，约有二三厘米长，用手可以摸到。胎儿时，额头处是两块骨头，发育过程中逐渐长到一起，因此，通过天目的信息量少了，其功能也被隐蔽起来。我们要通过练功，把天目冲开，发挥它的功能。冲开的办法，一是从里向外冲，二是从外向里破。具体练法分述如下：

（一）从里往外冲开天目法

先安静坐着，盘腿或坐椅子均可。要清除杂念，意守丹田。练到丹田气充足之后，将丹田气向脑中心（相当传统气功中的流珠宫）导引。具体方法是两手保

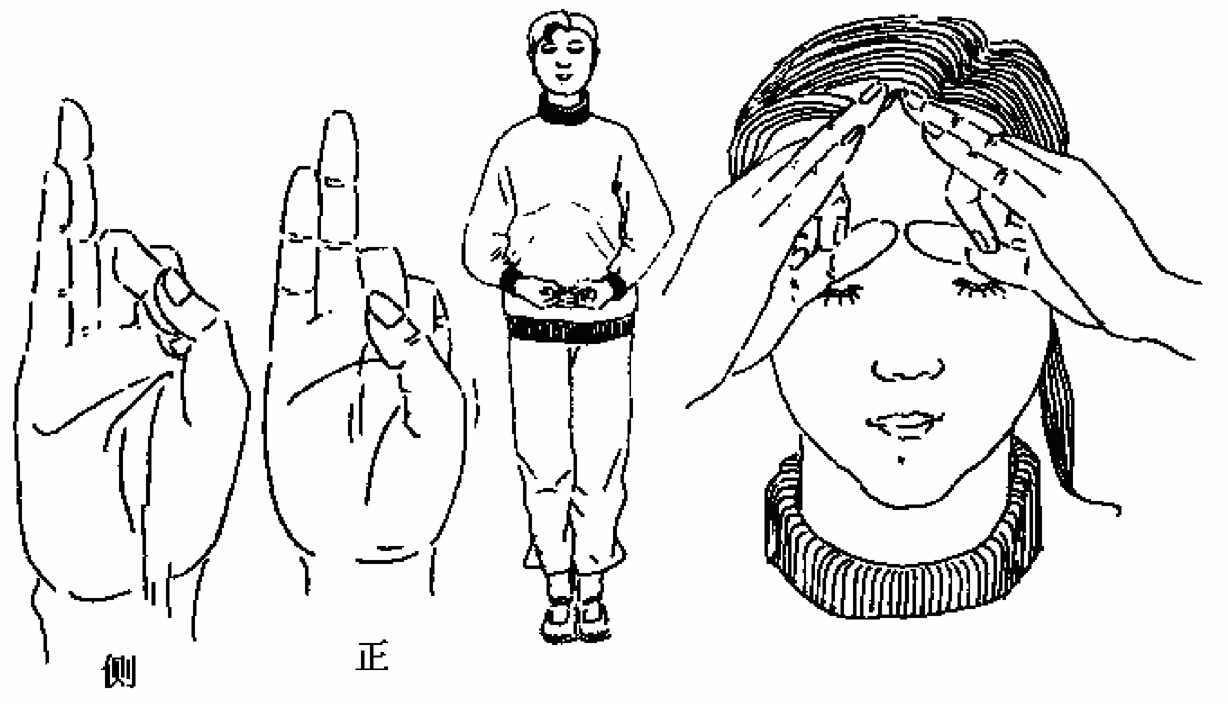


图4－1　图4－2　图4－3

图4　从里往外冲开天目法图

持一个特殊的姿势，即：大拇指自然伸直，二指于拇指根处成一圆圈，中指贴于二指甲根部，拇指管压于此二指之上，四指五指伸直。（图4－1）两只手都以同样姿势摆好，大拇指似接非接，男左手女右手在上面，把手搭起来，此后将手放在肚脐的位置上，（图4－2）当静坐至除掉了杂念，手从外面往上升，气从里边

向上走，手升到胸部后，再上不去了，就把手分开，再向上升，到印堂，将拇指贴紧平放于眉间印堂穴，（图4－3）挤着先慢慢转圈，不要用力按，手指轻轻接触皮肤即可。同时，要引气从里边随着手而上升。气升到流珠宫。气在流珠宫里边转圈，正转反转，而后努力往外看，慢慢就看到想要看的东西了。这是过去的练法，比较费时间，需要一千天，即三年功夫。

现在我们把这种练法改革了一下，与上述动作同，当将手升到眉间（印堂穴）之后，就开始轻轻转圈，先从哪个方向转均可。一般是先正转7圈，再反转7圈，每转完7圈后，往印堂点按，一放松，一点按。意念是：往流珠宫里边按，放松时，就从里向外冲。一按一压进入里边了，一放松，从里向外一冲。反复这样做。关键是向外冲。还可把两指掌分开，再轻轻向两侧掰一掰，然后往里一挤，掰时的意念要往深处想，像要把骨头掰开似的，不是光掰皮肤。慢慢天目就可以开了。

（二）从外往里冲开天目法

基本是用捧气贯顶法的功法来开天目。捧气贯顶法第二节侧起前捧气，有点按印堂这一动作。当捧气贯顶的双手从上往下贯气，经头顶至两眉间，两手中指轻轻碰上按印堂，就从这开始练开天目。两手点按印堂后，左右转圈，各转3、5、7次均可，然后就边点按边往里想，想到流珠宫，一点按一松，轻轻由里向外导引。一般重复7次，到第8次往下点按，两手从里向外分，两手贴紧向外拉。意念似乎手伸到了流珠宫，两条线从里面张开，里边是个点，两手挤着点往外掰，这样一掰合上，再一掰合上，就形成了一个圆锥式三角形（图5），掰合动作周而复始。这样做时，觉得里面跳蹦，那就意味着天目穴要开了。一旦出现上述情况，它一跳，手即轻轻合上，按进去就往外拉，一般拉出半尺远，再往里按时，意念进去一寸稍多一点就够了，也是反复这么做。坚持这样练，慢慢天目就开了。当你往外一拉时，里外会出现白茫茫的一片，那就是开了，就可以看东西了。不过，有的人即使天目开了，也还不能透视，这同每个人练功后里面气充斥的程度有关。身体别的部位气足了，这个地

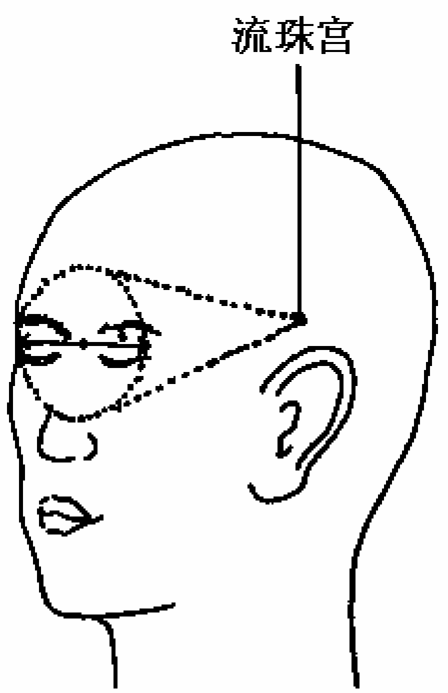


图5　从外往里冲开天目法图

方气不足还不行。气不足不要硬按，不要使劲掰、用力挤压，关键是运用意识，靠意念，以意领气，意到气到。上面提到的按、提、拉、掰、转等，都要用意念带着去做。要集中精神，动作要缓慢、均匀。虽然闭目做动作，但是要看着动作，内视里边，慢慢就可以看到里面有一团光气，气感大起来，天目便快开了。

（三）天目旋开法

这是通过旋转天目达到开天目的方法，具体练法与前述的心念专一法相似，只是手诀法不同。此手诀法称作“金刚指”亦叫“朝天一柱香”。手诀式为：中指真立，四指从中指根节指背绕过，曲食指压在四指末节指甲部，小指屈向掌心，大指压于食指、小指的指甲。（图6－1）两手诀做成后，两中指尖相接，掌心向内置于脐前，中指轻轻点于肚脐，意念透到背部命门，再返回到脐内1.5寸的位置待到内气充足后，两手诀上升到印堂，意念（距皮肤1.5寸深）随之而上，两中指尖轻轻点在印堂，指尖不动，手掌向外下方（约45°角）下落使两手小指相接。（图6－2）两目集中看两中指尖，在视野中两中指呈重合的圆锥形，注意该圆锥尖顶的点，意识集中到印堂，然后两中指尖拈着印堂皮肤微旋（注意：切勿转动范围过大，一般说来转动幅度不宜超过1毫米）。先顺时针转5～7圈，再反向转相同圈数为一度，可反复转5～7度。依此练之，往往有出现头晕、头胀的现象，若不能忍受则减少次数，若减少仍晕则宜改练他法，切勿勉强。天目开时，觉得顿时明亮，可能看到手的骨骼、血管等，也可能先看到头内的状态。

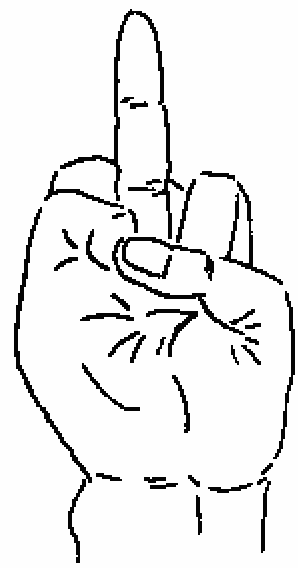


图6－1

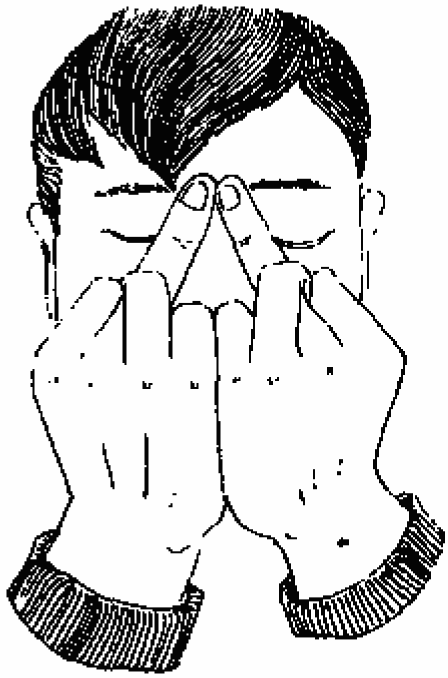


图6－2

图6　天目旋开法图位置

（四）天目虚开法

此法与前述“内外相合”中的穴道放松相似。练此法先把意念集中到鼻尖，待心神宁静后，把意念转移到印堂，意想一个以印堂为球心的直径约1 厘米的空虚的球体。（图7）默念“明镜虚通”四字，念明镜二字时，意念从印堂向内注入约1.5寸深，念虚通二字时，意念从内部向印堂缓缓冲出，反复默念（开始默念，以后变成心念），当感觉到印堂内一片光明有如明镜时，天目穴就开了。

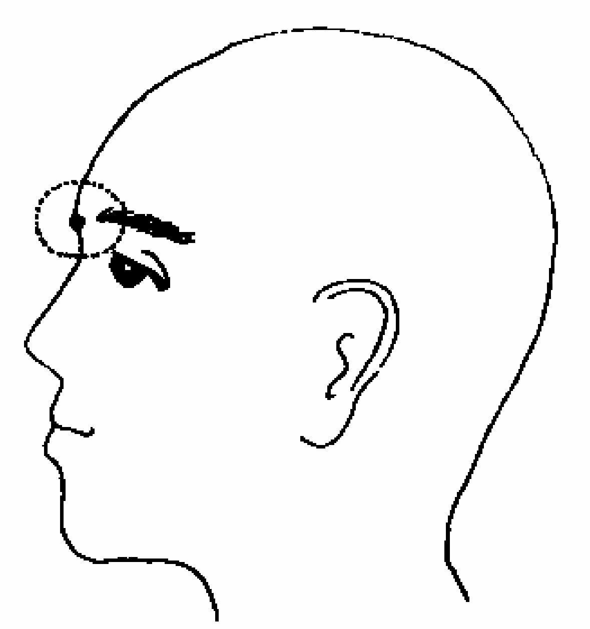


图7 天目虚开法图

（五）聚光法

姿势：坐站均可，要舒适自然，先意注印堂，闭目安神静气约5 分钟，然后以男左女右手的大指和中指的指腹按于两眼，食指指腹按于印堂。（图8）三指位置放好后，两眼内视印堂，然后中指大指稍稍用力压迫眼球，两眼顿时产生光感，此光感是视觉神经对机械刺激产生的反应，所以仅有这种光感不是开天目的现象，有些人把此现象认为是开天目是“受师不真”的缘故。当两眼球受压产生光感（每人所呈现的光感都不会一样，即使同一人，每次练习产生的光感也不尽同)后，要把目力集中到印堂，意念要高度集中，这样，两眼产生的光感就逐渐向印堂集中而且融合成一个光团，呈白色或呈黄色，此光色逐渐变化，直至消失。当一切光感消失后会产生一种宁静的感觉，此时，把意念集中到头脑的中心，似守非守，若有若无地继续静养，反复练习即可开发出透视功能。

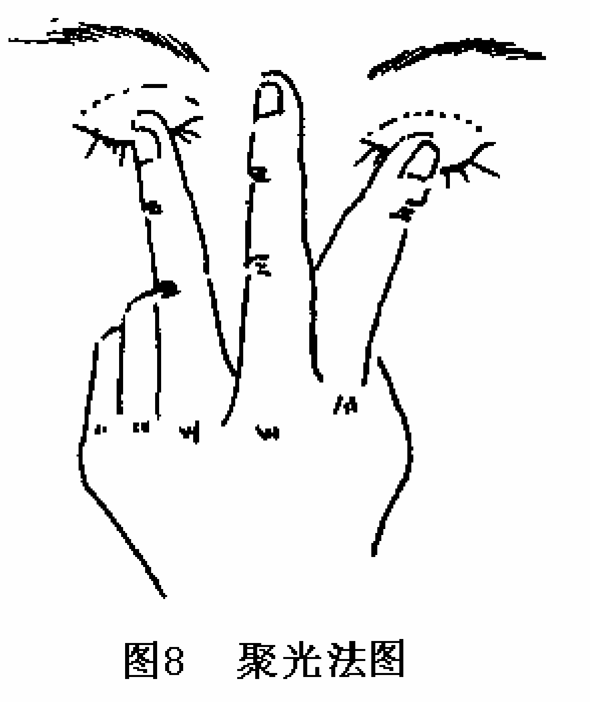


图8 聚光法图

以上介绍的开天目的方法，除聚光法可以自然开发出透视功能外，其他各法

在天目打开后，未必当即就能呈现出透视功能，往往还需要进一步练习天目的运用。方法是按照前述的“心虚神静”的方法，默念“虚吾”二字。待心神宁静后，把意念集中到印堂，默念“虚吾”二字，意识中逐渐把自己的形体变成一个“若有若无”的空虚的形体，并将这一虚的体象向四周扩散，和虚空结合，然后再逐渐向印堂集中，如此一散一聚为一度，反复练习，即可呈现透视功能。若欲透视某物时，只要意识发出寻找该物的指令即可透视了。其结果有的施术者是感觉直接透视到物体内部状态，有的施术者则是在头脑内（主要是在前额内）呈现出所透视物的形态。

需要说明的是，上述五种开天目的方法，虽然都是简单捷要的方法，但由于每个人的素质不同，因而开天目所需的功程也不同。但若能以古人治学所主张的“人一能之己百之，人十能之己千之”的顽强意志去锻炼，肯定迟早会达到开天目之目的。我这样讲并非主张大家都去练开天目，我对单纯追求开天目是不赞成的，因为开了天目，气从下往上升，升至与天目相平处，那里气满了就会从天目往外跑，容易漏气。而且给人查病时，要从别的部位把气调到这个部位，然后往外发气查病，也跑气耗气。看一次病，消耗不少丹田气。气往外跑，再往上升就困难了。上面的部位得不到充足的气，很多功能就出不来。结果出了一点小功能，别的功夫上不去了，实际上耽误了真正的功夫，得不偿失。再者，诊断病不是非搞透视不可，比如感知、感应功能，都比较切实可行，掌握起来也比透视功能容易，又不伤气。

三、看气法及其练法

看气法包括看体表之气与体内之气。看体内气属透视范畴，看体表之气虽不属超常智能范畴，但根据人体有些部分周围的气与正常的气不同，能够判断病灶所在，所以对看体表气的方法作一简单介绍。看气是低层次功能，还不能算透视，不过能看气后，继续练便可慢慢进入透视的层次。看气的练法很简单，一种是两手象练三心并站庄那样呈桃状，置于胸前，然后下落于腹前，两手之指相距约半公分，双目注视掌指，然后两手指尖相对反复作一拉、一合的动作，拉的距离不宜大，合时两手指尖相距越近越好，动作不要快。此时眯着眼注意两手指尖之中间处，慢慢练便可于两指相对之指尖之间看到有筷子般粗的一条雾雾沼沼状的灰线或白线，以中指、四指最为明显。此即为气。作拉合动作时，手要置于背景较暗之处，背景亮，则灰、白颜色不易显见。练习纯熟以后，睁大眼睛也可以看到人体周围的气了。另一种练法是早晨在有树木之处，凝视太阳2～3分钟之后，将目光移至树梢或树的周围，慢慢就可以看到树梢、树的周围有白茫茫的雾雾沼沼似的气。当看树的气习惯以后再看人的气就容易了。这里需指出的是，若看太阳的时间过长，或太阳的颜色已失去其红或金黄色而变得较白炽时，容易出现视觉

黄斑反应，即转移目光视物时，在视野中心呈现一淡橙黄色圆球状光体，而影响视物。在这种情况下，就难以看到树周围的气，这是练观日看气法必须注意的。（若练其他观日功则无须注意，如观日采日精时，是定睛观金黄色或稍白些的太阳，很快感觉太阳变色由红变黄，变五彩色，变兰，最后太阳形体消失而呈玫瑰紫色的彩霞等。练此功后转目视物时，往往会是一片黑暗，经时方解，久练才能正常。）

Ⅱ、感知诊断法及其练法

感知诊断法是应用超常智能的接收功能于诊查疾病的最根本方法，它是较透视诊断法更为根本的内容。如果说透视法是超常智能与视觉结合，在意元体的“第一映象空间”呈现出形象，结果尚属于认知的感性层次的话，那么，感知法则是与逻辑思维结合，在意元体“第二映象空间”呈现出概念性（词汇）的结果，则属于认知的理性层次。我们知道，概念较形象对事物本质的反映更加深刻、全面。譬如，透视法可以直接观察到人体内的各种具体形象，但不一定能正确地判断其正常与否。感知法则可以直接得到某部位是否属于异常的结果。它俩虽然都是超常智能的应用，但其结果又都是借助常态思维呈现出来的。

在常态思维中，理性思维是较形象思维更高级的意识活动与内容。若从传统气功理论来分析，透视法所涉及的头脑内的领域，是明堂宫（印堂直后，即向颅内1寸）、洞房宫（明堂后1寸）、丹田宫（洞房后1寸）、流珠宫（丹田后1寸）、玉帝宫（流珠后1寸），这五宫的位置是在脑的较低层（平印堂）的水平线上。而感知法所涉及的头脑内的各领域，则是在前五宫的上一层，即传统气功中所说的“雌四宫”，即天庭宫（明堂上方）、极真宫（洞房上方）、玄丹宫（丹田上方）、太皇宫（流珠上方）。（玉帝宫占据两层位置，所以开天门后，也可以出现透视功能）（图9 ）

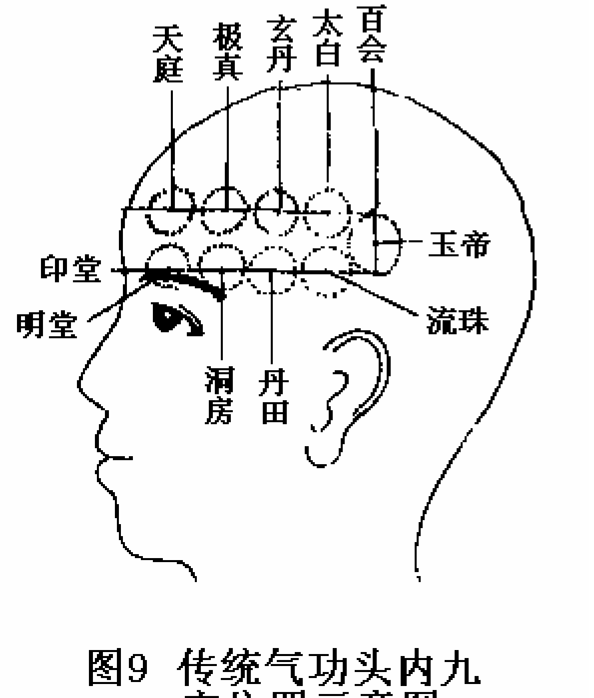


图9 传统气功头内九宫位置示意图

感知法所得到的超常智能信息，可以通过被打开的天门进入，也可以从被打

开的眼耳鼻等窍进入，一般而言，开天门是感知法的关键。

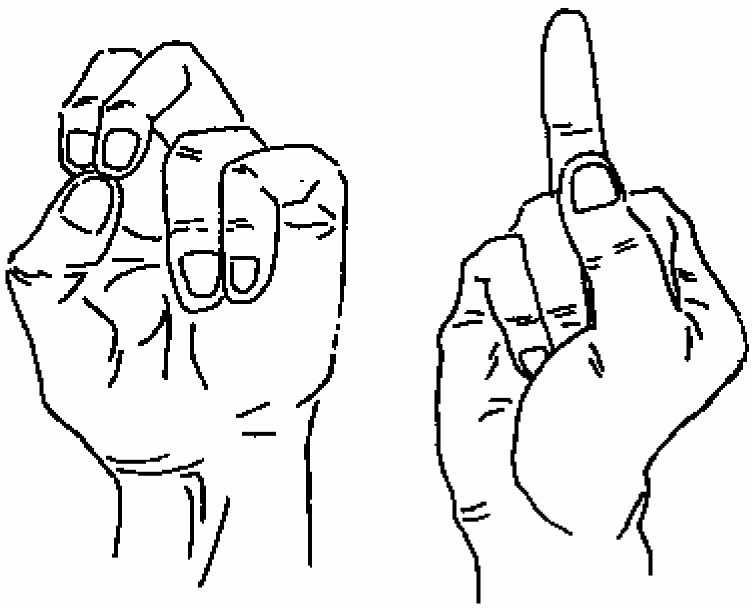
一、如何天开门

开天门又叫开顶。天门是指以前顶穴为中心（后至百会，前至囟会）的头顶部的一块地方，俗称天灵盖。在传统气功里对开天门所指的内容，大致可以归结为三类：一是丹道功练至结胎以后的所谓“婴儿出窍”的开天门，天门开后，天门部位（以前顶穴为中心的直径为3～5公分的圆形面）的颅骨的钙质骨消失，呈现与婴儿时期囟门未闭合的近似状态。二是佛家密宗颇瓦法的开天门，多称开顶，指在百会穴前至前顶穴之间的部位，通过练功或特殊手法打开穴道，可插入吉祥草（在头顶部插入头颅内，约1～1.5寸深）。三是通过气功师（佛家密宗叫上师）的特殊手法（传统功门中称作“钥匙”）来开天门。每个人所开的部位不尽相同，有的人开的部位近百会穴，有的人开的部位近上星穴。至于如何决定每个人要开的具体部位，在传统功法中是师傅凭功夫察知所要开的部位，而检查方法各功门也不完全相同，对此不拟详述。当找到要开部位后，依手法开天门。开后最容易出现的现象是天门穴有跳动感，或感觉冒气，或感觉天门穴上方呈现气柱感，也有少数人出现两顶骨裂缝增宽或凹陷，这统称作开天门或点通天门。

智能气功的开天门属于后一种，但可以不由师傅点开，而是通过自己练开，或用集体组场的办法来开天门。具体操作：先自己用中指尖摸头顶部的两顶骨相联结的中缝，从百会穴直至上星穴，留心比较该中缝的宽度与深度。经过2～3次的抚摸，找到中缝的宽度与深度最大的地方，用中指尖轻轻点住，然后端身正坐或站立，收下颏，舌尖抵上腭，用意念把舌尖点的上腭部和中指点的头顶部连接起来。同时，闭目内视中指所点部位，两耳也集中精力听着中指所点部位，静静地呼吸3～5次。吸气时，意引气由顶外经天门入于内；呼气时，意引气由颅内经天门出于外。点于天门的中指随着吸气下按，边按边振颤；随着呼气上提，同时意想天门部位裂开。呼气时发“嘎儿”音，此音是从喉、上腭向上冲，发音时注意舌尖点住上腭勿松，两唇微内收。3～5次呼吸发音后，自然吸气，意注天门；呼气时默念“神机凌空”，随着默念意想神气从头颅正中冲出天门而入天空之中，形成一气柱直向上延伸，当头上气柱明显后，吸气时意念透过天门守整个气柱，呼气时再向上延伸，练18个呼吸后，就静静意守天门至气柱顶5～10分钟后，意念收回颅内并下降到混元窍中，静养3分钟即可收功。天门很快即开。

以前开天门都是师傅一一灌顶，单个开顶，手势多用“金刚指”（手势同前）或“三清混元手”（手势：左手4 、5 指屈向掌心，4 指尖点于劳宫穴，大、食、中指三指尖相接，三指甲有如一品字。三指均自然弯曲。右手食指屈如环，指甲抵于大指根的食指侧，中指伸直，4 、5 指屈向掌心，4 指尖点于劳宫穴，大指尖点于中指中节正中的“中魁”穴），（如图10）也有以掌心抚于天门灌顶者。

多配合念咒，佛家最多的是念嗡啊吽三字，也有念嗡兰二字者，也有念唵、嘛、呢、叭、咪、吽六字大明神咒者。道家所念咒词各有不同，且字句较多，这里不录。



左手　右手

图10　“三清混元手”手诀图

现在智能功改变过去单个开顶方法，采用组场开顶法，这是组场的又一应用。组场方法与一般组场同，先共同喊口号：“刻苦练功，完美身心，造福人类”，每一句连喊三遍，以形成三田共振。上述的喊口号是对过去念咒发音法的积极扬弃。在未正式组场前先让大家找自己的天门所在位置（方法同前），找好后，以中指点住天门。喊口号后，组场者发出开天门的意识指令，口中大声反复念“天门开”，学员要积极配合想天门被冲开。同时以中指一边振颤，一边按天门穴，并有把天门分开的意识；然后令大家发“啊”的拔音，边发音边按天门，反复几遍，天门即开。在此过程中，要注意向天门、混元窍贯气，可配合用掌心向天门拉气，向上拉起10公分，然后下降覆于天门，反复进行，次数不限。

天门开后，有些人即时就具有了感知功能，但多数人还没有，还需要进一步练习。

二、感知功能的锻炼

天门开后，有的人就能感到头脑内异常地清明，似乎透明度非常高。但多数人仍感觉模糊，或感觉黑暗，或感到雾气沼沼；这时练功要专心一意，似守非守地注意天门，当感觉到天门的气充足之后，虽然还看（实际是体察）不到看的内容，但要积极地想，头内外被浓浓的气所笼罩，就像晨间大雾那样，然后默念“雾

要收”，并想这些雾倏然消散而变成清明。反复练习，头内外就会变得非常清明。再把这清明景象扩展至无限远，并与虚空结合，然后收回颅内，反复练习即可形成感知功能。应用此功能时，只要宁神定气，使头脑呈现虚灵明净的状态，也可用智能动功预备势八句口诀的前六句：顶天立地，形松意充，外敬内静，心澄貌恭，一念不起，神注天空。当意念和太空相合后，只要意念一思索目的物，意识里就出现概念性答案。比如你查对方是什么病，头脑里即可出现结论性答案，答案和施术者的功能与知识有关。有的人可能是非常确切的答案，如十二指肠球部溃疡；有的人则可能是比较笼统的答案，如胃口痛、吐酸水之类。虽然被查对象的病是同一的，由于每个人的参照系的内容不同，所以结果也就有了层次上的不同。不过这些结论都是对该患者的真实反映。这里需要注意的是，头脑里出现的这些概念性结论，到底是对患者的真实反映呢？还是自己的主观臆想呢？这一方面需要经过实践的反复印证，即当感知到结果时，要询问患者进行核实，多次印证即可摸到规律，从而能够分辨出两者的差异。另外，从练功状态中也可提供一些线索，一是查病时要虚静（但要注意，切勿执着地守着虚静，否则就成了顽空，对什么也不起反应，也就查不出结果），查的念头一动，就出结果，第一念也往往就是正确的。当应用纯熟后，稍一定神即可感知，这是感知诊断法的基本方法，也可称之为纯意识感知法。

除此之外，还有“空人感知法”。这种感知法首先是施术者用目光将被查对象罩住。罩一会后，把眼睛闭上，脑子里出现被查“空人”立于面前，此时施术者对被查者自上至下逐一部位进行过滤。禁忌眼睛盯着眼前被查者的形体或形体的任何部位。遇到有的器官或部位出现异样感觉就表示着该处不正常。这种异样感觉，会因人而异。有人感到正常器官清楚、光亮而舒服；遇不正常的器官则感到模糊，或色泽暗淡不适等；有的人遇到有病器官形状改变或思路杜绝，过滤不通。如病人不在，可以遥诊，将被查者的“空人”调到面前来查。“空人”感知法的原理也与上述两种方法相同，其实质都是意识感知。

第三种方法是摸气感知法。此法比较简单、易练。方法是以手摸气感知，手不接触形体，在病人体外弧拉，便可以探知身上的病灶。因为人体周围有气而且这种气与空间之气不同，病灶部位周围的气与正常人体周围的气也不同，如摸到肝的部位，觉得气与周围的气有异样的感觉，一般说就是肝有病。但是施术者每人对病部位的气的感觉是不一样的。可以有酸、麻、凉、热、胀、扎手等感觉出现，从而能感知出病位。这是意元体的超常接收功能和手的感觉结合到一起的变相感知，这种感知法比较好，它不伤气，又简单易行。需要经常练拉气，多实践、多体会，很快便能掌握。开始练此法可按三心并站庄法两手拉气，两手气感明显以后，可用一只手超距体会另一只手的气，然后体会两臂的气，头面部的气，如果一下体会不到气，就以手指对鼻根（离皮肤2～4公分），不一会儿就可出现头

晕脑胀的感觉，然后对该部轻轻拉气，或对该部轻轻转动，就可以产生气感，然后再慢慢移向头面或躯干，逐渐就能变不敏感为敏感。

Ⅲ、感应诊断法及其练法

感应诊断法是意元体的超常接收功能和人体混元气结合到一定程度后而产生的一种特殊感知能力，这种感知能力可通过常态感觉功能表现出来。例如患者身上的各种疾病可以在施术者身上的特定部位得到相应的反应，依此可达到诊断疾病的目的。

这种感应现象在练智能功的过程中，不少人曾出现过。当练功练得皮表混元气充足，气感明显以后，就能感觉到别人的病。只要遇到病人，就不自主地出现感应：病人哪里难受，自己就哪里难受，甚至出现与病人相同的症状。很多人把这种现象看成是病人的病气进入自身之中的表现。其实这是一种误解，一是对内景体察不精细的结果，二是对意元体与人体混元气的关系不了解的结果。这是因为，常人混元气在膜络部分比较充足，练开放性气功（尤其是智能功的外混元阶段）首先强化起来的就是这部分混元气，这一方面可以增强、敏锐人的感觉机能，另一方面增强了意元体与人体混元气的结合度，因而对外界事物的整体混元气有了一定的接收能力。鉴于这一过程是通过混元气完成的，而且意元体的灵明度还比较低，判断超常智能信息的能力还比较低，所以习惯的常态智能认知模式容易被牵动而进行错误的判断。譬如，超常智能接收的整体信息的内容是膝关节部位肿胀、疼痛、骨膜损伤、关节囊内有积液等一系列病态反应，由于意元体还不能精确地简择出这些信息而正确反映之，仅能对其中通过体混元气的变化（这些变化是受了患者病态混元气影响而形成的，但远未达到可以被常态智能感知到的程度）传来的信息进行最一般的感觉性的判断，因而感觉到自己与患者对应部位的病态感觉，实际上并不是自己进入的病态。这里似乎开始体现出老子所说的“以百姓之心为心”的状态了。这是练功的一个层次。如果能从理论上懂得了这个道理，当自身呈现病态感觉时，不要错认为是自己的病而应认为是体察到的病人的病状，这种自身难受的现象就会慢慢消失。否则，若坚信自己确实受了病气，意识的作用就会自动地发出指令，主导生命朝着病态的方面变化。如病人腹痛、腹泻，施术者不仅感应到患者腹痛，而且可以真正在自身上出现腹泻。把这一过程看作是对病人的帮助和治疗实是一种误解。当练功练到膜络的混元气渗到经络以至筋肉脉骨时，这种感应现象往往就“消失”了（实际上不是消失，而是变得可以随意应用，不进行感应时就没有感觉，要感应就有感觉）。感应诊断法的内容与此基本相同，只不过是有意进行的。这里介绍四种方法。

一、对应部位感应法（也叫用意念罩病人感应法）

实施此诊断法的条件是，身体皮表气感已经比较充足，自己对气感已能有明显感受，有了以上基础就可以实施感应诊断法的练习。让病人同术者面对面站着或坐着，施术者用意念将病人罩上，使自己同病人的整个形体结合起来（与病人的气接上）。然后从上至下慢慢体会感觉。病人的有病部位，施术者的相应部位就会感到不适，因与病人是面对面，一般来说，如果施术者右臂疼，就是病人的左臂有病，同照镜子一样。这种感应法，只能知道大概情况，对病的确切情况不是太清楚。按智能功治病的要求，能对病知道个大概部位就足够了。这个方法练起来也比较简单，比较好练。

二、环流感应法

环流感应法是在会发放外气的基础上进行的。具体方法是，施术者与患者对面站立或端坐，施术者从自己头顶百会穴往受检查者的百会发气，从上至下一点一点地贯气，气贯足了从受检查者的脚底下出来，然后再进入自己的脚底里，从自己脚底向上升，通过脚到躯干，头顶，这是一周，按照以上环转几周即可。转时不可太快，要慢慢地、心平气和地、安安静静地周转，感到自己身上某部位难受，就是病人的有病部位。这就是环流感应法。

还有一种情况，如果是直接感到病人体内病况，即在“转”的时候，已知道了病人生病部位，但不往自己身上反应，那是感知法，而不是感应法了。

三、序列感应诊断法

序列感应法最好是在有了感应功能基础上练习，会学得更快些，在练功有了明显气感后直接练习亦可。

序列感应法是按照身体的一定序列来感应。感应疾病的序列因师传不同而不同。这种感应法实际上就是把人体各个部位排列个次序，按照这个次序去感应。举例说明：排个数字从1至10，1 代表脑袋，2 代表腿，3 代表胳膊……在进行感应时，1 出现反应了，即头部；2 出现反应了，即腿，依次类推，哪出现感应就是哪有毛病。此种序列感应法在以前用的较多，每个门派的老师要给人治病，都有个“序列”。

我有个老师，他的序列比较特殊。病人来了，他不问什么病，他一查说：“你这个病多少年了，哪年哪月得的病。”什么病还不知道，先告诉你是哪年哪月得的病，弄得病人莫名其妙。怎么知道哪年哪月得的呢？他的感应序列就是：来了病人后，他安静下来，能觉得自己的脊梁骨关节一个个在从上往下动，从上数一节二节三节……气走到哪节不走了就是多少年前得的；再一放松一动，骨头节“突儿、突儿”往下走，走几下就是几个月，说明是哪个月得的。他诊病这一着很准。

跟他学功，他告诉你带着你学。可以说以前学功都是由师傅带功学的，师傅带出来的徒弟同脱出来的坯似的。

近几年来，感应诊病的序列多了，最常见的有面部序列，鼻部序列，手部序列，臂部序列等，实际上用的是一个道理。以手部序列诊病法为例，它把全身各主要部位都排列到手上来了。目前流传各种手诊图五花八门，不同的脏腑，身体部位和疾病，反应到手上的位置往往互不相同。都说自己的准确，是祖传的，按照去练查病果然也都比较准确。这是什么道理呢？说穿了就是预先排好了一个程序，象“电子计算机”那样储存在脑子里，并按照这个程序进行练习，当有了感应病的功能，在感应到对方的病之后，脑子里预先排好的程序便反应到“序列图”上的相应位置。因此，这并不是序列图的直接反应，而是头脑里感应之后反应到序列上。序列感应法看起来很玄妙，懂得它的原理之后就无需编排序列，脑子里直接感应更为简单直接。当然，手诊图不是任意凭主观去排列的，按照人体整体观的道理，手上某些部位同人体五脏六腑相关，针灸、按摩、推拿这些相关部位，也可以有治疗作用。

上面介绍了三种不同的感应法，方法虽然相异，但产生感应功能的根本之处是意元体。

四、手诊图感应诊断法

此法简称气功手诊法，是序列感应诊断法中流行最广、影响最大的一种方法，鉴于此，我们拟列专题讲述。手诊法是把个人的形体——包括内脏与身形按一定规律分布到手的指、掌各部位以形成一定的序列，通常人们称之为手诊图。最简单的手诊图是以按摩治病时（传统中医主要依之治儿科病）在手上分布的五脏六腑的穴位为蓝图。笔者曾得到三张手诊图，繁简不一，分布序列也不尽相同，现公布如下。（图11）

手诊的实施方法：施术者宁神定志，全身放松，把手举起，掌心对向病人，手部放松，把精神集中到病人身上，然后再收到手上，反复几次后，体察手部的变化与感受，根据部位与变化内容来推定病的部位与性质。有的手诊图的内容很详细，不仅对各种病在手图上的分布作了明确规定，而且各种不同性质的病所引起的所属部位的反应也各有特点，对此，笔者认为不可泥文行事，需反复实践，认真体会其反应，然后才能摸索出自己进行手诊的规律来。手诊图中所叙述的各种规律只供参考，是不能按图索骥的。鉴于手诊法不是智能功所要推广的气功诊断方法，所以对它的具体内容不一一介绍。

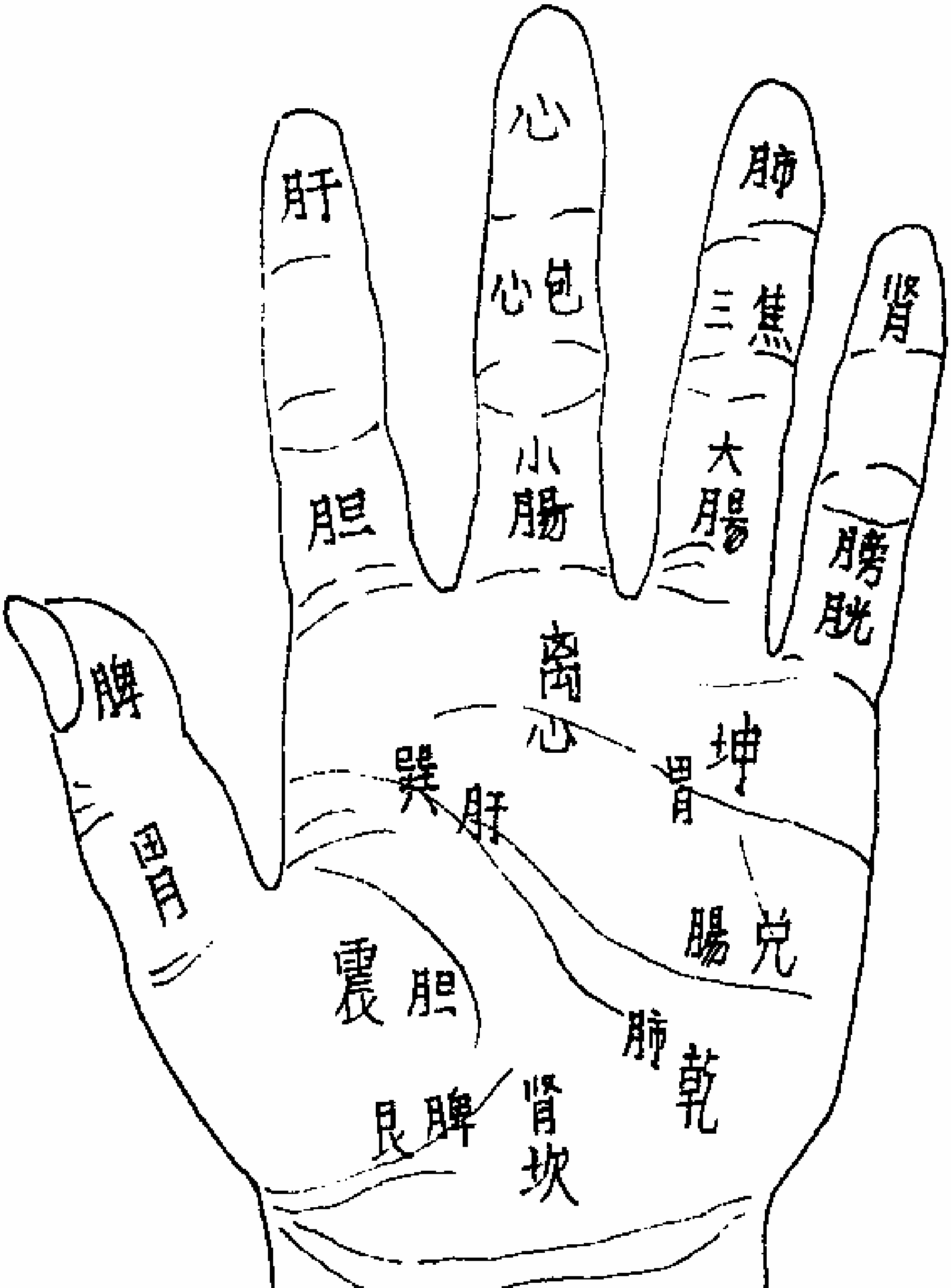


图11－1　手诊图（一）

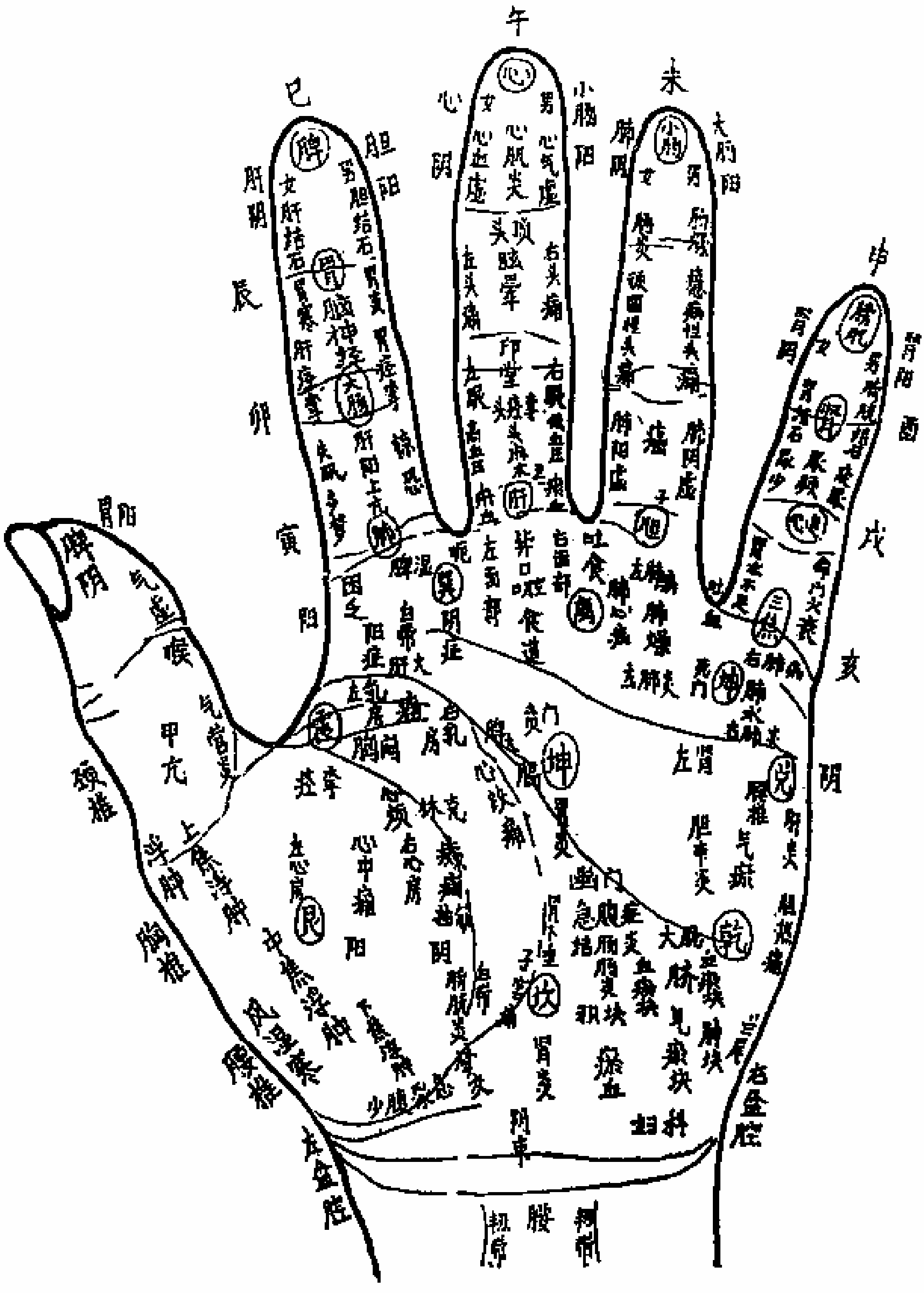

午
巳
未
申
酉
戌
亥
辰
卯
寅
心
心阴
小肠阳
胆阳
肝阴
脾
胃
大肠
三焦
坤
兑
乾
坎
艮
巽
离
胃阳
脾阴
颈椎
胸椎
腰椎
左盆腔
右盆腔
腕

图11－2　手诊图（二）

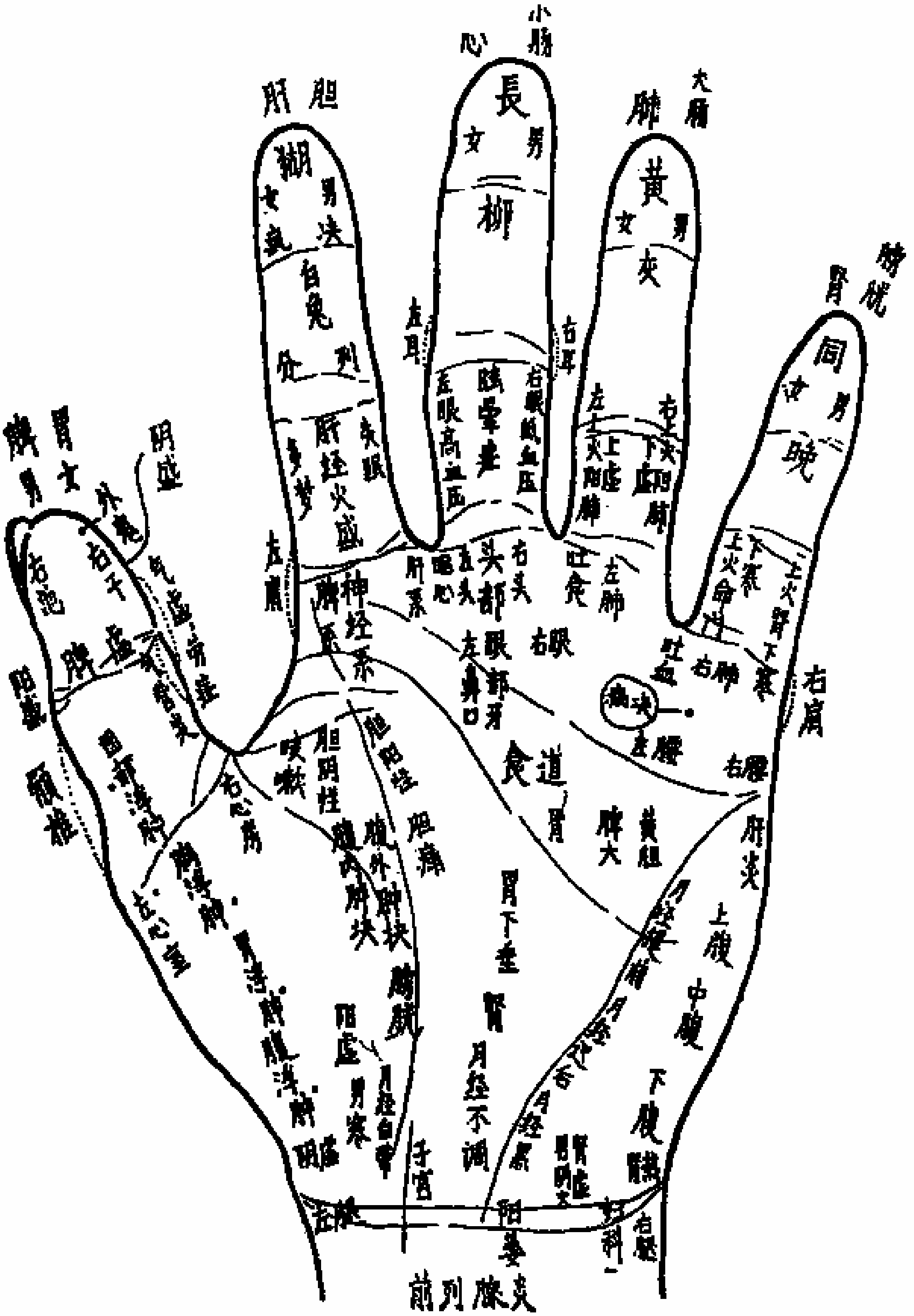

小肠
心
胆
肝
長
柳
大肠
肺
黄
夾
膀胱
胃
同
晚
左耳
右耳
左肩
右肩
头部
左眼
右眼
左肺
右肺
食道
上腹
中腹
下腹
颈椎
左腰
右腰
附睾
前列腺炎

图11－3　手诊图（三）

Ⅳ、如何学好与掌握气功诊断

一、明了气功诊断的实质与机制

前面介绍的气功诊断方法虽然有透视法、感知法与感应法的不同，但究其实质则都是属于超常智能的接收功能。透视法是超常智能接收功能与视觉认知模式结合的结果，感知法是超常智能接收功能与逻辑认知模式结合的结果，感应法是超常智能接收功能与被混元气敏锐了功能的感觉系统所关联的认知模式相结合的结果。由此可知，学练气功诊断的各种方法，都是学练使用超常智能的接收功能；提高气功诊断的能力，就是提高超常智能的接收能力与认知能力。诚然这个过程和机制是比较复杂的，它关系到对超常智能信息的捕捉、向意元体中心传输以及对已进入意元体的信息进行有效简择与识别这三个环节。尽管上述三种气功诊断法的形成过程与机制的侧重点不同，如感应法的重点在强化意元体和气结合以提高捕捉超常智能信息的能力的环节，感知法的重点在于畅通传输超常智能信息的通道与加强意元体的简择认知能力的环节，透视法的重点在于打开天目并强化超常智能信息与常态视觉认知的联系的环节……但是，每一种气功诊断法的习练，都必然会不同程度地影响到这三个环节。需要指出的是，这三个环节的重要意义不是平行的，而是有主次之分的。其中以意元体的简择、认知能力最根本、最重要。如果这一功能得到了彻底改善，即使是对极其微弱的超常智能信息也是可以认知的，而人体混元气的屏障作用是不能对超常智能信息起到完全屏蔽作用的，传统气功不着意练气功诊断（超常智能），但功夫达到一定程度后，超常智能也会展现出来，道理就在于此。然而这需要的时间长（大多数练传统气功的人都很难达到）。气功科学把超常智能作为探讨生命奥秘的手段，因此必须快速地完成超常智能的开发，所以我们强调对超常智能方法的学习与训练。如何尽快提高意元体的简择与认知能力呢？上一节讲述气功诊断功能产生的条件时曾指出，需要有充足的气、专一的心念、宁静的心态以及内外相合等条件，并介绍了每一内容的锻炼方法。然而这四者不是彼此孤立的，而是互相联系着的一个整体，只是为讲述与练习的方便才分开讲述的。

在我们懂得并掌握了前述的分段练习的理论与方法后，这里再介绍一种具有综合性的以强化意元体简择、认知能力为主的锻炼方法，这是一种简单而有效的练习方法。意念从印堂向内进气，进至与百会向下垂直线相交处，停留一下，然后将气上引，从百会穴出去，再从百会进入，下至与印堂向内延线相交处，停留一下，再向前从印堂出去。（图12）当以意引气出入时配合呼吸，从印堂进气至相交点时吸气，自相交点向百会出去时呼气；向百会进气至相交点时吸气，向印堂出去时呼气。即一过程两吸两呼，进时吸，出时呼。呼吸要匀长，吸气后在相

交处要停留，但不要憋气。意念进、出气时，气旋转着走效果更好。亦可同时配合以手作一按一拉的动作，即一手中指点眉间印堂穴，一手中指点头顶百会穴。气从印堂或百会穴进时往里按（不要太使劲），从印堂或百会出时中指往外稍拉，可增加气的流量。练捧气贯顶法时，在做完捧气贯顶动作之后，可插入练上述动作。这一练习方法对畅通接受信息的气路及使接受信息的部位气充斥效果显著，一般习练数月便可出功能。

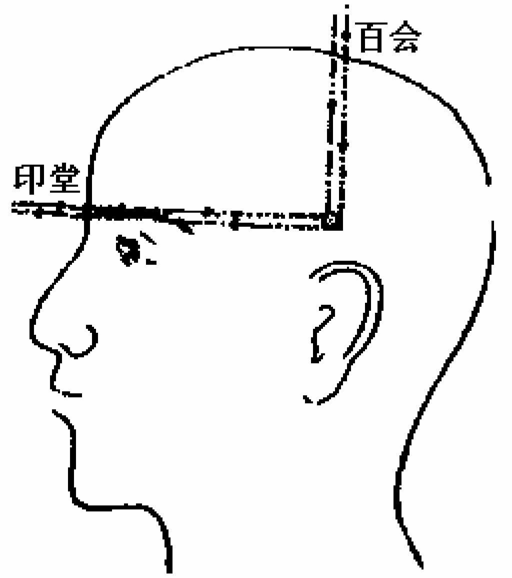


图12　直角呼吸法示意图

二、认真练习，反复体会

超常智能（尤其是接收功能）的获得，必须通过反复练习，达到它所需要的条件时才有可能。绝不是懂得了道理就行，也不是只具备了其中一部分条件（譬如说开了天目或天门）就行，而是具备了各项条件之后，还需要把它们联系成一个有机整体。因此，除了对各项基本要求所需方法的锻炼外，还必须经常主动地进行实际应用的锻炼。除了透视功能会一下子形成外（即使是透视功能形成后，它的功能也需要不断深化），其他气功诊断功能（尤其是感知法）都是逐步形成与完善的。开始时往往在无意给人查时却得到了诊断结果，譬如来一患者，刚说自己有病，但还未说有什么病，有时就在这刹那间知道了病人所患的疾病。但在做了查病的应有准备之后再查病，反而查不到结果，这是开始获得超常接收功能阶段常有的现象。这是因为患者在找你查病时（不管患者是否已经提出了要求），你的意识里主动产生了一个查病的意识指令，而且当即转化为查病的行为。这是意元体内的特殊的意识整合，好比像一个人在紧急状态下——比如汽车司机的急刹车，意识指令的产生与指令的行使紧密地结合到一起了，使人感觉不到意识中的念头，然而就是这样的意识最能调动人的生命力（包括调动意识活动自身的力量），所以能达到预期目的的最佳效果。若经过思考再行查病，意识注意力已经被分散了，效果就会受影响。这就需要反复练习以增强意识集中的能力，当意识达到了随时都可以高度集中时，查病也就可以运用自如了。

三、正确运用与发挥增强意识活动能力的诸要素的作用

超常智能虽然不同于常态智能，但两者都遵守着意识活动的基本规律。如意

识活动的发放过程，意识活动对客观事物的作用，都受意识的驱动力、意识活动和目的物结合程度的影响，而这一切又都受主观愿望的影响。比如，从内心愿意给对方诊查与不愿意诊查，效果是大不一样的。一般来说，主动愿意检查，一方面是形成的意识驱动力较强，另一方面是意识的发韧活动所处层次较深，被牵扯、被整合的范围较广，因而集聚力量较大，捕捉目的物的能力就强，诊查效果准确度就高，反之则低。需要注意的是，主观愿望不是已形成了的愿望概念的意识活动，而是一种内在的驱动力，它直接变成诊查活动的力量，驱使意识搜索目的物，以达到检查目的。否则若在头脑里形成了愿意或不愿意的概念，就会把内在的驱动力消耗在形成概念的过程中，而降低查病的发韧力与集聚力。

第四章　智能气功治疗学

气功治疗疾病有两种形式，一是通过自己练功使气血畅通、充足，达到治病的目的；另一是通过接受他人发放的气达到治病的目的。这两种治病形式虽然有着巨大的差别，但治病的机理却是一致的，它们都属于气功治疗学的内容。本章讲述的内容仅限于外气治病的范围，包括一般的外气治病与智能气功外气治病两部分。

第一节　外气治病综述

Ⅰ、何谓外气治病

这里所谓的外气一词，是一特有名词，是指人体外面的气，这种气已不是单纯的气，而是和意识紧密结合到一起的气。它可以是通过一定方法，把人体内在的气发放到体外的气，也可以是由意识直接和自然界中的混元气结合而成的气。用这种气来治疗疾病就叫外气治病。试把外气治病的定义规范如下：外气治病，是气功师（练气功的人，气功术者）通过一定的方法，把气调动起来用于病人，使疾病得到治疗。

这里关于外气治病和1981年笔者写《气功探邃》时的提法稍有不同，那时讲，气功师把自己的气调出来，作用到病人或作用到仪器，叫发放外气。因为发放外气得把身体里边的气发出来，而智能功不用身体里边的气，利用的是体外的气，所以现在不说发放外气而讲调动气。所以讲调动，不仅包括调动你自身里边的气发出去，而且还包括调动自身以外的气。

Ⅱ、外气治病的历史

外气治病古来就有，差不多有了气功，就有外气治病了。医学里有个成语典故，叫“针茅洗柳”，说的是春秋战国以前的医生治病的故事。相传在古代，一个高明的医生去给一个诸侯治病，这个诸侯得的病，古人讲都到骨缝里去了，不好治，得用针灸。过去医生给诸侯、王爷治病，扎针是不尊敬的，怎么办呢？他就捆了一个茅草人，然后给茅草人扎针，把诸侯的病治好了。这就是针茅。另外一个高明的医生，也是给一个诸侯治病，这个诸侯膝盖上长了“人面疮”，和人的脸一样，属于恶病不好治。怎么治呢？这个名医也很有本事，拿一盆水洗疮，洗完就将水泼到附近的柳树上，结果，疮好了，柳树上长了一个大疙瘩，烂了。把疮洗到柳树上去，过去听起来认为是神话、迷信，从气功角度看来，确确实实

是气功治病。这就是“针茅洗柳”的来历。针茅的方法现在也还有用的，不过不是扎茅草而是扎人影。一个人站着，用针扎这个人的影子，哪儿有病扎哪儿，把病治好了。这种治病方法，实际上就是一种变相的气功治疗。以上讲的是一般的传说，有文字记载的外气治病在《黄帝内经·素问》《黄帝内经·灵枢经》里叫行气。行气有在自己身体里边行气，对别人也可以行气，但没有讲具体方法。

在隋末、唐初的气功著作中讲了具体方法，一本是松山先生的《炁经》，一本是幻真先生的《炁诀》，都谈到“布气法”，指的是当你咽气、养气、服气到一定程度以后就可以给别人治病了。治疗时，按五脏连五方的道理，病人哪脏有病，取哪一方气，比如，心脏有病，面冲南，取南方的气布到心脏，然后他自己安安静静接这个气，病就可以好起来，这称为“布气法”。“布气法”提出两个条件，第一，布气的人服气必须达到一定的水平；第二，要求病人安安静静，绝思、除虑、少欲。

另外，《枕中记》中记载有用嘴吹气治病的方法。此书有云系春秋战国时期墨翟所著，实为后人托名，成书大约是在唐或唐初。书中载有用嘴吹气可以治疗外伤、疼痛、流血等等，能起到止痛止血的作用；毒虫咬伤也可以用吹气的方法治，而且隔着几千里地也可以治好。比如被咬的是男人，你就吹自己的左手，病人就好了；被咬的是女人，把气吹在自己的右手上，病就好了。过去看到这些书，什么毒虫咬了，吹口气就好，还分男左女右，一定认为是胡说八道。其实这就是意识治病、远距离治病，而且不用分男左女右，连吹气都可以不用。这说明古人外气治病的方法还是很多的。

从唐朝开始有了“祝由科”。唐朝医学分为十三科，其中有一科叫祝由科。不明其机理者，觉得是迷信。解放前出版的《医部全录》中有祝由科，解放后再版时被删掉。祝由科里边画的符，都是几个字拼在一起的。实际上祝由科并不是哪个符、哪个咒就可以治哪种病，要慢慢练功，要吃斋，要语布，关键也还是一点功夫。《万法归宗》是一本关于掐诀念咒的书，它讲了其中的道理。在一首诗里说：“一点灵光即是符，人间错会墨和朱；古仙不肯分明说，迷却多罗大丈夫。”讲的就是练气功练出来一点灵光、一点功夫，就是符。可一般的人错误地认为拿朱砂、墨写的，画出来的才是符，实际上不画也是一样，那点灵光一动弹就是符，就是气。

古人不肯把这个道理讲明，是让你集中精神用功夫。画符的时候，一般还得喷口正气，先“嘎”冲那支笔发气，然后拿起笔来画符，一口气把符画下来，把气贯到里边去，实际上需要的是功夫，并不是那个符和咒起作用。当然有的符有它一定的形状、形象，里边有一定的信息量，但关键是功夫。所以祝由科也是功夫在治病。古人有的是知其然，不知其所以然，画个符治了病就以为神来了。好

多符都可以从中看出名堂来，如“”里边是什么呢？“雷吃鬼”，雷字上边是“雨”字头，偏旁是一个吃字，那边带着“鬼”，中间再挤上几个与治病有关的字，就是一道符。符都是好多字拼起来的。

所以，学古人的东西时要分析，从表面看是迷信，实际上有一定的道理。写这个字时，雨字头“雷”，一个食是“吃”，意念是雷击、吃掉这个鬼，把妖魔鬼怪吃下，意念里就给画的符加了信息，“把这些妖魔鬼怪吃掉，消灭掉！”这实际上就是好的意念，是意识活动、意识的力量起作用。

外气治病，自古几千年来就有，不是现在才开始的。只不过古人把它神秘化了，认为是神、佛、鬼、仙，神仙附体来了，“灵气”就神秘化了，而实际上都是气功外气的作用。直到文化大革命前，会外气治病的还是寥寥无几，那时要是会发放外气，简直了不得。当时外气治病比较有名的有山西中医研究所的周潜川先生，上海的阙阿水、纪刚先生，广西的秦尧卿先生等，是全国数得过来的几个人，在全国名噪一时。

文化大革命把气功当成旧文化，扫四旧时被打入十八层地狱的最底层，很多气功师都成了牛鬼蛇神。对其它的旧文化也批、也扫，对气功扫得最厉害。文化大革命结束以后，气功事业“否极泰来”。1981年我们举办了外气发放培训班，使外气治病得到了公开传播，出现了从来没有过的普及。气功本来是科学，它一旦和现代科学相结合，就使古气功的外气治病焕发了新生。它以一个全新的、科学的面貌展现在人们的面前。现在外气治病的声势空前浩大。在以前，想用外气治病，没有十年八年功夫，是不敢问津的；可现在，参加个气功学习班，学习二十天就可以发放外气。外气治病为什么发展那么快、那么普遍，不是别的缘故，是时代变化、科学发展的结果。

Ⅲ、外气治病的科学根据

用外气治病一般都不接触病人，对这种“超距”治疗，不少人不理解，认为是心理暗示作用，是不科学的，甚至有人竟直称其为巫术。对于外气治病，应该如何认识呢？从气功科学来说，外气治病是超常智能发放信息的功能在治疗疾病方面的应用。在超常智能的有关章节里，曾对超常智能的全部内容作了必要的介绍，从理论与实践两个层次上阐述了它的存在以及学、练、运用的规律，这里不拟赘述。在这里，我们拟从现代科学对外气研究的视角来表述外气治病的科学性。

一、外气的物质性

鉴于外气不能被常人的感觉功能所感知，于是很多人就认为外气是不存在

的，这是狭隘的物质论思想作祟的缘故。因为现代科学早已证明物质不仅有实体物的存在方式，而且有非实体物的存在方式，譬如空中的电磁波就是这种存在的典型例子，尽管人们难以直接感知电磁波的存在，但可以通过有关仪器（如电视机、收音机等）来证明它的存在。同理，外气虽然不能被人们的常态智能所认知，也可用有关的仪器证明它的存在。十几年来，我国的科技工作者对外气进行了大量研究工作，检测到了外气的物质性。1978年上海顾涵森利用红外辐射装置，接收到了气功师林厚省发放外气的红外辐射效应，与常人的红外效应不同点在于有一种特殊的低频涨数调制。1979年在北京测出气功师赵光发放的外气有低频调制的红外效应。科技工作者还先后测出了气功师的外气分别有低频磁信息效应、次声效应、超声波效应、紫外效应、激光效应等。这一切表明，气功师发放的气，虽然普通人肉眼看不到、手摸不到，但不等于它没有物质性。或许有人会提出疑问，认为外气中所包含的物质性（或能量）太小了，不足以起到治疗疾病的作用。但其实，这正是人体生命科学的奥秘所在。我们不能用物理领域的能量观直接衡量生命能。

二、实验证明气功外气可以在不同生命层次起作用

科学家做了很多实验，充分证明外气可以对不同层次的生命物质（如生物大分子层次、细胞层次、组织层次、系统层次等）起作用，为气功外气治疗疾病提供了基础医学实验的证据。如中国医学科学院微循环研究所段重高教授等与华夏智能气功培训中心合作，在显微镜下观察外气作用下的体外培养的宫颈癌细胞的分裂，结果，8次实验中，细胞有效分裂受到外气的阻抑而终止分裂的有7例，无效的1例，而对照组分裂正常。这一实验证明智能气功外气（组场）可以在细胞层次发挥作用。他们还做了大白鼠的脑微循环实验，实验证明，智能气功外气对解除脑微循环障碍有明显作用。中国医学科学院严仪昭教授等与华夏智能气功培训中心合作，先后做了外气“中性粒细胞功能影响”的实验（发光实验），对“实验性炎症的保护作用”的实验。该所的李梅、钱树森等教授分别做了“气功外气对小鼠移植性肿瘤S_{180}的影响”的实验，“智能气功对小鼠红白血病效应的初探”与“气功外气对癌瘤生长及转移防治初步效果的研究”（以上分别见《东方气功》1992年第3、4、6期）都获得了成功的结果，这就为气功外气治疗癌症、炎症、循环障碍等病提供了雄辩的实验根据。诚然，对气功外气的作用机制，虽然经过了十多年的研究尚未找到任何头绪或线索，对外气的实质更无从问津，但这并不妨碍我们建立气功外气治疗法，如谓不然，现代科学的基础科学物理学中的引力的实质，不是也未弄清楚吗？然而当人们认识引力的现象与规律以后，竟建立了当代科学的大厦。同理，我们虽然还不能够从现代科学上把外气的实质弄清楚，但站在气功的立场予以实践，很容易认识与掌握外气的规律。因而气功外气治疗

法也是能够很快建立起来的。

Ⅳ、外气治病的机理与指导思想

对于外气治病的机理，在现代科学看来是根本无法予以解释的问题，但从气功科学的角度来看，却是很容易解释的。气功外气治病与练功治病的机理是相同的，都是立足于调节人体内的气，使之充足通畅生化正常，所不同的是，一是自己练功，一是靠他人发气。气功治病是以气功的病理观为依据的。气功病理观认为，人体生病都是以气为中介（或运行不畅，或生化失常）、以神为主导的。因此，治疗疾病，也是以治神、治气为对象。治神则稳定其精神，治气则充足、通畅其气机。故《黄帝内经·素问·上古天真论》有言：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”后世华佗也说：“气血流畅，百病不生。”外气治病的机理，一是给患者补充了气，增强了患者的生机，更重要的是通过意识的全息作用对病态作了必要的调整，使之趋向正常。这机制在传统功法中多以平调阴阳、和畅经脉为主。鉴于经脉之气是人体各组织器官的混元场重合而成的气束，而经脉的失常是各部组织失常的间接表现，所以传统气功与中医针灸治病着眼于疏通经脉，这实际是通过各组织的混元气场的改变使实体物发生变化，所以过程较长，愈病的速度较慢。智能气功外气通过意念统帅混元气直接作用于人体各组织及其混元气的开合聚散，充分发挥意识的能动作用与全息作用，直接改变病态混元气的时空结构，所以愈病的过程短，速度快。鉴于上述的外气治病机理，决定了外气治病的指导思想：

一、以治心为主

要调动病人的主观能动性，使之树立战胜疾病的信心与决心，用健康的心理来改变生理。在传统气功治病中，对此也是非常重视的，瞿佑《养生法》中说：

> “心不病则神不病，神不病则人不病，……若逐日劳扰忧烦，神不守舍，则易于衰老，勿以客气伤元气，又每日胸中一团太和元气，病从何生？"

朱权在他的《养生心法》中对这一问题谈得更明确：

> “古之神圣之医，能疗人之心，予使不致于有疾。今之医者，唯知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末。不穷其源，而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎？”

太白真人讲得更加详明：

> “治其病，先治其心，必正其心，乃资于道。使病者，尽去心中疑虑思想，一切妄念，一切不平，一切入我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天，久之遂凝于神，则自然心君泰宁，性地和平，世间

万事，皆是空虚；终日营为，皆是幻想，知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦，慨然领悟，顿然消释；则心地自然清静，疾病自然安痊。知是说，药未到口，病已愈矣。此真人以道治心疗病之法也。”（《道家养生学概要》）

智能气功治病，无论是练功治病，还是外气治病，特别强调给患者讲道理，我们称此为“从理上开窍”，一旦明白了道理，就会不知不觉地发挥意识的主导作用，这就是智能气功强调“话疗”的道理所在。

二、气功外气治病和练功治病一样，认为任何病都是可以治愈的

对此，传统气功也有相似的论述。《太清导引养生下篇》中曾说：

“人之身12大节，360小骨，孔孔相对，脉脉相通，新气与故气交错其间，新气或顿阻，或循行；故气或流通，或壅滞，或俱塞，或并驰……盖壅滞者，阳气之聚而为块瘕者也；顿阻者，阴气之积而为肿疡者也。气既能蓄积，则亦有分散之理；凡患之所在，可用导引以散之，和气以攻之，时意以送之，清气以润之，咽津以补之。”

三、外气治病方法

外气治病方法虽多，但总括起来，不外祛病、补正两途，而且以补正气为主，强调“人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人籍气而生，人离气而死。人生之理，尽在气中。但调练元气，求死不得。”（《嵩山太无先生炁经》）外气治病确实可以称为“元气医学”。人或以为元气只能补正而难以祛疾，其实不然，我们不仅有在临床中治愈了多种疾病的实践，（有外气杀死细菌、杀死病毒和抑制癌细胞的成功的实验）而且在传统气功文献上也是有着明确记载的，如《丹亭真人传道密集》中说：

“欲治其病，先治其气。今医家以草根树皮攻道疾苦，不过假以后天之气以调剂之、滋补之而已；且草根树皮其辛甘咸苦酸之五味，不过寒凉温热平之五气，乃天地之偏气也，且能却疾，况人之通于天地，得气之全也哉。”

Ⅴ、如何正确对待外气治病

一、外气治病是先进的、高超的医疗技术

（一）经济，无副作用

鉴于外气治病不用任何药物与器械，不仅节省了药物与器械的费用，而且避免了因使用或生产药物、器械而引起的副作用。我们知道，使用、生产各种药物和器械，会在一定程度上一定范围内给人带来危害，这是一个难以消除的连锁反

应。但外气治病把这一问题从根本上解决了。

（二）治病范围广泛

由于外气治病是从人体正气着手，不仅能对疾病呈现双向调节作用，而且能够对人的身心起到全面的调节作用。在一定的意义上说，外气治病的对象是可以适用于所有疾病的。证诸实际，智能气功在数以百万计的治病实践中，治疗对象有功能性病，有器质性病，有常见病，有少见病，有疑难病，有危重病，有慢性病，有急性病，有代谢性疾病，有感染性疾病，有精神性疾病，有外伤性疾病，有化学因素所致疾病，有物理因素所致疾病。不仅有这些后天罹患的疾病，还有先天遗传的疾病。凡此种种，不一而足，可谓应有尽有。外气治病和练功治病一样，身病、心病都可收到良好效果。

（三）见效快、疗效高

气功外气治病不仅适用范围广，而且收效之速、疗效之高，简直令人难以想象，经常收到“愈骨折于顷刻，消肿瘤于瞬间”的神奇效果。使聋者（包括药物中毒聋哑与先天聋哑）复听，使瞽者（包括青光眼、白内障、视神经炎与萎缩、视网膜剥落等）复明，使瘫痪者健步，使血压复常等事例屡见不鲜，各类疾病均可收到立竿见影之效。尤其智能功的组场，可适用于成批病人的快速治疗，确实符合多、快、好、省的原则。诚然，并不是所有病种，或同一病种的所有病人都能收到这样好的效果。一般来说，病气与意识结合得牢固者效果差，反之则好。新得的病，病的气场还没有牢固地建立起来，效果好，反之则差。能主动运用意识配合术者消除疾病效果好，反之则差。

（四）易于普及

我们知道，现代医学中的任何医疗手段的使用，都需要有相应的医学知识，因为这些医疗手段都是针对性很强的医学内容，要想全面掌握这些内容并用以保健，只有医生才有可能。外气治病——尤其是智能气功的外气治病，不需要针对病因，无需搞辨证论治，没有医学知识并不妨碍治疗的进行。也就是说医学专业知识不是必备条件，这就使得气功师无需读那么多年的医学书，这是易于普及的一个原因；更加重要的是，智能气功外气治病，一学就会，非常容易掌握。实践证明，学会智能气功的第一步功捧气贯顶法后，只要敢于实践，仅几天时间就能掌握外气治病技术，可以用于调治自身疾病，也可为他人治病。

二、外气治病不是万能的

上面介绍了外气治病的众多优点，乍一看来，似乎外气治病是无所不治，任何病都能治好，这样一来，岂不是有了外气治病就可以包打天下了吗？甚至可以不死人了吗？然而这是不可能的，因为外气治病产生的效果，是病人的内气与施术者发放的外气相结合产生了积极的效用而呈现的结果。在这过程中，气功师发

放的外气只是其中的一部分作用，诚然，气功师的深厚的功力，确实能有神奇的作用，甚至有时呈现出似乎是回天之功的巨大威力。然而这一切是在患者尚有生命力的前提下完成的，如果一个人真的已经死了，气功师无论如何也是无能为力的。扁鹊这位古代的气功大师（也是有名的中医师）就说过，他那神妙的起死回生的医术只能起生人而不能起死人。进而言之，人虽然还活着，如果意识活动与生命活动已经失去形成一个密切联系的整体，那么作为一个人的真正的生命也就失去了意义，在这种状态下，气功外气也是难以奏效的（注意：昏迷状态不等于意识和生命活动中断了联系）。我们知道，意识在生命活动中起着主导作用，不管人们是否意识到了这一点，人的意识总是一刻不停地行使着它的主导作用。正因为这个缘故，所以不配合外气治疗或者有对抗心理者，往往收不到良好效果，尤其是对气功不相信，而自己又有一套定型的思维模式并且取得了相当成绩的人，外气治病难以对这些人发挥作用。鉴于外气治病有这么多的特殊性，所以每一个气功外气施术者，都必须深入地研究，切勿浅尝辄止，更不能有了一鳞半爪的成绩就沾沾自喜，认为天下没有治不了的病，若如此，定然栽跟头。

三、习练外气治病的重要意义

随着气功的普及，学会外气治病的人逐渐增多了，因而对外气治病的重视程度也不像前几年那么大了，就是还没有掌握外气治病技术的气功爱好者，也认为它是一般技术而不愿下功夫学习，认为只有气功诊断才是高层次，实不知这是一种误解。我们在超常智能的有关章节里对超常智能的类别与层次已经作过阐述，指出超常智能的接收功能与发放功能都有不同的层次。从目前来说，属于发放功能的外气治病更有实际意义，它不仅可以多快好省地为病人解除病苦，为国家节约大批的医疗费用，而且通过外气治病还可以强化超常智能的发放功能，会逐渐形成遥感治病、遥控以至意识搬运功能。不仅如此，通过认真体察外气治病对病人所起的作用，会逐渐体察到病人体内疾病的变化状况。当能够体察病人体内状态时，这一过程就属于气功诊断的感知功能。这就是智能功强调的从外气治病的功能发展到气功诊断功能的过程。

Ⅵ、外气治病的类别

气功外气治病的形式很多，真可谓是五花八门，无奇不有。关于用特异功能（先天超常智能）治病者，如搬运治病，或用手（或器械）探入体内治病等形式不拟介绍。我们这里仅对气功的外气治病作初步归纳，简单予以分类介绍（具体内容将在以后各节中详述）。

一、从用气的来源分类

（一）以自然界混元气为外气治病之源。包括拉气治病法、采气发气法、环流法、组场治病法。

（二）以意识为外气治病之源。包括纯意念治病法、神光治病法。

（三）以自身丹田气为外气治病之源。包括形、气、意三者并用外气发放法、意气并用外气发放法。

（四）以物理能为外气治病之源。主要是电气功。

二、从用外气的途径分类

（一）直接用气作用到病人。其中又有借助接触形体发气与不接触形体发气之分。

（二）把气注入其它物质中，用带气的器物为人治病这一类型中，有所谓信息水（把气注入水中）、信息物（把气发到什么物里都行）；更有画符、写字、开信息药方等方式。

三、从发外气的形式分类

（一）用形体发气。如用手、脚等人体各部位发气，或用眼发气（注意：用眼发气与神光不同）。

（二）用意念发气。靠意念直接聚大自然的气作用到病人。

（三）用眼的神光发气。

（四）用声音如歌唱或特殊发音发气。

（五）用口腔吹气发气。

智能气功科学的外气以大自然界的混元气为气源，它的应用方法有很多，将在后面详细介绍。为了让大家对外气治病有个全面了解，在未讲述智能气功外气治病之前，先把传统气功名家对外气的应用作一综合介绍。

第二节　传统（或流行）气功的外气治病介绍

在传统气功或流行气功功法中，有很多功门会外气治病，笔者所事的师友中多谙此术者。现将笔者习练过的外气治病方法进行初步整理，文中所述各种方法的名称，多不是师传而是笔者依其内容而命名并作分类如下。

Ⅰ、形、气、意并用外气治病法

这类治病方法是通过形体、气和意念三者共同结合起来发放外气。这种外气

治病方法的特征是通过形体的接触来治病。一般来说，用手放到有病的部位，通过形体的接触，把意念和气传进去，达到治疗疾病的目的。这种治病的方法，广义来说应该包括气功的按摩、点穴、正骨。运用这些治疗方法，虽然有的并没有进行过气功训练，但多习练过武功，所以，他们在治疗过程中实际上都是运用了形体、意念和气。不过他们未认识到是气功发放外气治病。形、气、意三者并用发放外气治病法，除按摩、点穴、正骨外，主要有以下两种：

一、振动发气法

振动发气法是把手放在有病的部位，借振动的形式发气作用于病人，达到治病的目的。这种发气治病法，只要经过认真锻炼，在较短的时间里就可以掌握，不需要很强的功力。但需要注意的是，第一，要有一定的振动频率，一般是4～6次/秒，第二，振动时意念要透入一定深度，但不要用力过猛。它适用病位比较浅表的疾病，即体表的病和躯体的病，对软组织和肢体的病效果很明显。象骨折类的重外伤不宜用此法。这种方法的施术时间一般以5～10分钟为宜，最长不超过15分钟。这种振动方法，基本不伤自身丹田气，也不需要调气，只要振就行了。但有时也容易引起肌肉的疲劳。

二、振颤发气法

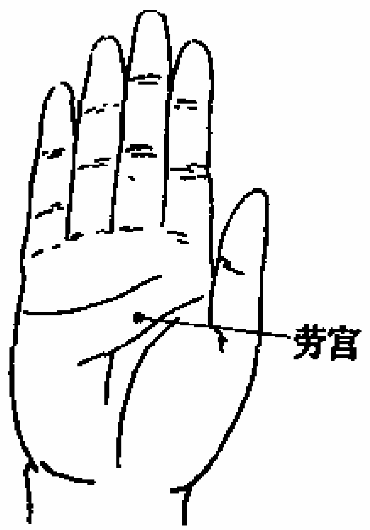
这种方法与振动发气法大体相同，只是振动频率不同，要达到8～12次/秒。施用这种方法需要经过特殊训练。训练的方法是，一只手放在大腿上或桌子上，另一只手的中指摁在这手中指的指甲盖上，被按之中指，作一翘一松的动作，一翘、一松……慢慢练习，逐步加速便可达到振动的频率（这种练法是秘传捷要方法，若不依此练习，很难达到要求，于此可知方法之重要）。由于振颤频率与次声相近，所以这种方法具有次声效应，同时还含有人的信息，治病范围较前一种广泛，效果也比较好。除针对病位发气外，对全身性疾病可从百会、膻中、神阙、命门等穴位发气。

振颤发气法的优越性，和上法一样不需要搞辨证，哪儿有病，就在哪儿振颤，与针灸的阿是穴一样，它对丹田气损耗得也不多，不练丹田气也可以，会振颤了以后，就那么一动就起作用了。施功时间一般是5分钟，最多也不超过10分钟。

Ⅱ、意、气并用外气发放法

这种方法比前一种形、气、意并用外气治病法少了一个字，是意、气并用，不靠形了。这种不靠形体的接触，就凭着意念把气输送进去，达到治疗疾病效果的方法，称为意、气并用外气发放法。它可以分为：

一、以意领气法



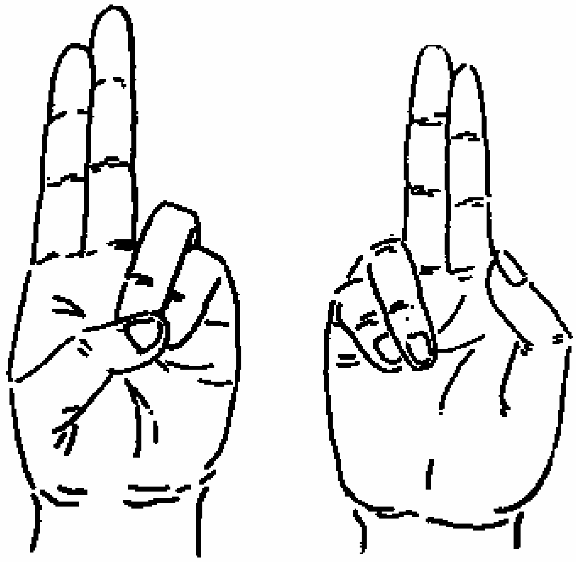


图13　劳宫穴位置图　　　　图14　剑指，刀指指法图

这种方法是目前气功界应用最多的一种。以意领气法是调动丹田气，通过把丹田气发出去以治病。具体做法是：先气沉丹田，意念和丹田气结合。通过意念把丹田气调运出来，一般多是调到手，即从丹田处把气往外运，运到手上来。运到手上以后如何往外发气？有多种形式。

例如，大面积发气可用掌心劳宫穴（图13），集中力量发气可用剑指（剑指亦称剑诀）。2指3指直伸，4、5指屈向掌心，大指压于4、5指指甲上，也可大指尖抵于中指根节横纹部。若大指抵于食指根节横纹称刀诀或刀指（图14）。进行点穴或导引用针指（针指亦称“针诀”，小指从4指背拗过，中指压小指尖而屈向掌心；大指压中指尖，4指压大指尖，唯食指直伸。此诀呈大指、小指、中指三指指甲被压而不显露之势，故称“三指不露盖”）。（图15）当调运丹田气有了相当基础后，还可根据需要调内脏气、经脉气进行更加具体的治疗。

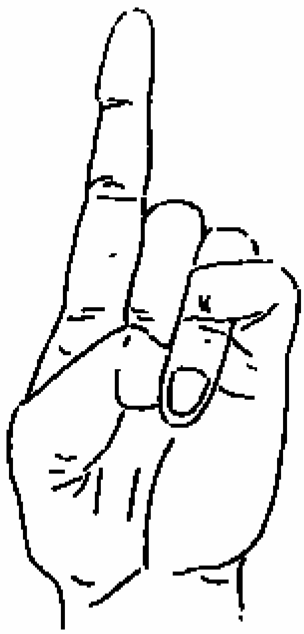


图15　针指指法图

这种发气法对施术者要求比较高。首先，需要有较深厚的功力，其次，要有一

定的医学知识，要明了疾病的性质以辨证施治，即先诊断疾病，后进行施功，若懂点中医知识就更好。因为懂中医知识能帮助诊断疾病，是表症，是里症？是寒症，是热症？是虚病，是实证？能懂得是什么病，治疗起来就比较简单。是寒症就给他发热气，是热症就给他发凉气，是虚症给他补，是实症就给他泻，这就是补泻温凉。至于对病人什么部位发气，可由施术者根据需要或习惯决定。可以对患病局部发气，也可以对与疾病相关的经络、穴位发气，也可以依据脏象的隶属关系发气，也可对全身大穴整体发气。我们在外气治病综述中讲过，外气治病的辨证论治以及取穴取位，都不象中医针灸那么严格。即使用补泻，不别温凉，只一味给病人灌输元气，当气充足到一定程度后，病人也会收到相应的效果，只不过这样做会消耗施术者更多的气，这对用丹田气为人治病的施术者来说，是太不符合“经济”原则了。如果有针对性地依据需要施以补、泻、温、凉的发气，则可以收到消耗少而功效大的效果，这是以意领气法强调辨证施治的根本道理所在。

具体作法：施术者正坐或站立，气沉丹田，意与气结合，然后把气运到发气的手掌或手，对准病人接收气的部位（一般手与患者保持10～20公分的距离），然后把气发放出去。把气发放给病人的过程不同，因而区分出温、凉、热、补、泻。

发凉热之气的方法：这是针对寒证与热证采取的手法。当把气运到手上时，暂不要把气发放出去，而是把施术者的呼吸与患者的呼吸调为同步呼吸，即两人同时呼与吸。如果病人是寒证需要发放热气，则在呼气时，用意念把气从手的发气部位放射出去，进入患者体内并直达病所，同时意想此气像一股火热的气流进入患者的疾病所在部位。这样，患者就会感到有一股热气进入体内与病所，而即刻产生舒适之感。如果病人是热证需凉气，则在吸气时用意念把气从手的发气部位放射出去，进入患者体内并直达病所，同时意想此气像一股冰冷气流进入患者疾病所在部位。这样，患者就会感到一股凉气进入体内，即刻就有清凉舒适之感。发放凉气热气的关键是呼吸与意想两个因素，仅用其一，也会产生一定效果，若能把两者熟练地配合运用，就能收到随心所欲的良好效果。

进行补泻的方法：这是针对虚证和实证所采用的方法。如果说凉热手法是在把气放射出去时应用的技巧，那么，补泻手法则是在发放即将结束时所采用的手法。

这里所谓的虚证是指人体正气虚，即中医说的“正气夺则虚”，所谓的实证是指病气实，即中医说的“邪气盛则实”，因而补法就是补正气，泻法就是泻邪（病）气。在中医临床治病过程中，两者泾渭分明，但征诸气功外气治病，两者对立性质就不那么严格了，因为治虚证与治实证都是通过人的正气来实现的，只是治疗结束时，两者有微细之别而已。如果是虚证需补，就在发气结束时，发气

的手配合意念，猛地向患者体内一推一按，把气输进病人体内，用意念中断外气与手的联系，同时手快速离开发气部位。因为施术者的手（发气部位）与手外之气有一定的亲合力，若不采用这种手法，手离开时，进人患者体内的气还会随手离开而被“拖”回，古人用“以手探汤”来形容这一手法的特征，意思是手触到很烫的汤水而迅速移开的景象。这一比喻有助于领会补法终止发气时，手离开时的动作要领。如果是实证需要泻，就在发气结束时，用意念配合手慢慢离开，而且意想把患者的病气从里边抽出来。这一方面要想到患者皮肤孔窍开张，一方面要想到施术的手上的气把病气粘住并拖出来。这一过程是比较缓慢的，否则病气不易被粘住拖出而中断于体内，这就是所谓的把邪气泻出来。这一过程可反复进行几次，即拖出一次，再与患者体内病气相接，粘住再向外拖出。对此过程古人用“如人不欲行”“如留如还”来形容这一手法特征，意思是如亲人相离别，恋恋不舍，不愿离开家门那种景象。

以意领气发放外气的长处与不足：长处是所发放的气是施术者所练的丹田气，这种气的质量与施术者的功夫成正相关，功底越深，气的质量越高，输入病人体内，不仅可收治病之效，而且有助病人长功夫。不足之处是：①此法是以耗损施术者的丹田气为代价的，因而不能超量使用，否则会影响施术者的功夫上进与健康。此法所以强调补泻凉热的具体运用，目的就是既要为他人治病，又不至过多地消耗。要想有效地保证施术者不受影响，必须以相应的练功为前提，据笔者以往的经验，当有了一定功底之后，一般两者之比为4比1，即练功4小时，可保证1小时治病。如果丹田气尚未练充实以前，勉强进行这种治疗，不仅功夫难以上进，而且有损神破气之虞。②此法有引病气进入施术者之弊病。尤其是对实证进行泻法时，施术者的气粘住病气外拖，很容易把病气带到自己体内，若不及时把病气排出，就潜伏了病的种子，一旦条件适合就会发病，这是值得引起施术者注意的问题。

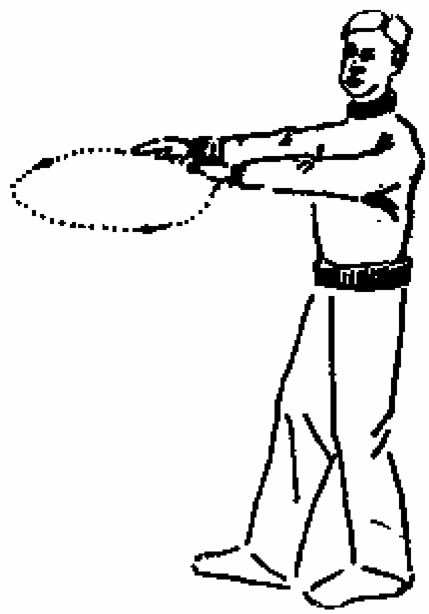


图16　练功排病气法图

排病气的方法：排病气的方法很多，有借树木排病气，有借水排病气等，这里我们着重介绍练功排病气法。具体操作是：两脚一前一后平行站立，两脚横的距离约10公分，前脚足跟与后脚足尖在一横线上（一般男左脚在前，女右脚在前）；两臂向前平伸，与肩等宽、

等高，掌心向下，意念与地气相接，重心在后脚，然后重心前移到前脚，后脚足跟抬起以脚的前半部着地；然后再把重心移到后脚，脚后足跟落地，全足平铺于地，前脚足跟着地，足尖抬起；如此一前一后地反复动作。当第一次重心后移时，两臂保持掌心向下姿势回收，回收时划着弧圈收回来，从脚在前边的一侧圈回，譬如女性右脚在前，两臂向右划弧圈回至胸前；重心前移时，两臂保持掌心向下姿势，从对侧划弧向前推出至体前，如男性则从右侧划弧向前推出，男女相反。重心前后移动一下，正好两掌臂划了一个圆圈，与太极拳的“摸手圈手”相似（图16）。做此动作时还要配合呼吸，重心后移臂圈回时配合吸气，意念从脚在前面的同侧拇指、食指吸入经臂至胸入肺；重心前移臂划弧前推时，配合呼气，意念从胸经过对侧的臂至手，由拇指、食指呼出。一般于治病后练10～15分钟，既排了病气，又练了功。练此功的关键，一是掌心要有与地气相接的意念，二是呼气时，要有把病气排出的意念，而吸气要有把天空清气收入体内的意念。

至于调运不同内脏与不同经络之气，一方面需较深功底（需要在打通自身全身经脉的基础上进行），另一方面需借助一定的手诀式，内容繁多，难于推广应用，这里不拟介绍了。

二、环流法

环流法是术者与病人之间形成一个气流的环转圈，以此治病就叫外气环流治病法，以此诊查疾病就叫环流诊断法，包括正身环流与侧身环流两种。

（一）正身环流

正身环流，两个人对面站立，施术者气沉丹田，神气相合，运气上升至头，气从头顶的百会发出去，经过天空入病人的百会，穿过身体，透过病人涌泉，经地下入于施术者涌泉，再上升至百会，这样的环转一圈，叫正身环流法。环流法的好处是，病气经过地下过滤，渗入地底，再回来时，不会跑到施术者的身上来。用这种方法不搞补泻，就是用气从上到下贯穿病人身体，反复环转，一穿一转把病人身体里的气调整正常，病就慢慢好起来了。由于正身环流要拿丹田气往外冲，

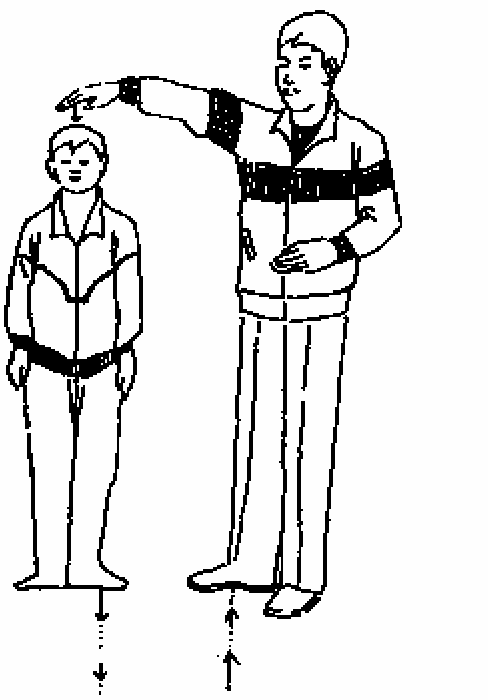


图17　侧身环流法示意图

从头顶冲过去，有不少人害怕把自己的神冲乱了，因此不搞正身环流，搞侧身环流。

（二）侧身环流

侧身环流，是让病人把身子侧过来，一脚前一脚后地站着；施术者也是一脚前一脚后站着，一手护住丹田，另一只手举起来，把气从掌心（或手指）发出去，灌进病人头顶，透过后脚出来，经过地下过滤从施术者前脚进来，直到掌心，不经过百会，这就是侧身环流（图17）。

无论正身环流，还是侧身环流，都是使术者的气在患者体内从上到下流行一遍，再回到术者自己体内，所以不容易耗气，唯在患者体内穿透时要加强意念，把病灶冲开，把病气排到地下去。

环流法也是智能气功发放外气的一种方法，与上述方法不同之处是不以丹田为环流的起始点，不以丹田气为环流的内容，而是意念在施术者与患者之间的空中聚气，而后贯入患者百会，流经患者全身至足的涌泉到地下，返回术者涌泉，上升流经全身至百会放出，再入患者百会，也可依此搞侧身环流，或以之组场亦可。

环流法无论是用丹田气为气源还是意念聚气为气源，治病时都不搞辨证施治，只要反复环流即可。

三、吸病排病法

此方法是环流法的变相应用，方法是施术者神与气合，把气发放到患者体内，和病气结合，并吸收到术者体内，使术者也成为带病状态，如果患者是腹痛，当时施术者也出现腹痛；然后由术者练功再把病气转化为正气。当术者自觉正常以后，病人也就得到了治疗，此称为吸病排病法。笔者在从师学习此治病法时曾询问，“为何不把拖出的病气丢掉，反而引入自身？”当时师答是“菩萨要代众生受苦。”并说“唯此才能修成菩萨果。”当时曾反问：“佛、菩萨的慈悲是使众生离苦得乐，若把病气为患者排出，已达到目的，又何必把病气引入自身呢？这岂不是与人无益、与己有损之事吗？”师不悦，斥曰：“祖辈相传，汝敢非之？！修道要不惜身命，这么一点小苦都不敢受，怎能修成大道？”后来领悟到此法的实质并非真的把病气引入自身以转化之，而是施术者的感应功能在发气时起了作用的结果，可惜当认识到这一实质后，先师已圆寂了。我一直不主张用此法治病，于此介绍之，使大家知道有此一法而已。

四、感应去病法

这是传统气功有相当功底的人治病应用的方法，施术者与患者比肩而坐，按自己练功法认真练功，当练到神气混融时，用意念把病人罩起来，然后继续练功，

往往一度功毕，病人可霍然痊愈。此法实质是施术者练功时，身体周围形成了一定的气场，用意念笼罩病人，把气场引向了患者，使患者体内产生了类似于同步共振的效果。鉴于施术者的强大气场，使患者的病气发生了转化作用。此法多是佛门禅宗大德为王公贵族治病所用，由于不动声色，人多视为是佛菩萨显灵。对这种治病方法曾作过如下科学实验，气功师运气在自己体内流动，用红外探测仪描记下气运行轨迹，然后令一儿童静坐在气功师旁，很快也可以在儿童身上描记出与气功师相似的气运行轨迹。这一过程与物理学中的静电感应有些相似，所以我为其取名为感应治病法。

Ⅲ、意念治病法

意念治病法似乎不应叫做外气治病，因为它只强调意，而没有气。它是任何外气治病到高层次时，都能应用的方法。智能气功混元整体理论认为，意识是混元气的特殊形式，所以纯意念治病是属于广义的外气治病的范畴。

意念治病的机理有二，一是通过意识的全息性来集聚混元气以治疗疾病，二是用意识的全息性直接作用于病态的时空结构，使之恢复到正常状态。前者发挥作用较慢，后者发挥作用较快。具体方法又分为纯意念治病与神光治病两种。

一、纯意念治病法

此法就是靠意念想患者疾病消散、恢复正常，以达到治疗疾病的目的。这种方法在以前是最难传授的，它不同于发放外气有一定的姿势、手法可以言说，所以古人强调学此法主要靠悟性。因为应用此法的意识活动与日常生活中的意识活动没什么不同，而在人们的经验中，日常生活的意识活动不能起到治病效用，这一方面是未进行高度集中精神的实际锻炼，同时周围环境中很少有这种治病的示范，因而在意元体参照系里没有意识支配生命活动的内容，所以学起来非常困难。当我们学了《混元整体理论》——尤其是学了《意识论》，对意元体、意识活动有了一定了解之后，再学此治病法就比较容易了。实际上这种方法若能在理论上有所认识，是最容易学会与掌握的方法，甚至对有的人来说，一听就会。实施这种治病法，关键是要有坚定顽强的意志力。有这方面基础的人，只要他肯用意识去治疗，就一定能收到满意的效果。具体施治可以说是没有一定的方法，原则是：意念专一，想患者的病好了，病消散了，功能正常了。譬如，患者有一瘤子，施术者可以直接想瘤子消散了，也可以想用刀把瘤子挖出去，也可以想用手术器械把瘤子粉碎，也可以想把瘤子化掉等。又如，溃疡病，可以直接想病痊愈，也可以直接想把溃疡抹平、长平、填平等。再如骨折，可以直接想骨折好了，功能正常了，也可以想把骨折接合好了，也可以想骨头“焊好”，也可以想骨头包裹好

等。一般来说，不要想得太复杂，即使是有着丰富的医学知识，也最好不要按照一般的病理变化去想，因为医学了解的变化过程是物质变化的慢过程，而意识治病是快过程，两者机制不尽相同。纯意念治病不受与患者间隔距离的影响，也不受一般封闭、屏蔽的影响。这是意识运动的特殊性形成的。

纯意念治病的施术者不要对病进行分辨，更不要对所治的病有易治、难治的成见，而是无论什么病都能一想就好。具体意想时只想结果，不要想意念如何进入人体，如何治疗病的过程等。因为意念一动就已经进入到病体中去了，若再想如何进去，就打断了意识流，以致不能源源不断进入病体，难以起作用了。纯意念治病，可以是面对病人的近距离治病，也可以是远距离的遥控治病；对病人所在的位置与具体情况也可以不知道，只要求治者说出患者的名字或代号，就可以用纯意念施治。譬如说，张三有甲状腺瘤，即使张三远在千里之外且不相识，也可以想张三甲状腺瘤消失而获效。意识所以会起这么大的作用，是意识的物质性的全息性、选择性所决定的。或问曰：全国范围内名叫张三的人很多，是否所有名叫张三的人都有反应呢？回答曰否。因为求治者述说的张三是有特指的，也就是说求治者当说张三这个名字时，在求治者的意识里有着张三的全部信息，而这些信息将对施术者发放意识起到导向作用。以上这些解释是借用常态智能知识来讲述的，其实处在超常智能状态时，是一种超物理时空状态，在这种状态下，根本就没有距离这一概念。古人所谓“一念历遍三千大千世界”即指此而言。无论是遥控诊断还是治疗，在施术者的意识中，都是一个特殊指令，这一指令包含求治者述说的全部信息，这些信息就是意识选择对象的依据。懂得这些道理以后，对远距离发功做实验的疑问也就迎刃而解了。

二、神光治病

神光一词在传统气功中不同功门对其解释不同。有所谓“元灵之火即神光”，有“精光所聚即有神光”，有“我心一定，立有神光”，也有指两眼之光为神光者，也有指“内视”之光者。我们这里所说的神光是指意识和目光结合，即神意和光结合而言。以意识为主导，目光随意识而动。鉴于目光是对光线反应的一种特殊表现，而光是电磁波的特殊波段，因而神光这一形式较纯意念活动的物质性内容多了一些。当然，我们不能因此就把神光机械地理解为意念和电磁光波的结合。所谓神光治病，就是通过神光对疾病进行“辐射”，以达到治疗疾病的目的。具体方法是，用神光对疾病部位扫一眼即可。用神光辐射疾病时，不仅是意念引导与目光的结合，而且还是神光与治病动机的结合。其难度就是这三者在刹那间结合在一起，而且同时在病所起作用。

神光治病和纯意念治病一样，是瞬间对疾病发生作用，是突然出现的快速变化，因此，在治病时不是连续不断地长时间治疗，而是突击式的一次一次地反复

冲击。

神光治病时不要受有形实体的干扰，在施术者的意识里，要把有形的实体看成是一团气，神光投向病所时，一下就透到体内病处（这主要是靠意识的引导作用），把病冲开，使之恢复正常。

需要注意的是，神光治病与用眼发气是不同的两种方法。用眼发气是用意念把眼睛内的气发放到体外去，有一个从内向外的主动的放射过程。神光治病只是用意念领着目光作用到病所，目光不是从内向外放射的，是目光本身所具有的自然表现，与用眼发气的主动发放适成对照。

第三节　智能气功外气治病

Ⅰ、智能气功外气治病简介

智能气功外气治病是在全面总结传统气功外气（或变相外气）治病的经验的基础上，结合现代特异功能与我们的练功实践创立的新型的外气治病方法。这种方法不用自身丹田气而是用意识和自然界的混元气进行外气治疗。其特点是：①实施这种外气治疗不需要深厚的功底，只要学会捧气贯顶法后就可以进行外气治病。在智能气功科学里，把外气治病视为“入门功夫”。②实施外气治病不损伤自己的气，不仅不会影响功夫上进，反而可促进功夫的上长。③不搞辨证论治，只要把混元气贯进去，加上好的意念即可收到预期效果，因而不需要更多的医学知识，便于更多的人学练。④发放外气的方法简便、易学、易练、好掌握，易于普及、推广。

智能气功外气治病在整个外气治病的范畴中，属于意气合一的外气治病，意与气的关系属于意引气而行。至于导入人体的方式，可借形体接触以导入，也可气意结合而入，也可由单纯的意入而后聚气，也可把气发放到具体器物（如信息水）进入人体而发生作用。这就是说，智能气功的外气治病方法，可以采用前述的各种治病方法，只是两者所用的气源不同，前者是用自身丹田气，后者是用大自然的混元气。智能气功的外气治病还可以通过组场进行大规模的集体治疗（关于组场的内容将在下一节中介绍），这一切确实与传统气功的外气治病有着巨大的区别。上述的这些特点，往往使气功同道难于理解而遭物议。我们相信，一旦智能气功科学的理论被大家认识了，众多的事实展现在世人的面前，它的一切必将受到大家的欢迎。

Ⅱ、智能气功外气治病的理论基础

智能气功的外气治病，是智能气功科学的重要组成部分，它以智能气功科学的基础理论——混元整体理论为指导，它的一切都是从这一基础理论出发的。混元整体理论指出：

一、宇宙中的万物都是混元气的不同表现

实体物是混元气的凝聚表现，非实体物是其散在的表现，而且是混元气的最一般的表现形式。这种混元气无形无象、质地均匀，不同层次的物质都有它自身的混元气。譬如我们地球上有人的混元气、有花草树木的混元气、有山河湖海的混元气、有日月星辰的混元气、有宇宙最原始的混元气。智能气功练功与外气治病着眼在人的混元气与宇宙原始混元气。前者在混元气诸层次中属最高级、最复杂的混元气，且为人类自身所特有；后者在混元气诸层次中属最简单、最原始的混元气，且分布整个宇宙，无处不在，无处不有。它不仅是万物生化的背景，而且可为万物直接提供其生化的最原始的素材与动力。智能气功抓住了这“一高一低”，就等于抓住了宇宙万物混元气的总体，因为这“一高一低”的混元气囊括了各层次混元气的全部特性。两者结合到一起就可以在各个层次——譬如传统气功中所说的阴阳层次、五行层次、八卦层次、万物层次——发挥作用。从治病强身的角度来看，可以发挥祛除疾病，延年益寿乃至开发智能的作用。具体到治疗疾病，就呈现出不需搞辨证论治的特点，不管是五脏病、形体病、五官病，也不管病的性质是虚证、实证、寒证、热证……都可以同时得到治疗。

二、宇宙中混元气不停地进行着彼此之间的混化

混元理论认为，宇宙万物的混元气都不是单一的，而是时刻都在进行着不同形式的混化运动，尤其是生物，它以特有的新陈代谢为其生命存在的方式。作为生物的最高级物种的人，也毫不例外地进行着自身的混元气与外物混元气的混化。一般而言，这一混化过程有两大类型：其一是按事物固有的时空结构进行混化，这就是自然界万物自然变化过程，这一过程是缓慢进行的。其二是按意识指令直接进行的混化，这是人类特有的混化过程，是一快速过程。这一混化规律用于气功治疗，也就出现了两种情况，一是按自然事物固有的时空架构进行混化的规律治疗，可以是选择好的地势（以前说的“风水宝地”）之气用以强身祛病，可以选择适当的动植矿物（药物）进行治疗，这是传统气功比较注重的内容；二是传统气功的以发放丹田气治病的方法则属按意识指令直接进行混化这一范畴。何以言之？因为练功使丹田气充足的过程，是人的意识和自身混元气紧密结合的过程。一旦丹田气充足到能受意识的随意调动时，这种气中就有了较“浓郁”的

高质量的人体生命信息，当这种气进入病人体内时，就会自然地发生有利于健康的混化作用。

三、实体物内的“有无相生”

在实体物内的混元气，每时每刻都在进行着无形之气凝聚成有形之物的“无生有”的过程，同时又进行着有形之物化为无形之气的“有化无”的过程。这就是说，人体中的一切有形之物都不是固定不变的，而是时刻变化着的。由此可知，人体内的各种病理变化，也不是固定不变的。智能气功发放外气治病作用的关键环节，就是混元气的“有无相生”的这一变化过程。只要在这个变化过程中加入了良好信息与充足的气，任何疾病都可发生向着健康方面的转化，直至痊愈。

四、意识活动是意元体（人脑混元气的特殊称谓）的活动内容与过程

意元体是人体混元气的最高级、最灵通的部分，它最精细、最均匀、最活跃，它可以主动和各层次混元气结合并能支配其变化，可以使有形之体转化为无，也可以使无形之气转化为有。智能气功外气治病，充分发挥意识这一能动作用，主动和大自然中最基本的原始混元气结合，并凭借意念把气引入病体之中，进而按照意念的指令发生作用，这就是智能气功外气治病时特别强调意识作用的根据。

或问曰：传统气功治病时主要是给病人输入丹田气，很少加特殊意念，为何也能治病。这是因为，练功有素者的丹田气内含有意识成分，是受意识加工的混元气，故治病时无需临时加治病的特殊意念。智能气功外气治病用的是自然界的混元气，它不含人的混元气——更无意识的特性。若不加意念，它仍是自然界的混元气，尽管它可以自由出入人体，可以随人体功能自然变化，但却不能改变人体正在进行的各种变化过程。如果把意念和它混合起来并主导混元气去发生作用，就会形成由意识改变混元气的快过程，这是智能功外气治病一般较传统气功外气治病见效快的重要原因。

或问曰：宇宙大自然中有各种不同层次的混元气，智能气功外气治病为何选择最原始的混元气，而不选择其他如花草树木、山河湖海、日月星辰的混元气呢？这一方面是最原始混元气无处不有，无处不在，取之不尽，用之不竭。另一方面，原始混元气最精细、均匀，可以随意识的时空结构任意变化。其他层次混元气就不然了，它们各自有自身的结构特性，都有一定的偏颇性，“加工”较原始混元气难度大。诚然，有些功法是用这些层次的混元气（如树之气、日月气）练功与外气治病的，认为含有该层次混元气的是实体物，目标明确，容易采用。其实这是一种误解。因为气功“采集”的各层次的混元气都是无形无象的，都是靠意识的选择作用，只要懂得这个道理，把意念集中到某一层次，就可以和该层次混元气结合而被应用。其实采集大自然的混元气较采其他层次混元气反而更容易些，

不需把意念集中得像采具体事物混元气那么具体、明确，只要把意念和虚空结合就行了。

五、发挥意识的主导作用

混元整体理论指出，人的意识活动不仅对人的生命活动有着直接影响——此过程是意识通过统帅人体混元气来完成的；而且也能与大自然界的混元气直接发生作用。智能气功外气治病就是充分发挥意识的主导作用。我们这种作法是对传统气功某些外气治病方法（如画符、念咒——包括祝由科）积极扬弃的结果。我们知道，传统气功——尤其是正一派的治病，主要是靠符箓、念咒，而相应的咒文基本上是与治病有关的内容，而最后一句都是奉某某急急如律令。我们运用气功科学的观点，对念咒治愈疾病的事实进行分析可知，念咒的形式确实充满封建迷信色彩，但治愈疾病的机制有其内在的科学性：即咒文是与治病有关的积极言辞，念动咒词的过程就是运用意识的过程，而最后一句奉某某急急如律令一句，是因为一般人不敢相信自己能产生治愈疾病的神奇力量，为了增强施术者的信心，就说咒文中的内容是某神的旨谕，实质上这句话的作用是用来强化施术者的意志力量。懂得这个道理以后，智能气功就不再依赖幻想的神来发挥作用，而是恢复其本来就是施术者的意识作用的科学面目：施术者自觉地、主动地运用意识。从而把智能气功的练功者提高到与神相等的位置上来，这就是传统气功上乘功法所主张的——每个人都能与“羲皇齐驱，元始比肩”的科学观点。

Ⅲ、智能气功外气治病的方法与使用

智能气功治病的形式虽然可以很多，但其实质都是强调意识的主导作用，具体来说，都是以意引气去治疗疾病。如果真能领会了这一实质，直接运用意识而不用任何具体方法是最好的，但是大多数人开始时还不能一下就掌握好，需要有一个依法习练渐进的过程，这就要有一定的习练程式，下面分别介绍之。

一、拉气发气法

拉气治病法是通过两手拉气来聚拢大自然的混元气，并通过推拉手法把聚拢来的气输入患者的病所，以收到治疗作用的一种简单易行的方法。它是从捧气贯顶法的拉气动作与捧气贯顶动作的作用衍化而来的。我们知道，拉气与贯气是捧气贯顶法的精华，是采气、聚气并以之治病的根本。捧气贯顶法中的拉气有平拉气、竖拉气与推收拉气三种形式，这种拉气实际上就是在三维空间的长、宽、高三维线上的拉气，它涵盖了三维空间中的各个方向上的运动。依此调动气，可使空间所有的气无所遗漏；依此翕聚气，可使气均匀有效地向目的地集中。捧气贯

顶法通过拉气不仅强化了手与外气的联系，而且把自然界的混元气集聚到手掌周围而利于贯气。既可以用集聚到手中的气给自己贯气以祛病强身，也可以给他人贯气以强身祛病。于此可见，智能气功的练功与外气治病是一体的。诚然，用拉气来为他人治病时，绝不能像练捧气贯顶法那样操作，而是必须简化，可以对着病位做横竖拉气，而后对准病位进行推拉。为了操作方便可以把横竖拉气简化成画圆圈，画圆圈时要慢要均匀。要能熟练地运用这一方法，必须平时认真习练，练得手上气感明显以后才能有效地进行治疗。

方法是：两手放松，掌心相对置于胸前，做一拉一合的拉气动作，要慢而匀，意念放在两掌中间的虚空之处，使意念与外面的混元气相结合。通过两手反复拉合，使体外的混元气犹如气球般凝聚于两掌之中，这时两手便有拉不开、合不进的气感。手有了气感便可进行治疗。意念将手中气球分为两半，两掌各含一半，病人居中，两手一左一右离开病位一点距离一拉一合地拉气治疗，也可单手拉气治疗，手含半个气球，对着病位做手转圈的弧拉，或作一推一拉的弧拉。双手或单手转圈弧拉都要意想手中气团送入病所。治病前两手相对拉气和治病时弧拉都不要把意念放在劳宫，否则会牵动丹田气。熟练后，就不一定需要治病前两手拉气，只将手一转就可以把外界混元气凝聚起来。手里有了气就不管什么部位有病都是对着病位弧拉。（图18）比如胃有病，胃消化不良、胃溃疡、胃萎缩、胃炎、胃癌等等，不管什么胃病都是这样弧拉。弧拉时意念让胃病消散，胃恢复正常。对长瘤子、长骨刺的病人也是弧拉，意念散则成风，让瘤子、骨刺化散。对骨折病人也是弧拉，意念聚则成形，让骨折聚合。此法主要对患病部位发气，也可以向重要穴道发气，也可以全身贯气，可以从百会直往下贯，一下贯到脚底下的涌泉穴；也可由肚脐、命门、混元窍等穴贯气，而后扩充至全身。



图18 拉气发气治病法示意图

拉气治病时需要注意以下几点：

第一、意念一定要透过病所，病才能好。做推拉动作时，关键是意念引着气进入有病部位，使气在病变部位尽量通透，可以是一开一合，也可以是一出一入，

一旦内部畅通无阻，疾病就得到痊愈。

第二、用混元气治病不是把病气排掉，而是把病转为正常，把病邪之气转为正气。在拉气治病时要这样去正确运用意念。要懂得所谓病气其实是身体里面的一个病态的气场。人没有病的时候，体内细胞按照一定秩序排列，周围的气也就按照细胞的排列形成一个正常的气场。有了病，细胞功能有了改变，场也随之发生变化。有的门派治病是把不正常的场驱散（俗称把病气排走），没有了不正常的场，慢慢病就会好。我们智能功是把混元气送进去，通过意识的全息作用，使细胞结构及其功能正常，周围的气场也就正常了。所以发气治病时意念想“恢复正常”就可以了。

需要指出的是，“要正常”这一意念不是一念即可，而是要一次一次地反复多次，每次都要聚精会神，专心致志地发出“要恢复正常”的意念。

第三、混元气治病是让病转为正常，而不是像其他功门那样发气让病区产生酸、麻、凉、热的感觉，所以，发气治病结束后，不要问病人有没有酸、麻、涨、凉、热之感，可带肯定的语气问：“你的病好点了吧！”这样既给对方一个良性信息，又对疗效的肯定留有余地，还可以带命令的语气说：“你活动活动，可能好点了！”让病人活动一下，是因为把混元气送入病所，在局部起了作用，但还需要通过病人活动一下病位，就可使他的意念过去与气相结合。尤其是患疼痛性疾病的病人，往往怕痛不敢动，意念与发进去的气不结合，让他咬牙一动，意念冲过去和气接上，病才能好。

需要注意的是，对一些重症或危险性较大的病种，嘱令病人活动时要从微至著，切勿一下令其做大幅度的动作，否则，病人有思想负担不敢动，就难以收到预期效果。譬如病人是臂骨（假如挠骨）骨折，发气后，应该而且能够即时痊愈，但必须是病人合作，用坚定的意志按正常状态活动该上肢，此举旨在使意识流贯通患病的局部，唯此才能使发进去的气和患者的意识结合起来，以形成形气神三位一体的整体混元气场，才能保证正常功能的进行，否则，意识不去支配患部活动，就不能有效地调动自己的整体功能与患病部位的气结合，而是彼此间保持病理形成的阻隔状态，即使发进相当多的气，也难以即刻收效。然而在人们的常识中，骨折后是不能轻易动的，因而动就会产生剧烈疼痛，一般人是不敢按气功师的指令进行活动的，更不用说靠病人的“悟性”自觉地进行活动了。对此，我们必须细致地做工作，先令患者轻轻动手指，不感到痛再动手腕，不感到痛再动整个上肢，仍不痛再拿重物，如此循序渐进，患者的顾虑就会逐渐减少以至消失，从而收到预期的治疗目的。切不可鲁莽行事，患者不敢动就责备病人“意识不过关”、“没悟性”、“没缘份”，这不仅违背了全心全意为人民服务的精神，也不符合传统气功所谓的“大慈大悲”的菩萨心。

第四、治病的手法无一定形式，不要拘于一格，应随心所欲地灵活运用。可

以用推拉形式，也可用导引形式，也可用抓病的形式，也可用意念气针的形式等。以上所述各形式只不过是示范性举例而已，征诸实际，还可以有很多形式，其中，最基本、最常用的就是对患者局部划圈与推拉。现在有的人学会了这种简便易行的发气治病方法以后，对一些具体运用的方法（如抓病、抓瘤、划圈治病等）起了一些专用名称。对此，我们认为，即使是为了便于学习与记忆，也无此必要，这样做反而形成了名目繁多难于记忆的局面，倒不如只领会其实质而活用之更方便些。另外，有的人竟把上述一些具体运用的方式神秘化，说什么是秘传，甚至把一种方式称作一种功能，则属于欺世盗名的卑鄙行径，是对气功事业的一种亵渎。

第五、给病人治病时一定要有信心。这是很重要的一点。如果治病时没有信心，怀疑治不好，这个意念就在脑子里起了作用，发出去的气就冲不透病所。意念的作用很大，来了一个病人，你不想给治，勉强去治，效果不会好；如果见了病人你很想给治好，又有信心治，往往效果一定好。不但施术者发气治疗时要有信心，被施术者以及周围的人对气功治疗相信与否也会影响治疗效果。如果患者相信气功能治好他的病，意识里有这个良性信息，就能够很好地接受施术者发出的气和治疗信息，如果总认为自己的病治不好，对气功治病怀疑，“治不好”的意念在脑子里很顽固，就很难接受外来的气和信息，甚至还会抗拒。即使把病给治好了，如果还老怀疑病没好，老去想自己的病，病就有可能还“回来”。有一典型例子。1986年我们到新疆教功，新疆的一位女记者来找我，说：“我是不相信气功的，不过我长了个包，请你给治一治。”一般来说，我是不治病的，尤其是对不信气功治病的人。但为了使新疆的气功事业打开局面，我说可以。我让她低下头，她把头一低，我告诉她治好了。她惊奇地摸自己的包，果然没有了。我让她低头是因为她不相信气功，意识会起对抗作用。让她低头她就低了头，意识接受我的支配了。一发气，气进去了，包就化散了。可是她回去以后，总觉得包不可能没有，怀疑是给按进去了，总用手去摸去抠。她周围的人也不信，也来摸。这样，包又回来了，不过比以前小。她又来找我治。有人会问：为什么治没有了的包还会回来呢？人有病后，体内组织结构发生变化，该局部的气场也发生变化。发气进去把包化散了，在一定时间内原有的病的扰动痕迹（场）还未消除净尽，意识里也还有病的记录痕迹。包这个实物虽然没有了，它原来的信息还存在。这和一个人在屋里呆过，人体的电磁场对宇宙的电磁场的本底产生扰动作用，由于这个扰动，在人离开以后用红外线复相术还能把这个人的形象照出来的道理相类似。身上的包这个实物没有了，实物周围扰动的气场还存在，病人用“包还有”这个信息去作用于它，聚则成形，这个化散了的包便又聚回来了。那么遇到这种病去而复返的情况怎么办？一般来说，出现这种情况的病人并非有意进行意识对抗，而是对发放外气治病的道理不理解。我们一方面给他讲清道理，一方面给他

进行二次发气。意念将气发进病所之后，让气一涨，使气把整个病体涨满，一般就不会复发了。

需要指出的是，拉气发气法治病效果好，并不是施术者一个人的力量所致，它有混元气气场的效应。智能气功强调群体效应，发放外气治病也有群体效应，这个群体所形成的场力量很大。石家庄推行形神庄五年，这五年里广大群众练形神庄所形成的混元气气场越来越浓，不仅练功效果好，功夫上得快，而且治病疗效也高。当我们用手拉外界混元气治病时，就起到激荡智能气功气场的作用了。大家在发气治病时可去体会，用自己一个人的力量去发气治病和治病时想着智能功气场的力量，治疗的效果是不同的。

拉气治病法是智能气功的入门功夫，往往习练数日就可掌握，它并不表示个人功夫的高低。通过给人发气治病可增强学练者练功强身的信心。由于这种发气治病法是运用大自然的混元气来治病，不但不损伤自己的元气，而且是智能功练功、长功夫的一项措施。这种发气治病法是将手中混元气送入病所，病人病所与施术者有混元气相隔，而且混元气所到之处疾病转为正常，所以不会把病气传染给施术者。

二、环流法

环流法包括：正身环流，侧身环流，采气发气法。前两种方法与用丹田气的环流法相同，故对具体方法这里不再介绍，这里只介绍采气发气法。

具体做法，令病人面对施术者站立或坐，施术者一手在身侧微举，掌心向上或向外，以接收、采集天空之气（也可采集其他层次的混元气），一手向病人发气（图19）。这一方法的实质是，以施术者做“导体”，一边接收大自然的混元气，一边再发放出去。这一方法似乎是用施术者体内的混元气进行治疗，其实与丹田气迥然有别，不可同日语。因为它也只是做到了意识与外界混元气的初步结合，而未达到丹田气那样的凝结层次。

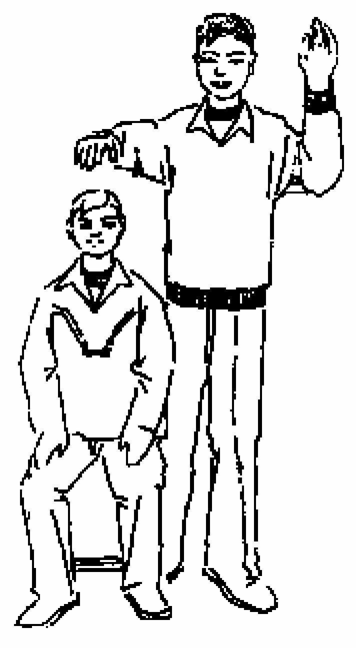


图19　拉气发气治病法示意图

三、意气法

此法的特点是不借助于任何动作，而是单纯用意念想，与混元气结合而后输入患者体内以治疗疾病。

用此方法治病，可以发挥形象思维的想象力。可以想成气刀割除病体，可以想成气针做针灸（主要也是取阿是穴），可以想成与疾病性质针锋相对的物体以克服其矛盾。譬如曾有人对一哮喘患者（遇冷发）直接发气效果不佳，而改用意气法，当意念集中与气结合后，想象一根烧红了的铁杵，以此去通气管，结果当即收效。所以如此，一是形象思维易于发挥集聚气的作用，二是施术者主动想到这一办法，在意元体内的运动量大，主动性强，因而对外界发挥的作用也就自然而然地相应增强。

意气治病法可以直接向病员发气，也可向虚拟的“空人”发气，以用于遥控治疗，主要是用意念把患者的患病部位投影到“空人”身上，然后用意念向“空人”的相应部位发气；也可以对手诊图的相应部位发气用以治病，若能采用之则可以称作序列诊疗。

意气治病法还可以用意气笼罩病人，从四面八方向病员贯气，使内外通畅，而病自愈。

四、信息水治病法

所谓信息水是指气功师把气发在水中，使水成了气加工过的水，气被贮存于水中。对这种用气处理过的水，人们称作信息水。以此水治疗疾病则称信急水治病。信息水治病是智能功于1985年在石家庄开始正式用于治病的，严新去石家庄看了后很感兴趣，而后大加宣扬，使信息水名闻气功界。

关于把气发到水里，水是否真的发生了变化，水中是否有真气贮存，这是人们比较关心的问题。几年来的科学实验证实，上述的两方面的变化确实是客观存在。清华大学的实验证明外气可使水的激光偏振面发生变化，以及拉曼激光光谱发生变化。广西医学院的实验证明，外气可使水的红外线光谱发生变化，这一变化过程可维持到100天以上，而且实验样品的水可以影响放在附近未发气的水。这说明外气不仅使水发生了变化，而且水中有贮存的气，可以继续发生变化。华夏智能气功培训中心用信息水做小白鼠实验（共10多批），每批实验取40只同龄小白鼠，20只实验，20只对照，两组生活条件（包括喂养、居住条件）都相同，喂实验组用水为气加工过的信息水，对照组用的水是未加气的正常水（水源相同），喂养三个月后，观察体重与跑迷宫的结果，发现喂信息水的小白鼠的体重高于对照组；跑迷宫的结果两组无差别，反而出现实验组不往迷宫（有食物）里跑。饿三天以后，实验组明显优于对照组（这结果表明，正常状态下，实验组的

小鼠体内气足，饥饿感小，所以求食欲望小，故而往迷宫内去寻食的动力小）。尔后把两组小白鼠的后腿用同样条件造成骨折，观察其愈合情况，结果发现，实验组的愈合速度大大优于对照组。最后用健康小白鼠做溺死实验，结果发现实验组溺死所用时间较对照组长。这一切结果，都符合信息水的预期目的。上述实验说明了信息水不仅水的成份有了与常态水质的不同，而且由于气而发生的这些变化，可以使生物体发生变化。这对信息水用于临床治病是极有力的支持。

制备信息水的方法是：把水盛在容器内，用意气结合方法对容器内的水发气，一般5分钟（最长10分钟）左右的时间即可。发气时关键是意念活动，可针对不同需要加意念，不同的意念使水发生的变化不同，用到实验对象上所起的作用也不相同。制备信息水所用的气基本上都是混元气。因此，制备过程中的关键是意念。可以直接对水专门发气，也可以用组场形式发气。意念中对所要的结果越明确越肯定效果越好。传统气功的符水所起的作用与此相仿。智能气功扬弃了它的神秘性，赋予了气功信息的科学内容，使大家都能掌握与应用。在智能气功做了这些努力之后，有些人学了智能功并会制备信息水，却又把信息水的制备复杂化、神秘化，并以此来提高个人的身价，这实际上是与智能气功的精神背道而驰的。比如，有人制备信息水不按混元气理论搞，而是什么阴阳对立。方法是盛满一盆水（或一桶水），把手放在离桶一尺高的地方，想水变热，当意识中有了变热的感觉后，再想水变冷，待有了冷的感受后，就是信息水制备成功。这种制备信息水的方法是一个原来学练智能功的人（后来为了个人名利而自立门户了）于1988年为了抬高自己身价搞的故弄玄虚的东西，到现在在智能功内部还有影响。这种方法错在把本来是很简单的制备信息水的方法增加了难度，使一般人望而生畏、不敢问津。因为一般的练功人是很难出现上述冷热现象的。其实智能气功制备信息水根本不需要那么做。若不会完全依靠意识，仅对着水拉气加意念也完全可以制备出合格的信息水。现在有些智能气功同道对我们自己的混元整体理论不太感兴趣，而是想追求传统的东西。我们说，如果忽略混元整体理论，那就不是真正的智能气功了。

信息水可以饮用，也可以外用涂敷或洗涤。

五、其他

除上述的外气治病方法外，现在社会上流行着五花八门的治病方法，有把气意发放到具体器物中者，称作信息物；有把气意发放到字、画中者，称作信息字、画（这是传统符箓的变相表现）。有把气意灌输到发声过界中，称为信息歌咏；有把气意寄存在磁带中者，称为信息磁带。凡此种种，不一而足。这一切只不过是对混元气外气应用的具体化而已。这本来是智能气功对外气应用的最基本内容，如果把它说得神乎其神，就违背了智能气功的严谨求实的科学态度了。

第四节　组场与组场治病

组场是一种新型的教功、治病的速成方法，它是随智能气功的问世而展现在世人面前的。十多年来，智能气功用组场于教功、讲学、治病、科研等方面，都取得了一定的成绩。用组场于治病仅是广泛应用组场的部分内容，但就目前而言，它是被应用得最普遍的内容。经过十几年的努力，组场已开始被气功界很多功门所接受，很多气功师在做气功带功报告，颇有点轰轰烈烈之势。然而，对什么是组场，很多人都搞不清楚，对组场的评价更是褒贬不一，有说组场是心理暗示者，有说组场反应（主要指自发功）是集体歇斯底里发作者，有说组场是“共振”效应者，有说组场就是古人的摆阵……至于组场方法，有搞阴阳鱼组场者，有搞五行五方组场者，有搞八卦组场者，真是五花八门，无奇不有。到底什么是组场，它的含义是什么？它是怎样创建的？它的客观效应可靠性如何等一系列问题，确实需要做出明确的回答。否则，组场这一新生事物的健康发展必然受到影响。

组场这一新生事物是智能气功倡导的。十多年的实践证明，用组场于教功，可收到“心传”之效；用组场于治病，可同时对多人进行集体治疗；用组场于讲学（或报告），可助人记忆，长功夫与治病；用组场于科研，可多快好省地出成果；用组场于生产，能提高工、农、林、牧、渔各业的产质量。事实雄辩地证明，组场确是我国气功史上值得大书特书的创举。本节拟将组场与组场治病的全部内容作一系统介绍

Ⅰ、组场简介

一、组场的含义

组场从字义上讲，组字当组织、组建讲，场字指气场，二字连起来就作组建气场来理解。这个场不同于当代科学中的场。我们知道，物理学中的场的含义有二：一是指非实体物存在的形式，是弥散于空间的场态存在形式；二是指某一物质特性在其周围的梯度变化（其中又有标量场与矢量场的不同），随时间变化的称可变场，不随时间变化的称静止场。气功科学中讲的气场不是上述的两种场。混元整体理论认为，气场是事物整体特性的非实体物的表现形式，其中包括了上述两种场的内容。弄清组场二字的字面含义固然对理解组场的含义有一定帮助，但尚不能对组场的真正含义了解透彻，因为组场二字是一特有名词，智能气功赋予了它以特有的内涵与外延。组场是气功师通过意念把自身的气、自然界中混元气以及在场地内的对象（诸如人、物等）的混元气组建成一个混元整体，使之充斥在特定的场所，此即所谓的组建气场。气场所能起到的效用与场的强度、气的

浓度与质度、以及场内对象物对气的吸收度有着密切关系。组场有多种用途：把组场用于治病叫组场治病，用于教功叫组场教功，用于讲学、讲课（或报告）叫组场报告。有人把组场报告称作带功报告或组场带功报告，其实这三个名词之间没什么差别。因为在组场过程中必须有组场者的强烈组场意识，要求组场者进入组场角色，这样做就是所谓的带功。带功的带字当呈现讲，功当功夫讲，指组场者呈现气功态，以此影响气场，达到带功、带领大家长功或治病目的。由于组场治病与组场教功各自都有明确的治病或教功内容，而组场讲课或报告的内容，尽管讲的不是如何长功与如何治病，也能收到一定的长功、治病效果，人们就以为是带功的结果，这实在是一个小小的误会，是对场的机制没有真正了解的缘故。

二、组场的客观效应

智能气功从教功、治病、讲课、科研到各行各业生产都搞组场，所取得的效果，都是组场的客观效应。在众多的事实面前似乎没有必要再谈组场的效应了。其实不然，因为社会上还有很多人不了解组场，怀疑组场是否真的存在。加上有些“东施效擎”者搞组场，不敢用组场形式搞过硬指标的实验，如消瘤子、长身高、减体重等，而是借组场搞容易受精神暗示的自发动作。鉴于自发动作完全可以借助心理暗示启动（有人做了这样的实验：请一个心理学家讲有关心理学知识，但主持讲学者介绍时却佯称是气功大师作带功报告，而且明告听报告后会出自发动作，越动越好，结果，心理学家报告不一会就出现了全场自发动作与哭哭笑笑的局面），致使社会上很多人误认为组场就是心理暗示，甚至某些自诩是气功佼佼者也撰文论述组场是没有什么意义的事情。我们一直认为借组场搞自发功不符合智能气功组场的原意，但毕竟还是进行了组场，批判搞自发功组场而殃及组场，却是对组场这一新生事物的打击。为了使组场这一新生事物茁壮成长，一方面要恢复组场的本来的科学面目，一方面要大力宣传组场的客观效应。这里说的组场的客观效应，不是指组场的气场本质（因为气场和气一样，它的实质是什么，至今仍未被现代科学技术所查获），而是指组场对场内对象物所起的效应。

（一）组场对人体的效应

多年实验证明，组场对人体功能有很强的调节作用，可以用于各种疾病的治疗（组场消除各种肿瘤的效果非常明显）。为了取得组场对人体功能调节的客观指标，我们曾和原在中国医学科学院基础医学研究所的杨子彬教授合作，用TP-CBS心血管参数无损伤测试议进行了“智能功组场对人体心血管功能的调节作用”的研究，从1989年到1992年前后进行了五轮测试，获得了一万八千多个数据，证明智能功组场对人体心血管功能（如收缩压、舒张压、血管外周阻力、每搏输出量、每分钟输出量、血液粘度、血管顺应性等）有明显改善作用。

（二）组场对动物的效应

1991年广州一五七医院用智能功组场做动物实验，把装有小白鼠的笼子，放在进行组场带功报告的会场（中山礼堂）内，然后于3天、7天、13天测定其免疫功能，发现实验组较对照组有了明显的提高，而且到13天后才开始下降。华夏智能气功培训中心于1990年曾进行小白鼠的溺死实验，结果发现，实验组（对小白鼠进行组场发气使其生命力增强）较对照组溺死所需时间明显延长。中国医学科学院基础医学研究所与华夏智能气功培训中心合作，取得动物癌转移抑制率85%的良好成效。

（三）组场对植物的效应

智能气功用于农业增产的实验，全国各地已有几十家取得了成功，最大面积已达100～150亩，用的发气方法都是组场。

（四）组场在细胞层次上的效应

中国医学科学院与华夏智能气功培训中心合作，利用场抑制癌细胞分裂、生长的实验获得了成功，中性粒细胞发光实验获得了成功。甘肃兰州大学生物系用组场治疗坐骨神经损伤的实验，取得了较对照组提前2～3天恢复正常的成果。

（五）组场在无机物层次上的效应

石家庄铁道学院，用组场于水泥混凝土预制板、水泥沙浆预制板的抗压强度的实验，取得了增加抗压强度分别为7.9％与8.5％的成果。华夏智能气功培训中心用组场制备信息水，用此信息水喂养小白鼠（共12批，每批40只），结果发现实验组较对照组的体重、智力、骨折愈合等都有明显的优化结果。

三、组场的理论与作用

组场的理论基础是混元整体理论——尤其是混元气理论与意元体理论，是智能气功外气治病——意气治病法的扩展。

混元整体理论指出，人的意识不仅可以对自身的混元气有主导作用，而且可以在一定程度上、一定范围内主宰外在的混元气，使之发生“开、合、聚、散、出、入、化”的运动。组场就是正确地运用了这一规律，通过组场者的意识活动把自然界中的混元气聚集到所在的场所，使场内气的浓度强度发生正向变化，通过组场者的意识与语言（或其它具体组场方法）把与会大众的混元气组成一个有序的整体，这两者互相融合、渗透，使“人在气中，气在人中”的混元整体得到强化，每一个人的气场也相应地得到了强化。在此基础上，组场者通过自身的气场变化（这是最主要的）、通过语言导引影响气场与气场中的每一个人。

从以上所述可以想象到，组场的效果取决于三方面的因素：一是自然混元气，这与组场所在地的环境的混元气的质与量有关，也就是俗话所称的“风水”，“风水”好，混元气足，与组场效果呈正相关；否则，呈负相关。二是组场者所表现出的功力。功力强者，聚集混元气的能力就强；功力低者，聚集混元气的能力就

弱。三是场内参与者的意识活动的向同性程度。大家的思想活动同步性强，组场效果就好；否则，组场效果就差。这三者之中第一因素是基础，第二因素是核心，第三因素是关键。所以说第二因素是核心，是因为组场者的功力强，可以弥补风水不好的不足，可以凭借着崇高的威望把场内群众的精神吸引到组场者的言行上来，从而增加场内有序化的程度。不仅如此，组场者的功力还可以直接诱发气场的变化。

对于组场的神奇效应，不要说不了解气功的人，即使是气功界——甚至一些智能功人，也觉得不好理解。因为一人对一人实施外气治疗在传统气功里都很难，怎么能想象一个人对很多人同时予以治疗并收到惊人的疗效呢？一言以蔽之，这是混元整体效用。若用现代科学为喻，可以借协同作用的典型事例——激光说明之。现代科学指出，激光是一种光亮度极高、方向性极强、单色性能极好的异于普通光线的特殊的光。然而激光却是在普通光的基础上经过特殊处理形成的。我们知道，普通光线是物质受到能量激励后，原子里的电子从高能级轨道跃迁到低能级轨道时放出光子而形成的波长不同、相位不同的光线（其原因是原子里的电子跃迁的时间与能级不同）。但在特殊条件下，可以产生波长相同、相位相同的光线而表现出异于普通光线的特殊性能，就是激光。这种特殊条件一是增强激励发光物质的能量，当泵浦达到一定限度时，即可形成协同效应而呈现激光；另一种情况是加入激光原子达到一定限度时，也可形成协同效应而呈现激光。如果懂得了产生激光的原理，再看组场就比较容易理解了。下面让我们以激光的道理来比附分析组场的机制。组场三因素中的聚集大自然的混元气相当于增加产生激光的能量；调整场内众人的意念和气，则增加了场内的有序程度；组场者则相当于激光原子。实践证明组场也有两种情况，一是共同组场，参与组场的每个人的气并不强，聚集大自然的混元气也远不如练功人体内的混元气多，但是由于参加组场的人数较多，意念统一，也可起到聚气作用；而大家的意念一致，这本身就是一种有序的表现，可以互相激励，而呈现出组场的巨大作用。第二种是高功夫人来组场，一方面组场者聚集众多的大自然的混元气，另一方面组场者本身的气场类似激光原子的作用，高效能地引发类似激光的协同作用，从而展现出难以想象的威力。

做了上述比附说明之后，让我们再回过头来从智能气功的道理进一步说明之。首先要搞清楚的是，组场与激光形成的机理有本质的差异。首先，气功的组场是一复杂的混化过程，一方面，组建的气场是由前述的三因素混化而组成；另一方面，组成的气场又在不断地进行着新的混化（这表现在组成的气场对场内的对象在不断地进行混化）。在这整个混化过程中，组场者的意识指令起着相当强的主导作用，而组场者所呈现的功能状态对气场起的同构诱导作用也是很关键的。前者关系着场的强度，后者关系着场的质度。需要指出的是，组场的效用，

不仅与组场者的功夫有关，而且与组场对象有关。同一人组场，对不同的人群，同对动物、对植物以及无机物所起作用是不尽相同的。组场对场内的人群来说，他们不是被动地接受气场的效应，而是每个人也将对场起一定的反馈作用。人们的精力旺盛，意念专一，与组场者的意识同步，能对场起强化作用；反之，则可起到分化或破坏作用。每个人对场的效应（包括好的效应与不好的效应）也是由此决定的。一般说来，对场起强化作用的人，往往对自身也是起到好的效应。组场对动物来说，一般是按自然规律起作用的，但动物情绪（如忿怒、紧张、恐惧等）也能在一定程度上影响组场所起的效应；对植物与无生机物质来说，则完全取决于组场的水平。总之，组场所起到的效果，取决于组成的气场与对象的混化，而混化的程度又取决于两者同步的程度。对无意识的植物或无机物来说，只要组场者针对对象物变化所需要的客观条件施加意念即可，不过对象物一旦发生了混化后，也是可以反馈于气场的。这种反馈现象在对人群组场时表现得尤其明显。组场治病的实践证明，组场治病的有效率往往高于单个治病的有效率。这是因为，单个治病（亦称单调）是施术者的意气与病人的意气作用，如果病人的意识不同步，容易减弱施术者意气作用的强度而难以收效。组场的情形就不一样了；有了场，尽管场内有些人不相信意识活动，不同步，但大多数人的意识活动是同步的，从总的效果来看，对组场者组起来的气场起到了强化作用，因而从总体上讲，较单调效果好。尤其是组场取得了效果后，能改变人们意识状态，由不信到相信，取得成效的人会更加群情振奋，从而使气场得到进一步加强，这就是反复组场可以大幅度提高疗效的道理所在。

Ⅱ、组场的创建过程

组场是怎样发明、创建的？有人说，组场古已有之，并说诸葛亮摆八卦阵就是组场。我们认为，古人行兵布阵，确实在一定程度上可以强化“地气”的作用，但与我们的组场不能相提并论，因为我们的组场主要是靠组场者的意识调动大自然的混元气，并通过场内物的特有规律而发生作用。古人摆的阵不能起到这样的作用。譬如组场可以很快收到治疗疾病、助人出超常智能的效果，而古人演阵练兵尽管常年如一日地刻苦练习，却不能收到上述效果（起码从已有的各种文献里没有这方面的记载）。有人说组场就是同步共振，是军队练兵的变相应用，因而不是什么创新的东西。我们认为，组场的效用机制中，确实借鉴了同步共振的道理，但关键处不是整齐划一的动作，而是组场者的意识引起的场内的变化。这和军队练兵的整齐动作相比，真是差之毫厘，谬之千里了。

诚然，智能气功的组场不是凭空产生的，而是借鉴了传统气功的某些教功方法的成果，受了当代科研成果的启迪，结合了时代的需要而创建的。

具体地说，创建组场的素材来源有四：一是受传统气功（尤其是民间宗教）师傅带功的影响。教功师傅坐在众弟子前面，带领徒众练功，并宣称带弟子们去见佛爷，结果有的弟子真说跟师傅到了天堂。（其实质见《智能气功科学概论·怎样练好智能气功》第二节，破除封建迷信）二是传统气功师傅助弟子长功。中乘功门给子弟“喂气”以助功（这往往是对掌门弟子的特殊待遇）；上乘功门对上根弟子“心传”（意识感传的一种）以长功。三是70年代后期笔者的朋友江波、区汉荣进行“摆场”治病：方法是令患者按要求围成一圈，调整姿势后，则随便喝茶聊天，在此过程中术者进行必要的发气，调整气场。四是现代科学技术证明了气功师运气过程的内气变化，可影响周围的人，使之发生同步性变化。上述四部分素材与混元气理论相结合，就形成了智能气功的组场带功的新型式。1976年开始进行初步实际应用，1981年春正式用于组场教功，1984年正式用组场集体治病于门诊，1986年春正式宣布组场是智能气功的一大特点。智能气功的气场，不管地势、地形，不管组场对象的种类与排列；组场治病不管病人的病种、病情；组场教功、讲课不管学员不同层次的要求……只是注意把大自然的混元气往场内集中，往对象体内灌输，并用积极的意念引导，希望出现好的结果。

智能气功的组场是对传统气功用丹田气助弟子长功的扬弃，是对传统气功“心传”的进一步扩展，是对传统气功教功所遵循的“法不传六耳”的否定，是使智能气功实现科学化、社会化、群众化、生活化的重要一环。智能气功的组场问世后，倍受气功界有识之士青睐（站在传统气功与现代科学立场上反对者也大有人在），首先是气功师严新接受了这一有生命力的新鲜事物，到处进行组场带功报告，使组场带功报告很快风靡全国。遗憾的是，很多人对组场的机理与实质并未了解，一味追求报告的自发功，以致出现了不少因自发功不能自控而造成精神失常的偏差。更有些人妄图改变组场的理论——混元气理论，搞什么“阴阳组场”、“五行组场”、“八卦组场”等。有的美其名曰是对智能气功组场的进一步发展（其实是画蛇添足，其荒谬性将在后面组场方法里予以分析），有的竟蛊惑人心地称之为“祖传”。试问，传统气功“法不传六耳”，能进行组场教功吗？传统气功治病是“只度有缘人”——对病人有选择地进行治疗，能进行组场以集体治疗吗？只要稍一思索就可识别所谓组场是某些门派“祖传”的说法的荒谬了。

III、组场的方法

从前述的组场机理中可知，组场的关键是组场者主动运用自己的意识，把大自然的混元气往场内集聚，使场内气的“浓度”加强，把场内对象的气联成一体，使场内气的运动尽量同步……因而组场者就需要采取一定方法来达到目的。组场可分成三个阶段：

一、聚气

把大自然的混元气往场内聚，可以从前后左右上下六合方位向场内聚，也可以把周围环境（如果环境优美有生机的话）的混元气往场内聚，也可以把天之气往下引、地之气往上升……总之，要把大自然混元气用意识往场内集中。虽然原始混元气非常精细，但意识里不能把虚空视为“虚空”，要设想为模模糊糊、恍恍惚惚的气，把这种气往场内集中。

二、统一场内的气，使之运动同步

对组场范围内人与物的气，要统一支配，使之形成“同步”运动。方法是用意念带领气沿场内一定方向运动，譬如，可以是顺时针，也可以是逆时针转动，转圈的轨迹可以由大到小，也可以由小到大。要转得均匀，转的圈数可视组场范围大小而定，一般6～12圈即可。转圈时可以借助手的运动或神光，来加强其统帅气的作用（开始时多借助手转圈以加强效果），也可借助发音增强其效果。

三、发放组场所要达到目的的意识指令

当把气场组成后，就要有目的地发放意识指令，使场内的气按意识指令发挥作用。组场目的在于治病，则发治病的指令；组场目的在于搞科研，则发相应的科研意识指令。一般而言，场内气机变化是按组场者的意识指令进行的。

至于组场的形式，可以是一人对多人组场，也可以数人对一人组场，也可以是数人对多人组场，也可以众人间彼此互相组场。尽管组场的形式可以有所不同，但都要遵守上述组场各阶段的要求。唯众人组场时需特别注意众人意识的同步，最好是一人发口令，大家共同按口令内容进行认真的想。另外，有些智能功友进行了远距离组场实验，几个人约定时间，彼此组场也取得了一定效果。

值得注意的是，近来有些人提出所谓用丹田气组场的方法，主张把丹田气运到手上，然后把气场的气也调到手上，在手上转圈，然后把气发放到气场中去，并说这是高级组场，只用混元气是初级组场。对此，我们不拟分辨其是不是高级，只想指出的一点是，这种组场到底经受了多少实践检验？未曾进行过较科学的实践检验以比较之，怎能知其为高级呢？另外，此法不是也要用场内的气吗？众所周知，丹田气是有限的，是难以充斥在范围广大的气场的。其实这种组场，实际上也是调动了自然界混元气所起的作用，手只是协助意识指挥场内气的运动的一种变相的应用。

至于有人主张搞阴阳组场（按阴阳鱼分位站人组场），有的搞五行组场、八卦组场……对此，我们能说什么呢？我们创建组场这一方法是以混元整体理论为其理论基础的，是一种简便易学易用而高效率的方法。而上述的阴阳、五行、八卦组场方法是在智能功组场基础上的倒退，是从直指根本的层次上返回到各具体

层次了。然而这一回返，却产生了不可解决的矛盾。譬如以其中最简单的阴阳组场来说，既然组场方法分阴阳，在场内的人如何分？是以男女分阴阳，还是以证分阴阳，在证的阴阳中又有阴虚、阴盛，阳虚、阳盛，以及阴盛阳衰、阳亢阴虚等分别……对这些不同情况又如何分别组场发气？如何组补阴、补阳的气场？连最简单的阴阳组场尚且不能分“证”组场，对更为复杂的所谓五行八卦组场就更无从谈起了。实际上只要是进行组场治病，就不能搞辨证论治，因而就必须立足于混元气理论，否则就寸步难行。用组场于治病是如此，用组场于科研，用组场于提高工农林牧渔各业生产，离开混元气就更没有可能了。

Ⅳ、组场的应用

一、组场治病

用组场于治病，是智能气功外气治病的扩展，可以用于对单个人治病，也可用于对多人集体治病。组场方法与上述方法相同，在完成场内气的同步后，可在场中心意想一个“空人”，然后用意识指令对“空人”从头到足逐步发气、贯气，使头面、五官、躯干、五脏六腑、四肢百骸的混元气充足、通畅，从而达到祛病健身的目的。

组场治病是智能气功的多快好省地为广大人民服务的最佳方法，是每个智能功人必须全面掌握与熟练运用的。可是，很多人对组场治病能同时对几十人乃至几千人发放外气并取得疗效，感到不可思议而不敢用。其实它的理、法都很简单。只要拉气治病比较熟练，不需双手相对拉气便能凝聚外界混元气时，便可习练组场治病。先近距离对一个病人发气，借手晃动用意念使气能达到病人之后，逐渐拉远距离，相隔5米、10米、20米这样去练。如果隔20米远，手晃动时意气所达到的纵横面积就是一大片了。组场时面对大家，双手或单手弧拉，顺时针或逆时针均可，但要沿一个方向转，意念要集中，使凝聚起来的混元气把在场的人罩起来，连成一个大的气场。这个大气场里，既有大自然的混元气，也有大家的生物场。每一个人都有生物场，通过组场者的作用，利用大自然混元气，把每个人的生物场同步化，从而产生共振作用，这个场的力量就大了，所以场的力量也是群体的力量。如果对着死人组场是不起作用的。组起了场怎样集体治病？用手弧拉的圈由大到小，越转越小，到了当中意念就是一个抽象的人。不用抽象“空人”，选场内某一人也可，但不要太着意于该人而应该是若有若无。也可以把自身和场融合使自身占有全场，然后对自身的各部发气。但用得最多的方法还是对着抽象人从上到下逐个部位依次发气调治，同时配合语言导引。比如向抽象人头部发气的同时说：“现在向大家头部发气，头部的气血要充盈，头部各种疾病要消除，

功能恢复正常……”语言导引的作用在于使大家都在一起想着自己的头部，意念同步，生物场共振，作用就加强了。至于语言导引的繁简可酌情而定，有时详细的导引语言能引发患者对战胜疾病的心理冲动，但太详细又容易涣散与所介绍病情无关的患者的精神集中的程度。一般来说，当场内患者太多时，不可能照顾到每个患者的病症，而应简单些；当场内患者较少，而又知道患者所患疾病时，则应尽量照顾各种病症予以语言导引其痊愈。另外，组场治病也和拉气治病一样，施术者必须有信心。信心包括两方面内容，一个是要想着整个智能功气场强大的力量，一个是对自己组场治病有信心。被组场治病的人，对组场相信的程度高，接受的气就多，治疗效果就好。组场治病对脂肪瘤、纤维瘤这类包、瘤疗效甚为显著，很重要的一个原因是病人对这类病思想压力小。这些包、瘤的病体与病人头脑里的意识病理活动联系较少，虽然是有形之实物，一发气便能化散。反之，神经官能症本来不严重，可是患者头脑长期形成“不好治”、“难受”的固定意识，治疗效果往往不好。所以发气治病的疗效不在于病严重与否，不在于病是否有了实体的改变，关键在于疾病在意识里的牢固程度。智能功发气治病强调群体效应，一般地说我们主张集体发气，单个调理。即组场治病之后，根据需要再单个进行治疗。一次组场时间不宜过长，在气场激荡下，时间长了有些人会晕倒。有人担心集体组场治病，病气会互相传染。我们在前面已经讲过，智能功发放外气治病是用大自然的混元气。混元气在治病中也就体现了它“聚则成形，散则成风”的特性，用混元气治病不是把病赶走，而是使病转化为正常。另外，组场后场内集聚的混元气大幅度增加，使患者的病气得到了大幅度净化，所以不存在病气互相影响的问题，也不会传染给施术者。

二、组场教功

先把教功场地的气场组起来，在统一了气的运动的基础上，发口令指挥场中的抽象“空人”练功。在这过程中，组场者必须依口令内容调整自身，使自身按练功要求展现应有的变化（主要是内在的形气神的变化）；同时，把这些内在变化的感受施到“空人”身上的相应部位，引导它产生相应变化。鉴于此，要求组场教功者必须有一定练功基础与体会，要对功法所起的作用有明晰的了解。唯此，才能在组场时把每个动作的要求、所要收到的效果，自然而然地用意念传播出去。这样做不仅可收到较好的带功组场效果，而且促进自己功夫上长。切勿把自己置于发号施令，与练功无关的地位，认为自己在为“他们”组场，应该树立“我们大家共同组场、互相激励、一起练功”的意识。

三、组场教学或报告

组场教学指一般学校的教师教学过程中进行的组场，组场（带功）报告指在

进行学术报告过程中进行的组场。鉴于这种组场的对象不像前两种组场对象对气功有信赖感，因此，要求组场者首先要取得听众的信任。可以先做些小的实验，如使听众的手指变长、变短等。这不仅能改变会场的情绪，提高听众对气功的信赖感，而且这本身就已经是进行了组场。在此基础上，可带着听众练拉气，使之产生对气的感性认识。在此过程中，组场者的威望是很重要的，取得大家的合作也是非常重要的。组场者若是能严肃认真地做上述实验，即使没有什么声望的人也可获得成功。智能气功组场不搞自发功，因为实践证明组场后自发功并不如安静状态效果更好，而且出现自发功会使场内秩序紊乱，既影响他人接受场内信息，又不利于自己精神的稳定。在组场讲学或报告过程中，组场者要不时地向听众发放良好信息，使每个听众都能达到听讲的预期目的。若能在开始演讲时也要求听众自我暗示，“一定能达到预期目的”，效果会更好。

四、组场搞科学实验与遥控

综观我国气功的外气实验，除早期的林厚省、赵伟、赵光等人所发放外气确实调动了丹田气外，大部分实验都不是真正丹田气外放，而是不知不觉地运用了混元气，比如包桂文的对细菌病毒的杀死与增殖实验是最明显的例子。现在很多气功师对外气实验不敢问津。其实若掌握了组场技术后，做各种科学实验都应该是轻而易举的事。当然很多实验还需要逐渐摸索其规律，就是说未必都能一次成功。

组场搞科研的好处是，可以一次搞一批实验，而不是一个一个地搞，不仅扩大了样本，而且加快了速度。搞科研的组场，要注意把参与实验的所在人员、仪器、样品以及实验环境组成一个统一的场，不要仅对样品组场。组场者必须明确实验所要达到的目的，若能对实验的正确结果有个直观认识就更好，组场者意识指令依此而发，效果往往就显著。组场搞实验和治病一样，意识指令着眼于直接的效果，而不是着眼于产生效果那些中间过程与变化机制，否则往往收不到预期的目的，这是气功实验与现代科学实验重要区别之一。

组场搞科学实验，既可以直接在实验室搞，也可以借组场带功报告时组的大规模的气场通过遥控搞。组起的气场虽然有一定的范围（这就是说，在一处组场不能使场的作用范围无限扩大），但可以通过意识把场的作用传过去。我们知道，组场的效用，往往是组起的场规模越大，效用越高。因而在大型的气场内，通过遥感传递对远距离的样品发气作实验，往往比自己亲自对样品发气作实验的效果还要好。这是气场的力量强于个人力量的佐证。有的人不了解其中奥秘，以为带功报告还能同时完成远距离的科学实验，是神通广大，实是一种误解。

五、组场搞生产

用组场来提高生产的产量，是把智能气功科学变成先进生产力的根本措施。鉴于智能气功强调运用初始混元气，所以智能气功外气可以通过组场作用于各个领域与各不同的物质层次，可以使各种不同对象物朝着预先规定的要求变化。用组场于生产，组场对象主要是物，因而组场者要把自身的意识调整到与对象物同步的层次。可以借助把对象物人格化的想象来完成这一调整过程。我们知道，无论什么生产过程，该生产物产量的提高，都是该生产过程这一整体的“健康”的表现，是其整体功能得到了强化的结果。因此，组场时，必须把该生产过程所连及的全部内容组建成一个整体，而且组场者的意念力要高度集中，不是持续性地发放指令信息，而是断续地、脉冲式地反复发放信息，这样效果就会突出。智能气功已经把组场用在农业、工业、林业、牧业、渔业的生产上，取得了可喜成绩。1993年已经在农业上取得了对百亩面积的小麦、水稻、大豆组场使其增产20％的惊人效果，由此可见把组场广泛地用于农业生产以提高其产量，已是指日可待了。

诚然，用组场提高各种生产品的产量与质量是一崭新的课题，其中还有很多规律尚需认真摸索与总结，这将是建立智能气功科学各个分科的实质内容。这一光荣任务完成之日，就是人类生活模式与生产模式得到改变之时，它不是遥遥无期的想象，而已经是只隔着一层薄雾使人尚看不清楚的客观实在。只要驱除了人们头脑中传统观念的迷雾，气功科学的高级、尖端科学的本来面目，即刻就会显现在人们的面前。

附：关于黑气和偷气

这里顺便谈谈与发放外气有关的两个问题，即发黑气打人和偷气的问题。

随着气功的普及，发黑气和偷气之类的传说也不胫而走，在气功界（尤其是初学者）当中引起了层层波澜。有些人因为害怕挨黑气，不敢与某人见面，见了就远远躲开。某人碰过的东西，他都不敢碰，怕染上黑气。有的人甚至感到，处处都有黑气向他袭来，在社会上简直寸步难行，就连躲在家里，也得不到安宁。还有的人因偶然发现有人“偷”了他的气，而立即感到气散神乱，如得了一场大病。更有人为了害怕老师收他的气，而干一些违心的事，如此等等。

这些传说的真实性如何，我们暂且置而勿论。从原理上讲，既然在气功方面有造诣的人能够发放外气，作用于客体使之发生良性的效应——治病，带功能；那么，作为其逻辑的必然，人的外气也可能使客体产生不良的或恶性的反应。既然人可以运用意念采自然之气，或引导自然之气作用于客体，当然也可采他人（人也是自然界万物之一）之气，或吸引他人之气。实际上气功外气治病就有发放型（发放外气作用于病人）和吸收型之别，后者就是把病人不良之气吸引到自己体内，然后排放、运化之。

我认为问题的关键在于如何正确对待。正确的态度应该是：不怕、不理睬，定在心中，福将自归。其理有二：

首先，真正功夫高的人不会来打你，也不会来偷你的气。因为：①德为功之母，他无故打你，或盗你的气，就不符合“道”的好生之德。他若悖德，必将受到“道”的反作用。②功夫高的人的气，就其品质而言，比你的气好得多，偷你的气对他来讲没用；用他的气打你，那更是送礼，是帮你练功。

而功夫不如你的人，他不可能打你，也不可能偷你的气。即令他一时得逞，你也能随时处理，无损于己。至于功夫相当者，那你一定能顶得住，也不必怕他。

因此，无论何时何地，都不必因此而害怕。实际上，很多难受是自找的，是自己意念定不住，是自己神意先乱，因而导致气机紊乱，气散神耗，破坏了自身生命运动的有序性。这是自讨苦吃，怨不得旁人。

其次，进一步来说，人在日常生活中，无时无刻不在发放出自身的混元气，所谓“万物，人之盗”，这是人的生命运动的必然；同时，又无时无刻不在采取大自然之混元气，以滋养自身，所谓“人，天地之盗”，在此过程中必然有不良信息的干扰，这正是中医的病因说。而大自然的混元气是生生不已的，采之不尽、用之不竭。因此，无论是有人用气打你，还是偷你的气，都不必在乎，这都是在帮助你练功，既练气又练神，实在不是坏事。

基于此，我们认为对待打黑气和偷气这类的事，一是不怕，二是不理睬，定

在心中。这样，不但不会受害，反而能因祸得福，这是上策；中策是用意念去对抗。周潜川先生于此有精辟的论述，他介绍了一位姓毛的老前辈教他的方法——“通天杵”，即手握拳，竖起大拇指，拇指指向对方，同时口骂（或心里暗骂）“去他妈的三百三”，或嗤之以鼻，即可奏效；庸人自扰，实属下策。而练智能气功者，发现有人偷气，可作捧气贯顶或三心并站庄。

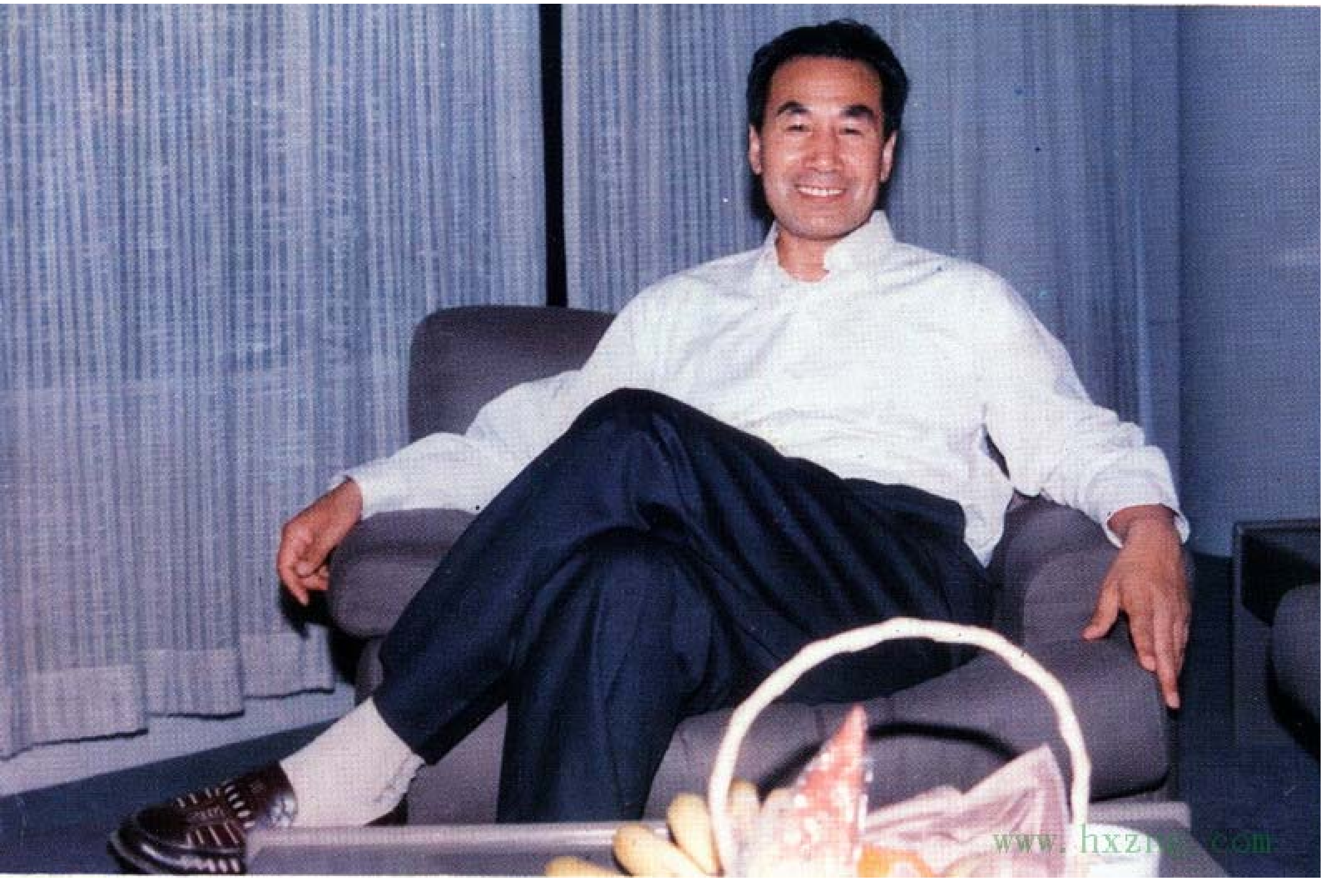
再强调一次，对待打黑气、偷气之类的问题，最最紧要的是自己的心意能定下来，必受其益。一旦神意乱，则体内之气必散，人将大受其害。切记，切记。

本书引用书目

1. 《管子》
2. 《楞严经》
3. 《列子》
4. 《韩非子》
5. 《荀子》
6. 《黄帝内经·素问》
7. 《史记》
8. 《淮南子》
9. 《庄子》
10. 《唯识论》
11. 《大乘义章》
12. 《唯识述记》
13. 《心地观经》
14. 《智度记》
15. 《思益经》
16. 《毗尼止持音义》
17. 《佛学大辞典》
18. 《黄帝内经·灵枢经》
19. 《修习止观坐禅法要讲述》
20. 《禅宗大意》
21. 《九乘禅机秘决》
22. 《伍柳仙宗》
23. 《仙佛合宗语录》
24. 《丹道九篇》
25. 《邱长春语录》
26. 《混元图注》
27. 《佛说无量寿经》
28. 《华严经》
29. 《孟子》
30. 《论人体科学》
31. 《马克思恩格斯全集》
32. 《养生法》
33. 《养生心法》
34. 《道家养生学概要》
35. 《嵩山太无先生炁经》
36. 《太清导引养生篇》
37. 《丹亭真人传道密集》
（此按书中出现先后顺序排列）

智能气功科学技术— —超常智能

《超常智能》一书讲两部分内容：一是现在所说的特异功能，即不是通过练功而有的超常智能；一是通过练气功出的超常智能。上篇讲的是先天的超常智能,从总体上把超常智能作一全面的介绍。下篇---智能气功医学，讲的是练功的超常智能及其在诊断和治疗中的应用。



智能气功科学技术— —超常智能

上篇　超常智能



智能气功科学技术——超常智能

上 篇　超常智能

第一章 超常智能概述

《超常智能》一书讲两部分内容：一是现在所说的特异功能，即不是通过练功而有的超常智能；一是通过练气功出的超常智能。上篇讲前一部分。这一章是从总体上把超常智能作一全面的介绍。

第一节 超常智能综述

本节综述是把一些跟超常智能有关的简单知识作个综合叙述，相当于这本书的一个小序。

我们讲超常智能，首先要明确超常智能这个词的含义。所谓超常智能，是指超出了常人的智慧和能力。其中包括先天不练功就有的(以及儿童经过简单的诱发而出现的)超常智能，和通过练

气功获得的超常智能。其功用则是作为研究生命活动的最根本手段。所以我们讲超常智能的时候，最好不要把它和日常生活中那些搞表演的特异功能放在一个高度去认识它，应该把它提到科学的高度来认识。超常智能是研究人体生命活动的一个最根本的手段，属于科学研究的一种重要的方法、技术、手段或条件，同时，它本身又是生命活动的具体的、特殊的表现。咱们在讲《智能气功科学概论》的时候讲过，气功科学的特殊性之一，就是人本身的超常智能既是研究人的生命活动的手段，同时也是研究对象。气功科学的研究目的是要改变人的现有状况，使人提高到一个更高的层次上去。那么高层次是什么样子呢？通过练气功使生命活动发生变化和获得超常智能，而超常智能本身就是高层次的一个表现。所以我们把超常智能作为研究生命科学的研究手段的时候，还要研究超常智能本身。

同学们说，我们现在还没有超常智能那该怎么办？我们讲过，气功这门学问是实践的科学，通过练功使身心素质获得提高，而身心素质每提高一步，反过来对自身的认识就又提高了一步。所以，练功的过程就是改造身心素质的过程。这样气功科学研究的水平随之也一步一步往上升，逐步用超常智能来改变人体生命活动规律，改变人和大自然然关系，慢慢使人和大自然成为一个整体。要从这个高度去认识超常智能。不能说有了透视功能，只是去看看病，这样认识就太肤浅了。有些同学想：“我出个透视吧，好用超常智能去干点什么事情。”这个想法对不对呢？想练出超常智能去干点事情这应该说不错，但重要的是用它来干什么。应该用超常智能来改变人的身心健康素质，来研究人的生命运动规律，来改变人和大自然的关系，从而更好地为人类服务。如果这个问题懂得了，那么首先就应该从改变自身的身心健康素质入手，不能设想出了超常智能，我再去改变自己。有的同学着急地说：“我们超常智能出不来，怎么去研究人体生命科学？怎么去改造人和大自然？”同学们必须辩证地认识这些问题。练气功本身就是无时无刻不在改造你自己，改造到一定程度，超常智能出来了，然后再用超常智能继续改造。用超常智能改造自己也得去认真实践，这个实践包括练功实践和应用实践。同学们想用超常智能去看病，这不能算错，但那仅仅是超常智能里面的一小部分用途，是改造病人这个客观世界，而更加重要、更加全面的是从整体上改造人和大自然的关系。这一点同学们如果真正能够从思想上认识清楚了，那么你对怎么样来改造自身就会有所领悟。要改变自己就要按照气功学的要求去做，按照超常智能所讲的要求去做。

前面讲的这段话，是要同学们了解超常智能是用来干什么的，应该从超常智能这门课里面加深对智能气功宗旨后三句话的认识。因为气功这门学问最根本的问题是最后把它落实到哪去。把“变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级

阶段跃迁”这三句话和学超常智能这门课以及超常智能是干什么的这些内容结合起来，从总体上联系起来，这样来理解、来认识就会更加深刻了。前面讲的这一段算作开场白。

Ⅰ、何谓超常智能

什么叫超常智能？超常智能是超出人们常态的或者说超出常人的能力和智慧。那么正常的能力和智慧指的是指什么？这里面的内容很多，概括来讲，正常人的能力和智慧是指正常人认识、改造客观世界的能力和智慧。正常人认识世界是通过眼、耳、鼻、舌、身这五种感觉器官，接收外界的信息，通过脑子分析、加工而认识客观世界。（一般人脑子加工是形成概念并通过逻辑思维进行加工，作出判断，这是认识世界的正常能力。）改造客观世界是通过人的思维有了判断之后，再通过运动器官作用于（改造）客观世界。所以人的正常能力包括三个方面：接受外界信息(感知功能)，思维加工(意识功能)，然后作用于客观世界(运动功能)。这是正常人的认识和改造客观世界的状况。超常智能就不是这样了。它不是借助人的感觉器官来感知客观世界，而是用超常功能来接收外界客观事物的整体信息，这和感觉器官接收的信息是不一样的。当然，将来讲课的时候还会讲到，超常智能也可以借助人们的感觉器官，如眼睛看、耳朵听、拿手摸等方式来实现。这似乎是用了感觉器官，其实，到讲超常智能机理时就会知道，那只是个形式。它虽借助眼睛而实际上用的不是眼睛接收光的特性的功能;用耳朵听也不是借助常人耳朵的听觉功能来认识事物，它只是把这个作为一个拐棍似的借助它，实际上起作用的是超常智能。所以超常智能认识世界，不是像一般的感觉器官那样认识客观事物的局部特性，而是直接用超常智能的机能去接收事物的整体特性。思维呢，它不是借助一般的逻辑思维，而是凭借着整体信息而直接得到了思维结果。再有，和外界客观事物起作用的时候，它可以不借助运动器官而直接和外界发生作用。这些都是超出了常人的功能。在这一点上，就说明了超常智能和现在的感觉功能是不一样的。同学们讲：“我们现在认识客观世界，好多领域不是靠感觉器官，靠的是机器，机器比人的能力大多了。”我们应当清楚，现代的科学技术还都是人们常态智能的产物，机器也好，技术也好，都是运用常态智能的结果。那些机器只是人们常态功能的延展。各种机器，比如说显微镜、电子显微镜，它只是使人的感觉器官强化起来了，仍然没有达到认识客观世界的整体特性这个层次。再看雷达，它可以全波段地接收外界事物，但它同样接收的是电磁波特性，还是局部特性。那些化学仪器，能够了解事物的化学特性，但它同样也还只是化学特性，不能把事物的整体特性一下描绘出来。所以现代科学搞实验，有这么斗个特殊性：一个实验不能同时认识一个事物的两个不同特性。在这一点上，它和超常智能是不一样的。

超常智能古人就认识到了它的存在，但是古人对于超常智能没能够进行全面的研究。练功

之后出了本事，可以看到很细微的东西，思维可以认识到、想到更精微的东西，耳朵可以听到很微渺的东西，这个古人也认识到了，但是他们没有把它拿到超常功能的高度来认识它。看到东西，他们还认为是眼睛的功能；听到声音，还认为是耳朵的功能。因为那个时候他们还不知道有个脑子，有高级神经——大脑皮层在起作用，对这个认识得不清楚、不确切。这一点是可以理解的。在我国比较早的书《管子》里边讲了，人的眼睛看东西，不是光看到一般的东西就完了，可以看得非常非常的细致。书中引用了《管子》的一段话，《管子》中《内业》、《白心》、《心术》(上、下)等四篇所谈的都与气功有关，谈的是修道、炼道、修心、出功夫等方面的内容。在“水地”篇中讲到了特异功能。“目之所以视，非特山陵之见也，察于荒忽。耳之所听，非特雷鼓之闻也，察于淑湫。心之所虑，非特知于粗粗也，察于微眇……”书中讲的“视、听、虑”这些功能不是我们普通人的这点功能。眼睛所看的，不只是大的山、花、草、树木那些东西，还可以看到非常精细、模模糊糊的那些东西，这“荒忽”在产生万物之前，实际上说的是“气”。耳朵听的声音不只是雷鼓之声，非常细小的声音，连“介然之音”也都听得到。心之所虑，不光是咱们说话、办事，往大的方面去想，有些非常奥妙的东西，它都想得到。这，说明中国古代对人的超常功能已经作了很细微的观察。管子之所以能帮助齐桓公称霸，是因为他有本事。以前那些在中国历史上有名的人物，出类拔萃的人物，几乎都有功能，有超常智能。

对于超常智能古人认识到这个程度了，那么现在对它的认识呢？根据现在我们的了解和从气功、特异功能实验中反映的情况，归纳一下，超常智能包括了四个方面

一、特异接收型

特异接收指超常的接收外界事物信息。从视觉来说包括透视、遥视等。透视就是透进去能够看到里边的东西，像经 X 光透视那样(咱们现在得借助现代科学的名词来讲这些问题)，可以看到它里边是什么样。遥视，看得很远很远，像过去说的“千里眼”。地下视，看到地底下。《封神榜》里土行孙会土遁，土遁是从地下走，你在地下走别人也可以看得着，那是地下视。显微视，相当于显微镜，能看得很细小的东西。这些是从视觉上来讲。从听觉上来讲，遥听，是“顺风耳”，很远都听得着。另外还有超感觉的意识感知，不用看、不用听就知道了。这些都属于接收型。

二、特异发放型

特异发放一般来说有意念致动、意念搬物、意念写字、障碍取物(穿透屏蔽把里边的东西拿出来)等等。外气治病也属特异发放类型。

三、特异思维型

特异思维是不通过逻辑来思维，如平时说的灵感、顿悟。顿悟是指一下子就明白了，它与佛学所说的顿悟不完全一样，但两者都有一个整体性在里边。“灵感”在《概论》中讲过，就是对

一个事物的认识，一下整体地认识到了，出来得非常快，顿时出来，叫顿悟，也叫灵感。咱们讲灵感出现的机制，讲了四条，而其本质是特异思维在起作用。而且特异思维不仅仅是那样的灵感性思维，还包括更高层次的超常思维，如预知、特异运算。不会高等数学的人，对很复杂的运算，没有经过运算过程，一下子就能出来计算的结果，这叫特异运算。这都属于特异思维。

四、人体的特殊能态型

硬气功、轻功、飞檐走壁等武术气功，这都属于人体的特殊能态。飞檐走壁借助东西，这踩一下，那踩一下，从这个楼蹦到那个楼上去，一下子可以跳几十米，甚至一跳可以跳几百米。轻功、飞行法不借助东西，就可以飘起来跑。还有硬气功，初级的硬气功，你可以拿刀砍他，他也不怕。你拿刀平着砍他肚子，他只要把肚子绷紧了，就砍不进去。你千万别拉(把刀按下去横着一拉)，这么一拉刀就进去了。过去练所谓神拳的，先“请神”来，然后拿刀砍，砍不动，拿斧子砍，砍不进去。这是由于皮肤有弹性，刀与皮肤接触点多的缘故。这些表演都是一般的功夫，一般人如果认真去练，是可以练出来的。这些就是人体的一种特殊能态，也属于超常智能。

我的一个朋友讲过一件事情：北京刚解放的时候，他一个老朋友在北京负责检查故宫。在故宫西北角楼的那个地方，有个屋子的门经常锁着，里边没有什么东西。一次他去检查时门是锁着，可看见桌子的尘土上有轻轻的脚印，。而且后墙上有把宝剑还在动弹，说明是刚进去的人挂上的宝剑，可人是怎么进去的不知道。于是他每天都来细心观察。后来在黄昏的时候，看见从北海那个白塔上，一个黑影“嗯”地落在角楼上，再看就看不着了。可能是进到屋子里去了。他连续看了一段时间，认为这是贼，于是决定这个人如果再来，就拿枪打。他把枪准备好了，藏起来瞄准着，准备黑影一落下来就打。他在那比划着，就发现了那个黑影，正要打，忽然后边有人说：“老兄，不能干这个呀！”这可把他吓坏了。像这样的功夫都有，咱们不练它，当个故事听一听就完了。

还有一个气功师 XXX 已经死了。他老师叫肖长明，六岁讲经，儒教、道教、佛教、基督教、伊斯兰教都能讲，是个神童，功夫很好，可惜三十六岁就死了。有一天他正在练功，忽然发现两个人飞过来，要对他下毒手。他一下子把他们制住不能动了。他们就给肖长明磕头求饶，肖说：“我不能放你，你有了本事，就随便拿外气打人啊！”那个“外气”不是我们现在说的外气，那是气剑，那个气剑是能够杀死人的。肖长明把他的气一收，他那个气断了，就动不了。肖长明问了他的老师，他们要求让他请老师来说情。他就站在房顶上冲着西北方向喊了三声，一会儿他老师就来了。那是解放前的事情，他老师在天山，肖在湖南，他一喊，他老师就知道，而且来得很快。他老师讲：这两个孩子我没教好，本来我是让他们来拜拜师，访问你，没想到干了这个事情，对不起。把他们给你留下一个，给你跑跑腿，你把那个气剑还给他们吧。”于是留下了一个，这

个人不管肖长明到哪儿去，他都跟着跑。从湖南到上海去，肖长明坐火车还没到，他就到了。他随便走走就超过火车。其实这就是一种特殊能态，属于气功里边的轻功。这些事也可以当故事来听听。

超常智能有不同的内容、不同的层次，总括起来，有接收、发放、思维、能态这四大类型。

Ⅱ、超常智能的分类

我们可以从不同角度对超常智能进行分类。

一、从超常智能形成的原因分

从超常智能形成的原因来说，一个是先天特异功能，一个是练功获得的超常智能，还有偶然刺激而出现的超常智能，有这么三种。

(一)先天特异功能

人们现在说的特异功能主要是指先天特异功能。先天特异功能包括：有的人没有经过锻炼就不知不觉有的功能，那是意元体的超常智能没有受到损失而显现出来了；有些小孩子经过简单的训练而出现的功能。我们在 1979 年、1980 年对小孩子用心理学的方法来训练，让他高兴地看东西、想东西，很快就诱发出了功能。当然，那和气功锻炼不能划等号。这样的功能都算作先天的特异功能。对这个问题就简单地说一说，因为后面还要讲。

(二)练功获得的超常智能

练功后获得的功能，后边还要讲，这里只简单地讲一讲。从现在社会上的情况来看，似乎是先天超常智能比练气功练出的特殊功能还要强一点，因为前者可以搬东西，可以把人体里边的结石搬出来。而气功练出来的功能不容易做到这一点。所以现在有人说超常智能是高级气功。其实这个讲法不确切。因为现在社会上的气功，实际上还在低层次上。现在社会上练气功出现的功能，像会发气，有点一般的透视、感知功能，这些都只属于过去练气功的在“筑基阶段”呈现的功能，还不是真正的过去练气功出现的那种“神通”。

(三)偶然因素刺激产生的特异功能

对因偶然因素刺激而呈现的特异功能，需要多说几句，而且后面还要再讲。有时候，有的人因偶然刺激而出了功能。比如，有的人中了电，没电死，出功能了。在农村里边，我见过这样的人：他到地里边拾柴火，栽了跟头，栽晕了，一醒过来有了功能。有的人得了场病，在病后出了功能。这些都是偶然刺激而出的功能。在农村里边，人们就把这种情况错误地说是中了邪了，神附体了。其实是外界的刺激，正好触动到他发出超常智能的地方跟外界联系的“通道”上，引起全身整体性反应，而旦就在当时受刺激的那一刹那，他不自觉地意识逆向发挥了作用，于是激发

出了功能。咱们平时经常讲内向性运用意识，在这遇到刺激的关键时刻，内向性运用意识就起作用了。为什么好些人中电都死了，没出特异功能？因为偶然性刺激出功能的概率机会太少了。几万人、几十万人碰不上一个。偶然刺激出功能，不是谁从外面给你加的，有了刺激，得同里面连起来，你里边得动，一动动对了，就起了作用，多练内向性运用意识，有了刺激往里收，从里往外动，动对了，功能就出来了。懂了这个道理要比不懂这个道理的容易出功能。但不是懂了道理就能出功能。你得知道超常智能与外界联系的“通道”在哪，知道了这个“通道”，从里往外动好动，而从外往里动，即使砸也砸不进去。往里一砸，会有一个抗力，一有抗力，就把里面包死了。所以就得从里往外通，才比较好通。从外往里去通是比较困难的，需要偶然因素。

现在社会上搞迷信讲神讲鬼，我们讲了超常智能的机理，就使他们懂得特异功能既不是神仙，也不是妖魔鬼怪附体，就是人自身的功能。

二、从超常智能的功能性质分

从超常智能的功能性质上来分，前面讲过了，可分四大类型：超常接收，超常发放，超常思维，超常能态。这里不多说了。

三、从超常智能消耗的能源分

运用超常智能要有身体里边的能量作为基础，从练气功来说就是需要气，拿气作基础。那么使用超常智能消耗哪些气呢？从这方面分，可分成三种。

(一)以自然之气为能源

智能功是用大自然的混元气。比如组场、发放外气治病和搞科学实验，以及练习和使用超常智能等等，这都是属于用外界大自然的混元气的。用大自然的混元气在过去是很少的，过去把利用外界混元气而出现的神奇效应以为是神鬼的力量，不懂得是气的作用。我们从气功的高度，从理论上阐明了它。用大自然的混元气来练习和使用超常智能，这是智能气功新的提法。当然这个分类也是我们分的，以前没有这么多内容。

(二)以自身之气为能源

一般传统气功往外发放信息、接收信息、特异思维都要用自身的气。正是由于它消耗自己的气，所以传统气功认为有了神通不要用，叫“慧而不用”。因为要是用多了，就把自身的气消耗了。如果把自身的气消耗过度了，要想把气练成元神，并把元神利用起来就做不到了，功夫就不能达到高层次。过去讲练气功要火候充足。什么是火？气就是火，神也是火，意念活动也是火。把气消耗了，那火候就不够了。把气用到外面去气跑了，这也叫“走火”。应该把气收住，养着自己的气。传统功法练到后边一般都要演阳神，阳神练好之后，才去用“神通”。智能功就不一样了。用外界混元气，不消耗自身的气，所以对超常智能适当地用，适当地练，不影响功夫的上

进。　　　(三)以物理形式的能为能源

物理形式的能，其实也应该属于自然之气的能。为了突出它，单独分出来讲。按照混元气理论来讲，外界的光、电也是混元气的特殊表现形式。比如说电，变压器把它集中连起来，使其按照特定的方向去运动，有了特定的力量就变成电压了。其实各种物质都是混元气的表现，不过电的性质更刚悍一点。现在说的电气功，有一部分内容属于气功，但大部分内容还不属于气功，只是电适应。智能气功将来要利用外界的能源，但现在还不搞它。大概三年到五年之后，智能功可能就要讲述如何用外界能源了。为什么现在不搞？我们首先要把混元气理论树立起来，如果现在搞外界能源，就影响了混元气理论的全面建立。没有混元气理论的指导，要搞也搞不好。所以要在混元气理论建立好之后，在混元气理论基础之上，把它作为不同层次的混元气去应用才行。一旦能够很好控制、应用外界物理能源的时候，气功的面貌就会有更大的改观，现在社会上一些表演电气功的人，拿手一摸电，通了电，灯亮了，还拿它烧羊肉串吃。不了解的人觉得很惊讶，认为很神。其实那只是个很简单的电适应。同学们可以搞个实验，拿个可调万能电压表，先从 10 伏电压开始，拿手先摸火线。摸着火线，这时你就成了带电体了，然后摸零线。这样去摸没有问题。如果你同时摸火线、零线，电就把你击穿了。一开始练不适应，会感到难受，多练习适应以后就没关系了。先从火线 10 伏起练，没关系了，再练 20 伏；没关系了，再往上逐渐增加；一般人到 70 伏、80 伏就不行了，一摸就难受。难受就先别再往上加，反复这么试：手压紧点、放松点，再压紧点、放松点。一压紧点皮肤跟电线的接触就大了，电阻小了，电流电压就低一点了。一放松，电阻大了，电流就高了一点。一松一紧，电流就发生变化。80 伏电压，你一松，就不是 80 伏，可能是 85 伏了。这样练，慢慢就不难受，就适应了。一般来说，不超过三个礼拜，最多不超过一个月，差不多就可以适应到 250 伏。有的人身体特殊点，能摸到 380 伏。莫说现在电气功表演多属并联电路，即使是串联电路表演电烧羊肉串，也根本不会有事，这样的东西还不是电气功。电气功是要解决能量问题。将来搞超常智能还要用物理能源。

上面把气功分类简单地说了说，把牵扯到的知识讲了一下，目的是使大家的脑子开扩一些。不要一说超常智能，以为就是耳朵识字、搬东西这么简单。那样气功就不成为一门真正的学问了。我们要把超常智能拿到学问这个高度来对待它。从生命运动规律的角度上讲超常智能，是有很多内容的。这样给大家讲就可以使大家的脑子里一点一点地打上超常智能烙印，有了烙印，将来脑子一动，不知不觉地就起作用了。现在我们先从自身生命活动搞起来，有了这个基础，再搞其他科学实验，就比较好搞了。

Ⅲ、超常智能的普遍性

前边讲了超常智能的分类和层次，大家一听，觉得超常智能很特殊。下面给大家讲超常智能的普遍性，大家听了之后就会懂得它并不是那么特殊了。现在社会上把特异功能看得非常特异和神奇，很多人感到可望而不可及。正因为它看起来很神秘，所以很多人练气功的目的就是想快点出特异功能，以为有了特异功能，自己就进入了神秘的行列里边去了。为什么没有人说：“庞老师快点教我们吃饭吧。教我们走路吧。”因为这些都是习以为常的事情。而特异功能不是这样，具有特异功能的人非常少，所以大家都非常想追求它。其实特异功能并不特异，它也是人本身所固有的机能。

一、超常智能是人固有的机能

超常智能是人本来就有的功能。以前这么讲，大家很不好接受，现在同学们学习了《智能气功科学基础》和《智能气功科学精义》，这两门课都讲述了意元体的功能。现在再讲超常智能是人固有的功能就比较好讲，大家也好接受了。意元体有两种功能，即对常态信息起反应的功能和对超常信息起反应的功能。特异功能是意元体和超常信息、整体信息起作用的表现。简单地说就是这样。为了帮助大家理解，还需要通过一些特异功能的现实情况来讲它。特异功能的报导，先是在文化大革命中报纸报导了江苏省一个 16 岁的姑娘出现了特异功能，说她能看见地下的丁螺。可是随后又把它否定了。当时有人批驳了这件事，认为是搞唯心主义，迷惑人。还因此搞成了一个“丁螺事件”。1979 年四川发现唐雨耳朵会识字，登了报，全国反应很热闹，可没两个月就受到了批判。这年的 7 月，我们在北京同科学家们一起找北京的孩子搞实验。从此之后，特异功能的实验、研究，就如火如荼地发展起来了。那时候人们对特异功能感到很新鲜，很多小孩子都来了。经过训练后，好多小孩子都会耳朵识字。这时，XXX 出采批判了，说耳朵识字根本不可能。他派他的秘书去参加一个大会，让秘书代他批判这个事。他的秘书把自己的孩子带去了，在会上他不仅看到了孩子们的表演，他的孩子当时看了就说：“爸爸，我也会认了。”秘书回来对 XXX 说：“不能批这个东西，这个东西确实是有。”XXX 批评了这个秘书，说他立场不坚定，以后就不用他了。当时人们还不懂得特异功能是超常智能。从形式上看是用耳朵识字，实际是用耳朵接收超常信息。为研究和解决这个问题，全国有几个心理学家搞了实验。北京大学助教陈守良，第一批搞了 40 个孩子，经过训练，60％的孩子有了不同程度的耳朵识字的功能，用耳朵识字叫非视觉识别图像，即不是用眼睛去认别图像。这样一来，特异功能实验慢慢就强化起来了，而且科学实验还证明了其它不同的特异功能也可以训练出来。非视觉识字是最好训练的，以后就搞意念感知，也以孩子做实验。在屋子前面放一个大黑板，写好了字，一个人一指黑板上的字，在场的几十人共同都想这个字，让有特异功能的儿童站在看不见大家的地方想大家想的是什么字。一

开始不行，慢慢练就练出来了。以后又让会看字的孩子用意念搬运东西。北京的王彬、王强原来只会非视觉认字，不会搬东西。搞实验让他搬东西时，拿一个磁铁，放在一个塑料袋里，另一个袋是空的，让他把这个磁铁从这个袋搬到那个袋里去。开始搬不动，慢慢想想，也搬过来了。人体有好多功能，而有了一种功能，里边通了，练其它功能也就好出来了。

上述这些实验说明，超常智能是人固有的功能，而且通过训练就能练出来。过去人们把特异功能看成是神、仙、佛、鬼等。有的有特异功能的人，一练功脑子里出来一个白胡子老头，功能就能行使；白胡子老头不出来就没有功能，弄得很多人都信这个白胡子老头是神。人说这个白胡子老头是“老子”、“太上老君”，说“太上老君”一生下来就八十一岁，就长白胡子。像这样的封建迷信问题，过去就不好解决。在 1979 年到 1985 年那段时间，这样的迷信思想还很活跃，你要想出功能就得去拜神、请神。用训练小孩出特异功能的事实，就把问题解决了。在训练小孩子时，小孩子出功能以前，脑子里都没有白胡子老头。但是有的成年人练功，出功能以前，脑子里就会出白胡子老头。这说明了什么？这说明成年人脑子里有好多鬼呀、神呀、妖魔鬼怪呀这类旧有信息。当出特异功能时，脑子里稍微一变化，里边有好多信息整体地一出来，过去旧信息一冲，就出个老头、老太太。小孩子脑子里没有神、鬼这类信息，功能原来就有，因为没人提醒他，没人让他注意，所以功能没显现出来。现在让他练，功能出来了，由于脑子里没有像成人那样的那些旧信息，所以出功能时就不会有老头、老太太的形象。因此，特异功能不是神、也不是佛，智能功通过很多科学实验把这些问题讲清楚了。

但是光这样讲还不能说明特异功能就是人固有的功能，因为只有少数人出特异功能，多数人还没出功能。其实，现在没有出功能的人并不是本来没有功能，而是因为他们精神处于分裂状态，脑子里不能集中，不能整体地动。本来意元体是整的，一动应该整体地动。可现在人们日常生活中的内容太丰富了。生活丰富是好事情，可是对于练气功来讲，精神就不容易统一，超常智能就不好显现出来。一般有特异功能的人，他要出功能态的时候，必须停止脑子里边上述的精神活动，要把功能态调到整体功能态，克服分散功能态。这要费很大力气。所以有些孩子搞难度大的特异功能实验之后，持续几天都感到疲乏。但普通人还做不到功能整体化，而有功能的人则会调整自己。跟换“档”一样，平时日常生活是一个“档”，整体功能态是一个“档”。有功能的人是两个“档”，没有功能的人只有一个“档”，还没有整体功能态的那个“档”。有特异功能的人，有那个档次，一搬过去就行了。没有功能的人，没有那个档次，往那搬不了。所以你就得花大力量，通过练功把那个“档”建立起来才行。

普通人功能弱，是因为精力分散，不能集中，如果真正能集中精神，意念也能起作用，只是力量小。在科学实验中，就是普通人集中意念想，也能起作用。想温度升高，就升高了；想东西

变长，就变长了；想变短，就变短了。这是意识作用。像这些内容，也属于超常智能的范畴。通常情况你想让事物变长，得拿手拉它，用运动器官作用于事物，这是常态智能。用意念去想它长，，就能长，这就是超常智能了。这个功能普通人也有。书上写了，美国普林斯顿大学搞过这个实验，搞了几千人，通过统计学处理，证明常人的意念也能使外界客观事物发生变化。讲这些问题，就是要大家懂得超常智能是人固有的功能，我们认真去练，练意念集中，集中意念到一定程度就可以显现出来。

二、超常智能遍及古今中外

前面讲了小的功能每个人都有，而那些具有较强功能的人，也不是我们想象的那么少。中国有，外国有，古代有，现代有。我国周朝以前，气功还没成为一门学问，那时候说特异功能是天生的，有特异功能的人被看成有本事，有本事则可以当圣人。在中国历史上，表现特异功能最多的是在佛教、道教里面，他们都是通过练功练出来的。宗教里边讲神通，有“五眼”“六通”之说。神通就是特异功能。不过二者并不能相等。（以后还要讲它。）

我们在书上主要举了一些中国古代的例子，这些例子都不是佛教道教的，而是引了先于宗教的诸子著作中有关超常智能的一些记载。例子很多，不一一讲了，自己好好看看，有白话注解，能看懂。这些例子对于我们学习特异功能有一定的意义。比如第一个例子亢仓子讲的这一段，实际上就讲出了特异功能机制和特异功能的实践过程。亢仓子说：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。”他讲的所要达到的那个无的境界，不是什么也没有，而是非常均匀。这时候接收外界事物，即使很小的声音、很小的东西，都能感觉到。他讲特异功能的呈现过程中有这么几个层次：先要“体合于心”，把形体和精神结合，用意念照于形体；而光有形体不行，得把形体看成是无形的气；这个气还是租了一点，要进一步把这个气变得更精细一点；神更精细了，神还可以再往更虚无的层次上去。意念能集中到那个层次上去，对外界的事物就好感知了。讲亢仓子的功能，实际上把行使超常智能时的机理阐述出来了。

书中举的第十二个例子是《管子》里边的一段话，它进一步讲解了特异功能的机理。管子说：“专于意，一于心，耳目端，知远之证。”这是什么意思呢？“专于意”，意念、精神要专一；“耳目端”，端可以作端正讲，也可以作端头讲，耳朵、眼睛是身体的端头，也就是跟外面接触的地方；“知远之证”，这样很远的东西就能接到它。为什么专了就解决问题？咱们讲意元体是一种物质运动，它有兼容性、穿透性，可是常人的意念总在跑，定不住，想这想那。比方说，要集中意念想这个毛巾，使意念往里穿，可你的意念不是专一集中地去直接往里穿，意念跑了，想别的事了。意念不专一，意元体的兼容性、穿透性就体现不出来。如果能定住，意念活动能集中专一起来，这样有集中性了就能透到里边去了，而且能通好远。意念透过去，就可以感知到它了。

就是这么个道理。

要想练出功能来，必须练得精神能够专一，专一不了，脑子很乱，出不来功能。出超常智能，不是像有的人说的那样，点点天目，点点天门，“啪”一响就开了，就解决问题了。那“啪”一响是里边有了那个力量，从里边冲开的。你能集中精神，能够专，能够定，一条线通过去，才能够起作用。天门开了，你精神不集中，脑子里边乱七八糟的，功能也不出来。信息通道是些小胡同，信息从那个管子口进不去，不能沿着管子向前。还不要说像气孔那么精细的小孔，一个粗管子意念集中不了也钻不进去。气孔比针尖、针眼还小，你们试试看针眼、针尖，你想针眼、针尖那么一小点，意念能透过去吗？你意念集中不了，意念的力量不够是不行的。类似这些问题，2700年前古人就把它讲得很清楚了。

第十三个例子也是管子讲的，他说：“抟气如神，万物备存。能抟乎，能一乎，能无卜筮而知凶吉乎？能止乎，能已乎，能勿求诸人而得之己乎？”不用算卦，不求助于人，自己就能知道，靠自己就行。怎么才能行呢？“抟气如神”嘛!你若能把气抟起来，集中起来，而且要达到气和神合一，“能抟乎，能一乎”，要能够到“一”上去，到了这个程度，你就能够知道东西了。怎么做呢？“思之思之”，专心致志地去思考，去想。比如说，这杯子里有什么？你就想：杯子里有什么、有什么……专一致志地去想。“思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。”在想的时候，脑子里有人说话，告诉你里面什么什么东西。“鬼神将通之”，就是真妄相攻来了。管子接着讲：“非鬼神之力也，精气之极也。”脑子里有人说话，不是鬼神的力量，是精气达到极点上了，是精气在起作用。后面是具体讲怎么做：“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”形体要端正，血和气静下来，意念和精神结合起来。“耳目不淫”的“淫”当多讲，耳朵、眼睛不注意更多的事情。这样气也正了，意也专了，身体也端正了，就靠意念起作用了。远的事情跟近处的一样，一想就能知道。这就是最典型的意识感知。

古人早就把特异功能的机理都讲得很清楚了。可是现在科学这么发达了，有些有特异功能的人还说是什么鬼、神、高级师父、星外人、佛爷、菩萨，还搞迷信这一套。他们还不如我们两千多年前的老祖宗。1980 年我就讲特异功能是功能，不是迷信，要破除迷信。我在《气功探邃》中讲了这些问题。可有人说我是宣传迷信，吃冤帐了。什么道理呢？那个时候人家不承认有特异功能，认为没特异功能，而你却讲特异功能是什么道理，这不是宣传迷信吗？那是讲早了。当大家承认了特异功能，把特异功能说成神的时候，搞得人们没办法，我们再把道理拿出来，就破除迷信了。这就告诉我们，对一些人们还不承认、还不能接受的事物，得到了一定的时候，到了有需要讲的时候才能讲它，而且要一步一步地讲。你提前讲，人家不认识就不行了。讲搬运也好，将来讲无中生有也好，得到了时候再讲。如果你现在讲“三世因果”是怎么一回事，既使你批驳

了其中迷信宗教的成份，人家也非说你搞封建迷信不可。

秦汉之前，是朴素气功时期，气功体现了朴素的唯物主义，那个时候已经把特异功能的机理讲得很清楚。书上引了很多古人的例子，这里不多讲了。大家看一看，懂得这方面的道理，对今后讲超常智能的机理会有帮助。外国搞的我们只说了几句，不想更多地去讲它。总而言之，超常智能古代有、现代有，中国有、外国有，大家要树立起练超常智能的信心来。超常智能并不是大家想象的那么“特异”，那么稀少，之所以觉得特异，只是因为人们对它不了解、不认识，没有学会使用它。只要我们懂得道理了，认真学习，刻苦锻炼，就一定能够学会它。

Ⅳ、超常智能的层次表现

我们讲了超常智能有特异接收、特异发放、特异思维、特殊能态等不同的类型。无论是发放，还是接收，无论是先天的，还是练功出现的超常智能，都有初级、中级、高级的不同层次。下面分别来讲。

一、先天超常智能的层次表现

先天的超常智能的层次比较好分，其功能的显现，很明显是由低到高这么上去的。练气功获得的超常智能就不一样，是掺和着出现的。

(一)超视觉层次

第一层是超视觉层次。超视觉就是不用眼睛看而能接收外界信息。如耳朵识字，闭着眼睛看东西，都属于超视觉。超视觉里边有很多东西，如透视、遥视、地下视、显微视等。它又可以分为四个不同的等级。最简单的就是透视。对身体里面的各个地方都可以“看”见，用耳朵可以“看”，鼻子也可以“看”。1981 年我在天津看见一个人用鼻子闻闻，就能“看”出字来。前些时候在武汉看到一个材料，说有一个人把写有字的纸条咬住，也能“看”出字来。实际上这就是意元体的超常接收，它通过身体的哪个部分都可以接收到事物的图像。这是最初级的。第二级是遥视、地下视、显微视。遥视、地下视、显微视看来不一样，但它们都是属于一个级别的。训练方法不一样，就表现出不同的功能。训练遥视就出遥视，训练地下视就出地下视，训练显微视就出显微视。只要有了耳朵识字功能、透视功能，告诉他怎么练，这几种功能很快就能训练出来。第三级是意识感知，也叫感知意识。到了第四级就是感知过去、未来。以上这些都属于接收信息方面的。

(二)意识致动层次

第二个层次是意识致动，用意念作用于外界事物。意念致动也可分四级，不过界线不是那么明显。第一级是意念搬运。用意念把东西搬走，搬走的过程你看不着。东西这儿没了，那儿就有

了，当中怎么过去的，看不着，这叫隐动。第二级是显动，可以看得着被搬运的东西从这儿“嗯——”地过来了。第三级是改变物质的物理能量，比如搞大的搬运和让树开花、发芽等。第四级是使物质发生化学变化，运用意念改变物质的性质，引起客观物质发生性质的变化。目前国内出来的人的超常智能的最高水平，基本上就到了意念致动这个层次。

(三)无中生有层次

第三个层次就是无中生有。没有的东西，出来了，有了；有的东西，如把客观事物摆在这里，一用意念想没了，就散了，不是搬走，而是没影了。

(四)出神入化层次

第四个层次就是出神入化。

这些后面还要讲，现在简单谈一谈就完了。

二、练气功获得的超常智能的层次表现

通过气功锻炼获得的超常智能，它也有层次和形类的分别，但它又和先天的超常智能不完全一样，它的形类和层次之间可以互相交错出现。而先天的特异功能不是其层次之间比较清楚，一般先天特异功能开始都是先出现透视，而先出现感知的很少。因人用眼睛看东西是最早形成的常态智能功能，小孩从小的时候，就习惯于用眼睛观察周围的事物，所以，超常智能和常态智能结合到一起，就容易出现透视，然后才是意识致动，基本都是这个次序。在这里面，意识致动属于发放，透视属于接收。而通过练气功获得的超常智能就不是这个样子了，它把发放型和接收型分开了。而且在这两个类型当中，一般人练气功都先出现发放功能。这一点和小孩子的先天特异功能不一样，小孩子是先出现接收、透视，而后才有发放。接收型和发放型，可分为以下层次：

(一)发放型

1、改变生物体局部的形状与功能。练气功可以发放外气，也可以发放意念，意念和气都属发放的内容。一开始，最容易起作用的对象是生物体，对有生命的东西，可以很快使之发生改变。有特异功能的可以搞意念致动，但要去治病，一般不会比气功师发放外气的效果更好。这几年智能功搞的外气治病，消瘤子、接骨折，很多一下子就能好起来，而特异功能的人的治病效果就不一定能如此。特别是打结石，用特异功能把它拿出来似乎比气功快一点，但要把它排出来就很费力气；而气功不是要把它拿出来，而是排出去。用特异功能消瘤子也比气功难多了，接骨折也不是那么容易。我国最有名的特异功能人张宝胜，他的搬运、透视功能非常强，而让他去治病，别说重病，就一般的病，如冷、疼，他都不好治。你说冷、疼，他就用手一按，烫啊、烧啊，有的人能好，有的人都烧起泡也不好。而智能功治起来就很容易，说“好了，好了”就好了。说明发放型的第一个层次，在治病方面，在改变生物体方面，效果很好。在改变形体方面，像散瘤子，

治骨折，也很容易，这里面似乎也有“无中生有”和“有化归无”这些过程——瘤子没了，就化为无了；骨头断了，又长上了。但是这样的“无生有”和“有化无”，与特异功能第三个层次的“有无相生”不等同。特异功能的“有无相生”，主要是指在没有生命的物质——非生物里面进行的“无生有”、“有生无”，而练功获得的超常智能，在每一阶段、每一个层次之间可以相互交错、相互掺和着。这一点下面还要再讲。

2．使外在物体致动。一般来讲，真正的发气致动，基本上都是看得着的显动。同学们可以作个小试验：找点很小很薄的烟卷盒里的锡箔纸，用线吊起来，离开两米远发气让它动，它就可以有晃动，这是显在的动。另一种是发意念时，意念一动穿进去了。这和特异功能差不多，是看不着的隐动。用练功获得的超常智能致动，带上气、用上气，它就是显动；用纯意念，就是隐伏的动。这一点和特异功能相反。特异功能隐动致动容易，一搬就搬到了，而让它明着动，就比较难了。

3．“无中生有”，“有化归无”。做到这个层次，用练气功获得的超常智能比特异功能似乎要容易一些。特异功能它需要从意念致动、意念改变外界事物性状的基础上，再向前发展一步，才变成“有无相生”。例如，张宝胜可以把一个名片嚼成纸浆后，用于一搓，名片又恢复了原状。那是在改变事物性状基础上的一个过渡，还不是真正的无中生有。有这个名片，虽然被毁了，还有纸浆，他只是再恢复起来。没这个东西，而造出这个东西，就不一样了。练气功的有无相生，主要是从气上走。大家做这方面的实验，可以先搞聚气、聚气光，用意念把气聚起来，一聚就可以聚出模模糊糊的影子来。讲《人的混元气》这一章时，讲了人体内外有几层气，如果把体外的气聚、聚……把气的浓度加强，一照相就可照出来。给手、给脑袋周围聚，气聚足了，就更易聚出光来。像这些情况，已经开始是从无生有的最简单最一般的层次了。但此时虽然可以照出像来，但形体还没有出来。功能再强一些，再聚，就可以变成有形之体了。过去讲“出阳神”，其实这并不像传统气功讲的那么神秘，就是意念一动，能有无相生，能聚大自然的混元气，聚人体里面的混元气，把气聚起来聚到一定程度，就变成有形之体了。阴神、阳神的区别，就在于意识聚的能力及聚的气的质度。当然这需要有一定的意志力量。意志力量有这个能力，意识能把混元气穿透，能和它结合起来才行，这就要靠自己认真练、努力练，拼命练。所以，各种功能关键在于意志力，意志力没有，功能就出不来。有些人比较敏感，里面灵明度高一点、通一点，对外面封闭少一点，所以一接收就能收到信息，但让他发放外气改变外边东西，就不好改变了，就因为他意志力量不行。里面不能集中，发出去力度就不够。所以，发放型关键是意识要有力量，能集中才行。前面两层的功能是这个样子，到了无中生有层次更是如此。

4．出神入化。其实把有无相生反过来用到自身，即是出神入化了。意念对外界事物起作用，

使有化成无，无生出有。如果用意念改变自身，使自身或有或无，就是出神入化了。

(二)接收型

接收功能的形式比较多，我们主要介绍超视觉接收和意识感知这两个形式。接收型也可分为四个层次。

1. 对气的接收。看气，是最初的、开始的层次。说是“看”，实际上就是感知、体察、感觉到了。它也是特异功能，就是能看到人的气，看到动物、植物的气(在第三章《智能气功诊断学》中再全面讲这些问题)。看气有看实体物周围的气，还有看实体物里面的气，也有不同层次，一般生物的气比较容易看。

2. 对实体物信息的超常接收。在《混元整体理论》讲过，气相当于质量、能量、信息这三个事物的具体的统一体，气里面还含有能量和质量，只是处于潜伏状态。在第二个层次就不是看气了，而是直接接收事物的信息。一般看气能看到，看事物信息却不大容易看。在意元体接收到信息之后，有了事物的构成特性，就可以出现透视、遥视、地下视等功能了。这个过程的实质是，比如地下有东西，接收了地下物质的信息后通过意元体一整合，又整合出事物的形象而看见它了，实际上是接收了事物的信息而形成这个形象，这样就比看气更精微更细致一层。所以，练气功看气好练，练透视就难一点。

3. 对微细信息或能量的接收。就是看具体事物的微细的物理、化学特征了。前面讲的透视，是接收事物整体的构成特性信息，而这个微细的物理、化学能量特性，就更局限化了。如有的人能接收电磁波，对电磁波的频率、波形都能鉴别出来。当然这需要经过特殊锻炼。我已见过两个这样的人，仪器发放出电磁波，一碰他的手，他能知道频率是多少，这个电磁波是方波、尖波，还是正弦波。这就更微细了，比着透视还更难一点。但若反复锻炼、实践，也就不难了。如练感觉电磁波的频率，可以让仪器打出几个不同频率的波，接收之后经过反复比较、体察分辨之后，再打出的电磁波的频率范围，他就能知道了。辨别波形也是如此。但这要在实践当中反复练才行。为什么古人用超常智能不能讲出诸如原子结构特征来，道理也在于此，古代没有这种客观条件来供他作实践。

4. 对意元体或初始混元气的察知。对意元体本身的体性特征能查出来、能感觉到了，这是意元体的察知功能达到非常细微的程度了。这一层可以不经过第二、三层，就从第一层直接过来，因为它们和第二、三层练的内容不同，所以，练气功获得的功能的各层次之间，可以是犬牙交错的。如会发气，还可以会看气；会发气，也可以会透视；会透视而不一定会致动；又会发气、会致动了而不一定会透视等等。发放型、接收型这两个类型可以互相交错，每个类型又都有不同的层次，每个层次里又包含着不同层次当中的不同内容。这就是练气功获得的超常智能和特异功能

不同的地方。为什么会形成这样的不同？特异功能基本上是先天带来的，这些超常智能必然要受到常态智能的影响。在人的个体发生史中，常态智能就是先呈现接收功能，然后才有运动功能，所以，他这个超常智能也基本上是先有透视、感知，而后才有意念致动。小孩子不会先有意念致动，后有透视，他的特异功能是在呈现的时候，不知不觉养成习惯的，它是随着常态智能的规律而发展下来的。气功锻炼获得的超常智能不伺，它属于成年人了。成年人的运动功能、感觉功能有了，形象思维、逻辑思维、运动思维、体察思维也有了，这些思维和意识活动都具备了，因此，练功时候出功能，就可以是几个交叉着来的。再有，特异功能小孩子的意识和气结合得还不很紧密，这样，他对外界起作用基本上不借助气，而是意识直接起作用。成年人练功则不同。成年人的意识活动已经统帅了人体混元气，当意识一动，接受外界事物也好，和外界发生作用(发放型)也好，往往都带着气，而单纯的意念就比较少了。正因为成年人的意识活动与气结合到一起了，所以，意念活动引动的气中，带着人的整体生命信息的内容就多了一些。发气治病时，意念和气注到病人身体里面，就不仅有信息，而且有气。这样带着人的特征的具体内容多些，治病效果就好一些。特异功能的意识活动和气不连着，所以他的意识进到人体之后，调整人体功能的效果就差一点。反之，对非生命物质就不一样了。在讲混元气特性时讲过，原始混元气和意元体混元气，一个是从“低”层次向“高”层次贯通，一个是从“高”层次向“低”层次贯通。对非生命物质而言，人的混元气和它的气不一样，是比较复杂的，虽然人的意识能穿透它，可是人的意识和气结合在一起了，人的气却不易进去。而特异功能呢，光是意念不带气，所以，特异功能人用意念穿透非生命物质，就比练气功的人要容易，因为他的意念不带气，对物质的穿透性比较强。

这些都是根本性的道理。如果同学们真正把混元气理论、意元体理论学好了，这些道理我不讲你们也能懂，根据基础理论也应该能悟出来。这本书上讲的似乎都是新东西，可是经我这么一讲，你可以联系到很多问题，琢磨出很多道理。学智能功的理论，前面的后面的都是一体的，这就是整体观。你要把它们前前后后融汇贯通起来，这样弄通了，自己的意识就发生变化了，人也就变样子了。

三、超常思维型

超常思维的外在表现比较少，要用语言讲通它比较困难，无法形容它。接收型和发放型还可以根据它作用的具体事物的不同来分层，而超常思维则不然了，就是思维对思维，要分层就难一点。但超常思维和正常思维的确又不一样。正常思维是靠逻辑推理、抽象综合，把感性认识变成理性认识的这样一个过程。超常思维则不借助于感觉器官的功能，就是用意元体的超常智能，直接起反映、直接出结果。比如来个病人，从常态智能讲，要了解他健康或不健康，需要通过作检查、作调查、作分析，然后通过思维才得出结论。超常智能是病人一来，你如何如何不好，结论

直接就出来了是对客观事物的直接反映，也可以说是用超常智能的接收功能一下子把事物的整体接收过来了。有功能的人一见某一个人，有关这个人的情况，有什么病，是什么性格，等等，都可以说得挺清楚。 1994 年 3 月，从东北来了两个人，是母亲带着女儿来看病，另外，她们还想和中心联系搞点协作。她女儿的病，中心老师已经给治过了，临走还要见我一面。一见面，我就讲你这女儿性格怎么怎么着，在家对妈妈最不好，把她妈妈都讲哭了。实际上，一接触就可以把她的整个家庭情况都知道了。像这些就是对外界起的反映。但是超常思维不完全靠直接接收外界的反映，还可以有特殊的思维。比如说数学运算，一个数学题在没运算之前还没有结果，那怎么反映呢？超常思维是一道复杂的数学题，不通过运算而直接得出来结果了，不是反映过来的，完全是一个属于主观世界思维领域里的问题。这也属超常思维。

四、躯体的超常功能

也分为四层：一般的硬气功、轻功、不避水火、隐显自在。躯体的这些功能，把哪个放到一级，把哪个放到二级、三级，那就看练的内容如何。前面这三级，都和练功程度有关，需要练。到了第四级，那是高层次的。这些情况，我们就不多讲了。

这些就是超常智能的层次表现。讲这个干什么？是要让同学们懂得，超常智能不是你一学就行了。你要学功能，什么叫功能，功能有哪些表现，会了哪一个才算有功能？要认识这些道理才行。有的同学说：“我要会透视。”你看看功能有这么多，透视只是其中一种，只是一个类型中的一个层次当中的一个表现。所以，大家对功能要有个正确的认识。有点功能的同学，千万不要自以为是。一开始不了解气功科学知识的时候，还觉得自己很不错了，现在你就应该知道功能不是那么简单。以后还有好多问题要在超常智能里面讲清楚，像什么鬼呀、神呀、降妖捉怪呀，这些在农村里面都有。现在有没有我不敢说，因为有好多年不回家了。在我小的时候，就是这个情况。降魔捉怪的给人看病说：哎呀，你是什么什么怪跟上了。然后把怪赶跑了。另一个人又得病了，一找还是那个妖精。到最后，病人可以跟法师比武，比本事。像这个情况怎么解释，是什么道理、什么缘故、怎么起的，都要讲它。我们搞气功科学，对这些问题解释不了、解决不了还行吗？总是讲个发放外气，总在小学生的水平晃荡，多一点就解释不了，那还能叫气功科学？我以前给同学们讲过，有的人把手放到油锅里面可以抓出蛇来，这些东西怎么解释、怎么对待，以后要给同学们讲这些问题。

Ⅴ、超常智能对宗教气功中神通的扬弃

我们超常智能这门科学，应该说是扬弃了传统气功中“神通”这些东西而建立起来的。这就说明超常智能科学，它既不是无源之水，也不是对传统气功的全盘否定，而是对传统气功的扬弃，

有扬有弃。扬弃这个词就含有辩证的思想：有继承、有发扬而又有批判、有丢弃。因为在传统气功里面，道家也好，佛家也好，练功后达到一定水平都会出现超常智能(在传统气功书里面，都有这方面的记载)。为了更好地了解超常智能，我们就有必要把传统气功关于神通方面的东西，关于练气功之后引起人的生命活动的各种变化的知识简单地说一说。当然，我们现在只是讲跟超常智能有关的东西，不是讲宗教。在这方面论述最全面、最细致的是佛家，它的理论体系非常庞大，有一整套东西，叫“三身”、“四智”、“五眼”、“六通”，从理论上作了阐述。而道家不是，道家虽也讲五眼、六通，可没有理论，不如佛家讲得深刻。所以，过去很多的文人墨客，除非是不搞佛学，真要是搞了之后，往往就拔不出来。古人有好多想要批判佛学的，也是这样。因为你要批判佛学就得看看佛学说些什么，可看看佛学慢慢就从批判佛学改成信佛了。最典型的是唐朝的韩愈，一开始骂佛、批佛，给皇上进谏，也是要批佛的，可到了晚年他却信佛了。明朝的蕅益和尚，十四五岁就立志要用儒家的四书五经来批，可把道学、佛学书一看，最后不仅不批，还出家当和尚了，而且成了明代四大高僧之一。为什么会这样子呢？因为佛学讲的道理的确很深，你如果没有一定的真知灼见，加之在以前没有一定的哲学观点的时候，可以说十个有十个跳不出来。韩愈是骂佛学、批佛学最厉害的，信佛了；李白信佛了；白居易也信佛了……很多都变成信佛的，而且有的写佛诗还写得非常好。我们智能功就是在研究了这些东西之后，把好的继承下来，把坏的批判了。在这儿我们就只给同学们简简单单地说一说三身、四智、五眼、六通。

一、三身

三身是指佛来说的，指成了佛之后，有这么三种身体形象：法身、报身、应身。其实说是形象，实际上到法身就没形象了(当然，没形象它也是一种状态)。

(一)法身

法身是不变的。佛家讲，“绝诸戏论”，说咱们普通人说的这些语言都不在里面，它是一个单的，一就是一切，—切就是一。这里边古人把它神秘化了。一个释迦牟尼佛和所有的佛都一样了，都等同了？那个时候主要是分辨不开。实际来讲，到了高层次，也还有个性的内容。佛家讲一个人成佛了，它的法身里面聚集了一切，三千大千世界都聚集在里边。那么，三千大千世界在你法身里边，也在我法身里边，到底在谁里边呢？认为是互相融和着，互相融通着，没办法分了。佛家是这么讲的。但是怎么通的，他们解释不了。咱们也不去作更多的解释，给它解释通了，那就不是佛学了，而是咱们智能气功科学了。佛家里边有很多东西若一细究就是解释不通的。他说你还没有成佛，所以你才不懂，才解释不通，唯佛与佛才能究竟；你要理解了，就不问了，你就成佛了。

(二)报身

法身指的是成佛之后其体之性，报身是它表现出来的那种状态。报身一是自受用报身，实际就是法身。二是他受用报身，也叫应身。如大菩萨们看佛，非常庄严，叫报身。什么样子咱们也看不着，因为是“凡夫”。

(三)应身

也叫变化身。咱们凡夫看到的、两千年以前的这个释加牟尼佛叫应身，我们就能看得见这个。报身的应身咱们看不着，到了菩萨境界、到了法身成了佛才能看得着。

对三身就简单说几句。讲这个是什么意思呢？我们取它一点，就是在练气功之后，我们人的形体可以发生变化了。道家叫“形神俱妙”，形和神都发生变化了，到最后就达到了意识混元——意识和整个形体混合到一起了。到那个层次，大约就相当于佛学说的报身这一类的东西。意元体本身相当是法身的状况；形神俱妙是报身的情况；变成有形之体则就是应身的情况了。三身是练功之后身体发生变化的结果。我们这样来解释。

二、四智

智，实际是我们的思想活动。普通人的思想活动称为识，以识来分别、了明事物，而到了佛这个层次，断惑证真了。按现在来讲，就是有了超常智能，能了解事物的本质了，就不仅是限于对世界实体性物质的这种认识，看事物也比较全面了。这样，识就转成智慧了。到了佛这个层次，有三种身体表现与四种智慧表现。这个智慧，也还要对事物决断，跟外界事物起作用，而不是到了佛，就什么都没有了。但它不叫意识，不叫识，而称为智。

(一)大圆镜智

圆，不是方圆的圆，是圆满的圆，普通镜子的特征就是反映事物，而这个大镜子非常圆满，又广大、又圆满，故它能照天照地、照时间、照万物，什么物体来了都能反映。它里边什么都具备着，整个宇宙的一切都照在里边，都包括在里边了。这是大圆镜智，到了佛的层次就是这个样子。大圆镜智是怎么来的？是由人的最根本的思维活动——阿赖耶识——变来的。阿赖耶识是佛家讲的第八识，相当于咱们讲的意元体形成之后，它可变好也可变坏，怎么教育都行，它里面什么都包括着。阿赖耶识有了智慧，成了佛以后就叫大圆镜智。

(二)平等性智

对什么都是平等一如的，大慈大悲嘛，对事、对物、对人、对畜类等等，都是一样的。这样的一个思维活动、精神境界就叫平等性智。它是从哪儿来的？从我执识(第七识)来的。把我执的“我”克除掉了，没有那个“我”，就成了平等的了。一般人以为“平等博爱”、“自由”是耶稣讲的，看来佛家比耶稣讲得还早。讲平等思想是佛家最早，说到了佛这个层次就平等了。照此说来，将来世界走向大同的时候都平等了，就都成佛了。平等性智，就是把这个“我”拿掉之后，

什么都一样了。正是因为有个“我”，才有分别，分这分那、分你分他，等等，这是根据自己的主观意识来进行的。平等性智是把我执识去掉之后而形成的平等性。

(三)妙观察智

妙观察智就是对什么事情都能很好地观察、分析、正确对待。这跟大圆镜智有点关系，都能正确反映。但它不仅能反映，而且还能观察、判断出是怎么回事情。妙观察智，就是把各种事情的实质，都能讲清楚了。它是从哪儿来的呢？是从普通人的意识来的。普通人的意识活动，往往都带有主观框框，现在人的意识活动都属于偏执的。当不偏了，就妙了，就正确了，就是妙观察智了。在《修养意识》章中，谈到要克除我执(使偏执的意元体变成圆满的意元体)，把我执去掉了，就成了妙观察智。当然，我执里边还有很多东西，有人我执、法我执等。妙观察智把法我执去掉之后还不行，还有惑业，前面有尘沙惑、后面还有无明惑，要断惑证真，把惑业断除之后，到了佛的境界才能成为妙观察智。

(四)成所作智

普通人干事，都是依靠眼耳鼻舌身这五种根和外界事物发生作用，这样的作用是在偏执的意元体、在“我执”的思想支配下来达到的。如果能把眼耳鼻舌身这五个识去掉以后，就变成成所作智了。它最关键、最根本是在什么地方呢？说一到了佛，无明没有了，偏执没有了，虚妄没有了，可同样也去干事情，但这就不是识，而是智了。这是什么意思呢？是说当你能够从最根本点来解决你自己的生命问题，就是你真正能用你的意识来统帅自身的生命活动了。拿意元体来讲，光到了圆满意元体还不行，还要变成意识混元，用意元体把生命统帅起来，你才能有成所作智。这是在练功之后发生的变化。

这个三身、四智，是练功到了“佛”的境界后，对身体存在状况、功能状况以及与客观世界具体发生作用的状况而言的。那么，三身四智在与客观世界发生作用的时候，有什么特征呢？怎么去和客观世界发生作用呢？这个具体表现就是五眼六通。由于人们认识客观世界主要靠眼睛，所以佛家讲，成佛之后认识客观事物，也需借助眼睛。其实不是什么眼睛，只是借用“眼”这个说法，称之为五眼。而有些叙述功能的人，却讲得好像真是眼睛发生变化了，那简直是把佛学糟塌了。这就叫满口雌黄，可是很多人也信。其实，它是借助常人认识事物要靠眼睛这个道理来讲的，目的是让人们容易认识，容易领会，而不是说在五眼里面真正有什么人眼、鬼眼、法眼、天眼，说什么天眼是圆的，慧眼是……什么法眼是……，其实根本不是那么回事。

三、五眼

(一)人眼

又称肉眼，指常人的视觉能力。

(二)天眼

天眼不是指天上的眼。佛家讲有三界：欲界、色界和无色界。欲界指人有各种欲望，欲就是人的眼。到了色界，欲望不再起作用了，可是物质还存在。在色界里边的四大（地水火风这四种物质)形成的眼根(能接收外界事物的功能)就叫天眼。练到天眼的时候，普通意识就不再起作用了，欲望也不再起作用了。天眼不像现在说的特异功能那样——不是通过练功练出来，而是当练功到了一定程度，从色界逃出欲界，才能出现天眼。佛学是这么讲的。不过，它说的天眼跟现在说的透视不等同，不完全是一回事。讲天眼的功能，不管内外、远近、精细、大小、昼夜都能看着，这个内外就是透视，远近就是遥视。当然，在古代他们说得都是比较粗糙的，还不是非常精细。过去讲，看三千大千世界如掌上观纹。这个三千大千世界，基本上还是指的地球。一看，山河湖海、人的活动，很远都能看着了。真是把现在整个宇宙都看着了，恐怕还不是。另外，过去有的气功书讲，你要往上走，要出阳神，但要到太阳，到月亮，外面有个罡风(相当于地球大气层外面的电离层)，一下就把你吹化了，出不去。过去练气功有功夫的人能感觉到这个问题。功夫需要达到一定层次，才能突破罡风层，才能出地球这个圈圈。对于天眼这个功能，佛家很有研究，已经认识到一者是练功练出来的、修出来的，叫修得；一者是报得，是上世修好，这辈子生下来，没修没练就有了的。其实就是现在小孩子的特异功能，古人分辨不清这些问题。以前说佛、菩萨，一生下来就有报得，这说明那时候人的功能还不是很强，科学不发达，没全面研究这些问题。所以我们认为，说天眼相当于透视功能、超视觉功能这讲对了；说有修得、报得两种情况也讲对了，但说是天上带来的报得则是讲错了。

(三)慧眼

慧眼实际不是眼。慧眼是说能看到事物都是空的。天眼看到的是真东西，看见张三、李四，看见东西，比人眼看得远了点、细了点，能从外面看见里面等。慧眼就不是了，一看是空的，没东西，看得万物皆空，不存在了，都是假的，没这个真东西，这叫慧眼。实际上慧眼是体察思维。他感觉到空，感觉到了无形无象的气了，这是练功练到这个层次，功能进化了，层次提高了。但他只是有了功能，还不能够认真地分辨，还不懂得机理，不懂得万事万物的气一凝聚，可以变成有形之物，而有形之物里面也有气。这些道理他还不懂，只是感觉到了。到了这个层次就叫慧眼，这时已超出普通层次去了，叫空谛，也叫真谛。

(四)法眼

法眼不仅看得事物空了，而且看到事物的因缘变化，看到事物会变化、会转化，把握事物的整体性的程度高了。看到事物里边不仅有气，是空的，而且空还可以变成实，还能找出具体东西的前因后果，这就叫做法眼。所以，它比慧眼高了一层。法眼对事物怎么来的，怎么变化的，怎

么去解决，事物彼此之间的相互作用，相互转化的道理都懂得了，它更高一层了。大伙一听，“我们这都有法眼了，我们都会讲混元气理论了。”但你感觉到了没有呢？你没有感觉到不叫法眼，你光会说，那是“法嘴”在“说法”，你得感觉到它才行。

(五)佛眼

佛眼最彻底了，对一切万物都明了。到了佛眼的时候，他里边既有人眼、天眼、也有慧眼、法眼，而这时的人眼、天眼、慧眼、法眼，和你仅仅有其中某一个眼就不一样了，它是全面都了解，非常彻底了，都包括在里边了。所以人眼它也能用，法眼也能用，慧眼也能用……到了人这个阶段，就要用人眼。此即所谓“见人说人话，见鬼说鬼话；人鬼一起见，人鬼两说话。”这一切都有了。所以不是说成了佛的时候，人眼、天眼、慧眼、法眼都没有了，无所着了，而是都有。人眼也是佛眼、法眼也是佛眼；用人眼是一切都见，用慧眼也是一切都见。没有不包括在里边的，都全部觉了。所以，到了佛眼的时候，是一切无所不见了。当然，佛学讲这个，有的是站在宗教的角度说的，他在练功入定的时候，把入定里边显示出来的夸大了，不是真正从现实世界来观察描述的；有的东西就讲得不完全符合事实。哪些不符合事实，我们不多去批判它，因为一讲那个问题就长了。

四、六通

六通又叫六神通——六种神通。神通神通，以神来通。六神通包括天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神境通、漏尽通。

(一)天眼通：天眼通就是有了天眼的神通。天眼咱们讲过了，就不多说了。

(二)天耳通：是听觉的神通，隔很远能听着。《西游记》中有个地藏王，他有个谛听，从这个洞能听出人的好坏，听到人的本来面目。实际上听也好，看也好，即不是用眼睛看，也不是用耳朵听，而是意元体的接收功能，只不过天眼通是借助视觉表现出来，天耳通是借助听觉表现出来而已。

(三)他心通：别人想什么能知道，这也是意元体的接收功能。他不借助耳朵，不借助眼睛，别人心里边想什么，能直接知道了。常人要用说话交流，而什么叫说话？发出声音叫说话。其实脑子里面一想那本身就是用意念在说话。什么叫意念呢？普通的“念”是用声带，用气流振动声带，意念是用意来念，意里边的念，本身它也是个念。意念是运动的，他心通就是把意这个运动感觉到了。其实，眼通、耳通、心通都是意元体的接收功能，心通只是没借助别的东西，别人想什么直接知道了，事物是什么样子也能知道了。

(四)宿命通：就是有了预知功能，能够查过去，查未来。可是过去书上写的宿命通，还有能看着天堂地狱了，上辈子怎么回事，下辈子怎么回事，这一辈子是什么变来的，也可以知道。对

此需要说两句。宿命通能查知过去的事情，能查知整个社会过去的事情，这是对的。如你要查知唐朝，用意念推到唐朝，那时候是什么事什么事，追出来都是对的。用预知功能查知后面来的东西，也可以是对的。但是，在这里边，有的人说能看你上辈子是猴转的，这辈子是猪转的，什么是大蚧蛤蟆转世的、老虎转世的，等等。不懂的人一听，自己上辈子是个仙女，挺高兴。说上辈子是一条毒蛇就不高兴了。其实这是错误的。那为什么他对以前的历史上的事情说的就是对的，说上辈子人能转世就不对了呢？这是因为古人没能认真研究、没有全面考察这些问题。实际是什么呢？我们每一个人的生命活动当中，都要接触外界很多的气、很多的信息，尤其是混元气的变化。开始在受精卵混元气的时候，就不仅仅是精子和卵子的混元气，还有精子卵子结合时候互相作用的混元气，还有周围环境的混元气。精卵的混元气放射到周围的环境并与之结合起来。这里的一放、一结合都是带着信息的。到胚胎的混元气，在母体发放出去很远再收回来，又是一开一合。在以后的生命活动当中，你也会接收外界各种信息和气。所以，每一个人的身体里面接收的气都不完全一样。如果你接收到某一种事物的信息，这个信息在你身上起反应了，那么意元体对这个信息在你身体上起的反应，就会使你的形体有所表现。同学们可以到大街去看，有人的脸看着像猴脸，有的像猪脸，有的像虎脸，有的脑袋像蛇的脑袋，这就是那些神经内在的信息不知不觉起作用的缘故。那些有功能的人一看，看到了这些信息，比如说看到蛇的信息，他就说你上辈子是蛇变来的。就是这么个实质。是从你现在身体当中，查知到还包括着哪些非人的信息来说的。他们说是上辈子转世来的，是不知道其实质是信息集中来的，是个错误的判断，咱们讲过意识造形，有些个抱养的孩子可以像她爸爸妈妈，这就说明遗传性也是可变的。因此，形象是可变的，过去讲“诚于中形于外”，里面是什么样的意识状态，外在的五官相貌都可以发生变化。所以，同学们自己要经常高高兴兴，喜笑颜开，“我们这儿练气功的，都得意识混元”，慢慢你的相貌也就开始变得越来越好了。否则，这个不好那个不好，尽恨人，将来变得不像老虎就像蛇，意识这个气就跟那个结合了。这就是通过意识来改变形体。有功能的人查知到这些信息，就认为是上辈子来的。一看人家慈眉善目的，就说上辈子是菩萨。因为现在庙里头塑的菩萨都是慈眉善目的，他们就不懂菩萨也有立眉瞪眼的，在蒙古、西藏塑的观音菩萨，是拿着大刀瞪着眼睛的。所以，宿命通出现的问题，就是由这些错误的认识而来的。

(五)神境通：又叫神足通。可以把距离缩短，很远一下子就跑过去了，身体没有障碍，能够穿越障碍了。

(六)漏尽通；佛家讲的常人都是有漏业。你有各种妄想，就有各种思念，有了各种思念，就有烦恼，有烦恼就是有漏。漏尽就是没有漏了，什么烦恼都没有了，烦恼一般有贪、嗔、痴、慢、疑，它是佛教最根本的无明烦恼。你把这些烦恼断了，形成戒定慧了，它就不再进入轮回，这是

佛家说的漏尽。而道家也把佛家漏尽这个词拿来了，他说人的生殖之精叫漏尽，练功练的使这个精没有了，叫漏尽通。他把佛学的话改了。道家经常出现这些文字笑话。柳华阳写的《慧命经》就出现最大的笑话。他说漏尽就是精，慧命也是精。斩了赤龙、白龙就是漏尽。他说西方的梵语、中国华语都叫漏尽。因此，印光法师批他；“柳华阳是魔子魔孙。”道家里边有好多文字笑话。比如佛家讲三昧，就是三摩地，也叫三摩地黑(是梵音的音译名)。三昧真火是入定后出了气光。道家把三昧真火改成三味真火，把日字旁改成口字旁，讲什么三味真火是精气神，五味真火是心肝脾肺肾，还有七味真火、九味真火，都成了文字笑话。佛家这儿讲个漏尽，道家说马阴藏相了就是漏尽通了。

佛家说普通的人可练成前五通，而只有到最后、到了佛，把一切烦恼断除了，断惑证真了，你才能形成漏尽通。道家不是，龙门派认为先有漏尽通，先把精练没有了，再练出其他五通来，就成为金仙了。这一点是道家理论比较缺乏的地方。道家是讲练功的功法，讲实际。我们对传统气功佛家也好，道家也好，要看到它哪一点好，知道它的本质是什么，懂得这个道理才能继承它好的东西。这并不是说佛家好，道家不好，《传统气功知识综述》里好多地方，在功法方面是赞扬道家的。可道家好多理论差劲，它把佛家道理乱改一通，净歪批三国。基本上道家谈到性命、生命本质，谈到真正理论层次的东西时，好多都是佛家的，但又给搞错了(有的是医学的。医学和道家是不分的、是互相掺和的)。

像佛家说的五眼六通，道家也讲。但是，无论谁怎么讲，都是说练功之后出现的超常智能。当然我们现在所说的超常智能和佛道两家所说的不能划等号，不完全是一回事情。比如古人说的天眼有些地方比我们说的超视觉功能高点，有些地方比我们说的功能低点，表现不一样。过去的天眼，说看到一滴水里面有很多小虫，研究佛学的有说是古人看到了细菌。对这些问题现在还不敢断然去这么讲，因那时的天眼并没有说看到血里面的红血球，如果它能看到细菌，就应该能看到血球了。所以，我们现在有些内容比过去要精细，但不能说比过去天眼好。时代不同，观察的对象不一样，精神注意点不一样，结果也不一样。对五眼六通要这么看。天眼通、天耳通、他心通、宿命通，在现在超常智能里都有一定的存在，而神足通，现在特异功能还没表现出来。但神足通在传统气功里边，可以有单独的功法来练，时间不长，就可以练出神足通来，那不完全是高功夫。在以前练气功，佛家也好，道家也好，都不着重练神通，而把它作为副产品。他们主张先通过练功使身体里面的气、神都充足起来，从里往外把身体各个部分全充满了，使各个功能都强化起来再出功能，它是这么搞的。正因为这样，古人练功好多年功能也出不来。不是说古人不能出功能，因为他不追求，他们有了功能，还想继续往上升，他们要返还到那个本上去。道家返到道上去，佛家返到真如性上去。但实际上真如性和道是返不回去的。前面讲了应是螺旋式的上升。

正是他们执着地要往回返，有了功能也不去拿它发挥作用去，所以最后差不多都“返”到死那儿了。练功的人，最后练死了，是真成了佛？不是，成了大道金仙的没几个。他们死了之后，你问他有什么景象，没有一个说是玉皇大帝下诏书，请他上天上去，没有这样的，都是稀里糊涂死了，死了就再也出不来了。所以，追求返本是思想执着错了，这一点是需要我们扬弃的。我们要懂得不是要返本，而是要上升，有功能后，要用功能改变自身，改造自己更加纯化。所以，对于五眼六通，我们不完全追求它，但是，我们也不能像古人那样来排斥它。

古人排斥功能有两种情况。一个说要想返本，像前面讲的，要有最高目标。另外，传统气功不讲功能，反对功能，实际是好多人练了几十年，没练出功能来，只好以古人说的“慧而不用”，“不能追功能”，“功能并没有什么了不起，不是最高级的”来自慰。最近几年，我看到道家、佛家在杂志(佛家、道家都有自己的杂志)上发了好多这样的文章。他们还写书。道家讲最高的是炼神还虚、炼虚合道，而其他的那一点功能都是凡夫的，不是真的，不要追求这个东西。台湾那几个大德们写书都这么写，其实是他们本身都没练出功能来。他一辈子没练出功能来，所以他就说不能要、不能搞。有这么一部分吃不着葡萄就说葡萄是酸的人。这么两种情况都说不要搞功能，其实，在传统气功里面，无论佛家、道家，好多大德们都显过神通了，连释迦牟尼佛也显过神通。到了必要的时候，都要搞一下，不是绝对不搞。现在咱们搞超常智能就不一样了。练功有了超常智能咱们就要用，去治病、搞生产，不仅是一般地用，而且要广泛地用。我们要把传统气功中关于神通的观点，好的东西继承下来，不好的东西扬弃出去。

我们搞神通、搞超常智能只强调一点：要注意在练功的基础上去搞超常智能，把超常智能作为练功的一部分。我们既要注意提高全面的身体素质，也要注意强化我们的超常智能。如果不有意识地去练超常智能，只有等到全身各处气机都充足之后(相当于道家练功到大丹练成之后，佛家练功到了三禅、四禅的程度以后)，功能才能出现，那样练就太费时间了，有的人一辈子也练不成。我们现在既要照顾全身，又要练功能，练出功能后，用功能反过来再去练功。我们把功能作为练功的手段来对待。有一点佛教是讲得对的：你要想修成佛，需要修成福慧俱足。福是你的肉体生命活动的条件；慧是精神活动的条件。佛教有那么一句话：归依佛两足尊。有的人以为两足就是两脚，给佛磕头就往脚面磕。其实这个两足是福慧俱足的意思。福也足了，慧也足了，这样才能尊。“天上地下，唯我独尊”是这个意思。不是两个脚这么尊，啃那两个脚丫子有什么意思。佛教讲的修福是从事上去做，包括练功、干好事等，慧是需要用佛学、用禅宗的思维方法，那称为慧，不是会动脑子会记忆就叫慧。咱们常人的聪明它叫妄想，是虚妄的东西；慧超出了这个层次，是用禅宗的思想方法思维去。按儒家讲：定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。叫空、静、安、虑、得。这样的思维，才叫做慧。

第二节 超常智能的机理

这—节讲超常智能的机理是怎么回事情，怎么产生的，过程怎么来的。这些问题不要说传统气功(在古代也不可能把它讲清楚)，就是现在的科学那么发达了，西方和中国搞特异功能研究将近二百年了，到现在也同样说不出所以然来。所以要把它讲清楚比较困难。超常智能到现在也就一直没有脱离开神学的框框。东方是如此，西方也是如此。西方搞天堂、搞地狱、耶酥那一套。有的人有了神通讲不了，没办法讲，所以一有神通，就变成所谓上帝之子，来传达上帝的旨意。咱们前面说过的写《大预言》的丹诺斯特拉达姆斯，他就说是传上帝旨意的。东方搞特异功能的人，到现在好多也搞到神学上去了，搞迷信去了。搞神学的目的，一部分人想通过神来给自己带点什么本事来，还有一些人，想通过神来神化自己，说自己是上帝之子来拯救人类。他如果不说是神，那别人就认为你能练出功能，我也应该能练出来，那他再当上帝之子就当不上啦。所以，这些人鼓吹神学的目的，就是为了突出自己，充当神的化身。所以，我们要到处宣传这个观点。搞特异功能的宣传神，目的就是他想当神。我们智能功不想当神，所以把这个问题讲清了，让他们谁也甭当神，从那个高高在上的神，掉到地下来，老老实实当个人。

Ⅰ、超常智能产生的机理

怎么样才能产生超常智能？超常智能到底是什么？要想讲清这个问题，首先应该明了我们一般正常的人是怎么样的，普通人为什么没功能。

一、常人为何不能展示出超常智能

为什么普通人没有超常智能？超常智能从哪儿产生的？当我们能够了解普通人没有超常智能的原因后，把这些原因一改变，不就有超常智能了吗？所以，先从正常人没有超常智能这儿讲起。这些理沦都是我们创编的，是我们根据实际情况总结出来的，以前没有现成的东西。这题从四个方面来讲。

(一)意元体被人的体混元气所屏蔽

混元气理论讲了，人体混元气有三种类型：躯体混元气，脏真混元气，意元体。意元体是产生意识活动的物质基础，而意识活动一产生之后，要进行自己的活动。意识活动怎么产生的？是我们人通过感觉器官接收到的外界事物的各种信息，传到脑子里边来引起反应，进而产生联想而形成意识活动。人的意识活动是在头脑里边进行的。意元体充斥人体，并向人体周围弥散很远。意元体还有穿透性、兼容性。那么意识活动为什么不能在脑子外面去活动？因为意元体受到了人

体混元气的屏蔽，脏真混元气、躯体混元气把意元体屏蔽起来了，“庞老师，这里有矛盾了，意元体有穿透性，意元体不是能穿嘛，人体混元气怎么能把它屏蔽起来呀？”这个道理书上没有说，给大家补充说一下。我们说，人体混元气屏蔽意元体是有它一定所指的。意元体是能穿透人的体混元气，比如；意念一想外面东西，可以想到身体外面去，这不就穿出去了嘛。我们说的屏蔽有两个意思：①意元体是脑细胞的混元气，脑细胞的混元气集中在脑细胞的周围，而脑细胞在脑子里边，外面有骨头，再向外有帽状腱膜、皮肤，是一个整的腔把它封起来了。这样，各部组织的混元气在外面，意元体(脑混元气)在里边，这是一个屏蔽；②人从儿童混元气到成年混元气这一阶段，意识已经和体混元气结合起来了，也就是说，人体的混元气有了意识结合的内容。因此，人体混元气已不是个简单的体混元气了，它里边有了意识的信息，和意识混元气有了一定程度的相同性。意识是意元体的活动，人的混元气里边也有了意识的统帅，成人混元气的关键就在于此。(在讲人体混元气的成熟过程中讲过这个问题。)所以，体混元气不是一般的、简单的、低于意识活动层次的混元气了，它里边有了意识的内容，意识和意识能抵抗了，这样就封闭了意元体。

说封闭，但它也不是绝对封闭的。单纯的意念活动，它能够穿透出来，因为意识和意识本身是平行的，它还可以过嘛。意识和人体混元气的结合当然没有意识那么均匀，那么全面，所以，意识能穿得过去。能够穿过去，能不能回来？它也能回来。只是有一点，意识活动要想把外面的信息带回来，就不好进来了。一到人体混元气，它就给你过滤一下，屏蔽一下，信息就进不去了。比如：你现在想想你家，一下想到家里去，原来你在家里时熟悉的信息，脑子里有烙印的东西，它可以一兴奋把气聚起来，把过去的形象能显现出来。而现在家里边的信息，按道理你的意识也能和它结合，收到意元体里面，再把它反映出来。可是，体混元气把它屏蔽住了，现在家里那个物质的信息带不进去，所以，你脑子里边就感觉不到你家里现在的状况。我们普通人认识事物，怎么认识？不是靠意元体直接接收外面事物，而是靠感觉器官的感觉神经，外界事物的信息一作用到感觉器官的神经，神经把气传到脑子里边去而反映出来。同学们可能又要提问题：“庞老师，混元气里边任何一点东西，都带有整体性，那为什么我们感觉器官传进去的这些东西，到脑子里边就不能出整体反映？”眼睛看光线，它里面有整体特性了，怎么到脑子里边，意元体它就不能出整体反映了，为什么就只看到光学特性啊？耳朵听，声音里边也有整体特性，为什么只能听声学特性啊？舌头、鼻子、味觉、手的触觉，为什么都成了单一的特性了呢？这是人体里边的特殊功能。人体的各种感觉器官在传输信息的过程当中，有一种级联放大效应(这属于生理学里面的内容)。当咱们用眼睛看的时候，光线对眼睛起作用，仅几个光子，能量很小就可以使眼睛视觉细胞起作用。按道理它引不起视觉神经里边那些化学变化的，可是，通过神经的生理反应，把局部特性的能量全放大了几十倍，几百倍，几千倍，这就是级联放大效应。不同器官的感觉神经，

对于不同的物理刺激，有它的级联放大效应。眼睛看的是光学效应，脑子里边一接收刺激，把它给放大了，能量起变化了，光的能量大了，所以，跟视神经相关的脑细胞对光的物理特性就强化起来了；耳朵听的也是如此，它是声学的级联放大效应。因此，对这些物理效应，通过神经的生理反应把它的局部特性放大了。这就是我们常态智能的人，虽然可以从各种感觉器官，通过神经传输进来整体信息(因为它是一个“导线”传进去的，躯体屏蔽不了)，可是，由于神经生理的级联放大之后呢，它不是整的了，它的局部特性突出了。这就是常态智能人意元体受体混元气屏蔽之后，借助感觉器官的感觉神经通道只能认识客观世界的局部特性的原因。当意元体的参照系里打上这些局部特性了，向外反应的时候还以这个为根据，以局部特性发放信息，通过我们的运动器官作用到外界事物上去，这样就建立了人和外界事物的常态智能的联系，而超常智能则显现不出来，整体特性显现不出来。因事物整体信息进不去，被体混元气屏蔽住了。这是常人超常智能不能展示的第一个原因。

(二)意元体参照系的偏执

在现实中，常态智能人的意元体是偏执的，意元体反映事物也是偏的。为什么形成偏执的意元体呢？在新生儿的时候，它们意元体在脑子里边，头顶上有前囟门，颞骨上面有个窟窿，百会后面玉枕骨上面有个坑叫后囟；颞骨后面，耳朵正面这个地方叫颞囟；耳朵后面是乳突，也有个小囟门；两侧太阳穴这个地方，有蝶囟。按道理来讲，这些囟门都没有闭合上，外界超常智能信息应该还能进去，怎么还形成偏执参照系了？智能气功就得讲出来个道理。这里面有两方面缘故：①囟门这个地方虽然还没有形成骨头，但它脑子中的意元体也不是直接和外界事物相联系的。因为脑子囟门这个地方，虽然还没有骨头，但周围那个骨头有个骨头的气场，根据遗传特性，它有个把骨头长出来的导向。虽然骨头还没有，可是骨头的混元气有了，有骨头的混元气在起作用。那样的骨头导向和皮肤的混元气虽然少，这对意元体的屏蔽也小，但毕竟也有屏蔽作用；②周围的客观环境缺乏超常智能导向。本来这时候小孩子脑子的偏执意元体还没有形成，对客观事物还不认识，这时，从动物界里边遗传过来的东西，就不知不觉地发挥了眼耳鼻舌身的感觉功能的作用。所以，小孩子首先是学会了使用常态智能，这是遗传下来的，是自然变化过来的。加之周围没有人教给他超常智能。因为超常智能是在我们整个人的生命活动当中，或者再展开点讲，是在整个生物进化当中，超常智能是当人形成意元体之后，才慢慢产生的。在脑元体没形成以前的低等动物，它可能对具体事物有个反应，但谈不上超常智能。到了动物的脑元体，它虽然可以有这样那样的对客观事物近于超常智能的形象思维的反应，但也谈不上真正的超常智能。而到有了意识的人，慢慢掌握了意识活动，有了主动运用意识的功能了，在这个基础上，才慢慢能够发挥出超常智能的作用。直到现在，人们对超常智能还不能自觉地掌握，现在人们的周围环境还没有一

种浓厚的超常智能的氛围。因此，人们也就不会主动地来教新生儿学习、掌握超常智能的技术。没有用超常智能来引导他，没有人启发他，他脑子里的超常智能得不到强化，在参照系里面打不上烙印。所以，新生儿脑子里面不能把超常智能的信息固定起来，不能用超常智能来影响自己的生命运动。由于这些原因超常智能显现不出来，就形成了偏执的常态智能参照系。

(三)意元体参照系中的常态信息的优势反应影响了对超常智能信息的简择

意元体有对超常智能信息的接收和反应的功能，即使在常人脑子里面这种功能也还存在着。但是由于我们脑子里面的常态智能参照系的反应有优势，而超常智能参照系里边的能量非常小，没有优势。就好比一个屋子里有盏 100W 的电灯，若再点个小煤油灯就显不出亮来了。所以来个超常智能信息，你想把它简化、提取出来也提取不出来了。要把它集中变成力发出去，也做不到。不是没有，它里面量小，你不能使用它。为什么用不起来？因为小孩子从出生以后，就和外界事物以常态智能起反应，脑子里意元体也随之发生变化。•变化到一定程度，•它就要变物质，无形化有形了。原来讲脑细胞变化时讲过，小孩子在 1—3 岁之间，脑细胞的树突发育非常快。本来一个脑神经细胞有很多的树突，都很小，在一接触外界事物后，这个事物刺激脑细胞出这个树突，那个事物刺激脑细胞出那个树突，这样，被刺激的这一部分树突，化成物质长了起来，没接收到信息刺激的那一部分树突没长。本来数以百计的树突只长出几十个来，它们彼此间没联系起来，连通力量就小了。所以，当脑子里边一来常态智能信息，树突里面呈现的混元气直接反应到意元体里边来，而且反应很强。而别的信息很微弱，被它在里面掩盖住了，显现不出来了，偏的意元体参照系把它给压住了。

为什么讲练气功的人要克除偏执？我们脑子里边正是由于有这么多固定的东西，让这个、那个把脑子里脑细胞的构造给固定化了，所以，脑子的整体功能被这儿一条线那儿一条线拉成好多格子框住了，使我们脑子的思维能力分散，不容易搞成一个整体而统一起来。讲意识状态时曾经讲过，现在人的意元体是处于一种病态的、四分五裂的状态，集中不了。为什么集中不了呢？就因为常态智能把我们脑子分了，耳朵、眼睛、鼻子、舌头、身体触觉各种机能把脑子分了且占了优势，使你集中不了，这样，整体性也不容易出来。这就是功能出不来的又一缘故。

(四)意元体缺乏足够混元气的充养

意元体要实现它的功能需要条件：它要活动需要能量；它要反映事物，就需要清明。如果意元体里边比较混浊，经常受到脑细胞活动的影响，那么意元体就容易受到扰动。不过脑细胞有一个最大的特殊性，就是不再分裂、不再繁殖，这本身是保证意元体那种均匀、不受扰动的体性的一个生理条件。但是，意元体里边经常有意识活动，尤其是形象思维或者情绪变化，意识一动，意元体直接带着气动，而这样的活动都要消耗气。脑子里边有气之后，才能够使各种信息活动变

成能量活动，来支配你的生命活动。如果脑子里边混元气不足，意元体活动需要聚能量的时候，气不够，就显不出来了。所以，你要想开发超常智能，运用超常智能的时候，还得要静，得聚气。有人说：“特异功能的人身体也不很棒啊，好多身体还都比较弱呀。”就是因为他会用特异功能，他那个路通了，但他一用功能也消耗气。常态智能消耗气，超常智能也消耗气。这两个跟拔河一样，常态智能也抢，超常智能也抢。有特异功能的人会用超常智能了，他那个超常智能把气抢过去消耗了。普通人没超常智能，都让常态智能把气抢过来消耗了。由于我们用常态智能用习惯了，气都从这儿消耗了，因此超常智能就不能很好发挥出来了。一般像搞脑力劳动的人，或者文化水平比较高的人，或者思维能力比较强的人，越是这样的人，练气功出功能越是不如那些文化水平低的人比例数高。道理在哪儿呢？因为他那个常态智能“拔”的力量太强了，他意识一动，把气都用常态智能都给消耗走了，常态智能这个天平砣太重了，气习惯往这儿跑了。文化水平低的人好出功能，因为他脑子里边常态意识活动消耗的少。当然，并不是说没文化的人都好出功能。有的人虽然没文化，但他喜欢动脑子，小事也琢磨，把气消耗了功能也不好出。要想出超常智能，需要气够。因为你那里边气不足，超常智能的气路不通，你得把常态智能停下来，不用它，停下来，用超常智能集中集中，经常那么想，气才能过得来。能量不够，过不来。当然有个别人的意元体清明度非常高，那他能量小；气少也可以。为什么呢？因为整体的意识活动(超常智能意识活动)要想反映事物，也是要信息聚出气来，再和物质发生作用。虽然你脑子气不多，可是意元体非常非常的清明，别的意识都安静了，这个超常智能整体性他也能捉住了，也能显出来了。当然，有的人脑子比较清明，能接收了，但是要往外发就困难一点。如果也能精神集中，能把气聚起来，那就能发出去。接收和发放这两层还是不完全一样的。

要使意元体比较清明，就得让意元体的活动逐渐脱离开脑细胞的活动，使意元体越来越独立。因为意元体本来是脑细胞的混元气，脑细胞本身有一个反映事物的特殊性（在脑细胞混元气的特殊性讲过这个道理），它能够反映事物，对信息起作用。可信息活动本身有自主性，有主动性，所以，慢慢要把意元体练得不总受脑细胞活动的影响才行。脑细胞虽然不分裂、繁殖，但它里面蛋白质还需要合成，物理、化学变化还经常有，因此，我们就要练得使脑细胞的活动沉伏下来，让意元体不受它本身的新陈代谢的影响，少接受外界刺激。这是一个方面。意元体能够集中，受脑细胞活动影响越少，它的独立性越强，意元体受肉体的生命活动的影响就开始变少了，而精神活动就变多了。慢慢慢慢意元体的独立性、清明度也就提高了。至于具体怎么来减少它，现在我还没有时间去认真体察、认真总结它的规律。但总的来说，你要把意识放松，精神放松，少对外界刺激起反应，这样，脑细胞对意元体的影响就少一点，就减轻一些。因为你受到了外界刺激，脑细胞那儿一起反应，脑细胞的混元气就起变化了，就作用到意元体了。如果这时意元体里面不

起反应，没强化脑细胞混元气的反应，刺激在意元体里面就不易得到扩散。这样，意元体受脑细胞混元气的影响就开始在减少、在缩小了。慢慢它习惯之后，来了反应不会泛滥开，这样，慢慢就可增强意元体的灵明度。可普通人对周围事物总是特别关心，别人说两句话，“是不是说我呢？”总想去琢磨琢磨，周围，对脑子里面的影响太大了。所以，过去讲练气功就要“不拔一于情”，也叫“不拔一于中”，实际就是要意元体保持清明、保持独立，不要受外面的影响，把你的精神和这个“一”结合起来。涵养道德，陶冶性情，讲的就是这些问题。为什么说陶冶性情本身就是练功呢？是达到高层功夫的必由之路呢？因为它是保持意元体灵明度的一个非常根本的内容。想练超常智能，不要以为光知道方法就行了，像这些道理，你不解决它不行；如果意元体总是受到脑细胞的影响，功能肯定出不来。“庞老师，那让我们整天傻呵呵的都不反应吗？”你最起码在练功的时候要会集中。但平时不练集中行吗？外国搞过这样的实验，把人放在水里躺着，水的温度和体温差不多，对身体周围的刺激都一样，模模糊糊的，再把眼睛蒙起来，把耳朵塞上，看不见，听不着，安安静静地这么呆着、呆着、呆着，脑子里边就容易出幻觉了。其实不是幻觉，而是意元体受不到外界刺激，宁静的状态出现了，意元体的整体性就容易出来了。将来练气功这么搞能不能使精神更容易集中点呢？也可以考虑搞些实验。练功就是要脑子少受外界刺激，使意元体的灵明度受脑细胞的影响减少。将来搞些实验试试，可能对练气功会有些帮助。

对于超常智能在正常人身上不能显现出来的道理，就从以上四个方面讲了一下。

二、超常智能得以呈现的机理

超常智能一般人没有，只有极少数的人能够呈现出来。那么它呈现的机理是什么？我们分为两部分来论述：一个是自然呈现的机理；再一个是通过练功得以呈现的机理。

(一)先天超常智能的自然呈现

超常智能有先天出现的，现在都叫特异功能。我们说，超常智能属于人的固有机能，它为什么在有些人身上能自然呈现出来呢？所谓自然呈现，不是说我们人本能所有的样子。有些小孩子，没经过训练，就有功能了，这个功能是自然呈现的，但自然呈现的功能也是有条件的。人生下来之后，不知不觉的各种功能就学会了，而以前说的狼孩、虎孩就没有学会说话，没有学会人的思维。不过，虽然人的常态智能和超常智能的自然呈现都需要条件，但两者还是有不同。学过混元气理论后，我们知道，人体混元气总是和外界环境互相作用的，当达到一定程度时，它就会聚成有形物质被固定(也叫淀积)下来。人类种族发生史经过多少代的遗传衍化，使人体的很多常态功能已经被物化在神经细胞里而固定下来。比如：眼睛看东西，通过视神经传到大脑皮层里边，在视觉中枢有管视觉的视神经细胞。这样一整套的物质结构就把看的功能固定下来了。所以，当人生下来之后，里边这个物质结构已经具备了，在神经细胞周围就有了它的混元气，意元体里边

也有了它的内容。所以，掌握起来也比较容易点。这样的人体功能的自然呈现是常态智能。超常智能就不一样了。超常智能是意元体形成之后的整体功能的表现。当脑神经的各个细胞一结合形成意元体之后，能对整体信息起反应了，超常智能就有了。这个功能的形成，是全体细胞的整合的结果，功能的运用不是哪一类细胞所决定的，而是意元体的特殊功能的表现。它没有被人体里面的物质固定下来，没有哪个神经细胞是来管超常智能的，得需要另外的特殊的训练，有这个信息才行。所以说，超常智能的自然展现与常态智能不一样。超常智能是意元体发生质的变化后而产生的。在人类种族发展史上，这个功能还没有被认识，还不懂主动地去运用，还未能被物化而固定下来。所以，意元体本具的超常智能的自然呈现需要有条件，这个条件我们归纳为这么几方面：

1．意元体的先天状态，即人生下来之后意元体的状态。我们从两个方面来分析：一个是意元体的体性状态，即意元体本体的实质状态。如(1)致密度。如果脑细胞或者脑细胞的突触数量不够，那么，意元体的致密度、气的信息量就不够；(2)均匀度。如果脑细胞中一部分功能比较强，或者一部分脑细胞间的联系比较简单，有突出的地方、有差的地方，意元体的均匀度就不够了；(3)清明度。就是意元体里夹杂的体混元气、脏真混元气多不多。这些都属于意元体的体性状态。若清明度、均匀度、致密度高，意元体的体性质量就高，接收外界事物的灵敏度就高，反映外界事物的精确度也就高。另一个是意元体的运动状态。如(1)集中性。意元体有集中的能力，哪有反映就往那儿主动地、自动地去集中；(2)关联性。本来意元体是很均匀的，当意念一集中，因为人的脑子有运动特殊性，它就尽量局限化，精神<意念>和周围就断开了。可是用超常智能必须要有关联性，意元体一运动，把整体都要联带起来，一关联，它就是个整体的；(3)向同性。就是方向相同、往一个方向去，不是乱的，它是个运动状态。上面讲的体性状态与运动状态都跟意元体先天素质有关系。当然，运动状态中关联性、向同性、集中性跟后天锻炼也有关系。但有的人生下来之后，有先天遗传素质，那么他意元体对整体性的整合和发放超常智能整体信息的能力就很强。所以，同样出生的人，有的就能展现出特异功能，有的就没展现出来。

2．外界环境中的超常智能信息的导向作用，这一条是更加主要的。因为对于一个正常的只要不是病态或先天发育不良的人来说，他的意元体就已经具备出现特异功能的条件了。有的人能出现超常智能而有的人不出现的原因在于，人出生以后的周围的外界环境当中，是不是有超常智能信息在起导向作用，导向作用的量度够不够——这个量度既是多少，又是强度。即需要有大量强度的超常智能信息来导向他。由于意元体有个特殊性，即在人出生时基本上是空的。所以，它需要在后天生活中通过各种信息去强化之后，使意元体和神经细胞结合起来，和周身的各部组织器官结合起来，从而呈现出各种功能的。常态智能认识事物先是有个感性认识，一些局部的简单

信息作用到人体之后，人产生感觉，再进一步成为知觉，慢慢产生出对形象的整体认识。经过这样一个认识过程，然后才能对周围产生运动。超常智能也是这个样子。超常智能也需要有个接收外界信息，和这个信息在脑中反映出来的认知过程，也需要外界的信息来反复刺激，不过这种过程和常态智能不一样。常态智能从感觉到感知，到表象，到思维的概念，要经过若干环节才能出得来。超常智能则不是。一旦外界的超常智能信息作用到它，里边的感觉、知觉和认识是同时出来的。因为它是整体性信息。但有了这个外界信息，还需要借助你脑子的认知功能。这个信息不占时间、空间，哪儿都可以有，是遍布的，在人脑里也可以有。但是它不带气不带能量。要把它简择、提取出来，和咱们认识普通东西一样，同样需要在意元体中和它结合，把它的能量强化起来之后，进入参照系，打上烙印，才能认知出来，需要有这么个过程。如果不能反复受刺激，在意元体里面不能打上烙印，那么脑子里面有这个信息你也认不出来。所以，不是我们意元体里面有没有这个信息，而是意元体里面这个信息你能不能提取出来的问题。大家对这个问题要有个清楚的认识。

因为意元体有兼容性，低层的信息可以进入高层次里面去。当小孩子意元体受人体混元气屏蔽还不很强时，超常智能信息进去后你能不能把它提取出来，意元体里面就需要有一定的能量变化过程才行。你要想提取出超常智能信息，就需要受外面信息的反复作用，反复刺激，并主动地跟它结合，才能加强它的能量，在意元体参照系中才能打上烙印，这样有东西才能提取、认知出来。所以，外面足够的超常信息的刺激，就使得意元体向超常信息那去集中，这就等于导向着意元体向超常智能方面去转移。当然，脑子里若没有足够的常态信息也不行。因为常态信息对世界是有认知的，能区别各种事物，而超常智能抓的整体信息是无形无象和虚空互相融通的。所以，若不借助常态智能，要区分出超常智能信息是做不到的。过去宗教界把这些问题都搞混了。如佛家虽然讲无、讲空、讲真有、讲妙有、讲真如、讲法界……讲了很多东西，却都没有拿到这个层次来认识。不过，佛家的法界论把超常智能信息的无形无象、互相融通还是讲对了。它说法界到了真如状态以后，你是法界、我是法界、他是法界，咱们可以互相融通，一就是多、多就是一。实际上，它们之间也只能在无形无象、互相融通上有同一性，从具体来讲，它们各自还是有区别的。如杯子的无形无象、彩色笔的无形无象、麦克风的无形无象、手表的无形无象，它们在无形无象这个大的层次上是一样的，但每个还是有它自己的特殊性。要想区别开，还要有常态智能信息做参照。笔，手表在常态能认知了，你才能区别出它们的超常智能信息。

这就是超常智能展现的过程中要外界超常智能信息作导向的原因(机理)。这个导向讲两个意思：一是外面要有超常智能信息反复刺激，导向它、强化它；一是要有一定的常态信息。

3．通过成人的教育、进行进行超常智能技术的使用练习，是现代儿童呈现超常智能的重要

原因。在儿童还没有完全形成逻辑思维，它的整体思维、形象思维还比较强的时候，成人用语言导向(语言导向是常态智能的范畴)来教育儿童，使儿童自己往超常智能方面集中。鉴于意识活动有选择随意性，成人用语言引导着他选择到特异功能层次上去，他的功能也就展现出来了。因为他里边就有这种功能。经过引导，把它找着也就开发出来了。成年人为什么不好找？因为成年人脑子功能分裂了，而儿童期还没有分，或者分的还不够细、不够严格，彼此之间的界线还不这么明显，整体性还比较强，他想往超常智能去集中就容易过去。所以，对小孩子可以用语言导引他怎么去想，想、想，就行了。

讲了先天超常智能的自然呈现，后天的就比较好讲，说明呈现超常智能就需要这个条件。成年人条件不够了，要想出超常智能，就要去创造条件。过去对先天超常智能还没有认识，有了就把它说成神，没有进行过研究，所以，这些问题都不好讲。我们多年来对各种特异功能都研究过一番，加之按照传统气功的理论和练功的体会去看超常智能，所以对特异功能的状况，对气功到特异功能、特异功能到气功的道理，就都能认识清楚了。

(二)练功获得的超常智能的展现

成年人整体性思维已经不显著了，自身素质这个先天条件没有了，自然条件功能不具备了。这时普通人想出超常智能就需要通过一定的方法来创造条件。我们将条件综合了七个方面：

1．通过气功锻炼来提高意元体的性状、功能层次。先天超常智能的自然呈现同意元体先天状态——体性状态、运动状态有关系。成年人脑子里面被后天的活动把意元体生下来本具的均匀性、致密度、清明度等先天体性给破坏了，这就需经提高它的体性状态。比如情绪活动，它把清明度破坏了。情绪直接关系到意元体的清明度、均匀度(致密度还不是情绪的问题，致密度是随思维的集中性而发生改变)，所以要改变这样的体性状态，就要通过锻炼，平息身体里面更多的情绪活动。功能层次的集中性、关联性、向同性等，要靠意念专一的锻炼来提高层次。这样，把意元体的功能层次、体性状态提高了，也就能够使超常智能信息的接收、发放能力提高了。总之，第一个条件一个是情绪稳定的锻炼；一个是精神集中的锻炼。集中是解决功能的，情绪平稳是解决性状的。

2．通过气功锻炼降低或减少意元体里常态智能的优势反应。常人脑中已经建立很多的优势反应。如果没有这样的优势反应，脑子里完全一样，就不能分辨东西了。脑子里就是要根据周围环境的情况，选择信息去进行优势反应。这是从生活当中养成的习惯，也是根据一个人的价值观形成的。譬如周围有很多人的声音。如果听到亲人叫你，或者年长的人听到自己孩子的哭声，一下子就能起反应。同是一样的声音，为什么就能选择这一喊声而起反应呢？这就是对亲人的信息的优势反应，是选择过来的。这个例子说明脑子对各种刺激不是一样反应的。有的突出，有的比

较微弱。而要想展现超常智能，必须要把这些优势反应降低，使脑子里面均匀一点。说降低优势反应不是要我们练得麻木不仁，降低优势反应的意思，是说在我们的脑子里面不应该保存一个固定的优势反应。这个东西多了，脑中就均匀不了了。比如有的人好记仇，谁说他一句老记着，一见面就讨厌，这就是优势反应，固定下框框了。过去的事就过去了，一事一议。这个事对不对就说这个事，不要把前面的事连到一块。不能因他以前的好坏来固定他现在的好坏，不要存固定性印象。一般固定性印象比较深的人，脑中优势反应都比较重。这个优势反应、这个警觉点，对生命活动有很大影响，对超常智能有很大的阻碍作用。因为超常智能需要意元体整体起作用。他有个优势、有个突出的起来，整体就形不成了。对警觉点在人体生命活动中起的作用大家要理解清楚。生理学中就讲心理状态对生命活动影响非常大。婴儿可以在年轻的妈妈大脑皮层打上个警觉点，使妈妈非常敏感，有些年轻的女性在没有生孩子之前，睡觉非常死，推她都推不醒，掉到地下都醒不了。可有了孩子后，小孩一轱辘就能醒，一夜起来给小孩喂两三次奶。这就是脑子里有了保护婴儿的警觉点。没有哪个睡着了的妈妈一翻身把婴儿压死的。这就是常态智能的优势反应。我们练气功不是把一切优势反应都不要。而是让你脑子里把常态智能的优势反应降低下去，建立起超常智能的优势反应。如果常态智能的优势反应打不下去，整体性不能形成，超常智能信息就被淹没、破坏而显现不出来。

3．通过锻炼增强意元体的穿透能力。在讲意元体特性时讲过，意元体有兼容性、有穿透性，对任何物质都能穿透。那是自然的穿透。而我们这里讲的增强穿透能力指能主动的、随意的穿透，想让穿它就穿，想穿哪它就穿哪。把这个主动性和随意性增强起来。实际穿透就是意元体进到(人、物)里面和它结合并统率它。意元体要统率人体混元气，和人体的混元气结合得越好，那功夫就越强。意元体进的越细，穿透性就越强。在整个人体里面，远远还没有做到周身各部混元气和意元体真正结合起来，只是靠神经每个神经纤维里面的那点混元气和身体去结合。所以，就需要增强意元体这样的穿透能力，使它能进到混元气里面去，增加结合能力。过去练神与气合就是得穿透进去，混到一起才能结合得起来。穿透能力强了，不仅使得意元体和人体混元气的结合能力提高，还能提高它和周围外界的各种超常信息结合能力。

前面这三点都是从意元体入手，通过练功来改变意元体本身性能的。

4．通过开天门、开天目等方法，降低躯体混元气对意元体的屏蔽作用。讲超常智能不能呈现的机理中，有一条原因是意元体被人的体混元气所屏蔽。意元体在脑子里面，外面的各种组织是躯体混元气。意元体本身的穿透作用能出去，可它和外面的信息结合后，再回来的时候，就被屏蔽了。意元体自身出得去进得来，若带上里面的气或外面的气，出入就被屏蔽了。要想呈现超常智能就需要减少屏蔽，就是要开天门、开天目。开天门、开天目方法很多。有一本叫《三只眼》

(是跑到美国的一位喇嘛写的)的书中讲开天门就是拿个钻，把脑袋钻开之后，把一个木头棍，烧一烧放进去，放的深度相当于胼胝体、第四脑室底的位置，木棍往那儿一碰，一刺激，眼睛就一发亮，然后把外面固定上不许动，在一间黑屋里，一星期后再取出来。再出来后就能看东西了。像这些，一看说得很神乎，跟开玩笑一样，实际这也是打开屏蔽，开天门的。佛家密宗颇瓦法的开天门，从天门插进去吉祥草也是这个意思。不过这样的开天门，在西藏也得是受过高级特殊传授的喇嘛才行。而且，这样开天门也不是对每个人都去开，他得看那人的气质是否好。开天门、开天目的目的就是使得常人天门天目的气能通畅，以前是气功师给开。气功师用意念通进去之后，你跟它合住就行了。有了开的景象，开了个缝还不行，你还得意念出来进去的想。若不经常这么想、这么练，意元体里的东西集中不起来，出不去，就不能把外面的信息很好地结合而带进来。这些道理本身就是高级方法。我为什么不同意《中国气功科学》杂志登咱们《超常智能》中开天目的方法呢？不是光懂得个方法就完了，它前前后后是整的，这一整套道理懂了，功能就好掌握了。即使天门开了，你意识不经常出来进去、进去出来的想，功能还是出不来。就好像是两扇铁门，门本来是活的，你不经常用就锈到一块了。

5．通过对混元整体理论的学习，加深对混元整体特性的认识，从而逐渐增加意元体参照系中的超常智能信息的内容。只有脑子里混元整体理论的概念多了，当你有了功能才能认识它。过去佛家讲“悟后方修道”。在你还没有开悟以前的练功不叫修道，只是预备阶段，人没发生质的变化。道家练功最根本的是玄关，当你还没有体察到哪是玄关，玄关是什么样子时的练功，过去讲是白练，你只有感觉到玄关，从玄关里面去练功，这才能进到大道里边去。这时练功每前进一步，才是脱离凡夫一步。悟就是悟出那个真正的道理。以前古人只讲几句：什么心、性、识、道、无形无象、恍恍惚惚，就那么点词汇，讲不清，越讲越糊涂，所以老师就让你去悟。当你悟出来了，感觉到了，脑子一想它，一作意，再去修去。“悟后方修道”是这个意思。“作意”是我起的词，就是用意识把过去的形象、过去感觉到的东西回忆出来，使意念和它结合去。现在你还没有悟，我们就把悟出的道理、正确的道理，结合现代科学先讲给你，《混元整体理论》那么厚一大本书，都是讲这个的。所以，虽然你还没感觉到它，但是，先通过学习，从道理上弄明白了，然后按理论去作意，也能帮助你沿着道的要求去练功。当然，我讲的道理和你亲自感受的不会完全一样，还是有区别的，但它们近似了，懂得了这个道理，你就有个指导了。学会超常智能理论之后，就学会用超常思维来支配你的思想活动了。慢慢参照系变了，脑子里一动自然就符合这个整体，功能自然而然也就出来了。所以，学习混元整体理论不能光背书本。你得经常按整体性来体察自己的生命活动，在生活中处理事情要发整体信息。这就需要用超常智能的理论去打破常态智能的习惯，把常态知识变一变。对于这一点，文子、谭子(谭峭)都讲过。所谓各种幻化，就是

意念用超常智能的信息一想就完了。文子就讲：一般人不相信自己意识的作用，就给个咒去动员他自己的力量，实际真正你这个意识按照超常智能一想就解决问题了。

可有些人有了功能还不懂是为什么，说一个无中生有的小的事实。在 1990 年，我过去的一个朋友找到了我(他原是某地一个报纸的副总编，我们朋友相称，但他还叫我老师)说："庞老师，现在我改变信仰了，我这个共产党员变成有神论者了。"他说他一个 70 多岁的朋友，只有一个女儿，这女儿快三十了也不结婚，说想修炼，可没找到好的修炼方法竟得个病死了。这老父亲是个教授，老伴死的早，女儿是他带大的。女儿在世时对他照顾也非常好，什么季节换什么衣服，服侍很周到。父女就这样相依为命，感情很深。所以女儿这一死，对他打击非常大，一下病了半年多。慢慢好起来就到了冬天，又该换衣服了。可这老教授连衣服在哪买都不知道，也不知该换什么样的衣服，想到女儿若还活着，衣服肯定给他做好了。这样想着，有一天早晨起床一开门，门口放个邮包，还盖着邮戳，写着地址，打开一看都是女儿原来做的衣服，是女儿给爸爸寄来棉衣了。他给回信，可没这么个地儿。老教授非常伤心，看着骨灰想女儿。第二天又寄来一封信，还有照片，比原来还长得胖一点。他拿去让人一鉴定，确实是他女儿的照片。我那个朋友问我，这件事怎么解释？这其实就是无中生有。老教授病时思索、思索，老想念女儿，专一于一个念头，不知不觉里面功能发生改变了。咱们讲过，超常智能自然呈现的原因中有偶然因素刺激这么一条，他就属此类。因为他脑中有个认为他女儿活着的概念，这样不自觉的脑子集中一想，尤其睡的迷迷糊糊时，进入了气功态，功能很强，就无中生出有来了。他没想到是自己造的，女儿又不在身边，所以脑子一拐弯造出个是女儿寄来的现象。他是不自觉的，我们练气功要练得自觉。所以，对超常智能的整体理论，对古人的东西要反复学，认真体会，自觉练，真正脑子的意元体参照系里有了整体的信息，我们人体的生命活动就跟着变了。再要改变外界各种物质，也就能随意了。

6．通过组场，强化周围气场，增加超常智能信息。咱们讲了儿童超常智能的自然呈现与外界超常智能信息的导向作用有关。我们现在通过组建强的超常智能信息场来作导向，以提高超常智能信息的渗透度与意元体对超常智能信息的接收度。这个气场怎么组？老师带着搞，把自己的功能往外体现，把意念加到场里。在场里的每一位同学也要这么想，想功能状态。比如老师带着开天门，把意念加到场里面，你也主动来想，这么去接。开天目也同样这么搞，用强大的气场来强化开天门、开天目的信息。外面从外往里打，我们每个接收场的人，要从里主动往外冲。经常按智能功理论这么想，统一念头这么搞，场强化起来，就解决问题了。若有的人通得好，接得好，很快就能起作用。

7．主动反复练习对超常智能技术的运用是展现超常智能的主要因素。一个技术，就是要多学、多练，练得身体里面起作用后，在脑子里面形成一个整体的系统，这个技术才掌握得了。比

如骑自行车，会骑车后，一上去手、脚、眼，以至整个身体的整体协调作用很好。而开始学的时候，掌握不了规律，越怕栽越栽，顾了车把顾不了脚。就这么个简单的常态智能技术，都要通过反复练习，使身体形成个协调整体，在脑子里打下烙印才行。脑子里有了概念了，它才会用这个概念支配生命活动，一发信息才是整体性的。超常智能也是一样，得反复练。如果不反复去练，脑子里整体性概念这套模式没有形成，那就不能自觉地去运用它。同学们一开始练功能可能会出现这种情况：不知不觉，把事就说对了。比如来个人他没说让你查病，你一下能说对这个人是腰疼；可另来个人让你查查病，就查不出来了。这就是功能还没到自觉的程度。病人一来，脑子里自然的整体反应，突然之间出现最简单的结果。可当你要去查时，超常信息一整套的模式还没掌握，“要查”的常态信息就把整体信息淹没了。所以练超常智能就得要反复练，不可以“有心”求，也不可以“无心”求。有心求之则着相，你练时要怎么怎么着，就把它局限了、捆住了；无心求，根本就不管，就空了，什么都没有功能还怎么出来呢？过去讲“勿忘勿助”－－把它忘了不行，“揠苗助长”助它也不行。比方给人查病，一说查，脑子里马上行动，这是最好、最快、最准的。因为概念的形成没拐弯，意识里直接起作用去了。在学练时要注意这些问题。

然而这是最困难的。不是要你不去查，而是不要生出“我要查”这个概念后再去查，—说要查，这指令马上指挥你去查去，这就是既不有心求，又不无心求，而是真心求，也叫道心求。这样做才对。治病是这样，发放外气时也是这样。查气是体察意识，发气是运动意识。过去对有心求、无心求讲不通，因为那时没有体察思维、运动思维这些名词。在行使超常智能时，脑子里应是空空荡荡的，用体察思维、运动思维直接去搞。我们平常的看、听、感觉的那种感觉思维，和体查思维下等同；发放外气和运动思维，也不完全是一回事。我们是借助这两个思维的形式来讲这个“查”和“发”。

(三)偶然因素的整合作用，使超常智能得以展现。

有的偶然因素的刺激，使意元体参照系的整体功能起了变化。刺激起了个整合功能的作用。这样获得的功能，没有通过练功，也不是先天的自然呈现。这里有两种类型：

1．先天素质比常态人好，意元体中常态智能信息量，优势反应不那么突出，功能也不很混浊，基础比较好，对各种刺激反应比较均匀。有了这样的前提，他受到外界的刺激(如日常生活当中受到惊吓)，就容易出现整体反应，而呈现出超常智能。临济宗的当头棒喝就是这个道理。一打，一机灵，内向性的机灵到意元体里边去了，里面整体化了，这就是开悟，明心见性。如果整体性反应是外向性的，跑到身体上来了，那就不行了。这是一种。再或者是得病很重或长期得病需要休息的，不接收外界刺激，混元气消耗得少，使意元体得到的营养多了，也能使功能得到整合。再或者可能是受了别的刺激。这三种情况，都是在意元体里面发生作用。

第一种情况：受到明显刺激后而整合。这个刺激是多种多样的。如佛家的开悟，什么样的都有。脑子转向了，把北说成是南，南说成是北，一到熟的地方，突然明白过来，脑子是整个转的。如果平时内向性运用意识用的好，这时脑子一转的那种状况他能感觉到了，也是明心见性。安静之后，门“吱”一响，或静的时候，“唰、唰……”的脚步声吓你一跳，若不往外反应，一向里，就出整体性反应了。佛家讲：“担水砍柴皆是道，洒扫应对尽通玄”——洒水、扫地、应酬的日常事物都可以通到玄上去——就是这个道理。只要随时随地内向性运用意识就能解决问题，练气功反复强调意识内向，道理就在这点上。实际上大道就是这么个问题。

第二种情况就是病或者被囚起来而出现功能了。我想周文王演《周易》在正常情况下绝对完成不了，只是由于商纣王把他囚起来了，没有那么多事，也知道出不去，死心蹋地在那呆着，一安下心来，超常智能开发出来了，《周易》就搞出来了。有些是得了一场大病，而出现超常智能。当然，还有有了功能而出现病的。有的人一受刺激，意元体参照系一变化，生命活动变了，一下适应不了而出现病态：迷迷糊糊，吃不下饭、干不了事、自己支配不了自己等情况。如果先受了整合，出了功能，而后有病态，随着功能的越来越自主强化，慢慢适应了，病就好起来了。而先得病，后出功能的，脑子有感觉了，出功能了，但病并没有完全好。两者是不同的。

第三种情况是受到强烈的超常智能信息的刺激。超常智能信息很强，接收的人又比较敏感，当时就可以出功能。如有的人听一场带功报告就出了功能。这种情况属于受了生命信息的影响。

2．常人受了强大的具有整体性特征的物理因素的刺激，如电场、磁场、雷击等。有人中了雷击，没被击死，出功能了。在高压电场、高强度磁场中有人也出功能了。这些情况都有。因为强大的物理因素可以诱导身体里面起整体性的变化。我 1987 年去香港见到中英大学的马健男教授，他说他就是在磁场里出的功能。

展现超常智能的机理讲了三大类型：一是自然展现的先天超常智能；二是通过锻炼、习练气功展现出超常智能；三是因偶然因素刺激而展现出超常智能。前面讲到的死了女儿的那位老教授出现功能的情况，也是偶然因素展现的，而且功能出到了无中生有这个层次。我那个朋友是个副总编，他的古体诗词写得很好，他写了一首词跟老教授讲：“让你女儿给我合一首词。”过了不到三天，回了一首词。他还拿给我看了看，说：“她写的词跟我的在伯仲之间，老教授不是搞文科的，他写不了。他女儿文学水平不高，能写出这么高水平的诗词，她一定成神了。”我说：“这不是她女儿写的，这是你的水平，老教授不知不觉把你脑子的活动感应到了，而反映到这首词上来。他女儿如果成了神，为什么写的词不高于你而和你差不多呢？”一般人，没有学过整体理论的时候，讲这些问题是不好接受的，我们把这些问题学通之后就可以解释了。我以前讲随时随地学习混元整体理论，同学们对它的重要性还理解不了，学《超常智能》时就能感觉到对它的紧密

依赖关系了。一般出功能的都是超常素质比较好的人通过训练出来的。现在有很强的超常智能的人训练超常智能，不是谁来都给搞，也不是跟上他一、二年就行。东北的王友成挑选人，先让你自己往印堂上贴硬币，能摞着三个贴上，他就收你。当然，每个气功师有他选择具有特异功能素质人的方法。我们要让广大群众都能掌握超常智能，就不能选，而是把这门学问的道理讲出来，从理上解决，从根本上解决。

Ⅱ、人是怎样行使超常智能的

一、自然展现的先天超常智能行使功能的机理

要想知道先天特异功能是怎么行使的，就必须了解其产生的基础。先天特异功能，一般是儿童期间，约 5、6 岁之后出现的。因为人的意元体在出生之后发生了很多变化，从初始意元体变成自我意元体，思维活动从感觉运动思维(是和生命活动结合为一个整体的)到形象思维(思维独立起来)后，就形成了整体性思维活动，这个整体认识本身和超常智能的整体性很相近，有它的相干性。这时当常态智能的整体性思维在脑子里形成之后，有些人就可以诱发出超常智能的整体性思维。比如：这儿曾走过一个人，有的小孩就可以看到这个人的信息，当然，这个人是气态的，又和普通人不一样。有的孩子说是“一个顶高的大人”。由于人们对超常智能不认识，不能鉴别，小孩一说，家长吓得就打孩子，“什么来了!别胡说!”这种刺激强了，小孩再看到也不敢说了，慢慢也就感觉不着了。有的小孩没有受到这种刺激，觉得挺好玩的，功能就可以保留下来。60年代碰到一家人，他房子的墙上有个烟囱，院里有棵大槐树，黄鼠狼能从大槐树经烟囱跑到炕里去。后来换了一家住户，把烟囱堵上了。这家有个女孩，她有一次说：“妈，你看黄鼠狼跑这跑那”，那就是看到残留信息，和小人书上画的黄鼠狼的形象很像。这也是常态智能的整体信息而引发出的超常智能信息。他看不是通过眼睛看的，听不是通过耳朵听的，但脑子里反映时，是通过常态智能参照系反映的。

第二种情况，小孩子随着发育成长，形象思维逐步让给了逻辑思维。形象思维，是第一映象空间，是整体的；逻辑思维是第二映象空间，运用概念，概念对气的影响、和气的联带关系就少了。在儿童前期，不但思维要变化，形体也要变化。形体变化就是囟门由开着的而闭上了。虽然囟门闭合，体混元气已经把意元体隔离开了，但这时意识活动对体混元气的结合还不是非常密切。所以，在儿童时期，概念刚刚形成时，里面的气基本上还是形象思维的意识活动和生命混元气相结合的，这时体混元气对意元体的屏蔽作用还是比较小的。因而他还比较容易接收外部整体信息。意元体和人的躯体混元气结合不密切表现在两个方面：一方面表现在随意运动的不精确。小孩子动作不灵巧，意识支配动作的能力还不强。另一方面表现在全身的气还保持着一定程度的先天匀

布状态。因而意元体的超常智能活动也不容易带气，而是和外物直接起作用的。但是这时儿童的常态智能在脑子参照系里已打上了相当深的烙印，所以，用超常智能时需要借助常态智能参照系。比如说要判断是什么，前面讲的黄鼠狼，就是用脑子里已有的常态智能概念的黄鼠狼去判断而得出的。又比方说特异功能的认字，认出是个“五”字，钢笔写的。这些是用常态智能参照系判断的，要借着超常智能把常态信息带出去，是这个过程。所以不能“傻坐静等”等功能，超常智能同样要用常态思维去支配。以上把产生超常智能的条件及形成过程讲了。

一般人更关心的往往是具体怎么行使。其实真的有了超常智能的时候，一想就是，没有这么多过程，直接打到当中去。过去讲是到了“法界”“不可思议”、“不可言说”的地步。我们要用常态智能转着圈的讲它，就必然繁琐。下面结合具体情况讲讲具体怎么行使超常智能的接收与发放功能。

(一)先天超常智能接收功能(即超常智能认知)

在讲意元体功能时讲过，意元体能通过各种感觉神经，传输进信息并认识，还能直接反映外界整体性信息。常态智能通过感觉神经传进来信息。如手表、麦克风，这些具体的实体性物质的信息通过视神经传到脑子里。这个传递的信息里质量已经没有了，能量和信息传到意元体里面。因为能量刺激量较大，在里面聚出气来，形成具体的实体的形象。但当形成了概念，能量也没有了，气也没了，把整体信息包括在里面了。概念的信息和整体信息有更强的关联性。整体信息是质量、能量、信息三者的混合统一体，而以信息为显在形式，能量、质量成为隐在形式。因为脑子里起反应是要有能量的反应（前面讲过通过各种感觉神经的级联放大效应而起反应），而整体信息中没有能量，脑子里接收这样的信息后，不好自然展现。而有了超常智能，这个整体功能可以直接在意元体里面一凝聚，带上一些气而显现出来，使意元体里能认识它，能辨别得比较细致。由于平时脑子里没有那种超常智能功能态，所以，整体信息显现不出来。要展现出功能，有两种形式：

1. 自然认知。指自然而然产生的超常智能的认知结果。不是自己有意去想要查、要干这干那，是在不知不觉中想到个事，或想到明天有什么事，或者梦到有什么事。这种功能是什么机理呢？虽然你没有主动去搞，但意识里有很强的全息性，里面什么都有，当受到外面信息的刺激，结合上了，就起反应了。睡觉的时候，安静下来了，在移行相迷迷瞪瞪，似梦非梦的情况下，脑中的信息会自动整体性聚合这个气，而出现反应。这就是超常智能的自然表现形式。当然，这些功能是不强的，但它有时可以很准，只是自觉性主动性不强。

2. 主动选择性认知。自然认知可以加点意识。比如睡觉前你自己想：我要睡觉，睡觉时要安静整合，明天有什么事在睡觉时想出来。给自己这么发信息。如太平天国的洪秀全有什么事就

做梦去问上帝，有时就问准了，其实这是超常智能。不过最后清王朝来攻打他们，已打到南京了，他还问上帝，说“没有事”。结果打进来把他们都杀了。可以用梦来自然认知，也可以主动给自己加意念指示自己做梦去认知。当然这种情况不如加强修炼主动选择性认知，在清醒时行使功能。主动选择性认知，首先得把脑子的精神状态调节好，先集中精神调节出脑子的整体性、关联性、主动性、集中性、同向性，调节到这种精神状态，然后再用意念找对象事物。寻找的对象有已知的，有未知的，其找法是不一样的。已知的东西，比如这支笔丢了，你要找它在哪，是找这支笔和周围环境的关系，你就需要搜寻这个环境；如果要看一个东西里面有什么，是确定具体物里面是什么，发出的信息是当你把意识调整到特异状态之后，对具体实物的“扫描”。这个扫描关键是信息扫描。意元体发出个信息，扫描的对象也是信息，因此这个意识可以往外、向客观发，也可以在意元体里面找。比如杯子在这，我就想这里面，也可以把这个杯子想到脑子里边来。这两种为什么都可以呀？根据意元体理论，意元体本身的分布特性是以脑为中心，然后向脑、向周身、向周身外面分布，它到底有多大不可知。所以在超常智能里，内外界线是不清楚的。因此，寻找的对象在外面找也行，在里面找也行。其实都是在意元体里面找。过去佛家讲“心包天地”或“心包宇宙”，西方极乐世界离这儿十万亿佛度，怎么过去？实际上就在“一念之中”，“自家屋里任悠游”。他们讲“心”，说心体非常大，心性量非常大，这点讲对了，但说心就是一切那就错了。所以当你接收信息时，气功意识整态了，一发信息就找那东西，熟了后根本没有内外区别。在函授的面授时给同学们讲开天门要吸气、运气，想从天河往身体里面收气。闭着眼想天河深处，想得非常远，实际还是在脑子里边。

以上我们讲了超常智能接收功能的行使：先调整功能态，然后发放信息去搜索，一搜索直接得出结果，就是意识感知。这个结果的信息和视觉结合起来，出来形象就是透视。这就是接收功能。我们把超常智能对客观事物的认知称作内求的道理也在于此。道理懂得了，你要去做，没有功能的时候，意识里经常这么想、这么动，慢慢习惯了，功能就出来了。超常智能先有接收功能，然后有发放功能。

(二)先天超常智能的发放功能

发放功能的行使和接收有相同的地方，也是先要把意识调整到超常智能状态，然后意识再和物体相连上，二者合成一个了，用感知功能感知它，认知事物的整体信息。而且，发放信息意识和对象物结合之后，感知过程的同时要发放，是用意识同时起作用的，而且这个过程是非常微细而且非常快的。这是发放和感知的一个不同点。接收时意元体感知到特殊形象，脑子就反应出我“知”了，一反应出来就达到目的了。发放信息时，感知后不能停止，还要继续起作用。如搞意念搬运，要搬一个东西，感知后不是断而是要把意识加上力度，作用到事物上。把捕捉到的整体

信息和客观实物由意元体连到一起，起个名叫“意元体隧道”，或者叫“意识隧道”。这一隧道连起来后，具体物质的？昆元气被你的意识笼罩，拿意识的力度把它统治了、把它同化了，常态功能就感知不到那个物质了，超常智能也只能感觉到它，但不能起作用了。也就是：一客观事物可以被几个具有超常智能的人同时认知，但几个人搬不了，因为一个人的意元体和客观事物一结合，建立起“意元体隧道”后，别人就不好起作用了。那么，几个人一块往一个地方、一个方向搬行不行？那也不行。你要想帮他怎么帮？你感觉到他的意识和具体物结合了，你就给他用意念加气，气足了，通过他的意识起作用就行。这就是意元体和客观事物结合之后的特殊性。当然这只是我通过一些现象观察和自己的体会是这么个情况。

一般发放信息是在具有接收认知功能的基础上才能形成，搞意识致动、搬东西等才能做得到。你要不能认知它，意识不能和它连接起来，意元体不能和它建立隧道，意元体的力就不能作用到那个东西上，就不能产生意念致动。意元体隧道一建立起来，物质被意元体同化了，它的物理、化学的局部特征消失了，外界障碍物的屏蔽就对它不起作用了。该实体物是以整体特性展现出来的，这时只要意念往哪去，它就往哪去，就这么个道理。有功能一说就容易，没功能说你要怎么想，可你一想就是常态智能，因为你首先不能达到意元体功能的整体化，脑子还处于四分五裂的状态，想行使功能是不可能的。气功界讲功能、功能，为什么好多问题解决不了啊？就是不懂得道理，意识不能起作用。我们懂得道理了，还得创造条件，用理论去指导实践，在实践中发挥作用去，使身体里面能够形成一个反应模式——整体的反应模式，功能才出得来。现在同学们应该对功能怎么展现、怎么行使、怎么做有个更深刻地了解了，就不要抱幻想：念了书，脑子一动弹功能就出来了，好像咱们种庄稼到该收的时候，满地都是。只有先练功，把意元体练得非常整了，脑子才能随便一动就是功能。

对超常智能我们不仅要从理论上、从气功科学角度上把它讲清楚，同时我们还要加强修炼，从实际出发，先练初级的，气场强了练高级就好练了。这样讲一讲，让大家开开窍，不要以为特异功能简单。都要认真去练，内外去通。

二、练功获得的超常智能的行使机理

通过练功获得的超常智能的行使机理是什么？怎么去行使？在行使的时候，它是怎么变化的？把这些道理搞清楚了，思想上有了理性认识，在练功能或使用功能的时候，就有了明确的指导思想。

现在的人不具备超常智能的条件，只是有了一个正常人的基础。这个基础有三方面的特征。第一，人的神经活动、各个部分的神经细胞在脑子里边的功能定位比较明确。这样意元体就被四分五裂了，整体的功能变化就不好行使了。第二，常人的意识活动是外向性的。意识和人体混元

气已经结合得比较密切了，这样混元气对意元体有了屏蔽作用。因此，意元体要和外边发生联系，尤其接收外边的信息，就需要靠有关的感觉器官和感觉神经来起作用。感觉器官接收外边信息，通过感觉神经传进来。这样一来常人的意识活动就具有了外向性——意元体和外界的联系需要借助感觉器官，同外界发生作用也需要借助神经去支配运动器官。第三，逻辑思维占据了优势。混元整体理论指出：意元体有三个映象空间。形象思维是在第一映象空间进行的。在第一映象空间形象思维的基础上进行抽象，把具体事物的能量抽掉了，在意元体中形成以信息为主要表现形式的概念。逻辑思维就是概念的活动，它是在第二个映象空间表现出来的活动，里边含气量比较少了。逻辑思维在整个人类思维发展史上应该说是个进步，它更精细了。由于常人的逻辑思维占了上风，主导形象思维的第一映象空间的功能就减弱了。一般来说到了成年人，脑子里边的形象思维比较少，只有个别艺术型的人，形象思维比较多一点，但那样的形象思维和儿童时期的形象思维也是有差异的。

当我们练功练到一定程度，内向运用意识之后，把气聚到意元体里边去，就能够强化意元体的接收功能，强化第一映象空间的功能，也就是说意元体对外界事物的反映功能强化起来了。反映功能首先应该在第一映象空间进行反映，表现在形象思维上，但由于人已形成了一个习惯，第一映象空间一旦形成形象，就自然而然转化成概念，到第二映象空间去了。所以一般练功的人，虽然通过内向性运用意识把第一映象空间的功能强化起来了，但接收外界事物的信息，却没有直接以形象思维的方式表现出来，而是以概念形式表现出来，这就是意识感知了。例如练功之后，一接触病人，就知道他是有胃溃疡。可是他并没有显示出溃疡的形象。这是练功出超常智能的一个特殊性。当然这里边不是说一点也没有形象思维，如果认真考察的话，也可以出现。

我们练功获得的超常智能有接收与发放的不同，在行使这一具体功能的时候，又有不同的内容。所以讲行使功能的机理，就必须结合具体功能怎么去做、怎么去用来讲。

(一)超常智能接收功能

这里讲的内容不都是属于超常智能的，有的是属于常态智能，只是由于我们把它强化起来了，使它变得敏感了，已经超出了正常人的那种常态智能。

1．看气

用眼睛看气，应该是属于常态智能范畴，练气功把常态智能强化了。由于平常的人没这些功能，所以放在超常智能来讲。师资班的同学都会看气，这就好讲了。有的同学可能想，“既然属于常态智能，我们平常人为什么不能看气？”我记得 1990 年为亚运会集资，在北京首都体育馆做学术报告。第一天我带大家拉气，全场有感觉。许多人都说：“这个讲得好，把这个气讲活了。”第二天我带着大家眯着眼看气。看了一会儿，我说：“看见没有？”大伙说：“看着了。”散会

后，有的就说了："咱们知识分子怎么上当了!什么看气，这是光学原理，是视线模糊的反应。骗人！"为什么懂得光学知识的人说这是骗人呢？因为讲这课时没讲清楚：这是常态智能不是特异功能，正常人都有。有光学知识的人，知道眯着眼睛看东西，周围有那么一层模模糊糊的东西，但是他不懂得那是气，就说是光线的干扰作用。其实，现代科学就没有研究过它。咱们讲过了，混元气凝聚到一定程度就可以变成有形的实体物；在实体物周围有一层比较稀疏的混元气，叫混元气场；把实体与混元气结合起来就叫混元体。我们一般的人，用眼睛看东西的经验是生下来之后慢慢在实践当中形成的。新生儿还不会看东西，对周围的事物还不会分析，慢慢地通过眼睛活动，视神经和大脑皮层的视中枢连通了，外界的视觉信息在视神经中枢、视神经细胞起了反映，再反映到意元体中去，这样经过重复反映，才慢慢地把视觉和外界的联系建立起来。用眼睛看东西，按道理来说，不仅仅是看到这些实体物，《管子》中讲，"目之所以视，非特山陵之见也，察于荒忽"，还可以看到恍恍惚惚的很细微的东西。但是我们生下来之后由于周围的人没教你看这个东西，所以一看，就只看见实体物了。其实，婴幼儿看东西没有空间距离感觉，看红的东西，一大片都是红的，老远的东西他就以为是在眼前，拿手去摸，拿手去碰。眼睛看见那个东西是实体物周围的气。拿手一摸，摸到的才是实体物，才有触觉。咱们看见了东西，视觉起了级联放大效应；一摸，触觉里边也起级联放大效应。家长给孩子东西时，家长拿着东西讲：给、给、给。等孩子的小手摸着这个东西了，家长才撒手。就是在这样的反复的实践当中，孩子脑子里才知道这个具体事物的客观存在是以这个实体性物质的边界线来做这个事物的范围的，在意元体里就反映出实体物的界线，慢慢地实体物界面的概念就有了。实体物周围本来是有气的，如果家长可以不用手拿着它，让东西就在空中飘着，说给、给、给，慢慢这个孩了拿手一拨拉，这个东西就会过去了。这样，孩子在意元体里反映的是另一种样子。可是家长都不会，因此我们对事物的反映就是现在这个样子。

我们知道，参照系、意识对生命活动有很大的影响。意识对生命活动的作用，基本上就是通过参照系来发挥的。意元体打上了实体物界面的概念，这么一来，在意元体的反馈作用下，神经细胞、感觉器官各部分的功能就被固定在这样的基础上。这就是意元体参照系对人体整个生命活动(包括生长发育)所起的决定作用。

所以，一般人看不到也感觉不到实体物周围有气。懂得这个道理后，你就注意实体物周围，一开始睁眼看不到气，就眯着眼睛用一线光线来看，利用光线的模糊性，就把周围的气看着了。因为我们眯着眼睛看，一线光到了视网膜有放大的作用，这个气也就看着了。看气就是根据这一光学原理。其实，这个气和实体物在光学中都能起反映，只是反映性、人或仪器对它们的敏感度不一样。如果这个气强到一定程度，光学特性就显示出来了。照相能照出气光来，就是这个道理。

我们眼睛总是在接触光线，对光学特性就很敏感，所以眯着眼睛就可以看到气。我们真正懂得这个道理了，练起来就快了，眯着眼睛，睁着眼睛，都可以看到气。

这个气不仅看得着，用手摸也能摸得着，这是通过触觉感觉到的。可是常人平时摸不到，感觉不到，这和视觉道理是一样的，视觉和触觉的参照系都是以实体物的界面为基础的。你摸着这个实体物的界面才觉得有，而气的特征，平时脑子里边没反映。懂得这个道理之后，你就会加意念，用意识把信息强化起来。你注意它，这个信息在脑子里边就被强化起来，就感觉到它了。我们练拉气，练、练就摸到气了。摸气也好，看气也好，必须多看多练，练得多了，脑子里边就反映习惯了，有了这个习惯，你就能够从平时只和实体物联系的感觉中跳出来了。咱们平时在一个杂乱场合中，“嗡嗡”的有好多人说话，其中有你熟悉的人，只要一注意，就能挑出来他在哪个位置。为什么？就是因为脑子里边有经验，一注意，就把脑子里边已经打好的经验信息放大了，和外边的信息一结合就起了作用。这就是充分利用意元体的主观能动性。你只要多练，就能解决问题。一开始眯着眼睛看气，先看手上的气，再照着镜子看头，睁着眼睛能看得很清楚了，然后胸部、心脏、混元窍、肚脐……慢慢把身体周围这一层气都能看清楚了。这不是超常智能，是常态智能，是把常态智能强化起来了。练看气，第一阶段就练眯着眼睛看。眯着眼睛能看清楚再进入第二阶段。

第二阶段是看身体里边的气。这就不是一般的常态智能了，可以看成是常态智能和超常智能之间的一个过渡。用常态智能视觉看不到里边，因为有实体物的阻隔。第二个阶段还是用眼睛看，有两种看法：一种是眯着眼睛看，一种是睁着眼睛看。

眯着眼睛看还是先看外边这个气，把外边这个气看得很清楚了，继续往里边看。这时候你意识里应当有“实体物本身也是气的凝聚表现，实体物的密度不是很大，形体也是一团气”这样的概念。把参照系里边的“实体物占着空间，光线透不过去”的概念去掉，就能够慢慢地从看外边的气透到里边去了。因为实体物里边的气和外边的气是交换着的，经常出来进去。我们集中精神注意看，把意念活动和这个气紧密结合到一起，就能直接看到里边了。眯着眼睛看气的关键，是在意识里边要有实体物也是一团气的概念。

另一种看法是睁着眼睛看。练时，瞪着眼睛不眨眼，目不转睛地看。这样看可能会出现两种不同的情况。一种情况是瞪着眼睛看，一开始眼睛会流眼泪，眼泪流完了之后，慢慢看的这个东西就模模糊糊，看不清了，形象没了，空了。这时，有的人会出现白茫茫一片，有的人是黑乎乎的一片，然后就看到里边了。(这种情况练气功的人出现的比较多。)这是什么道理呢？睁着眼睛集中精神看，往意元体里边集中，集中、集中……老这么集中，老看着，视神经细胞觉得累了，稍稍一放松．眼睛就和意元体的整体性联系上了。这时眼睛只接受物理光学特性的功能，似乎暂

时停顿了。这样一来，这里边视觉的级联放大效应不起作用了，看东西就变得模模糊糊。就在这个时候你的意元体里边再一稍稍集中，一集中，好，这里边就出现透视功能了。第二种情况是由于内气比较充足，瞪着眼睛看，眼睛不疲劳，而且精神一集中，把气都聚到大脑皮层视神经中枢的神经细胞那儿去，整个视神经、视网膜的气多了，把视神经的功能强化起来了，这样就提高了视觉的分析能力，慢慢就把非常微细的东西看着了，而且比较远的东西也能看着了。这样看，自己身体的毛孔也可以看得着，这是把毛孔放大了。放大之后，就可以看到气在毛孔中出来进去。这种情况是意元体聚了气，把视觉功能强化起来了。一般来说，过去的武术气功练视力，都是瞪着眼睛看，把视觉强化起来。过去在黑夜中打仗，拿刀拿枪砍，非常黑的天气也看得着，这就是所谓的“夜眼”。“夜眼”可以看得非常远、反应非常快。这些都是把常态智能强化起来了。这是接收功能的看气。

2．透视

透视属于超常智能。练气功的透视和先天特异功能的透视不完全一样。因为先天特异功能的透视，基本上意元体不带气，直接扫描外面的东西。这也是从小形成的习惯。由于受了常态智能参照系的影响，它也扫描不到事物的气，一扫描就是以具体事物的界面作为该事物的存在范围。练气功出的透视呢？练功的人，意元体的意识活动已经和气结合了，所以往里边一透视就会带着气，而且会以气为先导，这个气到身体里边对对方的气也会起作用。一般来说，练气功出的透视，对人体机能方面和气的方面显现多一点。一看，内脏里边模模糊糊的一片，只是觉得有病，和正常人不一样，什么样子说不出来。这是带着气的。随着功能的强化，也能看到具体实在物质。一开始透视有生命的物质比较容易些，而对非生命的物质就难一点，因为气的层次不一样。意元体带着气，对无生机物质的比较简单的气就不好往里边进。一般会透视人身体的人，如果你兜里装着个东西叫他看，他不好透视(功能强了也能看)。有先天透视功能的人，他就可以，比如可以看出你兜里有个硬币、铅笔、一毛钱等等。要懂得透视功能要有一定的气，不能不管这个气。如果有了透视功能之后，再练遥视、显微视、地下视这些超视觉功能，就比较简单了，从意念当中加上这个东西反复练就行。尤其是学了混元整体观以后，懂得意念没有距离的分别，它可以穿透任何东西，各种具体的实实在在的物质在意念层次里边都是一样的。你有了这个意念，去练看地下，地也是空空荡荡，意念很好看穿；显微视，看小的东西，细小的东西比意元体来说大(粗)得多，而意元体能把它放大了，看远的东西，用意念一照它就在意念里边。就靠意识这样去练，想练哪一个功能就出哪个功能。对于这些道理，现在气功界、特异功能界还没有真正懂得。我们讲了超常智能理论以后，练起来就比较容易了。但是第一步最难，得经过苦练才能到这奥秘境界中来。等你已经进到里边去，到里边就比较随便了。万事开头难，就是这个道理。

3．超常闻声

超常闻声里边也有两种情况：一种是强化常态智能的听觉，一种是超常智能遥听。

怎样把常态听觉强化起来呢？那就把精力集中到听上去。咱们都知道盲人的听觉就比较好。瞎子走路听声音，隔着两米远有什么东西他就能听出来了。他往前走路，前面有墙他能感觉到。70 年代初期，我到一个领导家里去看病。他家有个阿姨，阿姨有个十三、四岁的小孩，两岁时眼睛就瞎了。我去他家的次数多了就比较熟了。我进到院子里一走路他就说：是庞叔叔来了。这对我是一个很大的启发。这就是把精力往哪儿注意，哪儿的功能就可强化起来。平时侧耳倾听，精力集中，听力也能增强一些。

高级武术中有一种叫“音声人密”的功夫，话不说出来，只用嘴唇动一动，默念，默着说就把话传过去了，而且可以定向，传给张三，只有张三听得到。当然遇到水平高的人，他也听得见。不过，这还算不上是特异功能，和特异功能还不完全一样。练这种功夫的首先不是先练这个，而是先练把声音发出去，要会发才能会听。一般武术讲先练听力，过去讲“眼观六路，耳听八方”。怎么练耳听八方呢？开始就听自己的呼吸，慢慢听得很清楚了，这个呼吸能够传到皮肤上去了，然后注意大的穴位的动静，这样就把周身注意到了。这样的听已不完全是单纯的听，触觉也比较敏锐了。机械振动既可对触觉刺激，也有声音在里边(除了频率低于每秒 1 次的振动)，微微有点振动，就听着了。此时，周围皮肤都敏感了，再和虚空一结合，一放松，就可以听到很远的声音。这样的反应，已不是靠耳膜起反应，而是借助周身起反应了。到了这个层次，就应该属于超常智能了。如果仅仅是达到了听息，能够听周身的振动，不能散到外边去，那还属于用听觉来查各部分的振动情况。当然，这种情况，超常智能和常态智能也很难划出个道道，哪叫超常、哪叫正常。我们认为，一般正常人听不着的，而功能加强了能听得到也算超常。

用耳朵听是属于常态，遥听属于超常态，那二者区别在哪儿呢？常态听觉在听时，自己觉得耳朵在起作用；遥听是直接在脑子里边反映出来。遥听是超常智能直接感知之后和听觉系统结合在一起了，透视是感知之后和视觉系统结合在一起了。实际上都是意元体的超常接收功能。

(二)超常智能信息发放功能

行使发放功能的机理比较简单，后面讲《智能气功治疗学》时还要讲。往外发放信息有往外发气、发意两种。发气是意念和气相结合，发意是纯意念。

1．气的发放

气的发放，又分为弱气型和强气型。发气治病都属于弱气型；强气型一般都是上乘武术气功。强气和弱气是对意识和气结合的程度，即意和气结合之后，把气凝聚起来的层次来说的。如果把气凝聚得很浓，力度就大，作用就强。强气可以直接作用到实体物，直接产生物理效应。例如，

用气把实体物摧毁，把东西搬一搬，隔空点穴，等等。

2．意的发放

意的发放一般都会带点气，但遥控发气就靠想。在第四章讲发气的时候，再全面地讲这个问题。

Ⅲ、先天超常智能与练功获得的超常智能的关系

现在社会上研究特异功能的人很多，有科学家、心理学家等等。从 1979 年开始搞研究，到现在已快 15 年了，由于他们看到先天特异功能是不练功就有的，因此很多人就讲，特异功能和气功不是一回事。而有少数人练气功，也练出了特异功能，他们就说特异功能是高级气功．是气功的高级阶段。为什么会这样？因为练气功要练出特异功能来非常难，所以观在很多人就把特异功能，尤其是透视、搬运，作为高级气功的标准。

对这些问题我们怎么认识？对先天超常智能和练气功获得的超常智能，一个是先天的就有的，一个是后天获得的，两者之间又是什么关系？得把它搞清楚。因为这个问题不搞清楚，一方面，今后的生命科学就不能很好地研究、发展；另一方面，对常态人怎么练出特异功能的机理就搞不清。从智能气功科学的高度来看，两者应该说是一个“双胞胎”，有紧密的连带关系，当然也有区别。过去沸家讲：超常智能就是神通，一种属于“报得”，一种属于“修得”。“修得”是通过修练得到它；“报得”是你上辈子修了好事，有功德，这辈子得了好报。是上辈子带来的。(“报得”是上辈子修炼的结果，说明也是修来的。)对这个问题，智能气功不要这么看。我们认为这两者都是人的超常智能，在这一点上是相同的，但是这里边有区别。因此必须要搞清楚，哪儿相同，哪儿不同。我们先讲它的不同。

一、先天超常智能与气功超常智能的差别

(一)两者形成过程的差异

形成过程的差异，就是来源的差异：一是先天的，一是后天练的。先天特异功能不能从常态智能转化来，它一出现就是超常的，它是用意元体接收超常智能信息和发放超常智能信息那部分功能来起作用的。练气功获得的超常智能则是在常态智能基础上，经过锻炼而演化出来的。咱们练功都是用常态智能来练，如练看气、摸气，都是这样。气功的超常智能是在常态智能基础上练出来的，可以通过常态智能过渡到超常智能。两者形成过程有这么点区别。

(二)两者作用机制的差异

先天超常智能是意元体的超常信息直接和外界事物的整体信息发生作用，意元体一动，整体功能就起作用了。如果想认知，一下就认知了；要是发放，意念一动就发放了。在施展超常智能

的时候，他没有认真地分辨是在脑子里边，还是在脑子外边，因为意元体是整体的，没有内外之分。但是我们平时一考虑问题就要沉思，就要想脑子里边。先天超常智能一集中精神就集中到里边去了，现在的先天特异功能绝大部分是这个样子。透视，闭着眼睛要安安静静地呆着，然后要在脑子里边出透视的形象，才能透视。比如想知道一个杯子里边有什么东西，他就发意念找，找……不是直接看到杯子里边，而是在脑子里边显现出来了，在意元体里边显现出来，相当于在第一映象空间显现出来。小孩耳朵识字，把字放在耳朵这儿，呆一会儿，说：“来了。”什么来了？他脑子里边一亮，和一个屏幕一样，这个字的形象出来了。这是在意元体里边起作用。接收是这个样子，发放也是这个样子。搞意念致动，要搬的东西，先把它的形象放到脑子里边来，然后从脑子里边一下就放出去，这就搬走了。我们在 1980 年搞试验，一个小孩子搬手表就这么一搬，“来了”。“你别放，就这么憋着。”“憋得难受。”“再呆会儿。”孩子说：“唉哟，跑了!不知道哪去了!”大伙就找，足足找了两个来钟头，哪儿也没有这个表。后来小孩说：“来了，在我手这儿呢!”表在他手里边呢!这就告诉大家,特异功能建立意元体隧道之后,对要搬的东西,一搬就没有这种物质的物理化学特性了，形成的是这个东西的整体特性——气，把这气拿意识搬哪儿去都行，气是兼容的。孩子不懂这个道理，要搬的东西来了，放不出去就难受、憋得慌。我们哄他别着急，就这么呆着，呆一会儿就放出去了，我们才从别处找到了那块表。

这种情况说明，先天特异功能是从意元体里边起作用，起作用的这个点在脑子里边。而气功的超常智能就不是，气功的超常功能，发放外气也好，接收信息也好，查信息也好，都要把自己调整到气功态，都需要通过气来起作用。例如透视，你要去看，意念就要发出去，意念一发出去，气就出去了，然后意念再回来，是这么个过程。再加上我们常态智能的外向性习惯已经是很强了，像透视，一看也能看见人里边什么样，发放外气也是直接作用到人里边去，可是内外就有比较明显的区别了。而先天特异功能则不必调整成气功态，往脑子那一动，往里一找就行了。气功师还不行，他就要先进人气功态，再发出去，再收回来。有人给我写过一封信，“庞老师，您讲的内向性运用意识不对，发放外气是外放的，透视是往外发的。”我说你讲得对，但是在透视之前，发放外气之前，你必须要调整一下自己的气功态。而把意识调整一下，调整本身就是内向性运用意识。有的人讲：“庞老师，咱们用混元气治病，也没调整气功态，来了就给他发气。”严格来说，像我们搞的这样的气是意识和外气相结合，但是你必须用整个意识去和气结合，使意元体和气来结合。这里边意念得集中，不集中是不行的。为什么咱们智能功发放外气有的人效果就好，有的人效果就不好呢？这就取决于精神集中的程度。

我们讲内向性运用意识包含两层意思：一是精神集中，把散乱的意识活动内容集中、单一化；一是意识活动返回自身之中。智能功的发放外气指的是精神集中这个内向。意识从脑子里边和外

面的气相结合，这是向外的，但是我们走的是精神集中这个内向，而且是意识直接去和气相结合，这样还是属于内向性运用意识的。如果搞搬运，就必须要把意识调整到气功态，集中之后你才能对外面起作用。发放外气时有许多同志就没有经过集中精神，来个病人就很随便地发气，不是郑重其事地先调整一下，使自己处于气功状态，然后再发气。这样发气太随便了，效果就不好。发放外气也应该是要先调整自己的精神状态，把精神状态调整到心安神静、精神专一之后，再和外边混元气来结合，这样效果就好了。在这一点上，先天的和练气功的作用机制不一样。

(三)与发生作用的对象物质的差异

两种功能对不同物质对象发生作用的效果有差异，一般来说，先天超常智能对具体的实体物质，尤其是对那些非生命物质易起作用。搬个非生命的东西好搬，看非生命的物质也好看。而看有生命的东西，改变有生命的东西，就不如气功的功能了。(这是对初级层次来说的，到高层次两者就差不多了。)比如说你身体里边有结石，先天特异功能可以给搬出来。你要是有个瘤子，就不好搬，也不好化。可是气功的功能，把瘤子化了好化，把结石搬出来就困难。两者作用于不同对象在效果上有区别。为什么出现这样的差异呢？因为先天超常智能是用意元体的整体信息主动、直接地穿透非生命物质，这样很少有阻抗。对非生命物质，意元体一进去，非生命物质那个气和整体信息一结合，就起作用了；可生命物质则不然，它有生命性，尤其是人，人的生命活动有意识，人的意识起了作用，就不好搬、不好动了。那为什么气功师就好动呢？因为气功师的意念是带着气的，气和气有同一性，把气和意念结合到一起，化这些东西就容易化了。所以两者对不同的物质对象发生作用的效果有差异。

(四)两种功能的进展层次的差异

一般来说，先天特异功能是先会透视，然后会搬运，再往后会治病是从接收再到运动；气功超常智能则不是，它往往是先会发气治病，然后会感知，再后会透视，各种功能交错上升。

(五)运用意识的过程的差异

运用意识，一般来说，先天特异功能只要把常态思维状态调整到特异功能态，功能就出来了。这里边有一个内向的过程：一内向，它内向的对象是特异功能态。气功超常智能的内向性运用意识则是先集中精神，集中到一般气功态，然后再进一步集中，把意识渗透到意元体里边去。要是不把整个意识渗到意元体里边去，功能就出不来。练气功的运用意识至少有两个层次：先进入气功态，精神宁静、专一之后，再进入较高级的气功态。而先天特异功能就一个层次，一调就过去了。这就是先天超常智能和练功超常智能在运用意识过程上的不同点。

有人会问："讲这个干什么？"讲这个内容，就是从不同侧面，给同学们讲清楚练智能气功要出超常智能的道理，使大家加深对超常智能产生和行使的机理的理解，从不同侧面来给脑子打

烙印，从理论上、思想上深化认识。只有这样才能把道理认识清楚。

二、先天超常智能与气功超常智能的同一性

(一)二者的表现形式相同

同一性，首先是两者表现形式相同。所谓表现形式相同，是说二者都不借助常态器官起作用。接收信息不是直接靠眼睛、鼻子、耳朵等感觉器官，发放信息也不是靠运动器官，而都是用意识用意念，都是意识活动。简单地讲就这一点相同。

有的讲，“气功师不会意念致动。”前边已经讲过，发放外气照样也可以使实体物产生运动。你们可以搞试验，离两米远，用一根线吊个金箔纸，你就试着推拉，加意念叫它轻轻地动，你这一动它也动了。做时你要是光用气，就很累。意元体要集中，把气聚起来，把手和金箔纸拿气连上，气多了，一推一拉就能动。意念致动，你要找着窍门也很好做。不找窍门，那就不一样。1979年上海的赵伟做实验，他一发气，隔着两米远放一根普通的线。这根线就晃荡。就这么发气几分钟，体重就减少两公斤，最多时掉过六公斤。在上海做过一次试验，他把气发到蒸馏水里边，发气后检查水里边有蛋白质的碎屑，非常微细的大分子跑到水里边去了。从里边往外挤呀可就累死了。要用混元气就轻松了，把这个气往里聚，集中成一条线，这条线把外面的物和自己连着，你一动它就跟着动了。实际也是运用意念。先天特异功能也是用意念，这个意念不靠气，而靠整体信息。先天功能中有透视人体、预知的功能，气功功能也有这些。先天功能的搬运是隐动的，气功功能则是显在的意念致动，到了层次高一点，也能隐动。两者表现形式是一样的，先天功能有的，气功功能里边应该说基本都有。

目前的特异功能，还没有表演搬上百斤的东西的，一般只能搬小东西。搬小的东西是小搬运，搬大的东西是大搬运，二者区别不大，关键是意念能不能贯注进去。当然大搬运也不能是无限的，想把地球都搬动了，那做不到，因为你意元体贯注不到它。意念得能把整个形体都占据了，意元体和它那个气完全同一起来、融合起来才能起作用。不融合起来怎么起作用？地球这么大怎么和它融合？喜玛拉雅山你怎么和它融合？做不到。我们讲小的和大的没什么区别，是说只有意念能把他们贯注起来，用意念把它贯注了，就能起作用。这是表现形式。

(二)二者的内部反应大体相同

在使用功能的时候，不管先天特异功能，还是练功的超常智能，身体里边内部反应大致是相同的，我们从三个方面来讲。

1．都要凝神静意

你要行使功能，都得安静、集中精神；要是精神不集中，超常智能就不好出来。“庞老师，有的特异功能就不这样，那怎么说呢？”不那样的那是还在自为的阶段，还没有到自觉、自己可

以控制的程度。咱们上次说的无中生有的例子，那人的女儿已经死了，可他却收到女儿寄来的照片、棉袄。这是由于他有那个层次的功能，但是还没有达到自觉运用的程度，是在他迷迷登登地睡觉的时候，突然出现的。那些东西为什么是第二天早晨送来呀？这是在睡觉以后，早晨迷迷登登地就要醒的时候，他处于气功态之中而显现的东西。无论是先天特异功能，还是气功超常智能，要是不集中精神，不认真去想目的物都不行。有的时候稀里糊涂地功能就呈现出来了，这是因为我们有好多潜在意识活动，虽然平时感觉不着，但里边已经通过自动综合起了作用。60 年代后期，我们老家有过那么个事情。这一家就一个光棍汉，有一次，他没钱了，怎么办呢!忽然之间他一看抽屉里边有 100 块钱。他很奇怪，不知道是谁的钱呀？他不敢说，也不敢花。没过两天，他们村信贷社把那个会计关起来了，说会汁把钱偷走了。他知道后找村干部说：“会计没偷钱。”村干部说：“你怎么知道他没偷？”他也不敢说钱在自己手中。他回去就想：“把钱给人送回去吧，把钱给人家去吧!”他这样想着睡觉了，第二天一看钱没了，“啊!送回去了。”他又找村干部说：“会计没偷，你们找找，准有那个钱了。”一找钱就在那儿呢!像这样的情况，脑子里功能已经出来了，而且很多，但是还不能自觉地运用它。你使用功能的时候，得心神安静，里边才会自动整合，你睡觉了，它里边也能自动整合。行使功能要精神集中，这是个前提。

2．都说不出是怎样感知的

先天特异功能也好，气功超常智能也好，他行使功能之后，问他怎么知道的，一般来说，他们都不知道是怎么知道的。过去一个老前辈，他的功能很好。晚年的时候，你—要问他事去，比如问他某人现在干什么，“我给你问问。”你问他，他还给你问问，“噢，他在听庞老师讲课呢。”一开始还说问问，后来，问他事情，他脑袋一点，马上就告诉你。他是怎么知道的，他说不清楚，道理说不清，过程说不清。气功超常智能是这样，先天特异功能也是这个样子。我们搞耳朵识字实验的时候，小孩子说：“不出，不出。”什么叫不出呀？脑子里边这个影子不出。“来了，出来了。”怎么来的不知道，过程说不清。为什么呢？我们从常态智能变化成超常智能跟换“档”似的，换“档”过程就要集中精神，一换“档”就过去了，出了功能。对行使功能的过程说不清楚。

3．混元气充沛是二者功能得以呈现的前提

先天超常智能和气功超常智能的呈现都得有充足的精力、充足的气。因为你一用特异功能，先天的也好，练功的也好，都得费气。一般来说，疲劳的时候，功能不好出，使用效果就差一点。但是出功能的时间可不一定。没功能而要出功能的时候，也许就在你非常累的时候。你非常非常累了，身体一放松，可能功能就出来了，当然气少了也不行。内在精神没疲劳，身体累得哪儿都没力量了，跟瘫了似的，这时脑子里自动一整合出功能了。这也是出功能的一种形式。可是在用

功能的时候，得精力充沛，气越足效果越好。小孩子也是这个样子，让他连续做两次特异功能实验，劳累了再做就做不出来了。不高兴，情绪烦恼把气搞乱了，也做不出来。气功师也是一样。如果特异功能用得太多，把气消耗了，气不够用，效果就没了。

(三)气功师和特异功能儿童之间的相互作用

气功的特异功能和儿童的特异功能之间存在着相互作用关系。它们之所以能相互起作用是由于它们有同一性，如果不同就不能相互起作用了。好比是合并同类项，相同才能合并，这是个三角那是个梯形，怎么合并？气功师和特异功能儿童，如果共同努力可以把力量增强，如果对抗可以把力量抵消。1979 年在上海搞过这样的实验。一个有特异功能的小孩搞搬运，有个气功师暗中发气把目标物固定住，不让他搬。那个小孩搬呀，搬呀，怎么也搬不动。完了以后，这个气功师在旁边就笑。他说："我发气把它定住，不让他搬，他就搬不动。"那个特异功能的孩子也挺要强。第二天又搞实验，这个气功师又去。小孩就想："他准还不让我搬，得和他叫叫劲。"小孩在搬时，意念之中一使劲一狠一下子把东西搬走了。那个气功师当时一下子出了一身冷汗。因为他的气用意念定着不让动，搬走了一下子把他的气拉断了。这件事情说明了什么呢？两者可以相互作用(这是对抗型的)。

另外，气功师还能为特异功能儿童提供意气的屏蔽，使其功能灵敏，稳定。搞特异功能实验的时候，周围的人只要是干扰他，实验不好做；要是人很少，又合作，实验就好搞。像搬运，把物品提着，大家都目不转睛地看着这东西，就搬不动了。所以有人就说："假的!"那时候我对他们讲："搬不动，你把它盖起来，看不着了，就好搬了。"有人讲不能盖，一盖就说你是搞魔术。其实是不懂得其中的道理，好多人看着为什么就不好搬动呢？一般人虽然没练气功，精神集中看着一个东西，意念注到里边来了，给它加了力量，很多人的意识集中到它里边，力量就更大了，要搬就不好搬了。如果有气功师干扰那就更麻烦。那怎么办呢？在搞实验之前，气功师可以用意念把这个现场屏蔽起来，把气场加强，使外面干扰过不来，再搞试验就好成功了。1981 年我在《气功探邃》里就把这个问题写在气功与特异功能的关系里边了。先天特异功能和气功的特异功能的同与不同就讲这么多。

Ⅳ、如何有效地行使超常智能

你有了功能之后，怎么使功能体现得更好、更有效，使功能更强？我们分四个方面来讲。

一、勤学苦练是有效行使超常智能的前提

以前有的人以为有了功能，一下就全部解决问题。不仅练功的特异功能不是这样，就是先天的特异功能也不是这样。超常智能和任何一门科学技术一样，都有个熟练过程，要反复练，越用

才能越熟练。特异功能很强的张宝胜，原来，他的功能并不那么强，一开始他可以看到人家没拆封的信里边的字，不知是怎么回事？别人告他偷拆他人信件，要整他。后来证实他确实有特异功能。一开始他只能看，有时准，有时就不准。以后慢慢越看越准。有一次，他想拿点东西，一想就拿过来了。他觉得挺有意思，就练去。刚到北京做实验的时候，搞一个试验等啊等啊，有时四个钟头了也没完成。慢慢搞实验，老搞呀、练呀，后来就很随便了，说来就来。他练得多了，在意元体参照系里边打的烙印就深了，用起来就很自然了。

前些年搞儿童特异功能实验的时候，全国至少有几百儿童有特异功能，现在仍保存功能的就不多了。大部分到 20 岁以后功能就没了。为什么没了？因为以前带着小孩搞表演，到这研究，到那儿研究，表演了半天，完了之后，就给两块果丹皮吃。在实验中怕他作弊，拿录像机监视着，搞这一套，拿他当贼看，慢慢把这些孩子们搞得很厌倦。而且搞了几年，他自己学业也耽误了，他们把特异功能当成了负担，烦它，不想用了。所以就造成前述的结局。而有些人拿去专门搞研究，加强锻炼，他的功能越来越强了。张宝胜到国防科工委去了，一开始不给钱，张震寰拿自己的钱给他，给他发军衣，从各方面为他生活提供方便，使他高兴一点。他不高兴可以不做实验。有人问他：“真有个白胡子老头吗？”他说：“什么白胡子老头？他们老让我给他们做实验，我不愿做，才这么说的。”他不愿意做实验，就说白胡子老头不来，做不成。像这个问题就说明：必须多练，练得多了功能才能增强。原来他只会透视、非视觉识别，以后会搬运，再以后手会发热，一发气能把衣服给你烧了，再以后能把名片嚼碎再复原。这都是反复练出来的，越练效果越好。

有人说：“练多了不把气伤了吗？”这需要进行具体分析。张宝胜的职业就是搞这个，又没别的事。他不练气功，给他讲气功，他不听那一套。人们在电视里看到，他坐不住，这是他搞实验伤气太多，神不够使唤了。常态智能的神定不下来了，他只能一动往超常智能那儿去。以后还要讲这些问题。咱们智能气功把这个问题解决了，有了功能用也不怕了。

二、神气充足是有效行使超常智能的保障

我们要千方百计达到神气充足。怎么办？一方面吃，加强营养；一方面练，刻苦练功。光用吃的办法还不行。因为从营养得来的混元气去养脑子，需要通过体混元气、内脏混元气的转化，在身体里边有个转化过程才行。而练气功，“练精化气”的气，大自然的气都可以直接去充养神。往脑子里边贯，往脑子里边去凝聚，凝聚多了才行，气量不够还不行。

三、正确运用实施超常智能的要素是有效行使超常智能的关键

前边两点是一般的基础，第三点是属于技巧问题。实施超常智能的要素，我们要懂得三个方面的内容。

（一）提高意元体灵明度意元体灵明度是产生超常智能的内在条件。怎么提高意元体灵明度？按过去讲“静养灵根气养神。”你要安静，用气养那个灵根。你要搞特异功能实验得下指令，行使指令在脑子里边这一套过程，过去就叫灵根，咱们说是意元体的功能。这个“静养灵根”就是得安静去养灵根，安静是精神专一。（智能气功认为安静是精神专一，减少外界刺激。）尤其在练超常智能或刚刚有了超常智能这一阶段，精神专一，少受外界的刺激，把精神都专注到里边，这样去搞才行。现在有些同志原来敏感一点，出了功能之后，就不注意静养、专一了。这样功夫上不去了，有的功能还慢慢不行了。在 1987 年到 1989 年那一段，智能功里出功能的比较多，那时咱们的理论还不完备，有的人出了功能之后，不仅没有加强练功来增强功夫，而是用功能来表现自己比别人强，不是“韬光养晦”，实际上功能成了负担。这样一来，神就消耗了，功能就不行了。

怎么去养？我们不能一有功能就到深山老林里边去，不和外界接触。咱们是开放性功法，又不是主张自己“人关”，憋起来。怎么去做呢？就是经常要把自己的意念和虚空结合起来，把自己想虚了，想空了。“我就是虚空，空空荡荡。”用虚空的“空、灵、静、虚”这么几个特殊性，把自己的意识和它去结合。空，大自然界这个虚空是个空的；灵，大自然界里什么都有，它们跟着自然的灵、动来变化；静，大自然很清静也很干净；虚，什么都容得下。使自己的意识经常和这种精神状态相结合，自己想：“我要空灵静虚。”经常这样去做，这本身就是一种涵养。这个涵养不是一般说的道德涵养，这个涵是把气涵住，去养意元体。你和虚空的空灵静虚连到一起，就和虚空的混元气结合起来了，就能很好地养意元体了。我们平时不是不能干事，而是要在干事的时候，经常地提醒自己空灵静虚。就是现在没功能，空、灵、静、虚了，那就养了灵根，养了神，功能就出得快。有了功能，做到空灵静虚，这么去结合了，功能就强化起来了。说着容易，做起来难，就看自己想不想这么做。你干事想着空灵静虚，脑子里边总是和空灵静虚结合，不和干的那个事儿合上，这样的话，你心地就比较安然了，功能也强化起来了。这一点是提高意元体灵明度最有效的方法。因为你脑子总是空灵静虚，意元体灵明度就高了，意元体本身不就灵明了吗！拿这个空灵静虚来过滤意元体，意元体就不那么乱了。大自然空、灵、静、虚，自己脑子里边一物不存，不去多想，要这样去做。

（二）增强行使超常智能的发轫力量

什么是发轫力量？好比车要走不让它走，在车轱辘那儿打上眼，拿石头堵上，把这个东西一拿，车轱辘就往前跑了，这是动力的起点，起始的力量，就是发轫力量。怎么样才能增强这个行使超常智能的发轫力量？一方面要练精神集中，练精神集中的力量，想一个东西，往一块儿集中。第二方面自己要想发轫力量增强，还得有主观愿望。脑子里边主观上没有迫切要求、迫切希望，动

力就不足。干一件事情，从心眼里边愿意去干，才能增强发韧力量。怎样才能愿意去干呢？按过去来讲就是需要有个“菩萨心肠”。看到别人有苦、有事，就去帮他解决，这种助人为乐、让别人离苦得乐的心情，叫“菩萨心肠”。现在我们讲全心全意为人民服务，就要把解除别人的痛苦，解决困难，帮助别人做事情看成是自己应当做的，从心眼儿里愿意去做，看成是非做不行。要有这样的精神状态，那就需要有一个“同情心”。老子讲“以百姓之心为心”。来一个人找你，他的愿望想让你帮他点什么，你要以他这个精神状态作为自己的精神境界，不能想自己愿意不愿意这样做。要以他的心为心，来的人他想什么，你就想什么，他让你做，你就给他去做，自己无心，依人所求，有人求，马上就反映。有人来找你，查病也好，治病也好，自觉地、 自动地脑子一动，查出来了。那自觉地一动就是发韧力量。来人一说“我这儿难受”，你脑子一动，马上就给他查，一想查，就变成查的行动了。没有“我给他查查吧”这个概念，这是直接发出指令给他查去了，这样发韧力量就强了。这是直接把愿望变成行动，愿望与行动直接合一。给别人治病也是这个样子。“老师，我腰疼。”他一说，马上意念就过去：“好了”。这样的发韧力是自然的发韧力，是最强的。第一个念头，没有变成概念、形象，直接变成指令出去了，解决问题去了。这样的发韧力是最好的，最直接的。

我们去治病，可以不用超常智能，会透视，也可能不用，病人腰疼，你不要给他查，什么腰间盘突出、腰肌劳损、骨质增生、神经炎、外伤、韧带裂伤、小关节脱臼，或者说脊柱里边长瘤子，不需要考虑这些具体病状，他一说腰疼，脑子里边立即就反映出“好了”，意念直接过去：“好了”。只要当时是这样的意识指令，肯定起作用。如果你要查一下，就不一样了。一查，“唉呀!骨质增生”。你这儿一查，通过你的意念已经把他的病固定了，查与不查治起来就不一样了。查病实际还有这么点问题。这是个窍门。当然，在治病时用特异功能的搬运和透视查病不一样。搬运本身就治了病，没有固定病的问题。

再就是情绪。你高高兴兴往外发信息是带有生命力的，高兴非常放松，接收功能也就比较强。你要想发杀的意念，发气杀死细菌或什么东西，那时就要带有杀的情绪。我们练五元庄就是让你练情绪的。不是说一有情绪就是瞪眼。有怒气才有杀的意思在里边，怒气的杀和沉思的收有关系。咱们讲，一高兴，气有生发力；忧思，气往一块儿凝聚；悲哀，气可以收敛；惊恐，气就散了。这都跟情绪有关系。自己要会给自己制作出情绪来。要会作意，自己拿意念作出个意念来，需要什么样的情绪自己作出来。练五元庄不仅仅是练发音，关键是要带着这个五脏的情绪、表情做动作。一练肝，怒气冲冲，这个动作带着怒气、杀气才行。练五元庄，就要练情绪的自控能力，控制自己的情绪，随时随地根据超常智能需要，制作情绪。(当然以后功能高了，就不需要用情绪了)。在功能低的时候，借助点情绪，这本身也是锻炼自己自控能力的一个手段。情绪可以帮助

你行使功能，调动情绪本身又是用来控制情绪和自身的一个方法，这两个方面是递进的。

(三)加强与目的物的结合度

接收信息也好，发放信息也好，都必须用意念和目的物结合上。如果接收它，和目的物一结合收回来了，你就感觉到了；你要作用于目的物就得结合好了，才能改变它。怎么样才能结合得更好呢？我提了四点；

第一点是对目标要了解。你对目标了解越充分，就越好和它结合。如果是不知道的未知物，你就先找它，发现之后再反复加强和它的联系。搬运也好，发放外气治病也好，如果对目标了解，用意念和他结合上，就更容易一点。

第二点是选择要精确。对一个事物你了解之后才能选择。如果是不了解这东西，怎么选择？比如说我这个笔丢了，你给找一找。这是知道这个笔，目标明确，只-是这个笔在哪儿不清楚，这可以查找。如果查病怎么办？你首先用意念把病人给拢罩起来，拢罩之后，意元体和病一结合，就把不正常的东西筛选出来了，就能够知道哪儿不正常。你觉得不正常，不要马上就反应出来。一感觉不正常，意念跟进去，追问一下不正常那儿是什么。意念往里边深入，在刹那之间可以有好多次反复。发现不正常之处，精神集中再往里边去，一进去，是什么，多大范围，什么状况，都可以查清楚。这样就需要我们平时干事情，思考问题，要会反复深入，不能是一知半解。你要是一知半解，将来你要查东西的时候，也容易遇事就是大概其，细致不了。这就得平时加强锻炼，从日常生活当中锻炼自己，从常态智能锻炼自己：细致、细致、再细致。

第三点是要把意念注入到目标物当中去。认知也好，透视也好，意识致动也好，你的意念得穿透进去。这个问题跟精确选择有关系。选中了目标物，要意念穿透进去。不光这么一看就完了，精神要集中到里边去，渗进去。怎么才能渗进去呢？要集中精神，要定。先用眼睛看，开始看比较大的，越看越小，小到看一个针眼儿样的小窟窿，再往里集中。(在《智能气功科学精义·主动运用意识》里边谈过集中精神的办法。)精神集中了，意识定在一点上不动，往里边渗透，意识的穿透力就显现出来了。意识穿不进去，就只能在表面跑。

第四点是意识把目的物与意元体中心连起来。

这四点是连带的关系。对目标要了解，然后要选择，以后要把意识注进去，意识注进去之后，明明是把意识注到目的物里边去了，可是反过来意识还要把这个东西和意元体连起来，连成个整体。这就把意识隧道建立起来了，内外就不分了。加强和目的物的结合就这样去结合。这四点，前边两点是了解、选择对象，有了对象之后拿意识一穿再收回来和意元体连上，就这么结合。这就是实施超常智能的几个要素。我们要多注意这几个方面，练时这么去练，用时这么去用。

(四)加强对超常智能理论的认识，对有效行使超常智能有积极的导向作用

我们每次讲到超常智能，每个环节里边都要讲这个理论，只要是搞超常智能，搞我们智能功，就得学这个理论，只有这样，脑子里边才能很好地解决问题。如果从意识里边、思想里边不能解决这个问题，拿什么指导自己的行动呀!怎么去检查自己做得对不对呀！从思想里边有这样一个明确的要求，有个指导思想，拿这个思想指导自己如何去做，然后按这个要求去检查自己，这一切都需要有理性知识做前提。同学们一谈到超常智能总是注重方法，而我给同学讲，一直在讲理论，一直都在强调理论。同学们得把重点挪一挪，懂得这些道理以后才能够真正把超常智能这门学问提到科学的高度来对待。

第三节 超常智能与常态智能的关系

第二节讲了超常智能的机理，是本章的重点，也是关键。练气功出来的超常智能不属于先天超常智能，它也有自身的机理。第一节是属于概念性的东西，第二节讲的机理是理论的东西。我们的超常智能是怎么出现的?需要什么条件?怎么去用?你反复学习、反复看，把这些道理搞清楚了，自己很熟悉，随随便便就能够说出有关的内容，把超常智能的机理在我们意元体参照系里面打上深刻的烙印，这样就会不知不觉对你起作用。所以第二节书要反复看。

下面我们讲超常智能与常态智能的关系。这是智能气功科学关于超常智能的一个根本理论，表明了我们的根本态度。在传统气功里面，常态智能和超常智能两行之间被明显地分开了，也可以说划了一条不可逾越的鸿沟。你要想出现神通——超常智能，就必须泯灭常态智能，过去叫“返朴归真”。智能气功对待超常智能不是这么看。从总的来说，超常智能是在常态智能基础上发展的结果，这两者有一个先后的发展顺序关系，也有一个基础与更牢固的建筑的关系。常态智能是超常智能得以建立的基础，如果没有常态智能就不可能建立起超常智能。这个思想同学们必须要牢固地树立起来。

要讲清常态智能和超常智能的关系，就必须从整个的人类种族发生史和个体发生史来讲。从整个人类来说，人类产生之后，首先是有了常态智能，然后才出现超常智能。从个体发展史来说，小孩子生下来之后，也是先有常态智能，然后出现超常智能。我们把这几个问题搞清楚了，就认识到超常智能和常态智能之间是有连带关系的，是互相为用的。

Ⅰ. 从种族发生史上看两者关系

从种族发生史来讲两者关系的时候，也会谈到有关机理问题。当人类刚脱离动物界的时候，人和动物还没有多大区别，他们只比动物高级了一点。高级在哪儿呢?他们已经开始有简单的抽象能力，有了最简单的语言。但是从总体来说，他们整个思维形式还和动物没什么大的区别，逻辑思维能力还非常微弱、非常低下，好多思维还要靠形象思维。我们知道动物的思维是形象思维，动物的形象思维是整体的，思维活动和生命活动是紧密结合在一起的。而人由于有了简单的逻辑思维，他就和动物不一样了。因为他不仅具有反映形象的第一映象空间，而且已经开始有了第二映象空间，开始有了主观世界。同学们一定要把这个问题认识清楚。这是人和动物的根本区别，但是这个主观世界的独立性还非常弱。随着人类的发展，手的劳动技能强化起来了，人体的眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官的常态机能，在劳动过程当中也强化起来了。早期的人类，虽然有了一个简单的主观世界，但是没有脱离开为整个生命活动和形体去服务，而且生命力主要是去发展形的功能。因为形体的机能属于常态机能，平时它会动，胳膊、腿、眼睛、耳朵等都会动。这是从动物得来的机能，以后随着个体发育而得到了发展，也只是个优势反应，主观世界要围着这个来转。而且，以前我们讲过形象思维带气量比较多，因此，早期人类的生命性比较强。发展到了逻辑思维的时候，意元体里的气才更加细微。逻辑思维仅仅是靠概念这样的信息，所以含气量比较少，信息量比较多。早期人类形象思维非常多，思维时带的气比较多，所以脑子思维的清明度就不够，概念思维主观驱使力量就不强。动物形体很有力量。咱们养这些家畜、牲口，它们吃的东西没有什么“营养”，但它们的力量很强，因为它们把生命力都落实到形体上去了。到了人，虽然是早期的人，但由于有了主观世界，有了概念思维，概念思维牵动的气量少，清晰度比较高，这样人就开始变样了。

过去讲盘古开天辟地，学了气功以后，我想，不是说把天地一斧子切开，实际上是讲人离开了过去动物的那种混沌状态。动物怎么叫混沌状态?因为它的思维和生命活动直接合一，生命和思维不分。到了人，有了思维，思维在头顶是天，肉体的形体生命活动成为地，把思维活动和肉体的生命活动这两者分开了，人不再是一个混沌的了，清气上升到“天”——脑袋里面。当清气上升，思维活动发展到了一定程度，逻辑思维就可以很自由地来发布命令了。讲意元体的时候讲过这个问题：逻辑思维从第一映象空间抽象出来，然后在第二映象空间来起作用。一个概念指令发轫的时候是一个简单的非常清晰的带气很少的信息，这个活动进入到第一映象空间凝聚气而起整合作用，然后再作用到人体上去。从第一映象空间到第二映象空间，这个路子比较熟悉了，主观世界能够发出指令，让你这么、那么去做。第二映像空间里的概念活动是标志一个事物根本特性的整体信息，它比表象更能够表示一个事物的本质特征。比如我们说这个保温杯，你一说保温

杯的时候，就懂得这个杯子的形象、功能，这一些印象都进去了。所以当你脑子一发这个概念，到了第一映象空间就会把整体信息都集合起来。在这个时候，形象思维就在形象思维空间起主导作用。概念本身有它的整体性，形象思维也有它的整体性，这两者可以互相起作用。应该说，形象思维的整体作用不如概念性思维整体性更强。这一点同学们要注意，这既是一个气功理论问题，又是个哲学理论问题。形象是外在的表象，应该说它初步地具备了一个事物的整体特性，但它不是本质的联系。它光从外面看，是借助常态智能完成的，所以，它没有能够囊括这个事物的全部信息。而概念呢?虽然它也没有包含全部信息(它没包含超常智能信息)，但是，通过我们人的思维，已经给它注入了全面的信息。所以概念本身应该比形象思维包含的信息量大得多。从哲学上也是这么讲的。当概念性思维一旦形成之后，它本身信息量比较大，它所发信息在形象思维里边形成的形象，就可以让形象思维信息量多一点。如果一个人，他的形象思维能力比较强，这时就可能出现超常智能整体思维。

人类从野蛮人向前发展，怎么会出现一个特异功能人?是这样出现的：他的意元体清明度比较高一点，他的逻辑思维一动的时候和形象思维直接连成一体，特异功能就出来了。这是所谓上古的圣人。特异思维功能一出现，他对很多问题认识得比较深刻，他就比较聪明，就会处理很多问题。古人受限于当时的科学水平，认识世界的层次比较低，人们脑子里边的意元体参照系比较粗糙，所以对事物认识不清。那时候，有的人虽然有了超常智能，但是他脑子里边常态智能参照系非常粗糙，对好多问题辨认不了，他只能大概其地超出当时人们的水平，认识一些人们不认识的东西。其实我们人类发展总是这样。即使人类文明比较高了，出现的超常智能也不能更好地认识未来的事情。古人盘古氏、伏羲氏、神农氏、轩辕皇帝，在传统气功里被说得神乎其神，其实，他们都是古人在进化当中自然而然呈现出超常智能的缘故。现在把八卦讲得很神，什么先天八卦图，后天八卦图。我们的看法不像人们所说的那样。最近我看了个材料，发现在殷朝的甲骨文里面，没有阴阳爻，八卦是拿数字表示的，可能阴爻阳爻这种表示方法都比较靠后。我们要这样认识古人的东西，超常智能是建立在人的常态智能基础之上的整体功能。

讲到这给同学随便说说释迦牟尼佛，佛教说他神通广大，佛力无边，但是他并不能讲原子，也讲不出电子、质子，什么道理呢?当时的人对这些问题还不清楚，意元体中没有这些东西，只知道这东西很细，还有更微细的东西，但说不出来。《大预言——诸世纪》中曾经讲有一种特殊的物质。这种物质是什么?那时欧洲还没气功这个概念，诺查丹玛斯不懂这个气，不会看气，所以他虽然有很强的预知功能，还是把这个问题看错了。

他说 400 年以后地球、人类就要毁灭了，1999 年人类就灭亡了。在七十年代解释大预言基本都这么说。他们根据当时的国际形势，说美、中、苏三家打仗，最后导致原子大战，然后人类

就灭亡了。这十几年过去了，苏联已解体，也不存在这些问题了。但是在《大预言》里最后说了一句：如果另外一种物质出现的话，人类就不会灭亡。当时王妃问他，另外一种物质是什么，他说看不清，估计它出现不了。以后诺查丹玛斯就昏迷了，昏迷了好长时间之后，突然醒了，高高兴兴地说："我看见了，看见那东西了！"是什么他说不出来，就又昏迷了，以后就死了。他看到的是什么呢?看来就是气场。日本有个研究《大预言》的人说，到了 1986 年，如果那种新的物质不出现，可能人类真就完了。"人类完了"纯属耸人听闻，我们不去理它，但看来这个人也还懂得点东西。正好智能功的根本特征——组场是在 1986 年正式宣布的，那时候我还没看到《大预言》。以后很多气功师运用了组场。气场越来越强，他的意识透不过去了，看不清楚了，就说人类要灭亡了。由于他的常态智能里没有气场这个概念，所以超常智能也说不出这是什么，但又感觉到了这个东西，所以就说成是特殊的物质。所以超常智能和常态智能不能分，没有常态智能基础，超常智能发挥不出来。

古人发展到了一定阶段，逻辑思维的全息信息和形象思维全息信息两个紧密地结合，超常智能就发挥出来了。个别人有了这些功能，人们就把他当作圣人。他认识了大自然的东西，然后他就说给大家听。他这个整体功能别人学不了，可是他能把了解的一般能说的东西告诉大家。比如说神农尝百草，实际是不是拿嘴尝?看来这是后人们的想象。我们估计很可能神农有特异功能，他感觉到这个东西，他告诉人们这个东西能吃，人们就开始吃这个。他说吃这个能治病，经过人们实践，从超常智能得来的知识就变成常态智能了。现在人类的很多的常态智能，实际上都是在超常智能基础上认识的。一开始好多东西都不认识，你要想从局部特征认识整体特征，怎么去认识呀?咱们在讲思维情感的时候，讲人的社会信息谈过这个问题。为什么整个地球上的人类都会慢慢地进步，学会用火，制陶器、铜器、铁器?现在搞人类远古史研究的人们就说，人们一开始用泥捏成一个东西，就那么用，一次雷火，那个泥碗拿森林大火给烧了，泥碗烧成陶器了，这样比不烧的好多了，于是发明了制作陶器。可是科学家拿这个可能性去做试验，说通过这样的偶然事件发明陶器简直是不可能；说铜器的发现也是这样，更不可能。人类发现这些东西是个谜。而且在全球，特别是文明古国，人们发现这些东西的时代差不太多。实际上，地球环境差不太多的地区，人类在前进当中有同步相关的作用，到了不同的时代，人类便先后都到了不同程度的文明阶段。

常态智能发展到了一定程度之后，逻辑思维和形象思维这两个东西一碰上就出超常智能了。同学应该了解超常智能的行使和出现是逻辑思维和形象思维这两者相结合的结果，我们一定不要认为逻辑思维是概念性思维，概念性思维妨碍超常智能的出现。人类能够主动运用逻辑思维了，而且形象思维能力很强了，这两个结合一起，才能出现超常智能。看人类发展史，出超常智能的

情况基本是这个状况。外国记载比较少，中国远古记载比较多。盘古氏、伏羲氏、燧人氏、神农氏一直到了黄帝(轩辕氏)，这属于上古人物。超常智能需要逻辑思维发展到一定程度，才能出现。但一旦有一个人出现之后，他就产生影响，他的周围有个场，场一传布，出超常智能的人比以前就多了。你只要达到一定情况，超常智能就可能出来了。古人的思维能力比较差’，逻辑比较少，脑子干扰比较少，他的通透度比较好，有人这么一带，他就动起来，就跟咱们出自发功一样。原始的巫都跳舞，我想很可能那是原始自发功。咱们从气功的角度想过去的历史就好想了，为什么古代蒙昧时期的民族都跳那个舞呢?而且都是巫带着跳舞呢?一跳舞跟神就通了呢?实际上那是原始自发功。那时候，他们还不懂得那是什么，但是有人一带，已经开始有了初步的东西了，就不是完全自发的了。大伙一蹦一跳，一块笑。那时候他们不会哭，因为没有像现在郁闷啊什么等等的很多精神刺激，他们只会蹦呀、高兴啊，他们都高兴还不都出功能?但是那时候他们逻辑思维还都不够，脑子清明度还不够，功能也都不是很强。在种族发生史上就是这个状况。人类通过这样的发展，整体思维变强，思维能力变强，意元体的清明度在提高，这样，慢慢地常态智能和超常智能，相递进地发展起来了。所以在中国从夏商朝之后，慢慢地一步一步地走向理论化了，当然这个理论有歪的斜的，但毕竟有点理了，超常智能和常态文化结合起来了，到春秋战国时期，那就成为系统的东西了。诸子百家开始论述什么形正神正、形神并用，开始以科学的面目来阐述生命活动的规律了。超常智能在人类发展史当中已经显露出它的威力来，如用于打仗，看天时、地利，甚至于搞呼风唤雨。为什么过去行兵布阵的时候搞奇门遁甲?那就是运用意识的作用啊。你看看《三国演义》，说诸葛亮用兵截敌兵，天下雨，顶着雨去。因为用雨气可以激发士气，对方没这个意识接受雨气，仗就不好打。过去打仗会用这些东西，神威就显露出来了。

但是由于当时的文化水平不够，科学技术水平不够，对人的思维能力不了解；常态智能还没发展到一定深度，所以超常智能出现之后很快就变成神学了。在印度，这些功能出现之后，一下子就成了神学了，而在中国，超常智能曾经是比较单纯的、朴素的，经过了几百年、上千年，到了汉朝以后神学才起来。在中国，过去搞发明创造的人都练功。为什么中国在自然科学上的发明创造多，印度有佛教、有瑜伽，他们的发明创造为什么就不多?那时中国是以道家功为主的。道家功一产生，就讲气，讲人的气、大自然的气；而印度的佛教讲佛，不注重人世间的东西；瑜伽呢，他讲人的气和大梵之气，也是神，这样就不能很好地利用气去制造各种东西。而在中国说这个气，讲大自然界万物生长都有气，是个客观的东西。所以不搞气功的人，没特异功能也懂得这个气，中国就有关于气质的理论。这又是一个超常智能和常态智能的关系。中国有超常智能的练功人搞人类的文化，搞各种发明创造，发明出来后又变成常态知识，常态智能的知识反过来又促进超常智能。所以中国建立起一整套的练气功的理论，包括了讲人的生理各种变化的中医的理论，

经络气血、阴阳五行理论，道家练气功的理论，所以常态智能和超常智能在人类发展史上是相互依赖的关系。因此，在人类发展史上，超常智能不是越古越好。现在有些气功界的人，说搞气功就要返古，越古越好，返到上古去。上古盘古氏、燧人氏、伏羲氏，那时没气功，只有远古的超常智能，而且只是一般的超常智能，并不高。

Ⅱ．从个体发生史上看两者关系

人类发展到现在，从一个种族发展来讲，现在的结果是后天的，前面是先天的，可人类到现在这个水平，又要生育下一代。生育下一代就需要把上一代的所有信息集中起来，遗传给下一代。现在具有的东西，集中以后传给下一代，就变成下一代的先天了。所以种族的后天是个体的先天。个体的先天发生个体的后天，就从一个简单事物又要发展成一个复杂的事物，这样在一定程度上把种族发展史衍化过程又重现一遍，我们现在不是种族的后天、个体的先天吗，都这么高级了，为什么再重复它呢?这就是人类的特殊性——人有社会性。现在的物质性能够被下一代全部继承，而社会性的，如思维、语言，需要从后天来学。人生下来之后，不会说话，因为语言是社会交流的结果，需要练。和一般的物质条件是不一样的。人的特殊性，就在于社会性。刚一生下来的时候，一个物质的人基本上具备了，但是社会性还不够，以后，他就需要有更多的气来发展思维活动，这么一搞，就使得形体功能受抑制了。刚生下来的婴儿的各种形体功能还不如原来的动物，这就是说我们人的形体功能的发育还需要和我们意识结合起来。(这个问题我们在前边讲人类的发展过程时已经讲了，这里再把它综合概括一下，就不再讲得那么复杂了。)因为人有人的特殊性——人的生命性和社会性是紧密结合到一起的，而生命性的发育又靠意识参照系的内容来支配，在社会性的意识参照系还没建立起来的时候，跟它相关的生命活动也不易发展。人刚生下来，手不会拿东西，脚不会走路，感觉器官也不行，需要在建立意识过程当中逐步把各部器官的功能强化起来。这是人的特殊性。人发育和动物发育不同，初生的婴儿的思维能力相当于原始人，在以后发育的过程中，思维从简单到复杂，从感觉运动思维到形象思维，最后才形成逻辑思维，这个过程相当于原始人的思维进化过程。一个新生儿，在身体各部功能整体性形成之后，慢慢一点一点地形成思维活动。到了 4、5 岁左右，形象思维开始占主导地位；6、7 岁以后，逻辑思维慢慢占主导地位，这同样是一个从形象思维到逻辑思维的过程。

在个体发展史上与种族发展史中的道理一样。比如说个体的逻辑思维和形象思维能够紧密结合，就能够使得整体性全面展现出来，这样超常智能就展现出来了。每一个人在发育过程当中，都应该有出现超常智能的这么一个过程。讲这一点，是让同学们领会我们身体里边本身就有超常智能。从 5 到 10 岁这一段，除了一些脑子发育不太好，意元体受了影响的，应该说绝大部分人

基本都有超常智能。因为都有这种思维过程，形象思维的形象是整体的，逻辑思维的一个概念也是整体的，只是我们没有很好地、自觉地把逻辑思维和形象思维结合起来。如果两者结合，一连，连起来了，脑子一发命令，一下带上形象，整体性带起来了，脑子里面一下就整。这是第一映象空间和第二映象空间的间隔被打破，成为整体了。“左脑是逻辑概念思维，右脑是形象思维，是不是左脑右脑往一块一连就成为整体了?”现在的脑功能定位有这种说法：右脑是形象思维、艺术型，左利手，左撇子的，是右脑用得多，形象思维比较明显。用右手的如写字学习等，左脑的逻辑思维、概念思维比较强。意元体理论不这么讲，咱们的第一映象空间、第二映象空间也不是这样。左手和右手分别经过左利、右利的活动，它可以使得意元体发生变化。发生变化之后，混元气就被物质固定下来。左利手、右利手是在物质固定之后的表现。我们讲意元体的第一映象空间和第二映象空间都是在意元体里面的，而这是混元气变化之后，已经被物质固定的结果，所以两个还不是一样。由于我们在生下来之后，没有人引导我们去搞超常智能，它的机理是概念和形象结合，我们不懂得这个结合，不懂得用概念去统帅形象，让它们一体化。所以我们的超常智能一般地就没显现出来。咱们在讲先天超常智能讲了，有的小孩子会看气、看东西、透视，但是很少有人来帮他、来教他。比如说，他看到那儿有个东西(指残留信息等)，家长说没有，别瞎说。这样几次，慢慢超常智能就受到抑制，不发展了，而发展到常态智能上去了。常态智能就是逻辑思维这——套，逻辑思维要转圈，逻辑推理呀，逻辑的运用啊。这样逻辑变成自己独立的了。形象是独立的，逻辑是独立的，由形象一跳跃，抽象一抽就变成概念，成不了整体了。实际上来讲，在小孩子形成逻辑思维，形成第二映象空间的时候，如果能够使第一映象空间和第二映象空间成为一个整体，就到第三映象空间—一实像空间里边，叫实像思维，其实实像思维并不是说离开了第二映象空间和第一映象空间再另外找一个成实像的思维的“空间”，就是逻辑思维和形象思维—结合成为实像，成为真正整体的东西。如果我们慢慢地想形象思想、逻辑思维，如一想杯子，同时就想脑子里边杯子的形象。经常这样想，逻辑思维和形象思维就往一块结合，脑子里边结合好了，然后用意念再往外带，用这个意念往外放出去，里面就好接收。这也是从另外的角度讲超常智能的机理。

我们这么大年岁，常态智能已经被一次一次固定了，这就需要慢慢慢慢地把这固定性打开。我们要懂得这道理，逻辑思维和形象思维本来可以连的，我们主动往一块想。往一块连，把逻辑思维和形象思维结合到一起。当然大家一定要辩证地来听我这话，你不要这么讲：“庞老师说了，逻辑思维和形象思维一结合就出超常智能。”超常智能的本质是一个完整的整体信息——时空整体信息，我们是从这个高度来说的。你可不要简单地理解成一般地逻辑思维和形象思维的结合，你光想杯子形象就说我已想起来啦，怎么特异功能出不来。告诉大家这么去想是沟通的一个方法。

你这样想的东西只是一个空间的整体性，还有时间整体性呢。混元整体属于时空整体。你反复想逻辑思维和形象思维往一块结合，你得会想空间，也还要会想时间，那才行。咱们整体理论你得前后结合，咱们讲时间整体不是讲过吗?一棵树里边包括时间整体和空间整体，树的年轮变化是时间整体。你还得会想这个整体里面还包括着时间的过去和未来的整体。这样想得比较熟悉，会想了，超常智能就好出了。这是思维方法的联系整体，是理论问题，而且是真正的理论问题。用这个理论指导你的实践，指导你怎样去整体思维。整体思维，思维什么?要思维它的空间整体联系，还要思维它的时间上的前后的整体变化联系。书本上没这么写，一写就太长了，讲课就把这个地方展开来说一说。结合着超常智能的锻炼方法、机理，经常这样用意念去想，来改变这个意识，功能就好出了。气功界为什么好多人不好出功能?并不是方法不好，而是这个理讲不通，脑子里边光这么去走，走不通。你必须从方方面面把它的理论弄懂了，脑子里经常去这么转，不定哪天转出个混元整体来，一混元，就起作用了。

同学们一定要会反复去琢磨这些东西。练功，方法要练，但是脑子里边这些东西你要不懂，也不是一下就解决得了。以前练功的方法也有，为什么练功要十年、八年、二十年、三十年、五十年?那天仙剑诀不是我发明创造的，原来不叫引天河水，是我根据发音法改了一下，比过去口诀还要好一点。即使如此，你也不能一下解决问题呀!为什么以前拿天仙剑诀练多少年，也没解决问题呀?思维方法不行，道理不行。同学们必须要明确这个道理，千千万万不要把气功当成一个简单的术，而要从科学高度来讲它。要不然，以为找个简单的方法就解决问题，那不行。把一整套理论掌握之后，你再去实践。

要反复想逻辑思维、形象思维，要想时间的整体。别的不好想，就按我举的那个例子，想树，树的年轮，你想不同时间的树好像套在一起。再比如说，你正对火车，看远处的火车往这开，你看它一分钟，它从那到这，车带着里面的东西，你透过车，看过去。你会反复用逻辑思维这么想，脑子想通了，时间整体性就好想了。一个具体事物怎么带着时间和空间呢?比如火车从那到这来，有空间变化，也有它的时间变化。火车“呜”往这边跑，看着火车头，想火车头里面有这么个整体空间，这不是就拿意识打了个“隧道”吗?咱们讲跟物质建立意识隧道，拿什么建，怎么建?你就这么去想，火车从老远直着过来的，这里边套着这么多东西，一想套着的东西，这就是意识建立的意识隧道。但这都是打比喻，实际意识隧道也不是这个样子，你这么想，可以帮助建立意识隧道。

咱们讲个体发生史讲了，小孩子在形象思维和逻辑思维交替的时候，就出现超常智能，以后没有练，功能没得到强化，慢慢就丢了。练捧气贯顶，有的人练一段之后，能感觉到别人的不舒服(以后讲气功诊疗学还要讲这些问题)，也不去用，不去练。以后练形神庄，练练又没了，想给

人查病也查不出来，气内收收到身体里边去了。任何功能都是一样，不强化，就丢了。你强化谁谁就发展。小孩子发展常态智能，常态智能就健全起来了，逻辑思维能力强了，慢慢慢慢超常智能就没了。我们说超常智能没了，是不是被常态智能抑制了?说抑制也可以，实际上是它没发展起来，它在意元体里面占的位置少，功能很小。在小孩子时候，形象思维和逻辑思维一结合，在意元体里边超常智能可以展现出来，可没加强超常智能的锻炼，让这个超常信息展开占据意元体整体，意元体就被逻辑占满了。所以，不是把超常智能压住了，而是它展现不出来。打个比喻。意元体是个整的，本来常态智能和超常智能都比较少，它们可以直接连成为一个整体而展现功能。由于我们没经常这么连，它们就不这么连了。常态智能自己发展，它习惯于一圈一圈地往外发散，一散就变成整体了。超常智能没这种外散习惯，它呆着没动，不是被消灭了，是被常态信息埋起来了。那怎么办呢?现在用它(指常态智能)往一块想，往一块连，让它(指超常智能)出来，什么时候出来，整体性就起来了，功能就出来了。在个体发生史上超常智能已经被埋起来了，没有被启动。因为意元体主动性一动，就从常态智能这儿发出去，没有启动超常智能。我们现在要启动它动一动，就会往周围扩展，有整体性(它本来是整体的)。逻辑思维的整体是一圈一圈地变成整体。超常智能一下子就是整体的。人们习惯于一圈一圈，一个螺旋一个螺旋地变成整体。一下子就是整体，没这个习惯，因为没人启动它(超常智能)，不好做。所以现在没事就得想。不想这个逻辑，想常态思维里面有个形象，想这个形象整体。因为超常智能这个整体还没用过，是什么样子不知道，只得经常想形象这个整体，慢慢把这个整体性调动起来，而整体性思维就是超常思维了。就是这么个简单道理。

我们通过个体发生史讲了超常智能产生的机理，大家须认真领悟。给大家从不同的侧面来讲述是为了让你从不同方面去想，有时候突然之间成一整体，就起作用了。以前讲神通都不可说，没法讲。我讲超常智能讲了这么多，有人说：“我还不知道它是什么。”超常智能就是这样，用常态智能语言讲不出来呀。咱们发气可以有感觉，而超常智能是你脑子里边的东西，就得靠往里边想去。正因为如此，佛家唯识论讲脑子里认识的功能是心，里面有几种活动，有一个是见分，能看东西(看不是用咱们眼睛看)；有一个是相分，相是形象、景象；还有个自证分，证明有这个东西。脑子意识活动不好证明，只靠自己去想。从心理学来讲，这叫反省、反思，多去考虑才行。里边什么样子，形容不了，过去佛家也讲不了，我们现在虽然讲的词多，方法更具体，同样也说不出谁跟谁怎么联系，是什么形象。

Ⅲ、常态智能是超常智能的基础

这个问题简单说说就行了。关于超常智能，古书中的讲法和我们讲课有矛盾的地方。过去讲

练超常智能要泯智，把智慧泯灭掉，甚至知觉都不要了，就是形若枯木，心若死灰。我们讲不是这样，我们讲练功的时候要静，这并不是让你什么思想都没有。智能气功强调主动运用意识，和古人不一样了。什么思想都没有，那是顽空——“断灭见”，也不对，你脑子里边得有个思想活动，尤其练超常智能，你必须有练的概念，不能去等。你非常着急，“我要出功能，我要出功能”，执着这个念头那算有心求之，“有心求之则着相”。但“无心求之则落空”，没念头也不行啊!如果说：“说我静心就行了，可不可以?”可以，等你周身气都非常充足，有整体性了，也可以出功能，但需要时间很长，很多人没等功能出来就死了。历史上练传统气功的有很多人就是受这种思想的影响。现在你要主动运用意识，那怎么办?你要用意识这本身就是常态智能。我们方才讲形象思维和逻辑思维结合，如你想水杯，你发出的水杯这个概念指令，想的水杯这个形象，不都是常态思维吗?在这我又要告诉同学们，当你想水杯这个形象的时候，你可千千万万别想得非常非常具体。你若想得非常具体，又着于相了。本来你看到的这个水杯是物理特征的水杯，仅属于超常整体信息的一部分。如果你把它定死了，超常智能整体性就不好出了。你想这个水杯的形象，千万不要想“我水杯上面刻有一朵花，还有一个小孩呢。”不能想得那么具体。这也是个矛盾，既要你想，又不让你想得太具体。你想这个形象模模糊糊的，将来就在模模糊糊之中呈现它的整体性。想时间变化也是一样。你想个大火车头，看着大火车头往前跑，好了，那叫形象记忆，是回忆的形象，还是局部的，整体性来不了。你想火车往前跑，这是空间变化，时间变化还没有。你看着火车跑过来，一节一节的车厢好像挤上重叠在一起。一看火车，头里边模模糊糊地套着这么多东西，这么想就有了时间整体。

给大家打这些比喻也好，说也好、做也好，这不都是常态智能吗?是的，你必须借助常态智能去搞超常智能。同学们学了智能功以后一定要会多种思维方法。你要会逻辑思维、形象思维，还得会整体思维。整体思维怎么训练呢?把逻辑思维和形象思维结合起来，模模糊糊去想，考虑那样的整体性。有人说练智能功练傻了，练呆了。那个呆是大智若愚，还有个若字。这一个“若”就不知害了多少人。大的智慧是“若愚”，好像傻呵呵的，不是象有的人似乎很机灵。你说他怎么这么差劲，他说：“谁差劲?比你强多了!”你看这样人挺精明的，其实把自己的精神抖出去了。但大智又不是真正的愚(愚蠢)。如果练得呆头呆脑的，那就错了，不能练成呆痴、神经病，那样到最后什么都没有了。应该是越练人越精明，从里边去精明，外面没那么精明。当你外面需要精明的时候，外面也会精明，这才行。我们不能象古气功说的，练得无所事事。我经常讲，练功得练得精明能干之后，再韬光养晦。你说自己什么都不会，符合过去的返朴归真。如果把返朴归真理解为脑子什么都不动，什么都不管，那就是错误的领会。自然和自由这个问题，是哲学问题，好多人没解决，以为返回自然就是返回原始自然去，那就错了。应该是掌握自然规律，运用自然

规律．这样去摘自然。人本身也是自然的。你干事、考虑问题，符合自然规律就是自然的，不符合规律就是错误的。

超常智能得用常态智能做基础，如果懂得这些道理，那么你常态智能越丰富，运用得越熟练，你的超常智能效果就越好。在第三届学术交流会上，有位来自武汉的厂长兼工程师讲，他们厂的数控切削机床(包括系统软件、自动化程序)坏了，一修得修几天，他一发气就好了。有的人功能强，可对机器一点都不懂，发气也不管事，因为你发的气里面没这个机器的信息。他是工程师，对这机器很熟悉，哪儿坏了，什么结构，他都清楚，他脑子里信息很强，能够到各个部件里面去，整体地起作用。那是常态智能的信息被我们意识整合成一个整体信息起作用了。为什么不同职业的练功人出的超常智能有不同的表现呢?一般的人练功之后首先会查病，因为人谁也难免得点病，他是有病才来练气功的。可有的人就不然，他是干什么行业，练功后就出什么功能。我记得是1986 年吧，北京的辅导老师们上华北油田去教功，一个工程师出了功能，他会探汽油。哪儿有油，他能探出来。他们搞试验，在封闭的桶里面有的装水，有的装油，经过处理以后，从外面是绝对分辨不出来的。他却把有油的都找出来了。让他看他们油田哪个井好，哪个井有油，也都行。他原来有溃疡病，没搞几次这样的探油，死了。实际是累死的，太可惜了。他本来是搞油的，练气功出超常智能后，那些常态智能信息容易融合起来起作用。但是如果你把那些知识非常具体化了，把自己卡得死死的，那就坏了。千万不要着相，要把你的知识模模糊糊地淡化了，千千万万不要非常具体，否则又把物理的局部信息强化起来了，常态智能优势灶就把超常智能掩盖了。

用常态智能做基础去运用超常智能，就应该是这个样子。为什么搞科学试验的时候，要让大家了解一点有关试验的科学知识?你懂得它怎么起作用，搞试验就容易一些。但如果你被那些知识框住，太具体了，那就坏了。因为太具体的话，脑子里发气那个发韧点发韧的力量一分散，作用就小了。这个知识应该是做为脑子里边一个基础，发气时一下子带过去，你不要分它。将来讲发气的时候，再具体讲这些问题。这就告诉大家，我们要有常态智能基础。为什么师资班学员要求是高中以上的毕业生呀?小学生行不行?就讲怎么去做去用，不就行了吗?那不行，因为常态智能知识量不够，信息量不够。不是说小孩子超常智能好练吗?好练也不是指这个，而是指他较易学会运用超常智能整体信息。现在超常智能功能很强的人，也并不是什么试验都做得好，好多试验做得还不如一般气功师。这是什么道理呢?他只会整体地用，简单的可以起作用，复杂的就不好起作用了。比如宇宙飞船有点故障，哪坏了你也不知道，就让你发气让他正常，超常智能现在一般还做不到，因为信息量不够。搞超常智能要用常态智能信息，得知道目标在哪，什么样子，这样你才能用意元体的超常智能发放信息去捕捉。它本来是未知数，如果你不知它是什么形象，什么样，什么都不知道，你找谁?尤其是发明创造，发明个东西得有知识基础，只有你具备的知

识跟那个要认识的事物快差不多了，到那个时候超常智能才能起作用。咱们讲灵感，讲凯库勒发现苯分子结构，不就这样吗?不要说更远的，五百年以前连分子是什么样都不知道，让他用超常智能发现苯分子结构，能行吗?他脑子中没这些概念，意元体里没这些信息，要寻找捕捉到那个点，集中到那个点上去做不到。要用常态智能的信息引导我们的意念集中到那个地方去，集中之后再提取回来，脑子里把它放大了，才起作用。所以这—•切都得靠常态智能。

智能气功科学不是凭空想来的,它的建立是以超常智能作为社会背景的,没有超常智能这个背景，我们也不可能建立起气功科学。特异功能、特异功能研究、气功的外气、气功的外气研究、临床试验等这一切，都是我们建立气功科学的基础。超常智能属于时空整体信息，一捕捉就是整体信息。但是小孩子显现出来的特异功能，很多都不是整体信息。比如说耳朵识字，给他写个“目”字，他说：“认出来了，是个口。”他认识口，整体信息一来，他脑子自然先反映这个“口”，一反映“口”就把别的信息打断了。你问他“口”里还有没有东西，他就说，“还有，里边还有两道呢!”有的这么反映：是一个口，一个二，弄不到一个整体里边去。这说明他拿到的这个信息是整体的，可到参照系里面一分析，拿那个模式一反映，就成一个口一个二两个东西了。对这种结果一开始有人就说，猜得不对。懂得心理学的就讲：猜对了，把二搁到口里边不就成目了吗?再比如说，他不认识“完”字，就说：“这个‘家’字怎么没写全呢?光写了上面没写下面。还有一个‘元’。”还是说两个字。这说明一般的超常智能人，儿童也好，已经有了十多年功能的人也好，他们参照系没有变，一直都是用常态智能参照系，在作出判断的时候是用常态智能的。为什么呢?因为没人给他们讲这些理论，他们不懂这些道理。

不打破常态智能的参照系，你特异功能再强，按照过去讲，照样还属于凡夫。佛家讲这都属于魔障，真正有了功夫，真正的超凡人圣，得明心见性，光明了心还不行，还得见性——打破无明窟子。一个桶，底要打掉。意识里边这个底，就是参照系本底，参照系打上的那些烙印。把常态智能参照系烙印打破，不固执它，真正建立超常智能参照系，使超常智能信息在参照系里边占据了主导地位，到那个时候才进入圣流。所以过去搞佛学，要在根本上用功夫，而不是让你出本事。咱们为什么不搞这东西呀?那样练，有多少明心见性的呀?现在和尚里边，别说见性，连明心的也还没见着一个。明心见性不是那么容易，一辈子也不一定能够明心见性。现在从台湾来了一位佛家大德，在临济寺讲安祥禅，他根本就不提明心见性了，说你能舒舒服服、安安祥祥、高高兴兴，这就得了禅宗三昧。象这样佛家东西的根本点就没了。既然佛家根本点没有了，那我们现在还讲它干什么呢?你不讲它，不等于不往这个方向走。我们通过学习智能功把这些理论弄懂了，将来再把超常智能练出来，超常智能反过来往里边一通一走，照样可以进人明心见性层次。当然我们不称之为明心见性，那是一个功夫层次，应该是建立圆满意元体之后的那种超常智能状态。

同学们可能会问："庞老师，我们什么时候能明心见性啊?"中国的佛教存在将近两千年了，从古到今，真正有几个明心见性的?没几个，你别看《高僧传》中写了那么多的高僧，你认真地看看，分析分析，他们并没明心见性，明心见性不是那种状态。我们现在是从常态智能搞起来，从常态智能进入超常智能，从超常智能再返回意元体里面去。这么走，才是到了根本点上。

所以练气功，不是光练形体、练气，到最后你得练到意元体里边去，这是功夫。你现在进不去，说半天也是白说。你想进去，你这一想进就进不去了。咱们在《智能气功科学精义》讲了明心见性练功的几个层次，这是把古人练功的方法用现代语言来讲，但是我们现在并不强调它。我们讲的明心见性四个层次是佛学练功的整个内容了，那得十年八年几十年如一日，才可能解决问题。我们现在不能想这么高，必须循序渐进。从常态智能开始，一步一步引发超常智能，把超常智能练出来了，然后再从形气神一步一步加深，这才能上到高层次上去。你要是没迈开第一步，想往后走，那是画饼充饥，解决不了问题?我讲这个道理就是要告诉同学们，我们现在练功一定要从常态智能人手，千千万万不要忽视常态智能。先把我们的常态智能强化起来，你干什么都成为能人才行。干这个我也会，干那个我也会，但你不要去逞能。强化常态智能的目的，是为了更好地开发超常智能，你不能停留在常态智能上，这样就全面了。

Ⅳ、开发超常智能需借助常态智能

方才已经反复讲了，常态智能和超常智能两者分不开，开发超常智能，得借助常态智能。开发小孩子的先天智能，不借助常态智能行吗?用心理学的方法，这是常态智能；用超常智能的方法，同样也得用语言去引导。你光用超常智能带，小孩子不知道这是什么东西，(因为他脑子中已经有常态智能了)他接收不了也不行。因此，即便有特异功能的人去带，也得结合常态智能去引导他，他的超常智能才能出得来。练功更是如此，功理、功法，都是用常态智能讲的。当你练的时候，还是用常态智能练，只是里边一整、一出来，那一出时才是超常智能。关于这些问题我们将在第二章展开讲。

这一节比较简单，我着重从种族发生史和个体发生史上讲了常态智能与超常智能的关系，让同学们了解超常智能产生的机理——形象思维和逻辑思维这两者在交替的时候联系到一起，就会自然产生超常智能。人类发展史上是如此，个体发生史上也是如此。通过这一点提醒我们，要想出超常智能就应该主动地把形象思维和逻辑思维有机地结合起来，用逻辑思维发指令搞形象思维，而形象思维要模模糊糊地从时间和空间的整体性去想。

第二章 超常智能的广泛应用与全面开发

第一节 超常智能的广泛应用

我们讲的超常智能和社会上讲的超常智能的意义不一样。我们讲的目的，不是为了看新鲜，而是把超常智能放在科学高度来对待，反复讲理论，让大家了解它，通过认真的锻炼把超常智能开发出来，并且把它应用到实际中去。而现在社会上研究特异功能的目的不是很明确，到现在为止，研究十多年了，还是停留在表演的水平，如从密封的瓶中拿出东西，识别密封的信封中的字等。而科学研究就是要把规律拿出来去应用，为整个人类、为人类的文明造福。

接道理来说，这一章，应该是先讲开发，后讲应用，而在这里是先讲超常智能的广泛应用，这样讲，更容易领会一点。

超常智能的广泛应用，往哪儿去应用，怎么去用?对这个问题，现在比较容易讲了。因为通过智能功召开的三届学术交流会，有了较为丰富的科研成果。这些成果表明，智能功无论是在人的生命活动上，还是在人与大自然之间的关系上．在方方面面都能得到广泛的应用，都可以发挥出巨大的威力。而这一切是关系到人类文化的一个大问题。我们琢磨琢磨，觉得称之为“气功文化”更恰当。生活模式、生产模式、思维模式都将变了，这不是个文化问题吗?超常智能的广泛应用，和当前气功界的主张是不一样的。在智能气功理论没有拿出来之前，我也讲过，特异功能不宜多用，用多了伤气，还会走火着魔、出偏，功能上不去。过去佛家、道家都讲，神通要“慧而不用”。智能功既然提出了新的观点，那就要把这些道理讲清楚，道理不清楚，超常智能就不可能被推广于社会而得到广泛应用，就必然会受到气功界的抨击和宗教界的反对。所以我们在没讲广泛应用之前，先讲第一个问题：

I、传统气功对待超常智能的态度

我们搞智能功要懂得，古人为什么讲“慧而不用”，他们是怎么对待超常智能的。如果我们把他们讲的禁忌克服了，就可以信心百倍地立起我们的旗帜。

传统气功的各种著作基本上都是反对使用神通的(超常智能过去被称作神通)，但是也有例外，就是道家的正一派与佛家的密宗。道家的正一派干事情都得讲神通，治病用神通，念咒搞什么求雨、止雨，也用神通。密宗讲即身成佛，但除了本宗之外，密宗的东西基本上受到了佛教各宗派的反对。而正一派呢，道家其他各派管他们叫火工道人，说那些老道是烧火的，是不出家在

家里边修炼的，都不是正统。传统气功基本上都认为有了本事不仅不能用，连对别人说都不行，一说就坏了。在这儿说一个最典型的事例。天台宗的智者大师刚到金陵去，碰着一个和尚，和尚很傲慢，见面时躺着跟他说话。和尚问：有这么一种禅，你看是怎么回事情。他坐禅之后，看到山河大地都动起来了，然而自己却不知道这是怎么回事。出定后，他觉得自己有了本事，恐怕快要成佛了，就跟别人说了，他一说之后这种景象就没了。智者就说，这个功还没有修到地方，叫未到地定，是过渡的问题。这种情况一说就没了。和尚一听，非常佩服，跳起来就给智者磕头。他说刚才说的就是自己的情况。另外，普照禅师修心诀中指出："况事上神通，于达人分上，犹为妖怪之事，亦是末边事，虽或现之，不可要用。"说真正是达到了明心见性、通达明了事理的水平，事情上能有神通，别人一看，仍说这是邪门歪道，因此不能用。佛家对神通的态度非常明了。

那么道家呢?这里引用了《九乘禅机秘诀》，它虽名曰禅机，实际是道家功的九乘练功法。它讲："初乘禅练心神涵养本性……也不过一个月心神必清。心神清无思念五通常见，有智能不可用二步紧行。"练初乘禅得安安静静，有时可以出现五通。为什么这么快?过去讲初乘禅练己筑基，得练三年的功夫，使心神变得非常纯净。现在的人搞三年筑基不好练，他不干。怎么办呢?练功的时候，前头画白圈或黑圈，练功时两眼平视盯着这个圈，这么睁眼练功，一个月差不多精神就可以静了，就可以出感觉。说是一个月，你得认真练才行，得真能一坐二个钟头瞪着眼看着它。如果你瞪眼看着它，"哎呀，今天是礼拜几呀?……"你在这坐着想这想那，坐一年也没用。你不要以为有个方法了，去看看试试，看着看着，眼这么疼，擦擦吧，这就又等于没练功。按过去要求，练功看黑圈或白圈时得坐着不许动弹。严格要求到什么程度呢?做功时坐在缸里边，那缸是专门制做，周围布了好些尖钉子，耳朵、眼睛、头后、肚脐、命门等地方都有尖钉，一晃荡，一碰就扎，因为钉子离着身体就差一点。过去老师们教徒弟真是费心啊!把练功用具都给准备好了，坐进去之后，往下一放，一个钟头就是一个钟头。一动就扎你，你敢打瞌睡?这样练功一个月才算是一个月。当然我没练过，也没那个时间，但知道方法。这功法的禅机口诀将全部印在《传统气功知识综述》里。你以为我们那么随随便便看白圈看一个月就行了?可能有少数人这么看一个月行，但大多数人看一个月看不出来，因为你精神不集中。那是让你专一的，不让你动弹，拿钉子逼着你，你稍不注意，扎你一下子。你紧张得要命，再酸疼也不敢动。那精神还集中得了?一开始紧张，精神不集中，过几天习惯了就集中了。那时都得双盘，不是随随便便的。一乘禅，一般以前要搞三年，现在搞看单圈，一个月就可以了。"五乘禅下手修安炉立鼎……若行动快如马身强体健，过去事未来事不算自通，神佛事地府事我皆知晓，大智慧不可用恐伤灵根。"到了五乘禅，功夫都有了，智慧已经是大点的智慧了，不象一乘禅那时候随来随往，有神通只是练功

的时候出现，平常日子出现不了。到了五乘禅平常也可以有神通，也还是不能用。(《九乘禅机秘诀》是 1943 年的著作，以前没有公开发表过。)

在公开发表的道家材料中，我们引用了《伍柳仙宗》。《伍柳仙宗》一般道家都比较重视。《伍柳仙宗》也讲，对一般练功来说，你只要还没有出阳神，都不允许用神通。为什么呢?因为神通都是气起作用，神和气合一，以神来通称为神通。你用神通就得用气，一用气，气就跑了，过去称为跑丹(丹气跑了)。天眼通，一看，意念和气一结合出去了，丹跑了；天耳通，耳朵一听，丹出去了，跑了。在结小丹的时候，管遗精叫跑丹，一遗精，丹气就没有了，就得重新安炉立鼎。结了大丹，要出神通了，那时候意念往外一出把气带出来，也是跑丹。而且说你用神通之后，别人知道你很神灵，好多人来求你，你怎么办?这就是给自己找烦恼，你不用不行，用又伤气。在以前，一听说老和尚、老道有本事，皇亲国舅都来找你，你不用行吗?你不用，你就没法再继续修，害你、烧你、宰你、找麻烦。所以《伍柳仙宗》也举了例，说曾经有一个道士，因显示了点神通而招了很多麻烦。所以道家也不主张搞神通，历史上就这样。什么时候才能搞呢?出阳神之后，真正是返朴归真了，吃了天元大丹(说练功时突然之间一个大丹从天上掉下来，这个丹可能从天门里边进去，也可能从天目进去，也可能直接掉到你嘴里，咽下去，又香又甜)，天元大丹把你旧的阴质化掉，身体都变成纯阳了，这时用神通才不至于跑丹。一般的古人都这么讲。那个天元大丹，过去讲是原始天尊给人们的原始大丹，但也有专门用意念来修的。说有一天大丹来了，吃进去都有感觉。实际上那是练功到了无中生有的层次，他用意念把原始混元气聚成一个有形的物质(丹)，到身体里边向全身一充斥，把全身各部分的气都变成先天混元气了。到那个时候，外面的混元气、内在的混元气，你都可以随便支配了，再用神通就不会有问题了。我们分析是这样，古人没这样讲。古时很多有本事的人，虽经历过这个过程，但并没有搞清楚这个实质，就以为天元大丹就是玉皇大帝或原始天尊给的。在玉皇大帝或原始天尊没给你这种特殊待遇的时候，就不能用神通。

古人不但主张神通要慧而不用，而且道家、佛家中有很多人反对神通，贬神通。我就引了丘处机的一句话。丘处机住进北京白云观之后，全真道很旺盛了。别人问他：现在全真道这种盛况是古来没有的，是不是由于借助了神通?我们还崇尚不崇尚神通?(丘处机曾几次给成吉思汗表演神通。)丘处机答道："若好尚神通便非大道，大道极平常，不作奇特想，只要心真，何事不办?"你要是喜好神通，崇尚神通，就不是大道了。大道很平常，要从心真上人手，你真达到心真，那就想干什么都行。不要故意去追神通，要从根本上去立论，你的意识真正纯正了，一心了、真心了、不变了，干什么都行，神通那都是小玩意儿。

我和 92 级同学聊天时候不是谈过这些问题吗?什么叫心真?你自己说行，就行，没二念。咱

们不是说“臣服”吗?别人说你行，你信得了别人，说“行”，也行;你信你自己，说“行”也行。心念不动叫心真，心一真，一心了，没第二心了，不变了，干什么都行。讲一个事例。一个人来拜老师。老师说：“你要想学功夫，首先要从内心里对我臣服，心要诚。”他说：“我已经臣服了，还需要干什么?”别的人想：“那怎么可能呢?臣服不大容易，我们跟老师十多年都没有臣服，他刚来就臣服了，不是要当头了吗?”就嫉妒他，想害他。于是，就跟老师说：“我们跟您都十多年了，还定不住，对您还有别的想法。他刚来就臣服啦?这不可能。老师，咱们试试他是不是真心臣服了，让他从山上跳下去。他要是真对老师臣服了，真心不二，他就敢跳。”他们想他要是敢跳下去就摔死了，不跳就没臣服，反正他在这里当不了头了。那人一听，让跳就跳吧。一跳下去在悬崖下边坐着，坐得挺好，没事。大伙感到很惊讶：“是不是特殊啦?再来一个试验。”屋子着火了，让他上屋子里边去，他就进去了。等火灭之后，他在屋里坐着连汗都没出。别人间他：“你怎么回事，怎么跳下去也摔不死，火也烧不死?”他说：“这不就是老师的本事吗?他让我下去，得保着我啊。我对老师越来越信任了。”这就是对老师臣服了。第三次让他过河去，他就从水面上走过去了。老师想：“怪事，他怎么行啊?一定是我有本事，我也走。”他老师没本事，一走淹死了。这说明什么问题?即使老师没本事，你自己一心真了，也可以。

我引丘处机那句话以及讲这个小故事，是要告诉大家，你不需要故意去练神通，神通实际关键是意志、意志的作用。意念要整，变成一，不分散了，不变了，这称为真。意识整体了，一个了，没有分辨，没有区别，这叫精神真了，那就什么都行得了。所以不是要去注重神通。

佛家有神通，道家也有神通，有时候佛道两家还比神通，可他们为什么反对神通呢?古人讲，搞神通就修不成大道了，可怎么还显神通?丘处机曾多次显神通，佛家的济公是个“疯”和尚搞游戏神通，世人称之为“济癫圣僧”。还有不癫的。罗什法师到中国来翻译佛经，皇上挺重视他，让宫娥彩女来服侍他，结果这些女子生了孩子。下边的人很不服气：“什么圣僧！”罗什就说：“不服气？好，拿针来。”拿了一碗针来，他就把针吃进去了，吃了之后，针顺着汗毛孔一根一根又出来了。他说：“吃得针，娶得妻;吃不得针，娶不得妻。”佛家讲：“罗什搞这个表演是为了教化人，让人知道一切都是虚妄的，不是真实的，人是虚妄的，娶妻生子是虚妄的，吃进去的针，也是虚妄的。当然佛教把他美化了。这说明佛家、道家都搞神通，但是为什反对神通？我们分析如下：

一方面，由于过去练功都是用封闭性功法。封闭性功法是用自身精气神，当你还不能够和大自然联合到一起成为一个统一体的时候，当你还不能运用自如的时候，经常用神通就耗气，功夫就不能上长，你就只能在这水平打转了。民间宗教中好多道会门，他们捉妖降怪、治病，都有小本事，为什么功夫到不了上边去呢?老这么用功能把气耗了，神不能再精细了。

第二方面，如果经常耗神通，由于这时精神境界不高，精神定不住，你能拿神通办好事，也可能办坏事。

另外，神通总用，如果气不够使唤。神就控制不了，就会进入魔境而着魔。

佛家《楞严经》讲：“欲得菩提，要除三惑，不尽三惑(不把三惑除尽了)，纵得神通，皆是世间有为功用。习气不灭，落于魔道。虽欲除妄，倍加虚伪。如来说为可哀悯者，汝妄自造，非菩提咎。”就是说，你要是想往上修好功夫，修真功夫，修到高层次功夫，你得把自己意念当中杂的、不正确的东西去掉。禅宗讲要断惑证真，明心见性。见思惑、尘沙惑、无明惑，称为三惑，把这三惑去掉后，才可以达到真理境界上去。这个问题不解决，有了神通还是世间功用，还不是真如功用。如你搞意识搬运，用手搬不也搬过来了吗?你有了这功能，觉得不错了，这样反而包藏祸心了。一旦有了本事，就高傲了，习气克除不了，进入魔道里边去了。本来有了功能以后，应该是心如止水，象水那样平静，有功能就跟没功能一样。可现在人有点本事就赶紧显啊，吹啊，不是把自己功能潜藏起来，韬光养晦。一不韬光就有了习气，你功能强了，气强了，一偏，这些不良习气就起来。1989 年就有过这种情况，那一段，智能气功培训中心出功能的人很不少，出了功能的基本都走歪了。什么道理呢?习气没有除掉，有功能之后，老子天下第一了。有一个小孩功能很不错，一切老师他都瞧不起，他说：“老师们都不行。庞老师嘛，我还得看看。”我把他叫去聊了聊。我说：“你看看你脑子什么样?”他说脑子不就是这样。我说：“不要看你脑子，看你脑子形成活动什么样。”他看不着。我说：“你看的位置不对，放歪了，再看，往前放。”看了几下，放对了，放对厂也没感觉到啥，看不着。我说：“你就光会看有形的。让你放位置，你往那一放，光顾了看血管。你光会看这个，那怎么行呢?”我本来想看看能不能教育这孩子，带一带使他走上正轨，当时他服气了。回了一趟家，到家里边给表演这个，表演那个，搞乱套了。1989 年出功能的不少，功能比较强的，一个走正道的也没有。什么道理呢?功能出来了，意识过不了关，习气除不去，按坏的习气驾驭气，一下就偏了。我一看，这下可不得了，全国搞成这个样子那就坏了。1989 年以后，出功能的人就比较少了。这就是说魔力不除，意识不纯正，出了功能就坏了。

第三个问题是最根本的伤气问题。精气神不足，功能用不好。

最后一个问题是不清楚到底神通是什么。觉得神通了不得，和常态智能截然相反，两者没一点点关系。这样，神通就有点神秘化了。

我们要懂得，并不是说神通不能用，他们之所以非议神通，是因为以上诸原因造成的。那为什么一说，练功境界没有了?实际上古人说了练功感受，90％以上的人也都没有因之而失去那种境界。为什么呢?练功之后有感觉，需要找老师印证，要找老师印证不说行吗?当然有时候在老师

那儿一呆，印证了。但有好多还要说几句话问答一下。象禅宗的印证，有时候机锋转语的印证，有的用心来印证，即心传印证。但是好多地方还是要讲，向老师师兄弟请教。那么为什么有的人说了就没了呢?《混元图注》有一段话讲得非常恰当：“自然之光上士含之，此言顶项发光，尚欲其含，不欲人见而知也。”练功以后气足了，头、顶、头项、胸都能发光，这样的光还要含进去，不能散着，有了本事不能让别人看。过去讲，“顶项生光犹是幻，足下蹬云未为仙”，你能腾云驾雾也不见得是真仙，你会发光也还是虚幻的东西，不要自以为是，出了要含进去收起来，不要把它往外放，不要显摆。练功出现自然之光是这样，“况心主发光人本不见，而反彰之者。”心主是意念，意念一动可以发光了，本来意念一动别人看不着，你却集中意念制造出光来，让别人看。“其心以为有得也，有得之念，自满也，自喜之念也。”心里以为自己有了本事，让人看，这个念头是自满。以为自己很不错，“自喜之念也”。这样追求前进的念头就散了。虽然念头里边也还想我要前进，但前进不了。一自满，自己划地为牢，道气全无了，就不能心平如水，谦虚容纳了。这样“德性渐亏”，自己德性慢慢就亏损了，“一点微光反为致魔之因”，这一点灵光成了自己出现魔道的原因，自己因表现自己而进入魔道里边去了。从这里可以看出，不是一说一显，把功夫丢了，而是意识里边骄傲自满、想表现自己，想出人头地，是拿这样的念头把功夫打掉的。如果你没有骄傲自满、认为自己不得了，不是那样地说那样地显，它就不会丢，也就不会成为致魔之因。我们这就把传统气功对神通的看法，对待神通的态度，他为什么这样对待，实质是什么，讲清楚了。

Ⅱ、智能气功科学主张广泛应用超常智能是对传统气功扬弃的结果

传统气功对超常智能主张“慧而不用”，而我们智能气功提倡要广泛应用超常智能。乍一看，好像两者大相径庭。其实，我们智能气功的这种主张，是在传统气功的基础上发展起来的，是对它进行扬弃的结果。上一小节我们从四个方面，剖析了佛、道的修行者为什么不主张用超常智能的原因。我们之所以说扬弃它，就是把那些主张的原因给解决了，应用神通的弊病被我们智能功克服了。这样，我们就把智能气功的神通观建立起来了。

一、佛道两家均认为“五眼”“六通”是练功至高层次应用的功能，佛道两教的宗师从未摒弃神通

上面我们讲了传统气功并没有摒除神通而是不主张多用，其原因，关键是“气”和“意识”。如果你的气非常多，身体内在的气和外在的气已成为一个了(天元大丹)，那你可以用神通了(高层次)；你的意识纯正也可以用神通，神通关键是你的意识在起作用。传统气功尤其是佛家讲传功往往需要借助老师的神通，因为一般人对气功不相信。现在我们传功讲科学、讲学问，而以前

广大人民群众没文化，怎么办?所以过去在好多情况下，，传教先搞神通。佛家密宗经典有“三轮”之说：神通轮(也叫变化轮)、记心轮、教诫轮。神通轮是什么呢?就是传功老师搞点神通，好像咱们智能功到各处搞组场带功报告一样。做带功报告，前几年搞拉手，一拉手，手长了，让左手长左手就长，让右手长右手就长。要按过去讲这么搞也是神通了。你不要以为这个手长手短是个简单玩艺，现在很多人会做了，不以为然了。1987 年，我们在北京办了个 800 人的学习班，刚开学来了一个东北鹤岗市的和尚，看了我们的拉手实验之后说要和我单独谈一谈。一进门，他又是作揖又是磕头的，说：“庞大师，你一拉手，场上一走，两千来人的手都长了，你这叫什么?”我说：“气功呀，混元气。”“是混元气吗?你公开讲是混元气，这是混元气吗?这比释迦牟尼佛的神通还大!释迦牟尼佛也没搞过让几千人手长了呀!”“就是这个样！你学也学得会。”这么一搞手长了很多人就信呀!可是这些年，搞心理学的说，你想手，你不练功也能长；有的杂志还批判过长手，说手长不是气功师搞的。咱们智能功现在搞组场长身高、降体重、降血压，搞组场消瘤子，一发气瘤子没有了。像这些过去都属神通的范畴(超常智能属于神通了)。以前教功叫传道，摘点神通，目的是叫人相信，有了信心后再去练功。古人是用搞神通来解决人们的信心问题。神通轮也叫变化轮或叫神变轮——由神来变。记心轮也属神通的东西。记心是知道你的心思，是对少数人搞的，属心传了。教诫轮是用嘴来讲。过去传道有这么三种情况：用神通来奠定信心；用心来帮助传功；用嘴来讲道理；智能功把这三者综合在一起了，叫“三传并用”(组场、形传、口传)。

也可能大家会说：“庞老师，你讲的那是佛啊!是他们在传道的时候这么做的，可我们现在是普通凡夫啊!”什么叫佛，什么叫凡夫?佛和凡夫，佛教也说是“心性本同，生佛平等”也叫“生佛一如”嘛，众生和佛在佛性上、心性是平等的，是一样的。只是众生迷悟，佛觉悟了，迷和觉就在你自觉不自觉，能够自觉，自己觉悟，自己能决定干事情，那就走向佛了。一个事不能自觉，那也不是佛；应是处处、时时、事事都在自觉之中。一天、一月、一年、一辈子总在自觉当中，那就是佛了。大家会说：“就一个自觉就行？”对!就是一个能够自觉——脑子里总是那么清清亮亮的，那你就是佛，不要把那个佛看得多么高妙。但是你有一点不自觉，那就不是佛了，你不要小看这个自觉。不要说别的，现在让咱们二年级的同学自己来掌握练功，可是有少数人不去练功，也不看书，早晨也不起床了。练功纪律你都遵守不了，还谈得上自觉?其实佛这个东西很简单，每个人都可以修，可以成。众生有没有神通呢?《阿弥陀经》讲，咱们这个国度、这个世界的众生没有神通，到了西方极乐世界就有神通了。并且说你只要临终时念一声阿弥陀佛，阿弥陀佛就把你接到西方极乐世界去了。我搞佛学的时候，好多人都讲：“庞居士，你怎么修念佛啊?”我说：“别的不敢修，修念佛简单啊!就念阿弥陀佛，临死时一念‘阿弥陀佛’，就被接进西方

极乐世界了。”有的不修净土的说：“你才二十多岁着什么急呀!临死念那么一声就行了呗!”我说：“对，念一辈子就求最后临死的那一声能不能念得了。”最后那一声呀，不是那么容易。平时你一难受就叫“哎呀”，不念“佛呀”?到了临死时那么难受，你还念得了佛吗?念不了。比如：咱们撑臂，时间一长难受了，你试试看，一个佛也说不过来，只是感到酸啊，难受啊!临死的时候那就更不容易。我研究佛学以后慢慢明白了，这样搞也是在练功啊。我搞智能气功时就把这些佛典认真分析之后，扬弃了一下。西方极乐世界也是我们这个佛香海(佛教认为最大的空间单位是华藏世界海，内含 110 个香水海，香水海也叫一浮幢佛刹)。他们的世界与我们的世界不在一个世界幢上（详见《传统气功知识综述》)。世界好像一幢幢的大楼一样，很多这样的楼没法算。佛所在那个世界幢都在 13 层，这一念，意念就过去了。《阿弥陀经》这么写也不是胡说八道，多少有点根据。实际上是什么呢?就是我们这个芸芸众生本来都有这样潜藏的功能，只是没开发出来。佛家讲，生佛平等，认为众生和佛是一样的。既然众生和佛是一样的，佛有的功能众生就应该有，就是因为你迷悟了，不知道自已有，这也就是咱们所讲的常态智能。佛家说常态智能是迷妄的、偏执的，你一执着、迷妄，你的超常功能就没了。我们智能气功把它的道理揭示出来了：每个人都有超常功能。我们讲意识作用的时候已讲过了。超常智能，佛家就讲是“报得”的，是上一辈子修炼好的。真是“报得”吗?前面讲了，好多小孩子稍微一训练，超常智能就出来了，不过得有条件。如果不训练他就没有，一训练就有了。这说明不是“报得”的，是人本身有的。《楞严经》讲，练功的时候你要是出现一些景象不把它当作是成了佛、人了圣境，就好了；若你把它当成圣境，就着了邪人了魔了。所以，这里面是有条件的，稍稍转化一下就行了。正是因为有这么个道理，所以我们智能功说，神通是可以用的(佛可以用、人也可以用)。《华严经》也讲：“若以大悲水饶益众生痛苦，使之，则能成就菩提华果。”为了解除众生痛苦，使之离苦得乐，你去干事情这本身就是佛心、大悲心，这就叫菩提心。“大悲水饶益众生”，好像给树浇水一样，使其长得茂盛，开花结果。菩提树浇大悲心开花所结的果就是菩提果。拿这个大悲心对众生做事情，就能够成佛呀!你既然是用了超常智能，用了神通去做了这些事情，当然最后你也就能够长功夫。因为修菩萨道不是看你干什么，是看你的那颗心、看你的意识。到了高层次，你的意识是个空、无、众生，而不是执着一个我，不是人相、我相，最后你才能成了菩提道(即菩萨道)，成菩萨。所以说佛教道教并不完全反对神通，没有说不要神通，也没有说有神通就坏了。好坏在于你的意识。

二、智能气功广泛应用超常智能是建立在混元整体理论基础上的

以前说神通是修到高层次、高境界的一种表现。有了神通，如果意元体参照系还是凡夫的常态参照系，这样就容易把它神秘化了，错认为是神而不是人的功能。道家也认为是神。智能气功

则不然，我们的神通观是建立在混元整体理论基础上，的从而解决了两个问题：

第一，智能气功搞神通不是像传统功法搞超常智能那样，光靠自身的精气神，而是要用自然界的棍元气和自身之气内外交炼、内外交修。我们强调内气外气一块用、神气一块用，把这个贯穿着整套功法。咱们智能功一人手练功，在练第一步功——捧气贯顶法的时候，就要求精神一定要专心致志；做动作时，不能光想着做动作，形体一动一定要带着气，每一个动作都要往里收气，把恍恍惚惚的气收进来。这样才符合咱们练功的宗旨和要求。只要这样做了气很快就足了，也就不发愁气的问题了。我们发气治病，不是把丹田气发出来，是把大自然的混元气聚到病灶那去。用神通、超常智能也不是用自身的气。这样，能源问题解决了，就把传统气功里边用神通耗费气、功夫不能上进的问题解决了。

第二，混元整体理论认为，意元体本身就有接收、发放超常智能的功能。我们从理论上把意识、意元体的体性功能讲清楚了，神通，不是神、也不是佛，就是人的一种技能，这种技能谁学会了都行，这样就使传统气功认为高不可攀的神通变得人人都可学、都可用了，把其神秘化打破了。以前宗教教气功也好，武术气功教徒弟也好，都看有缘没缘。我有个老朋友，1962 年去世，是医生，喜欢佛学。一次遇着一个佛学大德，我的朋友给他磕头。那人却不要，说跟他无缘，而跟武术有缘(我那老朋友武术气功练得不错，可临死的时候也还没出特异功能)。甚至于治病也还要看你有缘没缘。有的人虽然生病了，但身体里边的气还够，只是因为里边不平衡而病了。这样的人好治，他给你治。不是说来个什么病人都给你治。一看这个病：“不行、不能治。你上辈缺德了，着了孽了，这辈子应该得这个病。”我们智能功不讲那一套，来者不拒，谁来都有缘都给治，广泛为人民群众服务。“你们智能气功没有全治好。”其实过去即使经过挑选，他们也没全治好。咱们能不能挑呢?咱们要挑也行。有神通，看一看他的病到了什么程度；没有功能的人可以在病人来了之后，用手在他手上比划一下，此人若有感觉说明该人比较敏感，治疗起来效果也会比较好。但这只是大概齐挑挑，征诸实践，有些认为是不能好的，也有治好的；看能好的，也有死的。像这些敏感试验，以前我讲过了，敏感或不敏感是相对的。不敏感的也可以被带成敏感的。现在，气功界有的人也搞起来了过去那一套，对不敏感的病人就不给治了。说什么不敏感的人，上辈子都是猪转世的。这种托生、转世的说法是荒谬的。我们把它的道理弄清楚了，神秘化也就被打破了。不是什么神、什么佛，也不是什么灵，就是人，神通人人可学。所以，智能气功神通观的建立，可以说是气功史上的一个具有划时代意义的里程碑。

我们智能气功把传统气功的神通观进行了扬弃，这样就使智能气功对超常智能的应用呈现出以下特点：

①大众化：智能气功发气治病是最简单的，人人都能学。在过去，这么简单的外气治病也是

非常神秘的!可是我们的同学有点瞧不起这个发气、组场。其实，这本身也是神通。如果我们到了宗教信仰比较浓的地方，你若不讲混元气，不讲气功，而说是真主、上帝显的灵，教徒们肯定会给你磕头的。以前我们讲课也提过所谓的“大德”当了国师（皇上的老师)，宫女得了病，往那一坐，坐上几个钟头，病人就好了，国王都给磕头。而那时他们也没治好这么多病呀。我们用外气治好了那么多病，所以，同学们应该重视外气治病，不要因为大众化了，你就瞧不起它。应该有“神通大众化”是智能气功对气功科学的一大贡献这样的认识。

②实用化：以前搞神通除了为人治病和祈雨有实用价值外，其它几乎都没任何意义。以前搞神通净是搞装神弄鬼之类的事。神通用得比较普遍的是人死后的超度亡灵。古人认为鬼没形体转生不到人，通过一念经、念咒，就有形体可以上天了。咱们后面讲发放外气有个混元神咒，在以前，这个咒既可以练功用，也可以超度亡灵用。他们一般不拿神通来治病，因为弄不好就露了馅。而超度亡灵，那露不了馅。反正鬼没有，说鬼上哪儿去还是不去都无所谓，没有人去检验；治病则不同，容易丢人现眼。另外，还搞什么“捉妖降怪”。总之，过去搞这些东西没什么实用价值。咱们现在要讲实用，把超常智能广泛应用于治病，还要用到工、农、林、牧、副、渔各行业生产上，用到国计民生上去。这么一来，神通就不是虚无缥渺的了。

1992 年，我带几个同志上五台山，去看五台山普及气功的情况(当时有些同志总是对宗教有点迷信)。那几位同志当中有一个是五台山当地的领导，他知道哪个庙有“老老和尚”，有“冲天本领的和尚”。走了几个庙，基本把有名望的庙都走完了。看一看，庙里差不多也都是吃干饭的。其中一个庙的老和尚 80 多岁了(那个庙比较高一点)，在五台山资格是最老的吧。我们去的时候他们正好做法事呢，那天可能是七月十五——地藏王生日。一看地委书记来了，立刻就出来迎接。其中有个人认识我，“庞老师，你怎么来了?”原来他是内蒙人，1986 年在承德参加过我们智能功学习班。我说：“你们大法师神通广大，来拜访拜访。”他说：“他就是我们法师，庞老师，你给我们法师治治病吧！法师的脸老抽。”我说：“法师治吗?”法师不言语。我说“这个病也好治。”一说好治，他一睁眼。我说“好治，你也能治呀。你治治就能行，念句观世音菩萨大慈大悲。”一听这话，大法师说：“哎呀，我这不是病，我这是冤业。”他觉得话里边有骨头，不大好听，所以他就不说话了。那个学员说：“庞老师，你给治治吧！”我说：“法师说了，这是冤业，还需要我治？冤业我要治了，这辈子没受上，他下辈子还得受罪。”他们佛家认为这就跟还帐似的，这辈子不还，下辈子还得还，这辈还了就完了。所以像这个情况是挺有意思的。

接着又上了另外一个最富的大庙。这个庙的香火旺，收的各种钱在五台山各庙中是最多的。1989 年办班我去过这个庙，那回去时，庙里的老方丈身体还比较健康，真是一派大法师的劲头，又是招待又是讲。这回去了，他不当老方丈，不主事了，安排了一个二三十岁的高中毕业的年青

和尚当接班人，代他念经。老和尚已经是不大好动了，在炕上坐着呆着了。他也会发气给人治病。那天这小和尚穿着大袍，挺威风凛凛的，带我们吃斋饭。吃饭前先念经。值日的和尚把一碗饭，碗菜都给盛好了，摆在那儿，念完了经才开始吃。吃的时候不许说话，屋子里边非常安静，只有嘴“叭叭”的声响。看来这些和尚也还是修养得不够。若修养够，吃饭是没有声的；吃完了之后，把碗一放一摞，筷子往那一搭，筷子不能出桌子边，整整齐齐摆着，这都有规矩，有要求。我就跟同去的人说：“为什么带你们来吃斋饭?让你们看看练气功的还不如和尚们的组织纪律好呢!”一般人都以为和尚们是自由自在的，可他吃饭都有纪律，而且都是自觉的。人家也没有将来要为事业献身的思想，一说上禅堂了，他们都去了，都那么自觉。我说：“搞智能气功的人得学点自觉性，学点纪律性。”和尚吃完饭，我就问他：“你是修哪一宗的?”他看了看我，说：“我们禅净双修。”我说：“这个不得了，禅净双修?和尚今年僧腊贵庚哪(和尚出家几年了)?”他说：“我刚出家三年。”我说：“刚出家三年，就敢讲禅净双修，你真是利根又利根……什么叫禅净双修?什么叫禅?永明和尚是怎么讲的?有禅有净土……来生做佛祖。什么叫有禅?什么叫有净土?”他说：“哎呀，庞居士你是修佛的?你给我讲讲好不好?”我说：“给你讲讲吧。”讲了 20 分钟。他说：“庞居士啊，能不能给我们全寺的僧人讲一讲?就讲这个‘有禅有净土’就行了。”我说：“那不是永明和尚早就讲了吗?《净土十要》里写得清清楚楚的，看印光和尚的讲解去。还需要我讲?我现在主要讲外气治病等属于神通之类的问题。”和尚说：“那很难啊!”我说：“这对搞气功来讲，是脚面深的水——平趟了……你们搞神通讲成佛，我们智能功搞工农业增产。”“啊，怎么增产?”“一发气，农作物增产。”“释迦牟尼佛也没有说这个东西呀!”“释迦牟尼佛没说过的东西多了。要它下雨就能下雨。”他“啊”了几声，说：“庞居士，你什么时候还来呀?”我说：“我来了之后，这个庙不就成了我的了?”真的，去不了三次，这个庙就得成了我们智能功的了。因那和尚小呀，他还有点文化知识。老和尚讲的话，他不听，听我们的了。我说：“你要愿意，可以上秦皇岛我们培训中心去一下。”他不言语了。”

他们搞的那些东西，就是那么虚无缥渺的。你这么念经，这么唱，他也这么念，这么唱，可唱了半天，还是那么稀里糊涂。他们整天念佛念经，让国泰民安、风调雨顺，念了半天，该发水还发，该闹虫灾还闹虫灾。而我们智能功能把大悲之心，真正用到为广大群众服务，搞工农业增产，解决实际问题，把超常智能都用到国计民生上采了。和尚们听到这些就非常震惊，他想也想不到啊。

还看过另外一个和尚。那个和尚原来在五台山的一个山洞里住了好几年。一开始，一大段时间不吃饭，以后给他找了一个空庙，二三年他收了几千徒弟了。国家没给他钱，那个庙也修起来了。他有个女徒弟是包头的，是一个离职干部，我问她有什么病，她说：“冠心病，原来来的时

候走路喘，现在两个月刚见效。”从这个殿堂走到那个殿堂，得上个小坡，有 10 个台阶，一上台阶，她还得歇会儿。他们以为她原来病很重，我就问她，她说：“查了查，不知哪边有点不正常，来两个月比以前好多了。”就那样一个大法师，整天还拜佛呢，也还是这么稀里糊涂的。

③广泛化：智能气功可以把超常智能应用到治病与工农林牧渔各行业生产等各个领域中去。

Ⅲ、超常智能的广泛应用

这个问题不想多讲，因为每年一届的学术交流会的论文所包括的内容越来越丰富了，在这就不按教材一个题一个题地讲，那样太浪费时间了，我想还是把更多的时间用在讲怎样开发超常智能上。主要说两点；一是发放信息的应用，一个是接收信息的应用。

一、发放信息的应用

(一)用于治病

我们智能功不搞辨证论治，但不等于什么病来了都完全一样对待。当然，你真正到了高级阶段、高级层次，只是一弧拉，意念“好了，好了”就解决问题了。我们现在这个水平就不能光一个意念“好了”，还得总结经验，找出治病环节，摸出规律。要建立气功医疗学，同学们得先从简单开始，摸索不同病的发气规律。一弧拉，意念“好，好”，有的病好了，有的病就没好。好的可以增强我们继续实践的信心，鼓舞我们的士气；没好的，找一找原因，很好地总结一下，也可以摸索出规律来。

寒假期间，咱们同学治病 11000 多人次。好多同学都治了病，效果挺好，回来之后大家劲头更足了。原来自己瞧不起自己，“我们会什么?”而这次回去后治病也行，组场报告也行。学了智能功的人，往往在没实践之前觉得自己不行，认为没学到什么东西，其实，功夫得到实践中去用才行。尤其是二年级同学，现在瞄准了透视，认为一看，看着了，才算有本事。其实一看就看着了，这样的人非常非常少。一般的透视实际上也不是看着的，是感知到的，跟小孩的透视不是一回事情。咱们前面讲了，即使你有了功能，不去多用也是不行的。无论接收信息也好，发放信息也好，你得多用才能更好地起作用。

1988 年咱们中心在石家庄成立，第一个学习班结束，要请人参加学习班结业典礼。当时文化厅的处长杨文华，学智能功没几个月，他主动要求去请人。人家问他，你练气功有什么本事，他说会治病。其实他还没治过病呢。“你会治病?”“会尸“我腰疼给我治治。”“那好说，我们老师说一弧拉就好。”他不说他说的，他说老师说的，他说话有点艺术。一弧拉，“好了，好了，怎么样?”“不错，是不疼了。”“好，开会去!”他一下请了七八个参加典礼。最后请到了新华社驻石家庄市的记者。他们的主任记者说：“行了，什么智能功，净骗人。前几个月，智能

功摘表演，搞十个有瘤子的病人。组场，嚷，‘没了，没了。谁的没了举起手来!’十个人一个人也没有举。又说，‘你们老老实实的，谁没有的举起手来。’嚷了半天，慢慢有一个人举起手。等他走了以后，我们问那个举手的人，原来那人是他们学习班的，练了半个多月了，还没来就好了。智能功骗人！杨文华了解了一下，原来组场的那个人是离开了我的一个学生，“是庞老师的学生，他离开老师功夫不行!”“你是庞老师的徒弟吗?”“我还算不上。”“你有什么本事，你会治病吗?”“会!”“你会查病吗?”“会！他虽然没查过，一次也没查过，但他心里边就没有我不会的概念。“你给我查查。”“你有肩关节炎。”被查的那个主任记者说：“膀子是疼。”“是疼就行。”“你给我查查。”另一个记者说。“你好像心脏有点问题，我不是医生。对不对?”。“对。”“我本事还不行，查俩就行了。行了，你开会去吧。”四个记者就参加结业典礼了。不是说等有了本事才去干事，你脑子里有“我就行，就能查”就解决问题了。从那以后，他的功能就越来越强。文化部、文化局开会，他就给人讲气功。别人不信气功，他就给人查查，一查一个准。有个东北文化局的，他说：“你爱人有冠心病，有关节炎。”那人愣了：“我爱人在家，他怎么知道。”他这些年走到哪查到哪。有些人以为出了本事，里边要起什么变化，再去作去，这样想就错了。心里一横就去做，就起作用了。给二年级讲《三论导论》的袁俊生，他一开始也是没本事。他说：“庞老师，我搞教育的出去给人讲气功，不会查病怎么搞啊?”我说：“你查不就完了吗?”“我又不会透视啊?”我说：“你拉气，感觉到气没有?”“有感觉。”“你拉气，去摸，摸摸那里不一样就是病。”他就给人摸去，摸惯了之后，不摸他也能查出来了。

所以告诉同学们，出功能的关键在于你敢不敢应用，你脑子里一横，“我就能做”，精神一集中，一做就行了。多数同学对这一点信不真。我给同学们讲过：无论怎么说，我给同学们讲这么多课，怎么也加上点气吧!每次讲课都是组场带功讲课，怎么挤也挤进点气去，可是有些人脑子就是不敢动，总等着脑子“啦嚓”一响，里边“哗啦”一变。你自己得主动去做。不能这么想：“我怎么去做呀!”这样一想就坏了。你一想马上就从内心里边去做去。以前讲这是口传心授。心授，“你行，去做去吧!”“哟，我行！”我说你行，能查病，有的人一回去做就行了，就解决问题了；可有的人不敢接，“那怎么一说就行了呀?”这就麻烦了。什么叫口传心授?我这一讲，你听了你信了，你不再疑惑，是全心全意的信，全心全意的做，不是半信半疑，也不是三心二意，是全心全意(也叫一心一意)，脑子没别的念头。做到这一点非常不容易。上次给同学们讲的那个臣服的故事，非常诚实地去信，去服，一做就行了。那个故事就跟张道陵七试赵升很相仿。张道陵试赵升，最后跳山涧，张道陵亲自往下跳，赵升也跟着往下跳，而别的徒弟都不敢往下跳。过去讲，修道要有根基。这就叫有根基!别人一说就信了，就不再动摇，没有别的想法，就是一个念头，一直干到底。不管你去干什么事，一心一意去做，没有“不成功”的念头，一下就解决问

题了，那真是“攻无不克，战无不胜”。

原来我讲过几次，咱们智能功在下面开展工作好的同志，不一定有透视功能。安徽的潘明环同志并没有透视功能，只是能一般地查查病。但他在全国各地方讲学、做报告还挺好。他拿什么打开局面?就是靠治病。来什么病人，都治，好多病就是一加意念，一下就好了。在无锡作报告的时候，有个人有骨刺，在颈椎，往外长出来，很明显。听完带功报告出来之后，他说：“潘老师，我这有个骨刺，现在小了点，能不能没了?”“能没!你就摸摸，没了!”一摸，真没有了。所以搞气功不一定非得用透视才能打开局面。关于治病，他还编了个小口溜，什么“治结石，用炮弹”，用炮弹炸开；“治骨折，电气焊”，用电焊气焊把它焊上。人家会动脑想，会摸索经验啊!

用于治病，用于工业生产，用于各行各业的增产，都是要发放外气的。发放信息的应用关键是你自己心要定，要敢做。这样你就能够起作用了。可是有些人信心不够，一去实践总是怵怵憷憷的。如果你不主动地去实践，自己的功能得不到启动，发放信息改变事物的效果就不行。你的大脑里边有很多的东西，和机器一样得不到启动，也是运转不起来的。脑子这个开关，得自己去开。

(二)用于科研

一般来说，我们搞各行各业增产，属科研范畴。搞科研，总的来说，对有生命物质和非生命物质的发气，规律是不同的。对有生命、有新陈代谢的这些东西的发气，要注意它的新陈代谢的某些环节；再一个是注意有形和无形之间的混化。混元气里有有形和无形的两种存在形式，它们之间还会有所交换，要注意这个交换过程。你要想使生命体发生变化，不要光注意有形的东西，还要跟无形的东西相互作用，这样效果就会好。一般来说，你想让发气对象生长，生命力加强，对动、植物也好，对人也好，你的情绪得高高兴兴面带笑容，和和气气，从内心笑着发气。如果你想抑制它，意念得狠，意念如脉冲一下一下地“杀死它，杀死它……”。生的意念，放松了发气，时间长了没关系，而杀的意念不能长，若长了最后就没劲了，反变成生的’了。这是搞科学实验成功的关键——正确运用意念。实验前可以先组场，用意念把大自然的气聚起来，气有浓度了，你再加意念做实验。一般先聚再加意念好，先加意念，然后再聚气也行，不过先聚气再加意念，更容易起作用。无论搞什么科研实验，原理是一个，无非一个是生，一个就是杀。如果你对这个实验，事先有所了解(对它有关知识了解一番)是可以的。但发气的时候，就别想得那么具体，要多想整体，注意事物的整体性。实验若具体到各个部分，也是要注意从部分来解决整体．要有这个概念。无论工业、农业、林业、渔业、牧业都是这个样子。要建立气功学，就要摸索各个学科的应用规律。大家在各行各业里多去用，多去做，这本身就是摸规律的过程，也就是建立气功科学应用学的过程。规律有了，气功科学的应用学也就建立起来了。我提供的只是这么一个简单

原则，若把它具体化了内容就很多，需要通过全国各地都搞试验来总结规律。

同学们可以自己想题目反复搞。我们现在就是要边学习边实践，好多试验不要以为做一次成功就行，要反复做，看你的成功率。你哪个实验做得比较好了，多做，这样就能增加你的信心，在意元体上的烙印就越打越深了。生鸡蛋打破了发气能长上，看一看煮熟的鸡蛋好长不好长。你自己要动脑想课题。就这么很简单的实验，你做多了之后，就能总结出关于长鸡蛋的发气规律了，这本身就是科研。弄个树叶，一揪两半，发气让它对上，看能不能长(在石家庄有人长上过)；小动物腿断了：给它对上，绑上点，给它发气“长、长”，看能不能长上，这些都是试验，同学们都可以搞。大家不要把科学实验看得多么粤妙。我们广泛应用、实践，就是搞科学试验，写成文字，就是科学论文。所以同学们不要把学习和应用分开，不要把学习和科学研究分开。大学生毕业要写科研论文，我们半年搞十篇八篇，二十篇，也能出的来。你搞的气功试验都属于世界尖端的东西，关键是你得敢想。将来慢慢做熟了，可以弄几个针，大家组场发气，想针弯了、断了。试试看，多搞几次它就弯了断了。上次我曾讲过武汉那个工程师兼厂长，机器坏了组场：“要正常、正常”，机器就正常了嘛。人家练功那么短时间，咱们练功这么长时间了，人家行，我们为什么不行呀?多做，一次不成，再做。成功了，然后再做新的。做不成功的，若做了几次还不成功，返过来做你原来做成功了的实验。成功的不成功的实验要反复这样去做．这样把你意识里边的力量就强化起来了，信心就强化起来了，参照系就变了。搞科研必须要这样去做实验，得多做、多想，想到什么做什么，思想里不要固定、有框框。现在给煤、钢材、纸张、纤维板、石油、混凝板、毛巾、毛线、水发气的，、什么什么都发气，均取得了很好的效果。我给大家提示一下，大家要多想、多做。几个合适的人愿意干就冲去，冲了之后出结果，就讲出来，按我给同学们说的模式写，这就是一篇气功科研论文了。一般的论文最难写的是最后一项讨论——出结果了，是什么原理，说明什么问题，有什么意义。咱们智能功就简单了。什么原理?混元气聚则成形，散则成风；混元气可以用到各个层次里边去，用到哪里，哪里灵。说明什么?说明混元气理论是正确的，混元气可用到方方面面，后面的意义更好写。完之后，在班里传阅、讨论，《智能气功科学》杂志上也可登一登。同学们要注意互相学习，互相鼓舞。要开动自己的脑筋，敢想才能敢做，敢做才能成功。越是敢想，越是敢做，成功率越高；你越怀疑，越不容易成功。你要是觉得这个试验不可能成功，这实验你就别做，因为你觉得不可能你就不容易成功，不成功就把不可能的信息在大脑扩大了，反馈回来就更大了。你觉得可能的，就去做。在首都医科院有个教授，他做了好几个实验都不成功。他做以前就说：“不可能成功。”他是个教授，会用脑子，你在组场，他却说：“不可能、不可能……”你在发气，他却想“不可能、不可能”——他的意识也在起作用，甚至比你的意志力还强，这样实验效果就差了。做你想可能成功的实验，先做简单的，然后做复

杂的。同学们要抱着这么一个态度，对待外气在各行各业的应用，希望同学们结合前面超常智能的那些功能，根据这些规律去做、去用。同学们在教练员班三个月，学了用意念发气，也学了组场，现在就要去做。你只有多去做之后，再来学我们的理论，才能深入进去。等学完了再做，时间就晚了。你干一下，实践一下，再看书，觉得都很亲切。要不然怎么看都是字面，没用处，非得去做不行。搞个小虫子，发点气；一棵小树、小草发点气；小石子也发点气看看……什么东西都发点气，观察观察。吊个很轻很细微的东西给它发气叫它动，这就是所谓的意念致动，关键是要用意念，哪一个活动都是意念。要想出功夫，懂得道理了就得去实践：去用。过去练武功就是这样。有一句话：“常练不如惯打”，练武术的人不如经常打架的。大街上的小地痞没练什么武功，净打架，好多练功的人打不过他们。他们打惯了，知道打哪比较关键，怎么去打比较实际点。在解放之前，我有个亲戚在北京火神庙武术馆，他也是武术界的人，有一次比武，好多人都来了，他也拿着套子上去了，晃晃荡荡的，人家“嗵”一拳打了他一个跟头。平时是要练套数，但要真正去用，还得反复去实践。过去练功夫得练多年才去用，我们一练就开始实践。其实实践也是练，结合实际去练，效果就要好多了。

1993，年 3 月份康复部 24 天班的学员，5 号才开学，他们 9 号就做实验，19 号看结果。他们搞的是植物种子发芽，搞了 120 多个展品，照了像，大礼堂展览了，让学员们都看了。这些实验同学们可能都做过了。不管什么实验，你多做、多实践，信心就起来了，学习劲头就高了。你要是总等着看结果，既不会长本事，也不会有结果。大家要解放思想，敢想敢于。最好是几个同学一块去做。北京的辅导员陶旭莲在双桥搞实验，1000 亩地的种子，十几麻袋，先练一遍捧气贯顶，再组场发气，想水稻长呀，最后原本亩产 1000 多斤的水稻增产 28%。同学们练功休息的时候，气场比较强，组场做这些实验，成功率会更高一点。要有信心去做。同学们可以把练功和实验结合起来，不要把它看成是互相矛盾的。大家要抓紧时间改变自己的这种精神状态和身心素．质状态。我反复这么讲，就是让大家多去做，多去实践。如果不去实践，什么也解决不了。什么道理?你这样，做出来了就是道理了，做才是硬道理，你要不做，怎么也没道理。我想你们回去只要敢做都会成功。

(三)用外气开发智慧

用外气开发智慧，提高学习成绩，各地都做过大量的实验，效果都很好。同学们整天在这儿学习，也应有这样的意念，搞搞自己的智力提高，把自己的阅读能力，记忆能力提高起来，把自己的智慧开发出来。我以前讲的安徽那个学外语的情况，就很说明问题。外语成绩比较好的学生觉得练气功意义不大，这样他们成绩的提高不大。学习成绩差的想通过练练气功提高学习成绩，目标很明确，就是要解决成绩差的问题。这样意识就放出去了，结果成绩提高很多。所以你要想

解决什么问题，就把意念往那儿放，先得有要求有希望才行。你没那个愿望硬要去解决它，那就不行。我在北京制药厂工作了 23 年，1969 年就开始搞外气治病了，可跟我一块呆着的同志，并没有都得到什么好处。因为文革初期他们把我当牛鬼蛇神，虽然也整天在一个办公室里呆着，也不解决什么问题。这说明你得有主观要求，主动地要求解决什么问题才行。你敞开了那个要求、你才能解决。如果你自己没有个主动的要求、没个希望，外边有了有利的条件你也利用不上。所以．开发智慧也得要你自已有“我要开，我得练”的想法和要求，这样才能达到目的。如有意识地去看一篇书，然后闭着眼睛，回忆一下看能记住多少，你得练。咱们讲过了聪慧智慧的呼吸法，你得有意识地去练。。不去有意识地练，只是等，那是不行的。练功和学习都得自己努力去拼搏才行。

二、接收信息的应用

接收信息的应用，教材上写得非常简单。咱们目前还只处于对疾病的诊察接收，其它方面的接收我们还都没有讲。至于到了再高一层的接收功能，就需要有了一般的接收功能之后，才能谈得上。所以接收的应用谈得少，只是讲一讲治病，至于其它的，如找信息、找水源、找矿藏，搞历史探查、搞天文探查这些方面的东西，都是靠后的事情，现在一般来说还谈不上那么多。因为目前气场还不是那么非常强；再一个是开发这些功能要费力气。目前关键是要把气功用于国计民生上去，搞那些功能弄不好会有好多的弊病。如果人们的思想水平不高，道德修养还不非常好，有了透视功能不就去看裸体了吗?这就是为什么我不完全致力于给同学们搞开发透视的原困。我们认为，搞任何事情你不能不考虑到整个社会的影响。当人们的意识层次还不那么高的时候，有些东西就应该保留。为什么要大家练感知?感知这个功能不会有这种弊病。所以，我们智能功开展气功事业，是把整个社会问题都考虑到了之后，才安排我们全部工作的。对于搬运也是一样，为什么不去搞呢?你这一教，全面一搞，有些敏感的人会搬运了，而意识不行，就对社会产生弊病了——你兜里的钱揣我兜里了。因为对小孩子搞实验就有这个情况，上大街玩去，一看有卖果丹皮的，搬过来回来就吃上了。他们倒不会偷别的，但这样也不行呀，对社会有影响有弊病呀。所以，讲接收信息时虽然我们讲了开天目，讲了如何练透视，因在大学教材里不讲这些道理、方法不行，但是我不把重点放在搞这个东西，我们还是着重于搞感知。感知功能没有弊病，它的社会影响也比较小。在这一方面，智能气功好多东西跟传统气功跟现代气功是不合拍的，可能有些同学对此不理解。我们认为，搞智能气功科学的立足点必须放到稳妥的基础上，对我们工作的开展，只能是有百利而无一弊，我们才搞。如果一百利出一个弊，一百万人就一万个弊，那可了不得了。因为气功要成为全民文化，我们要对人民负责，这是我们搞智能气功科学事业的一个总的宗旨。希望大家要从这个高度上来认识智能气功理论的方法、方针和路线。

Ⅳ 认真总结应用超常智能的规律是建立应用气功科学的根本

上面我讲了一些应用超常智能的规律，那只是指导我们在各个方面应用的原则，生物的怎么搞，非生物的怎么搞，具体的东西怎么搞?还需要摸具体规律。因为现在好多具体实验我不去做了，有的比较尖端的试验碰到问题，我只从原则上指导一下。1992 年中国医科院搞的好多实验写了我的名字，其实真正去做的是咱们中心的老师。我们搞这么广泛的外气治病、外气工农林牧渔生产的应用，都是前无古人的东西。过去我只是看到书上记载说有德性人所住的那个山的树长得茂盛，果树结果多，有的把树上的果实摘回去吃能治病。以前讲这是佛力、神力，其实就是山上的和尚有功夫，气场比较好，大家的心都住那集中，意识往那一集中，气场就更加强起来了。

1993 年 12 月 26 日纪念毛泽东诞辰 100 周年，江泽民主席到韶山冲为毛主席铜像剪彩，一揭幕，满山红花开了，这下可了不得了，有人说是毛主席下凡显灵了，其实不是，因为毛主席在人民心目中威信非常高，剪彩那天很多的人民群众去纪念毛主席，精力高度集中，那本身就是气场。同时，全国人民在纪念毛泽东诞辰 100 周年，各地人民都在搞纪念，我们智能功也搞了许多纪念活动，所以那个气场非常强。满山红花开起来是气场起的作用。但那是自然的，而不是自觉应用它，如果大家能自觉应用，就能很好地起作用，这本身都是规律。关键是要去摸这些规律，反复摸索就能使得它完善起来。这一点就是我们智能气功和当代气功界人士、当代科学家观念不同之处。他们说练气功不可能建立气功科学，只能建立唯象气功学；有的甚至还认为气功不是科学。我们讲：有了规律能够指导实践，能够指导实验成功，那就是科学。科学就是通过大家反复实践，总结经验得来的。我们智能气功科学有了基础理论(混元整体观)，有了技术理论(超常智能)，通过实践再总结出我们的应用理论，我们的理论体系就完善了。

同学们不管到哪去，都要敢理直气壮的讲，哪一门科学实际上都是掌握了事物的一些规律，并没有掌握事物的全部的本质。本质有不同层次。我对搞现代科学的人讲，量子那个本质，你不也是个概率学说嘛。概率学说对实质是什么东西，实际上也还说不清楚。电场、磁场也并非完全说清了，引力场是根本没说清。都是没说清，都是掌握了某几点规律嘛!只不过现代科学有些规律可用数学方程式的方法表示出来。那也是建立在现象基础上总结出来的。既然本质问题并没有完全解决的情况下能建立起现代科学，如物理学、电学，在未了解混元气本质的基础上，我们也可以建立起气功科学。我们混元气这个词，就跟引力场那个词差不了太多，引力是什么?引力场是什么，你们不大清楚；我们这个混元气、混元气场也不大清楚。你掌握了引力规律就建立了力学，我们把应用混元气的规律掌握了，就可以建立智能气功科学。对于这个根本问题，大家一定要有这么一个理直气壮的念头。

掌握了规律就是科学，科学的规律我们就去应用，用科学理沦去指导实践就能成功。去年搞

农业增产的三百多篇论文中有两篇论文，他们的设计、应用都是合理的，但结果没增产，可能是与发气的人用的方法不对有关。摸规律怎么做的、怎么发气的，总结出来就是规律。去年搞农业增产的实验有的地方发气增产的幅度很小，但是农作物的营养成分变化很明显：连续二年，大米氨基酸、脂肪含量增多了，淀粉量减少了，维生素 B1、 B12。含量增多了，有些微量元素增多了。别人一发气增产 10%、20%、还有 30%的，他增产仅有百分之 1—5。什么道理呢?他发气时“大米质量要提高……”这方面的意念多，“要穗大粒圆，要增产”这个意念少了。所以，这里边体现了气功最根本的规律。你用意念时，意识指令是什么，具体意识规律是什么?每个不同内容都有自己的特殊性，这就需要通过众多严格的实验来找出共性，总结出规律来。如果有几千篇文论，把它摆一摆，增产多的怎么搞的?增产少的怎么搞的?找一找它们的共性，把这些规律找出来就有普遍意义了。外气应用的意识规律就是需要从众多人的感性知识当中来。通过众多的实验，从实践中总结出外气应用的规律，这样应用气功学就建立起来了。智能气功可以广泛开展群众科研活动，如果一种农作物有上千篇论文，就可以搞成一个单一作物的气功农艺学。其实，真正够水平的论文有几十篇就够了。气功农艺学是好建立的，先建起气功农艺学、气功医学，以后再建气功工艺学。在农艺学里边又有水稻、小麦等不同的内容。希望同学们不仅在这里做实验，还可以跟家里联系搞遥控实验。我们行吗?如果你们学了二年还不行，那学一个月、三个月的怎么办?中心财务科的朱思佳是在中心学 3 个月留下工作的，1992 年放假回家，在江西凭祥毛巾厂发气漂白绵线，增加棉纤维的弹力，效果很好。开学之后，从中心遥感给工厂发气，仍然取得了成功!所以同学们要敢想敢冲，不要用任何框框把自己箍住。可以跟你治过的病人联系一下，定时、定点给他们发气，你只要这么去做了，做多了规律就出来了。当面治病怎么治，遥控治病怎么治，多体会体会。一开始我们同学可能会觉得不可理解，“我在这想想怎么就好了呢?”自己也觉得没信心，没感觉，，慢慢你在这一搞他那好了的，反馈信息多了，信心就有了。遥控治病搞多了，意念一动，感觉到自己的意念过去了，那个病人的变化也感觉到了。那就有遥感功能了。智能气功是从外气发放到接收信息，通过这样的途径练诊查，这本身也是一个规律。我们真这样去多学多练，那我们气功应用学也就不难建立了。

有的同学总是想，“我们现在功能还没出来，还不会透视……”其实，透视只是超常智能的一种表现，练气功出的透视也是超常智能感知的一部分，是感知和视觉功能结合到一起的表现。我们不要认为有了那个东西就有了一切。原来我曾讲过，我有两个朋友，一个叫区汉荣，一个叫江波，他们都是杭州的，他们俩又是师兄弟，区汉荣是感知，江波是透视，俩人的功能都很强。跟我们搞科学研究的中国科学院力学研究所的党委副书记欧得士让区汉荣给他查病，区汉荣说：“你头后部受过外伤，可能是 38 年以前受的伤，肺里边有个结核病灶。”你看意识感知厉害不

厉害，连得病时间都感知出来了。欧得士说："抗日战争时在中原受过外伤。我刚透视了，没结核病灶。"区说："有。""我刚透视不到一个礼拜。"区说："你透视的位置不对，你再透视把角度一斜，就照出来了。"一照真出来了。所以，意识感知也可以感知得很清楚；可是，一般的人都有这个毛病，对事物思索时不是那么细致、认真，意念一感知，大概齐反应出来一些就把它固定了。意识感知时要深入进去，一层层像剥蚕茧一样，就清楚了。意识感知和透视都可以非常精细，只不过透视通过视觉形象或通过参照系把常态智能的形象显出来了，而感知是意元体直接到概念层里边去了。我们开发智能有这样的规律，外气应用里也有这些东西。同学们现在是要认真去做，不要怕失败。你千千万万可不要搞一次不成功，"哎，不行了。"应该是"我一定能成功。"这一次不行，没成功，再来，把发轫力量加强，反复去搞。你不去实践，没掌握好规律，说什么也解决不了问题。

前几年我上重庆，碰到了一个原子能工厂的职工。他看了我们的书说："庞老师，你说得太好了。跟我们老师讲得非常相像。不过我们老师可没讲过这么多理论。"他说他 12 岁时老师死了。老师死之前，把他叫到家去跟他说；"我就快要死了，这个本事最后传给你了。"老师摸着他的脑袋说，他就跪着听，怎么个情况要怎么怎么做，"这一切大法都归你了，老师做灵，你灵不灵?""灵!"一灵就好，完了。那时他 12 岁，以后把这事忘了。到了文革后期，来了个病很重的人，很可怜。他想起老师给他说的话，就给人治病，一治就灵。他没文化(锅炉工)，治病效果好，大家就把他奉为神仙了。有一次一个人淹死在很深的水潭里，死者亲属为了捞个整尸找他去了。他拿根绳子拴住棍，扔下去让那死人攥住棍，"攥……"，然后把死尸拉上来了。别人都吓坏了。他说："本来我想让死尸上来走一走，怕吓着别人没敢让他走。"这是意识致动。他为了上重庆来见我一面，坐了一天一夜的船。他说："我一看您的书，每一句话都印到我心里去了。你这个理论，比我的老师讲得深刻得多、细致得多。"他的功夫更变了样子。他为什么能这样子呢?就是因为他的意识很纯。他没文化，认为他老师神通广大，老师给了大法，肯定灵。心里那么一灵，这个力量过去了，一下子统帅了全身。如果他说："老师，怎么灵呀?"那就完了。过去受戒，有的人起作用，有的人就不起作用。受戒，关键是要你产生戒力，身体里边呈现戒体。老师说这个戒归你了，你要坚持一生。你意识一动，全身变样子了，这是意识的作用。上次给同学们讲那个臣服，跟赌徒赌搏是一样的，赌注就下到这儿了，一心一意下去这才行呢!练气功，就要练意志力量，把意志练得纯净，这是气功科学的规律。如果你自己认为这个不行，那个不行，这本身就违背规律了。有的同学说："庞老师，我一下解决不了怎么办呢?"一下解决不了，就得多在实践当中来锻炼，让它坚定起来。

今天给同学们讲了之后，我想应该有不少同学心能够定得下来，心里面能够立起来了，但也

不可能做得到都变了，还得在今后的实践当中来解决。心里一立，把神连起来了，心里边的那个我就有了。“我立心”是什么呢，就是个“悟”。平时同学们心里没有这个，脑子里边净是那些乱七八糟的东西，那个我找不着。现在一立，有了那个我了，不是体会，也不是体察，真正能查的那个我，一说有了里边就是他了。你要找、体会，我在哪?那就错了，骑驴找驴。一说里边就是，内心上都是我，无处不是我。你自己真是里边那么一树起来，自己就成主人了。以前这种思想、那种思想，这种观点、那种观点，这种欲望、那种欲望支配着你，你是个奴隶，你在哪不知道。我还没立起来，就信马游缰行不行?这样干事当时觉得是你，但事一过去，你觉得这也不好，那也不好，心里边就有两个我了，两个我一出来就坏了。希望同学们能够慢慢去体会这个规律，哪天你真悟了，那你做事情就非常容易了，你想怎么做，一做就成功。你想看哪个病人，想查哪个病就查，想治哪个病就治，脑子里边就没那么多行不行的分散的念头了。运用超常智能这些规律时候，关键是在我们内心的这个我。平时常说，有的人真“恬不知耻”。那个“恬不知耻”的人，一旦悔悟练气功，功能却出得比较快。因为他什么都不在乎，表现虽然不好，可他身体里边连得很好，一旦会用到正地方，就起作用了。而越是瞻前顾后、左思右想的人，功能越不好出。拿这个例子告诉大家：意念要专一，内外要一致。如果想想这个、想想那个，看看这个、看看那个，那样分散精力，使自己四分五裂就不行了。要给人治病，你脑子里就不想“我治不好怎么办?”“我查不对怎么办?”练气功的关键就是要“恬澹虚无”，“恬澹”得安安静静、自自在在、悠然自得，那就到了“虚无”里边去了，那就成为气功了。干智能气功事业，实施智能气功的超常智能，也得从那个恬开始，悠然自得高高兴兴，什么都不理，自觉性很强地去做，去这样广泛应用，那就一用一个成功。

我后面讲的这些道理跟广泛应用好像没完全合到一起，但这是搞实验的内在的基础，即素质的基础。有了这种内在的精神状态，素质就变了。为什么很多同志听课后感觉自己不—样了，那是我们讲规律的时候，给同学们讲要的变素质，为什么要敞开，大家虽然自己还没想到要怎么敞开，可在我两次讲了敞开之后，大家不知不觉地，就已经起作用了。因我讲这些道理时，同学们都在安安静静地听，这本身就是敞开的，我一组场往里加气，同学们听到讲恬不知耻也好，恬澹虚无也好，跟着这么一想，脑子虽只动了动，身体就发生变化了，因为我们是组了场来讲课的。所以我经常讲，同学们如果在我讲课的时候(包括看我的讲课录像)，你能随时随地往里面去接(尤其方才有感觉的同学)，意识一动身体里边就变了样子，身体里边的气就会觉得不一样了，甚至坐着低着脑袋都不舒服，胸脯都想挺起来了，气都冲起来了。什么原因?就是你把气接进去了，你在冲，你的素质在变。同样，功能出来也很简单．，因你本身就有功能。我讲课的时候，你要边听课边体会，譬如主动感知一下前面的同学，体会体会，很容易就可以感觉到他的一般情况了。

本来功能这些东西都非常简单，只要心那儿一动，借助气场的力量，就出来了。可有些时候，你一离开气场又不行了，那就需要反复练习。我们现在经常听课，你如果能经常这样反复练习，还能不起作用呀!以前同学在听课的时候，组场的时候，就是没这样去用心。现在懂得这个道理了，以后要会把每一节课讲的内容都和自身联系在一起，你要这么用心，这么精神集中、全神贯注，那么，讲一个东西就是你的一个东西，讲什么都是你的；慢慢你就觉得，庞老师讲的东西，好像是从你自己心里出来的一样，都是你自己的。这样你就不是在给老师背书了。将来你一说，“嘟嘟”就出来了。我后面讲这些东西，我倒觉得是真东西。讲这些小故事，同学们一笑就不是讲故事了，本身就是让你在意识里边起作用。大家回去多体会，体会这个“我”立起来了没有。你自己有了那个我以后，脑袋这么一放就是我。方才有感觉的同志，你不要想我在哪，“唉!这就是我呀，里边一看就是我。”没感觉的同志，心要想我要立起来，心里边要有个立的感觉。“噢，冲起来了，那就是我。”从说话干事情做起来，冲一冲，带一带。同学们之间，也可以互相鼓励鼓励，通过搞实验，把我们今天给气场加的信息强化起来。

第二节 全面开发超常智能

全面开发超常智能要从两个方面来讲：一方面对一个具体的人来说，是把他方方面面的超常智能都开发出来；再一个方面对整个人群来说，是使整个人群都要开发出超常智能。一个人要想全面开发超常智能，不可能由自己一人来完成，必须有社会的条件。因为开发智能往往需要外面的信息，所以说个人超常智能的全面开发和整个人群的开发这两者之间是互相影响的。整个人群有什么样的超常智能水平，那么这个人群当中的个人就容易被开发出什么样的超常智能。当然，也有个别素质比较好的被环境一激发，出了比较强的功能，但是同样也不能超出整个周围环境的基础。可以说，一个具体人的超常智能是人群超常智能整体水平的个别表现。当他有了功能，反过来又作用于周围环境。全面开发中寓有这么一个辩证关系。这一期(1994 年 3 月)康复二部有一个学员，到中心后，睡了半宿觉，脖子的癌肿就明显缩小了。康复一部也有个癌症病人，来这十来天全好了。这些情况就说明智能气功大气场这个环境、这个人群产生的巨大效应。智能气功不像别的功法那样搞几个徒弟、几个弟子，而是着眼于整个人群、整个人类。对智能气功要从气功文化的角度来看它，它将是全人类的文化，是一个大的事业。对于全面开发超常智能的意义，从思想上要这样认识它。

I．全面开发个人的超常智能

全面开发超常智能包括一个个人、一个人群。当每个人的功能都开发出来了，人群的功能也就开发出来了。但是要一下开发整个人群，那是不可能的，所以要从全面开发个人超常智能做起，就是把每个人的混元整体功能开发出来。开发就不是自然展现，要从人各个生命阶段的功能开发开始。以前讲《混元整体理论》讲过，人的整体混元气的整体功能不是一下形成的，它是从受精卵混元气，经过胚胎混元气、胎儿混元气、婴幼儿混元气、儿童混元气，到成人混元气这么几个阶段逐步完成的。要想开发全部的超常智能，就要从混元气形成的不同阶段，一步一步、一层一层把其功能都强化起来才行。在讲《混元整体理论 • 优化生命论》时，曾经讲过各个阶段的优生，它包含了增加混元气、使混元气功能强化、使混元气质量提高等方面内容。如果你真正能够按照优生学的不同阶段去搞，那就和现在讲开发超常智能相一致了。希望同学们能够与“优化生命论”各个阶段的要求结合起来学。下面就讲对每个阶段的功能如何去强化。

一、受精阶段

从优化生命来讲，受精卵混元气主要取决于精子和卵子的健康程度，取决于它们的信息量、能量。从开发超常智能来说，要求就更高一点。除了符合优化受精卵混元气的条件，如使精、卵的混元气充足外，在受精阶段还应该是处于气功状态。这就要求做父母的双方都应是练气功的人，处于气功状态受精。一般不懂气功的人就谈不上了。在传统气功里面有双修法，双修法有三个层次：一是神交，就是在精神、意念造成的形象当中，形成一种两性相交的情况；二是气交，用气相交，三是形交，就是普通人的性生活。形交过去称为泥水丹法。练丹有这么一种方法，就是通过夫妻之间性生活来练功。南派的阴阳派即属此类。当然用这种方法练功比一般的还难。因为性生活中意志、情绪容易失控，整个精神全散了就不是练功了。从优生学来讲，通过双修法，使双方都在练功的状态，这样，受精过程中带着浓厚的气功信息，无形中就在受精卵的混元气当中打上了气功信息。对今后个体生命发育就起到一定的导向作用。如果有功能的人在功能状态下进行受精，那信息就更强了。所以，受精阶段的开发就和做父母的气功修炼所达到的程度有关系。

二、胚胎阶段

胚胎阶段主要是指囊胚植入子宫之后，到形成神经管之前这一阶段。胚胎阶段混元气的生命力很旺盛，非常自由、随便地往外散发，发出去很远，还没有形成个体的内收状态，要想开发这一阶段的功能，关键在母亲。如果做母亲的有功能，比如能感知、能透视等，可以用意识感知一下胚胎混元气散发的程度。因为每个胎儿和母亲相互作用之后，往外散发的气的情况是不完全一样的。你能感知胎儿气的变化了，在它往外散发的时候可以帮着往外发，收的时候帮着往回收。

用功能帮着引动它的气的往外开发和内收回敛。在优生学中讲，这一阶段应到环境比较好的如山清水秀、地气比较好、气场比较强的地方去，而开发超常智能，就需要用功能把胚胎混元气的开和收的功能强化起来。在引动胎儿的混元气往外开的时候，要有意识地与外面的混元气相结合，然后再收回去。这样一开一合，和外面混元气的亲合力就强了，将来气一内收，就能把外面更多的气带进去了。胚胎的气内外相连通，内容就更充实、更全面了。

三、胎儿阶段

胎儿阶段指神经管、心脏循环系统形成以后的阶段。在这一阶段胎儿的内气已经强固起来，成为个体所有，不再往外散了。这时，胎儿和胎膜、胎盘这三者连成整体，它的形体和周围的膜已经开始把它的气和外界分开了。所以，这个阶段一方面做父母的可以经常用意念往整个胎儿混元气里边加气，让它全面发育；一方面母亲可以经常用意念来念想胎儿。到怀孕七个月之后的胎儿后期，可以做简单的意识交流。打个比方：你拿意念支配它在羊水里动，这样，它就接受到了信息的支配。上次讲过用意念支宝，这就叫舒服。”如果感知到它在里边憋着、压着了，你就说：“动一动，过来就舒服了。”这样，它的意识和生命活动结合得更全面、更早了。我们现在说胎儿“无知无觉”，就是因为母亲不能指挥它，不能把自己的活动内容和它生命活动结合起来，不能让它接收到常态智能信息的刺激。所以，需要母亲能感知到它内在的状态，用意识来引导，慢慢使它接受超常智能、接受意识信息敏感起来，功能就开发出来了。

四、新生儿与婴幼儿阶段

新生儿与婴幼儿的神经系统发育还不完善，神经细胞的联系是通过接受形体的运动和各种感觉器官的活动等这样的外界刺激，反馈到脑子里面去而发育起来的。以前讲过，由于感觉神经、感觉器官和运动器官只是接受局部的信息，因此，只是跟局部信息相关的细胞发育起来了。刚降生的婴儿，脑神经细胞的树突非常多，都很短。通过二三年的发育，树突中只是有限的一部分发育起来，跟别的细胞的树突连接起来了。这说明神经细胞中很多树突得不到刺激，发育不起来。那些树突都有它的功能范围，因此，好些功能也就不能得以展现。所以，给婴幼儿要多加信息，加多方面的信息，使其神经细胞发育比较全面。婴幼儿不要只生活在单纯的环境，要创造多方面的环境，包括要有多种的功能态。对婴幼儿一方面要进行常规的思想训练，一方面再加上气功的看气等内容。带他拉气、看手上的气；给他东西，不能光让他拿，跟他讲它也是气。加这样的信息，使婴幼儿在刚刚接触外界事物的时候就建立起“气”的概念。逐渐再让他认识意(意念)的概念，对小孩子说“妈妈在想你”，经常反复讲，在幼儿脑子里打上烙印，参照系就建立起气功的信息了。这样，他长大以后，偏执意元体“偏”的程度就小，开发超常智能就容易多了。现在给六、七岁孩子开发超常智能，实际他们参照系并没有变化。因为小时候打的参照系是常态的，因

此好多开发出超常智能的儿童，性格变得很执拗。他的超常智能把常态的偏执加大了。另外，要经常给小孩子灌输饿了就贯气的思想，用贯气的方法代替吃东西。孩子一哭，知道这是气不够了，给他发点气，往他身体里面聚气，这样去做，孩子就不会一饿就想吃了。其实饿的感觉是后天形成的，肠胃一收缩而产生饥饿感。如果小时候一难受就给加气，气足了，肠胃就不起这样的反应了。从刚建立参照系的时候，就打上不是必须用实体性物质来进行内外气的交换，用无形的气就能维持生命活动的概念。这一点很关键。如果妈妈辟谷时生下小孩，再这样教育孩子，孩子肯定可以不吃饭。但是一般人不懂这个道理，还认为不吃饭是病。咱们有个学员，多年不吃饭，她生了五个孩子，孩子们都还得吃饭，因为她自己就没有孩子可以吃气不吃饭这个概念。这些方面都属于开发超常智能的内容。

五、儿童时期

儿童时期的常态智能已逐步完善起来，已经从接收局部信息到了运用形象思维的整体信息。在这个阶段，他们的意识能力、意志的力量强化了，意识有独立性、定向性思维了，意识产生的力量能集中了。这时候开发智能首先是全面开发儿童的常态智能。在婴幼儿后期儿童前期，生活要使其多样化，尽可能让他接触更多的东西。然后，在此基础上引导他搞非视觉识别。让他看东西，先睁着眼睛看，再练闭着眼睛看，然后用耳来听，塞上耳朵听，用手来看等等。用这些办法训练他、启发他，练练就可以引发出超常智能。“那一下子出不来吗?”儿童学东西都是要反复教。一个小孩子生下来之后，教他叫爸爸、妈妈，嚷了几个月才学会。学走路，爸爸(妈妈)一边扶着一边给他说：“走，迈、迈……”几个月才会迈步。学习常态智能的说话、走路都是这样，开发超常智能不搞上几个月能行吗?我们教小孩子学常态智能是在不知不觉、自然而然之中进行的。可再大点的儿童，例如聋哑小孩，他爸爸、妈妈就没那么耐心了，教几句他不会说就不愿教了。在咱们复聪班，我已经碰见好些个妈妈都说：“没法教，一教他(她)就害羞，就跑，不愿意学。”因为他们脑子已有独立思想了，不再是婴幼儿那种脑子一片白纸的时候了，接受就更困难一点。其实他不会的东西，你现在教不是跟教婴幼儿一样吗?所以对常态智能、超常智能都没有的人，我们应该用教婴幼儿的耐心去教。没有哪个爸爸、妈妈说小孩，“这个讨厌劲，教你三天了还不会叫爸爸、妈妈。”都是从心里希望他叫，不会叫也不烦他。这一点倒是真体现了练气功的“只计耕耘，不计收获”。说这个是告诉同学们，常态智能尚且如此，超常智能比之更不好教。例如，教超常智能透视：“你看，从里往外看。”孩子能一下就会吗?懂得这个道理之后，应该反复去教去练。

儿童时期脑子是张白纸，活动内容还比较少，给他讲超常智能，让他去用，去做，也不是一下解决问题。可以让儿童先搞非视觉识别，看东西不能光让识别一般实体性物质，还要会看气。

看外面的气，看里面的气(透视)。会看里面的气了，再搞搬运，先搬小的，再搞大点的。一般儿童会透视之后，学搬运很快就会，不用给讲意识隧道，那是成年人讲理论用的词。本来意识有全息性，意念一动那么一想，接上了，有力量就过去了，而讲起来就很复杂了。给儿童还要经常讲气的知识，讲气跟人是连着的，使他脑子有气和整体的概念。而且，要用开发出的智能，反过来再去把以前练气功开发出的功能给以强化、巩固和验证。如果我们真能从受精阶段到儿童时期都那么开发，到五六岁时的本事就很大了。比如古代的周瑜，12 岁当大都督，黄盖 9 岁领兵，什么道理?那时候虽然不懂得全方位地优化生命、开发功能，但是重视家传。他们父母都是练功有本事的，从小带起来，就不知不觉把各阶段功能开发出来了。以前给同学们讲过的河南打豹的何老英雄，何老英雄他二儿子现在也能打豹子打虎。他爸爸从小就让他练，刚会走路就让他搬砖，而且是蹲着搬。他爸爸站着庄走，孩子也跟着走。就这样并不用特殊练，现在也能打豹子了。以前讲过，豹子把何老英雄脑袋给咬住了，他一回身一掌就把豹子打死了，速度非常快。那怎样才能做到?这就得拼命练。人的功能就是要练才能开发出来。他们练的基本功就是小马步庄，把小马步庄蹲平练就出功夫。儿童腰松得好，他蹲着不费劲。所以，儿童期搞超常智能的开发最为简易。儿童期要从多方面去练、去开发，把整个信息打进去，起作用了，就变成自觉的了。如果儿童时期非视觉识别行了，搬运也行了，就可以搞地下视、遥视了。长大到 10 来岁，生命力较强时，再搞分辨电磁波。用仪器放射出不同波形、不同频率的电磁波让他辨别。再者，还要注意教育方法问题。你让小孩子学习东西，不能把它当成个任务，要让它变成个玩的东西，像做游戏一样，他就有兴趣了，在不知不觉之中就学会了。

同学们总想问：婴幼儿、儿童用什么方法开发功能?就是讲道理让他练，没有什么特殊方法，不存在必须开天目等的问题。儿童脑子一想，意识参照系里面一动，他的意元体、人体混元气就起变化。以前讲过，胎儿混元气形气神三者是混一的、统一的。出生以后才慢慢分工：躯体混元气聚集在下丹田，脏真混元气在混元窍，意元体在脑子里面。如果从新生儿到婴儿、幼儿、儿童，进行了整体教育、整体锻炼，它就不会有什么大的分别。把局部性改变了，慢慢地，将来整个人类就变了。《大预言》的作者丹诺斯·特拉达姆斯不就讲下世纪的人跟以前不一样吗?现在的人是躯体混元气、脏真混元气、意元体三者分着的，将来胎儿出生之后就从这个角度，这个层次发展，精气神都变成整的了，人就不是现在这样子了。所以智能功讲我们要促进人类和人类文化向更高级阶段跃迁。人类开展任何文化都是一样，一开始“不知而行”——不知道道理而去做；再以后做多了，慢慢就明白了——“行而后知”；懂得理论之后再去做，就是“知而后行”。然后，从“行”再得“真知”……是这么个过程。智能气功把气功文化总结出来，让大家“知而后行”，这就快了。有了正确的理论指导，从整个人类来讲，很快就可以发生变化了。

六、青年与成年时期

这个时期分两种情况来讲。如果在前面这几期已经开发出超常智能，各种功能都有了，搬运、透视、遥视，甚至无中生有都会了，到了青年时期，就是应用的问题了。这个时期，身体里面的生命能量更多，“我”的力量更强了，就应该从理性上加强对气功理论、对超常智能理论的认识、学习。因为功能有了，理性与实践一结合力量就变了，就可以很快进入“出神人化”、“有无相生”的层次上来。如果在前面的生命阶段超常智能没有得到开发，就得学理论，认真练，从头开始。就得像小孩学说话那样耐心、不厌其烦地学。小孩子学会叫“爸爸、妈妈”要用三四个月甚至更长时间，我们要学这么多理论，得怎样去学?现在虽然我在讲，可同学们也没像小孩那样认真学，那怎么行?我讲了，你得进脑子里去，得想它，像小孩叫爸爸那样叫，这样学才行。为什么过去佛家、道家要诵经?诵经时，拿木鱼或别的器物跟打拍子一样，一边敲着一边念。经有大经有小经，小经如心经才一百多字，小本阿弥陀经也好念，大经就难些了。要这么念就是让你学，念多了就背下来了。在古代，印度佛教、瑜伽都这么搞。老师这儿讲儿童超常智能开发期，在你脑子里面要反映出形象，打上烙印，就有了全息性。如果真这么想，你的记忆力肯定要比一般人强得多，这也是开发智慧。青年时期、成年时期的开发功能也要这么搞，按照理论认真去做、去学、去练。

如果从幼年开始，功能就得到开发，到青年期就应该走“出神人化”的层次，练“无中生有”、“有化归无”。这样就可逐渐成为高层人了。我们这一代要想练到“出神人化”，不拼命练不行。但是下一代可以比我们强，他们功能很强了，可以再反过来影响你，水涨船高。“那我们甭练了，等着后辈们来影响我们吧。”你要等不到呢?因而还得努力拼，只有你拼上去了，后代才能好。我们是开拓者，开拓者最光荣、最艰巨．你现在练出功能来，就是先知先觉。

如果像前边讲的，按受精卵、胚胎、胎儿到婴幼儿、儿童、青年与成年的每个阶段不同的内容这么做了，开发的功能就全面了。我们人只有在青壮年时期有了书，有了理论，才可以自己来开发功能，其它阶段都得靠周围的环境，所以，全面开发是社会性的、整体性的。传统气功也讲要普度众生，大家都成佛，可是没解决得了，因为古人不懂得开发出的功能是整体的，整个社会的。智能气功懂得这个道理，所以就不像过去那样师傅教徒弟，而是把它作为一种文化，作为一门科学，整个社会一起来搞，开发超常智能也形成个社会整体性。这样，智能气功把传统气功上升到了理性阶段，实际是个划时代的进步，使整个人类将进人气功文化时代。超常智能费气的问题，智能气功也解决了，我们直接用外气，把传统气功的弊病解除了，社会性问题也解决了，全面开发超常智能才成为可能。

Ⅱ．开发超常智能应遵循的规律

开发超常智能是个科学，不能随随便便去搞，必须遵循它的固有规律。

一、层次性

前面讲超常智能有四个层次，现在讲开发超常智能的规律应注意层次性，它们是不是一样呢?有关系，但不是一回事。前面那么划分，是为了让大家好理解，知道各级的特异功能有什么表现，而真正开发的时候，可就不一定按那个一层一层开，有的人先出了这个，有的人就先出了那个，情况不一样。

(一)通过练气功开发出超常智能的层次性

练气功的开发超常智能，一般都先练外气。先练外气发放，看气，然后搞遥控后搞感知，透视，以后搞搬运。这么交替上升。在三、四章再详细讲解这个问题。

(二)开发先天超常智能的层次性

因为开发小孩的先天超常智能不是靠练功，而是通过成年人的教育领着走的。成年人教他们什么，让他练什么，他就出什么。所以成年人应该懂得它的规律性。一般的人因为没有超常智能，脑子里超常智能的信息还比较少，意念一动就是常态智能，所以新生儿、婴幼儿期不大好开发，只能勉强去讲。到了儿童时期就可以诱导他练了，这时要注意层次。一般应该先让他练非视觉识别。例如学耳朵识字，拿纸写上字，卷起来让他看，让他闭着眼睛想，先这样来开发。有个别儿童一练这个却出别的功能了。原来甘肃的一个特异功能儿童，叫魏若阳，他别的功能并不强，可他会地下视，能看出地下三米深埋着的东西。他就是在练耳朵识字的时候，看着地下的东西了。这种情况比较少。一般耳朵识字搞熟练了，来个字很快就能看出来时，就不能光看字，而要看人了。看人先看气，看外面的气、看里面的气，看气的变化，很快透视功能就出来了。会透视后再练搬运。练搬运没有别的方法，就让他想“拿出去”，就这么去想，不要讲意识隧道，因为他的意识分工还没那么细，体会不了那么多。如果你有功能，可以用感知监督、引导着过去，没有功能用语言导引就行。一旦能搬运了。你要给他灌输搬大东西和小的是一样的概念。先让他搬小的，问他：“你摸摸，沉吗?”再搬大点的，让他感觉、比较。体会在超常智能里大小东西都是一样的。建立起这样的概念，搬杯子、电视、桌子，甚至房子等，也就都可以了。过去说移山倒海，如果这样去训练，我想应该是有可能做到的。当小孩会搬大东西了，再让他练搬自己，搬自己与腾云驾雾还不一样。腾云驾雾是用气的办法搞的，那是功夫。面搬自己是过去所谓的土遁、水遁法。古人不懂这些道理，要借助东西把自己搬过去。说土遁是从地底下过去。其实并不是从地底下，而还是无形过去的，跟搬运一样。用意念跟自己一合，合住后一想那边就过去了。这个过程非常快，是看不着人的，是个“隐形术”，因为意识是无形的，它是从意元体里——超物理时空

过去的。腾云驾雾也走得非常快，有的比喷气式飞机还快。但是能看得见人，不需要特异功能，只要眼睛好就能看见。自己会把搬运用到生命运动里来，搞“穿墙越壁”，意念一动就过去了。一般儿童的家长不会表演，他受常态智能影响不易做到，这就需要多给他讲，使他懂得混元气理沦，用意识一统帅自己，跟自己意元体形成意识隧道，把自己全身笼罩了，人就变了样子，这样做做也就会了。

到了高层次必须懂理，得跟着老师反复做。我们先给儿童开发开发，好多小孩都会做了，对我们也有很大的鼓舞作用。

“庞老师怎么不去搞开发儿童呀?”我去搞开发儿童，这些理论谁讲？我这里讲了之后，你们就这样去做，做好了，反过来又印证了我的理论。脑子才信得深。我带出来一批都有特异功能的小孩子管什么事?所以，我得把理论搞出来，教学员，让大家去练、去长本事，大家一块去搞，一下起来很多，气场就强化了，再搞就容易一些。在儿童期搞开发，要这样一层层搞下来。懂得这些规律就好搞了。“庞老师怎么不公开讲?”我还有点保守思想。什么保守思想?如果我们把这些道理给搞心理学的讲讲，怎么全面开发，再讲层次性、规律性，心理学家们把许多小孩的功能也能开发出来。但是，智能气功的基础理论不能很快普及，那些孩子也就都废了。不学理论，道德没跟上就坏了。有的年岁大了以后，常态智能又把功能掩盖起来。尤其是结婚以后不练气功，功能就没了。这样就搞乱套了。所以现在普及智能气功，要把智能气功混元整体理沦重复地讲，把它做为基础，而开发超常智能只做为一部分内容，这样开展工作，就科学了，就不会出弊病了。这些规律一般练气功的人不大喜欢看，而喜欢第三章、第四章的内容。《中国气功科学》就把其中开天目的方法登出来了，他们对开天目感兴趣。那个能不能管事？能管点事，但没有这一套理论，光有方法还是不行。很多同志觉得这些道理没什么，这是不懂得气功这门科学，其实这才是真东西。你们按着这些道理去搞实践，肯定一搞就灵。

当小孩会搬运了，但让他搬自身还不会时练什么呢？把感知再进一步加强，察知过去的信息，再感知未来的信息。在 1980 年我们给十几个小孩搞耳朵识字的训练，搞一段时间以后，大多都会耳朵识字了。一天上午搞实验. 有两个孩子没来，在等他们时有个孩子说：“他俩十点半来。”果然那两个孩子正好十点半才来。问他怎么知道，他说：“我想他们什么时候来，脑子里边就说十点半、十点半。”这是预知功能。再就是可以搞点生物的试验。比如，意念开花，弄…—个花蕾，想它开、开、开……就开了。弄片树叶，把它撕碎后对正了，想长上、长上……就长上了。—般小孩会搬运了，搞这些就非常简单、非常容易。这是属于练有无相生的最简单、最初级的东西，接收信息的、发放信息的，一层一层互相交递着上去。还可以练特异思维，如意识感知。一般会察知过去未来的信息，就可以练意识感知了。六七岁、十来岁的儿童，这个功能也可以训练

出来。我们也做过这个实验；在黑板上写上“中华人民共和国万岁”这几个字，让特异功能孩子在幕后呆着，一个人拿教鞭指字，大家不说话，一起想那个字。想什么字，幕后的儿童能知道。特异功能也是要这么一层一层地练，只要反复练就解决问题了。

二、实用性

小孩开发超常智能也好，成年开发超常智能也好，都要注意实用。以前江湖艺人表演的超常智能，也能实用。比如小的时候，我们村里曾经来个变戏法的，会大搬运，一搬，把一个人家刚蒸的窝头连同笸箩都搬来了，窝头还冒着热气呢!不过，过去练功的有个信条，搬了东西得给人送回去。教功老师就这么教，要是把东西搬来不送回去，就算偷，就是缺了德了，功能就不灵了。过去老师教完徒弟问：“灵不灵?”徒弟说：“灵。”心里面很诚。老师说怎么去做，他就不会改。老师说：“没道德了，老天不保佑你，功夫就没有了。”他脑子打上了这个烙印。其实他不往回送，功能也不一定会没有。有个别会搬运的道德品质并不好。智能功为什么不大量搞普及搬运?因为有的人练出功夫之后，懂得这些道理，知道它不是鬼，不是神，就是自己的功能，他偷东西心里不害怕，这就会给社会带来麻烦，所以现在不主张全面普及搬运。如果把层次搞乱了，科学给人类带来麻烦就坏了。所以要讲实用性，先搞实用的。现在搬运还没有实用意义，顶多你把结石给搬出来。搬结石和搬外面的石头还不一样，搬结石要费劲得多。咱们一发气结石就出来了，多简单、多省事，还搞搬运干什么?

对儿童来说也一样。他出点功能，让他把功能用起来。前面讲了，不要让儿童有功能成了负担。小孩刚会耳朵识字，让他做挺高兴，到不了一二年，他就不愿做了。就跟咱们用眼看东西一样，不新鲜了。比如看小说，喜欢看，怎么看也没关系。可给你个任务，不喜欢看也得看，看看就觉得累了。小孩也一样，他喜欢被表扬，做了工作你表扬表扬他，给他个尊重感，让他用功能去搞有用的，而不是去表演。比如给别人治病去，把病治好了，那人就会说：“这孩子真好!”很尊重他。再如，他喜欢在家里面养鱼，让他给鱼加气，让鱼长大，他就很高兴。家里种花，你让他给花发气让它开，花开得大，他心里感到很美。小孩爱新鲜，经常给他换换样，不然就烦了。我调查了一下，从 1979 年到 1987 年这一段时间，搞表演、搞测试的孩子功能大都没保留下来。功能成了他的负担，反复试验对他没有什么意义，反而把功课耽误了。懂得这个道理，就让他去干点实事，去教教其他小孩、教教大人，互相交换信息，让他说说就高兴了。生活当中也可以多用功能。小孩会搬运了，吃饭时把饭搬过来。经常用，用得随便、熟悉了，功能越来就越强化了。

三、混元整体性

小孩子的先天特异功能，或者没有功能的人借助常态心理学、借助我们这个理论，用诱导的办法出的功能，还都属于常态智能参照系里面的内容。他们还不懂混元整体，不懂气的道理。我

们智能气功开发功能就不能这样，一开发就给他讲清楚，超常智能具有整体性。多让他们看气，看物、看人、看心脏，都是这样的气。会看气之后，往里面看经络，看身体里面有很多气道，这是白的，那是红的。以后，慢慢注意气和实体的转化关系，注意实体和周围的气的整体性。否则，透视也好，搬运也好，还是局部性的信息，参照系不好发生变化，将来要走有无相生，就不容易了。一旦实体物气的出来进去，实体物变成气(化气)、气变成实体物的聚散生化能看着，能感觉着了，再搞有无相生就很容易了。所以，从混元整体理论出发，搞开发超常智能，走有无相生就快多了。能有无相生了，再走出神入化就简单了。因为能把具体事物有化无、无归有，再把这种意识用到自身，就是出神人化。有无相生指外界事物，出神入化指自身。我们开发超常智能，一开始就注意到混元整体性，可以很快直达上乘。有人想：透视都那么难，有无相生，出神入化，什么时候才能到得了啊?其实只要把这些道理搞起来之后，从开始就这么去练，很快就过去。任何一个事情，理论没发现、规律没掌握之前，暗中摸索几百年、几千年也不一定能行，一旦有了规律，很快就解决问题。

四、科学性

科学性也叫理性。我们说科学性是要把传统气功的超常智能从神秘境域中拿出来，不能把它搞得那样神秘。现在还有很多气功师，宣传功能是高级生命、高级老师、星外人、神、仙、佛给的，说接了高级生命、高级老师的信息，就长本事。这些讲法是反科学、违背科学、不符合实际情况的。练气功许多人出偏，就是因为受这种思想的影响。智能功讲，有时人脑子里出现感觉或说话，这是真妄相攻。可有的人就是不信，他就是迷着某某气功大师说的“老师给你信息，接高级信息”，有人接接就成神经病了。本来由于功靛是超常整体功能，在要出功能的时候就是需要把常态功能、把平常状态打乱一点，这时应该加强自控能力。自己的功能要出来，应该自觉应用它去。再一个要练定的力量，一定，意元体整体性力量强了，功能就出来了。如果刚有点变化，对信息敏感了点，就想这个、想那个，在超常智能整合过程中定不住自己，神一散就出问题了。碰到这个情况怎么办呢?他吵、闹，你不要害怕，也不用去按他，用意识把他意元体往一块聚，定住不动，然后把外面大自然的混元体，从百会往里贯一贯，贯了再聚，再和混元窍连一连，和人体生命活动连一连，也就好起来了。并且要跟他讲道理，否则认为是真的就坏了。1991 年佳木斯一个人上我家找我去，我一看神气不对，问了问，他说他练智能功，还接北斗星的信息，这几天，信息忽然不来了。我告诉他，这种虽然也练形神庄，却去搞接北斗星的信息的情况，就违背了智能功，就不叫智能功了。智能功有它的理论，你只要意识接了那些信息，受了那些思想影响，你的心想到邪道上去了，脑子里有那个坏信息，就搞错了。同学们千千万万不要抱幻想，也不要想庞老师给你信息吧，庞老师只能给大家组场，不会对任何个人发什么信息，有这些念头就

是错误的，就违背了智能气功的理论。

智能气功把超常智能、把气功都拿到科学高度，按着它的规律性，把本质讲给大家。搞任何科学都是要拿出理论，然后去实践。以前所谓真正的心传也是空空荡荡，什么也没有，“有形有象皆是假，无形无象方为真。”高层次里面，有了东西，着了象，都错了。有的人练功看见佛、菩萨、神仙、仙女，这都是幻觉，错了。看到以后，应见如不见，不理它。这样，你的意识就有了稳定性，有了自控能力了。见了魔，你不理它，魔就是佛——磨你成佛的。你要是理它，就进入魔道了。我们搞气功、搞超常智能是要把意元体的超常智能信息强化起来、开发出来，这属于自己的东西，而且是整体性的，智能功就是把实实在在的东西讲出来。以前有人这么讲：别听庞老师讲的那一套，到时候他给那些好学生，该发信息还得发信息，让他们好长本事。其实，那些好学生怎么长的本事呢?因为那些同学意识里面对老师能够诚服，(咱们用心悦诚服这个词，心里面高兴，非常诚，这样去服。以前说的臣服是翻译的词，有强制性的意思。是沿袭过去封建礼教讲的“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”而来的。这三纲怎么讲呢?是：“君叫臣死，臣不死不忠；父叫子亡，子不亡不孝。”夫妻是“夫唱妇随”，“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗，嫁个扁担抱着走。”臣服讲臣子对君主的服，让你怎么着就怎么着。)他满心投入了，一听就长功夫，而不是老师给他发什么特殊信息。古人讲师父找徒弟，一方面是神秘化，再就是以前一个师父一辈子也教不了几个徒弟，要找个继承人，就需要找个德性比较好、具有诚服条件的人。现在，时代不同了，我们再不能那么搞。—就要把道理讲给大家，谁能心悦诚服谁都可以，老师也没有必要为哪一个人去搞什么东西。因为老师很平静、很自然，你能心悦诚服，和老师是“同类项”了，就通了，自然跟老师就同步了。

以前讲特异功能到了高层次，都是不可言说，“只可意会，不可言传”。佛家惮宗讲“教外别传，不立文字”。不要以为“不立文字”就是一个字也不说，掸宗的书也有许多，像《六祖坛经》、《指月录》等等，不算文字算什么?那个不立文字是指当你练功达到高层次的境界时，用文字形容不出来，不是用文字语言能讲清楚的。比如，内向性运用意识，这个话是文字，既有词汇，也有句子。有的人不会内向性用意识，比如让想自己的胃、肠子，他是从前面肚皮看进去的。当你真能看进去了。会从里面看了，问你怎么看进去的，那种特殊功能的表现你也说不出来。那是立不了文字的，，但是要把这些规律讲出来得有文字。古人对这些问题认识不那么深刻，也没有这么多知识，没有现代科学的基础，规律也讲不出来。就说“教外别传，不立文字”。我们现在对过去讲不出来的东西，把它理性化，从道理上讲清楚，这就是科学。但当你一旦证得那个结果，也说不出来，它和咱们讲的混元整体不矛盾，是一致的。不过，你真感受到混元整体了，和你现在看书的混元整体的心情、感觉是不一样的。比如说水，老师说那水是热乎的. 在里面真舒

服。你还没有泡在水里之前想的怎么舒服，和你泡进去以后感觉到的舒服是不一样的。但是泡在水里的那种舒服劲，出来后你也形容不那么真切。所以，任何感受都立不了文字。你摸个东西真粗糙，心里粗糙的感觉，是里面起的作用，那是真实的东西。当功夫强了之后，这种感觉会变得非常细致、非常具体。脑子里面有真东西在粗糙着，因为粗糙的感觉的信息进去后，对意元体混元气就起作用了。佛家唯识论有的讲得很深刻，实际他讲的是意元体的形象，但说得不清楚、没讲透，讲唯识创造世界，把意元体的形象当成外界事物了。唯识论讲了很多内在的道理，、但本末倒置了，所以是错的。我们功能强化后里面能感觉到的那个东西，那是真本事，那是用语言说不出来的。现在我们把道理讲清了，把它科学化，理性化，你认真去做就可以了。

我们把以前的神秘性经验纳入超常智能的理性轨道。同学们必须把智能气功超常智能观从过去的神秘的、宗教化的神通当中解脱出来，走向科学化。这是练好智能功超常智能的根本。否则，在要出超常智能的时候，就有出现病态的可能。你要不控制自己，神跑了．散了，就又回到原来的层次上来了。《西游记》中孙悟空三打白骨精之后，被唐僧驱逐走，到观音菩萨那去了。那是讲已经有透视功能，能看到自己白骨头了，神没完全定住，就出问题了。孙悟空既代表意识，又代表真气。观音是观肾、观命门、观会阴。在出超常智能后，再想会阴，气就往阴处流，不能到头上来，神就跑了。假孙悟空——六耳猕猴就来了，出现了“猕猴跳窗”。看到白骨，本来是功能状态要变，要出特异功能，可神定不住，就又回到了俗界。因为人的生理发育中，生育后代是多少亿年遗传下来的，所以生殖功能自然被优化，有个兴奋点，所以，人在发育成熟之后，有个性功能优势，也叫性器官优势。在要出特异功能的时候，一反映这个东西，就又回到原来的层次。六耳猕猴来了，把唐僧、猪八戒、沙僧、小白龙马都打了，都变出个假的，不去西天取经，又回花果山了。精、气、神全都回来了。这就是由于意念(孙悟空)一动，和那个丹、气没结合好，一下子回到花果山——俗界，回到普通的意念里面来了。这就不好解决了：真假孙悟空打仗分不出高低，唐僧念紧箍咒也区别不了，到观音那儿也解决不了，到地藏王那里，用谛听分辨——集中精神用听息的办法。一开始听呼吸，最后听心、听气，(听息法即心斋：“不听之以耳，听之以心，不听以心，听之以气，为道极虚。”)都解决不了。最后，到了西天如来佛(头顶)，才把六耳猕猴降服。这是讲练功时碰上脑子出了混乱的东西，出了杂念、俗念，只能注意头顶百会穴里边，往那儿集中，才解决得了，别的方法都不行。在不同层次出现的不同问题，真孙悟空和假孙悟空两个打起来了，这是真念——要出超常智能的意念，与后天俗念打起架来了。在这一点上同学们要特别注意，这也是科学性。有的同学说跟庞老师通信息。了，庞老师给他传特殊信息了。这是真妄相攻，是错误的，应该赶快集中意念，把气聚起来，把神养一养，安静，定住自己，功夫就往上长。一般成年人易于出现这些问题，而小孩都不这样。因为小孩比较单纯，长大以后脑

子复杂、分散、乱了，想多了、想错了就出问题。

五、开发超常智能应该注意的事项

(一)加强道德教育

开发超常智能，要进行道德教育，成年人如此，对小孩更应该这样。要多鼓励小孩子帮人办好事情，助人为乐，与人为善。要爱护各种生命，对人要有平等心，没有贫富贵贱、男女老幼的区别，对谁都一样对待，把自然道德强化起来。成年人应该学习自然道德，把自己的偏执、缺欠克服掉。要想练超常智能最根本的是要勤奋。传统气功把超常智能叫神通，说神通是通天的。怎么才能通天，天怎么奖励你?过去讲“天道酬勤”。天道是谁勤奋，谁就能得到报酬。开发超常智能或干点事业懒惰都是不行的。—勤奋出智慧，天才在于勤奋，勤奋本身就是天才。好多人想“我要勤奋”。今天定个计划，第二天还能凑合，第三天就差点，第四天就忘了。因为他里边意志力量不行，能量不够。所以，要想成天才．就要从勤奋而且是坚持下来的勤奋人手。做到这一点，里面意志力量就发生变化了。能多少年勤勤恳恳，非常自觉地坚持下来，这本身就是天才。要从这个基本点练起来，超常智能也是如此。

(二)先开发常态智能，把常态智能全面强化起来

我经常讲，我们这点气，给常态智能功能使唤还不够，常态智能都没有搞好，超常智能怎么开发得了?你有多少气，就能供你多少功能用，。我们很多人很多气都被浪费了，没把它集中使用，如果能集中使用，常态智能在原来的基础上可以大大提高。现在很多人觉得自己还不错，很满足，挺自我欣赏，而不去想如何提高自己。如果想开发超常智能，就得先把常态智能提高起来，使气充足起来。完善常态智能，要把一些不足、缺欠解决了。比如近视眼，你就要主动用意识去想、去加气来解决它+好多同学应该是一下就能解决。1988 年，我到哈尔滨办班时，学习班里有位同学对我说：“庞老师，我近视。”我说：“谁说你近视?”她悟性不错，赶紧摘镜子，“我不近视 1”屋里挂历下面的小字，马上就可以看清楚了。还有一个例子，原卫生部中医局局长吕炳奎吕老，在七十年代后期，我给他讲意识作用时，他说：“老庞，你说得对。我原来眼睛不好，带几百度眼镜，后来把眼镜摘了，看什么都放远点看，经常这样，不到二年眼睛就正常了。”前面讲的那位同学还没怎么学气功理论，吕老只用习惯来纠正，他们就都纠正过来了。我们现在懂得气功道理，加强收气、加强意念，不一下就解决了嘛。从解决自身不足开始，把常态智能强化起来，这本身也是超常智能。我们改变常态智能，不是一般的改变，必须集中精力，用主观愿望来解决，用意识直接去统帅。使常态智能变正常了，超常智能也起来了。有的女同学想变漂亮点，加个意念，也是可以变的，不是有好多人练功使单眼皮变双眼皮吗?胖的变瘦点，瘦的长胖点，矮的长高点，这不都可以吗?这样努力去改变自己，不要空着去做，，而要针对实际情况解决实

际问题。把精力都用来完善自身，然后在这个基础上再来开发超常智能。实际上，你在改变常态不足的过程当中，已经运用了超常智能。所以，，要注意把超常智能和常态智能有机地结合起来，不要使两者对立。

（三）要全面开发超常智能，优化常态智能，就要经常往体内聚气

同学们这个念头太少。没事就要往身体里面聚气，把大自然的混元气经常往里收。有的同学伺："不是'万物付之以息'吗?我们还练撑臂干什么?"万物付之以息，你吸了吗?随时随地吸，吸进来，你这样做了吗?你把老师的气吸进来了吗?"老师给加了气。"你经常这么想、往里面贯气，气足了，功夫不就出来了吗?大家要从基本的搞起来，为全面开发超常智能去创造条件。另外，我们还要注意神的恬静，你脑子乱动，把气耗了，神得不到气的充养，就做不了主了。所以收了气之后，要注意养气。

（四）目前不宜更多地开发搬运功能

先搞发气、感知，到一定程度后再搞搬运，不要给社会造成不良后果。以前讲过，这里就不多说了。

这节课讲了怎样全面开发超常智能，开发超常智能有什么规律及要注意的问题。这些道理也都是超常智能韵机理，只是从不同侧面来讲的。听这些课，同学们脑子要接收这些知识，接收进去里面就起作用，这本身都是在给你脑子里打信息。大家慢慢要明确，超常智能不是得怎么去练，你脑子里有了这个认识、有了概念就去用，去做。意元体一动就直接去用。但用的时候，要注意"只计耕耘，不计收获"，不行再用，不要太主观，多从客观上印证，这样用就是练。如查病，懂道理了，你一想过去，就查出来了。从不会到会得有个过程，用熟了功能就强了。跟小孩学走路一样，栽跤了还得爬起来再练。你给病人查病，查完问问他，看自己查得对不对。然后再给治一治，争取病人的配合。治完再查一查，感觉与前一次是否一样。这样做进步就快了。你给人查完病，一定要给治治，这也是个联络感情的问题。你要投有同情心，没有爱护别人的心情，就学不到东西。对学习对象得爱护她。我学西医实习的时候，那时实习医生标志很明显，白大褂配带蓝布条，病人就认为是拿他学习的，不会干事，所以都讨厌实习医生。而我到住院的病人那儿，病人却都不讨厌我。病人躺着，整理床铺全是护士的事，我去了就先帮助整理整理床铺和其他东西，关心他一下。听心音、肺杂音，医生检查一遍了，你马上再去搞，他本来就难受，那能高兴吗?所以，我们对病人能照顾多少，能解决多少，尽量给人解决点问题。内心要感激人家，有了这种心情，学习就顺利了。开发超常智能要应用，就要有这种心情，有了这个思想基础，搞起事情就容易得多，顺利得多，功夫也就好长了。

Ⅲ、全面开发、广泛应用超常智能的意义

我们在讲智能气功的时候，经常讲它的意义，为什么讲呢?因为智能气功发展的历史还很短，它对整个人类和人类文化所起的作用人们还不理解、不认识，所以要经常宣传这些观点，使人们对它的重大意义有所理解、有所认识，才能从更高层的气功文化的角度来看这些问题。超常智能现在还是处于潜伏阶段的科学，所以对这些问题更应该反复讲，如果我们真从思想上把这些道理领会了，学习动力就足了。把超常智能做为一门学问，从这个高度去认识它，那就不会把它当成是一般的练气功，长长本事，谋个职业的手段的了，而会看到我们是从事一项伟大的事业，它将是人类所要走的道路。由于它的意义还没展现出来，这就需要我们共同去开创。

同学们不要想“庞老师对真正的超常智能还没讲，讲了好多不是技术方面的东西。”其实把思想、认识问题解决了，你就会积极主动地去做。你要是对智能功认识很高，要求非常迫切，你的主动性一定会很高，一有机会就会拉气、长气、长功夫、出功能、长学问，非常自觉地去做。对这些意义本来想简单地谈谈就过去，可是考虑到现时的情况，还要讲一讲。最近我接触了几个同志，他们练智能功时间并不是很长，但是，他们有这么一个迫切的心情，功夫很快就长上去了。他脑子里总惦记着这个东西，总琢磨这个东西，意识到里边去了，脑子一动，功能就出来了。同学们现在学习，就要从超常智能是高级尖端的科学这个重大意义上来领会、理解。下面从五个方面来讲它的意义。

一、建立气功医学

广泛开发和应用超常智能，最急于要解决的，就是要建立气功医学。

按现在的医学分类，应该有基础医学、临床医学；咱们讲气功医学包括气功医疗学、气功诊断学、气功生理学、气功病理学、气功心理学等等，都应该属于气功医学的范畴。这次讲智能气功医学，只讲很少的一部分。我们现在只是对智能气功的病理学有了一个非常简单的论述，混元医疗观里边的混元病理观属于病理学，不过它还不够深细，只是提了一个原则。对不同的病种、病因(不是指具体的每一种病，智能气功不这么讲)，如生物的、化学的、物理的等不同的致病因素而形成的病，它的病理变化、气的变化，应该讲得更深刻、更细致一点。气功生理学还没有搞，现在我们讲的还是一般的生理。心理学也还是一般的心理学。我们应该把混元整体理论的观点和现在的生理学、心理学有机地结合起来，搞出气功生理学、气功心理学。当然，解决这些问题还需要一定的时间，很多东西得去实践，去考察。这是个很艰巨的任务，这些任务都要靠同学们去完成它。我写大的书，原则性的书，以后的书就不是我写了，得同学们写，全国的智能功同道写，各行各业同道们写。当然这得通过较长时间的实践。

对于气功医学人们说法也不一样。什么叫气功医学，现在还没有定义。把气功做为一门独立

的医学还没有过。气功治疗只在中医里面保存了一部分，在道家气功里保存了一部分。气功只是做为一个简单的医疗手段、医疗方法，而没有做为一门真正的医学独立出来。我们讲气功医学应该是一种特殊的压学。钱老(钱学森)把气功医疗叫“第四医学”。也是说它是个特殊的医学。为什么叫第四医学?因为医学界有第一医学、第二医学、第三医学这样的称呼。第一医学是治疗学，用药物来治疗疾病。人类发展了，光有病治病还不行。没有病还得预防，因而搞出了预防医学，称为第二医学。有了预防医学，人们还觉得不满足，又出现了康复医学，就是第三医学。康复医学指的是把人们的功能状态恢复到正常的状态上去。

我们讲气功医学有它的特殊性，它是用超常智能来作为医疗手段的，医疗、诊断、观察、处理，都是用超常智能来解决。说得更准确一点，或者更严谨一点，应该说是用气功的实践和气功的手段，来从事医疗活动的。因为练功治病还没有超常智能，也治好了病。气功医学和前面的第一、第二、第三医学不一样，因为它有自己的理论、方法。第一、第二、第三医学，虽然它们有各自不同的内容、对象，有不同的手段，但是它们的基础是一样的，都是建立在医学的生理、生化、病理、解剖基础上的。而气功医学的基础是气功生理、气功病理、气功心理等等，而且气功医学里面既有治疗，又有预防，还有康复。这个康复不仅仅使人达到一般的常态健康水平，而且还要提到比常人身心健康水平更高的层次上去。像过去讲的要“超凡人圣达真”。现在的医学，不要说治疗、预防，就是康复也是到正常水平就完了。免疫功能正常人的指数，有一定的范围，超出这个范围，就提高不了。去年，华西医科大学搞了试验，通过练智能气功能够把免疫指数提高到明显高出常人的水平。这就说明气功医学能使免疫指标高于常人。气功医学把前面的三种医学的特征和优点都囊括进来了，可以治病、可以预防、可以康复，而且还可以使人的身心健康素质提到更高层次上去。对这一点，书里用佛教神通的“五眼”作比喻，说明第四医学与前三种医学的区别。这也是为了让同学们从另外一个角度领会传统气功特异功能所讲的“五眼”的机理，使大家对过去的气功有所领会、有所了解，同学们可以看一看书。

建立气功医学，需要通过超常智能的反复实践、总结经验。例如，培训中心老师林松柏，他治疗胆结石．并不是“好了”“好了”这么发气。他怎么治呢?一发气，把全身功能调节一下，意念“全身功能加强，生命力加强，气充足”；然后对肝脏发气，“肝脏功能正常，功能要加强”；对胆囊发气，“功能加强、功能正常，结石要粉碎、碎了，胆管要扩张，结石排出去。”这样一层层发气，效果比较好。他治 315 例结石，307 例排了石。像这样治疗，就是在摸规律，反复实践之后，就有了规律性的东西了。治疗各种病都要摸它的规律，每一种都应该有点不一样的地方。安徽潘明环说：“治骨折电气焊，排结石用炸弹”，用炸弹就把结石炸碎了，这样用形象思维，方法具体，使初学的人就有门路可走了。在治病中还有个功，力在里边，意念一动，他的病就好

了。可是有好多人的意念动不了，那就需要练，要会运用意念；还得有具体方法，这具体方法就是气功医学里规律的问题。

当然，找气功医学的规律与中医的辨证论治不等同，与西医的辨病论治也不一样。这就提醒同学们将来给人们治病的时候，要多想一点。脑子里多动一动，慢慢从实践当中去反复体会，总结经验。我们给学员治病，实际上是在实践、学习。离开病人，规律就摸不到。‘你治了 100 个病人，到了 101 个病人，同样还是第一个，治好 100 个，第 101 个准能好吗?治好了 1000 个，1001 个准能好吗?你万一有个千分之一不好，也许就是这一个。所以每治一个病人，都是第一个，都得认认真真地总结，如果每治一个病人就这样总结，总是用治第一个病人的心理去总结，很快就长本事了。这样搞，有几年可能就能写本气功医疗学，精通哪些病怎么搞、哪些病怎么搞。气功医学谁写?得同学们自己去写，也许有几个同学一块写，也许有一个同学先写出来。谁会总结、善于总结，谁就能搞得快。

二、超常智能将为，国民经济建设提供“高技术”与培养合格人才

(一)为国民经济建设提供高技术

从现实意义来讲，现在国家也好、社会也好，对搞气功认识不足。有人认为：“搞什么气功吖?治病有好多医院，搞气功解决什么问题。”前面讲，治病是为了搞气功医学。气功医学是高于第一、第二、第三医学的。不仅仅如此，气功还可以为国民经济建设做贡献。气功本身就是高技术，这一点从智能功内部来讲已经不成问题了。咱们反复讲这些问题，就是让同学们脑子里有这个概念：智能气功是高技术，可以用到工、农、林、牧、副、渔各业搞增产，提高质量，这对国家经济建设将会起巨大的促进作用。如果全国广大工程技术人员、劳动者，都掌握了组场发放外气技术之后(还不用说到了有无相生的水平)将是什么样子?钢铁的质量硬度不够，简单地发发气，已经提高 7%以上。咱们国家造的复印纸不如英国进口纸质量好，一发气，就赶上了英国的复印纸。如果我们的广大劳动者都掌握了发放外气技术，那就了不得。对各项生产都会发生难以想象的作用，技术水平很快就会提高起来。从农业来讲，应用气功技术去搞，’中国的粮食产量翻一番不成问题。好多的低产作物，可以翻一番、翻两番。这种情况说明，超常智能本身就是高技术。咱们发放外气干什么都行，只是现在刚刚开始，科学实验阶段还没有完全结束，好多领域科学实验还没有做，但是做过的实验成果已经证明了混元气理论用到哪里哪里灵，分子层次、原子层次、宏观层次，动物、植物、有机物、无机物等都行。

有人说：“庞老师，好多领域还没做，怎么都行?”咱们做的就都行了嘛。有的一次不成功，那是没掌握规律，摸到规律就一定能成功。在讲《智能气功科学概论》的时候就讲了，什么叫做现代科学研究气功?什么叫气功科学研究?这两个概念不一样。现代科学研究气功，找气功师发发

气，就看成功不成功，成功了写论文，不成功就是失败了。气功科学研究可不是这样，发过气去，没成功，为什么没成功?找规律。找出规律，再实验，再发气，有坚定的信念，肯定能成功。因为混元气是全息的，意识是全息的，全部信息都有，肯定什么都行。抓住不放，多做，规律掌握了就成功了。咱们智能气功要摸这个规律。这些都属于气功应用科学的内容，属于高技术，

(二)为全面提高民众的身心素质做贡献

为国家建设培养人才，并不是说我们气功里边什么科学都有，我们是从身心素质方面培养四化建设的人才。身心素质，健康水平提高了，道德水平、精神境界提高了，聪明智慧就出人才。儒家不叫练气功叫修身，修身就是练功，“格物致知”、“正心诚意”、“修身”，“内求诸己”，都是来解决自己身心素质问题的。变得聪明了、变得能够正确对待自己和客观事物，在处理客观事物中没有片面性了，这样，你再去干任何事情就容易成功。当然智能气功还要搞超常智能。就光从一般的身体素质来讲，身体健康、精力充沛、思想方法正确、有道德、有理想，这些都是搞建设的人才必要的身心素质条件。气功这门学问，可以造就这种身心素质。我最近在中心干部会议上讲“培养人才”时提出六有。在邓小平同志提出的有理想、有道德、有文化、有纪律这四有的基础之上再加上两有：有觉悟、有智能。我们掌握智能气功之后，一方面改变身心素质，一方面来开发超常智能。这样我们就可以在社会上做有益的事情，就可以为四化，为两个精神文明做贡献。

现在是开发超常智能的初级层次的时期。建立气功医学，能够接收信息、发放外气治病就行了；为国民经济提供“高技术”，能够发放外气、组场就行了；培养人才，练练功就行了。这还是在刚刚开发超常智能的层次上取得的成果。从这几年的实践来看，就这些成果已经使得社会上各界都震惊了。咱们一说发放外气能增产，没看见的人都不信。现在有些人认为气功只能锻炼身体，小病能治好，连大病能治好都不信。说用于农业能大面积增产，更不信。初步的开发超常智能尚且如此。站在气功科学高度来看，这仅仅是开始，如果继续开发超常智能，当然对社会就会有更巨大的意义。这巨大的意义就是后面讲的第三点。

三、超常智能将全面改变人的生命活动方式

超常智能将把人的生命活动方式都改变了。前面讲了超常智能有先天的与练功获得的，各有一、二、三级，还讲了基础知识，有了这个基础就好讲了，也好理解了。可是对一般人来说，这一切都是难以想象的，也不会接受，有的人还认为绝对不可能。因为他们对气功不了解，没有气功方面的知识。我们说气功将促进人类和人类文化向更高级阶段跃进，这意味着什么呢?意味着人的生命活动方式要发生变化。

(一)改变人的生活模式

生活模式主要是吃穿用。现在人们都是追求时髦、都在拼命追逐物质，这是因为以前人民穷、吃不饱、穿不暖，现在好不容易有点条件挣钱了，就去拼命赚钱。这种生活模式光从外面去考虑了，吃的、穿的、用的，都从外面拿进来，各种能量、各种用品都从外面拿进来。就没有考虑我们人自身有没有这些东西，能不能不吃、少吃那些食物?穿倒不能说不穿，怎么能使得自己高高兴兴，心满意足就行了。现在人们不是这样考虑，而是赶时髦，这个时兴穿这个，那个时兴穿那个，跟着外面跑。穿衣吃饭成了当奴隶，老得听人家的。你自己怎么不去创个新样式的?别人不穿，自己穿。1980 年就穿灯笼裤，裤管只到膝关节下面，踝关节上面露着一节腿，起初好多人说难看，可是穿多了就时兴了。吃饭也是一样，以前吃鸡肉，都想吃鸡胸脯、鸡大腿，1976 年我讲吃鸡爪子、吃鸡脖子，别人说“那么傻”，可现在也都吃了呀。马齿苋以前都是喂猪、当药材，几年来我就讲，马齿苋混元气充足，好吃，现在好多地方都卖马齿苋了。你提倡就行了嘛。如果人们真懂得了气功．就不会在，生活上消耗那么多东西了。人类对大自然的物质简直是在败坏、浪费、糟蹋，很好的衣服穿上一年，扔了，不要了。他不懂得这衣服用品里边有自己的信息。

真正练气功要返朴归真，不光人的肉体、精神返朴归真，连你的东西都跟着返朴归真。同学们想不通吧?这东西怎么能返朴归真?因为你的气把它化了。像吕洞宾，唐朝那时候出来就是那身衣服．宋朝出来还是那身衣服，明朝出来还是那身衣服。吕洞宾咱没见过，不足为据。现代有的气功老前辈在太阳光下没影子，穿着衣服，衣服也没影子，戴着帽子，帽子也没影子。你把他的帽子戴上，脑袋上盖着的地方就没影子。你把自己衣服搁到他身上就有影子，他的衣服、帽子气化了，那是宝贝。你有这么件衣月 R，你舍得扔吗?那样，将来就不会有能源危机了，生活模式就变了，吃点东西也行，不吃也行。现在为什么不敢讲这些东西呢?有人认为那活着还有什么意思啊?这一辈子也不吃点、穿点，还活着干什么?是呀，吃点、喝点、穿点，活那么几十年就死了，那死了有什么意思呀?你活个千儿八百年不更有意思呀?人们都不这样去想。

过去讲：“精足不思欲，气足不思食，神足不思睡。”精足了欲望就没有了，男女的欲望也没有了；气足了就不想吃了；神足了就不想睡了。如果能够这样，生活模式不也都变了吗?我们为什么还得吃，还得睡，还得满足欲望呢?就是精气神都不足的缘故。精、气、神真正都足了，里边的这种生活需要都满足了，内部非常平衡，对外面的侈求就没了。一般的人觉得现在这种状况有意思。以前我讲，一两岁小孩子，一下雨就脱光腚到水里打滚，抹一身泥，高兴，挺美。我们练功层次提高了之后，回头看我们现在的成年人就像那小孩以玩泥为乐一样。大家一听会说：“庞老师你讲这些，多不好意思呀。”谁没从小时候过过呀?谁能一下就蹦到 20 岁?释迦牟尼、孔夫子、老子也都是一样。佛家说释迦牟尼佛是从母亲右肋蹦出来，蹦出来之后，“一手拄天，一手拄地，天上地下唯我独尊”。道家说得更新鲜，说老子 81 岁才从母亲左肋蹦出来的，一生

下来胡子都老长了。没那事，都是从小孩子那时过来的。以前条件不好．小孩就在屎、尿里边打滚。弓想小时候那种样子真可笑，那想想现在贪这个贪那个，这个好，那个好，这和小孩子玩泥玩屎同样是可笑，同样是无知。记忆再好的人，、也不记得小时候拿手拍屎拍尿的情境，要不怎么说“孩子是吃屎的孩子”呢?孩子拿屎他也吃，这就是孩子的无知状况。现在，我们同志们的无知也是一样，现在不知道是无知。将来你到了高层次，佛家叫悟，一下悟了，就明白了。回头一看那么可笑无知，我们不叫悟，叫高层次文化，现在学的这些理论是高层次的，你先拿理论去分析。别站在现在的立场上，站在高处往回看，像现在看小孩子的时候那样，你会这样看了，自觉性就有了。就会努力往前奔了。

(二)改变生产模式

生活模式一改变，生产模式自然而然地也就改了。比如说，过去还不会发气搞增产，但不是有一个“点石成金”吗?往石头上一点，石头就成了金子，那实际上不也是在搞生产吗?“咱们现在也搞点石成金吧。”都会点了，那金子就跟石头一样，就不值钱了。生活模式一变，生活需求量很小了，就是不去改变生产模式，生产模式也得变化，打个比喻，将来都会飞了，还不要说用意念搬运，一搬几万里就到了，就是气功飞行术吧，慢的飞行术，一个钟头 600 里，快的飞行术，一个钟头超过两千里。会这么飞了，谁还坐飞机呀!坐飞机还能发生事故，不安全。都会飞了，就不坐飞机了，一穿登云鞋，说走就走，多省事。“庞老师，那是神话。”现在咱们先当神话听着，好多神话不都变成现实了吗?现在讲以后的事情，海阔天空，一讲这么美，什么时候到哇?“千里之行始于足下”，先得一步一步地走，刻苦去练，不能到起床时候还想睡觉，连床都起不来怎么飞?生产模式随着生活模式起变化，功能强了，功能变了，生产模式就变了。现在还不敢讲无中生有，就讲发气增产。增产是怎么增的?以粮食生产为例，要多打粮食，上什么氮、磷、钾等肥料，用这些肥料才能打这么多粮食。可是我们一发气就增产了，增产的那些粮食都是从那儿来的，那里边就有一部分是无中生有嘛。我们组场之后，有一位病人到这里(中心)睡一宿脖子上的肿瘤不就消了嘛?她因肺癌动手术，把第六根肋骨全切除了。这次她女儿陪她来，有回看录像时，录像中我正在讲长骨头，讲一组场那骨头就长上了，她女儿就说：“妈，你这骨头也长上了、长上了、长上了。”她摸摸那个肋骨，前面长上了，后面也长上了，就当中有六公分这么一段还没长上。刚来的学员，母女两个都那么积极主动用意识，就出了那么好的成果。人家为什么一动脑子就解决问题?同学们为什么不动脑子?老师经常给你们讲“聪明了、聪明了”，你们想没想自己聪明了?讲超常智能，你们想“我有超常智能”了吗?我们同学的脑子有时就犯呆；我这讲，你不跟自己结合，那就不行。

中心(原)营运部部长康斌，在中层干部会上听我讲吃气，知道吃气能练出硬气功，在我带他

们吃气时，他就加了这个意念，结果一练吃气，肚子就硬起来了。别人一摸硬得很。他以前挺瘦的，来到中心这儿，现在肌肉块就起来了，两个肩膀的肉都起来了。这是他借气场加意念的结果。所有这些，你自己得体会，自己去想。我经常提醒同学们，得往自己身上想，把它变成自己的。不是讲了“口传心授”吗?你每句话都这么听，我这里讲课，一说就变成你的。“我就是这样，我有这个本事”，那才行，你心里接受了，就长本事了。咱们讲改变生产模式，一般讲是组场、增产。再往深处搞，化学合成、无中生有都可以搞。严新就搞过化学合成，两个化学物质本来需要在高温、高压下才能化合，一发气，在常温常压下也能合成了。这就是组场合成的。严新就是学我们的组场嘛，他能做，我们也能做。从这些事实来看，改变生产模式是一点也不成问题的。一般无机物质的化学合成也可以做得到。这么搞将来就不叫合成了。上回说那无中生有的例子，女儿已经死去了，她的照片及棉袄“邮”来了。这不都是现成的东西吗?那是高级的生产模式呀。那相当于《阿弥陀经》里面说的极乐世界那样;想吃，吃的就来了，想穿，穿的就来了。《无量寿经》里面讲得更加具体:一想就来了。其实是写经的人有点本事，他只有达到了无中生有的水平或有搬运功能，才能写出那本经来。神话，文艺小说总得在实践当中有点来源，西方极乐世界的情况和众生情况，实际上是根据练功出的功能来想象编出来的。

我们不讲西方极乐世界，我们现在要建东方极乐世界，咱们把地球叫东方，在整个地球上建极乐世界。这很简单，努力搞就可以了，达到超常智能的水平，生产模式就变了嘛。从现在咱们做的实验来讲，改变生产模式的内容已经很丰富了。严新发气不光把分子改变了，原子核也能变动。这就作用到微观的领域里去了。气功一发气，能作用到原子核里面去了。放射性同位素衰变计数率变化了，这不是物理学的大规律变了吗?现代科学认为放射性同位素衰变计数率是绝对不能变的，物理的、化学的各种因素都不能使它发生改变。为什么说考古比以前精确多了呢?把古代的东西挖出来，用放射性同位素一检查它里面衰变的程度，看它那个物质衰变了多少，就知道是多少年前的，所以考古非常精确，变不了。这非常稳定的东西，气功一发气，让它变快点，就快点，说变得慢点，就慢点。这就把现在物理学的好多根本规律推翻了。以后再写放射性同位素衰变计数率绝对不能改变，“绝对”就不能写了。得怎么写呢?得这么写:放射性同位素衰变计数率，除了气功外气作用之外，都不能改变它。外气能让它变快、变慢，如果把功能再加大，让它不衰变了，行不行?慢慢去做实验，我想这是一定能够做得到的。这么一搞，就把人和大自然的物质关系改变了，生产模式就改变了。

(三)改变人的认识、思维模式

现在人认识世界，是通过常态的感觉器官接受外界事物，先得出感性认识，再从感性认识到理性知识。思维有一般的逻辑思维和数学逻辑思维两种。一般的逻辑思维通过词汇、概念来思维。

数学逻辑思维通过演算，从理论直接推出结果来。所以好多人就说，数学逻辑思维不符合马克思主义的从感性知识到理性知识的道理。这样讲不对。当一个数学公式创立的时候，最基本的内容是从现实当中采的，如量子力学里边根据好多量子现象创造的方程式，同样是以感性知识作基础，然后到理性层次。到了理性层次，似乎和感性不一样了。实际上它还是遵从马克思主义实践论的规律。普通社会科学、文学强调从感性到理性，物理学、数学强调数学逻辑思维。这两种思维都是人的常态智能，都是从局部到整体。局部的现象，局部的认识，经脑子一整合才是整的。搞了气功之后，用超常智能认识世界可以直接接收整体信息，不需要局部一点点地来了，数学演算也可以不需要一点一点的那么多环节，直接就出结果。这样一来，不是把认识模式改变了，把思维模式也改变了吗?

由于认识模式、思维模式的改变，人们对世界的认识也就变了。现在我们认识问题，你说什么就是什么，而不易去认识其实质。有一种人造谣生事，编个瞎话，老那么说，说多了就成事实了。这样可以诬陷一些人，因为常态思维有局限性，他说看见张三干坏事了，到处嚷，别人谁也证明不了，但都听说有人看见他坏了，这样，别人也就说张三坏了，就把张三诬陷了。如果用超常思维呢?你说张三坏，我们一查，他里边的气不坏，说他干什么事了，一查没有，这不就完了吗?那时候，真正是好人就是好人，坏人就是坏人，好坏就掺杂不了，造谣也不行了。将来要是有十分之一、二十分之一的人有了超常智能就行，因为气和意有关系，你想哪儿气就往哪儿一集中，一想低级一点的事情，气就浊，往下走。咱们说下流，是气往下流。你思想很高尚，一看清气往上升，这人很纯洁。一看这人气很污浊，这人差点，如果自己看到气污浊，赶紧给自己加意念，往好的方面想，这就逼着你爱护自己，不能想坏事。不然你往大街上一走，人家看见就会知道了。你要干坏事还没干身上带着气就看着了，要是干了坏事都在身上背着呢！还敢于坏事吗?想干，思想不高尚，也不敢了。这跟照镜子一样，如果你自己不知道脸上抹了泥，别人都是瞎子，那没事。可你自己家里有镜子，一照给看着了。你有镜子，别人也都不是瞎子，都看着你这块儿泥，你也知道这块泥不好，就该不要它了。所以那时人就自觉了，非自觉不行。

思维模式、认识模式一变，人类就会发生变化。以后人类到了更高级阶段，人就非常自觉了，那时就能真正做到自觉改造主观世界，自觉改造客观世界。有功能可以使人有规律地认识主客观世界，自己自觉去改造。毛泽东讲：“人类到了自觉改造主观世界，自觉改造客观世界，那就是人类美好前景，共产主义的到来了。’(《实践论》)当然毛泽东讲的自觉改造和我们讲的自觉改造的内涵不完全一样，他说改造主观世界，改造客观世界，你怎么改造?你改造得了吗?教育人们要自觉，可是咱们党教育多少年了?七十多年了，能自觉吗?好多人不还都不自觉吗?你光教自觉，只有一部分人能自觉，还有一大部分人自觉不了。拿纪律约束，纪律管不到的地方呢?别人看不

着的时候呢?同样也约束不了，还有人干坏事。但是你想?我要去害张三”，如果张三有功能，你一想他一下就知道了，那你就不敢干。在宋朝那个二程，他准备到山里去拜访一个高人，头一年想去没去成，第二年去了，一见面就说：“程施主去年已经来过了。”你想去，他都知道，你还想害他?要是小偷，一想偷人家知道了，就可以准备好逮他了。所以非自觉不行。

有了超常智能之后，人类就自然发生变化。到那时候，人们就真正自觉地彰大义、昭大信、行大仁，大义、大信、大仁、大慈、大悲成了每个人必备品德，每个人都得光明磊落，你不磊落人们都看着你。那个时候人就没隐私了，就不会像我们现在人那样，表面还像正人君子似的，心里边想的乱七八糟，尽考虑那些见不得人的事情。现在人的水平只要提高一点的就不想这个东西了。现在觉得不可理解，想想小孩玩屎、玩尿、玩泥的情况，就好理解了。如果你经常这么想，就会督促自己更加努力前进。

四、对科学、哲学的震撼

我们前面讲的知识，已经包括了对科学和哲学的震撼。气功科学既研究人的社会性，又研究人的自然性，社会性有哲学意义在里边，自然性有一般的科学在里边。毛泽东讲哲学是对社会科学、自然科学的高度概括。生命科学在某些方面就具有了哲学特色。哲学是研究世界、宇宙最基本原理的，最根本从哪儿去概括?同异点在什么地方?超常智能的发展，对现代科学与哲学产生了巨大的冲击与震撼。

(一)科学革命

前面讲了改变生产模式、生活模式，这必然要震动到科学。科学已经掌握了规律，这些规律在超常智能面前失掉了它的规律性。比如说，这个东西这么变化，一个规律；那个物质那么变化，又一个规律。到了超常智能里边就变了，不是那样了，这对科学不震撼吗?科学界为什么极力反对气功呢?要不反对气功，他那科学家就没法当了，搞了几十年的专家，让一群毛孩子给推翻了，那权威怎么当?还给谁当去呀?科学本身就是不断向前发展，发现新生事物。科学本身就有实践性、革命性，要革命、要变化。人类总在认识客观世界，不断进步，每前进一步对前面的一些东西都要否定一些。但绝大多数科学家，当他一旦掌握了一定科学知识之后，他希望对别的科学知识、发明创造都能解释，解释不了，就把它否定了，这就是科学的革命性和科学家的保守性的辩证统一。实际上科学就是这么前进的，科学本身要前进，而科学家是保守的。正因为科学家保守，他们才做出了很多成绩，不要一说保守就认为不好。比如他掌握了五个知识，来一个事情，他给解释一番，把问题扩大了，这不就前进了吗?他拿他的观点去解释别的知识，把知识范围扩大了。这在一定范围内有意义，超出了这个范围就是保守了，用政治语言说就是对这个事物的反动。不论有多么巨大发明创造的科学家往往都有保守性。例如爱迪生，一生搞了多少发明创造!但是他

就把交流电的发明压了几十年。在科学中这样的例子很多。气功也是一样，搞了许多成功的实验，他们就说“不可能”。有事实也都说不可能。这些问题跟奥修讲的故事差不多，一个徒弟从悬崖跳下去没摔死，认为是意外；到房里没烧死，还说意外；到水里走，还是意外。最后自己淹死了。好多科学家就这样，“增产——不可能”；“事实有了——例外、再来”；再搞之后，还是个“意外”。当然，有的科学家搞几个实验，一看增产了，信了。张三做了张三信，李四没做还是不信。李四就说，张三以前是科学家，现在搞伪科学去了。为什么呢?因为他认为张三搞的是根本就不可能的事情。所以咱们搞气功难就难在这里，你争取一个科学家之后，他一到气功领域，这个科学家成了科学叛徒了，科学领域就不承认他了，你得一个一个征服才行哪，这么多科学家，怎么征服?

因此，1981 年我就讲，不能光争取科学家了，要发动群众。因为对群众来说什么都是新的，好似一张白纸，好画画。搞气功科学走群众路线就是这么决定的，群众都来搞，就把那些顽固派淹死了。怎么淹死了?他老反对，最后成现实了，他科学家的位置就彻底没有了，这不就淹死了吗?在科学生涯上把他淹死了。这是对科学的震动。当然，好多科学家都没介入，做了实验之后，他们还是能够信服于现实的，真正搞科学的人应该是尊重现实的，你就是不尊重现实，群众起来之后，许多的人都认识了这种现实，那时你就不得不承认了。当然，群众活动到了一定程度，光搞群众活动，停留在低水平也不行，还得高水平啊?一方面群众搞气功活动、搞实验，会培养出气功科学家；一方面，现在的科学家自己也会投身到气功事业当中来。就跟过去干革命一样，革命队伍当中，一开始文化水平不高，要培养造就自己的知识分子，以后，外面也会有许多知识分子投身到革命队伍当中来。当你的势力还不够强大的时候人家不来。搞气功事业呢，你气功事业不发展到一定水平，不展现一定的威力，形成一定的影响，那些知识分子不会参加到里边来，因为他觉得得不偿失，一沾这个社会上都骂你搞伪科学，一般的知识分子本来就有软弱性，听外边一骂，脸皮挂不住。人家说：“你们干什么去呀?”“搞气功”，“唉呀，搞这个，那是老头、老太太弄的，跑江湖卖野药的。”过去说知识分子“士可杀不可辱”’就怕别人侮辱，几千年来就有这个特征。他们听了那些话后想：“啊，我这是没头脑?那不成了大文盲了?我的博士帽都丢了?”有的就不干了。但有那么一批人，早就投身于气功科学了，咱们师资班里不是有好多同学都是大学毕业吗?全国有那么一大批知识分子正在认识气功科学事业。

超常智能对于科学的震撼，不是震一下就完了，而是要促进科学革命。钱学森也曾讲过“气功发展起来之后，将会导致一场科学革命”。我记得李铁映在九 0 年有个批示：“气功要抓紧，搞好了，可能会引起一场科学革命，搞不好，也可能招致巨大损失。”但是怎么可以革命?他们不是搞气功的，对于这一点，他们也理解不到。我们讲科学革命是什么?是用超常智能来研究客

观世界。超常智能既是研究手段，又是研究内容，又是实用技术，它是整体的。超常智能开发出来之后必然引起科学革命。在科学发展史上，只要是科研技术、科研方法、科研手段前进一大步之后，科学面目必然发生巨大变化。例如，早期搞科学研究，只能研究宏观的事物，光学显微镜一创造出来之后，一下子视野扩大到几百倍、几千倍，到非常细小的事物里边去了，以前看不到的事物，看到了，认识不了的事物认识了，细菌、细胞都可以看着了。电子显微镜发明之后，看得更细微了，可以看见两个“埃”的微细物质了，分子、分子结构都可以看了。以前认识世界，有了宏观材料之后，靠脑子去思维。咱们举过凯库勒发现苯分子结构的例子，凯库勒研究了苯分子之后，了解它有一定性质，碳原子数也知道了，而它的结构不知道。怎么办呢?想啊、琢磨啊，靠思维来得出来。用显微镜一看，看着了，就不需要靠思维了。以前靠逻辑思维才能解决的问题，现在一看就知道了，用感性就解决了，这不就是科学革命吗?现在的电子隧道显微镜已经看到了零点几埃的微观领域中去了。在物理世界的其他方面也一样，比如研究分子、原子，到了原子核里就不好研究了，可是回旋加速器一发明之后，就可以改变原子核。只要技术手段的发明有了质的飞跃，科学很快就会发生变化。

这一切还都是物理领域里的东西，超常智能的技术手段一发现，被应用之后，整个人类就要变了。因为超常智能不同于已有的物理、化学这样的技术手段，已有的这些知识都属于常态智能的。超常智能的应用引起科学革命，科学技术发生变化，没有搞气功的人是想象不到的。一般地讲，我们说系统论也好，整体论也好。同样还是常态智能。超常智能有它的一整套东西。在逐渐被人们掌握之后，整个人类通过科学革命，将建立起新的思维模式、生活模式、生产模式。这个革命就不像以前的显微镜的发明，只是把视野扩大了，它将是全方位的，各个领域都得变化。怎么完成这个科学革命?首先，得发展气功事业，发动群众多做实验。做各种实验的时候，请科学家来参加。你不是不信吗?那你采设计，你来实验，你出的结果，你不能解释，这就造成科学危机。危机发展到一定程度，就要发生科学革命。所以智能功要和科学家们精诚合作。科学家们说：“科学家救气功，没有科学家，气功科学建立不起来。”结果呢，科学家对实验结果解释不了，现代科学的理论站不住了，他们自己就否定自己了，这就把科学家的保守观点打破了。放射性同位素，现在已知的什么物质都改变不了它，可是气功作用以后，其衰变计数率改变了。你不找新理论行吗?这就是通过现代科学研究气功造成当代科学的危机，科学危机引发科学革命，产生气功科学，而形成气功文化。

同学们应该明了，现在采取的措施、干的工作，都是在搞气功科学。气功科学要吸收当代科学的知识，把它融汇到气功科学中来。气功科学吸收了古典气功的精髓，也汲取了当代科学的营养，形成了独特的“混元科学”。说“气功科学建立起来，当代科学就完了”，这句话不对。去

年，几位日本朋友来访，说：“庞老师。将来是中国文化统帅世界。”我说：“不是，而是东方文化、西方文化统一到一起，共同来占领世界，共同为世界服务。”那时的世界文化是你中有我、我中有你，谁吃了谁了?谁也不能吃谁，文化是整体的，要融通。咱们智能功里不也讲了古代的东西吗?我们书里面不是有很多现代文化吗?那不是我们把现代文化吃了，而是融合了。同学们都要有雄心壮志，不要被现代科学框住，我们做的事情就是要引发科学革命，产生新的科学。智能气功本身就已经是新的科学了，它的理论、方法、内容、实用技术，都有了。同学们要这么去认识。但是这个科学还是新生事物，许多人还不认识，还需要一步一步地完善、丰富。

(二)将丰富辩证唯物主义哲学宝库

我记得 1981 年，在北京有一批科技界的人研究气功，也谈论哲学问题。这年春天我们上《人民日报》哲学编辑部跟他们谈哲学问题。我们去七个人．有些问题是我谈的。谈到哲学观点，当时有的同志讲：“气功发展将是对辩证唯物主义的挑战。”我说：“不是挑战，是对辩证唯物主义的发展。”有的同志说“气功发展将否定辩证唯物主义。”我说：“不能这么讲，还是发展。”他说：“庞老师，你懂不懂哲学?发展本身就是否定之否定。”我说：“你讲否定是哲学用语，我讲发展是政治用语。在我们国家你把辩证唯物主义否定了，哲学家们干吗?‘否定之否定’这个词是否定不合理的框架，本质好的要保留下来，它才能成为发展了的新事物的内容的核心。”我们搞气功，哲学问题慢慢就要提到日程上来，1981 年写《气功探邃》就写了意识的物质性，意识是物质的。意识和物质是哲学两大根本命题，在“意识论”里都讲了。

气功发展了，意识与物质的关系、时空观、内因与外因的关系、原因结果的问题、形式内容的问题，这一系列问题，都得变化。我们现在学哲学中的那种绝对化的观点，不变不行。时空观问题，时间和空间只是物质存在的一种特殊形式，物质在空间中运动，在时间中流失，空间是物质三维的延展，时间是事物变化的流失的表现，具有不可逆的一维性。哲学讲时空这么讲。而时间本身是什么样物质，空间本身是什么样物质，都没有讲。爱因斯坦只讲相对的时空，也没把时间、空间解释清楚。我们讲时间、空间是混元整体，不仅讲了时空是物质存在的特殊形式，而且它是什么物质都讲了(时空是混元气的整体表现形式，而且它“镶嵌”着不同层次的混元气的内容。详见《基础。混元论》)。对内因外因的问题，我们都会说事物的内因是变化的根据，外因是变化的条件。举个例子，单尾金鱼变双尾金鱼。自然变化。得多少万年才行，可现在遗传工程把金鱼遗传基因拿来嫁接，一代就把单尾鱼变成双尾鱼。你说它这个基因嫁接是内因、还是外因?应该说是外因，外因变化起了决定作用。所以内因是变化根据。外因是变化条件，这种说法得变一变。变成双尾鱼的根据是遗传工程，因为人把它的遗传基因拿过来，加上人的信息量，加上劳动工程．合起来形成…一个新的混元整体一—卵，那个卵子是变成鱼的根据。卵也是混化的，两

个卵一混化变成一个，分不出谁是根据．谁是条件了。鸡蛋变成鸡也一样，鸡蛋和温度一结合，变成了适合变成鸡的 38℃多的鸡蛋，这 38℃多的鸡蛋才是变成鸡的根据。不是 38℃多的鸡蛋，它就不是变成鸡的根据。也许是变成臭鸡蛋的根据，温度高了，鸡蛋放放就泄黄了，臭了。从这里看出。鸡蛋既是变成鸡的根据，又是变成臭鸡蛋的根据。内因有了条件，跟条件一结合就混了，一混化才能发生变化。

形式、内容的问题也是一样，以前讲内容决定形式，可是到微观领域里，原子、电子怎么排列、几层，决定了它的性质；一个分子，原子怎么排列，决定了它的性质，同分异构体不是这个样子吗?分子、分子量一样，结构不一样，性质也就不一样了。这是性质决定形式，还是形式决定性质呢?在无机界里应该说这两个是一个混元事物的同时存在的不同俩面，这样的内容就有这样的形式，这样的形式就有这样的内容，两个分不开，是一个问题两个方面的表现，是混元的。在社会中由于人们的主观多样性，一个内容可以有不同表现形式。气功科学牵涉了这么多内容。它同样还是马克思主义辩证唯物主义的东西，但是，我们把它丰富了，它有这方面的内容，还有另外新的内容，这样就丰富了马克思辩证唯物主义哲学的宝库。这些问题不解决，我们智能气功就不能沿着一条正确的路线发展。我们之所以钻哲学，是为了从哲学高度把智能气功统帅起来，不走弯路，不走错路。内因外因两个一结合，就没有内因外因的区别了，合二为一了。毛泽东强调一分为二，杨献珍讲合二为一，文化大革命批判合二为一的理论。其实这两个是在一个事物的不同运动时期的不同主要表现。我们学习智能功必须在哲学上明了这些问题。不研究辩证唯物主义哲学，搞智能气功就搞不下去。气功科学本身有自然科学、社会科学在里边，必然和哲学相接壤。你不碰它，就要走歪路，这一关不过去，必然就搞到神学里边去了。这一关过来了，就是唯物主义了，是彻底唯物主义。精神是物质，可以研究它嘛。

唯心主义说神是精神，物质也是精神。尤其在香港、台湾，搞佛学、天主教，都讲“心物一元论”，心和物是一个东西。它强调心，认为心无形无象，不能研究，没规律可谈。而我们讲精神是物质，意识也是物质，我们的心物一元论是物质一元论，把精神的规律拿出来，大家掌握它。根本点不同，就在这地方，我们心物一元论都讲物。这一点不是咱们的创造，马克思早就讲了：思维是能的一种形式，意识也是一种力量。力量和能量不都是物质吗?马克思、恩格斯讲的这些东西，在智能功发展起来之后，从生命科学的角度把它证明了，这样哲学就向前发展了。所以我讲本世纪末、下个世纪初，人类要搞共产主义的思想就开始起来了。因为气功一起来之后，辩证唯物主义思想处处都站起来了，马克思主义哲学就普及开了。马克思主义政治不大时兴了，可是哲学还得搞，摘自然科学就离不开辩证唯物主义，把辩证唯物主义用到了生命科学里边，就把马克思主义全面铺开了。我们讲气功，你听听就发现这是唯物主义，和尚们听我讲佛、讲心、讲唯

识，讲讲就变成物质的了，成唯物主义了；讲天主教也行，讲讲也成唯物主义了，这样马克思的唯物主义就发展起来了。理论彻底就能说服人，你不能说服人，理论就不彻’底。正确的理论一旦被人们所掌握，就会变成强大的社会力量，这都是马克思讲的。同学们学习智能功思想还要开阔，不能光学点技术就完了，还有世界观问题，更高层的整个人类文化问题，从这方面考虑才行。

五、导致人类进入自由自在的新天地

跟搞气功科学一样，搞超常智能的全面开发，将导致人类进入自由自在的新天地。真正搞了超常智能之后，人类就变了，就到自由自在的领域里边去了。佛祖躺着的涅槃像，一般的涅槃像里边都写着“得大自在”。以前死了，就叫得了个“大自在”，死了不叫死，叫涅槃，进入寂静，圆寂了。智能功不这么讲，“得大自在”活着得，人死了得什么自在去呀?说死了到天国里边去了，不在天国在地国里边不更好吗?我们说自由自在，要自由，还要自在。自在得符合自然性，掌握了自然规律，按照自然规律去做，使自然规律为自身来服务，到这个天地里边去。

现在人类对好多的自然规律还没有掌握，比如说，改造自然，有些改造自然是给人类带来了利益，有些改造，眼前有点利益，可给后代带来了害处。为什么这样呢?就是人们对自然规律不了解、不认识。几百年来，对森林的砍伐，造成水土流失。有些地方本来是—片绿洲，砍伐了以后变成沙漠了。几百年就发生了变化。人们搞各种工业，多生产物质材料，生产物质水平高了，可是造成环境污染。我们活着这一代是人类，再有人还是人类，给人类造成的这种害处就是因为人类对大自然规律的认识不完全，或者还没有了解。现在人们开始认识了，因为文化向前发展了。比如，那些发达国家嚷：“不发达国家，你们别砍森林，砍了森林影响整个人类。”不发达国家说：“不砍森林你们给钱吗?”他们也不给。发达国家森林都砍过了，都富了，他们穷人比落后国家的富人还富，保护人类财富就这么保护!资本主义讲人权是虚伪的，是骗人的东西。这个问题在哪儿呢?科学还没达到高水平。我们现在讲的自然平衡，生态平衡准正确吗?比过去随便砍伐正确了，而实际上还没有掌握整体观，还不正确。真按他们那么搞 也得搞坏了。常态智能不可能认识清楚人和自然的整体关系，就不可能掌握它。过去讲“五十步笑百步”，说两边打仗，一敲战鼓就往回跑，跑了一百步回头一看，有的只跑了五十步，跑五十步的说：“你这胆小鬼，跑那么远，你看我才跑了五十步。”一打仗，战鼓一敲往回跑都是害怕，跑得快的跑了一百步，跑得慢的跑了五十步。不是胆子大的跑五十步，胆子大怎不站着呢!“五十百步皆怯也”，都错了。科学在发展，它只是比原来强了一点，虽前进了一点，但还是解决不了问题。

这些问题正是促进建立气功科学的力量，掌握生态平衡的整体，建立天文学、地理学、生态学的大整体，叫天地生系统。天地生的规律是什么?现代科学认识不了，只好用气功的超常智能来解决。这样，就在现代科学基础之上使人类进入新天地。“人变化的本身就是新天地，那不是

同义反复吗?”按照西方的逻辑学属于同义反复、只是从不同角度来讲，过去，从能源这个角度来讲，认为人之所以成为人，关键是人能够主动利用能源为自身服务.而动物只是从食物中取得能源。人可以取得食物以外的能源为自身服务，最古老的是用火为自身服务。所以恩格斯对火的发明有很高的评价，他说；人类学会了使用火之后，开始自觉使用外界能源为自身服务，在这一点上，使人区别于动物了。他认为火的发明，比蒸气机的发明还要重要。蒸气机的发明带来了工业革命，但是它没有改变人使用火的性质，都是利用外界能源嘛!蒸汽机同样也还是在使用外界能源基础上的进一步发展。马克思讲，蒸汽机的发现并不比人类第一次使用火对整个人类更加重要，就是从这个意义上讲的。思格斯研究自然比较多，对自然科学的论述要比马克思更多一点，马克思的论述只是原则性的论述。火能、风能、水能、电能、原子能、太阳能等都是外界能源，再开辟能源，也没有改变人使用外界能源的根本特性，你要使用外界能源，就要受到外界能源的限制，就必须借助外界条件。

现代的科学文化都是在人类使用外界能源的基础上建立起来的。而超常智能是用人体自身的能源，靠意识来调动。特异功能、硬气功都是用自身能源的。硬气功一表演：可以产生很强的力量，可以把肌肉变得很硬，这都是自身能源转化、变化的结果。像叉尖推磨，表演得很精彩，钢叉叉尖抵在肚脐上，整个人趴在上面转，叉尖挺尖.受力面只有那么一点点，就算 0.1 平方毫米，承受着一个一百多斤的人，扎不进去，就那么一会儿，得多大能量，肚脐得变多硬啊!同学们算算压强，1 平方厘米里面有多重。搞深水探海，太深就下不去了，压强太大，器材接受不了那么大的压力，会把它压瘪了。我们在 1979 年计算了一下，那时他体重 56 公斤，一算每平方厘米得承受达两万八千多公斤。如果人能承受这么大压力，深水探海就不成问题了。那是什么力量?什么能量?使得他在短短时间里变得这么硬。人的潜在能量有多大!如果人能够自由自觉地使用这些能量，那么人在大自然界能获得多少自由啊!咱们现在是使用外界能量，但外界的能量是有限的呀!这么点能量，获得这么多自由。能调动那么多能量多么了不得呀!从这点来讲，我们人类自由新天地是难以想象的。叉尖推磨是赵继书表演的，赵继书他们师兄弟两个（他师兄已经死了），每人练了一个绝招。赵继书练了叉尖推磨、卧钉破石，这在全国他是第一位的。他卧钉床是用四十九颗钉子的。一般是用几百颗、上千颗钉子的。几百、几千钉子，都成了平面了，你敢躺上去也没事。他卧刀是用三把刀的，肩膀一把刀，腰部一把刀，臀部一把刀，躺在刀上，可以在他上面砸石头。他的功能比较强。他师兄有一个绝招。一般的拿一根铁丝或绳子勒在胸上一拱断了，那不算本事。你们要敢弄，用 5 号铁丝匝上三圈一绷，也断得了。一吸气，“哼”一绷，周围都往外张，力量就大了，一下就断了。赵继书的师兄不是这么搞，他不是用铁丝，是用绳子，把胳膊、腿、躯干，周身除了脖子都缠上，勒紧，他那么一绷劲，连胳膊带腿、躯干上的绳子都断了。

这就是本事了。怎么绷开?什么力量?就那么绷，得多大的力量！这说明人身体里边有很强大的力量，还有很多潜伏着没开发出来，把这些开发出来，能应用它，那人就不得了了。

我们智能气功主张有了能量以后，不去搞表演，要应用去，一点一点地改变自己的形体、精神、智力，然后改变世界，返到身体里边，改变自己。改变主观、客观，反复这么搞。以前练这些是为了搞表演给大家看，走江湖。现在我们是为了实用，广大群众都会了就得搞实用。我们讲超常智能，练超常智能要从实用方面去领会它，认识它。千千万万不要猎奇，表演的时代已经过去了，现在的气功时代，讲超常智能就是要实用化。搞气功教学是为了实用，但人类总得有不同的生活方面，要搞生产，搞经营，搞服务。都搞教学，全国十一亿人都搞教学，谁教谁?都教学，吃什么?穿什么?搞气功文化，物质财富、精神财富两方面都得有，你可不要认为搞教学才是搞气功，方方面面都要搞，要实用，从各个方面去努力。只有这样，人类文化才能进入更高层次，从而进入自由自觉的新天地。

我讲了这些东西你要会想，例如我一说飞，你自己有个意念：“飞起来了。”可有的同学不想，我讲“你们开发智慧”，他也不想，再提他又不想，总是等着我说就麻烦了。我记得 1981 年出去教功。我说：“人你要指挥他动，他就动。”一个刚学气功的年轻孩子，年龄不太大，二十来岁。我说：“你觉得动没动。’她那儿“呼—”起来了。我说：“你起来干什么?”她说：“我也不知道怎么起来了。’实际是她会想，意念一动身体就起变化。可我这讲课，同学们就不会借我的气场，把那些说的内容接到你身体里边去。你自己不主动这么去做不行，你只要发自内心去做就成功了。当我不在那儿的时候，她再弄，就起不来了。那得有个气场啊 1 我这儿说“起来了”，那本身就是气场，让你起，你意念一动就起来了。“庞老师说我们行，我们怎么行啊?”你从内心里有这个问号就麻烦了，不是理直气壮了。从内心里边一动就解决问题了，我们有的同学动得不够好，我这一说，就想“唉呀，刚才我忘了，现在动吧！”你转几个念头，从里边把你的内力都消耗了，内在力量开发不出来。应该一说，马上就想，直接一动，力量就出来，从里到外统一了，就解决问题了。同学们真正要把思想解放开来，把功能开发出来，不能光靠方法。必须得有这个思想认识，会这么动了，就变敏感了。你们可别以为练功夫得怎么怎么弄，等着什么时间脑子出变化。你这脑子一动就是变化，一想就是功夫，会想就有功夫。方法都是个拐棍，用来让你学着走路。拿着拐棍，你得拄着往前走，光要拐棍还是不会走，得往前走。

我讲课同学们得随时跟着动、往里边收，有时我讲课稍微停顿一下，一停你得收老师的气，讲功能的时候，一说，你就看一下，就想它一下，体察一下，当时就做，精神集中一做就可以了。你们可不要以为功能怎么怎么出，要出很简单，里边一动，一连，一想、一变就出来了。讲这些道理只是作预备的，给你脑子里边开开窍，开窍之后你还得用那个窍，会走这个窍，光开了窍，

你不会走、不会用，光那么呆着那还不行，要灵、灵通才行。过去讲：“神仙伎俩无多子，只是人间一味呆”，说傻坐静等是让你平时安静呆一会。用超常智能的时候，呆头呆脑就不行。查病、发气，你呆着，气、意念不动都不行。

对于这些问题，希望同学们要从观念上领会它，你要受了过去传统气功的影响就麻烦了。说静到极点就行了，有几个人静到极点了?有的人一辈子都到不了极点。即使静到了极点，如果它不动就成了顽空、枯禅。有的枯禅一坐就是几十年。一个朋友讲，在解放战争的时候，在南方剿匪到一个山洞里面，看到一个老和尚在里边坐着，坐得很规整，不像死人，一摸他衣服，都成灰了。衣服都腐烂成那样了，这得几百年吧!跟他说话，他也不言语，说了半天，他才睁了睁眼，还不言语，他们就走了。那就叫枯禅，到最后怎么着了，能解决什么问题呀?那样做也不行，成了顽空断灭见。意念得动，有灵明、灵觉才行。同学们自己脑子动得不够，我经常提提，慢慢同学们就行了。将来，我不讲你也会自己动动，等我正好讲到的时候，气很足，会动一下，那比平时会动一百、一千下都好。你自己很兴奋的时候动一下，那才行，得会用这些东西。在讲下一章诊断、治疗学之前，把开发智能的注意事项讲一讲，以后再讲课的时候，随时随地既要注意听我讲，同时还要注意收老师的气，把它收进来。碰到我讲功能的时候，老师一讲，不是想我就有，一说功能，你脑子里马上就用这个功能，那才行。你们想吃饭去了，“我有个碗，伸手拿碗去”，有这么想的吗?没有。一说吃饭了，就伸手拿碗去了。老师一说功能，你脑子里自然而然用功能这么动脑子，往往一下子功能就出来。只要动对了一下，以后就会动了。好比一个大礼堂，门在哪儿你不知道，摸索、摸索，摸着这门一推，门开了。有一次摸着了，就出去了。我每次讲课都是组了场的，跟这场一连一动弹，就起作用了。

智能气功科学技术— —超常智能

下篇　智能气功医学



智能气功科学技术——超常智能

下 篇　智能气功医学

《超常智能》的下篇——智能气功医学，是论述智能气功诊断学与治疗学的。这本书把人的超常智能分为先天的超常智能和练功的超常智能两大类。上篇第一、二章讲的是先天的超常智能，下篇讲的就是练功的超常智能及其在诊断和治疗中的应用。

绪　论

绪论旨在让同学们对智能气功医学的整体有个大概的了解。诊断和治疗这些内容，是属于气功医学的，说得更确切一点，是属于智能气功医学的一部分，而智能气功医学又和当代的已有的医学不一样。我们从思想上应该明确，气功医学是一个独立的医学。前面说超常智能技术是建立气功医学的根本，那是从开发超常智能的意义上来讲的。从智能气功来讲，我们已经开始有了一个简单的气功医学的模型了，但是从整体来讲还不够。

气功医学的特殊性在什么地方?为什么提这问题?因为有的人讲气功是中医学的一部分。我们说不是，它是一个特殊的医学。气功医学有的称之为第四医学，不同于第一、二、三医学，这是从西医来讲。同样，它和中医也是不—样的。差异的关键在于气功医学是把它全部注意力都放在人的整体上，把人的功能调整正常就行了，而不怎么着重于具体病的。尤其我们智能气功，就立论一个混元气，不搞辨证施功、辨证施治。这么讲，并不是说—点也不作区别，什么情况都完全

一样。当然，如果功能到了高级层次，即使对病人、病情都不清楚，也可以搞遥控、遥治，那是一点分别也没有了。如有人说：“老师，我妈妈有病。” 一说妈妈有病，但还没有说是什么病，你意念马上一动，意念一跟就连诊断带治病都有了。这就是智能气功医学最根本的地方。而且智能气功医学不是把诊断放在一个关键的地位，其它的医学中医也好、西医也好，都必须得搞诊断，诊断是治疗的前提，根据诊断制定治疗方针。智能气功不是。你知道他的病也可以，不知道也可以，反正是使他混元气充足了，流通了，有病病就好了，没病身体就健康了，就长功夫，往上走了。至于中医学、西医学、气功医学的具体区别，基本上都讲了，这里我就不再重复。

第三章 智能气功诊断学

第一节 综　述

Ⅰ、智能气功诊断与智能气功诊断学

一、智能气功诊断的含义

简单地说，把超常接收功能用到诊断上来，用于查获疾病，达到对疾病的明确诊断就叫作智能气功诊断，或叫作超常智能诊断。我们之所以管它叫作智能气功诊断，是从智能气功科学在各个领域中的应用出发来命名的。其实，只要具备了超常智能的接收功能后，都可以实施诊断，只是智能气功在诊断方面有我们的方法。对于诊断，既可以是近距离进行，也可以是超常智能诊断。超常智能诊断就是运用超常智能的接收方法去查获疾病信息。因此，气功诊断和一般医学的诊断也就不一样了。

二、智能气功诊断的特殊性

对疾病的诊断，西医有所谓“视、触、叩、听”的四步检查，以及各种物理的、化学的检测手段；中医则是通过“望、闻、问、切”四诊，而气功不借助这些方法，就直接运用超常智能的接收功能。这是一个特殊性。智能气功不强调对疾病诊断要十分精确、细致，只需分辨其部位在哪，性质是正常的还是不正常的就够了。这就是气功诊断的特殊性。西医诊断则要致力于查明病因，某个部位发炎了，看它是什么性质的，是哪种病因引起的，等等，才好针对病因去治疗。如是细菌，是球菌还是杆菌?是革兰氏阳性杆菌还是革兰氏阴性杆菌?还得分清楚。中医虽然也强调找出病因、病位，但主要是以人的功能状态为治病依据，即中医所说的“证”。气功就不是，你只要知道哪有病，是不正常的就够了。因为气功治病不搞具体的分析、治疗，只要使该部位的气

充足了、通畅了就行了。这是气功诊断的第二个特殊性。

三、智能气功诊断学

智能气功诊断学，简单地说，把气功诊断的各种学问归纳起来就叫气功诊断学。气功诊断学应该包括气功诊断的原理和方法，以及诊断技术的运厨规律等。

Ⅱ、智能气功诊断的类别

一、透视诊断法

透视诊断法是指气功师直接察视(不叫透视，不是用眼睛看)患者的躯体内外不同层次的疾病。透视一词，使我们容易想到 x 光、CT 扫描，其实，气功说的透视和它们的机理不一样。科学知识比较多的人，包括一些科学家就有疑问；气功透视是怎么透进人体的?因为眼睛接受的是可见光波段电磁波，而人怎么能够通过视觉看到人体里面的内容呢?这点甚至连气功界、有特异功能的人都有很多没搞清楚，以为透视就是直接往里面看。其实不是透进去的，不是把里面实实在在的东西看着了，它是意元体接收了人的混元整体信息(意天体接收超常智能信息是整体的)而实现的。这个整体信息，包括了人的时间整体特性和空间整体特性。在人的意元体里，实际上是一个实象空间，有第一映象空间、第二映象空间。实象空间一般的人还都未能启用，更没有在脑子里形成一个“势力”。不过它并没有超出第一、二映象空间，而是把它们全部包容起来了。就如佛学讲佛眼似的，有了佛眼之后，天眼、法眼、慧眼等就都在它里面了。所以说实象空间具有一种全部的、时空为一整体的特性，意元体结合了这个功能，根据人们的常态智能反应习惯，又返回来在第一映象空间里显现出了它的客观实在性。这样就使人感觉到了它是一个透视的形象。一看，五脏六腑的形象都出来了，它里面占位的大小，正常不正常，诸如这些，就等于把它们的实在情况反映到脑子的映象空间里去，就感觉到了。

再补充一点。佛学的《唯识论》把脑子里面的“东西”叫作似代质，它实际上讲的就是外界信息作用到人体里，意元体把它反映出来，即是脑子里面的主观印象。佛学讲，客观事物并不存在，对事物的映象其实是你脑子里已有的，换句话说，外面有的东西，是因为你意识里有这么个东西。他说，普通人只要一看，就只能看到形象，比如看这个人，他的衣服一挡，连肉体都看不着了，皮肤一挡，里面看不着了。为什么会这样呢?难道他不知道外界的事物都是实在的吗?为什么说外面的东西是意识造的?因为对客观事物脑子里反映出来的是这种形态，那么跟客观事物的作用就是这种作用；如果反应的不是这状况，而是一种特异功能状况呢?对外面事物起的作用就不一样了。所以有了功能了，能看到里面去了，那么人就不是不透明的了。普通人的功能看不到里面，给障碍物挡住了。因此，当脑子一反映出那种状况时，他就认为不是由于脑子里有了功能

反映出来的，而是脑子里有了这种东西的概念——妄想，然后你就能造出那种与妄想一致的状况。其实他这是讲错了。错在哪呢?因为人的功能和外界客观事物都有它不同层次的功能状态。用常态智能和外界客观事物建立起来的是常态关系，这个关系也是个真实存在；用超常智能和外界联系，它就从超常智能层次和外界建立起关系，而那个关系和常态智能是不一样的。以透视来说，用超常智能一检查，看到里面去了，这样，那些滞碍的东西就不存在了；发放信息呢，用超常智能起作用，如到了搬运这个层次，一搬就没了。佛学据此就讲万物唯心造，是心造的。这样，它把这个功能扩大化了，所以它就错了。不过，它有很多东西还是讲对了的。智能气功的诊断也是一样，它不是用常态智能进去的，而是用超常智能在脑子里反映出来而认识到的。这个认识到的东西，同样是对客观事物的反映，是用超常智能对客观事物的整体特性——混元整体特性的反映。应该这样认识。这就是我们和佛学唯识论的根本区别所在。

所以，透视实际上就是用超常智能接收了人的混元整体特性的信息，然后又返回来在常态智能信息的第一映象空间显现出它的这种特性——形象特性的一种超视觉现象。如果反映出的是声音特性，那就是听；如果反映出的是气味的，那就是嗅……这些都属于常态智能信息的。因为在第一映象空间里，形象思维是与事物的具体形象相关的，气味虽然不同于一般的形象，但它也还属于直接的和感觉相关的信息。而和感觉相关的信息都是在第一映象空间里起作用的。所以有的人，用鼻子闻一闻也能闻出是什么病来，实际上这也是在第一映象空间出采的结果。对透视应该这么来认识它。

本来从学术上来讲，称作透视是不合适的。只是大家叫习惯了，也比较容易领会，咱们也就从众了。透视法里分开目透视与闭目透视两种。

(一)开目透视诊断。就是施术者睁着眼，用眼从上往下看，依次查看患者各部，以发现疾病。这种情况更容易让人觉得是看进去的，其实不是。混元整体理论认为，任何一个事物，有它实体性存在形式，也有它非实体性存在形式，而且任何一个事物的局部特征都包含着它的整体信息，即是说，事物的空间整体特性与时间整体特性，都可以从局部中显现出来。如眼睛，本来它不仅仅是接收可见光光学特性(电磁波特性)的，只是由于普通人的视觉有级联放大效应，把电磁波特性强化起来了，所以我们人看东西就只认识它的光学特性了。其实，光是事物的一个物理特性，在这个特性里面也还包含着那个事物的时空整体特性。只是因为人的功能里面有一级联放大作用——把光线特性扩大起来了，成了优势反应，使得其它的整体特性相对地弱了，这样，其它整体特性就显现不出来了，脑子里分辨时，就只能分辨事物的光学特性。现在呢，由于练功之后，用眼睛看时，脑子里的级联放大效应就不仅仅是对光了，它对整个的信息都全面地放大了。我们在以前讲过，睁着眼睛看一个东西，看……，眼前发黑，东西看不见了，看不见之后就能透出东西

来了，那是什么道理呢?由于集中精力看，眼睛对光的级联放大效应减弱了，这样，优势反应形成不了，脑子里就把事物的整体特性显现出来了。我们练功就是要抓住这个环节来练!经常这么练，会这么做了，当你透视时，虽然也是用眼睛看，但它已不完全是光学特性了，而是意元体把事物的整体特性拿出来到第一映象空间里成像了。透视的机理就是如此。各种功能可以从练功达到的整体水平来实现，也还可以通过一定的具体方法来实现。如果是从意识修养、从气量增多这个方面去练，当你达到了一定水平，意元体参照系打破了，明心见性了，那时一切功能都出来了。那是整个脑子每个部位的优势灶都没有了，都非常平静、非常匀衡了，整体功能都变了。现在我们练透视法呢，那是先练破除对光的级联放大效应，使其不起优势反应，这么一来，也就能透视、感知了。我这样说，同学们可能会想，那我们什么时候才能把偏执打破呢?你可以单一的练这样的功能，通过直接看、看、看，看累了，它就“罢工”，优势反应不起了，这样整体性显现出来了。这也是为什么一些有透视功能的人．同时也还有很强的偏执的道理所在。由于成年人已经是意识和气结合上了，所以当透视时，往往就带着气，透视出的像有的时候是实体物，有时是气状态，而有时是连气带实体一块出来的，这和意元体反应的精确度有关系。

(二)闭目透视诊断。闭目透视诊断就是施术者闭着眼睛(一般是通过天目)来接收超常智能信息，以发现疾病。天目开了之后，进去的信息就不是视觉信息了，那为什么闭着眼睛它也是出现形象呢?因为通过天目接收的事物的整体信息，它本来应该是在意元体里面显现出来的，可是由于天目易开，也容易接收信息，把它打开之后，躯体混元气的屏蔽没有了，整体信息直接往里一通，容易刺激人的视神经，视神经一起作用，气碰上了，光学信息就显现多—点，就成像了。因此，天目开了之后，就非常容易出透视的形象，它和睁着眼睛看的有很多相似的地方。有没有开了天目之后没有出形象的呢?也有。有的人天目开了，也可以诊断疾病了，但是并没出现形象。因为混元整体信息没有在第一映象空间起作用，而直接在意元体的概念层次起作用了，也就是说，混元整体信息没有反映到第一映象空间里面来，而是反映到第二映象空间——概念空间里面去了，直接出结果了。这是什么原因呢?主要是超常智能认知事物并没有固定的模式，主要是看各人的习惯。有的人逻辑思维占上风，那么混元整体信息就从第二映象空间出结果；有的人形象思维比较强，它就从第一映象空间出结果。那为什么先天特异功能基本都是透视?其实把这番理论讲了之后，让他们练一练，尽量平静地看一看、动一动，这么引导引导，他们也就可以不出形象而照样查病说得很清楚。既然是逻辑思维和形象思维的缘故，为什么开天目的人容易出形象，开天门的人就不容易出形象?这是由于它走的路线不一样。因为从天目处进信息它容易碰到与视觉形象相关的通路；从头顶、天门进去，就不容易使视觉反应信息那套系统起作用，直接走概念了，不过开天门的也有出透视成像的。这就告诉大家：成像不成像既与开天门、开天目有关系，也与

人的各种功能反映状态有关系。不过一般来说，如果仅是开了天目，而且完全是用自身精气神开天目的人不仅能接收信息，也可以从天目往外发信息。因内外气通了，这些人就喜欢给人查，尤其一开始有功能时，大人、小孩都有这个毛病，想使唤使唤，一使唤就耗气，一耗气，气就不易往上走了。因从头顶的顶点这最高层到天目里面的位置，这当中还差不少距离。按“天”的层次来说，天目是最低的那层天，上面还有好几层呢，最少上面还有三层。如果光开了天目，而不会用外面的混元气而用自身的气，精气神就都往天目处集中，都从这条路跑了。因此，我们现在就不是光练开天目，还要练开天门，而且还要用外界的气来解决它。所以，透视出的形象，也不是真正看着的东西，而是混元整体信息通过分解而到第一映象空间显现出来的东西。这也是透视和感知的区别所在。

二、感应诊断法

感应诊断法是指气功师通过相关的部位感应到患者的疾病所在。这里讲两个方法。

(一)对应部位感应法

对应部位感应法是最简单的。来个病人在对面．他的信息作用到你身上，你就感觉到了。咱们知道，每个事物都有它的整体性，在它周围都有标志其整体特征的稀疏的混元气，人也如此，而且互相之间可以影响。当练了气功之后，体混元气和意念的结合度比较密切了(在普通人躯体混元气里意念比较少，而且结合得也不够紧密)，所以对外来的信息就容易接收。由于意元体本身比较灵明，通过气和气一结合，意元体就能把病态信息感觉到了。这样，它就在气功师的相应部位显现出来，如痛麻酸胀冷热等；就类似于我们的皮肤、肉体、感觉器官能感知外界的情况，当某个地方有病了，通过神经末梢，传导到意元体里边去，就知道这儿有病了。一接触这个信息感觉是不正常的，比如我膝盖有毛病，我和气功师一对面，他一接收到我膝盖气不正常，马上就反映到脑子里：膝盖的气不正常。这是借助自己的膝盖不自觉地做的对比。一个本来是正常膝盖，现在不正常了，不正常是什么情况呢?就看气的信息了。气的信息是疼，就觉膝盖疼，是凉就觉得膝盖凉，是麻就觉得膝盖是麻，等等。对应感应法就有这么个特殊性，你那难受，他也难受，这个过程是个自然反映，是自然产生的。这么一来，有的气功师就讲：“病人的病气跑到我这来了。”还有的气功师这么讲：“我把病气都拿过来，上我身体里来了，这样，把我身上的病排出去了，你也就好了。”一般来说，不是这样。当你自己脑子里对感应法机理的认识不是非常清楚时，有个病的信息，本来是意元体感觉到的。因人在日常生活中，只能感觉自己的病，别人的病感觉不到，所以意元体不知道是别人的病。一般人常这么讲：“我疼不疼你怎么知道?它疼在我身上呢。”可见，人们脑子里这个概念已经很牢固了，自己身上的疼、痒、麻之类的感觉，别人都不知道。因此当你接收到“膝盖疼”这个病态信息时，一分辨是疼的信息，脑子里就反映到了

自己的膝盖：唉哟，膝盖痛。如果这个时候你不赶紧把这个信息排除掉，在你有了点本事时，意元体的功能比较强了，“膝盖病了”，脑子这么一想，就会真病了。甚至于有的病人拉脓拉血，你给他一检查，你也拉脓拉血了。其实这都是你的意元体起的作用。你的意元体发出信息——自己病了，这样，无中生有就来了个病。这个病，不是你把他的病拿过来的，是你的意识一起作用，造出个病态，是这么个问题。可以说，现在气功界里，包括那些气功大师们对这个问题都没有搞清楚，因为他们没有认真去研究，不懂其中的道理。如果我们前面没有讲意元体的作用、意识在人的生命活动中的作用，没有讲有无相生，现在讲这个问题，那是理解不了的，讲不通，人们也不信。所以，遇到这些问题，当你一感觉到了是腿疼，马上加意念，“不是自己腿疼，而是别人腿疼”，这样，你就不得病了。若想是病气跑自己身上来了，脑子一动，就病了。所以，对应感应法有这么个弊病，要特别注意。

当练功后比较敏感了，练捧气贯顶、三心并站庄，气充足了，你虽无意识查病，但在无意中可对周围的情况起反应。周围有人腰疼，你也腰疼，有人头疼你也头疼，有的人就被吓得不敢出门了。我记得在 1981 年的春天，有两个学员就是这种情况，练了功不敢出门了。一上汽车，汽车人多就受不了啦，腰疼、肚子疼、头疼，什么都疼上了。这时你要这样想：不是我疼，是他疼，是我有本事了，能感知到他的病了。一般来说，练外混元时气足了很容易出现这种情况。因为外面气多了，意元体、意识和它合到一起了，你越注意外面就越敏感。不过一练形神庄，有的人功能又没了，什么道理呢?因为练形神庄把周围的气往里收，意元体对外面放得少了，体表混元气含的意元体的内容少了，感知功能就不行了，是这个道理。关键是意元体气足之后，意元体能否冲出来，能冲到外面来就易感应了。当你一开始不自觉地有那么点难受的时候，这时可加点意念，练练感应法。来个人，他头痛，你可别想自己头痛了，关键是正确用意念：头痛不是我是他、不是我是他……我是功能。这样就断开了，解决问题了。

如果面对着面查，一般来说，对躯体、四肢、躯干的皮表上的病，是左右相对的，如他的左胳膊对你右胳膊，右胳膊对左胳膊。而内脏往往就不这样了，对着面，如他肝有毛病，往往就反映到你的肝上去；他心脏有毛病，就反映到你的心脏上来，内脏和躯体有这么点小区别。为什么呢?因为躯体的构造左右基本是相同的，它的混元气的局部特殊性是一样的，而内脏就不一样了。如右侧是肝，对面的人的右侧则是脾，肝与脾的特殊性不一致，意元体一接收一分析，就从肝部反映出来了。这样，从内脏来说，对应感应似乎就不完全那么对应了，实际上还是有相关性的。

平时只要对练捧气贯顶法稍稍注意点，这个感应功能每个人都应该有。现在有这种威应功能的好像少了，我估计是不是方法讲得太多了?以前我学功的时候，只要学点新东西，或偷着看师兄弟练点什么，在老师那不敢练，回去就拼着命地练，非把它快点学会不行。那时我既要 8 小时

上班，还得出去看病，还得开会，还得练功，学到新东西，那真是不得了，拼命地练。如不拼命练，功夫怎么来?现在咱们要讲功能了，我想有些同学也会抓紧练。我讲课的时候，讲到具体功法时，虽然也带着大家练，可光靠带着练那点时间不够呀!你得自己琢磨，自己去苦练呀!练捧气贯顶，只要练的气足了，一放松，别人哪儿有病，大部分都能感应出来了。

(二)对应内景感知法

这是在施术者有了“内视”功能(能内视内脏、形体了)基础上的感应方法。过去不同的功门有不同的方法。以前大多数老师是这么教的：给人查病时，问问他年岁多大了，属什么，生辰八字，问完了，把他的名字“咕噜”咽下吃了，然后闭着眼睛内视，看看他哪有毛病。以前老师把它神秘化了，而现在书上写得很简单了。其实知道生辰八字有什么用啊?没有用，其实质还是意识感知。若是功夫达不到内视的程度，想看里边，检查里边，就做不到了。

不过，我把这一问题实质说破了，感召力就不强了。我如单个这么教你：你先把捧气贯顶法好好练，在查病时，先把自己的神气布好，然后问病人的生辰八字，往里面一吃，你即使没有内景感应功能也行，吃完后静静呆着，你觉得哪儿难受，就是他对应的部位有毛病了。我想，如果这样教，80%以上的同学都可以感应到；而我现在这么集体讲了，能感应到的连 50%都到不了；如光讲一个内景感应法，10%也到不了。意识作用就这么厉害!因我大范围公开讲了，怎么也引不起同学们的重视。而很神秘地讲，你脑子里一震动，本身就起作用了。“庞老师，那你为什么不让我们震动震动?”我搞了半辈子，如还是这么干，我搞气功科学干什么呀!我这样做，就是要真正调动起同学们的意识的积极性，这么搞虽然慢一点，时间长了就会觉得是正确的了。若搞那种神秘感的办法，只要把实质一说破，很多人学就不灵了。所以就通过讲道理，讲了以后，有的人内心能定下来，你就进步得快一点。进步慢的，还得拼命练。

三、感知诊断法

感知诊断法应该说是各种超常智能诊断的根本。其实，我们接收超常信息就是感知，就是意元体接收了信息之后直接出概念性的结果。什么叫出概念性的结果呢?一接触病人之后，施术者可以在意识里得出该人某部位有病的结论。如得的是溃疡病、肺结核、骨质增生，能把这些病名说出来了。如果功能真是非常强了之后，意元体非常灵敏了，你就不是医生，也可以把它里面更细致的情况说清楚。到那时候，即使很多知识你不懂得，没有念过书，也可以知道那些知识。以前讲过四川有个老头，特异功能很强，他也没有文化，而你随便拿本什么书，念一句或几句，他就能说出在哪本书的第几页第几行。你问他不念书怎么知道，他说：“你们念书还用我念!”这是解放前的事情了，现在不知他是否还活着 再说江波，他是搞文化的，是文化局的干部，他不懂得医，1979 年来找我说：我看完病之后，治病的效果不好，我想可能是发气功能差一点。晚

上练功，琢磨着怎么治，脑子就出了个形象，是个大树根，但不认识。心想这是什么呢?出来两个字，“虎杖”。他问我有没有这种东西，我说有，是中药，能活血解毒治疮，还能治癌。他没有搞过中医，想着什么能治了那个人的病，形象就出来了。而形象不认识，又出来字了。这就是把客观事物的信息感知到，在脑子里反应出来了。感知功能就是意元体直接接收了超常智能的整体信息之后，它不是反映到第一映象空间去，而是反映到第二映象空间，直接出概念了。有的人说你腰疼，就是腰部有毛病，这是个笼统的说法；有的人说你腰疼，是腰肌扭伤。这就是个诊断了，更具体了。同是一个信息，它可以反映出不同的层次来。所以，一个人能否感知得准确，不一定跟知识有关系，没有文化的人，他脑子里也可以把这些信息判断出来。

记得小时候，在家里看老人给别人治病。小孩子的病，很多病都跟惊吓有关系，什么扁桃体炎、气管炎、肺炎、感冒、胃肠炎、发烧、消化不良，好多都是吓出来的。尤其是 1 岁左右，各种病根本就不用治，也不必用气功，就把手放在脑门上正转三圈，反转三圈，再提拉一下，照此做三遍，好多病都能好了。那些老人给孩子看病时，闭着眼睛说，你孩子是被吓着的，连当时孩子的脸是冲哪个方向的都知道。其实这一套东西就是气功诊断，关键就是意识感知。一安静，接收到整体信息了，传到概念性的空间里面来，就出概念性的结果；传到第一映象空间－－形象空间，就出形象。第一映象空间属于透视范畴，第二映象空间则属于感知范畴。按道理来说，感知范畴在思维过程中又更精细了些，也比较省气了，不需要往那聚气再出现形象。

更高一层，还有个实象思维空间，它是出整体实象的。实象感知和出现形象不一样，和出现概念也不一样，它把握的是真正的混元整体。形象是低级的，概念也是低级的，真正能有实象，那才是高级的功夫。这些内容现在还不能给同学们讲得很透彻，因为你们形象还没出，概念也还没出，讲实象怎么讲也理解不了。什么叫实象空间?在讲“意识的结构层次”时，谈到了第一映象空间、第二映象空间、实象空间的含义及它们是什么关系，是怎么转化的。为了把“意识活动的三层示意图”表达好，这一个图我就搞了将近 20 天。要把看不见、摸不着、不能说、不能道的东西抠出来，得慢慢体会，不是随随便便就能搞出来的。因此，大家一定要对这些东西多去琢磨。慢慢脑子里的线路也就逐渐通了。前面讲的诸多道理，就是要通你们脑子里的线路的。

感知一开始是直接出概念，概念本身就已抽象了，与具体事物有了一定距离了，因此，对事物的表达可能就粗糙了些。随着功力的提高，就会对事物反映得更深刻、更全面，分辨也越来越细致。

感知诊断法，可以直接用意元体来感知，也可以借助最简单的办法——摸气来感知。其实练拉气本身就是练摸气。当摸得敏感了，对正常或不正常的混元整体信息，意元体就能判断得比较准确了。开始时离得很近，慢慢离远点，再离远点，离开一米、两米、十米远，那就不是手摸气

了，实际上是借助手的动作而进行意识感知了。当然，要真正解决问题，还要从意元体来解决，要开天门。这样，天门对意元体的屏蔽降低了，气易进了，信息就可以从天门直接进了。再就是意元体和混元气结合起来。意元体和混元气紧密结合了，混元气就充足了，混元气的质就发生变化了。这样，我们身体各部的躯体的混元气就不像正常人那样，还需要通过神经细胞、神经纤维来调动了。躯体混元气被意元体统帅，质发生变化了，和意元体的同一性就强了，受细胞新陈代谢的干扰也降低了，这样，它对意元体的屏蔽作用就小了，意元体接收外面信息往回带也容易了。

感知法的不足之处，就是结论直接浮现在脑海中，因而有时候不容易相信它，不像形象成像法，容易使人相信。同时，也不容易区分是人为主观的结论还是真正的超常感知的结论。比如说来个病人，脑子先想他这是肺结核还是什么东西，所以，到底是你脑子里主观随意想出来的呢，还是你意元体接收了他的信息之后而判断出来的，这两个就不易确定了。这个情况怎么办呢?就是要靠多实践，摸索出它的规律来。来个病人，你突然之间出个概念，可到底对不对，就需要问问病人了。经过慢慢摸索经验，你才能够准确地运用自如。使用超常智能，一开始都会有误差，不会百分之百准确，透视也照样可以出误差。一透视，脑子里出来形象，这个形象也可以是意识造出来的意识造型。随着经验的积累，这些问题才会逐步得到解决。

四、遥感诊断法

这个比较简单了。前面讲的透视也好，感应、感知也好，当运用这三种诊断方法时，只要离开远了，就是遥感。离开几米能诊断疾病，之后，意识一放松，100 米、1000 米就都一样了，就可以遥感了，只是大家没这个习惯。我们把这道理讲清了，你一旦有了功能，也就会了。

以上讲的是气功诊断的类别。下面再综合地叙述一下。这些方法，最根本的东西是什么呢?是意元体对混元整体信息的接收，这是最核心的机制。接收的途径不一样，反映到作用器官不一样，这样就有了不同的方法。反映到视觉器官及跟视觉器官形象有关的第一映象空间，就是透视；进到第二映象空间、概念空间就叫感知；通过身体对应的局部反应出来的就叫感应。而实际上，它们的实质都是意元体的超常智能信息的接收。

Ⅱ、实施气功诊断(超常智能接收)的条件

地和病人“连”起来而进行诊断的。这一连实际上就是意元体一“扫描”，作用到对方身上，而后把信息再收回来。我们知道，混元整体信息的力量是很小的，意元体接收到的信息力量也就很小，到了意元体里面要把它认出来就很困难了，因而要有效地反映、认知信息，这里面就需要具备一定的条件。

一、气足

第一个条件，就是要气足。因为意元体一动的时候需要有能量。虽然意元体本身有主动性，但它怎么才能动起来呢?首先要有充足的气来养它。它本身会动，气一充足，力量强了，信息收回来在意元体里面和气一结合，有形有气有能量的混元实体就聚出来了。气多，一聚，同时意元体又感知它，这样经过非常快的几个反馈，与被查对象相关的糊念性结果就形成了。所以，意元体要想很好地接收外边的信息，气不充足是不行的。我们普通人的气都是去养常态功能的，被常态功能连上了，跟拔河一样：两边拔，这个气被拉到常态功能这边来了，一有气就用上，成了熟路了；有特异功能的，虽然气不多，但他的气会跟超常智能结合了，而常人总也不用它，不会跟它结合。不会结合怎么办?一个是要练结合，一个是要练气足。气很多，你常态智能拔过去还有剩余呢，不是就不怕了吗?这两者之中，练气足是根本。古人练气功，由于他们主要是练自身的精、气、神因此他们讲，人要少消耗气，精神要内守，不要往外散发(就是不要外向性运用意识)要内向，内向之后，气到里面濡养神去。而智能功不是让大家光用自身的气，智能功主要用外面的气、大自然界的气。当然，过去也不是说没有用外面的气，但过去说是要请神、求神。神在哪呢?在虚空呢。其实，一想虚空想天堂，想神来帮助，实际上是用形象把气聚到身体里面来了。下“神”的人，一声“嗐”说神就来了，其实是意念和外面一接，把气接过来了。我们智能功是直接采用大自然中的原始混元气。要想气足就要练功，通过练功来通透身体，而练超常智能就更需专门来练外气，用外气来营养脑子，营养意元体。

智能功是用“天剑诀”来练外气的。天剑诀(以前叫天仙剑诀)在过去是不允许公开的，我们把它改一改，叫天剑诀，口诀(咒)也与原来的不相同。过去念天仙剑诀这个咒，其实它的作用就是为了引动外界混元气的。我们把它研究了之后，用的词的引气作用比原来的还要强，就是念“引天河精气聚(或入)我昆仑”。念这几字要默念，形体符合身形要求。念“引”时要从一声转到三声，此时意想天河(就是银河系)非常宽大、遥远、深邃的地方，念“引(yīn)——引(yǐn)”其实就是一个聚气的过程，出去后，再引回来人身体。念时声音要小，只能自己听得到，别人听到气就往外跑了。昆仑就在百会穴稍稍靠前一点的里面，默念时，它里面会有振动感，每念一个音里面都有动触。念的声音小，声波的振动就小，这样通过另一种振动来振动到昆仑穴里面去。声音通过颅骨，通过骨头传导里边的感觉就轻微了(如果不发声音，骨传导就不太起作用)。只有通过发音时里边的气流和通过口腔的舌头、咽喉那一动来振动里面的气，这些气集中起来，像聚焦似地把气都聚到昆仑穴里了。大家这样去体会，就更深刻了。如果声腔振动明显，这样的振动就不易显现出来。要求默念声音要非常微弱，道理就在这里。“我”(wǒ)也可以念“阿”(ē，音 ng-e，发三声调)，因为念“我”时音是闭的，念“阿”则气在上腭处动得大点。这样，慢慢通过默念来体会百会前面里面的振动。开始时感觉不到那个地方有多大，慢慢振动点，感觉很明确了，以

后振动的范围就会越来越大。振动范围越大，里面真空间的地方——实象空间的地方就会越大。里面空的地方越大，里面就越平静。这样，自身的意元体混元气和大自然界的混元气就能结合起来，气就比较清、比较均匀了，清阳之气也就多了。这么一念一动，头里面在动，有的人头皮也在动，实际头皮动是点通天门、天门开的景象，念“聚昆仑”应该是动在里边。一开始念几遍：“引”之后，后面就可以不念了，反复念“天河精气聚我昆仑”即可。“精气”这两字，精就是气的精华，精华的气就是精，它不是指人的生殖之精，而是指天地精气的精。精是什么意思呢?就是说气比较足、比较精细了。念熟后，念“天河精气”就要想到遥远的天河，念“聚我昆仑”时意念收回来体会昆仑穴里边的动静，慢慢就会感觉到那个动点就是一个“大漏斗”下口的地方，天河精气往里面聚，往里面冲，要这样来想它。平时会这样想，想习惯了，以后一念就可以有漏斗那样的概念了。之后，就不用那么复杂了，简单地念“精聚昆仑”就可以了。但一开始不能那么简化它。而且不能念快了，要一字一字地很清楚地念，一念出来头脑里一动。当念这几字时，虽说它是在百会前面动，实际上有时它是比较靠前一点，靠前一点那个地方出气进气容易些，而从百会后面那儿出气进气则比较累得慌。在百会前面，大约是在头部最高点——昆仑这个地方，但每个人不完全一样，要往那里面聚气。不念了，就稍稍往后放一点养一养。念这口诀可以不掐指诀，随时随地都可以念，如走着路、干着事，都可以。另外，念“精聚泥丸”也行。不过两种念法聚气到的点是不一样的，有微细差别。要想把头里面和意元体相结合的混元窍与外面的气相接，这样反复念就可以把它念开了。讲到这里就可以告诉同学们，虽然实施气功诊断要有四个条件，后面还有“专一心念”、“心虚神静”、“内外相合”这三种方法，其实这每一个方法都是练超常智能的，而就光练这个聚气也可以练出来超常智能。

现在讲天剑诀。先把右手的四、五指屈向掌心，二指尖压住中指指甲根，左手也同样操作，然后右手中指尖按在左手中指指根的地方，同时左手大拇指把右手二、三指的指甲盖压住，压时不要使劲．右手大拇指点于左手腕横纹中点。拿成天剑诀后对着自己，高度要高于鼻尖，最少要和眉平了。手指要垂直立起来，臂放在合适的高度，腋窝要空着，两个肘要放松地圆撑着。拿起诀来念口诀就不能多念了。一般念 3—5 次，最多不超过 9 次，而光念“引”或光念后面八个字，则念多少遍都行。因为全念的话，不大容易静，而不是因为有什么忌讳。念“引”完了可以休息一会，运运气，手可以反复动一动。也可以动几次，念一下，或光动作，意念想也可以。念时臂转一圈也行，转两圈也行。或有人会问，当不念“引”而只念“天河精气聚我昆仑”时，那天河精气怎么来啊?其实，当你认真地集中精神想非常遥远的天河深处时，天河就在你脑子里边，即使睁着眼睛看着天这样去想最远最远处，它也就在脑子里边。因为天河最远的地方是通过你脑子想的，实际是意元体在动弹，而意元体是无限大的。如果大家很认真地想……真是把这一问题想

得很透彻，想通了，“啊，大自然的混元气就在我的脑子里，原来聚气是在脑子里边聚，是自己给自己聚”。当念“天河精气聚我昆仑”，你能够感觉、体会到那个点动了，这时就不是从外往里聚，而是要从外往里拉着聚了，就不是光念音而变成体察了。一开始念音，慢慢就变成脑子里好像是听到声音在里面念，而不是自己在念了。“精聚昆仑……”你在脑子里回忆它，慢慢就静了。再以后，连声音也不听了，能聚了，这样聚气的效果就比较大了，脑子里就空了。这点希望同学们要反复体会，只有反复体会才能够有感受。有感受后，就默念几个字或一个“聚”，它里面往回一缩，这时就不光是体会里边的动，也是体会往里缩的感受。这样聚的气比念音聚的气的效果还要更突出了一些。这就慢慢要从有形进入无形，有形的叫术，技术，无形的叫道。能体会到这个，那就慢慢可以直接人到高层次里面去了。所以，我们讲的这些方法，都是从一般的方法慢慢进到高级层次上去的方法。

同学们听了这些，对此可能会重视点，但重视的程度也不像过去。过去得了这个东西，那简直了不得了!因为在过去天仙剑诀是不允许随便讲的。我们把它稍稍变动了一下，叫天剑诀，它一看跟天仙剑诀有点相仿佛，但和它不一样了。稍稍改一改，剑和咒就差一点点，而就差这一点点，它就是我们的特点了。因此，你们要随时练，我虽然也带着大家练了练，把这个路走一走，通一通，但关键还是要靠你自己闯出路来!光靠我带你们这样练几遍那还成不了路，只是知道怎么走了，迷不了路了。你真要把路闯出来，那要练多少遍!鲁迅还这么讲：本来地上没有路，走的人多了便成了路。而我们脑子里这个通路也是没有的，要通过反复练……走出印记来，而且要把路走光了，走平了，走直了，走宽了，那得走多长时间啊?!所以非得拼着命练不行。有时间就练，这个是最主要的，四个条件这是第一位。如果你安下心来就练这个，功夫也能出来了。开天门、开天目这些，那是方法，方法仅是术。而这是道，有了道，方法就简单了，一说就会。

再给同学们说一下天剑诀的要领。拿天剑诀的时候首先是要自然要放松。拿诀的时候先拿哪一个都可以。右手四指五指蜷起来，食指压住中指。左手同样操作。然后两手相合，右手中指根外侧压在左手腕关节横纹头这儿(书上画得靠外一点)，中指尖压到左手中指根处。左拇指往掌心扣(不要立着)，压住右手食、中指末节并压覆食指指甲。尔后，右手顺时针稍稍拧一下，大拇指压着左手大陵穴正当中，左右手要贴起来，力量成为一个。右手大拇指可以弯曲一点(手指头短的直着也行)。两手都拿起来，正对着自己，距头面一尺半左右。一般来说，左手中指尖不要低于鼻子。就拿着天剑诀，集中精力看着它也可以。看着它，安静、放松，然后我们用这个诀来聚气。现在带着大家练，先不念全部口诀，只念“引”，从一声到三声，就是 yīn——yǐn——。发音的时候要加上意念，“yīn—yǐn 一”，意念一下子到银河深处；“yīn——yǐn——”，从天河再回来。随着发音，手上升、向内圈转、下落，划了一圈。

大家都安静下来，我这儿发音，你那儿就跟着转。(按：下边是庞老师带功)“yīn--yǐn--,……”安静 g 一点，停一停。“yīn——yǐn——，……”大家慢慢转圈，我这儿不给念了。开始。1，2，……，10。大家注意，咱们准备念后边的“天河精气聚我昆仑”，念一遍手转一圈。“天河精气聚我昆仑——”……“昆仑”这个音稍微长一点，念时注意天门里边昆仑这儿的振动。大家声音要小。“天河精气聚我昆仑——”……大家注意，你念完了音必然有个自然的吸气，这时你要注意从昆仑振动那儿吸气，精神集中地往里聚气。吸完气之后再念。“天河精气聚我昆仑——”，吸气，……安静，你要想着天河很深远很深远的地方，从那儿往你脑袋里聚气。“天河精气聚我昆仑——”……后边这个吸气一定要非常认真地、很细微地往里边吸。想着天河很远的地方往昆仑这儿聚。“天河精气聚我昆仑——”……收功时，两手落至混元窍前，养一养气。

现在绝大部分同学应该都感觉到一念音的时候．脑子里边昆仑那个点有那么一点微微的振动。知道了这个点的位置，就要经常往那儿聚气，里边气多了，就灵明了。就光练这个，也可以练出超常智能。以前就是练这个功，反复这么念。念、念、念，动作越来越小，小、小、小，慢慢就不怎么动了，就光用脑子这么一聚、一聚，脑子里边的动作越来越小。手转得很小，意念在脑子里边转圈。转圈、转圈、转圈，慢慢里边就比较灵明了，功能出来了(一般都是感知功能)。给人查病后，先不要给别人讲，先问一问病人。有的时候你想说就说也行。比如你说他腰疼，他说我不疼。“你动动看”，一活动他才知道真是有不舒服，过去有这种情况。如果你想练功能，就反复这么练，练得很安静，就不知不觉感觉到东西了。感知功能出现之后，基本上是不分距离的，可以近，也可以远。

二、专一心念

你要想出功能，要想查病，得精神专一。本来练天剑诀也可以专一，可是有些同学光练这样的功，容易开小差，念着念着，他就不好好念了，跑神了。这就说明我们的精神自控能力不够。所以，我们就加了一个功法专门来练精神集中。精神集中本身就是来加强我们的能力的，你一旦能够练得精神集中了，气足了，超常智能就可以用了，无论发放外气也好，接收功能也好，能够集中，它就可以起作用了。

咱们教材把过去的书引了点儿，它关系到咱们练功的基础问题。我给大家把这段书念念，给大家加强一下意识里边的作用。由于这一千多年来，佛家、道家把功能说成神通了，所以他们解释这个问题时就把它神学化了。而真正中国的古典气功在秦汉以前的著作，对它作过精辟的解释。我们引用的《管子》里边的边段话，就是讲要把精神专一起来。“专于意，一于心，耳目端，知远之证。”本来心和意应该都属于意识活动，但是古人认为意和心还不完全一样。意念要专，只想一个东西，把想的这一个东西和产生精神活动的心结合起来。专一专到哪儿去呢?专到心上来。

打个比喻吧。同学们以前学习的时候，要背外语。背字母啦，背单词啦，那也专了，但那样专不行。意专不光专一于一个简单的精神活动，而且要专一到心上来。什么叫专于心呢?心就是自己的意识功能，就是要把那个专专到意识上来。自己想自己这个意识，这实际上就是内向性运用意识，精神不往外放。不想什么具体东西，精神要集中到那个无形无象的意识上去。眼睛、耳朵等感觉器官都很端正，不受外边影响，它自己能够独立起来，当你达到这个精神境界的时候，你再一想外面，就能“知远之证”，外面有什么东西就可以知道了。古人讲的这个道理很简单，也是讲的真话。就是因为我们不能这样专，所以就不知道远处的东西。“能专乎，能一乎”，句后用问号也行，用惊叹号也行，意思是让你要专，要一。“能毋卜噬而知凶吉乎?”当你能够专，能够一了，不需要靠算卦，就能知道未来吉凶祸福。说是“能止乎，能已乎，能毋问于人而自得之于己乎?”能不能把这个意念停止下来?自己能不能想到自己上来?能够做到这样，就能“毋问于人而自得之于己”。不要去问人，自己意念一止，归到自己意识当中来，安静，思索思索就能知道不知道的东西了。“故曰，思之，思之，不得，鬼神教之，非鬼神之力也，其精气之极也。”你安静、专一，精神专一到心，想、想、想，想你不知道的东西：“是什么呢?是什么呢?……”想想想，想不出还安安静静地想，注意到虚，在虚静的状态下想，你或者听到说话的声音，或者突然知道了，明白了，就好像有鬼神教你一样，但这并不是鬼神的力量，而是你自己的精气，高度集中后发挥了它本身的作用。因为管子本身有功能，他根据自身的体会，认为这些都不是鬼神力量的缘故。我们同学们看过电影《拿破仑》没有?多少里之外的马队在走，已经走到哪儿了，他能知道。拿破仑早期布兵打仗别人都不理解。他是有功能，《第三帝国兴亡》里边也写过这些东西。那为什么拿破仑最后还是死了?因为这功能还有不确定性，光靠功能还不行。既要靠功能，也要靠常态智能方方面面的东西。到最后拿破仑被囚禁起来了，别人给他送进去了一个象棋的棋盘，本来是帮他越狱的(棋盘下边有个越狱计划)，可惜他也不知道，就拿它下棋。等他死了多年之后卖了这个棋盘，才有人发现里边有个越狱计划。专一之后，功能就出来了，很多人会有功能。管子讲得很科学：“抟气如神，万物备存……四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”“抟气如神，万物备存”，是从“能专乎，能一乎”那接下来的。你如果真正把气抟聚起来了，气很灵通了，到神的层次上去了，这样万物都在里边了，实际上是万物的信息都在里边了。他讲这些道理，我们体会，实际是你在用特异功能的时候，一开始不熟悉，脑子不会一下感觉到。那就做几个开合，一开，再往回一抟，抟起来。你很平静，这么抟的时候，里边有感觉了，因为你把外边的信息抽进来了。要查哪一个，你意念往那一放，往回抟、抟、抟，抟进来了，你就感觉到这东西了。身体要正，胳膊、腿四肢要正；血气要达到静，不能很躁动，然后意念抟到心上来，把意念归到无形无象的心上来。眼睛不看东西，耳朵不听别的东西，集中

精神来想，远的近的都一样，你只要一想就知道了。这个道理讲得非常明确。我这一说，你就开始这么想。散、散……再往里边抟、抟、抟，聚、聚、聚，聚到脑子里边去，到脑子里边还聚，很轻松很轻松。然后往外放，放、放……放到远处去，一放就空空荡荡的；再往里聚，聚进来……聚到脑子里边，脑子还是空空荡荡。就这样反复空空荡荡的，你一想，脑子里就出来了。有的一想这个事物，脑子里边出形象了。一想张三，就开……聚……开……往回聚……张三的形象在脑子里出现了。这是你认识到的、知道的东西聚起来了。以后慢慢聚不知道的东西，往回聚……脑子就出现这个东西了。就反复这样练。这本身也是在通过精神集中开发超常智能。有了这种集中专一本身，功能就有了。就光练专一心念，也能出功能。(同学们可不要认为我讲的这些东西都是平行的。)

我希望同学们碰着病人，就安安静静地想，然后把他的病给他说一下，试试看。这样一做，有不少人就应该能说对。想对了，怎么办呢?再做，要敢于多做，脑子做得多，就能够灵了。有一个对了，你就不敢做了，那不行。在教练员班有一个新疆的同学，他听录相课后就直接去做，查了几个同学都对了。他在大气场里边想家里边什么样子，然后给家里边打了个长途电话，还真是那个样子。但他有点骄傲，觉得自己不错了。你求他，他又不做了，说这伤气。一年之后，功夫不仅没有长，还不如原来了。因为在气场里边有功能，是借助了气场的气，你自己不练它，功夫出来了也不行。你自己想对了，就去用，越用越灵，会聚天河气了，再去用，对你不会有什么不良影响。

练专一的方法：掐肾水诀(大拇指掩住二三四指的指甲，小指伸直)，掌心向上，小指相接，置于混元窍。(练超常智能的时候，每做一招一式，你都必须要精神安安静静，都得是“四体正，血气静”，精神集中。)安安静静地自然呼吸两三次，然后慢慢往起抬，把混元窍的气也带起来。到了胸部华盖穴，转掌心向内，继续往上升，到了山根(两内眼角连线当中和两眉间连线当中之间这个斜坡正当中)这儿点住，往里边一按。因为往上升的时候，是从里边带着气升上来的，那么一按，气把里外连上了。然后肘和臂往下落，转成两个小指外侧贴住。同学们做的时候要睁着眼睛，如果现在不注意看，两个小指是看不着的。然后两个手指头立着往外分，沿上眼皮慢慢拉开，注意两个小指之间这条缝，缝越来越大，越来越大。手指往外拉至眼眶外面。在颧骨和额骨交界的地方，有一个小缝缝，它是中医里的一个针灸的穴位，叫瞳子髎(瞳仁叫瞳子。髎就是空的穴位。这个穴位属胆经，是通着瞳仁的)，在外眼角这个地方稍高一点点。两手拉到瞳子髎上，两眼的余光往外看，小指的边还能看着一点点。小指轻轻地按一按瞳子髎。过去这个穴位也是一个保密的穴位，正一派练功就是按这个穴位，再有就是按鼻孔里边这个穴位（参看功法学中脏真归元法)。别的门派用的是瞳子髎这有一个穴位，内眼角这有一个穴位，印堂这是一个穴位，还

有眼上眶正当中这儿也是一个穴位。过去他们练功能就是揉这些穴位。不过他们练时还念咒。其实念咒是让你精神专一的。念这个咒请这个神，念那个咒请那个神。那个神来了，神从这儿进去出来、进去出来……慢慢功能就有了。过去他们是这样练的。我们现在不搞这个东西，就这样按摩就行了。点按瞳子髎之后，两个小指往里边并合。眼睛看着两个小指头。原来是两个手指头，他们往一块一挤，两个分不开了，成一个了(这跟咱们视力有关系)，变成一个圆锥形的了。你只要把手放平，点住山根以后往前看，就能看到这个圆锥。意念就注意圆锥的尖尖(有的稍微高——点，有的稍微低一点)。有少部分人的视力提高了，两边的四指比当中的圆锥高，当中的那个锥就更小了一点点，有的锥点连有小虚线。你感觉圆锥低，实际眼睛注意点、集中点在山根这个地方。如果用一只眼睛看，左眼能看见左手小指左侧，右眼能看见右手小指右侧。如果两只眼睛都睁开，就两边都看着了，当中没有阻隔，形成一个圆锥。所以这么一注意一集中就出个圆锥形。集中精神看它。大拇指往外张一点，手不要将面部压得太紧，而且肘往外分一点，这个点也就更清楚了一点。注意看它，看一会儿，眼珠、头就发涨，你呆着不管它。放松了，安静下来，集中精神看锥点，看着看着，流眼泪了，眼珠发涨，头发涨。涨得厉害了，意念就往混元窍收一收，和混元窍连一连，气也就连起来了，气往山根这儿集中。练得眼发黑，看不着东西了，你还继续注意看，看不着也没关系。一般情况下，我不主张一次看很长时间，因为有的人头涨得厉害。涨得厉害以后，就把手往外边拉，拉到瞳子髎这儿点一点，揉一揉，放松放松。这样先把视力往当中集中，再往外开开。做这个不仅是练一般的专一心念，而且能恢复眼睛的视力，练练功，各种眼病及视力不正常的，很快就好。反复这么做。当然有的同学不是那么非常地疼，能忍受得了，不动也可以，就这么按着看着，慢慢调呼吸，注意吸气，可以结合着引天河水往里边聚气，这么做下去，功能就开开了，天目这儿就慢慢起作用了。大家在收功的时候，一定要把瞳子髎这儿多揉按一下(过去叫放火)，最好正反各揉它一二百圈，把集中在头那儿的火气放开。如果你集中看圆锥后，没有放火，有时还能把眼睛摧得发红，发炎，过去叫跑了火。揉完之后，手慢慢地下来，落至混元窍，养养气。练时要精神集中，安安静静。方法很简单，就是反复练。不过过去练功不注重神通，所以不专门练它。武术气功要求目力集中，眼要硬，一看人，眼睛要放光。所以以前不这样练。我们加了几个穴位按摩。因为咱们这个功是把几个功法结合在一起，穴位按摩不但直接对这些穴位起作用，而且加强了眼睛的集中和分散的力量。以前那样练是练目力集中的，那样练更容易头涨。

同学们现在体会一下：把手拿起来，跟眼一般高，离头约一尺半远。注意小指之间的缝，往回收，收近了，两个小于指重叠，上面就没了，就是一个小圆锥。注意这个圆锥，稍停一会儿，然后往前拉开，直至把两个手看清了。又往回收。回来又看不清，又是一个圆锥了。来来回回这

么做。这么练眼睛也发涨，等眼睛不涨了，就说明气血通得比较好了。过去由于练武术不讲究练透视，只是练目力集中，也没有让脑子很好地去安静，他集中看手指头，反复看，慢慢在黑天没有灯的情况下，这个手指头也能看见，就练成夜眼了。过去武术家都有不同程度的夜眼，大夜黑天照样能看见东西。他就练这个目力集中，把神气练充足了。同学们愿意这么看看，也没关系。但是你这么看手指的时候要注意：意念既要注意手指头，又要注意脑子里边的清静。手这么来回，你不分辨它，脑子里边很安静，有就有，没有就没有。手指没有就注意这个圆锥点，有了慢慢再看它。但是咱们还是要以咱们这种练法为主。因为这个外开的练法对整个睛睛的调节功能比较强。如果光往当中看。不往两个外眼角开一开，你真是练得太厉害的话，两个眼睛往一块对，就练成对眼了。因为咱们的精力、气没那么足。练武功的人气比较足，他不搞外气治病?完全练到形了。他练功要立眉瞪目练杀气。咱们练气练得比较柔和，如果往这儿聚的刀量太强，就有练成对眼的可能性。往里聚，再往外开，把这两个力量都强化起来。手指拉至外眼角，眼睛的余光看手指，这样就把视野给扩大了，把两侧靠后都看见了。过去说“眼观六路”(前后左右划为八路，六路为前四路加上靠后侧的两路)，就是这个意思。咱们一般的视力，周边都看不清。可你要慢慢练的话，能集中，旁边也能看得清了。那就需要我们精力集中。把分析的能量加大。下面我带着大家把专一心念法练一遍。

端身正坐，目平视前方。两手拿肾水诀，小指相接上升到混元窍。安静，自然呼吸，周身放松。诀指慢慢上升，手在外面升，意念想里边气往上升。慢慢升到胸部，到喉下，转掌心向内。手继续上升，气在里边上升。往上升到山根，小指点山根，把手上的气和里边的气接住。安安静静往里边收收气。臂和肘往下落，两个小指外缘慢慢接在一起。手往两侧分开，诀指点在瞳子髎，两眼的余光看着小手指指端。小指点一点、揉一揉瞳子髎，一点一揉，精神集中。这个穴位通着眼的深部，这么做能提高眼的视力，能够把视力里边的全息性增强。两手小指沿上眼皮往里合，合到山根，小指并合点住山根。注意小指相合成的圆锥体，注意圆锥点。自然放松，安静。你只要一精神不集中，手指边就出来个缝缝，它就不是圆锥点了。两眼集中看圆锥点。圆锥是模模糊糊的，它不像个真正的东西，那是视觉模糊的现象。安静，注意圆锥点。安静，安静。有时稍稍一动，手的形象就出来。可是一集中，就又成了圆锥。安静，不要动。注意圆锥……。现在精力已经比较集中了，头里边要放松，一放松整体就要出来，常态智能一疲乏，超常智能整体性就要显现。两手慢慢往两侧分开，点住瞳子髎，眼睛余光看着手。小指正反揉一揉瞳子髎。两小手指慢慢往里合，眼睛注意看着它。小指轻轻地点住山根，集中精神注意圆锥顶点，大拇指不要把鼻腔压住，稍微向外分一点，手轻轻地和面接触。精神集中，注意看圆锥顶点。精神集中，全身的气都可以集中了，气就流通了。两手慢慢分开，点住瞳子髎，正反揉一揉，眼睛的余光看着手。

就这么轻轻地揉，可以把头上的气、身上的气都带动起来。……两手贴着上眼皮往里合，合进来点住山根，注意圆锥。肘肩要放松。全身都要放松。你越集中往当中看，圆锥就越明显。非常集中了，圆锥就消失了，变成雾茫茫的了。安静，注意圆锥。……两手分开，点住瞳子髎，多揉一揉，把眼睛火要散开。眼睛余光要注意小指，这样揉气就容易发散了，眼就清亮了。好。两手慢慢放下。

这样揉一揉，尤其把外边揉了以后，眼就清亮。如果觉得眼还不够清亮，还有点模糊，不舒服，那就多揉一会儿。不一定用小指揉，用食指也行，中指也行，随随便便多揉一揉。揉的时候要左右对称。你可以正反各揉 10 次，反复这样揉。要是一下正反各揉 100 次，往往容易把数记错。揉十次，如果你那样揉过后还觉得不舒服，那就用大拇指的指背贴着眼睛(闭眼)从里往外多拉一拉(这不是练开天目的，而是为了明目的)，再把眼眶上边中间的那个点揉一揉，大拇指要从下往内再到上边，沿着这个方向揉转，不要转反。这样转就属于跟开天目有关的一个手法了。

三、心虚神静

其实心虚神静和专一心念，没什么更大的本质差别，但是又不相同，古人对它们分辨不清楚。心虚神静本身既是练功的要求，又是过去六大神通单练法当中的一个方法。练心虚神静要求精神安静，脑子里边什么都不想，心里没装东西，空空荡荡的。以前讲“心不存一物曰虚”，因为什么物都没有想，所以叫“不存一物”，叫“虚”；“神不着一念曰静”，神一个念头也没有，那才叫静。也就是脑子里头什么东西也没有，什么念头也没有。这是过去练所谓神通的一个重要内容。这是功夫。你没有基本功，即使懂得它，也没有用处。为了让大家把这个道理弄懂，书中引证了一些材料。下面给大家讲一讲。我没怎么着重引佛家、道家的内容，因为他们把神通讲得太神秘化。我们讲神通(超常智能)引用的这部分材料，都是秦汉以前诸子百家的论述。这些论述没有宗教的内容，没有神话内容，而且简单直接地讲万物的本质，只不过那时候用的语言比较简练，所以人们一般地不容易达到它。我们现在学了混元整体观理论、混元气理论、意元体理论、超常智能理论等智能气功基础知识，我再讲这些问题就好接受了。

荀子在《解蔽篇》里讲过这个问题。什么叫解蔽?就是解除你蒙蔽的部分，使你能够全面认识事物，能够真正认识事物。这就得修炼，修炼方法就是“虚一而静”。他讲：“虚一而静”不是叫你脑子里什么都没有，你平时可以有念头，但练功的时候，脑子里边就不能再存在念头。“神不着一念曰静”嘛!(“神不着一念曰静”不是荀子讲的。)他讲：“不以此一(念)害彼一(念)。”你现在练功就是练功，以前那些念头都不管了。你如果真能达到“虚一而静”，虚而且只有一个念头，专一了，专到静上去了，脑子里边什么都没有了，非常安静，这时候就又清又明，而且是“大清明”。那么这时候达到什么程度了呢?“万物莫形而不见”，万事万物，只要是有形的东

西，你就不会看不到它，你想看什么就看什么。这就得有个大前提：你得想看哪一个呀 1 古人他想不到看原子、分子，所以他们那时候就说不上分子和原子，因为他们脑子里没这个概念，参照系里没这个东西。所以，脑子里得知道有这东西，在这大清明境界里，想看什么东西，一想就看到它了。然后，“莫见而不论”，看见一物就能论述它。你用超常智能捉到信息看着它之后，只要有人认识它，他就能说出它是什么东西，以前说孔子到了晚年，问他什么，他都会说。你拿到信息一测量，它是干什么什么用的，有什么好处，就可以知道了。“莫论而失位”，没有论述得不恰当或张冠李戴的，一讲就讲对了，因为意元体里边有选择性。“坐于室而见四海，处于今而论久远”，就在屋子里边坐着，对五湖四海的东西可以想看哪就看哪儿，对过去的事情、未来的东西也可以知道。关键是“虚一而静”。所以心虚神静是咱们练功、出超常智能的最根本的东西。一静下来就解决问题了。管子也讲：你如果真能达到形正神静，就能够“皮肤宽裕”（“皮肤宽裕”不是说象老太太那样，脸皮都松了，而是说皮肤里边气比较宽裕，气路比较多，皮肤分泌功能强)，耳目都聪明，肌肉骨头也坚强；这样就可以出来功能，脑子里面好像一面清亮的镜子，看什么都清清楚楚。所以，能够静下来非常关键。

怎么样去正，去静?古人认为要在日常生活当中随时随地来锻炼自己，光练功不行。以前他们是用的自身的精气神，精气神不充足也不行。淮南子对这个问题讲得更清楚。“使耳目精明玄达而无诱慕”，眼睛、耳朵要清明，比较开放，很自然很深远，但是不能为外物所引诱而去羡慕他。听见什么声音，“真好!”把你引走了。看见什么东西，“真好!”把你引走了。这么一搞，你神就不静，跑出去了。你真能做到不受外界引诱，看见的，听见的，碰上的，都不能使你精神动，神总能在里边藏着，精神专一了，这样气就不往外走了。这是讲我们的感觉器官，那精神呢?“气志虚静恬愉而省嗜欲”，气志要虚静，要少想东西，高高兴兴、愉愉快快，没有什么嗜欲，像吃呀、喝呀、穿呀、戴呀，很平淡，生活当中自己内心里总是处于平平常常、高高兴兴的状态，不受外界的影响。看见实物了，听着声音了，也不想它，也不回忆，意念不想这些问题，脑子里得会虚。嗜欲少了或者没了，这样就能做到“五藏定宁充盈而不泄”。过去讲，人的一切生命活动(包括精神活动)都和心肝脾肺肾五脏有关系。脏真混元气直接和我们的神经活动有关系。虽然现在医学认为精神活动产生于脑，这一点是没有疑问的，但是五脏对神经活动、意识活动也是有影响的。如果我们不受外界影响，精神专一了，五脏就“定宁”(安定、安宁)了，它也不怎么动，也不受外边影响了。它没往外泄，气消耗少了，保存起来了，慢慢就充足了。“精神内守形骸而不外越”，在前边安安静静的基础上，五脏定宁，气充足了，意识往里边守住自己的形骸，不放出去，形与神合。神与形合，再确切一点说，应该守到形里边的气上去，但你要从守形开始。精神充足了，守形，守、守、守，就守到形里边的气上去了。守到气上去以后就可以“望于往世之

前，而视于来事之后，犹未足为也”，知道过去和未来，这都是很自然的，都无所谓了。只要你精神集中，不受外面影响，气充足了，再神和气一结合，功能就出来了。

古人对这些问题的论述没有一点神秘，这叫真功夫，实本事，是道理也是方法，秦汉之前的著作都是高层次的大乘功法，理就是法，法就是理，理和法是融通的。有很多人不了解那时候气功的状况，说：“那时的气功水平那么高，为什么社会也不怎么发达呀?”关键是人们的常态智能还没能够发展到一定程度，而搞发明创造只能在原来的基础上去做出一定程度高层次的东西来，这是常态智能和超常智能之间的辩证关系。你看武侠小说，削铁如泥的宝剑尽是汉朝以前的东西，汉朝以后出的宝剑就不行了!那时惊天地、泣鬼神的那些器械都不是像现在这么做的。《庄子》里讲：有一个古人制作乐器，他先斋戒七天，自己都觉得没有身体了，然后到山里边去选木材。他看这木材，已经不是太材，就是一个器械。选好了，把它拿回来，自己练着功，在气功状态下制作乐器。他是这样弄出东西来的。现在人们认为《庄子》都是寓言小说，其实它不是，那是真真正正对于事的描述。所以古人有些好的东西做出来后，后人怎么也想不通。70 年代在咸阳秦始皇墓出土文物中有一把宝剑(秦始皇墓距今已有两千多年了)，非常地锋利，轻轻一压，一拉，几十页纸一下都断开了。咱们现在的宝剑都做不到这样。拿到有色金属研究院化验，发现宝剑外边镀的是铬，那时候又没有电镀，是怎么搞上去的?怎么也想不通。1979 年他们问我：“老庞，你说这是怎么回事?”我说：“这事呀，现在不搞气功的理解不了。这把剑在哪打的我不知道，他打剑的那个地方水里边含有铬。将剑拿锻火烧红了，锻、锻、锻，搁水中一蘸，锤呀、锤呀、锤呀，再烧再蘸再锤。这个样子。那水里边有铬，他在气功态下，反复这么做，铬就上去了。”过去人家有了本事不是说拿这本事给人透视，他精神专一千那个去。现在科学发展了以后，再拿气功这个功能去干事情，一般的人认为这是高不可攀的，所以就做不到了。古人他们有不少人有了功能后，搞治学修身去了，都去修自己。他们不理解这种神秘，以为这是上天赐的，一般人自己不能去做。就不知道这本来是人的功能。心虚神静从理论上我们这么讲。

练心虚神静可以随便点，但练功总得有个威仪(身体的形态)，应该是站有站相，坐有坐相。正确的姿式能引导气机正确流行，正确姿式熟了之后，就自然而然一坐就正，一站也正。可一般的人呢，坐或站得很正规，反而觉得不舒服不自然。姿式正确，气血流通好，为什么还不自然呢?就是我们没养成这习惯，已经养成了病态的习惯，不自然的习惯，所以一开始你坐正了不好受。现在练虚静，你还不习惯于坐那么正，就歪着扭着躺着缩着也行，往沙发上…偎依也行，只要是你自然了，舒服了就行。练虚静的时候，你就怎么舒服怎么呆着，舒舒服服、安安静静地呆着把身体放松。安静、放松，安静、放松，全身都放松了，这时再念“虚-音-”这两个字。怎么念呢?得非常非常地虚，那个声音是个虚的，不能念出来。你舌头微微地一动，微微地有那么一点气流

就行了。声音非常地轻微，越念声音越小，越念声音越小……声音似乎就没了。念、念，念得非常非常地安静，越来越虚，虚、虚、虚……已经没有声音了，就是个虚的状态。慢慢体会这个状态，身体里边就进入一个心虚神静的状态。这样念“虚音”，效果非常好。但是如果你不放松，身体不进入境界，效果也不行。你这儿生着气呢，瞪着眼念“虚音”，那就虚不开。神得会调整。如果回忆老师的声音也是虚音，不过老师讲的音里边有内容，这不虚。你回忆的声音也是虚的余音，没有真正发声。“虚音”得从两方面领会。“虚音”这两个字，原来是“xū，yīn”这么念。至于“xū，yīn”是哪两个字，以前老师都没讲。我琢磨琢磨，认为“虚音”这两个字更有意义。“虚音”是虚的音，吸气念呼气念都可行。念“虚”能够聚气，发这个音就有聚气的作用。我们用这个“空虚”的“虚”，你脑子要空虚。声音要空虚，不能发出来。再者，“虚”是什么意思也没有。你声音越来越小，意思越来越没有，慢慢就上空上去了。空和虚不是一回事情。什么是空咱们没见过，这个虚的见过。发这个虚越想越细，音越细越虚，里边越什么都没有，空空荡荡。你虚嘛，里边怎么能存下东西呢?里边没东西了，里边很虚、很空，很虚、很空。一念这个虚的音，里边什么都没有，那就空了。空、空、空……越来越空、越来越空……空虚、空虚，脑子空虚，意识空虚，意元体空虚，和大自然界混元气你也虚，我也虚，都融和起来了，各种信息可以进入脑子了。到这时候，你一动弹，就能感觉到里边动，有信息你也可以感觉到。这本身也能出功能。方才有的个别同学已经出现脑子里边“动”，而且动的很好。如果在那个时候你会想“这是谁呢?是什么信息呢?”脑子里边这么一动弹，那就应该虚了。但它含的内容不虚了，而是都集中到一点上去了，就把内容信息给集中了。一集中，那就是拿到的外界信息。你别看就这么简单，它是非常非常有意义的。反复念“虚音”，念得要慢，越慢越小、越慢越小，小、小、小，……到脑子里边去，虚、虚、虚，越来越虚……体会这个音，体会这个虚，那个音越来越小……没有了，里边越来越空虚了。这样里边就清灵了。这本身就达到一个心虚神静了，就容易做到“虚一而静”、“大清明”境界了。你念“虚音”、“虚音”……越来越虚、越来越虚，虚、虚……脑子里边就很清亮了，那就叫清明。这么一来气很细微了，慢慢和神同化了．神和气同步了，神上外边接收的信息就能够进到意元体里边来，就能够直接反映它了。现在我带着大家练“虚音”。我这儿在念“虚音”，你在那儿就念。不念出声来，吸气也行，呼气也行，反复这样念，念、念、念，“声音”越来越小，越来越小……念的时候，下颏收着点，头微微有点低着。

安静。放松。两眼轻轻闭合，头部放松，胸背部放松，腰胯放松，腿放松，全身都要放松。安静。安静。安静。我们练心虚神静，用发“虚音”法来加强我们的心安神静，增加身心通透度，增强神虚能容、能辨的功能，增强意元体的灵明度。我们发“虚音”。

xūyīn--xūyīn--xūyīn--xūyīn--……(约 8 分钟)。慢慢体会到虚之后，你把那个虚往外一放，

虚着出去，虚到很远，往外虚，往外虚，虚、虚、虚，跟大自然虚空虚，整个都虚，虚，往外虚，自己身体都觉得没有了，脑子也没有了。虚，虚出去，自己感觉不着自己了。恍恍惚惚，恍恍惚惚。虚的里边有灵，它里边很灵通。再往回想到头里边来，想到头里边也还是虚的，虚，虚，往里边集中，注意头脑里边虚，注意空间的虚，往周围虚，虚出去，空空荡荡，什么都没有，虚得无形无象。再注意头脑里边，意元体虚着往回收。不出声发“xūyīn”……(3 分钟)。头虚了，里面虚，空空荡荡，虚里很明亮，很灵通，虚而灵，虚---空空荡荡，虚灵，虚灵。往外放，虚到外面空间去，外边也虚，空空荡荡。往里收，收到意元体里边来。里面虚，虚灵。虚静了，信息就进来，就能捉到信息了，大家就能感觉这些信息了。你自己要往里面收信息，要安静。虚灵，精神集中，意元体的超常智能就显现出来了。精神集中，精神集中，精神高度集中，用意念指挥自己。现在大家体察自己身体里边，从上到下，内视自己身体。慢慢睁开眼睛。自己随随便便活动一下身体。

虽然咱们刚才练功时间不长，但是这么养一养气，身体里边都比较舒服。一虚，通过场往里边一聚气，内外一结合，我们身体里边清气就多了，气的质量就比较清了，这样整个身体素质就发生变化了。同学们可以随时随地这么练习，一个人练，或几个同学一块练，都好。如果大家一起练，就有个同步共振效应。虽然大家没有按一个具体的口令来念“虚音”，可大家脑子里边都在念“虚音”，一边念一边体会，通过气流和发音口型变化，就自然促进了你身体虚，身体静，神安静。大家互相感应，练起来就容易。而且有的同学脑子比较灵一点，他脑子一动，动动动，动到一定程度，他里边有个良性的场的反应，对其它同学有良性促进作用。同学们练的时候，只要精神一跑，马上再默念“虚音”。这一念虚音，一体会虚音，心神就自然而然地和“虚音”的虚的境界结合到一起了，这也是一个非常好的练功方法。但是，练功不光是练虚静，我们现在要通过练动功把气练足。练功能的时候要虚静。咱们练智能功的动功有了一定基础了，有了一定通透度了，再反复练“虚音”，有时间就练，哪怕几分钟。同学们几个在一块儿练，一开始有个同学念着“虚音”，反复念几声之后就不念了，大家都练起功了，几分钟之后收功。这么练一练，素质很快就提高了。有的同学可能练几次，功能就变样子了。这样一虚一静，感应查病时的那些难受感觉就没有了，而且查病更加灵明，更加准确。同学们要多实践，来了病人，内外一虚一合，想他一下，有感觉就体会体会，多练就行了。

正课前解答一个问题。有同学问，练吞气法时，吞下之后憋气的一瞬间，头中“轰”地一声响，整个身体仿佛被炸开了。飘飘忽忽，眩晕欲倒，仿佛置于海水之中，但还有知觉存在，什么缘故？出现这种景象是正常的，是当时意念比较人静、比较整了的缘故。

实施接收信息进行诊断的关键就是要达到内外相合。这个内指我们的意元体、我们的精神－

一主观世界；外指的是自然界。这两者本来按混元气理论是相互融通着的，互不妨碍。大自然界的混元气，虽然有有形和无形之分，但都是混元气不同的存在形式，人的意识、意元体也是一种特殊的无形混元气存在形式，这种特殊的混元气和大自然界的混元气本来是可以互相融通、兼容的。这么讲似乎内外相合就没必要去搞了。但要注意，彼此兼容并不是彼此结合到一起了。这个内外相合就是要我们主观的精神世界和客观存在物相结合。如果我们的意元体真正和外界事物兼容了，那么两者一合就完了，但事实并非我们想象那样。在前面讲超常智能机理的时候讲过，人的意元体在一定程度上受到了躯体混元气的屏蔽。意元体可以向外面发散，但和具体的信息相结合之后再想收回来，就比较闲难了。我们的超常智能诊断实质是接收信息，即意元体和外面的混元气结合起来、把外面的信息再带回来，意元体感觉到外界信息了，这样才能进行诊断。因此就有必要使我们的意元体能够很好的和外界混元气相结合，而且还要能够及时地反馈回来，通过参照系的认知模式加以认知。所以我们提了一个内外相合的问题。内外相合主要指的是这个意思——使得意元体和外面大自然的混元气相合，同时还能够把感觉到的信息收取回来。

讲内外相合，这本身就意味着要使我们内在的精神世界和外面去合，这里面需要有思维的过程。光有安静的精神状态是不行的。因为这个“安静”里边没有意识活动内容了，这样，超常智能的实施就做不到了。其实对这个静，传统气功也讲过，如果练功中什么都不想，就一味于静，就进入了“顽空”、“断灭”，就不是正常的、正确的练功方式。所以佛家讲，练功的时候，内在的精神要按照一定的规律去思维，禅叫静虑——安安静静去虑；儒家讲知之而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑。其实运用超常智能于诊断离不开思维，没有思维是不行的，实施超常智能过程中那种气功态，就是要我们内外相合。这个内外相合的思维过程是和自己精神、肉体紧密结合到一起的。先和自己的形体结合之后，再和更细微的气(神的层次、元气的层次)相结合(如果你只和一般气结合。就成了练武术、练一般气功内在的气机运行了)，和自己的意识相结合，然后再和外面结合去就行了。这个过程，在传统气功里边比较古老的著作当中(不是宗教著作)讲得更清楚一点。列子讲：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。”这几句话，就是说实施超常智能要做到内外相合。

怎么样去内外相合呢?先把自己身体和精神活动相结合，使神不外散。然后再形合于气，意念里把这个形体脱掉，就一个气的感觉了。我一边说同学们要一边体会。神和形结合，精神内守，守住自己形体。这个心和形，实际是意念和形相结合了，没有别的念头了。咱们讲整体观，一守先守人的整体，能守人的整体了，就把形体放掉，进而注意体会里边的气，恍恍惚惚，然后也不管这个气，就管自己的精神，里边更加虚灵了（虚灵之气就成为神了)。这个虚灵往外一扩展，

外面也成了虚灵了，什么都没有了，整个内外都虚灵了。这时，如果能够把意念微微的一动去想某个物体，那个物体就显现出来了，意注哪些声音，也就可以显现出来了，这里边一定要有一个意识选择的过程。如果选择的仅仅是一个高度集中的虚灵状态(因为意识有选择性，它选择这个虚灵)，其它的信息就不好接收了。古人练功就强调守着虚灵状态－－“一灵独耀，迥脱根尘”，什么都不要了，就光要这个虚灵。智能气功不是这样。当你一旦感觉到这个虚灵状态，要应用时，内心里边还要微微的有这么一个灵知灵觉，这个灵知灵觉就会发放一个非常微细的信息，想往哪去牵动，它就接到哪，就认识到哪。你的意念去检查，就是接收；去改变，就是发放。所以这两个功能基本都是到了这种状况才起作用的。同学们要反复体会这几句话。这本身也是一个很好的练功过程。一开始体会气合于形．意念和形相结合，然后体会和气相结合，气再合到神上来，神再虚灵了，一段一段练熟了之后，一次练功就可以形、气、神、无，几个过程一下下来了。但这是个功夫，不是我这一说大家就都能做得到的。要想能够做到这一点，那得从基本东西练起来。要想使得身体能内外相合，如果形体放不松，意念和形体就不能很好地结合。我们把总的原则讲了之后，再讲内外相合的具体方法。

(一)混元放松法

这个放松方法是我们根据过去的“太极混元神咒”改编的。过去练功(尤其是正一派的)讲练神，超度亡灵时往往要念混元神咒。它跟我们以前讲的“头顶佛世尊．口中念观音，身后是真武，身前是老君，左边是青龙，右边白虎神，弟子来到此，奉请护法神”差不多。这个咒是佛家道家结合的，我们要讲的“混元神咒”，则完全属于道家的（民间宗教有时也用它）。我们研究之后发现它的实质就是让意念和全身的各个部分逐一结合，因为念每一个神的时候，你都得想一想它。那个混元神咒的词是：“一身之主心元君”，首先想一想心。心就是指精神，先想一想自己的精神。“左有青龙肝元君”，左边青龙大神是指肝。“右有白虎肺元君”，右边白虎神是指肺。“前有朱雀肾元君”，这个“前”不是指“身前”这个“前”，应该是在背部的前面，相当于肾。一般按照五行来说“朱雀”代表心，可是在传统的“混元神咒”中就这么写的，用它来代表肾。“后有玄武孔元君”，这个“孔”应该是指命门这个地方，那儿有个孔，是玄武大帝。•好逸好乐脾元君”，好逸恶劳，喜欢安逸，喜欢欢乐是脾元君。“好游好放魂元君，好动好静魄元君”，这指精神里的魂和魄了。前面这些是五脏，后面是七窍了。“明之于目眼元君”，这是眼睛了。“听之于声耳元君”，这是指耳朵。“闻之于味鼻元君”，这是闻味的鼻子。“好事好非口元君，好善好恶舌元君”，这个嘴和舌都是说事的。“三十六部陵元君”，这个三十六部陵元君，在过去没有一个正规的解释。三十六部指的是什么?曾经有过一个三十六宫。邵康节曾经讲过：天根月窟常来往，三十六宫皆是春。对于三十六宫的解释有的说是上十二宫，中十二宫，下十二宫，称

为三十六宫；有人说十二宫就是五脏六腑的精气神。这两种解释都不是很完整的。按照邵康节的说法，“天根”指的会阴，“月窟”指的百会天门，这两个经常来往。“三十六宫皆是春”，个别书上写了，说我们的脊椎骨是三十三节，即尾椎四节、骶椎五节、腰椎五节、胸椎十二节、颈椎七节，这是三十三节，又称三十三天，南天三十三天也就指这个。三十六宫就是这三十六重天，因为三十三天上面还有玉清、太清、上清三天。上三天那就应该是指小脑、中脑、大脑里边的内在世界了。一下从整个脊椎、脊柱的里边上来，想到头里面。所以三十六部陵元君就好象三十六个山陵一样的脊骨，一个小包一个小包这么起来的东西。“山林树木发元君”，相当于头发。“九江八河肠元君”，指大小肠。“五湖四海肚元君”，指整个腹部。“曹溪路上关元君”，指关元穴。“五脏宫君胆元君”，指胆。中医讲五脏六腹皆取决于胆。“能浮能沉手元君”，指手。“能清能浊足元君，”指脚。“好和好合意元君”. 和合指意念。“太极未判混元君”，混元君指的是元气，是混元之气。“父母未分气元君，”指阴阳未分的元气。这里把混元和元气称做两个。混元包括了混元窍的位置；气包括气在周身的流动。“八万四千毛元君”，就是汗毛。“元精元气神元君，”元精元气元神。这样就把周身各部分都想了二遍，一边念就得一边想，这叫“做意”，用意念想。“吾身所属尽皈依，真人修炼以为神。”把我身上所属的东西都归属到它身上去，真人修炼即自己来修炼，把这些东西修炼成神，用神来修炼它。这个咒实际就是一个修炼的内容，是用来练神的。修炼神干什么呢?“拔断业根，超出天外”，业根指自己不正常的意念活动。“超出天外”，使自己没有念头、杂念了，就能超出天外，不在五行中了。这个超出天外是指自己的精神境界。“撞出虚空”，指意念集中了，神专一了，这个时候，意念超出天外，不在自己形体里边了，然后意念和虚空相结合了，“拔断业根，超出天外，撞出虚空”，本来是神化了的，是一个很神秘的内容，其实是指意识活动。“有难则护，有事来成(有的个别咒是“有事来告”，有事就来告诉我)”，有事来成就是有什么事情帮助成功。这是自己精神暗示。“如意变化”，随着自己意念去变化，自己想怎么就怎么着。“应候来临”，这个候可以当“时候”的“候”讲，也可以当作变化的景象来讲。按照那种景象、那种信号，你都应该来（要什么来什么)。三山九候实际讲的是原始天尊。“吾奉三山九候如律令敇”，这也是一个咒。以上这个咒就把人体身形、内脏、精气神都包括了。你就一边念一边想，奉三山九候的这个令，意念集中，这么想、想、想……实际就是把你的神和形相结合了。“元精元气神元君”，神和精气神结合起来了。然后还要撞出虚空和这个“无”相结合起来。和无结合之后，若想做事情，危难时刻意念一想. 它就来保护你了。其实是你自己一发意念，而扶危解恶了。有什么事，需要去干，意念一发出就成了；要想变化，就去变。想怎样着就怎么着——随意变化。这都是自己给自己加了这么一个意念。这里边是一个“灵觉”在起作用。这个咒就指的神形相合，神气相合，和虚空的“无”相合了之后再根据

意念指令起作用。这就是混元神咒。以前人们念这个混元神咒，反复念，多少年出了功能、有了本事，感到来神’了。其实不是外面的神来了，是你自己这个神——精神专一了，而显现出特异(超常)功能来了。

我们智能气功在“混元神咒”的基础上进行了积极扬弃，把好的精神实质保留下来，不好的东西除掉，而明确地提出这一修炼方法——混元放松法。我们用神形结合的方法，来解决我们放松，解决内外合一的问题。我们可以在前面讲的心虚神静的基础上，默念“虚音”二字直到心也虚了，神也静了、没杂念了，进入虚无状态，达到心虚神静的状态，在此基础上，再进一步地练神和形相结合。意想：天门放松，天门开张，头皮放松(可用眼眉抬一抬额头，使头皮动—动，动头皮能调整神，帮助精神专一人静)，放松印堂，两眉间放松，两内眼角放松(这样一放松就会有一点内在的、微微喜悦的心情)，面部放松，耳朵放松，鼻子放松，口舌放松，颈项放松，两肩放松(把肩微微的往上、往两边撑开的放松，去找百会，百会往上一领，气就合一了)，胸背放松，肺放松，心血管放松，膈膜放松(膈膜放松尤为重要)，胃胰放松，肝胆放松，两肾放松，大小肠放松，膀胱放松，生殖器官放松，会阴轻轻上提，前后二阴封闭，上肢放松．肩肘腕掌指放松，掌心手指放松，下肢放松．胯、膝、脚腕关节放松，足心放松，脚趾放松，全身各骨节之间放松，全身的毛窍都要开张放松。我们依次这样想，就和那个混元神咒很仿佛，但是比着它又要深刻全面了一点。睡觉之前安安静静地养养气呀，聚天河精气呀，然后专一心念呀，心虚神静呀，之后躺那，儿按着从上到下的顺序从头上往下想，放松，放松……。每放松一遍之后，给自己加个意念：要“身形相合，灵知灵觉”或“身形相合，虚灵明静”。如果后面一遍没完睡着了，睡就睡了．这样睡觉第一可以少做梦；第二，要做梦是气功梦；第三呢，也许睡着睡着觉就能出功能(练这个放松法是很自然的)。这种放松法还能使人进入催眠状态，所以自己要加上我明天几点钟起床的意念，到时候你就可以按时醒了。我想将来必要的时候：咱们灌这么一个录音，加个“气血流通”，“虚灵明静”的意念，睡觉之前就放。康复班再加上个“气血流通，百病不生，身体健康，疾病消除”的意念。反复地一遍一遍地放，慢慢放着、放着睡着了。睡着了还这么反复地放它两钟头，睡着觉就等于练了功了。咱们在练混元放松法时，关键是每念一个部分，认真地结合，认真地想，认真去体会，这样神形合好了，神定住了，里边有个“灵明”的意念，将来用的时候，意念一动就起作用了。

我们智能功把古人好多的咒加以扬弃，为我所用。像这些东西．还是我在早年搞针灸的时候搞的。过去针灸里边有很多治病的咒，反复一琢磨，一体会，觉得是穴位。我记得在 1961 年，我下农村支援农业的时候，那时候给人治病有时也还念咒。其中就有一个是“我今邀请三光至”，一念这个咒一切灾难、妖魔鬼怪都跑了。我在念这咒时一想：哎呀!不对呀，三光就是日月星三

光，左为日，右为月，上为星。日、月、星三个穴位，三个穴位一扎针，好多神经官能症就缓解了。有的闹邪魔歪道的，在日月星一扎也起作用。咒有好多道理。我们这个混元神咒实际是意念和身形相合的一个修炼方法，我们扬弃了过去的咒，保留下积极的东西，搞成这样的混元放松法。

(二)穴位开张放松法

放松穴道的目的是为了使其更好地开张，便于内气外气很好地结合。因为咱们正常人的气是通过穴位出入的。智能功选择大的穴位，使其开张，内气外气加速流通。使内外统一性增强，就把人本具的这个功能强化起来了。下面介绍两大组穴道。

1．天地人三关穴

天关、地关、人关，在我们《五元庄》里都有了，咱们都知道，这就不多讲了。咱们练的开三关就是通过练功来把这些穴位张开。

2：十三门

咱们在功法学里已经讲过几个十三门，在此介绍体九宫十三门。

(1)体十三门穴名：天门、地户、玉枕、身柱、命门、印堂、膻中与玉堂之间、脐、大包、京门、混元窍。

在怎样练好捧气贯顶法里边讲过，就是在练捧气贯顶手导引的时候，每碰到一个穴位，就在那儿加意念点一下，往当中想一想。

练法：①先闭地户、会阴收缩、微微上提，地户穴闭住。然后，②开天门。一般传统功法口诀是“开天门，闭地户”，开天门在前面，闭地户在后面，我们就和传统讲法不一样了。如果天门还没有开的，用中指摸摸头顶的矢状缝，用中指点住，轻轻下按，一边按一边振颤，同时发“ng-e--”音，把天门冲开；天门开了之后，转第三声“ng-e--”，收外气。发完音之后，舌尖抵住上腭．手指轻轻接触所点部位就会觉得那儿有个跳动感，有的出缝了或出洞了，这都是开天门的景象。③松印堂。想着这个印堂穴是直径一公分大的圆球，圆心就在印堂的皮肤稍稍靠里一点点，外面半个球，里边半个球。这个球随着呼吸涨缩，一呼气从立体的球中心向四面八方外散，一吸气，往当中缩。外散，就要向外面散，也有向里边散的，往深处散，要这么想：里外都散。一般一个穴位做三个呼吸，以后每个穴位都这样做。④玉枕，⑤膻中，⑥身柱，⑦肚脐，⑧命门，⑨混元窍，⑩左京门，⑾右京门，⑿左大包，⒀右大包，一共十三个穴位，每个穴位郡想像有这么个球(身体里边半个、身体外面半个)，一吸气，往球心当中聚，一呼气从球中心往四面八方放散，也向那个穴位的身体里边放散，等里边有放散感觉以后，觉夂得有一根是往中线上通的线，一下通到里边去了，每个线都要往当中那儿一通。每个穴位都感觉到进到里边去了，要会这么想。当两个大包穴用意念想过了之后，最后用中指轻轻点住．要注意人体周身、皮肤里边有这么层模

模糊糊的气态人。一吸气，往里边聚，一呼气，往外散，也在扩张。在意想了十三门之后，最后这一点是很关键的，它是使人整体性的内外扩张气机统一的一个必要措施。这些功夫都是要随时随地集中精神练。过去按照老师们的讲法，这些都要专练。

(2)九窍十三门

九窍十三门指天门、天目、两眼、两耳、鼻尖与鼻柱根、口、脐(过去叫脖脐、脖脐门，有的叫鼓门)、肛门、尿道外口、会阴深部。

练法:除会阴、肛门、尿道外口收缩封闭外，其余的穴位都是开张，一呼气的时候，气要平着往外出，天门是立着往上出。一般的穴位意想内气外出到一尺半，天门穴可以到六尺。吸气时意想气从外面再回来。吸气回来的时候不是原地往回收，如出去二尺，在二尺靠外一点，从外面兜一下回来。

还有一个头部十三门，因为这个功法现在还有掌门人，我就不能讲了。

我们搞内外相合介绍这么多方法，怎么练呢?实际智能气功功法里边都包括着呢！你把这些穴位综合一下，把穴位都拉出来，一共有多少穴位，你周身一照，把穴位都照一遍不就行了吗？什么七星呀、十三门呀、什么什么穴位啊，都加到一块，变成一个整的一想，弄个顺序：头部百会放松，头皮放松，印堂放松，印堂放松就想到玉枕，两眼放松，耳朵、鼻子、口；然后就是胸背放松，胸背放松要想到膻中、身柱、大包，肺放松，心放松，里边膈放松，混元窍放松；然后就是肚脐放松，命门放松，京门放松，会阴上提；然后两肩放松，肘放松，掌心放松，胯放松，腿放松，脚放松，涌泉放松。我们讲的时候是单着讲的，但你们要把它们都串起来。还有大七星、小七星、倒七星它们一共有多少穴位?放松时都把这些穴位注意到。功法学里讲的，一二三，三二一；一二三四五六七，七六五四三二一，这么转了，一想到那儿，把这些穴位都搁进来不就完了吗!这里边没有更多的禁忌，就看我们同学会不会动脑子。同学们可能提“教时来个整的行不行?”一下子教这么多的话，就乱套了，不好记了。就跟学针灸一样，学了这么多穴位，就不好好记，不重视了。若这么分着讲呢?这是大七星，这是小七星，这是倒七星，尤其是过去老师们都搞神秘化，所以搞这么多七星就容易掌握。你把它活用过来就行了。其实实施气功诊断这四个条件，你专从那一个方面努力练功都能开发出超常智能。比如天剑诀这个聚气的方法本身就是练功的一个方法，就练它也能开发出超常智能，光练肾水诀、专一心念这些动作，也能开发出超常智能。心虚神静、内外相合这些也是方法，我讲的时候就从这几个法当中，看它那个方面更突出一点，将它归纳、综合出这四个条件。

其实以前这都是秘传的功法。我在讲练功接受功能的方法里，为了避免内容庞杂、重叠，所

以才分开来讲。第二节气功诊断技术的习练方法里边的那些个方法也是法，前面我归纳的实施气功诊断的条件这本身也是法，不要以为它只是条件而不是法。

Ⅳ、气功诊断的长处与不足

气功诊断用起来简单、方便。经济，对病人无损伤，不给病人增加痛苦，而且检查的过程就是治疗的过程。气功诊断既可以发现器质性疾病，也可以发现功能性的病。如神经衰弱，从中医辨证来讲是心气弱，脾气不足，气功也能查出来。气功诊断还可以根据你的意念指令，想查什么就查什么，想查哪就查哪，有随意性。这么一说，气功诊断简直就没法比了，太高妙了。其实不然，它还有很多的不足：一个就是气功诊断容易受气和意念的干扰。如功能相似，就能互相干扰，功能高的就更能干扰功能低的，这样气功诊断就有了不确定性了。一般来说，体弱的人好查，体壮的人差点；意志力强的不好查，意志力弱的好查；合作的好查，不合作的不好查。

气功的意念有兼容性，钢铁都能穿透、都能遥感。为什么人们的意念和气却能干扰气功诊断?因为意念是一种特殊的物质，其它的具体物质，跟它不同类，挡不住它，也就是说，具体物质的混元气的细腻程度不如意元体的气，意元体的气有个缝就能钻进去了，不好屏蔽。意元体和原始混元气差不多，细腻程度很近似。各种有形有象的复杂的混元气都能够被它穿透，所以各种物质挡不住它，就是离着老远也隔离不了。不论谁的意念都属于意元体活动，属同类。意元体有可变性，有随意性，你在随意查，他在随意封，两个干扰了，意识跟意识对抗了，互相抵消了。查的力量强，抵抗力量小，只抵消一部分，二者力量差不太多，就都抵消了。(同类项，可以相互加减，可以相互合并，不是同类就不行。)

Ⅴ、要正确对待气功诊断

我们应该认识到，气功诊断是超常智能应用的一种形式，是把超常智能应用到检查、诊断疾病方面的具体应用。鉴于超常智能还没有被现代科学所认识，人们也就不容易理解气功诊断疾病，也就不愿意承认它，这种情况会随着气功科学的发展，慢慢慢慢一步一步地得到克服。新的事物就是不容易得到承认，待发展壮大了别人就承认了。这是一种自然现象，好解决。现在的关键问题倒是把气功诊断说神了，认为气功诊断高不可攀，有了气功诊断就了不得，使得一部分人认为掌握了气功诊断就把治病中的一切问题都解决了，气功发展就畅通无阻了。这个思想是比较危险的。气功越发展，诊断越用越多，如果气功诊断用的不合适，造成的危害也多。所以我们要正确对待气功诊断。

一、气功诊断只是气功医疗的准备阶段

气功诊断不是那么高妙、那么了不起，它只是进行气功医疗的准备阶段。因为任何的医疗都是需要搞诊断。诊断的目的是为了确定医疗的指导方针，提供医疗的依据，所以并不是说有了诊断，就解决所有问题了。中医、西医重视诊断，但是诊断了病，并不等于治疗了病。有的中医，把那个病说的很清楚，却治不好病。说的挺好，不敢用药，所以诊断正确，处理不正确，也解决不了问题，西医呢，有好多病能诊断出来，没办法治，这就说明诊断在医学上来讲，它只是治疗的前提，并不是真正治病的手段。诊断之后要解决问题关键是治疗，所以不要把气功诊断的位置抬那么高。并且气功治疗和中西医治疗还不一样：中西医你要不诊断清楚就没法搞治病；而气功治疗尤其智能气功治疗，可以不管诊断的什么病，向全身或部位发气，“气正常正常……”就完了。这就是我们智能气功对气功诊断不是非常重视的原因。再有，搞气功诊断还得费神费力气；不论透视也好感知也好，你意念在这里一查一扫描，把那个病加了一层固定圈，比着不查治起来还稍微困难一点。所以说古人对这种特异功能就叫：“道之华也，而愚之首也。”这个华是道的精华，也可以叫做哗众取宠。来个病人一检查，说对了，病人很佩服你，大伙都佩服你，解决问题没有?没解决。这不叫哗众取宠吗?“庞老师你说了半天，这么不好，你讲它干什么?”我们要讲它，要同学们知道它的实质。当然超常智能接收信息内容还很多，说它不好，我们并不是全部否定它。它是有这么多不足，但是大家不应该把它放到谬论这个层次上去，也不能无限地抬高它。气功诊断就是气功诊断，技术只是技术，我们学气功诊断的目的是学接收信息，通过练接收信息来提高我们的功夫水平。咱们讲的这些方法、理论，都是从超常智能这个层次来讲气功这门学问的，但你得去练去。道理这样讲了，然后得做学问，得去做去，可不要局限在一个气功诊断上，要认识这是功夫。把我们人从常态智能引到超常智能上去，必须放在这个正确的认识上：我要努力改变我自己，使自己获得自由。千千万万不要想拿这个显摆去，那样搞对改变自己的精神状态、意识状态、道德涵养水平都没有好处，关键是要练自己，同时又不能把它做为唯一追求的对象，而是把它做为追求整个气功学问的整体的一部分。

二、气功诊断技术属子超常智能低层次的范畴

超常智能有接收信息、发放信息、特异思维三种类型．而且有不同层次。用于诊断疾病属于低层次的。大伙会讲：“低层次我们还没有做到，还谈别的尸对，要有这个想法。我要练出超常智能来，我应该练出气功诊断来，这种思想是对的。超常智能是多种多样的，气功诊断只是其中低层次的一种。当我们真正练出超常智能来以后，会诊断疾病了，还不能随便多用。因为练的不适当，反复做，反复用，这个神就浮越了，应该是在刚一开发出来，或刚刚要出功能的时候，精神内守，别去显摆，但是自己可以检查、实验。这两种态度是不一样的。一想“唉呀，看我自己多有本事”，自己显露自己，充充能，这样神就往外散了，再想往里边收住，可就非常难呀!这

是个意识问题。有了功能一定要谦虚，要潜藏，精神要虚，谦虚谨慎，把功能尽量藏起来。但要去锻炼，这就是矛盾的统一。为什么既要谦虚、潜藏还要去锻炼?今天我这先不讲，留下个题，同学们下去悟一悟，能不能从这里悟出点道理来?练功好多地方要靠自己悟，如果一下子老师都讲通了，自己的进步并不是太快，以后再讲这个问题。

三、勿把气功诊断当作开展气功工作的开路先锋

在当前有人很自信地讲："我会了气功诊断，我一检查，他不信，我给他查出来他就信了。"这是一种十分天真、没有经验的说法。你查出来他就信了?你查出来，他信了，别人信吗?你顶多给他查了，他信你，而周围的这些人还不一定信。他们会怎么说呢?这俩小子早都联合好了，故意来骗我们来了！为什么会这么说呢?固然作为你们来说，你们给他真查了，也查对了，但是，社会上还有另外一种情况。某某气功师在作报告时说："你们都是外面来的听众，我也不认识，第三排三号站起来，我给你查病，你有胆结石、胃溃疡对不对?""对。""第五排六号站起来，你有冠心病对不对?""对!"像这个情况，很能咋唬人啊!可实际情况怎么样呢?是骗子!他们互相也不认识。被查者还说：怪事，怎么叫起我来，还知道我的病呢?他又不认识我?这个气功大师真有本事!町这个气功师是骗子。这是怎么搞的呢?这都是现代气功大师玩的花招。报告之前，把他的徒子徒孙们吩咐下去了。等在大门口、道上。好多人来听报告。碰到一个人就问："小伙子，你干什么去?""听报告去。""听报告干什么呀?学功啊，练功啊，治病啊?""唉，我有病。""什么病啊?""胃溃疡，胆结石。""你在哪坐啊?""三排三号。""坐那，那个地儿好，别动弹。"赶紧回大师话：三排三号——个小伙子是胃溃疡、胆结石。恰好一个外国人在那坐着呢，那个小伙子来了，"唉，老外，你坐错了，这个地儿是我的。""我这个号在里边哪，你坐我的号去!我们正好挨着说个事。"他说："不、不、不去，就得坐这。""这里边不更好?""不行，就得坐这。""为什么?""人家说这儿好。"那老外没办法，到里边坐去了。大师报告说到查病的时候，"三排三号起来，你是胃溃疡，胆结石"。老外本来就不信这个东西，心想：他非坐三排三号，这里边准有鬼。老外就问三排三号去了："你们认识不认识?你为什么非坐这个地不行呢?"小伙子就把刚才来时遇到的那个过程说了一遍。老外一听，说："噢!串通好的。"

当气功事业还没有开展好以前，社会上确实存在很多骗子。既然有骗子，把你不骗的也当成了骗子了，这真假李逵就不好分了。你别说咱们搞气功诊断，就拿科学家们搞的特异功能实验来说，一次两次、十次八次在严格的实验室条件下做出结果来，发表论文，那些不做科学实验的人就硬说是"没有，不可能！"原社会科学院院长他就说没有特异功能，他讲："不用去，不用看，也不用调查，我就知道他们是唯心主义。"他不去看他就知道是唯心主义，他就从心里边想就知

道是唯心主义，像这样谁是唯心主义呀?不是很清楚吗?他就这么搞!科学实验尚且如此，你想你会查个病，他能信吗?我在教练员班讲课时就讲过这么个例子：我在 1979 年给人查病，一查病，“唉!老庞，你是怎么猜的?”“他又猜着了。”说你猜着了。如果你一说错了呢，正好说你是骗子。我想告诉大家，对这个接收型的特异功能，你们现在要学要练，但是对它不要寄于过高的希望：“将来咱们学了智能气功以后，这功能都有了，一下子都信了。”一下子都信了?如前所述的，说对了说你搞什么鬼了，假如不对，说你是骗子。我们应该怎么办？多做实际工作，多出实际效果。所以我们讲，特异功能也好，超常智能也好，先搞好搞的，但是我们一定要练。学了之后，你要反复练、偷偷地练，别故意显摆着去练，功夫高了以后咱们先从内部搞，少向外面去宣传。

这一节书好多基本理论都有了。讲了它的分类，讲了它实施的条件。而这个分类和实施条件本身就告诉大家：练气功就是理就是法，法就是理，对这四个实施条件，要特别注意，你可别光注意后边气功诊断技术的习练方法，把前面那个精华，实施诊断的四个条件丢了。一般的就只想弄个法，不要理了，而理和法本是一个整的。不懂得理，按着这方法练，有少数个别人可以，大多数人不行。希望同学们一定要把前面这四个条件反复看，做为经常练功的内容。“这么多方法练什么?”“咱们又是练撑臂又是练四气，练形神庄、五元庄，现在又来了这么四个条件，光透视就五个方法，怎么练?”那你就要会安排。少聊天，不是有的同学就聊闲天吗?礼拜天少上街，来个“几少”(少聊天、少上街、少睡觉，吃饭时间少点、少休息)多练，要合理安排，自己给自己找辙，随时随地都可以练了。我是给你们枪炮子弹，教给你们射击方法，但没有教你打鹿、打鸟，也没有摆好了一个猎物来给你。若给你现成的，就是一只山鸡，吃了就没了，下顿再吃怎么办?把这些东西给你了，你自己练去，自己拼去。你拼出来了，干什么都行。

第二节　气功诊断技术的习练方法

Ⅰ、透视诊断法及其练法

一、透视法简述

什么叫透视法?咱们在讲智能气功诊断的类别时曾经讲过，透视是由施术者、气功师把意念发放出去，和对方的信息结合起来，把这个信息再放大收回来，这样一放一收，通过视觉形象表现的方法，而达到诊断的目的。这个透视和 X 光透视并不一样，不等同。普通的 X 光透视呢?一透那就有个形象，眼睛一看就出结果：气功的透视它是意元体本身放出去再收回来，而且是先知

道了结果再通过视觉形象那么表现出来的东西，习惯叫透视，咱们也叫透视，其实就是接收功能的视觉表现。

透视一般有三种情况：一种就是能看到内脏的整个情况，包括形象、大小、颜色。如同看彩色电视。真正透视出的形象和我们用眼睛看的形象细心体会还是不完全相等。彩色透视的形象比着那个用眼看的电视里的形象要美，完整、细腻、整体性强。第二种是跟黑白电视差不多。第三种是看不清具体形状，只能看到雾濛漾的一团气。有病的和没病的气是不一样的。这三种情况和意元体里边的灵明度、虚静的程度、气充足的程度有关系。意元体比较灵明，气比较充足，这样所呈像就比较清晰；意元体混浊，气不充足，所呈之像就不那么清楚。意元体里边躯体混元气越少，图像越清晰，人也越灵明；躯体混元气越多，越不灵明。有的人为什么一练功就出彩色透视了呢?因在他的意元体里边含精华的气比较多。这里边问题比较复杂，咱们在讲意元体灵明度的时候，简单谈让这些问题。现在还不需要涉及那么深，这儿我就不想多讲了。

那么，是不是病怎么知道呢?只要是正常的人，看他有病和没病，不论用透视的哪一种方法，都能感觉出病态和正常态是不一样的。至于说每一个人感觉什么样，是有区别的。有的人一看，看出这有病。如他看出这儿长个东西，多的那块和不多的那块也是并不完全一样的。我们脑子里有正常的好多信息了，拿自身的正常的信息模式判断那个不正常。所以，有了透视功能之后，他虽不懂医，但他意元体也能诊断出来。当然如果能有医学知识，对于器质性病变那就更好诊断了。一透视，和正常的、生理的、组织的形态不一样，就是病态的。前两种能成像的透视，可以直接察觉到有病部位，并且要看哪个层次都可以。比如想看肋骨，肋骨一根一根的看得很清楚，想看肺，可以一层层的看，想看心脏，看到了心脏咕咚、咕咚地在收缩，要看心脏里边，心脏里边就出来了，瓣膜就出来了；想把心脏打开，一下就打开了，一下看到心脏里边去了。(可别这么想：我把心脏拉开看看。如果你功能太强了，你这么一想心脏“叭”地就裂开了，不过一般来说能拉开的就合得了。)可以一层一层的用意念往里边追，这是透视功能的特殊性。如果看不到形象，看到气了，脑子里边也会判断，因为正常的气有正常的信息，脑子里边对人体自身各方面的信息，好像电子计算机程序，能够判断，能够分析，当他接受到不正常的信息，就觉得是病，至于为什么说是病，原因也不是非常确切。书上虽写了，有病的部位，那儿的气污浊，发暗，透明度差，但实际的情况也不一定很准。因为有的人一看气的情况，就觉得这儿不正常。怎么不正常也说不上来理由。其实是意元体里边的判断，拿一个正常的和不正常的对比出来的。

二、透视法的练法

透视法的练法关键是要打开天目。当然有的人开了天门也可以。关键就是要打开躯体混元气对意元体的屏蔽，使内外信息好交通。天目穴一般在从山根到眉上两三公分。这个地方胎儿额骨

两块骨头没有合住，跟里边是通着的，进去里边就是视神经交叉，再里边是脑垂体，脑垂体的后上方一公分处是松果体、第三脑室。脑垂体、松果体这个位置相当于是脑子中点的位置。第三脑室里的脑脊液是脑子的渗出液。过去说那点水是清宫之水，神都在那养着。千峰老人写的《性命法决明指》-里说．元神就在那儿呆着，那个水叫天一生水，藏着元神呢!这种讲法不对。现在西医学讲，把脑脊液、第三脑室的脑水抽出点采没事。脑积水大脑排水管堵上了，第三脑室、两个侧脑室水都多了，元神应该多了吧，可这是能死人的病。第三脑室液体里边有意元体兼容着。我们练开天目，就是把这个通路给打开。可是这么一走的时候，一碰到视神经交叉，碰到视神经信息，容易出来形象。我们要通过练功把天目打开。这里介绍几种方法：

(一)从里往外冲开天目法

传统功法里应该是盘腿坐着或坐椅子，端身正坐也可以。道家叫明眼功，有专门练法，是五通大法之一。从上世纪末到本世纪这 100 多年专门练五通的人不少。以前有一本书叫做《五通大法》，很小的本子，现在找不到了，可能“文革”期间烧掉了，也可能个别人家里藏着，当宝贝不往外拿。练这个方法的具体姿势就是练坐功，安静，手拿上诀。我们介绍的诀是：大拇指自然伸直，二指呈混元指环，中指尖贴着二指甲根，大拇指压于此二指之上，四指五指平放着伸直。大拇指不是往里边扣着而是平放着，两只手都是同样姿势摆好，两手平放一交合，一般是男的左手在上，女的右手在上，反过来也行，这个关系不大。大拇指似接非接，将手放在肚脐的位置上。练功的时候，要特别注意这个大拇指似接触没接触的那个缝儿的那点气，这是诀窍。(书本没写这么细致。)手印对着肚脐，意念专注，注意，注意、注意……两个手当中那个气似乎连上了，有个吸力；两个手一碰，有个触电似的麻酥酥的感觉，这里边气就足了。(如果不出现这样的感觉，动也没有什么用处。)两个手似接触非接触，两个手的气交通，连同两臂成一个环圈，既要注意这个手的大拇指，又要注意肚脐里边，实际大拇指和肚脐里边连成了一块气，有气感了然后手就慢慢往上升．好像是一个大气球，里边一半，跟大拇指连着一半，气球慢慢上升，手在外面走，气在里边走，基本在咱们腹壁里边(不超过二寸)，到了胸部后，两手分开，外展相合，立起来一转继续上升。这个手上升到印堂，将大拇指对着贴紧平放于眉间的印堂穴。中指轻轻的接触，但不要挤死，四指和小指并起来了。两手跟个小庙似的往额头一放，然后挤着转圈，左转、右转，各转几圈都行。手在外面走，引气从里边随手而上升，气升到流珠宫转圈，然后引里边的气从里往外冲。摁着的手向上一转，往上一拉，里边的气就冲出来，一摁再进去，一出一拉，反复体会，注意努力往外看。这是过去的练法，每天晚上练功，要练一千天。

现在咱们把它改了改，就不这么练了。以前注意这个气，一念不起，高度人静之后才能做开天门，我们现在只要精神注意集中了就行了。精神集中就起来转，一边转一边集中，正转反转，

反转正转。以前把手放在下面肚脐养气、聚气看作是关键。我们现在是当神集中了之后，手起到天目就转、转”……反转正转，往印堂一点一按，一点一按，关键是一提一放松从里闭着眼睛往外看，从里向外冲。反复这么练，同时在两个手一提的时候，这个大拇指好象粘着骨头很轻微的要把骨头给掰开个缝，要加这个意念。一起一掰，用意念这么做。这个方法基本上还就是属于传统的方法。这个手诀式以前没有名，我也不好起，所以就没有名。

我发现讲的方法太多了以后，也给同学们造成了混乱，不知道练哪个好。在咱们这么多功法当中，你要认真细看，领会，找到一个统一的东西，这样就好了。

(二)从外往里冲开天目法

这个方法基本是用捧气贯顶法的功法来开天目。捧气贯顶第二节，当双手从上往下一落，贯气至印堂，两个中指轻轻碰上点按印堂就从这开始练开天目。两手点按印堂以后，左右转圈(一般得转 3—7 次)，然后再点按，住里边一点(意念带着气往里边进，一下进到了流珠宫)，然后再一松(重复七次)，第八次往下一按两手从里边一提向外分的时候，一按一下到流珠宫里边去，然后再一次进去，意念似乎两个手指伸到流珠宫了，两条线在流珠宫相合，两手挤着点往外掰，这样一掰合上，再一掰合上。两条线离手指尖比较近，注意不是一条线，是两条线进去的，合到流珠宫里边去了(图见书上)。轻轻一掰，想着一掰把那条线劈开了，但流珠宫那个交点那儿不动弹。这样一掰一合，就形成了一个三角形。两手稍稍边转边掰，就成了个圆锥体，尖在里边。光平着掰也可以，得反复这么掰合掰合，自己给自己规定个时间，掰合要慢，不要急躁，注意把里边掰开。一掰的时候，觉得气“呜”——往里进，一合的时候，好像那个气又出来了，而且气进去后往里一冲，印堂里边就“咚”地一动，外面那个气也能进去了，这时候天目就要开了。这时就不要再掰了，气进去了，印堂里一动，手在里边合住，两个手摁住，往外拉，一拉，最多不要超过 1 尺 2 寸(同身寸)，再往里边按，一按想到里边去。一开始拉开一点点，闭着眼睛好像能看到气了，一拉出去，拉到半尺，停住，过一段，再拉远点，最多不能超过 1 尺 2 寸。反复这么练，天目就可以开了。如果往外一拉时，里外都是白茫茫的一片(不是有意想，想出白光一片来就不对了)，一拉里边自己出白光一片，就能够看到里外的情况，天目就开了。这时候要注意练一练把气和手连起来，闭着眼睛就能看到手了。不过白光出来了，有少数人当时就能看到手、骨骼的情况，大多数人还不行，还得再继续练——练看东西才行。捧气贯顶练开天目功法很简单了，关键不是很用力的去摁、掰、合，而是意念。一出一人也是意念，一转也是意念，一按一提也是意念。注意手势配合意念动，千千万万别用手带着意念动，这一点练的时候要注意。这些得自己去体会：怎么是拿手带着动，怎么是拿意念动。若用意念随着手转，神就集中到形上去了，和用意念带着手转，两者感觉是不一样的，内在的感受也是不一样的。练这个的时候，既要用手配合着意念动，

还得闭着眼睛看着这个手，还要注意里边，这就是精神括动的复杂性。往外一拉注意手，往里边一按注意里边，练熟以后按也好，提也好，手也看着了，里边也注意到了，这个神就比较圆满了。这个小方法很简单。我这么—说就复杂了，内容就多点了。就拿这个按，最好体会：一按，既要注意意念想按，往里边按，手跟着走，你还得看着手，还得看着印堂里边；意念往外想，一提，手也跟着据，既不能用手来带着，还得看着这个手，还得看着里边。这就成为整体性了。这么练，内气外气充足了，里边就光亮了，光亮到了一定程度，透视就出来了。关于透视，有的把形象放在里边透视，还有直接看外边的透视。

如果我们同学练捧气贯顶到点按印堂时，就安安静静开几下，玉枕这也可以开几下，九宫十三门，每个穴位加意念都可以开。

社会上有那么一些人不靠练功，专找窍门。别尽听那些宣传什么听个报告天门就开了，出本事了。反正这么多年了，我见的人多啦，吹的多了，现在什么活佛呀、佛祖的，吹什么的都有，吹了半天怎么着?把钱拿走了也就没事了。反正中国地大，打一枪换个地方，到了哪儿照样骗钱，还真有抬轿子、吹喇叭的。咱们同学要脚踏实地去学去练。我讲的每个方法要认真看一看。先认真看看书，看看里边共同的东西，自己给自己综合一个方法。在讲的这么多方法里，能不能琢磨出一个东西来?咱们讲了意元体理论之后，采取什么方法通开意元体都行；关键是主动运用意识，从内心里边认为我就行!如同做演员，要想我演谁，那演不好；要想我就是那个角色，那才行。练透视的时候，意念一出，“我就是透视的”，而不是“练”透视的，有这个心念才行。一个好演员，怎么叫进入角色呢?演张三的时候就变成张三了。演李四又变成李四了，而要想模仿张三，那样搞不好。为什么好演员练气功非常快呢?因为他把气功道理懂得了之后，会进入气功角色，一进入气功角色，身体都变了，一变，好了，该有的东西都有了。不能功是功、你是你，两张皮。从理论人手，进入角色，要从内心里边去想，里边一动弹，就起作用了。什么时候你把你忘了，你脑子里只有理和法了，那就进入气功角色了，功能就出来了，生命就起变化了。一开始做不到，因为这个方法你还不熟，只有在熟练的基础上，理熟练，方法熟练，才能把理法忘掉——“得鱼忘筌”(捉住鱼了，捉鱼的那个东西就不要了)。我就是那个法，法就是我，这么去练才能收到效果。果你还是有个所练的法，有个能练的你，你和法都是两张皮，生命活动仍不会起变化。你要会这么反复想反复琢磨，琢磨……什么时候一琢磨对了，一结合了就行了。你懂了这个道理，向着这个方向去努力。不要总是死扣着方法，这么转 7 圈，那么转 7 圈，就是那样转一百圈转一万圈也不行，你转圈是转圈，你是你，里边结合不进去，这叫死于法下。死在那儿了，不灵通了，出不来了。为什么让自己综合?一综合自己脑子里边起作用了。到了高层次，可不是那么一五一十，而是谁跟谁都不完全寻样。我只把法教给你，活法在人，活法在你。我教的是死法，你要找

个活法，活法才是你的。怎么去活?熟悉了它，在脑子里边去活去。就是佛教讲的“悟”——就得自己给自己悟，要去综合思想，综合了之后有了个整体，这个整体能支配你，在脑子起作用了，就行了。

(三)天目旋开法

天目旋开法与心念专一法差不多。心念专一法是用肾水诀来集中精神。其实前面讲的四个条件本身也是开天目的方法，我只不过把它们分别地安排了一下，免得放在一起罗列得太多。

天目旋开法用的手诀式是金刚指，也叫朝天一炷香。手诀的掐法教材上讲了。过去说供神、供佛时要烧“心香”。把这个诀立起来，心里面恭恭敬敬的，这就是烧香了。一般两个手拿诀后左右的感觉不完全一样，经常用右手干事情的，右手有力量，右手的诀不好掐，用左手干事情的，左手的诀不好掐。先要掰上那个不好掐的。把两炷香立起采，就有两股气了，另外头顶也有一股气。

掐好诀，觉得有气感了，就开始练功。两眼轻轻闭合，中指相接，掌心向上置于肚脐前，安安静静，意念从肚脐到命门，再从命门返回肚脐，反复这么做，里边的气就有了动荡的感觉，然后两手往上升，意念在体内(肚脐里边 1.5 寸至 3 寸之间)上升。手升到胸部，转掌心向里继续上升，至印堂，中指点印堂。两肘下落，小指侧相接。手不要碰到脸，小臂与身体有一定的斜度(不到 45 度)。睁着眼睛看两个中指的指尖。这时看上面有一个圆锥形。往下面看还有一个比较虚、比较暗的圆锥形。注意看上面这个圆锥。手微微地转动，转得要慢，动得要小。一般正转 5－7 圈，再反转 5－7 圈，此为一度。可做 5～7 度后休息休息。也可以一下正转 50 次，再反转 50 次。一般来说，你正向转完之后，不要马上反向转，当中要安安静静地停一会儿，同时把神往里边收，看一眼圆锥，往脑子里边想。这一段停顿也是很重要的。安安静静地休息一会儿，就是个很好的养神的过程，这本身就是在练功(同学们不要以为开天目就是开天目)，只不过掐上诀后作用更强一点。这里就突出地给大家讲了一下。每次转完一个方向后都要停一下，安安静静，这就供养了神，神气足了，天目就容易开。

一般来说，天目开了之后没有特别的感觉。有个别同学开之前头里有响声，大部分都是转着转着，头里边突然明亮了，同时看到了手里边的骨头、血管。天目旋开法就有这么个特殊性。有的人练此法时感到头晕，多注意当中的休息就行了。另外，还可以这样练，一旦来杂念了，你马上就转，没杂念，脑子里什么都没有，手就停着。用转动手指来驱除杂念，这也是使心念专一、精神集中的好办法。手转慢一点，精神集中注意圆锥点，杂念就没有了，没杂念了，就安静地注意圆锥点。有的人安安静静休息还头晕，一般来说，再练一段时间就不会晕了。有的人集中精神，一咬牙关就过去了。

过去认为这是一个比较好的开天目的方法。以前是别人帮助点开天目。拿了诀(一般男左女右)，有了气，把天目点住微微一转，帮着学员开。佛教和道教都不怎么给人点天目。民间宗教里为了让徒弟们快点出明眼功(六通大法之一)，老师就给点。过去一贯道、先天道中有“点传师”，师傅给你点一下，就称为法，称为道了。师傅也不告诉你里边玄关的位置，他用功夫把那个气路点通了，你练功的时候，里边的气就容易出来。所以就有面部有个无位真人的说法。无位真人，本来佛家临济宗指的是佛性，在民间宗教里则指气能在印堂处来回地出入。刚解放的时候有个电影片子，叫《一贯害人道》，讲“中间点一点，一位宝姑娘”。“一位宝姑娘”本来是指里边这个比较中和的气，它不是刚气。《一贯害人道》就讲他给女孩子点气以后，要什么都听他的，这样她就能成佛成仙了。其实不是这个样子。本来这是个功夫。拿起“朝天一炷香”，把气聚起来点按印堂，把内外气点通了。天目旋开法，过去没这个名称．一般叫点玄关，把里边玄关点开。

(四)天目虚开法

这个方法与前述“内外相合”相仿佛，它很简单，电没有副作用。它是精神安静之后，把精神注意力都注到印堂穴，意念在这个穴位一出一入，同时默念“明镜虚通”四字。头部九宫中有个明堂宫，明堂宫前面叫明镜宫。明镜宫前面还有两个门，印堂左右一边一个，一个叫“正心”，一个叫“诚意“。正心、诚意是叫你精神安静，心要正、意要诚，心正意诚好进门，进门之后里边就是明镜，明镜就能照东西。说明镜宫中有明镜神君，其实讲的就是精神活动。古人提到的许多神、咒、位置等，实际上都是练功的实际内容。古人不直接讲，不说你练功要正心诚意，他说练我们这个功有两个神，一个是正心，一个是诚意，叫你念他们的名字，你念“正心”这边动，念“诚意”那边动。这不过是让你把精神集中到里边。实际上明镜神君就是一个位置。

不用手诀式，一开始先注意鼻尖和鼻根，用意念把鼻根和鼻尖连起来。你注意它，精神集中之后，意念从里边注意到印堂上来，就开始默念“明镜虚通”。当你念“明镜”时意念从印堂往里深入，一般来说，深入到明堂宫就行了。从皮肤深入一寸半，就经过明镜宫到了明堂宫。念“虚通”时再从里边出来。这样一出一入，反复地默念，不要出声，念出声后里边静的程度就不够了。再以后就不默念了，脑子里边想那个声音。反复念，念到里边很明亮了，天目就开了。你只能念“明镜虚通”四个字，不能想别的。如果你想印堂里边明亮了，那就是幻觉。就反复默念这四个字，一进一出，它自然就明亮了，天目就开了。平时要养成习惯，没事就念。意念一出时要想印堂裂开，把它冲开，要有这个概念。

(五)聚光法

聚光法比较简单，有手式，有动作。手式有两种，一种是用大指、中指按跟睛，食指按印堂：

一种是用二指、四指按眼睛，用中指按印堂。(以上均为男左女右。)两种手式可任取一种。按眼睛的两个手指微微用点力气，眼睛受到机械刺激，由于光学作用而产生光感，本来是黑的，冒金星，出颜色了。目前气功界中也有这么一种说法：一按眼睛，一冒金星，一亮，就是开天目了。这不是开天目：实际上这是受师不真。应该是一按眼睛发光，有了感觉之后，就把眼睛出的光都往印堂穴集中，合成一个整的光，连成一个光点。一般来说，光点可以比玉米粒还大一点，有的有硬币那么大，每个人的情况不一样。出白光、金光或紫光是最好的。当然也有的开始出白光或金光，以后变成紫光，也有变成五彩的。不管出什么光，你的心要定下来。如果出的是杂光，黑光，你意念里边“呸”它一下，光就没了。一般来说，在比较黑暗的地方，摺眼睛稍为用力，一胀就出光，变颜色。如果光没了，就不要理它，心神要安定。有些人很紧张，没了就去找光，这就错了。有光就守光，没了光就别理它，安安静静。过一会儿再压一压，一压又出光了。出什么光都不要理它，有光就往印堂集中。因为把眼睛闭住了，它不受外界光的刺激，脑子里边比较安静了，这时从里边出光往印堂一集中，精神和意念带着气就往里边集中去了。里边气多了，练到一定程度，天目自然而然就开了。这个聚光法，大家可以随时随地地练。

我们这些开天目的方法，有的借手诀式，有的借声音，有的借内部的气光，总的目的是要把神、意、气集中到印堂里边，一出一入、一出一入，气通了才是天目开。

聚光法，书上介绍的是用一只手，还有一个方法是用两只手。方法是，大拇指摁住耳屏，四指摁住眼睛，二指按住外眼角，中指放在印堂，小指摁住鼻子，鼻子能微微出点气。舌顶上腭。这样就把眼睛、耳朵、鼻子、嘴都封住了。然后注意印堂穴。把耳朵摁住了，鼻子出的气又很细，所以都能听到呼吸的声音了。把鼻子呼吸的声音也都集中到印堂，这样精神就更加集中了。过去他们把这个方法说神了，说这是个秘密的练法，要在夜里练。晚上一出村，掐着诀，闭着眼睛走。走 100 步，扭头就回。这样练七七四十九天到九九八十一天，你一扭头就有人跟你说话了：“你把七条路(眼耳鼻口)都堵住了，我往哪儿走呀?”你别理他，这样慢慢就有本事了。其实是让你安安静静，集中精神，不受外界刺激。如果老师不给你说这一句话，恐怕就没有这种现象；告诉你之后，给了你一个暗示，你每天就这么安安静静地练，到时你脑子里边真妄相攻就来了。脑子里一说话，“哎呀，神来了。”当然过去还有应对的方法，我们现在不讲它了。以后为了让你更好地集中精神，怎么做呢?把香点燃，两只耳朵各插一支，两眼各夹一支，鼻子塞棉花夹上两支，嘴里叨一支。你稍一不注意香就掉了。香一直不掉，持续练 49 天到 81 天，不超过 100 天就行了。如果你掉了一支，就说妖魔鬼怪、神仙不让你练，你还得集中精神重练。过去把它神秘化也有好处。插了香头，走 100 步，不是像咱们这么走路，而是左脚迈一步，右脚跟一步，称为禹步。走两步算一步。这样迈就慢了。走 100 步，扭头就回来。以前这么要求实际是让你精神集中。

开天目的五种方法都给大家介绍了。你们反复想一想，就会从这五种方法里边悟出一个道理。这五种方法虽然不同，但是有共同点：①把意念往印堂集中；②意念一进一出；③意想把天目冲开。就这三个要素。精神往印堂集中，往印堂里面渗透，意念往里边想，再出来。意念出来时就想天目是开着的。懂得了开天目的实质，抓住这个实质，经常注意它就行了。同学们就是不解放思想。若解放了思想，我这么一说，你脑子里一动，就行了。不要认为得有个什么迹象，天目才算开了。只要你脑子里边解放了，天目就能起作用。开，好开，真正要出功能，你得好好练。实际练也非常简单，可以和开天目同时练。你根本就不用管天目开不开，就直接按这个方法去做。精神定下来，默念“虚吾”，把自己虚了，虚到好像自己没有了。然后意念一放放到外面去，再一合合回印堂里面，一开一合。反复那么做，做得很虚了，意念一动想某个东西，一想，就看到那个东西了。这是有了遥视功能和透视功能。再有，你可能意念一想，那个东西就在脑子里边成像显出来了。这两种情况都有可能。

同学们平时练开天目的时候，拿好手诀，安静下来之后，就可以结合着这么做一做。不一定是有了什么迹象、天目开了才这么做。天目没开之前，也可以这样做。这些方法，有的人一听说，脑子一动，就可能看到了前边的同学的内脏、骨胳，这就是透视。一下子没出来，就得反复练。一天不行，两天；两天不行，一个月；一个月不行，两个月……努力练，功能肯定能出来。有的同学刚练了两次，两天，“怎么还不出来?”他想得太简单了。

三、看气法及其练法

看气法归属于透视法，但它本身不是透视，因为常态智能就能看气，这是一个从常态智能过渡到超常智能的方法。

在光线比较暗的地方集中精神拉气，一边拉气，一边借助光线的视觉差眯着眼睛看气，就可以看到手指周围雾茫茫的气，两手指端有气柱相连。一般中指的气柱最容易看着。手轻轻一晃，其他手指的气柱也都能看着了。一般没练过功的人，要掌心向上，两手指尖相对平着拉气。不要闭上眼睛，眯着眼，手轻轻碰着，往外一拉就可以看到气了。眯着眼睛看得很清楚了，以后睁着眼也能看见了。然后越看越细。先看手，手的气能看清楚了，再看头，再看胸，再看人体周围。慢慢全身的气都可以看到了。如果你再集中精神往里边看，把神定住，慢慢就可以透过皮肤看到里边。我们看皮肤外边的气，是通过常态智能的视觉来看的。如果看到皮肤里边去了，那就从常态智能进入了超常智能。

常态智能的感觉可以传播或接收超常智能的整体信息，在意元体里展现出来。过去人们不是开天门、开天目，是开小窍。眼、耳、鼻、舌都是小窍，整体信息也能由此进入意元体里边，并在意元体里边展现出来。并不是说完全靠开天门、开天目。有的人一听对方说话的声音，就能知

道他有什么病，这是通过耳窍传到意元体的整体信息。一看某人，知道他有什么病，那是通过眼睛传到意元体的整体信息。有的人一闻味也可以知道他有什么病。像这个情况，闻味不是医学上的气味，看也不是光看形象，这些都是通过小窍来起作用的。我们看气就是通过练眼睛开小窍，从常态功能进入超常智能的。传统气功中只个别老师讲过开小窍的问题。所以，开小窍没有更多、更好的办法，就是练。看气法是咱们自己体会出来的，以前没有这个东西。

看气法还有一种看法，就是看植物的气。早上太阳还是金黄色的时候，看它 2～3 分钟，再转过头来看周围的树，会看见树的周围有白茫茫的一片气。为什么能看见气呢?因为太阳光也是混元气的一种表现，它里边也含有整体信息。你看太阳时，这个气跟眼睛连上了，给眼睛加了气，眼睛气足了，视力就增强了，接受整体信息的能力也就强了。

同学们要注意，一般人看金黄色的太阳 10 分钟或 15 分钟，会引起医学上的“视觉黄斑反应”，你再看周围的气，就看不着了。因为光线直接作用到视网膜里面黄斑的位置，那里能量太多了，超限了，视觉神经便受到了抑制。你看太阳 15 分钟后，一扭脸，看周围看不清，恍恍惚惚的，视野当中只有一个橙黄色的或暗的圆。一开始练，眼睛的适应能力还不够，一般功后得呆和着太阳相当的时间，眼睛才能恢复正常状态。练一段时间后，就不再这样了。看气就得注意这个问题。如果你不是为了看气，也就不用管这些了。如果你专门练看太阳的功法，就瞪着眼看太阳，可以连续看半个钟头。一开始也是看金黄色的太阳，看时间长了，中午看白色的太阳也没关系。一开始就在中午看太阳，眼睛会受伤，习惯了就不会受伤了。瞪眼看，看着看着太阳就变颜色了，从白色变成金黄色，变成蓝色，变成紫色。每个人的情况不完全一样。一般变成蓝色之后，太阳像玫瑰云似的往外散，一会儿就什么都没有了，一片空虚了。练太阳功就是这么个状况。可过去有神学思想，说练到看到玫瑰云之后，空了，就从里往外走出一位老头，那是太阳神。其实那是脑子里边概念化成的形象。我们没有神学思想，空了就空了，什么都没有。

普通看气法和观太阳的看气法都可以从常态智能进入超常智能。这也不叫开天目，叫开小窍，从小窍上来解决问题。看气法本身不应该属透视的范畴，因为没有更合适的地方放它，所以就把它放在透视法里边。

Ⅱ、感知诊断法及其练法

感知诊断法是应用超常智能的接收功能直接来接收超常信息以诊查疾病，它是超常智能接收功能最根本的东西，任何诊断方法都来源于它。透视法、感应法的核心都是感知功能。我们现在说的感知实际也不是超常智能接收超常信息的本态，它也是变了态的。透视法是意元体的接收超常信息的功能和视觉系统结合起来，出了形象，它是在第一映象空间完成的。感知法是意元体的

超常接收功能和第二映象空间相结合了。本来意元体有超常接收功能，但我们脑子里边参照系中还投有时空整体那样的整体观，脑子显现不出整体形象，意元体还不够那么精细，还不会辨别属于第三映象空间的实体，常态智能参照系还在起作用，实象出不来。

按照意元体的认知功能来讲，应该说感知法比透视法更深刻一点。我们透视看到的是形象，当然形象也不是混元实体的那个实体，也是常态里面的。形象思维虽然有它的特点，但是在认识领域里面，它毕竟是第一级的认识活动，而概念性活动则是理性的认识活动。我们知道，概念是从具体的形象进行高度概括、抽象而得出来的，因此，概念比形象更具有本质意义。按道理来讲，感知功能应该比透视功能更高级、更完善，用于诊断、接收，感知功能的层次更高一点。从头部里边反应的位置层次来讲，感知功能的反应点比透视功能的反应点高一层。透视功能基本是从印堂这个层次往里面进去，气这么平着起来(当然与上面的大脑皮层也有关系)，而感知功能完全依赖于大脑皮层的功能活动。我们练气功，有必要把一些日常用语细心体会一下。如聪明绝顶和聪明过人。什么叫聪明绝顶?说人太聪明了，气冲到脑的最高点了。聪明过人并没什么了不起，只是比普通人聪明一点；聪明绝顶，气到高层次去了。透视气上升的位置不够，按佛家的讲法，它属于色界(有形质的物质)里面的功能。感知就没有形质了，就是概念了，更靠上了。同学们不要以为感知功能不如透视功能好，不是这样．它更高一层。按照过去头部九宫来讲，透视属于以下五宫：从印堂往里一寸是明堂宫，往里二寸是洞房宫，往里三寸是丹田宫，往里四寸是流珠宫，往里五寸是玉帝宫，前面四宫叫雄四宫，都在平印堂的水平线上。感知功能属于上面的雌四宫。下面雄四宫动多一点，形式多一点；上面无形的多一点。雌四宫是：明堂宫上面天庭宫，洞房宫上面极真宫，丹田宫上面玄丹宫，流珠宫上面太皇宫。最后一宫是玉帝宫，它上下两层都管，其位置在百会下面。一般图示头部九宫，把脑子分成九瓣，周围八个，当中一个，那是按八卦九宫分布的。按照内景不是那样分布，而是上面五个，下面四个。感知法是意元体的功能和概念思维结合在一起的；透视法是意元体的功能与形象思维结合在一起的。我们现在不用九宫来认识它，而是按意元体理论来认识它。把九宫说一说，是让大家对传统气功修九宫的方法有所了解。过去说这是从上田练出功能的一个简单的方法。可虽说简单，没十年、八年也不行。过去说有了功能就成了仙(其实有功能与成仙不是一回事情，有了功能还是人)，一成仙就想死，可一死就完了。

练感知法实际上就是发挥意元体接收超常信息的功能。一般人意元体接收不了超常信息，是由于躯体混元气对意元体有屏蔽作用，你要想接收大自然界的超常信息，就得先打开通路。开天目穴也能通到意元体中心去，但它走的路线与视觉有很大关系。开天目后，整体信息进去容易与视觉形象结合而出现形象思维，展现出透视功能。当然也有人开天目之后，不出形象而出概念，不过这种人太少了。古人练功一般不开天目，而开天门。因为过去说开了天目，气往天目穴走，

这只是升天界，开顶后才能进入圣界，叫“顶圣眼天升”。气从顶上走属圣界。眼属于天，气往这儿走是天。从心走是人，小肚子是饿鬼。“顶圣眼天升，人心饿鬼属”。饿鬼是修罗，非常贪。腿属畜牲，脚心涌泉属地狱。当然脚心也要开，这样通路更多，而关键是开天门。道家讲，开顶属于走圣道，开天目属走天道。过去开天门是老师给学生单个开。按过去讲，从最高点的发旋昆仑到前面颅骨和两块顶骨交界地方，这一条线都可以开。具体开在哪，每个人不一样。可有本事的老师一看就知道，他也不告诉学生，拿手点住那个位置，一般用半分钟，头顶便开一条缝或一个洞。现在学功的人多，那就须集体开天门，和传统开天门就不一样了。过去说天门是个门．门上有锁，要用钥匙打开，开天门的手法、方法就称为钥匙。可以用金刚指来点，也可用三清混元手来点(三清混元手的掐法见教材)。

咱们集体组场开天门，让被开的人从昆仑往前摸，找到缝最宽的地方，拿好三清混元手，右手点住这个地方。组场后，让大家“三元归一”：舌顶上腭顶向天门，闭着眼睛看天门，两个耳朵听天门，集中精神，安静后开始发音。过去佛家念“嗡、啊、畔”三字或“嗡、兰”二字，也有念“崦、吗、呢、叭、咪、畔”六字大明神咒者。《西游记》中孙悟空被压在五行山下，山上有个封贴，上书“唵、吗、呢、叭、咪、哞”六字，封贴一揭，孙悟空就从山下跳出来了。实际那就是暗喻用“唵、吗、呢、叭、咪、吽”开天门的。怎么念呢?念唵，意念从头顶出；吗，从头左侧出；呢，从头前面出，叭，从头右侧出；咪，从头后面出；畔，从混元窍里面穿出头顶。我们现在为了避免人家说我们是搞佛家那一套，就不再用它了，就念“刻苦练功，完美身心，造福人类”，也能起到三田共振的作用，而且效果更明显。另外，大家要注意，喊“刻苦练功，完美身心，造福人类”时，“功、心、类”三音都是两拍，这就有了开天门的意思，有三田共振的内容了。一开始编口号的时候，我们没有多讲这些内容，近几年才讲它。不过我们讲了之后，也给念咒的人起了个头。过去讲念咒可以起三田共振作用的，可以说没有。我们从 79 年、 80 年讲这个问题之后，80 年代以后的著作基本上也都讲共振了。搞佛的怕别人说佛理亏，也讲讲共振了。

我们喊这三句口号时，中指点着天门。发 e 时，鼻孔、鼻柱、人中都要往回收，有鼻音。如果发 e 时，舌尖或舌面轻点上腭，音就能沿鼻子两侧、鼻柱振动到天庭宫。天庭宫在天门前面，发 e 再变成 ŋ，就振动到后面来了。发 e 音时，鼻和上腭就开了。发音要圆，而且音要低。频率低，振福就大，振动范围就大。用手振颤开天门是骨头开。发 e 音，力量充足后，从里边冲开天门，与骨缝开不一样。

东北有个学员给我来了一封信，说：“我练功的时候‘哗’骨头开了，从印堂到玉枕整个脑瓜都觉得裂开了，这是不是天门真的开了?最近练功我嗓子疼，吐了好多痰，原来的气喘病也好

了，这是不是表明喉节也开了?”我说那都是幻觉。从里面开的景象不能跟同学们讲，一讲就想，一想就容易出幻觉。如果你觉得自己出现透视或内视了，你就做实验检查一下。你说你能看到骨头，那你看看别人的骨头(骨头有毛病的)，看看他哪儿有毛病。你说对了，那你就有了透视功能。“我看见我的肋骨了，看见脊椎了。”光看自己还不算，得经实验检验才行。头缝开了，或头顶出了个窟窿，这是顶开，天门开是从脑子里面开。有了景象写给我看，我告诉你是不是。如真是天门开了，我写信告诉你开喉节的方法。现在还不能告诉同学们开喉节的方法，因为早讲之后，有的人乱用它，也会出弊病。也许再过上五年到十年才会公开开喉节的办法。

开天门时先念口诀(三个口号)，发 e、ŋ，再加意念，默念“天门开”。“开”这个音本身就有往外开的作用。发“k”气往上冲上膊，发“t”气也往上冲。反复念。去年面授时我还带大家发过“英”和“精”字音。前面讲了“嘎”和“神机凌空”，发这两个音都是为了更好地冲开天门。“嘎”音过去是武功里面练鹤形的发音。“风声鹤唳”，“鹤鸣九皋，声闻于天”，鹤叫的声音很清脆，能传到天上去。“嘎”音是往上冲的，意念是从喉到腭部往上冲的。这个音还是从内部冲起来的，但是个高频的音。“嘎”一般发成“嘎儿”，一张嘴，出来的是元音。“嘎儿”音是从软腭往上冲的，一开始冲不到头顶上去，而且靠后一点。如果集体练，有的人原来天门开的位置靠后，组场发“嘎”音容易冲开天门，就把其他人也带起来了。一般单练不着重念“嘎”。“嘎”音是往上升的，所以武功中的“一鹤冲天”就用了这个发音法，而且它还采用了一些穴位，意念从这儿到那儿穿起来。经常练这个动作，意念一集中，人就起来了，能跳很高。武功发“嘎”声音很短促，练开天门发“嘎儿”音时音不要太尖，使软腭和头部气充起来。中脉之气在这一段最不好连，发“嘎儿”音能使气从胸到头连上。(这不是开喉节，不要认为这是庞老师在暗示我们开喉节的方法。)去年庞老师怎不教发“嘎”音?那时一般地发几个音，我带着大家开，大部分都能开。现在要从最根本的道理来讲真正开天门的方法，比一般的讲总要深入一点。“神机凌空”这四个字既有发音作用，又有意念作用。念“神机”时脑子中心有振动，念“凌空”时意念就冲出去了，加上发“嘎”音，天门就容易开了。可以把前后讲的结合在一起，先喊口号“刻苦练功，完美身心，造福人类”，三田共振，然后发“嘎”音，再念“天门开”，再接着念“神机凌空”，最后念 e、ŋ 把气拢起来。不按这个顺序也没什么了不起，大家不要把它看死了。不同的老师教的口诀并不一样，这个口诀可以开，那个口诀也可以开。告诉同学们，发音、手诀式只是形式，关键是意念。发“嘎”、“神机”，意念从里边冲出去，就可以开天门；光发“嘎”音，不用意念往外冲，就不能开天门。同学们要掌握开天门的实质：用发音、手诀法加意念从里往外冲开。发“神机”，体会头里面振动的位置，从那儿“凌空”冲开天门。发音的感觉可以帮助你找位置，但是开天门还须意念来引导。

一般来说，一开始还没完全走神，还在练气的时候，就觉得天门上面有个气柱升起老高，一般要升到几米至几十米。过去有的老师说有一百丈高，有的说有一千丈高，冲上去乒乓直响(其实是脑子里面的响动)。其实一百丈、一千丈都是意念想的，那是意念和气要真正冲出地球的大气层。意念和气像一根天线一样，冲到顶上去，那么感知功能就强了。冲得响，不要害怕，精神集中，气柱一歪就赶紧收回来，再起。往上升气柱要注意两点：一、气柱要直，不能歪了；二、气柱不能太靠后，最少要放在发旋前面一寸半到二寸的位置，这样往上升不觉得累。从后面往上升会觉得累。后面是养，前面是练。枕骨上面也有一个窍，是十三门的总门，从这儿平着出入可以，不能往上升，从这儿往上升人就受损伤了。从这个门往外放，也不能放得太远。不能从发旋处往上升，那样太劳神。过去有功夫的人，晚上练功时，头上升起一个很高的大光柱子，老远就可以看见。一开始练时，气要往上升，练到一定程度，就不能往外放光了，要把光收起来。过去讲魔要把你的光收走，所以练功时需要念咒护法。其实那是用意念把气集中起来，把光柱高高地升起来。意念很集中，气就不容易散。过去练功到这层次，有“气冲牛斗”的现象。实际就是开天门后，有光柱冲到天上去了。这是过去某一个门派练功的特殊内容，我们现在不这么搞了。如果你真把气柱升起来了，最后就必须要收功，把气柱收回来放在混元窍当中，然后静养三分钟。最后还要把周身想一遍，让周身各部的气都回到周身各部去。在过去是念咒(其实也是个意念活动)，“天神归天，地神归庙，各路神仙，各回原位，再请再至”。身体各部分都要归一，归一之后还要把气散到身体各部去。“天神归天”，气就到头上来；“地神归地”，气到形体里面去；“各路神仙各回原位”，全身各部分的气回到原位；“再请再至”，再练功再把气集中起来。其实这本身是练功的内容，讲的是身体里的气机变化，只是把它神学化了。收功之后，把气散到全身各部去，这才叫真正的静养。练功的程序：一开始把全身的气集中起来，然后开始练功，练完功把气收回来，散送到全身各部去，全身的气均匀了，就是收功。过去的练功程序是有一定意义的。不要以为过去烧香磕头过于烦琐，它能让你有序化。准备工作做好了才练功；练完功还要收功，把全身整理一番。真正的和尚、道士的生活非常规律。

练功不同于一般的上学，气功单位不同于其他的单位。庙里边的和尚们生活都井井有条，吃饭之前先念经、念咒，有几个和尚专门管分饭。吃饭时不许说话，吃饱了就坐在那儿呆着。等大家都吃饱了，两个碗一摞，放下筷子(不能超过桌子边)。那样做就有序化了。搞修行为什么搞这样的仪式?这本身是在规范你，让你时时刻刻都练功。吃饭以前念经念咒，想想佛，这是修佛生活化。我们现在还没让大家这么规范化，将来也许要这么规范。气功这门学问和别的不一样。咱们现在就是太松散。练功是个很长的过程，要不断地改变普通的生命活动状态，在日常生活中就得经常注意改变人之常情。咱们不是要树立气功文化吗?气功文化向前发展，就必须要摆脱现在

人们的困境。我们不从宗教、神学上去搞，而从科学上去搞，得改变常态的生活状态，常态的思维状态，常态的习惯，常态的一切行为。上气功学校比管小学生还厉害。上幼儿园的小孩子吃饭时，老老实实地坐着，阿姨给盛饭。咱们虽然这么大了，可心的境界还不行，往新的境界走得学习。

有些人天门不开也有感知功能，有些人天门一开感知功能就有了，但是大多数人开天门之后还没有很好的感知功能，还需要练一练。天门开后有了基础，外面天空的清阳之气就好进来了。你的气往外一放，与天空清阳之气结合，然后在头部和虚空之间一出一人。往脑子里一冲时，意想脑袋清亮了，清明度增高了。这时精神也比较专一了，然后想脑子内外都是无形无象、混混沌沌、恍恍惚惚、雾气沼沼的气。有这种感觉后，再默念“雾要收”，想雾气往里收。(过去有的书本称泥丸宫的神为“雾尤收”，实际应该是“雾要收”。不是神叫“雾尤收”，是练功时的意念。)收得没了，又变清明了。一出、一清，一出、一清，反复练，脑子越练越清明，“雾”越来越细，越清明越细，越细越清明。慢慢把范围扩大，雾、清明，雾、清明……到了一定状态，你想知道什么，一清明，意念一动，脑子里就出来概念性结果。有的概念很具体，虽然你不是医生，一查张三有什么病，脑子里出来个概念：十二指肠球部溃疡。本来有好些名词你不知道，但你可以把空间中的信息捕捉到了。当然有的同志会反映出这样的结果：胃疼，吃不好饭。

同学们要注意，查病时你脑子一定要清明，自己先不要预想他有什么病。怎么区别是你自己想的，还是真正意元体客观接收的?按道理来说，将来有功夫之后，就可以把你的脑子想的和你真正接收的区别开，但你稍不注意就会出错。比如去年有位同志去世了，我稍不注意，脑子里边加了一个“不要让她死”的意念。“她没死”，脑子里就出这么一个概念了。有些时候你感情太浓厚的话，会给你带来干扰。透视功能也可能因意念造型而出现假形象，但它的比例数比感知功能出错的比例数要小一点。因为感知功能一想就出结果，它很简单，不需要集合能量；而透视功能还需要用信息把气聚起来成形。所以我在这里告诉大家，感知功能是较高层次的功能，但是它有误差。怎么办呢?大家多练，并通过实践去验证。查病后，问一问病人，验证一下。反复多做，慢慢就能够比较准确了。另外，往往是第一个念头是最正确的结果，不管那个念头是你希望的还是不希望的，你都得承认它。出来的第一念不好，你意念一变，就干扰它了。运用感知方法的时候，首先意识要静，静下来之后再感知它，脑子里边一动，就出结果。如果你想改变不好的结果，那得看你当时意志力量强不强。你可以试一试，也许能行，也许不行。一般来说，对感知出来的结果，好的，你不理它；坏的，你可以试着努力改变它。练感知最基本、最简单的方法，就是这么练、这么做。

另外还有一种是“空人感知法”。精神安静之后给人查病，一想张三，一个假的空人就站在

你面前了(过去叫“拘魂法”，就是把魂拘来。其实不是把魂拘来了，人家还照常生活着，是你的意念把他的信息捕捉到了)。你闭着眼睛，用意念从上往下察照空人，察照过程中觉得哪儿不正常，哪儿就有毛病。有的人运用空人感知法可以直接感觉到哪儿不正常，或感觉到病的形象，或察照到某部位有病，脑子里出概念。每个人的情况不一样。透视法中的遥视也可以这么做，不管远近，直接用意念把信息拿过来。遥视张三，就可以把张三的形象拉过来看他形像的变化。透视也好，感知也好，都是意元体来接收超常信息，一个是从形象上显示出来，一个是从概念上显现出来，所以遥感、遥视都可以用空人法。

第三种又是从常态智能搞起来的——摸气感知。拉拉气，揉一个气球，把这个气摸熟了，然后摸身体周围的气。不接触身体摸气，经常这样摸，就能感觉出哪儿正常，哪儿不正常。这种方法练起来比较简单。其实它也是意元体感知的，只不过借助了触觉，这又是在第一映象空间里完成的(眼、耳、鼻、舌、身这五种感觉都是在第一映象空间起反应的)。手平时摸东西就比较敏感，摸一摸，它光滑不光滑、是冷是热、有没有刺激性、是硬是软、什么形态，通过手的不同感觉脑子可以知道。手对气同样也有不同的感觉。对气怎么样才是正常的，我们概念里边并不是那么明确。但是你在整个生命过程当中，自然信息传到你脑子里边去，脑子里边对正常与不正常有非常微细的感觉，只是还不能从一般的认识中抽象出明晰的概念。你要通过反复练习自己给自己总结出规律。这个规律，谁跟谁也不一样。这儿有个病人，你一摸，手发热；张三一摸，手发凉；李四一摸，觉得手刺痛；王五一摸，觉得手麻木。同是一个病人，检查人不同，感觉不一样。手的触觉和意元体的联系有个规律，你自己要根据经验多去练习。拉气、揉气球，对气球的感觉很明显了之后，再静下心来摸周身的气，摸到某一部位就可能觉得不正常。一开始可能觉不出到底是什么病，只知道这个地方不正常，慢慢就知道是怎么个不正常。比如摸到胸部，觉得这儿不正常，到底是肋骨不正常，还是胸部肌肉、神经不正常，还是心脏不正常，还是肺不正常?一开始分辨不出来。等熟了，意念能透进去了，一摸到胸部，“心脏不正常”，“心肌不正常”，“瓣膜不正常”……就能分辨得清清楚楚。手摸也可以越来越深入，越来越细致。因为它只是借助了手的形式，实际上也是意元体里边的感知，只不过是借手的感觉功能体现出来。这个功能谁都可以练出来，只要你精神专一就肯定行。

我这次到深圳去，碰到一位“气功师”，他说他对气没感觉，如果谁能让他对气敏感，他花二十万元也愿意。我说，你一分钱也甭花，我告诉你一个方法就行。我让他抻了一会儿气，问他有没有感觉。他说有感觉。我问他这算不算气?他说应该算是气。“可我还摸不着。”我说：“你把手指对鼻根，离 2—4 公分，轻轻转动。胀不胀?”他说：“胀。”“晕不晕?”“晕。”这不就有感觉了吗?转小一点有感觉了，再转大一点。转大一点有感觉了，手再对着别的地方试试。

这么做，就能变不敏感为敏感了，之后，再练习摸气。

下面我们练习一下开天门。

拿好三清混元手。左手先是掌心向上，再翻为掌心向下，和天气、地气接起来，然后掌心向内置于肚脐前(也可以放在京门穴前)。右手中指冲天微微地晃一晃(过去讲这是跟天上三十三层天之上原始天尊所在的大梵天的大梵之气连上了)。舌抵上腭顶向天门，安安静静，手这儿一动，头顶就动上了。有的人天门没开，头顶也会跟着动。你不用拿手去摸头中缝找位置，就直接将右手中指点在动的那个地方。“嘎儿，嘎儿……”不要发得太高，嘴张圆了，但音不要出来。“嘎儿，嘎儿….””发“嘎儿”音时，口一张，就想天门张开了。默念“天门开”……再默念“神机凌空”(念“凌空”时，点天门的手指往上提一下，把那个动感提出去，领到外面去)……发 e 音(e 中途变为 eng)……把右手放下来，落至胸前，指尖对天，意想手指合到头顶天门那儿去。安静、安静……头脑里边清明，清明、虚静，灵明、虚静……作意，想脑子里边都是恍恍惚惚、模模糊糊、雾气沼沼的混元气。不要把气想成平常那种雾，它是若有若无、恍恍惚惚的。默念“雾要收”，恍恍惚惚的气没有了，脑子清明了。安静，虚灵明静，头脑里边虚而且灵，里面很清明。安静，很清静。虚灵明静…再想恍恍惚惚、雾气沼沼、若有若无的那种状态，它似是雾气沼沼，但不是雾。默念“雾要收”，雾气收了，头里面变得很清明。虚灵明静，虚灵明静，虚灵明静，把这种虚灵的状态散到外面去，往外散，周围都变得非常明静了，都是一无所有的虚灵明静状态。意念收回来集中到头脑当中，内视一下混元窍……想一想周身各部：头，面，胸背，胸里边的内脏，腹部，腹里边的内脏，下肢，上肢。松诀，眼睛正反各转几圈，慢慢睁开眼睛。

天门开了，大家要信心十足地去实践。来了病人，你心里面先查一下。反复去实践。你一定要这么想：一感觉结果就出来。你不要“哎呀，这行不行呀?”你感觉到之后，就问问病人什么地方不舒服，给他治一治。治完了，你再给他查一查，看治疗效果怎么样。这样反复印证才行。千千万万别这样：老师给我讲东西了，我来给你治，是对你的恩赐。要注意自己的动机。过去讲要有菩萨心肠，有了良好的主观愿望，再努力去做，就容易解决问题。

Ⅲ、感应诊断法及其练法

感应诊断法是气功诊断里面一种比较简单的方法。我们练功练到一定程度之后，体表的混元气比较充足了，意元体的功能也比较敏感了，虽然真气的充足与意元体的敏感还是初级的，然而两者结合到一起了，和我们的感觉器官、皮肤的感觉功能结合到一起了，这个功能就会强化起来了。这样，患者身上的各种疾病可以在施术者身上的特定部位反应出来。依此而作出诊断的方法，我们称作感应诊断法。这种现象，在我们很多同学的练功过程中不知不觉地都体现过。尤其是有

些人练捧气贯顶法练得比较好、练的时间比较长，气比较充足了，就不知不觉地有了这种感应诊断的功能。前些年，碰到不少这种例子：练完功，一出门，碰到病人，他就难受，人家哪里难受他就哪里难受；一坐汽车，头痛、牙痛、腰痛、腿痛、肚子痛……全身都痛，难受得厉害。有些人把这种现象认为是病人的病气跑到自己身体里面来了。这种认识是不对的。为什么?同学们可以想想看，一些不练功的普通人，病气也还进不来；你练功有本事了，普通人都不怕那个病，反而你却受不了，那还叫有本事吗?这个问题，你只要认真地想一想就可以想通了，就可以得出那不是病人的病气跑到自己身体里面来了的结论。可是气功界很多气功师都这么讲：病气跑到身体里面来了。这一方面是由于对内景体察得不够精细；另一方面是对意元体和人体混元气两者的关系了解得不清楚。

智能功是开放性功法，对一些问题一层一层地讲得比较清楚。我们把人体的气，分为体混元气、脏真混元气、脑细胞混元气——意元体。我们一开始练外混元，把膜络之气练得更加充足，使膜络内外之气更加通畅。练捧气贯顶法的作用不就是这样子吗?膜络气强化起来了，内气外气便畅通了，而且意元体与皮表结合得也更充分了。因为练捧气贯顶法的时候，很注意周身的气和外面的气怎么融通，怎么融为一体，这样，意元体和体表之气结合得比平时要密切多了，接触得密切了，它自然而然就会把我们常态感觉功能强化起来、敏感起来。这是一个方面。另一方面，意元体和混元气的结合度增强了，必然使接收外面信息的功能也会强化起来。由于这两个功能的强化，所以，当接触病人时，就能感知到这个病人的气是不是正常的。我们人和人之间除了具体相貌、性格不同外，人的整体结构，从细胞到宏观，基本上都是一致的，因此，人体各个部位气的正常标准也是大致相同的。如肘关节和肘关节，膝关节和膝关节，它的气里面含有的信息量虽然是不完全相同的，但张三的肘关节和李四的肘关节有很强的同一性。当我们把气练得敏感了，意元体敏感了，和有病的人一接触，两个人的气可以互相触通，一融通他就感觉到并能分辨出这个人有病部位的气是不正常的。但是，由于这时候意元体的功能、判断能力还不那么精细，因此，对那不正常的信息就不能判断出是外面别人的不正常。因为像痛、痒、麻这样的感觉，在日常生活当中，脑子里只是对自己的能够感觉出来，对别人则是感觉不到的。这样，人们就很习惯地把它和自己的生命活动连在一起了，把别人的肘关节痛，就感应成自己痛了。气功界的绝大部分的气功师还没有过这个关，他们目前还不了解这个感应法，不明白感觉到痛不是自身得病了，而是接收到外界的信息。

我们有些同志练捧气贯顶法练得比较好，别人病得难受，他一注意，自己就感觉难受了。在这个时候，你一定要立即想到不是我痛!找一找，会找出张三或李四痛。你习惯这种判断之后就不会再感觉这个样子了。如果你真正觉得是自己的病，“哎呀，坏了，病人的病气跑到我身体里

来了”，脑子里真有这种概念，如果病人的关节肿，你关节也会肿；如果病人拉肚子，肚子痛，你也马上会肚子痛、拉肚子。这是什么道理呢?这是意识——意元体的活动对生命直接的影响。你的意识活动真正动了之后，就能够影响你的生命活动。前面讲话疗时，说到你意识真动了，就能影响你生命活动；可我们很多同志不会动意识，反而说动意识影响不了自己的生命活动，那是意识动的深度不够。有些人很任性，可他一个心眼，想个事就想啊想，想啊想……也能想出病来。对这样的人，你对他讲：来了病气了!他马上就能得病。所以气功界有的同志讲：“庞老师，你说得不对，你说没病，你看病气来了之后我这肿了，没有病怎么会肿?”他就不懂意识能起快速调节作用。人体的生理、病理变化有两种：一种是自然的变化，那是慢速的调节；一种是意识起作用的混化，是快速调节，马上起作用。所以，从这一点上说，感应法对人体的影响也还是非常大的，可以直接甚至马上使你进入病态。这是感应法不好的地方。有的人用感应法一感应，自己出来病了。因此，有些气功师就说：“我大发慈悲，把你的病拿到我身体来了。”其实不是。你感应后你拉肚子了，说明病人拉肚子还没有好，如果他好了，你就不应该再拉了。你既然能不接触人把病拿到你身上来，你为什么不半路把它扔到地底下，非拿到自己身上来干什么?拿到自己身上再往外排，那就跟一般的粗俗人开玩笑说的一样，叫“脱裤子放屁——费两道手”，这不是没事找事吗?由此可以看出，气功师说的所谓道理是讲不通的。这实际是对气功功理过不了关，内景不清楚，不知道其道理，想当然如此。我们同志们要把感应法的机理搞清楚。

这里介绍四种方法。

一、对应部位感应法

具体方法是：让病人站或坐，施术者位于病人对面，用意念将病人一罩，使自己和病人的气接上。然后从上到下安安静静地体会、感觉。病人某部位有病，施术者的相应部位就会感到不适。一般来说，肢体和躯体的疾病，因与病人是面对面，同照镜子一样，如果施术者右胳膊疼，就是病人的左胳膊疼，是左右对应的。内脏的疾病往往就不是这个样子，它不左右对应，病在哪儿就是哪儿。躯体的病和内脏的病不能混为一谈，因为体混元气和脏真混元气不一样，脏真混元气和意元体联系比较密切。正常人或病人起反应都和意元体连着，因此感应诊断法实际也要通过意元体在局部表现出来。内脏的位置是特定的，有的内脏只有一个，右边有左边就没有，左边有右边就没有；而躯体就不一样了，躯体是对称的，两边是差不多的。左边的胳膊和右边的胳膊差不多，腿和腿差不多，这一点希望同学们在临床的时候多体察。这个方法比较简单，只要体表混元气比较充足了，就可以进行这种练习了。

我们练功过程中，对气的感觉会不一样。有的人说，练捧气贯顶法，练练气挺足，来了病人不知不觉就有感觉，可再练形神庄，练练……感觉不着了，练五元庄也感觉不着了。为什么?因

为气往里面收了。你要想出感应，得把你的意念往周身充，意念注意周围，让气开合。拉拉气，气足了，外面气感觉明显了，再搞对应感应法。对应感应法是比较简单的，只能知道病的大概部位，对病的确切情况往往不是非常清楚。因意元体对于和体表混元气结合的结果判断的不是那么仔细，而且在练功过程中出现对应感应时，我们往往又忽略了。当我们真正有这种功能的时候，要去多查，把它固定下来，也就习惯了。不过我们练功，气总要往里去，你不让气往里边去，里边气不充足，如光在外面练感应法，有的人练、练、练，神得不到气的营养，神就不稳定，所以好多对感应法比较敏感的人，还有点神经衰弱。有的就说："庞老师，你给我们讲这个方法，让我们神经练得衰弱了?"我们讲，你要光练外混元不练内混元，气不往里边收，就会有神经衰弱的可能性。可是现在你既练外混元，又练内混元，还练五元庄，把气往里面收了，用的时候再从里边调出来，拉拉气，开合开合，你再去感应也能感应出来了，等感应完了它又进去了。气能够出入了，就比你单纯只会练外混元强多了。可能现在有些同学还停在感应法阶段，因为我听有的同学讲，"哎呀，别的病我不怕，胳膊、腿痛没事，要是碰上癌我就难受。"其它的同学有的碰上肝病难受，有的碰上脑的病难受，碰胃病难受。其实碰哪个病也不应该难受。碰上个病感到难受，可能是对这个病有些负担。如你感应胳膊、腿不难受，只感觉到胃难受，说明你对胃有负担；肝难受，对肝病有些负担。懂得这个道理了，负担没了，就都没事了。

二、环流感应法

环流感应法既可以用于诊断又可用于治疗。用于诊断，施术者和被查对象面对面坐着或站着，施术者意念从自己百会穴出来，经空间到对方百会穴，从上至下一点一点地往下贯气，经头、胸、腹、腿一直到涌泉，然后从地底下再回来进入到自己涌泉向上升，通过脚到躯干、头顶，这是一周。按照以上环转几周即可。在运转的时候不可太快，要慢慢地、安安静静地体察，感到自己身上哪个地方难受，就是病人的有病部位。这就是环流感应法。如果在转的时候，不是体察哪不舒服，而是让其"正常、正常……"就是治疗了。所以这个环流法，即可用于诊断，又可用于治疗。这是环流法的特殊性。它诊断内景比较清楚，里边的病态可以感觉得很明白，比对应感应法的清晰度要大一些，当然这与施术者的功力有关系。也有的人在这么转的时候没有在自己身上体会出来，而是直接感觉到病人体内的病态，知道病人哪儿不正常了，但不往自己身上反应，这样就不是感应法，而是感知法了。虽然用的是环流法，但是机制属于感知。类似这些方法都比较简单，只要知道方法了，同学们认真地练一练，都是比较容易掌握的。当然如果你要掌握得非常精确，那就需要反复实践才行。

三、序列感应法

序列感应法是按照身体的一定序列来感应。排列一个序，哪儿代表什么，都规定好了，这样，

在感应时，哪儿起反应了，就知道哪儿有病了。这个序列因师传不同而不同。在《道藏》里有本书谈到了这个内容。哪儿代表什么，如肩、肘、腕各代表不同的内容，不是直接对应的，如肩难受不代表肩有病，肘难受不代表肘有病，腕难受不代表腕有病，而是代表特殊的内容。老师排好了序列，有的人在头上反应，有的人在身上反应，排在哪算哪儿。各个老师把自己练功摸出的规律来教徒弟，这样就形成了不同的序列。70 年代初，我有一个老师，只要来个病人，你刚要说或没有说病的时候，他就已经知道你是哪年哪月得的病。我亲眼见来了一个病人，他往那一站，我老师就知道这个病人已经得病 8 年了，也知道是 8 年以前哪个月得的病，问病人对不对?病人说：对。可你要问他得什么病，这位老师可能说不上来。我问老师是怎样诊断出来的，他说这是混元功的序列诊断法。病人一来，施术者把病人的气往自己身上一接，从脊柱往下数，如数到第八节，那一下动了，就是八年以前，数到第一节就动了，是一年以前。要是 50 年怎么办?一般 50 年的病很少，从上到下 20 多节，能查出 20 多年的病也就不简单了。数了年以后再往下数，一跳一跳的，如跳三下就是三月份得的。为什么这个样子?这是意元体的自动化反应，按道理，这都算意元体的自发功。脑子里排好顺序，跟计算机一样，一接收信息，知道这个病的信息了，就反应出来了，这是高度自动化的表现。每个老师的序列都不一样。60 年代中期我有一个佛教朋友，他会混元功，给人查病是从头到胳膊这么一个顺序，而且把人的地位也能表现出来。地位高的人从头上来反应，地位低的人就从手臂上来反应。他讲：有一次肘上来了一个信息特别熟，这个信息按说应该是一个好友，是东北一个有地位的人。怪事!怎么从这儿来了(从手臂上来)?等了一会信息又没了。这样就奇怪了?查查病吧，一查查不着病。到下午来送信儿了，说他死了。这个朋友死的不好，是被汽车撞死的。(这种死按过去练功人的说法是火雷、木雷与金雷结合到一起了。拿土砸死的叫土雷，水淹死的叫水雷。)他被汽车一撞的时候，想了我这位册友一下，意念一动，我这位朋友感觉着了，可他的气已经不行了，不是平时那么高了，所以到不了他应该到的这个位置(头上)来了。每一个老师都有它的感应序列，过去把这看得了不起，说得神乎其神，其实，经过我们分析，这个方法就是那种最简单的方法。可是，别人真是当活神仙来看啊?你去一讲一捅破了，就这个东西。

序列感应诊断法不光在混元功里有，很多功门里也有，而且在过去道会门里也比较多。同学们不要以为道会门都是骗人的，它有它的反动思想部分，可道会门里有好多当家的头头，确实有点本事、有点功夫。因为感应诊断法很好练，就练外面的气，老师一教一带就会了。这个本事能唬人，加上过去文化水平普遍不高，医疗条件又比较差，有这么点功能就把它说的很神。将来我们要到处宣传这些理论，道会门就没有市场了。

另外，感应法还可以施行对人的死活的判断，但是，经过我们拚、拚、拚，有些死人的病又

拚活了，所以不教同学们判断死的方法，以免出现该治的说该死了不给治、不救了的情况。其实这个人该死与否，可能按照常规说他该死了，而按照智能功他可能就不该死。也许会有人说，这个人已经判断死了，你智能功还要治，最后没治好，还是死了这不丢人吗?咱们智能功不怕丢人，我们全心全意为人民服务，有一线可能，就要拼命想他好，抢救他，我们拼了命他不好，那是我们功力的事。你不知道病人要死更好，一知道他要死，你脑子里打下他要死的概念，就不想治了；你脑子里若没有治不好的概念，拼、拼、拼，或许就拚活了。这一点希望同学们要特别注意。

我是怎样打破老师教的框框呢?这要从我的一位师叔的启发谈起。我的师叔讲，他哥哥治病是很有名气的，有一次他判断一个人要死了，我师叔判断他也是要死了。可是我师叔不服我师父的气，就对病人说："这样吧，我到阎王爷那儿给你续三年寿命!"我问："阎王爷在哪儿?"他说："你这么往里面一照就照着阎王爷了。"结果那人真的又活了三年，三年一满那人就死了。这是 70 年代初期的事儿。我听了之后就想：为什么求阎王爷去就可以多活三年?说明要死的人，也能治好。

上面讲了三种不同的感应法，而手诊感应法也是属于序列感应法的，但是由于它的内容比较多，把它提出来单讲一下。

四、手诊感应诊断法

刚才我在讲感应法时，给大家讲得很玄妙，有的同学就安安静静地听了，而有的同学就当笑话听了。你要当笑话听，你脑子就没起变化，你要安安静静真正听了，脑子就受了信息的感染，就起变化了。有的认为我给同学们讲笑话呢，其实不是。咱们讲课时间那么紧，讲笑话干什么!本来就是通过这种方式，往脑子里打更深刻的信息。"庞老师，你怎么不早讲，现在你才讲，我后悔了没有好好听。"同学们应该是时时刻刻都好好听，老师讲什么东西都得好好听，哪怕老师讲的是很风趣的话，如像我前面讲的"脱裤子放屁——费两道手"，这样粗俗的语言，你都得好好听，不能把老师讲的当笑话。这"笑话"在你脑子里能不能拓展开?你应该这样想；我不费两道手就能一下子直接完成一件事情。好多语言稍稍一动就能变成内在的精神世界!过去有一个和尚总也不开悟，有一天走到一处，一个歌妓正在唱艳诗，其中有一句，"你既无心我便休"，如果你没心我也没心了。他听了这句，就开悟了。听艳诗开悟，这是高僧楼子和尚的典型事例。"你既无心我便休"，楼子和尚从气功、佛教禅宗的高度领悟到：识神是你，佛性、元神是我，我也没有，你也没有了，一听艳诗他脑子一动——开悟了。所以说，真正长功夫可不一定在具体什么时候能够开悟，你真是做到了内向性运用意识，经常注意到意元体当中去，随时随地都可以开悟。过去讲，风声皆是广长舌嘛!刮风都是佛在说法。所以同学们真得要从内心世界去起作用、去练功夫才行。

手诊图感应法，这个方法比较流行，其实就是把人的形体按一定规律分布到手的指、掌，固定哪儿代表哪儿。施术者把手举起，对着病人，安安静静，哪儿起反应了，就代表哪儿有病。咱们书本上一共列有三种手诊图。前两年社会上办手诊学习班，就是一张图、一本小册子，光资料费就 20 元。(去年又一个朋友寄来一张手诊图，和这三张不完全一样。)手诊图过去的不那么复杂，而现在搞的很复杂，大部分都是近二三十年、三四十年编的，且越搞越细，还有癌、贲门、左心房、右心房、肾炎、哮喘、脑神经等现代词汇。搞这些图的人，文化水平也不高，就大概齐地那么写一下。同学们愿意练，可以试一试。你们练的时候，你就看一个手诊图，可别看多了，看多了以后就串了。这个手诊图，这儿代表心，在那个手诊图代表小肠，而在第三个手诊图可能代表脑袋……在手诊图上代表不一样，将来一起反应，你能判断什么呀?你就判断不了。要是一个手诊图，你就懂一个，你脑子里是定的，定向联系。实际上手诊图的手诊法和一般的感应法还不一样，它是通过意元体感知之后，反应到穴位里面来。应该说它比一般的感应法要高了一点。它不是混元气的运动，而是使神安静，神安静之后，先是意元体感知而后反应到序列上来，所以对手诊图，哪儿代表什么，你得先熟悉。例如这地方代表膀胱，它代表好多内容，有膀胱炎、膀胱结石、膀胱肿瘤，肿瘤又包括良性肿瘤、恶性肿瘤。心脏病分风湿性心脏病、心肌炎、心肌梗塞，都不一样。肺的病有肺炎、支气管扩张、肺癌，等等。因此，你光知道部位了还不够，还得知道这是什么病，这就要靠自己的经验了。意念一动，噢，这儿不正常了，是肺，肺上这儿发沉、发紧、发滞、发木，不大好，里面说不定长东西了。每个部位起反应，它是什么性质，它属于麻、胀、痛、木，还是热，还是冷，你根据不同的感觉，还要多去实践，而且各种诊断方法，都要跟病人去对照。你检查完，根据你的感觉再和病人核对一下。反复核对，核对得越多，准确率就越高，误差就越小。

好多手诊图咱们都发表了，他们说庞老师真好。其实，发表多了，过几年它就不灵了。为什么呢?我们并不是想拆人家的台，这是搞气功科学的需要。目的是让大家慢慢领会、认识，我们之所以能够查病，最关键在于意元体有接收超常信息的功能，在这高层次里面，其它各个方法不灵了，就证明咱们意元体的理论是对了。我们既然搞气功科学，就不能停留在一法一术上。因在一法一术里面就可以打架，谁也不服气谁。他说你这个说法不对，你说他在胡说，谁胡说?谁对呀?都对。你那个也对，他那个也对。为什么都对呢?因为都是通过意元体起的作用，只是表现不一样就是了。所以，我们如果不从意元体，不从理论这个高度上统一，想要从手诊图统一，能行吗?如果要从具体方法层次上来讲，有打不清的官司，要想得到统一、团结就难了。所以必须在高层次理论上来解决，从高层次来破除这个层次的毛病。其实呢，刚才给同学们说，练这手诊图，

也没什么不好，你要是练手诊有点感觉，管事，效果非常好，也能唬人。可查别人好查，但不能唬自己，你自己有病，就不好查，自己意元体不好统帅自己。对于手诊，关键是你要反复实践。

Ⅳ、如何学好与掌握气功诊断

一、明了气功诊断的实质与机制

前面把气功诊断的三大类型都讲完了，在每个类型里面，还讲了不同的方法。对于这么多方法，学什么、练什么?大家认真想一想，就可以知道，各种方法，其实质都没有超出意元体的接收超常智能的功能，都是这些功能在起作用。变个对象，这个方法戴着这个帽子，那个方法戴着这个脸，和唱戏一样，脸谱不一样，代表的就不一样了。所以，你要想掌握好气功诊断，首先得明了气功诊断的实质和机制。它的机制，关键是意元体的灵明，它能够接收气、信息了。要想接收信息，一开始，你要捕捉信息，得到它，捕捉到之后能不能传进去，传进去能不能把它简择出来，要经过这三个环节。而捕捉信息、传送信息、简择信息都是靠意元体的作用。当然，这里有不同的侧重点。其中还有它的很多的环节，像体混元气对意元体的屏蔽，意元体的灵明度，意元体的主动能力，跟这些都有关系，而且这三者应该是互相影响、互相维系的。但是，多多少少有重点。所以，我们最最关键的，就是要注意它们的不同点。如感应法，重点在强化意元体和气的结合，以提高捕捉超常智能信息的能力这一环节;感知法的重点在于畅通往里面传递信息的通道，传人的时候要精确，认知要清楚，所以，你要搞感知法就得开天门、开天目，来打破体混元气的阻隔、屏蔽，加上意元体清明，就起作用了；透视法的重点就在于开天目之后，要把开天目的信息与视觉信息联系到一起。

对此，咱们书本上讲了，同学们要反复理解书上这几句总结性的内容：“前面介绍的气功诊断方法虽然有透视法、感知法与感应法的不同，但究其实质则都是属于超常智能的接收功能。透视法是超常智能接收功能与视觉认知模式结合的结果，感知法是超常智能接收功能与逻辑认知模式结合的结果，感应法是超常智能接收功能与被混元气敏锐了功能的感觉系统所关联的认知模式相结合的结果。”这就把这三个不同的结果都说了。“由此而知，学练气功诊断的各种方法，都是学练使用超常智能的接收功能”，这是讲的实质。“提高气功诊断的能力，就是提高超常智能的接收能力与认知能力。”这是说的意元体的能力。“诚然这个过程和机制是比较复杂的，它关系到对超常智能信息的捕捉、向意元体中心传输以及对已进入意元体的信息进行有效简择与识别这三个环节。”前面咱们讲的三个环节就是这个意思。当然，“尽管上述三种气功诊断方法的形成过程与机制的侧重点不同，如感应法重点在强化意元体和气结合以提高捕捉超常智能信息的能力的环节”，这和前面实质是一样的，又从另外一个角度重复一下。说“感知法的重点在于畅通

传输超常智能信息的通道与加强意元体的简择认知能力的环节，透视法的重点在于打开天目并强化超常智能信息与常态视觉认知的联系的环节。”这一段，实际上把我们的各种诊断方法都作了一个简单的本质概括。在这个地方，要反复看，然后反过来看前面的书，一点点加强认识。对于这三个环节不是平行的，它有主次之分。这里面讲述的三个环节，最最关键的问题是意元体的简择能力——意元体里面能不能把它简化、提取，规律化地把它拿出来。

传统气功里面不讲究练超常智能，他们就练功夫，当精气神练到一定程度，如意元体的灵明度达到一定高度之后，他自然而然地也能够出来功能了。他没有反复练为什么也能出来?因为当意元体非常灵明了，它对很微弱的信息也能够简择出来，这样，它的功能就出来了。尽管混元气对意元体有屏蔽，但混元气对信息做不到绝对屏蔽，这样，信息能进去，它非常灵明，有一点就能反映出来了。这就是为什么过去练气功，不练超常智能，到了高功夫之后，各种功能也都能出得来，道理就在这个地方。不过，需要说明的是，要达到这个高层次，那是非常难，往往是几十年如一日，到了死，绝大部分也还没有达到。过去不是讲嘛：修道者如牛毛，得道者如麟角。我这次上普陀山去，他们说在解放之前，一到普陀山，一看见房子就是庙，一看见人都是秃子(和尚)，不是和尚的很少，不是庙的房子几乎没有。过去这么多人出家修行，有多少修出本事来了?没有多少。因为他们修本事，想成神成仙，对神通、对各种功能嗤之以鼻。他们说，那不是道，他们也不练，有些人练一辈子也不出来。老师不出功能，徒弟们也不出，等老师功能出来了，他们有的要去“成佛”，就死了，一死了之，也就完了。出了功能多活几年也好嘛。活 100 年教徒弟不也行了吗?其实，拿那个气场也能出本事呀!可是出来功能时间不长就想死了，想成佛变佛爷去，一死就完了，这是个悲剧。所以，过去要想很多人出来本事很难，但是，有极少数的人他没有着意练功能，功能也可以出来，那是他本身意元体高度灵明。高度灵明怎么来的呢?一个是高度的安静，一个是气充足，使意元体得到濡养。

智能功不是这样，咱们搞气功科学，把超常智能作为改造自身、改造自然的手段，不是练一辈子才出功能。咱们同学们，年岁最大不超过 35 岁，一般 20 岁左右，如是练八十年才出本事，那改造世界怎么改造啊!不行了。所以我们现在怎么办呢?就得快速练功能，一边练本事，一边练功能；练出功能来，拿功能再练功。这就和古人不一样。古人说功能是累赘，不能用，咱们是有了功能再以之来帮助练功，这样练功既可改造自身，也可改造客观世界。这一点，就得特别注意。当然，要快速出功能，也不能想的太容易了，一说出功能，马上就来了，那也不可能。有的人行，但绝大多数得练。机理掌握了，有那条件了，即充足的气、专一心念与宁静的心态相结合，练起来就快。

为了使大家掌握得更好，再给大家介绍一种方法。这个综合性的统一的方法，借助开天目，开天

门，使精神专一，也还能接气，这就是直角呼吸法。直角呼吸法是从印堂平着往里进，进至与百会向下垂直线相交处，停留一下，然后将气上引，从百会穴出去；再从百会进人，下至与印堂向内延线相交处，停留一下，再向前从印堂出去，成一直角。这个直角呼吸法从宋朝就开始有了。据说《黄庭经》有这个方法，可没查到考据。这个方法，我们应很好地掌握、很好地应用。懂得了这个方法之后，要经常这么练。练时可以配合呼吸，一吸气. 从印堂进来，一呼从百会出去，再返回去，是两个呼吸，双呼吸法门。咱们在讲调息时讲过这种呼吸法。意念要安静，一吸气，就想着从印堂进去，进的时候，还可以转个螺旋进来，一转圈，出去也那么去出，这样把通路、把信息量的痕迹打得更深刻一点，效果会更好。所以，同学们有时间就练。平时我们的呼吸是自然进行的，这么一练，长功夫就快了。这个直角呼吸，你也可以拿手摁住练。用手指摁住天门和印堂。一吸气，从印堂进去，手一摁摁进去，摁到里面去转一转，停一停；一呼气，从里面出来，一出来，上边往上一提，把里边的气提出来，然后一吸气，上边往下摁摁进去，转一转，一呼气，从前面出来。

同学们会说，庞老师讲了这么多法，怎么练呢?就一个诊断，前面四个方法，什么聚天河之气，又是聚光，又是手诀，这么多练哪个呀?看你能不能把它简化一下，统一起来。你自己搞一个，包括方方面面的方法。我觉得师资班的学术风气应搞得浓一点，要经常开展讨论。这样也锻炼了同学们的讲话能力。同学们要多谈体会，把这些方法，结合到一起，你认为怎么快当，你就怎么结合。虽然我是分着讲的，但你要充分利用。每个同学用的方法都不会完全一样，你们自己怎么用都行。用的效果好，你们就在一起交流经验。像这个双呼吸法，我想它是一个基础，你练哪一个都可以把它加上。如引天河精气聚我昆仑，把气聚进来，从印堂进来，从百会出去也可以；心念专一，看上面圆锥，往下一集中从印堂这进去不也行吗?聚光法，一聚光，光从印堂进去，不也行吗?同学们要反复去想，把它们融通到一起。谁会想，谁想得更加具体，谁想得多，谁的成果就会更好。自己动了脑子想出的辙，主动性就比较强。有的人说他什么方法都不用，你真会什么方法都不用，那最好；可别说我什么都不用，就不练了，那就不好了。

我带同学们走一下直角呼吸法：

印堂吸气，往里吸，停，用意念转一转，呼气——从顶上出去，天门吸气，吸——呼气，印堂出———；印堂吸——，天门呼——，天门吸——印堂呼——；印堂吸——天门呼，天门吸——印堂呼……自己这样呼吸……注意在头里面那个直角要停一停，意念在那儿转一转……要注意舌抵上腭……面部放松，面带微笑，眉往两边展开……就这么反复练。

大部分同学都比较安静，从天门进出的那段通得比较好，前面这一段通得比较差一点，这就得反复练。如果练熟了之后，练捧气贯顶的时候，也可以加上这个意念。在你平时练功的时候，

每练一个功都想着它。练捧气贯顶的时候，一开一合，以前咱们从混元窍开，现在你能不能从直角点那儿开出去呢?现在咱们练子时功，一开开出去，从直角点那儿，四方开，上下开，一开一合，也可以嘛!我希望同学们对那个直角点要重视。有时你找那直角点找不着，就大约也行。咱们前面练开天门的时候，有神机宫的练法。注意念神机时头里面那个动点，一吸气，吸到那个动点上去，从那个动点往外出，要注意头里面动，不要注意头皮动。这个方法我不应该给你们讲，你们自己去悟去就好了。一念“神”，吸气，往里吸，吸到动点里面，“机”又出去，一吸一呼，一吸一呼，这也可以。念“神机”，“神”把气调进去，“机”在那个点，把它定住了。“神”，大概齐位置找一找，“机”，就集中了。你们要慢慢体会。

二、认真练习，反复体会

掌握了机理，又有了方法，以后就需要认真练习、反复体会。当我们功能出来了，即便是透视功能，、也需要不断深化，也得反复练习，因为透视功能也照样可以出误差。你可千千万万别认为有了功能就万事大吉了，一定要反复练习。因为就是具备了各项条件之后，还需要把它们联系成一个有机的整体，你只有用熟练了，才能很完整。如果你有了功能不用，过几天就没了，再练起来就比较费力气。自己有了功能之后，自己养气、聚气，然后去查。可以反复上下察照自己，因为查自己的过程就是精神集中的过程，形神相合的过程，这本身就是在练功。

以前讲课也讲过这个问题。我们练功能，经常有这样情况：来个人，他一说看病你脑子里一动，就知道病人所患的病在什么地方。有的人遥感治病、查病，你随便一说病人的名字，他就感觉到了。这种情况往往是脑子里主动地、不知不觉地在活动，这是由于脑子灵明，一动就直接和那个信息紧密地结合到一起了，这是意元体内的特殊的意识整合，在这种情况下，往往比较准确。当会查病了，也比较准确了，但有时来个病人叫你查查病，一查，脑子却不出了。因你这一查，脑子一静，太静了，没有直接和他的信息相合去，查不出来了。有不少同学有这个情况。对我说：“庞老师，我没想查的查出来了；想查的，查不出来了。不想查的，一蒙一说就说对了。怪事!”其实，你虽说是蒙的，但不是随便蒙的，因脑子里有了那个信息，意元体直接接收到那个信息了你才说的。这一点，同学们要明白。这说明我们有了这种感知功能了，只不过在这时候还不能自觉应用，还做不到随意、定向这一点，这就需要认真练习。而且，你自己还应该经常总结经验。当你不知不觉查出病取得一次效果的时候，你得要总结总结：当时自己是什么心理状态?他一说，我是怎么去考虑这问题的?脑子里面慢慢就会觉出来了：噢，脑子这么动的!就行了。一来个病人，照这么一动，就可以了。所以，你要会自己总结。经常这么想，想想脑子里就有那种精神境界了。一旦能够想着了，那你的功力就长进一步了。这得自己去总结，反复练，反复体会。

三、正确运用与发挥增强意识渍动能力的诸要素的作用

咱们在讲意识论里曾讲过影响意识活动和外界事物作用的诸因素，同学们要认真看一看。意志的力量怎么才能最强?咱们讲过几个方面，这里只是提示性地讲一下。

在意识活动的发轫过程中，意识一动，从开始动的那一点，发轫力量够不够，发轫力的强弱和你的主观愿望有关系。主动愿意去做，发轫力就强，不是发自内心愿意去做的就弱。咱们要有为人民解除疾苦，为人民去服务的迫切愿望，不要说我给你查查吧，那种趾高气扬的劲，那就坏了!本来我查是练我的功夫，提高我的功能，是别人在帮助自己提高功能，当然，我也在帮助别人解决痛苦，这两个是互相帮助的过程。应该看到人家帮助我们多，这样愿望就高了，愿望强了之后力量就大了。我们练功是修大乘，要有菩萨心肠，菩萨心肠是慈悲嘛。要解决问题，有没有菩萨心肠，这一点非常关键。再一个是意识力要集中。这个集中就是发轫力的层次要深，力量要大，愿望从内部出来再加上有意识地集中，这样，作用就更强了。这——点同学们要注意，注意什么呢?你可别这样领会：老师讲了，要有愿望、驱动力，我就使劲查呀查．这就成了干扰了。你要查，有查的概念：“我要给你查。”好了，绕圈了，力量都跑了；一说查，马上变成行动才行。好比你在非常紧急状态下，脑子里面有紧急的概念：“我要紧急点。”一紧张，整个生命活动就紧张起来了，那样就叫内在的驱动力。咱们同学好多没看见过蛇，突然看见一条蛇，心里一激灵，你还想“我害怕呀”!想过吗?没这个概念，一害怕就行动了。查病的时候驱动力也是如此。要反复这样想意识活动的内容，这样去应用。如能治病也这样，那效果就好了。咱们同学就是没有在这方面多下功夫去体会。练功能没有更多的窍门，就是应该这么去做，你这么一做，你的精神就起作用了。

我给同学们讲怎么更好地掌握也是从理论上讲讲，要想真正掌握最根本的还得靠反复实践，因咱们现在没这个习惯。比如，学游泳还得好长时间哩!会游泳的，往水里一跳，轻轻拍一下，就能在水上浮着，不沉底；而不会游泳，瞎扒扯，使劲打，也浮不起，越扒越往下跑，你说怪不怪?什么道理呢?就在于对全身整体性的利用，对水的浮力的规律没有掌握了。游泳得全身统一起来，和水的浮力成为一个整体就浮起来了。在 1964 年我上西山去劳动，碰到一个山东的老汉也去劳动，他说他家挨着黄河边，经常可以盘着腿，上面放一口袋粮食这么游泳，还可以用两个腚来划，说明他的水性非常高，有特殊的诀窍。再如，古人在水里面打仗，如果没有特殊技巧，怎么打?(常人拿个刀在水里面砍就砍不动。)那都必须会整体利用水的那个力量。咱们想练超常智能也得通过反复练，掌握那个整体性，这样，功能就能自觉运用了。练超常智能难，难在哪儿呢?在于它是无形的。不像骑自行车，拿车把，蹬着车……因为那太简单了。就拿打豹何老英雄来讲，他的功夫，那是容易练出来的吗?那些跑长跑的，跑马拉松的，也跑不了他那么快。要让他去跑马拉松，稳拿世界第一。他一个半钟头能追上豹子(“动物世界”里讲，一头豹子一个钟头最快

跑 700 公里)。因此，练什么功夫都得拼命地练!我们练超常智能也一样。我只是把道领一领，你们自己还得下苦功努力练习。

咱们把超常智能接收功能讲完了，方法也讲了好多。现在同学们关键是要练感知功能。要出感知功能，意元体要清明，这里面开天门是关键。

下节课，我带着大家练功。咱们一个一个地把天门看一看，看看位置对不对。我本来想咱们集体开过天门了就算了，但考虑是师资班的：同学，还是要看一看，因为那个位置点的不对不好开，聚气的程度就聚得不够。我看看再帮助开一开。当然，天门开了之后可以拉长，从后到前可以开到 5 公分，可以开成棱形。一般是开成条形的，但还可以并起来。

现在大家练开天门。

咱们还是自然，随便点，自己摸着天门穴。安静——安静——安静——，静——静——静——，安静——心想着无限远的银河系深处。天河最最深远的地方……注意体察一下，天河银河的深处实际就在你头脑里边。安静，往里集中，这样—想，这就是引天河精气聚到头里面了……天河精气聚到意元体里面来了……注意舌尖顶上腭，顶到天门穴上去；闭着眼睛看，看着天门，天门裂开了，集中精力听，听到天门穴上去。默念嘎音，用吸气的方法念“嘎儿”，注意喉部要圆。注意从意元体中心到天门的动触，念鹅（é)——改成“俄”——念精——(念“精”的时候，要闭着眼睛看头脑里面)。好，安静，默念“虚吾”两个字，把自己虚下来，“虚吾、虚吾”，把自己虚得没有了……默念“神机凌空”。念“神机”，注意里边动；念“凌空”，从天门冲出去。神机——凌空——（声音要小)神机——凌空——，神机——凌空——，好，安静，默念“神机”两个字（不要出声音)，体会头脑里面动的那个点。下面练双呼吸法。印堂吸气——到中点上去，呼气冲天门；天门吸气到中点——呼气出印堂——自己练，注意展眉落腮。好，呼吸停住，再默念“虚吾”两个字，从默念到神念，感觉到自己虚起来，全身虚起来，把自己变虚了。念“虚吾”的同时，自己想着大脑里面的恍恍惚惚、模模糊糊的这么一种特殊的气……想那种恍恍惚惚的东西。想到那个景象之后，就要想那种虚无状态的东西，要把它收起来，“雾要收”—一神念“雾要收”，把那恍恍惚惚的收掉，没有了，里面非常清明，脑子里面清明。然后用虚灵的状况往下照，照自己头里面，大脑、小脑，脑子里面的情况；照一照前面的眼睛、鼻子、口腔、牙齿、舌头、咽喉；往下照，一个是食管，一个是气管，两边的肺，当中的心，看下而的膈膜，看一看自己的胃，十二指肠，小肠、大肠、胃后面的胰脏，右肋下面的肝脏，肝脏中央下方那儿的胆囊，左肋里面的脾脏，肝脏、脾脏后面脊柱两侧一边一个肾脏；注意一下脊柱，从上往下看，脊柱下面尾椎到盆腔里去了，膀胱，注意一下生殖器官；注视一下两个腿，要从里面看，注意里面——骨头、肌肉、血管、神经、这样从上往下照着走；看看膝关节里面，小腿的胫骨、腓骨，肌肉，

往下走，踝关节，一直到脚上去。意念从下面再收上来，脚，小腿，大腿，小腹，从里面上来，从整个腹部连内脏一块往上收气，到横膈，到胸腔，经过喉，头，再收到意元体中心上去。安静——安静——安静——。好，恢复原状，把眼睁开。

我们平时练功的时候，如果经常像这样贯气，这么从上到下体会，可能你们的收获就不一样了。我相信方才大家肯定和平时练贯气法感觉不一样。如果平时每次都这样从上往下导着走，往里收气，里边很快就通透了。体会每个部位就是闭着眼睛看，看着就看着，看不着拉倒；感觉到里面就感觉了，感觉不到就拉倒，不要理它。你千万不要按解剖图想像那个器官的样子，这样容易主观意念造型。意念想哪就想哪，想不着，意念往那儿注，这么往下走。慢慢意志力能进到里面去了，穿透力、敏感力就有了，就可以感觉到身体内部状况了。反复这样想，很快内视功能、感知功能就有了，有了内视功能再查别人也就好查了。有了内视功能还要借助感知别人来检查自己内视的正确与否。因即使能自我感觉到身体里面的状况了，也还有主观意识造型的可能。这一点同学们要特别注意。

第四章 智能气功治疗学

这一章是《超常智能》的重点内容，是最有应用价值和应用意义的。不过，它讲起来却比较简单。因为，外气治病同学们在教练员班就学了，在师资班又经常去练、去应用，都比较熟悉了。这次讲课是再给同学们整理、系统一下，有些内容要求同学们能够精益求精地、更深化地掌握它。学这一章与前面不一样。前三章讲了超常智能的机理、超常智能的广泛应用与全面开发、气功诊断等，这些内容同学们好多还没掌握，超常智能也不具备，从理论上听起来也是新的，我讲的时候，时间也稍长一点，有的还带着同学们练了练，所以，大家有兴趣。而这一章内容，辅导员班讲过，教练员班讲过，同学们熟悉了，觉得已经听过好几遍了，而且自己还练过、做过，可能就不大爱听了。但咱们是师资班，总应系统一点，所以，这一章希望同学们还要认真地学，刻苦地练。因为直到目前为止，气功的应用主要还是外气应用，而外气应用是从治病人手的。能不能把外气治病提到高层次、高水平，就看我们怎么样去对待它。有的老师外气治病痊愈率能达到百分之五六十以上，而有的老师仅有百分之十左右。从师资班毕业后治愈率能达到多高?这个问题需要我们认真考虑。为达到好效果，就不仅需要你认真练功、刻苦实践，而且对外气治病的理论也应更加深入地领会和了解，这样，在治病的时候，你才有独创的地方，和没经过师资班学习的老师才会不一样。所以，同学们不要认为学过了就不愿再学了。

第一节 外气治病综述

Ⅰ. 何谓外气治病

外气治病是气功发展到现阶段的一个新内容。以前都是通过自己练功，把身体精气神练充足了，这样来治疗疾病。现在讲外气治病，就是通过意识调动非自身的气，来治疗自身的疾病。或者意识和气结合后，来给病人治疗疾病。这么下定义有两个内容：一是我们把自己的意识和大自然的气结合之后，输送到病人身体里边，去给病人治疗疾病。这样的外气是纯粹的外气；再一个是术者——气功师的意念和自己的气结合，把自己的气调出去，给病人治病。这对病人来说，同样也是外气。气功师的气，气功师的意念和大自然的气结合后发给病人的气，这两种情况都叫做外气。

所以，我们把外气治病的定义规范如下：外气治病，是气功师(就是练气功的人，气功术者)通过一定的方法，把气调动起来用于病人，使疾病得到治疗。无论是调外面的气，还是调自己的气，都是通过一定的方法，把气调动起来，去给人治疗疾病。以前说发气得把自身的气发出去，而智能功是利用大自然的气，所以就不叫发气了，而是调动的问题。这个词的改动，意味着和以前的定义不完全一样了。这是咱们智能功的东西。

Ⅱ. 外气治病的历史

外气治病应该说比较早就有了。虽然说气功现在发展到外气治病阶段，但并不是以前练气功没有外气治病，只不过古人没把外气治病作为习练气功的一项重要内容而已。古人只在练功到一定程度之后，为数非常少的人去干这种事情。以前有个典故叫“针茅徙柳”，说的是古代高明的医生给王侯治病的故事。徙柳的故事是治“人面疮”。人面疮一般长在磕膝盖上，样子象人脸，属于恶疮，以前讲是着了鬼，不好治。当然，这种讲法不对。估计就是化脓性的膝关节炎，膝关节肿大、积水，以后化脓，从里边往外流脓液。膝关节下面有坑坑，看起来跟人脸差不多，所以就叫人面疮。高明的医生来了，就用一盆水把疮洗一洗，然后把水泼到旁边的柳树上去，反复这样做，结果把人面疮治好了，而柳树那里长出个大疱。这叫徙柳。针茅也是一个诸侯得病了，头疼得厉害，高明的医生就捆了一个草人，给草人扎针，把诸侯的病给治好了。这两个典故以前都认为是神话，现在从气功角度来看，应该是高明的外气治病。针茅的方法到现在还有用，不过不是扎茅草人而是扎人影。人往那儿一站有个影，给病人治病用针扎那个影子，哪儿有病扎哪儿，把病就扎好了。以前说因为影子里有魂，所以病能扎好，实际上就是气功的意念治病，属于外气治病的一种方法。古人没把它叫做外气治病，而把它神秘化了。

过去医学书里，《黄帝内经》中记载有“移精变气”的祝由。祝由就是念咒，跪到苍天野地里边念咒，祷告自己身体要好，有的病就好起来了。上古时期没有针，没有药，没有办法，就那样搞祝由，祷告祷告病也就好了。这里边有个意识作用，而祝苍天，实际是把外边的气拿进来给自己治病。根据古人的记述，可以分析出这两方面都属于外气治病，这样算来，外气治病历史就非常早了。真正有文字记载的外气治病应该是从晋隋开始。晋朝、隋朝、唐朝时的外气治病就比较多了，而且真正行诸于文字了。葛洪著的《抱朴子》里边有禁法，禁法能禁疾、禁水，把水一禁，水不流了，可以自己高起来。这实质是意念作用，也属于外气，只是他不这样说。真正外气治病，是隋末唐初《炁诀》这本书里边的“布气法”，还有个《炁经》也谈到了“布气法”。这两本书基本是一样的，只是起名和作者署名不一样，到底他们两个是谁抄谁的，现在也没法考证。布气法实际上是讲的外气，说练功练到一定程度，能调动气时，就可以搞布气了。给病人治病时，在他东南西北布上气，然后看他是什么病，他的病连哪一方，就拿那一方气进来，让他咽口唾沫，咽一咽，病就好起来了。布气就是通过意念，把气布到病人周围，这实际是典型的外气治病。而且他提出来，布气的时候，搞布气法的人必须达到一定的水平，不是谁都能搞布气的；还要求病人安静，调节精神。古人只是把这些内容神化了。为什么这么说呢?第一，让病人要静、念念咒，祷告祷告，他得听你的；第二，显示这个气功师有一定的本事，因为有咽气、吞气、养气、服气等等，练功到了一定水平之后，才能搞这个布气。现在智能功讲的外气治病，对于智能功来说是入门功夫，跟那个提法是不一样的。另外《枕中记》这本书中有用嘴吹气治病的方法。这本书相传是战国时期的著作，也有个别人说是汉朝刘安他们的著作，实际这本书成书应该在隋末唐初阶段。书中记载用嘴吹气可以止疼、止血。疼痛、流血拿嘴吹一下，和画符治病差不多。“吹一口仙气”、“吹一口法气”的说法恐怕就从这本书来的。不仅可以对着跟前的人吹，人不在这儿，离几千里也可以吹气治病。一说张三病了，问问性别，什么病，吹一口气，那个人的病就好了。其实这是遥感治病，只是通过一个吹气的形式。同学们将来看古人书，可以看到好多类似这样的记载，虽然名目、采取方法不一样，但它的实质都是外气治病。

从唐朝开始有了“祝由科”，其实也是外气治病。唐朝医学上分为三十科，其中有一种叫祝由科。它就不是让你自己去跪着祷告了，是由祝师(祝由的医师)给你写个字，画个符，你把符烧掉吃了，病就好了；或者念个咒来治你的病。在唐朝孙思邈的《千金方》里边有一本《禁经》，这本书是关于掐诀的书，介绍掐哪儿治什么病，其实就是靠意念。祝由科本身实际上也是靠意念。我在讲破除气功中的封建迷信的时候，讲过画符念咒的根本作用是意识作用，在于你的功夫。也讲过这首诗：“一点灵光即是符，人间错会墨和朱，古仙不肯分明说，迷却多罗大丈夫。”是说练气功练出一点灵光、一点功夫那叫符。可一般的人错误地认为拿朱砂、墨写的、画的才是符。

其实画符、念咒、步斗踏罡、给你盖个印，这些东西关键都在于你的意志力，是意识起的作用，都应该把它看作纯意识治病。我们把祝由科分析了一下，祝由科里边好多的字，都是几个字复合到一起的，这是祝由科的一种写字形式。一般祝由科里边治病的字都有“　”的结构，然后有的在当中添点东西，有的在鬼字旁里面添东西，就成为一道符。这个字什么意思呢?这叫“雷吃鬼”。雨字头代表雷，食代表吃。祝由科不管你得了什么病，都认为是鬼在捣乱，腰疼是鬼，肚子疼也是鬼。当然，过去老百姓一般的头疼脑热、受点风寒也不治，躺躺就好了，要治的都是长年不好的。经常不好就说是鬼，家鬼、外鬼等各种鬼都有。既然在他意念当中有病是鬼的概念，那怎么办呢?天上有神，雷神属于阳气，能够灭这个阴，降这个鬼。雷声一动，三阳皆开，阴气就散了，病就好了。所以他每写一个字，都有这个“雷”，那个病还有点什么东西，再把它加进去，用雷把这个鬼吃了，病就好了。实际上，他一边写这个字，就把意念加到字里边了，意念一动已经作用到病人身上，这样病就好起来了。所以这本身也是外气治病的意念治病。

古人的外气治病应该说是很广泛的，只不过古人把它神化了，没有提到科学高度自觉去运用。我们智能气功就是把古人这些东西规律化，去掉它神秘的外衣，恢复科学的本来面目。“庞老师，气功界里边不论道家还是佛家，有那么多治病的，不是已经到外气治病阶段了吗?”因为他们并没有把它当作练气来对待，没能够纳入到外气治病的科学轨道上来，而是把它当作鬼神的根据，成为宗教的神学的附庸了。而且，过去这些东西也不是每个人都掌握了它，只有所谓的天师、法师才行，一般的道士都不行，就更谈不上普及了。我们把神秘的外衣去掉之后，一练气功谁都行。这就是我们说进入外气治病阶段的根据。那时候画符、搞水，我们现在画符、水也行，什么不用，就是手一弧拉也行。外气治病本来是科学的东西，在幻真先生写的《炁诀》里面把外气治病叫做“布气法”，他也认为是当你养气、服气、咽气，达到一定水平之后才能布气，后来搞成神学，就把气功的面貌改了。我们现在把它恢复过来，使广大群众都掌握它。

讲外气治病的历史，是使大家明了一下，我们智能功的外气治病实际是在古人已有成绩的基础上发展起来的，不是我们发明创造的，我们只是把它简易化、科学化了。过去的画符念咒是外气，吃星星、吃月亮是外气，请太阳神、请月亮神、请北斗大神实际也是外气，都是外气的作用。同学们对这些问题必须有个正确的认识。通过讲历史，把这些问题认识清楚了，将来你们见了气功界或民间宗教里面的东西就不会害怕了。到农村或比较小的城市，甚至有的大城市里边也有所谓藏龙卧虎，会画符、念咒、请神、治病的人。有的人很神，把灯一关，模模糊糊，掐诀念咒把“鬼”给你聚来，你能看着晃晃悠悠来个人，甚至他还会讲：你们搞气功如果不听我的，我这个鬼马上就把你掐死。有的人真就害怕了。其实掐诀念咒本身就是在练功，他已经开始能够通过意念力把气聚起来，聚成模模糊糊的形体了，这是意念造型。说要掐死人，根本就没那事!如果当

时你懂得这是意念造型，没什么了不起，拿意念一组场，用混元气一冲，把它就冲没了。有的人一下子能把它降服了。或者你唬他一下：“我讲气是假的，我这神比你的大，我那神一来，你那神就没了。”碰见这样的人就得方法多点，能咋唬住他，他就老实了。有在农村的同志对我讲：庞老师呀，有的人把我制得感觉到头疼。我说那是你自己头疼的。

1989 年我去五台山，听说五台山那个五龙王庙灵得很。说五龙王原是个比缸口还粗的大蛇精，不知长了多少年后变成一小点，成为文殊菩萨的化身，来渡人来了，所以那儿五龙王庙是以文殊菩萨坐正殿的。人们磕头许愿都到五龙王庙，香火非常旺。那些人讲，曾有个大学生去了说：“什么五龙王庙，没这事。”他们说：“必须磕头，不磕头快出去，五龙王特别灵，你这么嚷!一回去就头疼，弄不好就得死。”大学生晃晃荡荡就走了。回去时间不长，头疼得很厉害，没办法，回来磕了头才好了。我去后，他们又给我说五龙王如何灵，我说：“没这个事!一个小长虫有什么了不起?它要不老实，拿起尾巴这么一捋，它就不会动了。”他们一听吓得都跑了。第二天，他们去看我：“哎呀，在五龙王庙那儿说那么多亵渎话，头疼没有?”我说：“亵渎不就把毒(渎)都泄(亵)出去了嘛，没那么多毒气 更痛快!更健康，什么都没有。”像这些事情，我们根本就不信其有，认清了它的本质。如果你自己一边说一边心里打鼓，“这小长虫来了可麻烦”，那真的就麻烦了。如果一出门正好碰上条蛇，非把你吓死不可。你内心真不怕，就没事，练练气功，气足、神足就胆壮了。以前讲：羲皇齐驱，元始比肩。你要是真内脏精气充足，“上天伴得玉帝”，跟玉皇大帝称兄道弟都很自然；“下地陪得乞儿”，和要饭的在一块儿也不觉得难堪。我们很多人就不然，一说这个人有地位，一见之后心里就紧张；一看见不行的人就瞧不起，分辨太多。这些都说明神不足、气不足。传统气功里边，无论是掐诀的还是念咒的，功夫达到一定程度，神足气足了，他就不分了。过去讲练气功的人有大悲心，菩萨心肠，因为他对谁都一样，男女老少、贫穷、富贵、艳丑都不分，真是平等一如。怎样才能做到这样呢?气足、神足才能做得到。你这儿气不足、神不足，缺着什么东西，再看着对方缺着，你就总觉得不舒服。他们缺点正好打中你的缺点，你就容不下了。你都完满了，都非常圆活，他打哪儿粘不着，那就没问题了。所以，过去外气治病，德性高的人一坐，别人的病就好了。《高僧传》里说，在唐朝有两三个高僧给皇宫的人看过病，他们一盘腿打坐，坐一坐病人的病就好了。神足了，气足了，身体周围不知不觉有个气场，那个气场就解决问题了。所以，我们看古书，看佛教史、道教史里记载的那些高僧、高道给人治病，不管是掐诀念咒，还是什么鬼神，对任何形式的治病要会分析，会扬弃，应该明白这些治病的实质都是外气治病。

Ⅲ. 外气治病的科学根据

这个问题，如果是给一般人讲应该讲得非常细致，我们师资班因为反复接触外气治病，不会认为外气治病是巫术，不可信。而且，咱们前面已经讲了超常智能，发放信息的规律等问题，外气治病只是把发放信息用到治病上来，所以这里我们就讲得简单些。

一、外气的物质性

外气虽然肉眼看不着，现在科学也没有了解它是什么，但我们从气功的角度，认为它是一种特殊的物质。什么物质?咱们叫作气。虽然现代科学还没有搞清气的属性，但是通过试验，发现它对很多领域的现代科学仪器都可以起作用，从激光、射线到普通的电磁波，都可以有作用；对机械的、化学的、生物的多层面的各种的仪器，也可以起作用。这些作用其实是外气的各种效应——物理的，化学的，生物的效应，而不是像外人所说的，外气治病是红外线，外气治病是紫外线，这些讲法是不对的。一发放外气，虽然红外仪器接收了、但不能说这就是红外线，而把它叫红外效应。因为以前做过这样的试验：用黑纸把红外线能谱仪的接收器屏蔽，本来红外线应该是透不过去的，可后面的纪录仪照样记录到发气的图谱变化。透不过去，能记录下来吗?说明记录下来的不是红外线，只是外气对红外仪器的效应；用激光记录仪，测试外气也有效应，可外气是激光吗?发气时用 10 厘米厚的铅板屏蔽，可后面照样也记录下来了。说明这也只是外气对激光仪的效应，而不是真正的激光。外气到底是什么?不清楚，反正它有它的物质性表现。我们肉眼看不着它，可它有那么多效应，有的效应普通人也有，如红外效应。可是气功师的红外效应和普通人又不一样，他有一种特殊的低频涨落调制，所以，对外气的各种效应，既不能说外气就是它，但又不能说外气不是它。有红外效应，你不能说它就是红外线，但也不能说它没有红外线。因为它有红外线效应，但跟普通红外线又不同，还有些别的信息在里面。如果你说外气就是红外线，反对外气的人，就找到理由了。他们说：“红外线到千瓦量级时才能治病，可红外线模仿气功仪才是毫瓦、微瓦的，这么小的能量，根本不会有治疗作用，说明外气治病是心理作用。”好多科学家、医生都这么讲。其实他们不懂得，气功外气不是个平波的红外线，它还有一个调幅在里面。但是气功界里边也有人搞了没有调幅的微量的红外线，也起到了治疗作用，甚至把仪器往哪儿一放，电门也不开，里头根本没有红外线出来，经过几次，有的病人也好了。这下反对外气的人更加振振有词：“根本不是红外线起作用，那个仪器一放，起个心理作用！”我们认为，这些人是对气功的道理忽略了。气功本身有心理作用，但不都是心理作用。如果说外气，对人体作用时有心理作用存在的可能，可它对微观事物、非人的样品能起作用，对细胞、对无机物也能起作用，这就不是心理作用，而说明它具有物质性。因为物质的东西，只有靠物质的力量才能改变(这是现代科学已承认的定律)，现在外气把物质改变了，说明外气就是物质。从形式逻辑来推理，这

也是成立的。否则，你若认为还有一种不是物质的力量，那么这种非物质的力量不是上帝就是鬼神。不承认外气是物质，就得承认有上帝或有鬼神，再没有别的路子。所以在这个问题上不能含糊。如果不承认外气是物质，搞宗教、搞神学的人就高兴了：“外气不是物质，是上帝，是灵气”，这样的结果，是科学家和神学家走在了一起。科学家本来是唯物的，但结果却走到了反面。所以说，如果不同意外气的物质性，就必然会出现这样的结果。

我们智能气功科学承认外气是物质的，因为：1．它能使物质发生变化；2．人能感觉到它；3．人能掌握运用它。外气和任何的客观事物一样有它的规律，我们能掌握、认识并运用这个规律。如果说外气是神，那人对它是没有办法的。对神只能是乞求，乞求神的恩赐。所以，将来我们对宗教界就可以那么讲：你们说外气是上帝，那我们智能功人把上帝都掌握了。上帝可以被人掌握、被人运用，那就不是上帝造人、主宰人，而成为人的使者了。这就把上帝降了格，降到了人的物质世界上来，把上帝又还成了物质。对这个问题，我们一定要这样坚持，要这样认识。我们现在不跟人家辩论，但是在有人宣传神、宣传上帝时，在现代科学否定气功外气的物质性时，我们还得讲点。因为这些问题你证明了不它，所以，对付这两家要用不同的方法：科学家重逻辑，咱们就用逻辑来讲；神学强调信仰，我们就用能掌握外气的事实来讲。

二、实验证明气功外气可以在不同生命层次起作用

现代科学已经从许多科学实验的研究结果上，证明了外气不是仅仅一般地对整体人起作用了。有史以来，用气功外气只能给人治治病，还不可能做到对它进行—层一层分析性的科学研究。而咱们现在一发放外气病好了，怎么好的?是不是心理作用?在什么环境起作用?对病理变化能不能起作用?等等诸类问题，用科学手段研究后证明，对整体人发放外气可以起作用，把一个病理组织拿出来发放外气可以起作用，对病理细胞发放外气能起作用，对生物大分子发放外气也能起作用。这样一研究，就证明外气治病是科学的了。因为这样一层一层地研究，符合科学的规范。比如对细胞进行研究，你用现代科学手段能使细胞起变化，我们用外气也能使细胞发生变化，既然你那个手段使细胞发生变化是科学，那么我们采取发放外气这个手段使细胞发生变化也就是科学的，只是和你现代科学所采取的手段不一样。从治疗疾病来看，如治疗炎症，药物在人体里面能增强白细胞的吞噬作用，对人体抗体、免疫力等一系列都起作用；智能功发放外气，也能使白细胞的功能增强，使免疫力增强。这不都是在不同层次上起的作用嘛!对癌细胞发放外气，使癌细胞不分裂，把癌细胞杀死，没了，这个已经做了好多对比试验。不发’气的长的很快，不让它长的，发气让他“不长，不长”，抑制三天，长得很慢。到第四天“把癌细胞杀死!’’癌细胞的数一下少下来。打个比方，原来癌细胞是 1000 个/ml，几天之后长到 30000，一发气以后，又剩下 1000 了。就是说，癌细胞可以让它长得慢，可以让它不分裂，也可以把它化了。作了这种

实验，懂得了这个机理，再治疗癌症就有根据了。我们发放外气把癌细胞能杀死，本来细菌很多、很浑的一瓶溶液，一发气溶液变清了，杀死的细菌哪儿去了！不清楚。这就是说，发放外气可以在不同层次发挥作用，可以对现在说的很多病理现象从最基本的层次使它发生改变。

给同学们讲前面的科学实验，是提示你们将来治疗疾病应从哪些方面去人手。如果你会想，应该得出这样的结论来：发放外气能使癌细胞不分裂，也能把它化成气。治病时你如果加上一个具体意念，结果就会不一样了。让“气充足，癌细胞别分裂、别分裂、别释放毒素了，老的癌细胞化了，新的癌细胞正常了”这么具体加意念，你的治疗效果就会更好。智能功发放外气，还能改变微循环。咱们做的大白鼠脑微循环实验，癌细胞的微循环实验等都能证明这一点。其实好多病都是微循环障碍引起来的，微循环一改善，营养就增加了，好多病就自然而然得到治疗了，而智能功就能改善微循环。懂得了这些机理，将来给病人发气，就不能像辅导员班、教练员班一般的老师那样发气：混元气进去，出来，进去，出来。应该脑子一动，一系列的信息出去：混元气充足，脑血管扩张，血液循环正常，气充足流通。气充足后渗到细胞里，癌细胞不分裂，癌细胞要化成气。，这样去解决问题。同学们把这些道理不能当成一般的知识去听，要作为外气治病的一个思想依据。你发气时想着这些东西，考虑到这些问题才行。不然的话，科学试验成果和外气这些知识不掺和，那就坏了。这一切应该是统一为一体，变成你的指导思想才对。

Ⅳ．外气治病的机理与指导思想

外气治病的机理和混元病理观是一致的。智能气功混元病理观认为：人得病就是人们混元气生化和混化失常，生得有障碍，化得不正常。简单归纳就这么两句话。我们讲人体混元气时讲过，人体混元气的生理过程无非就是生和化，生和化不正常就是病。我们治疗时就是叫它正常。怎样才能正常?我们曾讲过，人的混元气，一方面是神在起作用，一方面是气在起作用，而且意元体(神)的混元气与脏真混元气、躯体混元气是密切结合在一起的。所以治疗疾病时，就是一方面让神正常，一方面让气充足、气通畅。因为人体组织在它的有形变无形，无形变有形的混化过程当中，本来是按自然规律变化的，而有了神的参与作用后，神的失常，就会导致气的变化而引起病变。当然也有因外气的物质变化导致气的不通畅，而引起疾病的。所以，治疗疾病首先应该把神稳定起来；再一个应让气充足、通畅起来。如果是因神的不稳定而致气失常，就去稳定神；如果是由于各种物、各种气，引起气的生化不正常或不通畅，就让气通畅来解决问题。所以智能气功不是着眼于不正常，而是着眼于强化正常功能的作用，把神的作用强化起来，让神去统帅气。这就是智能功外气治病的根本理论和指导思想。这和古人就不一样了。

古人针灸治病是让经络、让气通畅来解决问题。我们在混元生理观和混元病理观讲过，经络

实际并不是一个管的气在流动，而是各个组织周围的混元气融成的一个气柱子，由于血液的流动，肌肉的收缩，淋巴的流动，神经兴奋的传输等原因，而使气柱子有这种动的感觉。经络是各个组织器官周围的气，也就是说是里边气的气场。人体里边的气有病变以后，经络就不正常了，通过一扎针，把经络这个气场一调，使它正常起来，里边病就好起来了。所以说，实际上针灸治疗并不是真正的混化。过去治病就是这个状况。智能气功治病不是这个样子，不是改变经络，而是直接改变物质的混化，用意识的全息性，来统帅、渗透混元气的生成和混化过程，让它正常。它是通过意识的快速调节，直接作用到那个部位。智能气功治病效果快的道理就在这一点上。混元气治病和过去传统治病的调经络、调脏腑有这么点不同。我们也曾讲过，让组织器官自行发生变化是个慢过程，而意识调整是个快过程，智能气功和古人讲的平调阴阳，和畅经脉是不一样的。我们不着眼于经络，直接着服于具体那个组织混化过程，一化的时候让它正常。根据这个机理，我们外气治病的指导思想有以下几个方面：

一、以治心为主

要调动病人的主观能动性，使之树立战胜疾病的信心与决心，用健康的心理来改变生理。以治心为主。心指精神，精神活动就是意识，它是以意元体为基础的。所以，我们治疗疾病时治心，而治心就应该既治疗意元体，又治疗意元体它里边的活动——思维过程，使意元体更健康，更灵敏、气更充足。意元体怎么治疗呢?病态的意元体使意识不能统一，所以，治疗时，一方面把意元体用意识安定下来，调整使其平静，集中。这是治心(意识)的那个体，使之清明、整体化、统一化。另一方面，得改变它的活动。意识活动不正常了，有了错误信息，我们要加以引导，给讲道理。讲道理不是光用嘴说，需要用意识的力量来改变它。所以，治心一个是要治得意元体集中，把精气往头里面引，往里边聚，使意元体成为整体；再就是要解除他们的错误思想、错误认识。这两方面哪个重要?要根据人的不同情况。给他讲话的时候，就给他意元体里边聚气，要把他的思想引导过来。如他思想是错的，意元体的力量又很强，就得把他那个活动引导到正确方向。这就要结合具体病人，发现他的思想错误，结合具体情况，往正确方面引导。有的可以引过来，有的可以给他抗回去，但到底是引还是抗，是先引后抗，还是先抗后引，得根据具体情况。治心可不是简单的事情。咱们有的老师话疗就说：“你意识不过关。”病人意识怎么过关呢?·他要过关了，就不是病人了，就不需要你这个老师了。你要帮着人家过关。要治，就得先了解了解情况，再结合具体情况进行分析。这就要求你自己首先要同情，耐心。治心是最难的，意识摸不着，看不见，自由度大，那怎么办呢?就要你引导着他过关，让他跟着你走，不知不觉就过去了。

给别人治心的过程也是锻炼自己的过程。一方面锻炼自己的技巧，一方面锻炼自己树立必胜的信心。要有我一定能解决问题的决心。有了决心还得要有同情心、热心。学员这么多病，不解

决就是自己的痛苦，不解决，我吃不好饭，睡不好觉，要有这么个急切的心情。另外，还得耐心地讲解，用真正发自肺腑的言语解决他的思想问题。如病人对病有些思想压力，认识不清，你讲了半天，他怎么也听不懂，你别讨厌他。他就是要你解决问题的，他要玲珑透体，就不需要你来了，所以，这就需要你努力。你给他没解决问题，说明你这儿也没过关，这就应该先解决自己，先给自己治心病。如果自己的心病都治不了，你给别人治心就难了。为什么呢?因为你讲的话里力量小，带的气量小。如果你自己里边通了，说出的话带的气量大，效果就好。治心为主这一点是非常关键的问题，不能小看它。咱们在讲意元体理论的时候讲过，人体的病有肉体的病，有精神的病。精神的病里面还有意元体的病——意元体不灵明，有偏执性。这一切都属于治疗心病的范畴。治疗意元体的偏执，那还不是指我执、法执，是固执。使现在处在低层次的意元体高起来；意元体不灵明，使它灵明；意元体四分五裂，使它统一。这种治心不仅是治病，同时本身就是在练功。

讲到这里，同学们都要结合到自己，来解决解决自身的问题。外气治病，应该先给自己治治心病，真正懂得了这些道理，把神治好了，病自然而然就治好了。这个道理，古人瞿佑《养生法》中讲：“心不病则神不病，神不病则人不病，……若逐日劳扰忧烦，神不守舍，则易于衰老，勿以客气伤元气，又每日胸中一团太和元气，病从何生?”他讲了人和神的关系，说如果你不因为外气伤了元气，而总保持太和元气，心很平稳，就得不了病，有病也就好了。《养生心法》也说：“古之神圣之医，能疗人之心”，过去神医治病，就治疗你的意识；“予使不致于有疾”，可让你预防生病(对于预防《内经》讲的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”就是疗心和预防疾病的)；“今之医者，唯知疗人之疾，而不知疗人之心”，而现在(明朝的时候)的医生光知治疗疾病，而不知道治疗人们的精神；“是犹舍本逐末”，这就是不要根本，而到枝节上做文章去了；“不穷其源，而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎?”你不知道根本，不从原因上、源流上人手就想好病，这不是太愚蠢了吗?书中后面还有太白真人讲的一段话，讲得比较细致，以前也讲过这个问题，这里不再重复了。这段话总的意思也是要治病需先治心，让这个心要符合道的要求，把一切妄念(一切疑虑思想)、一切不平、一切我都放下。怎么样才能放下呢?现在智能功搞“话疗”，碰到病人，给讲清道理，让他把那些妄念——不正确的东西放开，能够正确地去思考才行。当然，他后面讲的什么“经日营为，皆是妄想，知我身皆是虚幻，祸福皆是无有……”我们智能功不这样认为，这是过去的人生观。它对虚无的讲解与现实不符合，不太科学，我们要以智能功的病理观、生理观来讲，用智能功修炼功夫的道理去讲。我们引用古人的这个东西，是为了说明古人也重视治疗心。

咱们智能气功讲实事求是，要按智能功的科学道理，去讲解哪些是不对的，哪些是正确的。

这样治心，还要破除现代医学里那些定论。智能功讲练功要从理上开窍，治病，也得让病人从理上开窍，同时，自己也得从理上开窍。如果自己的窍还没有开，你想让别人去开，就不大容易。自己把理论学通了，给人讲讲，他理上开窍了，心得到治疗了，转到正确的方面，就能发挥正确的思想，就能用健康的心理改变生理了。治病如果光发气，简单的病行，复杂的病就不行了；形体病行，神病就不行了。如果精神乱了，那越发气越乱，你必须来调整意元体，把意元体的活动引导到正常上来。

二、气功外气治病和练功治病一样，认为任何病都是可以治愈的

智能功认为，只要人没死，什么病都应该能治。这个思想要树立。当然不是说病人都不会死，都能治好，那做不到。但是思想上要树立这样的思想，只要病人还没死，就治。对于暴死的人，医生也说死了，我们也还要治一治。因为一般说人心不跳就算死了，暴死的人是不是真死了?不一定。在开始，说心脏停跳几分钟，人就活不了了。以后又说应是停跳十几分钟、二十几分钟算是死了。可到现在为止，还有心脏停跳几个钟头还被抢救活的呢。1988 年有一个人煤气中毒死了，都拉到太平间去了，一个智能功人知道后把病人又找出来，给他发气发了 6 个钟头，硬是把他救活了。不过因为那天大夫在抢救做人工呼吸时，把肋骨摁断，扎成气胸了，所以，才只活了不到 4 个钟头。我讲这个事例是告诉大家，对有的医生已判断死亡的暴死的病人，我们还应该努力去拼一拼。因为暴死的生命还不一定完全死了，各种生命力都是正常的，这时，如果你把他意元体聚起来、强化起来，意元体和生命一结合，还可以活过来。类似这些问题，智能功人要有这个概念：任何病都能好。这个想法也不是智能功的独创，古人就已有了。虽然古人和智能功的治病机理不一样，但古人的这个论述，能够帮助智能功建立这个论点。引用古人的话是让同学们多一点知识，为了使大家更好地领会、掌握混元气理论，混元病理观，混元治疗观。我们引用古人的论述，从旁侧来帮助大家理解。

《太清导引养生下篇》中曾说：“人之身 12 大节，360 小骨”，这是古人的解剖观，肩、肘、腕、胯、膝、足，一边三个，加起来是 12 大节；至于 360 小骨，过去一讲人，什么什么都说是 360，他们认为 360 是完满的意思。“360 小骨，孔孔相对，脉脉相通”，骨头和骨头有孔穴相对着，流通气血的脉也通着呢，“新气与故气交错其间”，说人体里面有新来的气，有旧的气。这句话类似咱们现在说的新陈代谢。混元气理论讲，气可以充养形(精)；可以聚集为形；有形之体可以转化为气，新来的、外面来的混元气被同化后混进去，新的气和旧的气交错着。“新气或顿阻，或循行”，新来的气或者阻塞了，或者循行去了；“故气或流通，或壅滞”，原来的气或者流通，或者壅滞；“或俱塞，或并驰”，或者两个都堵住了，或者两个都运行了；“……盖壅滞者，阳气之聚而为块瘕者也”，一般地说，凡气血壅滞，就出现病块；“顿阻者，阴气之

积而为肿疡者也。”新气，阴柔之气积住了，发热了，成为肿、疡、疮。这里阴和阳是按后世医学来讲的，可气功原书就这么写，是由于笔误还是从气功上就这么讲，我们暂不考证，知道这个道理就行了。“气既能蓄积，则亦有分散之理”，气既然能聚住，也就能分散；“凡患之所在”，凡是这个病在哪里；“可用导引以散之”，可以导引把它散开；“和气以攻之”，用好的气来攻它，好的气战胜了它，就正常了；“时意以送之”，时时地用意念往那儿送(它很强调意念、正气，导引用意念导引、形体导引、声音导引这三个导引都可以)；“清气以润之”用清气来润它；“咽津以补之”，通过津液往下一咽，咽到那个地方去。实际上是用意念往下通去。它这儿讲的方法最根本、最关键的，还是用意念统帅气来解决问题。尽管古人对混元整体理论认识的还不那么深刻，但他们认为；各种病都是新气、故气或堵、或塞、或通、或跑得太快不能通畅，把它引开，就都好了。这和智能功的讲法是一致的，但智能功讲得更深刻些。从混元整体观人手，把那个病理状态驱除掉就解决了。无论是神的，气的，形的情况，你都可以以意贯之，用意念一冲，使它正常。智能气功虽然有多种不同的治病方法，但最根本的，还是意念。

三、外气治病方法不外祛病、补正两途

治疗疾病，一是补正气，另一个是祛除病气，就这两个办法。我们强调“人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人籍气而生，人离气而死。人生之理，尽在气中。但调练元气，求死不得。”(《嵩山太无先生黑经》)我们强调补正气为主就是这个道理。因为人的生命就在于气，有了气就活着，只要把气调正常了，人就死不了。智能功虽然注重补正气，拉气，贯气，让他气足，但是智能功治病也得看到病，用意念把病消除掉。同时，也要懂得即使气足了，如果你还是一个病理的、不正常的意念，你的气没有个正确的信息来统帅，它也可以变成病。身体里边也有气，它不是也可以变成病嘛。所以治病的时候，意念不能光气足，聚气，脑子里还要想“病没了，消了，正常了”。这个消病的意念要有很强的信息。我们虽然强调以补正气为主，但补正气的目的是要身体强，要消病，这个信息得强化起来。我们练功也是一样。安排那么多方法干什么呀?有什么用处?目的性得很明确。像这些问题，同学们要举一反三。练功也是治病，从高层次来看我们好多人都是病态嘛(咱们讲人类现在处在一个病态阶段)，练功也是在治疗疾病。所以，练功气充足之后要有明确的目的性。这个方面要解决两个思想：第一，要解决“光补正气，不能治病”的思想。我们说，正气足了，人的功能强了，病也就不存在了。因为人的正气对人这个整体来说，它有人的特征，人的整体特性表现出来了，它里面不正常的也就好起来了。为什么练功气足了不得病?因为整体的正常的功能得以实现了，强化起来了，那个不正常的慢慢就会消灭了。咱们讲不正之气是偏了的气，中医用草根，树根都还能治病，正气是完整的气，它就更能治病了。说补了正气不能治病不对；但如果认为有了正气，一切病都能自然而然地好，那也不对，也不全面。

因为正气要受整个生命活动的影响，正气里面那个意识得正，得既符合生命活动规律，又符合意识活动规律，这才叫正。但一般人说的正气，指的是气，而忽视了意(意念)。咱们中心气场很强，为什么有的人到了气场病就好了，有的人病就不能好呢?为什么你在气场呆着，对家里边病人不起作用，而用意念一传递就起作用了呢?因为这个场，这个气，还要靠意识来支配。所以，我们讲气功治病要补正气，同时还要有祛病的意念。这是第二个方面。

以上这三条，就是告诉同学们将来治病的时候要怎么去做，它既是治病环节，又是治病思想，也是你在发放外气时脑子里应该具有的信息量。发放外气时要把它包括进去才行。

V．如何正确对待外气治病

一、外气治病是先进的、高超的医疗技术

(一)经济，无副作用

外气治病开始还可能拿手弧拉弧拉，熟练了，弧拉都不用。不需要器械，也不需要药物，而且也不起副作用。简单、省事，经济、方便，是个好事情。

(二)治病范围广泛

外气治病没有治不好的病，什么病都能治。内科病、外科病、妇科病、儿科病；功能性病、器质性病；急性病、慢性病……什么病都治，甚至还包括先天性疾病，遗传性疾病。现代医学里边哪种医学能做到这一点?都做不到。咱们在讲混元病理观、治疗观的时候，都讲到了这些问题。难有气功是全方位的，身病、心病、精神状态、道德情操等各方面的病，都可以治疗，且能收到良好的效果。

(三)见效快，疗效高

治病时，用手弧拉弧拉病就好了，见效快，疗效高，到了使人难以置信的地步。骨头长出来了，聋子好起来了，瘫痪好起来了，连头骨也能长出来；张玉山头内的铁片也能出来，癌症好起来了……疗效好到不可思议的地步。智能气功治疗确实符合多快好省的原则。当然，不是所有的病都好了，每个人的病都好了，这里边也还有它的条件。

(四)易于普及

外气治病一学就会，智能功把它作为入门功夫，而且不需要很多医学知识，这是智能功的一大特点。1989 年北京市常务副市长张健民向我说；毛泽东主席活着的时候，采取了好多措施，如建立公社卫生院，农村建医院，搞中西医结合，文化大革命又搞“六·二六”医务人员下乡，以后又搞红医工、赤脚医生，他老人家是想解决广大群众缺医少药问题，但一直没能如愿。我看气功治病，尤其智能功能行。混元气理论不搞辩证论治，不搞辩证施功，不需要学医学中的生理、

病理、微生物、诊断、治疗、内科、外科一大堆知识。参加个学习班，学一学，弧拉弧拉就行了。气功能解决广大人民群众的缺医少药问题，能提高人民的身心健康水平。我说：智能功的目的，就是要为广大人民群众服务。做场报告，给大家讲讲拉气，转圈，捧气，贯气，一堂课就会了，非常容易普及，只要敢于实践就行了。

以上是从好的方面，来说外气治病是先进的、高超的医疗技术。

二、外气治病不是万能的

说了外气治病那么多好处，但是，外气治病不是无所不治，任何病都能治好，什么问题都能解决。因为治好病需要很多条件：第一，外气治病需要患者的配合，同时也还要有周围人的配合。你上医院里边去用外气治病，一般护士、大夫，同房的病人都会说；你搞这个东西是坑人骗人，让他死得快一点。你这一组场发气，他说“死得快一点”，给加了死得快点的气。所以，尽管病人信，周围的人不信，疗效也会受影响。这里既有病人的条件，也有周围环境的条件，不是什么都行。第二，看人的生命力的状况，即他体内还有没有焕发生命的可能性。如果他体内生命力已经衰竭了，那就不行了。人老了一贯气，又不老了?不行，他体内没内在的转化不行。他那一套消耗的路线都熟了，气去了，就消耗了，他怎能好得了?有些病不从内部改变他的循环路线，病好不了。有些病需要靠他自己的主观努力，主观努力达不到，要好病做不到。怎么能够把生命力保存起来?你加进气去，不能让气按旧的轨道跑了，因为人是有意识的，所以光靠你加气做不到这一点，还得有他自己主观的努力。所以，气功治病不是万能的。意识活动够不够度；周围环境行不行?旧的习惯性意识活动通道是不是变了?都有影响。即便病人有合作，有努力，可是他意识没改变过去的消耗通路，消耗太多，那也不行。鉴于气功外气治病有这么多特殊性，所以，不能认为一说一下子就都解决问题了，什么都行了。气功外气治病还有那么多条件，不是万能的，要注意这些问题。

三、习练外气治病的重要意义

第一，随着气功的普及，学会外气治病的人逐渐增多了，治病的范围也广了。以前传统气功光自己练功治病，而不能练的就没办法了。我们通过普及外气治病，把那些不能练功的人，如小孩子、昏迷病人的问题解决了。这就把气功治病的范围大大扩大了。第二，会外气治病了，你给别人，尤其是些疑难重病的人治好了病，自己内心是非常高兴的，这本身，如果处理好了，脑子一动，增加了自信心，可以长功夫。你帮了人，取捐成果之后，外面的缘就成为内在的因，可以促使精神发生变化。康复部有个班主任还不到 20 岁，他那个班好的病人比较多，他赶紧给家里打电话，给爸妈报喜。你治好的病人越多，反馈回来的好信息越多，你自己气功意识就越浓、越强。通过外气治病对自身绣功产生很大的意义。它不光是对自己有好处，对气功事业有好处，更

重要的是给病人很快解除了痛苦。第三，通过外气治病，树立外气应用的信心。外气能治病，能改变病人的客观情况，那对其他的也应能改变。可以搞科学实验，搞广泛应用。从去年开始，如发放外气把打破的鸡蛋壳长上，通过做小的试验慢慢广开思路，广泛应用，加强信心。另外，通过外气治病，还可以慢慢锻炼自己的感知功能。你只要对每个病人都认真治，认真体会，治病治多了，自己感觉就会越来越清楚，那你的感知功能也就越来越敏感了，感觉的层次就越来越精确了。脑子里边就不一样了，能体察到病人体内疾病的变化状况了这就是感知功能。我们同学要认真对待外气治病的问题。

Ⅵ．外气治病的类别

外气治病的方法和内容很多，我们把它概要地分分类，这样我们在碰到各种不同情况的外气治病时心里就有数了。今天讲的外气治病应该属于用气来治病的(包括意念)，通过气来起作用，特异功能治病就不算在里边了，象用特异功能搬结石就不是气功里的外气治病。少数民族宗教里还有一种特殊的治病方法，用器械或手直接取出病灶。比如碰到阑尾炎，术者可以直接把手伸到肚子里抠出阑尾，或不用麻药直接用刀切除阑尾。八一电影制片厂曾拍过一部关于气功治病的电影，里面有我在西安治病的一个镜头，有万苏建八卦循导治病的一个镜头，还有一个镜头就是特异功能治腰椎间盘脱出。那位来自广东的特异功能者往手心里唾点唾沫，在病人腰部抹一抹，然后在上面铺上一块布，拿刀扎进去，晃荡晃荡，拔罐子拔出黑血来，再唾点唾沫抹在伤口，用手挤挤，伤口就长上了，病也就好了。大伙一看这个，就非常受鼓舞，“这真好！”1990 年，山西有一个人在咱们中心工作了几个月，回家去了。他来信说：我们这儿有一个人挺厉害，他治病时用刀切割，病人也不觉得疼，人家都说他神。我回了封信，说：他用刀治病行，你不用刀把病治了不是更神吗?他把手伸进病人体内抠出瘤子，我们不伸进手就把瘤子化了，不是更神吗?所以大家不要光看表面现象，要学会辩证地看问题，不要碰到这些东西就佩服得五体投地，觉得我们自己的东西不行。其实，你不动手、不动声色把病治疗了不是更好吗?他用手去抠，一天能抠几个?抠不了几个。你现在治病一天能治多少?有的特异功能者花两三个钟头搬出一块石头，你一发气就把它排出去，不是更好吗?你非得拿手把它搬到体外吗?它自己排到肠子里也很好嘛。我们要充分认识这些情况。当然，我们也不能说人家的方法不好，它属于另一门治病，我们这里不介绍它。咱们这一节讲述的是用气来治疗疾病的。

一、从用气的来源分

(一)以自然界的混元气为外气治病的气源。天空大自然界最原始的混元气、日月星辰的混元气、山河湖海的混元气、花草树木以至于什么动物的混元气，等等，都算是外界的混元气。混元

气有不同的表现形式，各种物质都属于混元气的不同表现形式，都是外界混元气。拉气治病法、采气发气法、环流法、组场治病法，实际上都用的是大自然界的混元气。

(二)以意识为外气治病之源。把意识调动到病人身体里边去，用意识的全息性来改变人的生理。如纯意念治病，它完全靠用意念想“好了、好了……”神光治病法实际也是以意识为外气治病之源。

(三)以自身丹田气为外气治病之源。包括形、气、意三者并用外气治病法、意气相合的夕汽治病法这两种情况。在过去这种方法用得最多。所谓自身丹田气，就是通过自身的锻炼把自身的精气神集中到丹田里变为人体自身的生化之本，其实它也是人体自身混元气变化来的东西。

(四)以物理能为外气治病之源。现在主要指的是电气功。其实不光用电，用磁或光也行。电气功光练电适应，你的意识和人体生命活动跟电适应了之后，再用意识支配电。现在流行的一般的电气功实际来讲不叫电气功。人体电阻非常大，你从低到高一点点适应到220伏的电压，通到人体里的电流量非常小。怎么适应呢?穿上绝缘鞋，和地隔绝，一手拿零线，一手拿火线，你就成了带电体或临时电容器。先从低电压开始，10伏、20伏……到了80伏以上，一般人就开始不大舒服了。如果你不这么拿呢?用一只手拿线头，隔一百米处变零线，这和火线带电作业不是一样的吗?我拿个断子的线头，这线里边是 220伏的，而导线在远处变零线了，所以跟你这儿没关系呢。一开始，人们都不适应，一般来说绝对用不了一个月，就能适应220伏的电压了，但个别植物神经功能紊乱手出汗的人不好适应，手一湿电阻明显变低，电流量加大，对人有电反应。手越干燥，电阻越大，通电电流量越小，在人体放的能量也就比较小。如果你把自己放入并联电路烧羊肉串呢?你这个人是一个通路，接触导线是一个通路，你和它是并联的。接触导线的电阻比较小，电流量比较大，烧羊肉串的电灯泡亮了，而人体内走的电流却很小，人体基本没啥感觉。好多人不懂这个道理，一看羊肉串都烧热了，电灯泡都亮了，人能受得了吗?其实没关系。你带上电了(220伏)，病人也穿上绝缘鞋，你拿手碰碰他给他治疗病，这样的外气治病还不是真正的电气功。你不摸不碰他，用意念传过去让他身上带电，拿电笔一测，他的身上出电了，到这种程度才能叫电气功。如果不到这个层次，就不能算真正的电气功。你身上充了电，然后大伙儿互相接触连通电路，身上都有电子，这种情况还是导体的电。物理能做为外气之源，主要是指电气。用磁也可以，不过磁不象电那么好导走。

二、从用外气的途径分

(一)把气直接输入到病人身体里。可以靠身体接触病人把气输进去，也可以不接触病人，通过意念把气导进去，这是外气治病中最常见的。

(二)把气注入到其它物质里边，用它来为人治病。你把气发到水里边，这个水就叫信息水(以

前叫圣水)；把气发到东西里，这东西就叫信息物(什么东西都行)。有的人到“仙山佛阁”拿点东西吃了就能治病，什么道理?因为那些地方有修行人，他们有本事，周围的具体物质(石头、食物、器械等)里边都储存有他们的气。有的气功师给你一支带气的笔或一把带气的扇子，你带着它就管事。另外具体一点，可以带气写个字、画个画或开个信息药方。你有什么病，根据你的病写几个药名，拿这个药方(不用买药吃)就治好了病。这是把信息放到纸上了。信息字、信息画是过去画符的变种，跟画符是一样的道理，都是把气间接送到人体里边去。先把气注入到某个事物当中，然后使这个东西的气和人起作用而达到治病的目的。懂得这个道理之后，你搞个信息帽、信息鞋不都行吗?

三、从发放外气的形式分

(一)用形体发气。用手、脚等身体部位都行。(注意：用跟睛发气是眼睛瞪着对方，通过眼睛把气发出去，它和神光治病不一样。)用形体发气是用得比较多的，目前气功界中大部分外气治病都用形体发气，其中用手的比较多。1980 年我见过一个气功师，他说他能同时治五个人：两只手发气各治一个，两只脚发气各治一个，脑袋发气治一个。这人还在上海照了一张同时治五个人的照片，大家都认为他很了不起。每个手指头各治一个，每个脚趾头各治一个，行不行?过去由于对气功外气的实质不了解，所以出了这么多很神秘的东西。懂得了道理后，你一次组场治一千个，就那么一弧拉、一转悠，不也行啊?其实也没什么更多的奥秘。现在最常用的是形体发气，搞形体发气的人也最多，搞的花样更多。如用手发气有不同的手法，什么劳宫发气呀，剑诀发气呀，等等，五花八(二)用意念发气。不用形体，不动声色，用意念来调动大自然的混元气，意念一动就把病治了。这和纯意念治病有点不同，它须用意念和大自然气相结合，须意气结合，纯意念也不用接触人体，也是用意念，但不必想气。

(三)用眼的神光发气。意识和眼相结合，也是不动形体。

(四)用声音发气。如唱歌，说话。“你好了！”对病人说这么一句话就起作用。有的人起个新名词，称之为“随口说”，其实就是意念和声音结合到一起了。“没事，你好了！”你说这句话时本身就把气发出去了。同学们要注意，你们话疗时得有意识地和治结合上，要通过声音发气治疗。没有治疗的概念就不是真正的气功的话疗，就成为一般的简单的思想工作了。对发放外气的实质不了解，在理论方面也就过不了关。现在气功界有些人讲，练气功到了高级层次就能达到“随口说”的程度。实际上讲，你只要懂得发放外气的实质是用意念调动大自然混元气，你就可以“随口说”。你只要意念里边很坚定，“好了!好了！”意念和话一结合就能起作用。你可不要认为“随口说”很难。你要敢，要有。信心，说话带着气就行。如果你能这样，它就是最好的一种方法，也是最简单、最容易学的一种方法。以前佛教、道教把它搞得很神秘，他们不直接对

病人说“你好了”，而是先念咒，最后再说“好了”，其实前面那个咒也是在用声音发气。以前说笑话，说有个老和尚本来不会念经，但照样能为人念“经”。他念的是什么“经”呢?“咪了嘛啰，咪了嘛啰，肉汤熬饽饽，不吃不吃吃了八碗多。”他含含糊糊地咕哝着，别人也听不出来。实际上他也是把声音加上气了。他不会念什么咒，编个词也起作用啊!你不那么念，就学鸡叫、马叫，编个词，说这是学的司天大神或马鸣菩萨的声音，别人信了，那么叫唤叫唤也就能起作用。现在有的唱气功歌的在台上连吼带喊，台下就有人出自发功。这些都是把声音和气结合上，再加上意识。智能功把气功中很多东西的神秘性揭开了，把它们的本质拿出来了。我们掌握了这些本质，运用时就可以得心应手，再碰上什么五花八门的东西也不会让人唬住。你很清楚他这一套东西，一看就懂，而且你变个样马上就做，你的效果比他的还更好。

(五)用口腔吹气发气。好多咒里边讲，“一吹一千里，两吹两千里”。吹这儿，吹那儿，什么痛都拿嘴吹。拿嘴吹过去还讲究形式，不是“fu—”这样吹，而是拿嘴“驱—”一下，意思是把病驱逐走。

发放外气有各种不同的方法，我们从不同的角度来分类，就是为了让大家对外气的种类多了解一些。智能气功是用外界混元气。从用气的途径来讲，智能功既可以直接发气给病人，也可以把气发到别的东西里边去；从发外气的形式来讲，智能气功是怎么发都行；智能功用大自然的混元气，也可以直接调动意识来治病，也可似把混元气采到自身里边来变成自身的混元气，再发出去给病人，也可以把混元气变成物理能来治病。所以咱们智能功的混元气发气把各个类型都占了，其它的发气就不是这样。混元嘛——都有了。你们不要轻视智能功，不要总觉得丹田发气好。你把混元气采进来集中到自己丹田，再发出去，也行嘛。以前的人们不会搞别的东西，就得用意念调动自己的气往外走。 80 年代我们讲了外气治病的道理，你懂得这个道理以后，混元气就使你起变化了。现在发放外气的差不多已经没有用丹田气的了。有人说：“我用的是丹田气。”其实不是。

第二节　　传统(或流行)气功的外气治病介绍

这部分理论不是智能功的，我们讲它也是为了让大家对外气治病多了解一些，将来我们搞外气治病时也可以参照这些方法。虽然外气治病在传统气功中不是重点，但是过去有不少气功门振的练功者修练气功到一定程度之后也搞外气治病。比如练武术气功到了一定程度，需要用点穴、按摩来治疗练功时所受的损伤，或老师给徒弟调调病。但是在过去的气功里边，这些治疗方法也

没得到广泛的应用。我们看武侠小说中经常出现“打穴过宫法”：受了外伤之后“打穴过宫”，按经络穴位把气导开。师傅行此法时会消耗很多气、其实那就是外气发放。因为过去人不懂得全身调理的重要意义，生命力受到损伤后，只是按照传统的经络学说来导气走经络。光走经络就费劲多了，所以把老师的气消耗了很多。他们功力很深厚，如果懂得混元气理论，用意念一通，好多问题都能得到解决，不需费那么多力气。可是外气和特异功能有一个从简单到复杂的发展过程，人们对它也有一个从不认识到认识的过程。过去人们的知识和方法实际为我们智能功的外气治病的功理功法奠定了基础。如果没有那个基础，我们就起不来。文化有继承性，任伺—个新的文化成果都是在继承已有的文化成果的基础上发展起来的。我们应该知道，文化是继承的，又是向前发展的，所以我们智能功不认为文化越古老越好。气功界有的门派不这么看，他们说自己的功法有好几百年了，是传统功法，怎么怎么好。其实传统的都应向前发展，不发展不行。我们讲传统气功的功法，也只是为了让大家来领会我们智能功是在传统文化的基础上发展起来的。而且我们自己也搞过这个东西，也作了比较，经过比较，我们认为传统的发气治病较我们智能功的发气治病就是逊色一些。曹鹤芳副院长这次出去走了四个省，做了 12 场报告，碰到了六个骨折病人，他们基本上都好了。重庆有个武警因车祸撞断了腿，家人用担架将他抬到了会场。他听了一会儿报告，曹副院长说：“行了，你好了，起来吧。”他真起来了。让他把腿抬起来，他便把腿抬起来了。大伙儿一下轰动了。最后—场报告是在郑州作的。还有半个钟头即将结束报告，用担架抬来了两个骨折病人，其中一个是副教授(腰椎骨折)。曹副院长问这位副教授：“你想好吗?”“那还不想好?!”“一下就好，好不好哇?”“一下好，更好哇！”“你坐起来，”那人挺听话，坐起来了。“你站起来。”他就站起来了。“你再动一动。”他就走开了。就这么简单嘛!当地都录了像。有个小孩胳膊断了，发气后让他动一动，他就把手举起来子，拿暖壶、皮包都没事。我讲这些就是要告诉同学们，传统气功功法的治病比咱们智能功的治病未必好多少。但是传统功法我们还得讲。下面先讲外气治病的分类。我只给大家综合叙述我学练过的方法。

Ⅰ．形、气、童并用外气治病法

形、气、意并用外气治病法须通过形体和病人接触。《济公传》中说济公和尚背靠背给一个女人治痨病(结核病)，其实不须这样搞。当然济癫和尚有没有这样的事我不知道。看来这位小说作者不一定会气功治病，这些事可能是想象的。把意念集中在形上，再加上气，三个一块起作用。传统气功治病用丹田气，把丹由调到手，用手接触病人，再把意念放过去。通过形体的接触把意念和气传过去，不需要经过空间，这样用丹田气比不接触的要省点劲，效果更好。过去外气治病大部分采用点穴、按摩，用手碰一碰，不知不觉就治好了病。搞正骨并不是谁学会了手法都能解

决问题。你没本事效果就差。有本事的正骨医生，胳膊断了，他把胳膊一抻一对，再揉揉，很快就好了。他在正骨时本身加了气。有的练武术气功的人因外伤造成骨折，老师给他捏捏，当时就好了，以前练武的胳膊被砍断了，那时也没有缝血管、缝神经、缝肌肉这些说法，他们把肌肉对上以后，在外面敷点中药和苏木末，包好后捆上，很快就长上了。从现在医学讲，这讲不通啊。这在传统气功里边算作是秘方，手指头断了也这么搞。我想，如果没有气功，恐怕也长不上。需要手碰上后发过气去。但是一般的按摩、正骨还都不叫做气功，就叫按摩。据一位老前辈讲，他的老师给人做按摩，能把疮给挪个地方。有些疮长在重要部位里边，他就把疮给搬到别处去，再给你治好了它。有一个人从高处掉下来把脑瓢给摔裂了，他的老师帮这个人按摩按摩就正常了。这些情况，实际都是形、气、意并用发放外气。但他们就不管它叫气功。以后他的徒弟于 60 年代写了一本《脏腑图点穴法》，其实都属于形气意的外气治病。60 年代还允许说气功呢，可他就是不说是气功治病，他就叫点穴，也叫推拿、按摩。我们这里主要讲的是以气功为名义的方法。

一、振动发气法

振动发气法是把手放在有病的部位，借振动来治疗疾病。此法通过形(手)的振动来发放外气。这种发气法好练，当然效果得看你的功夫如何，功夫低效果就差，也多少有点效果，功夫高效果就好。赵光赵老用此法搞科学试验给人治过冠心病、心肌炎，而且对离体的心脏细胞振动发放外气收到了很突出的效果。一般搞振动发气法，不练气功，光练振动也行。就这么哆嗦，如果你一天到晚没事就这么振也不觉得累，这本身就是本事。什么叫功夫?不管你练什么，只要意念和气、形体结合起来并使身体发生变化了，就是功夫。振动发气法的振动频率一般为 4～6 次 / 秒。这么哆嗦，动得越大(振幅大)越慢，动得越小(振幅小)越快。振动时意念要透进去，让他好。不加意念，光振动，功夫高的气也可以进去。好多用振动发气法的人意念并不是太重，他就拿手那么振。我有一位医学气功老师，他的手振动很轻微。我那时就问他：“老师，这病怎么好哇?”“就把手摆在这儿病就好了。”过去有好多老师傅用意念通透不够。振动发气法加上意念这么振，效果也挺好，这样就不单纯是形气意结合的发放外气了。这些方法智能功都可以用，借助它们来发挥混元气的效用。手老这么哆嗦，时间长了就没劲了，所以一般振动 5～10 分钟就够了。除了重度外伤等情况不便于振动外，其它各种病都可以用这种方法治疗。它不需要搞辨证，哪儿有病就振哪儿；也不需要调丹田气，集中精神这么振就够了。加个意念从外界大自然界调动混元气来，可以；就拿局部这点混元气振动振动，也可以。这是一个最简单的方法，不过对有的人还挺合适。因为有的人不敏感，你着不接触他，用意念发放外气，“你还没碰没摸就好了?”有的病人你非得摸他一下，他有感觉了，觉得不错，这时你再告诉他“好了”，他才容易相信。有的人你光这么接触还不行，他太麻木不仁，你使劲摁他的合谷穴，弄得他龇牙咧嘴。“这管事吗？”“管事，

管事。”有一个病人很调皮，我给他发气，他总说没感觉，我就当成是没感觉，碰碰他，他仍说没感觉。我把他的合谷轻轻一掐，没感觉；加加劲，没感觉；再加加劲，他一下晕倒了，等他醒过来，我问他有感觉没有?他说早就有感觉了，故意说没感觉，好多穴位比较敏感，加劲、加劲……再加点气，气多了，他非晕了不可。遇到麻木不仁的，你给他振动振动就管事。智能功可以借助这些东西，碰上不同的人，采用不同的方法。

二、振颤发气法

振颤发气法跟振动发气法基本相同，只是振动频率更快，要达到8～12次/秒。这需要一个特殊练法。振颤发气法是通过肌腱的振动形成的。肌腱一缩一放、一缩一放，形体还没有显在的动，里边一紧张一放松、一紧张一放松，这样手在原地动，速度就快了。锻炼方法是；把一只手放在自己大腿上，再把另一只手的中指按在这只手中指指甲盖上(多按几个指甲盖也行)，然后下面的手手指往上翘，一翘翘不动，就在原地一紧张一放松、一紧张—放松，慢慢就在原地快速哆嗦起来，脑袋支配形体比较灵敏的人练半天就行。一般人如果真正练它，也超不过一个月，就能达到要求。反复地练，可以使人体肌肉收缩得非常快，你要是脑袋里对每个收缩舒张都非常明确，都加上意念，意念和形体就结合得很紧密了。振颤的频率相当于次声频率，如果用仪器来记录肌肉一缩一舒的电流变化，一放大，看着很明显。从表面看肌肉的缩舒还隔着皮肤，频率在8次/秒之内还可以看得出来，超过10次/秒，皮肤振动就看不出来了，而摸着皮肤可以感觉到似乎肌肉、肌腱的紧张度加强了。同学们如果愿意练，没事按着振振，这实际上不是让你练这个发气的方法，而是练我们的形体和意念相结合，使意念能更好地支配形体，支配得更加细。

把好多方法都告诉同学们了。不过方法越多，练的时间越少。我为什么好多功夫都没练精?就是因为我懂得太多、想练的太多了。我提醒你们别都练，都练没那么多时间。你喜欢哪个，看准一个后就拚命练，有了成绩再扩展开来。不要门门懂，门门都不精。大家要树立刻苦练功的精神。这么多东西，要想一下子搞起来那就坏了。我学得多，竹筒倒豆子，一下都倒给你们了。我那时向老师学，老师教你象挤牙膏似的，这个老师挤一点，那个老师挤一点，都是一段一段学的。我是在好多年中一段一段地拼过命。跟那个老师学拼着命，跟这个老师学也是拼着命。现在同学们不是拚命，而是顾命，“可别累坏了!这么紧张哪受得了哇?”我跟哪个老师都是拚命，虽然因时伺不长没有精通下来，可还拚过一段命。同学们现在懂得了这么多东西，不要说不拚命，拼命都不行，得拼一大段命才行。这二年你只能拼出几个东西。过去练功夫是几十年如一日拼出来的。我现在给同学们介绍这些内容是告诉大家，我们智能功可以用它，但练这个东西不是为了练发放外气，而是为了练神形合一。振颤发气法频率快，有次声的效应(次声传递比较远)，比振动法传

得深，作用强，治病效果也比较好。你只要达到这个频率了，有功夫没功夫没关系，只要这么一振颤就起作用。

Ⅱ．意、气并用外气发放法

意气并用就是光用意念和气，不是通过形体接触把气传过去，而是通过意念和气并在一起用意念引着气进入到病人体内。当然，不通过形体直接接触不等于不用形体。意念和气结合起来把气直接引过去，可不可以?可以，但它总得有个方法，通过形体某个部分引过去，所以这里边还有内容。振颤发气法和振动发气法都可以不接触病人，意气并用发气法就不是通过振了，关键是用意念把气带过去。它又分了不同的方法。

一、以意领气法

以意领气是用意念领着气走，用的是丹田气，首先要把意念和丹田气结合起来。练功练到有了丹田气之后，还得会调动它。有了这两个基础，然后在发气之前，意念和丹田气结合，用意念把气领到一定部位发出去作用到病人，意念还要想病好起来，这样才能解决问题。一般来说，最常用的是把气调到手上，调到手上后，有的用劳宫发出去，有的用剑指发出去。过去用得最多的是剑指，也叫剑诀。武术气功为了把气发出去能够起到伤害对方的作用，就用剑诀，发出去的气叫做“剑”。“诀”是简单、方便、快的意思。剑诀本身就代表发气。呼吸之气为后天之气，后天气可转化为先天气，把先天气凝聚度提高，就成为丹；再提高就成为胎，聚散随意，从体内发出去能够去打仗、致伤，故称为剑。发剑气的手式称为剑诀，这个姿式发气效果最好。后人练剑时，右手拿剑，左手拿剑诀，剑诀领路，这一领实际是为了把剑气和剑合到一块。“文剑看袍，武剑看气。”练文剑的舞得好不好看剑后面的穗子，练得好的剑穗走得很稳，而且剑一拉能把丝绦拉直。打仗看剑尖的气。练剑练得差些的，．看“剑三寸”(剑尖的三寸)能不能稳住，肘一动，看能不能把气运到剑尖上来。练得好的，剑气能出去，出去越远功夫越高。有的人拿剑诀往外一捋剑身，剑气就出去了。所以说剑诀不是像人们想象的那么简单。一般的发放外气和武术里边的东西不一样，但是可以把丹用气调到手，集中起来从剑诀出去。拿好剑诀，食、中二指一并气就充足了一点。手的指环要用力绷着，如果指环松松散散，力量就不够了。拿剑诀点穴，你的力量出不去，光碰一下穴位，怎么碰也没用。有的按时辰点穴，什么时辰点什么穴，气透不进去也不管事。气出去很猛，把他的经络气打乱了，这样才能起作用。

由于剑诀便于气的集中，所以实施以意领气法多用剑决。关于剑诀的拿法，大家可参看教材，其中最常用的是三指指环的拿法。这种发气法对施术者的要求比较高•，要求施术者有内气的基础，手指很灵活，同时还要懂得内景，知道里边是什么样子，该从哪儿点哪儿。如果不懂得内景，

至少也得懂经络脏腑这些医学知识，以便通过意念搞温凉补泻。以意领气用丹田气往病人体内贯气也能治病，但这样消耗的气就太多了。当然老师帮徒弟的时候，老师把自己的功夫都给了徒弟，那就不是一般的补气了。有的老师到了晚年，觉得自己要死了，就把自己的气传给掌门弟子，他自己很快就死了。有个别写武侠小说的懂这个道理，或者听人说过，但到底怎么做他不清楚。具体方法我们就不说了。我们只要求你给人发气把病治好就行了，如果掌握病情，根据病情进行治疗，这就是中医所说的辨证论治。虚证得补，实证得泻，即补虚泻实；虚是人的正气虚，实是人的病气实。补虚补的是正气，泻实是把病气泻出去。不是人壮了需要泻，人的正气怎么实也没关系。“邪气盛则实”；邪气一盛则成为实症；“正气夺则虚”，正气少了则成为虚症。正气虚的人需补正气，病气重的人要泻病气。我们智能功虽然不是把病气泻出去，但也得着眼于病啊。一方面我要给你治病，把病消除：一方面用混元气补正气，使正气充足。要同时加两个意念。(我们学了理论要会通用。给大家讲传统知识，就是为了增加大家的知识面，让你会多想问题。我若细讲这些方法，就喧宾夺主了；如果不讲，同学们又不知道。怎么办呢?就借着讲传统气功、讲流行气功的外气治病，把更多的知识教给大家，大家可以灵活地利用它。)

补正气关键在于把气发进去后不把气带出来。你的意念和气结合着呢，丹田气进去了，你的意念也跟着进去了，从里面往回一带又把气带出来了。所以最后要把气和意念断开，断的速度要快。气进去了，觉得气足了，突然之间意念和连着的气断了，气就留在身体里边了。有的同学说拿手一推，离开了。其实关键不是手推，是意念。气进去了，意念往这一放，一断，就把气给人家了。补是这样补，泻呢?

气进去攻那个病，可那个病太厉害了。需把病气给引出来，这叫排病气。排病气一个是从发病部位排出来，一个是把病气从地底下排出去。古人不懂得往地底下排病气，哪个穴位梗塞住了，就从这儿打进气去，用意念把这个穴打开，从这儿泻。病气很厉害，他这儿发进气去，和病气接上了，就从这儿往外放。这么搞就有很多的麻烦。这么往外一拉，你的意念和那病气连着呢，从那儿往外一拉，病气就有跑到你身体里边的可能性，前面我说治病时自己感觉难受，不是病气跑进来了。但是现在你的意念和病气结合了，你的意识的全息性已经打上病的信息了，而且你从这病里拉回来时，你的意念和病气是连在一起的，所以病的信息可以跑到你的身体里边来。意识从那儿连上了，就从那跑过来。一般来讲，癌症不传染。但常有这种情况：有个人得了癌症，一至三年后，家中另一个人(尤其是夫妻关系的人)也得了癌症。这是什么道理呢?因为夫妻之间关系特别，所以有一个得了癌症，另一个跟自己得了癌一样总是惦记这个东西，和病结合上了，病的信息就过来了。所以说意识很关键。发放外气也是一样，你对病人非常地关心，意念进去和病结合上了，往外一拉，病气就可能到你身体里边。这是传统气功用丹田气给人治病的一个很大的弊

病。有些人不懂得这些道理，治病时意识没和病气断开，不懂得怎样解决病气问题，所以晚年得了好多病。咱们智能功解决了这个问题：把混元气打进去给病人补气，加意念把病转化为正常，不需要用自身的气，也不需要往外泄病气。

中医讲寒症和热症，对症发气，寒症用热来治，热症用凉来治。关键是用呼吸和意念，呼吸和意念配合到一起就可以除寒祛热。发气时配合吸气，意想一股凉气进入病人，体内，病人就有凉的感觉；发气时配合呼气，意想一股热气进入病人体内，病人就有热的感觉。凉、热效应的呈现应该以气功师为主，但为了取得好的效果，也应该把病人的某些因素调动起来。气功师先调整呼吸，他吸气你也吸气，他呼气你也呼气，两个人呼吸同步了，再解决寒热温凉的问题。有的气功师讲："我发气让它热就热，让它凉就凉。"其实没别的，关键是意念配合呼吸。功夫达到一定程度之后，不配合呼吸，光用意念也可以。一吸气出凉的。一呼气出热的，如果你跟病人先讲一下这个道理、他意识里已经接收了这个信息，再做效果会更好—点。

咱们智能功对这些知道一般内容就够了。同学们学中医基础知识时学了八纲辨证——阴、阳、表、里、寒、热、虚、实，可气功的对症施治只用寒、热、虚、实。为什么不搞阴、阳、表、里呢？因为阴阳是纲，它通过三个方面表现出来，它本身带阴、阳（真阴、真阳），实际上就是虚实问题；表里是部位问题。病的根本性质关键是寒热虚实，大家懂得这四个方面就够了。如果你再结合上经络脏腑，就已经很不简单了。把中医的经络、脏腑、辨症等基础知识和智能功结合起来用，可不可以？也可以。如果你碰到不合作的人，你就拿中医道理给他宣传一番。这是不是骗人？不是骗人，因为混元理论包容了一切，使用混元气理论讲哪个都行，怎么讲都行。这是活的。从下面一层—层起来，到上面就混元了。混元再从上往下走也可以啊。这是纲和目的区别。上面一个纲，提着下面一个眼一个眼的网。每个跟都上纲这儿来，纲往下向每个眼捋下去，也能顺下去。用纲别人不接受，你就用目(眼)，从纲那儿向下捋下来就行了嘛。混元就是非常灵活，它是动的，不是一定怎么怎么着。同学们明白了实质，便能左右逢源。你非要抠死门，那就麻烦了。之所以讲智能气功还跟同学们讲这么多知识，就是让大家要会活。大家也不要从另外的方面去理解我的话："庞老师讲让我们去搞经络。"应该知道那是不对的，最简单、最直接的还是混元本身，直接的混元是最好的东西。一个是本——根本的、正常的东西；一个是变的东西。你把变法、权法当作常法就不对于。我们既要立足于根本的混元气，又要懂得这些东西。

以意领气发放外气有些弊病。过去为什么搞外气治病一天仅治几个，不能多治？一个是伤丹田气，丹田气用多了伤身体。再就是你为病人往外排病气，时有可能不知不觉地收进一些病气来，须花时间及时排出去。要解决这些问题，首先要保证练功。尤其你给病人发气时，要心平气和。你越安静、精力越集中，消耗气越少，效果越好；你当时越急躁、越紧张，气越不好调，效果越

差少而且还费力气。你要学会通过治病来练功。平时要保证多练功，最少要保证消耗的气和练的气平衡，这样才不至于损坏你的功夫。如果你消耗得多，练得少，收支不平衡，身体就会受影响。我以前练功的体会是：能保证练四个钟头，用一个钟头发放外气，就能保持平衡，否则就不能保持平衡。

以前曾经有一段(70 年代初期)我拚命地练功，那时搞外气治病时间不长，文化大革命把练气功的当成牛鬼蛇神。1969 年后，我偷偷地给人发放外气治病。那时我的气色也不好，看身体也不是很壮，正当身强力壮时，那么拼命地练功夫，可身体就是不壮实。老师就问我：“鹤鸣你干什么坏事了?”我说：“没有。”“为什么不长功夫？”我说：“我也不知道。”“你一天都干些什么?”过去当学生的是不允许欺骗老师的，徒弟要是欺骗老师，老师就可以把徒弟除掉。俗话说：“师徒如父子。”其实师徒之间的关系比父子之间的关系还要特殊。我就告诉老师我一天什么时候干些什么，一个礼拜都干些什么，一个月（拿上个月为例)都干些什么。老师一听，说：“噢，知道了!你现在就敢这么拚命治病，你不要命了?!唉，还好，你这孩子有那么个菩萨心肠。”白衣战士的天职就是救死扶伤嘛。我那时是医生，学气功就是想给人治病去。老师说：“你这样恐怕不行。”后来摸索出一条规律：练四个钟头功治一个钟头病不亏本，再多就亏本了。练四个钟头功治半个钟头病就攒点气，功夫还往上长。所以过去练气功不达到一定水平是不允许发放外气治病的，发气治病跟跑丹一样。这是传统气功练功和治病的一个不可解的矛盾。过去必须练到结了天元大丹，气可以源源不断了，再去治病。修道家功修完了地仙，修天仙时才允许出去办好事。以前在山里不染红尘练功夫，有了功夫，里边固住本了，气可以源源不断了，再到世上去“巧渡有缘人”。他也不都渡，他看你的气不错，比较敏感，就给你治治。半身不遂的，摸一摸就能站起来——好了。他光挑敏感的，敏感的算有缘。不敏感的，一看气很混浊、很凝滞，他就不治。所以他治病是治一个好一个——他挑哇!

实际上现在搞气功治病的绝大部分都不是用的丹田气，都在或多或少地用混元气。那我为什么还讲排病气呢？因为有些气功师虽然不自觉用了混元气，可他自己还非得走这个形式，调丹田气，补哇泻哇，往回收哇，时间一长，真影响自己了。所以我们要懂得排病气。用排病气的办法练功、治病行不行?也行。为什么康复班不用这个办法?康复班中病多种多样，而这些方法运用意识不够。当然，有气功基础的人，会运用意识了，用排病气法来治病也行。

排病气关键是用意念。可以用水泡一泡，洗一洗，用意念把病气排到水里边去。也可以把病气排到花草树木、土地等物体里边。身上有病气了，使劲一拍桌子，意念打进去，就把病的信息排出去了。自己感觉到病的信息了，把那病气拿到手里，意念狠一点，手一拍，“啪——”放到物体里边去。但是这么做容易给人以神秘感。“我给你把病拿走了，还难受吗?”“不难受

了。”“把病放到哪儿呢?”“放到这里边吧。”以前有这种情况。不这么排呢?可以用练功的方法。书上有“摸鱼”的办法，得用意念跟地皮连着，意念把病气放出去。身体可以动弹动弹找整体性平衡。什么形体动作啊，前进后退呀，什么一个呼吸呀，这些都不是根本，关键是意念。病气是通过意念带进来的，你要排它也得靠意念。用意识把它送出去。(不过练封闭性功法的人不好开这个窍。)意念和病结合上就在里边呆上了，意念一洒脱，“没了”，这就是最简单的办法，符合佛家禅宗的旨意。如果你真从脑子里想“没了”，它就没有。可好多人做不到这一点。你正疼着呢，让你想“没了”，你说“还疼呢”。咱们智能气功处处强调意识。讲以上这些道理也是为了从另外的方面强化同学们对智能功的领会和理解。至于说传统气功里边以意领气治病要通过经络，那得懂经络知识。用意念带着混元气走经络行不行?也行，但费事。咱们智能功不着眼于调经络，因为经络只是组织器官气场的融合。我们直接作用到器官上，直接和那个混化过程相结合。当然有的学过医的同志打不开这个思想，愿意调经络也行。反复调经络，使经络里边气通畅，也能起作用。

我在 60 年代扎针灸治病时，曾经有几个病人在针扎进去后，瘊子都掉了，皮肤摸起来光滑平整。那是通过扎针改变了经络气，就直接起作用了。有好多针灸老师传了我不少绝招，什么病扎什么地方，怎么扎，方法一学，针进去就起作用，立杆见影。当然立杆见影不一定是全好了。比如以前你胳膊不会动弹，现在把胳膊抬起来了，只是和正常还有距离。气功的治病效果更突出，不用扎针，也不用找穴位，一弧拉就起作用。方才我讲了曹副院长的事迹。“你想不想好?”“想好。”“想好，就站起来。”腰椎骨折病就走路了。那不比扎针更好吗？我在 1976 年把自己写的医学书、针灸书、用药的书都烧了，就是决心不搞医了，不再走回头路。这就是告诉大家：我们智能功搞的这一套比过去我搞的东西都要好。我搞过这个，搞过那个，会这个东西，会那个东西，最后决定走气功这条路子。我从方方面面给大家透露这些东西，就是为了让大家提高学智能功的兴趣。

二、环流法

环流法是气在气功师和病人之间流通，形成一个圆形。前面讲诊断时讲过正身环流、侧身环流，现在讲治疗换换意念的注重点就行了。如果你是为了给人治病，环流时就想气一冲把病冲开了；如果你是为了给人诊病，环流时就用意识来感知疾病。这两者就这么点差别，看你意识的着眼点、注重点是什么。我想感知他，想正确反映他，环流时慢慢体会，那就属于诊断；我要把你的病消除掉，那就是治疗。这一点同学们要在意识当中区别开。环流分为正身环流和侧身环流两种。正身环流是正对着病人，侧身环流是指气功师把身子侧一侧。

(一)正身环流

两人对面站着或坐着，气从气功师的头顶出去，经过天空从病人的头顶进去，通过身体到脚，到地底下去，从地底下到气功师的脚下，上来，这么转圈。摘组场环流也行，自己和那个空人这么转。全场统一起来之后，意念往下一照全场，从全场里边环转，反复转。

(二)侧身环流

侧身环流就不是通过百会了，具体做法见教材。此法也可以拿到组场中运用。

离得很远也可以用环流法。环流法关键是要用意识。通过身体往下照，反复转，把病人身体每处都转到了，也就把全身治疗了。可以用丹田气，也可以用混元气。各种方法都可以用混元气，只需把气源变一下。你和病人面对面站立，用意念把大自然的混元气聚到两人之间的空间，进入病人身体里边，转过来，再到你身体里边厂在你身体里边经过加工，再出去。这比一般发放外气好。大自然的混元气在气功师的身体里边走一遍，再和病人环流，病人身体里边所得气功师的信息量就比平时要多多了。另外，意念从地底下过来，病气就在地底下过滤了。你用丹田气也可以把病转好了，再把丹田气收回自己丹田里，不出来了。用丹田气治病用环流法是比较好的。当然往丹田收回来也不会不消耗一点，你给病人冲击病灶时也在消耗。如果你会在天空或地下聚点气，把丹田气和混元气结合到一起，就可以不消耗。古人没有搞清楚这些道理，这样它就有弊病。我们懂得混元气道理了，稍稍一变通，把混元气加进丹田气的信息，它的生命力就更加旺盛了。

正身环流和侧身环流这两种方法都是比较方便的。以前没搞大型组场时，单个给人治病用环流法是比较好的。现在我们有了组场，它便有点相形见拙了。环流法可以不明确疾病，不搞辨证论治，就那么转。你得把病人的全身都照顾到，照顾得越全面，意念和他的形体结合得越紧密，治疗疾病的效果越好。如果麻痹大意了，明明病在胳膊上，你没注意，光转身体，病气没转着，这样虽然不能说一点作用也没有，作用太小了，因为你的正气没冲到病人的病所去。所以环流时最好能明确病的部位，有意识地用气把病冲一下，一冲一过滤，想他正常了。如果懂得内景，懂得内景，一照他，感应到病在什么地方，从那儿去冲更直接一点，效果更好。

三、吸病排病法

对这个方法简单地说一说就行了。吸病排病法是把病吸到自己身体里边来，再把它排出去。有的气功师就这么讲，我有个老师也这么讲。其实这个讲法不对，实际这是个感应诊断的表现。你把他的病反映过来了。只要你还有病的感受，他那个病就没有好。你把自己的“病”排出去，他那个病就好了。实际上你排病的时候所加的“排病”的意念治疗了他的疾病。你既然能把病气吸过来，直接放到地底下去就完事了嘛，何必还放到自己身体里边来呢?能不能把病人的病拿出来搁到自己身体里边来呢?能。一拿，他的病就好了。你把病拿出来，是把这个病扔到地底下去，还是搁到自己身体里边来?说先放到自己身体里边来，然后再排出去。其实不需要这样。过去人

们意念、气和病人一接，身体不舒服了。他们不懂得这是感应反应，就误以为是把病人的病拿到自己身体里边来了，自己代替病人受苦了。这是错误的领会和理解。

四、感应去病法

你和病人离得不远，你稍用意念一照他，意念和他一连就不管了。自己练自己的功，练完功，病人也慢慢好起来了，这是感应治病法。因为你在练功时身体周围有个气场，你拿意念一照他，就把气场引过去了。你练功身体中正常气一变化，就不知不觉地带着他起变化了。过去高僧给皇上、贵族、宫女们治病，好多都是这个情况。请个老和尚打半天坐，病人好了。我们在 70 年代后期搞过这类试验：气功师自己练功通小周天，旁边的人安安静静地呆着，拿仪器一测，他这儿也有个运行路线。这是因气场感应引发的现象。所以气功师的气运动起来，正常的气就能感应病人，使他的病好起来，希望同学们强化自己的练功。你自己的功夫不到一定水平，气场不够强，就做不到这十点。为什么练智能功的人“一人练功全家受益?”一个人练功练得挺好，家中其他人身体也健康起来了。实际上这是场的效应，你在家里虽然没有有意识地组场，但是你本身就带着场，这个场就会对你周围的人起作用。懂得这个道理了，我们应该督促重病人的家属也练功，家属练功练得比较好了，病人也会自然而然好起来，练功练得差，也有感应，只是小一点。但是如果你的功夫太强，和病人级别离得太远，那就不行啦。所以感应法里还有这么个特殊性，级别差得太多不好接。一般来说比较接近的好感应。

Ⅲ．意念治病法

一、纯意念治病法

此法完全靠意念。咱们讲过意识活动和意元体，意识活动具有全息性，意念治病法就是发挥我们意识活动的全息作用去治疗疾病，使身体更加健康。怎样才能很好地发挥意识的全息性？主动运用意识让他好，自己脑袋里边总发好的意识。发一个意念“好”，有关“好”的各种信息都具备了。在日常生活当中，对什么是正常的，什么是不正常的，我们虽然说不出来，但好比微机贮存信息一样，这些信息在脑子里边都有。“肝要好”，当你一说这个“好”，这个概念聚合好多信息，就在肝部起作用了。当然，这个信息量有大有小，信息量大小的决定因素是什么呢?①意元体本身的清明度如何;②脑子中“好”这个概念对信息的聚集度如何;③对脑子里边贮存的这类信息的提取量如何。怎么更好地提取信息呢?一般来说如果你对这事物了解得比较细致全面，信息量多，提取信息就比较容易一点。如果你的意志力有五个，一个普通人的意志力也是五个，但你学得多，道理懂得多，你发放外气信息量多，比普通人发气效果要好。不过同学们要注意，你对懂得的那些知识是不是都那么自觉呢？你的意识不能被科学知识固定了。你说“好!”你发

出了这个信息，可你脑子里还有“这么一说他好不了”这样的信息量抗着，就不好起作用了。有了知识，如果你能主动自由地调动它，那么就是好事。但是在你还没有完全站到气功的立场上来以前，知识多了反而不好。现在科学知识框框多了，就起分散作用了，信息不好调动，信息量反而少了。知识多了是好事还是坏事，关键在于你发出的这个决定性信息在意元体里边牵扯的深度如何，牵扯得越深带的信息量越多，在这种情况下，知识越多，带的信息量越多。如果你知识少，但能从深层意识发出比较单纯的信息，也可以起作用，你的知识量多，它能不能带动你的生命活动起作用，那得看你的意元体参照系那儿动不动。那儿不动或动得不够，那就不行。怎么才能动得够?多练，多实践。意念治病法关键在于你意念一想能不能把你自身调动起来。碰见问题，你要先想自己，解决自己的问题。有的人虽然给自己治不了病，但是给别人治病行。当给别人治病时，意志力很强，“没问题”；可是轮到给自己治病的时候，这个“没问题”狠不下来了，心里边有了疑问，“这行不行啊?”对象不同，意志力的表现也不一样，起到的作用也就不同。这都需要同学们一点点去努力。意念治病法本身既是其它功门的，也是我们智能功的。因为意识本身就是特殊的棍元气，所以到了意念层次，就不分什么丹田气、混元气了，也不分哪个门派了。意念治病关键在你想得得力不得力，想得深不深。一开始想得不深，可想点具体的，这样可以集中我们的精神力量。比如他有个病，有的人想用手抠，用刀子割，效果很好。你可以想得具体点，这样就把你的精神调动得比较全面。按道理来说越简单越高级，可一开始你高级不上去。怎么办呢?想具体点、复杂点，针对具体的病来想。

我们懂得意念治病法之后，你要想长本事，就用意念长功夫。同学们，应会这么想（要举一反三哪!），多想：“长本事”。脑子发意念：我有这个本事，有那个本事……光那么练气不行，得用意念引导，加好意念才行。“我要练出功能来，我能看，我有感觉。”你就直接感知去、看去。直接用这就是意念长功啊，从意念里边解决自己的问题长功啊。你得总惦记着。但不是这样惦记着：“我怎么还不长功啊！”脑子里经常发信息，你的信息要直接变成行动，直接去做、去练，就解决问题了。张三的肝上有个瘤，你用意念想：“张三的瘤没了，肝正常了，好了。”不能光嘴上说，得想那具体物才行。这得反复练。

你要是能掌握，意念治病就是最好学的，一说就会；你要是悟不出道理来，它就是最不好学的。

1990 年，有个人在无锡听了我的组场带功报告后悟出点道理来，自己搞了一套功。他讲：“我这功不需要练，你们想着我就行。你们听了我的报告都会治病。”有的人会动脑子，听完报告就去治病。遇到腰疼的，想他“不疼了、不疼了”，就好了。一场报告结束，几千人中就有那么十个八个会意念治病了。“我听了场报告就会治病了。”进么—宣传，就哄起来了。对意念治

病，有的人一听说一想就解决问题，非常简单。可很多人不敢想。现在有的人给它起个名字叫什么什么特功，做报告叫“XX 特功带功报告”。特功就是特殊的功能。说人人都有功能，外气治病不需要练，他一说，你想着他就行，就会了。这指的就是意念治病。我早就讲了这个问题，它既是最好学的，又是最难学的，好多人琢磨怎么学、怎么做，想找什么形象，这就难了。你就多去实践，想：“好了、好了”。至于怎么想、怎么好，也可以搞具体一点。书本上讲了想个药哇，想个剪子啊，想个气功针啊，搞个气功手啦，随随便便，搞什么都行。把气加到这儿，加到那儿，加到哪儿都行。这是个活的。有个人，现在已成“气功大师”了，学了智能功后，给我们的治病方法起了好多名，搞得花花绿绿的——那样搞人们喜欢哪！一个名是一个本事一种功能，说学几天就能学到几种特异功能。本来我们智能功简单方便，把实质告诉你，可是有的人走回头路，搞复杂化。同学们学了这些理论，自己努力去做就行了。

二、神光治病法

神光治病是用意念和眼光结合起采，眼睛一扫，意念跟过去，病好了，这就是神光治病。它不是光靠意念。你闭着眼睛想“张三好了”，这样想和带着光想不一样。一有光，形象就很明确，一有形象就是造型了。意念模模糊糊地一想，病人就好了，这是纯意念。其实纯意念和神光并不好区分。你一想想出形象来，已经带上光了，不借助眼睛也过去了。所以这两个在人手练的时候有点差异，到了高层次，神光治病和纯意念治病就区分不开了。

第三节　　智能气功外气治病

有位同学提了一个问题：在练功时看东西出现了双影，这是为什么?

要按现代医学来讲是因为有眼病。咱们年轻的同学看来不会是由于有眼病，而是由于练功过程中两眼使劲一挤或向当中一集中再往外一散时不均衡。咱们用手稍稍把眼睛挤一挤，就可以出现双影的变化。解决的办法是：练功时两眼很松静地注视远方，然后集中成一点，这样可能比较容易平衡一些，那些现象也就不大容易出现了。

一般来说，练功中出现各种反应时，首先自己心里边要安定，然后从意念里边调节：没有问题，正常、正常……这一点非常重要。不管它是一个什么样的练功反应，有了这个意识，它就会引导你身体里边的气和神按照正常轨道去运行。即使真是得了病，用了这样的意念，病也会很快好起来。如果不是病，是个反应，这个反应也会很快地过去。对于咱们的气场、对气、对意识的作用，大家还需要加深体会和理解，多接触实际。在昨天康复一部的结业典礼上，我听完工作汇

报之后，肯定了两点值得推广的经验。一是他们做了广泛的科学实验。这一期的科学实验样品有六百多件，种类达几十种。以前一做实验就是蒜苗大战，在这一期实验样品中，蒜苗只是其中的一部分，而且形式也比以前广泛多了。比如，他们让几个不同盘子里的蒜苗分别长粗、长根、卷着长，效果显著。另外还给干枯的树根发气，让它长出芽来；把树枝截断了，再发气让它长上。长鸡蛋已经很普遍了。那天市科委来检查的时候，一个班里就出来十几个同志来搞实验，把生鸡蛋打破，发气让它长上。给煮熟了的鸡蛋发气愈合破裂的壳也很成功。他们还把鸡蛋放在室内，在另一个房间内遥控发气让它长上。还把黄瓜截断了，让它长上，把树叶截断（没有完全断），让它长上。像这些情况说明咱们气场在变化，大家的意识在变化。市医院韩副院长(耳、鼻、喉科专家)正跟咱们搞聋哑科研。他在咱们搞科研的时候说：“我也来试试。”打破个鸡蛋放在那儿，想“长上、长上、长上”，鸡蛋也长上了。韩院长非常高兴，回到医院里边就讲：“我那个鸡蛋也长了!”在气场里边他把鸡蛋长上了，可回家后就长不上了。另外，搞科研搞得好的班，痊愈率也比较高。康复一部从今年开始搞宿舍的有序化评比活动，这一期选出了四十四个优秀宿舍。这些优秀宿舍陈设整齐有序，行动一致。他们把饭打回来，在宿舍里边组场，使气功生活化。这些优秀宿舍的痊愈率是 40%，显效率是 42%。(康复一部的平均痊愈率是 22%多一点。)两个加一起是 82%，我给同学们传递这个消息，让大家加深领会大气场的意义、主动运用意识的意义、大气场和小气场的辩证关系。我们智能功有个大气场，你本身周围还有个小气场，你能不能搞好这个小场?你看康复部的学员，搞得好的，痊愈率就高，搞得不好的，痊愈率就低。结石班很有意思，这次痊愈率将近 40%。可有一个宿舍中的六个病人一个痊愈的也没有，只是一般有点效，显著的效果都没出现。有位老师告诉我，他在以前也发现过这种情况，那时遇到这种情况就赶紧调一调宿舍。因为那个宿舍已形成了一个不好的场，大家接不. 好的场，意识里边：“唉呀，我老也不好。我们这儿不好！”，效果就不好了。把宿舍打开，把那几个人换开，这样，场就变样子了。有的老师对这些问题观察得比较细，也采取过措施。这说明他对场的效用理解得此较深。发挥群体效应得靠我们大家。宿舍里边就靠学员们自己搞，自己强化小气场。部长们带功一起带，大组长带功一起带，班里带功一起带，但是不同的宿舍结果却不同。大气场和局部场的统一，靠大家来共同解决。

大家真得好好讨论讨论：我们师资班将来给智能功同道树立—个什么样的形象?

讲课前给大家随便唠这么几句。下面咱们讲智能气功外气治病。

I．智能气功外气治病简介

智能气功的外气治病应该说是一个有别于传统气功外气治病的新型的方法。我们对传统气功

治病的一些方法进行研究，找出其合理的东西，然后再结合我们的实践，所以我们是继承了传统气功治病的一些优点之后搞起来的。我们从 1981 年开始传授外气治病。公开传授外气治病我们是第一家。不过在 1981 年对外气治病讲得比较简单，就是站庄拉气，然后发放外气治病。那时候，还没有突出讲用大自然界混元气。我们真正的外气治病是从 1981 年以后开始实施的。先在北京搞小范围的实验，然后在石家庄全面展开工作。我们这个外气治病的特点：①不需要深厚的功力。这一点和传统气功治病不一样。传统气功外气治病要求必须要有深厚的功力，可智能气功学学捧气贯顶、学学拉气就行，很简单。智能功不仅不象过去那样需要高深的功力，而且还把外气治病看做是练气功的入门功夫，练智能功一入门，就得会外气治病。康复部 24 天班的学员不仅会发放外气，而且还搞外气科学实验。在昨天的结业典礼上我就讲：“你们已成‘气功大师’了。你们做的这些实验，目前国内很多‘气功大师’还都做不了。”②实施外气治病不损伤自己的丹田气，不影响功夫上进。传统气功发放外气多了就会影响功夫的上进，练功时间和治病时间之间要符合一定比例数字。智能气功外气治病不仅不影响功夫上进，反而促进功夫上进。你平时练功的时候是练用自己的意识来调动大自然的混元气，有没有功力就看你调动大自然的混元气的能力。你给别人治病、搞科学实验本身都是调动大自然界混元气的过程，因此这本身就是练功的过程。你反复实践，功夫就会上长。昨天康复一部做总结的时候说，这次效果好的一个原因就是师资班的同学去搞外气治病实习。我觉得这一条也是很关键的。以后师资班和康复一都要紧密结合，长期搞对口实习。哪个同学和哪个班结合，有时间就去帮他们查病、治病。不要把查病当做一个项目，只是在治病之前查一查。反复这么实践，一方面能帮助康复部提高疗效，一方面能促进同学们多实践，长功夫。昨天我也说了，智能功人应该互相学习，现在有好多情况是老师领学员、学员促老师。我们的老师不一定能把鸡蛋长上，不一定能使干树枝长出芽来。学员做成了，这对老师本身就是个促进。大家看看学员们搞的实验，对自己也是个促进，我们就应该这样互相促、反复促，互相交错上升。我昨天讲了，我只能给大家讲原则和一般的理论，我讲的理论是枯瘪的，只有经过大家实践之后，才会变得有血有肉。③不搞辨证论治，不需要更多的医学知识，只须把混元气贯进去并加上好的意念就行。你有医学知识更好，没有医学知识、大老粗也行。意识是全息的，你想“好了、好了”，就好了。有一个十几岁的小孩子，患有进行性肌营养不良，不能走路，这一期结业时能走路了，只是走得还不太稳当。他做实验长鸡蛋，又快又好。另外有一个小孩原来眼睛不好，现在视力基本上恢复了，发气长鸡蛋也长得很快。还有一个皮癌病人，他现已基本痊愈。他发气鸡蛋也长得很好。发气效果好，治病效果也好。他们没有医学知识，就给自己加意念想“好了，好了”，就好了。④智能气功的外气治病方法很简单，易学、易练、好普及。

如果从外气治病的种类来说，智能气功的外气治病属于意气相合的类型。我们的这个意气相合是意念和外界大自然的混元气相结合，用意念引着气走，不管气，只管意念。用意念一想，引着气过去。从总体来说，它是意引气的内容，那么发放外气的具体方法呢?可以接触病人，也可以用意念和气直接过去，单纯用意念也行。反复拉气，感觉有气了，意气结合了，把气发过去；纯意念治病不拉气，先不搞意气结合，直接用意念想进去，让病人好。其实际过程是，意念进去之后再组合体内的棍元气起变化。这几种方法都可以。另外也还可以发气制备信息水、信息物；已有的外气治病的方法、形式 1 我，们智能功都可以采用。只要把混元气放到那儿去，就能起作用。用手，用手诀，用剑诀，用刀诀，用拳头，用神光，用纯意念，都行。所以，智能功的外气治病方法融汇了所有的外气治病方法。由于我们的理论是新编创的，还没有宣传出去，好多人还不知道、不懂，所以气功界反对我们的人很多。尤其是前几年，他们把智能功的外气治病简直说得一无是处。为什么呢？智能气功的外气治病包容得太广了，而且效果也太好了。过去一般来讲，高级的、好的东西都不好掌握，所以你说智能功的外气治病既好又容易掌握，就不大容易使人相信了。这个问题只能随着智能气功科学的深入广泛的普及才能得到解决。不要急，咱们努力做工作就行了。

Ⅱ．智能气功外气治病的理论基础

这—课算是全面复习，我们智能气功发放外气的理论基础是混元整体理论，它有以下五个要点：

一、宇宙中的万物都是混元气的不同表现

宇宙中万物有有形的，有无形的，都是混元气的不同表现。咱们在讲万物层次时讲了几个进化链。内容很多。有形的实体性物质是混元气的凝聚表现，无形的非实体性物质是混元气的非实体表现，它们都有不同的层次。人的意识这个层次的物质混元气是最高层次的混元气，到尖端、顶峰上去了。最基础层次的混元气是原始混元气。我们智能功强调这两层，一个最高，一个最低。这两者都具有兼容性、通透性，原始混元气从下往上贯通，意识混元气从上往下贯通，这么一上一下就可以把各层次混元气都用起来。所以智能气功的外气不仅应用效果好，而且作用范围广泛，可以作用到宇宙各个层次的不同物质，即“一高一低”贯穿了一切。同学们一定要明确这一点。咱们的科学实验已经初步地证明了这一点，宏观物质、微观物质，细胞层次、分子层次、原子层次，电、电磁波，电场、磁场，智能气功的外气对这些不同层次的物质都能起作用，治病更是如此，智能气功的外气对各种病，内脏病、形体病，功能性病、器质性病，菌性病、无菌性病，都能起作用。因为各种物质都是混元气的不同表现，智能功能够改变这些混元气，所以能够在各种

范围内起作用。

二、宇宙中混元气不停地进行着彼此之间的混化

讲整体观时讲了混化理论(混元气)和混化理论(混元气的运动)。万物都在不停地混化。混化有两种形式：一种是按照物质的自然结构来进行互相作用、混化而演化，混化是开放性地向前发展的过程，另外一种是通过意识的作用引起万物的混化。自然进行的混化过程是个慢过程，意识导向进行的混化过程是快过程。智能功的外气治病强调意识导向的混化，用意识导向，该聚的聚，该散的散，该通的通，所以智能功治病效非常快。传统气功的治病是自然变化。传统气功是发丹田气，把自己丹田里的正气给了病人。丹田气是怎么来的呢?练功时意念和气紧密结合。这样丹田气里就充满了意识信息，具有人的正常的整体生命信息。把丹田气输给病人，病人体内正气就足了，他的身体里边的气就按照正常的生命运动慢慢变化。以传统气功里面没有更多的、更详细的治病的意念活动。他把正气输进去，意识的信息已包含在气里边，所以也起作用，但它要慢一些。有很多练传统气功的人功夫很高，但他要救个人，就须采用很多的方法来治疗，非常麻烦。咱们智能气功不是，非常容易。我们自身的气虽然不足，但意识是全息的，把大自然界混地一聚，导到病人体内，就解决问题了。我们通过意识的全息作用和意识的主观能动作用，使混化发生变化。同学们对此要有个明确的认识。你可不要说：“唉呀，这个病可不好好啊。”快速过程的治病，就是一下就好。

三、实体物内的“有无相生”

实体物里边时刻都在进行着有(有形之物)化归无(无形之气)、无化为有的过程。生命体里边更是如此。现代科学讲，生命体里边总在进行新陈代谢，合成和分解。新的营养物质合成，然后再把它分解开。合成是从小分子合成大分子。本来没有这块肌肉，长出块肌肉来了；有的肌肉又分解开了。比如这里有个病，有个瘤子，有炎症或是骨质增生，这块病本身也是个有形的物质，它也经常进行着旧的分解开、然后再合成它的过程。骨质增生是合成的多，分解的少，骨头聚多了，治病时加意念把它分解开，不让它再长出来，不就能解决问题了吗?同学们要注意，有无相生这个过程是在混元气那个层次变化的。一混、一化，有变无、无变有，如果你在那个层次上加上个信息，变化就非常明显。所以我们治病的时候就要着眼于混化过程。你发气消瘤子，不要把瘤子想得很具体。你要想那个瘤子是个混化的气，气发进去，再散开，少合成。几个回合，瘤子就没有了。针对“有无相生”变化的中间环节发气，就容易解决问题。

四、意识活动是意元体(人脑混元气的特殊称谓)的活动内容与过程

意识活动不是凭空产生的，它是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动内容、活动过程。由于意识活动非常均匀、非常微细，而且非常活跃，有主动性，全息性，因此它

可以支配人体自身的气，同时还能支配人体以外的气。咱们智能功治病，就是靠意识把外面的气调进来，到人体里边起作用去。实际上来讲，真正的外气治病是把调动外面的气与调动人体的气这两者结合在一起的，用意念把外面的气导到人体里，在人体里面发生作用。智能气功是用意念调动外面大自然界的混气元来发挥作用，而外面的混元气是原始的、自然的，它里边不包含人的意识，要想把这样的气运到人体里面去起作用，就必须先用意念来对它认真加工。咱们就生活在大自然界，本来“人在气中，气在人中”，既然“气在人中”，那个气为什么不起治病、长功夫的作用?因为它是自然的，气，光有它还不能起作用，必须先打上人的信息，使它有了定向性，才能发挥作用。定向性即把它的内容规定好——你就得这个样子。这就需要通过意识来加工。意识里想得越具体，加工就加工得越细致。智能功要求积极、主动地运用意识，道理就在这个地方。而且咱们这个加工不是用的自然慢性混化，而是用的意识快混化。有好多功法用日月星辰混元气，用山河湖海混元气，用花草树木混元气，用什么动物混元气，等等，咱们为什么要用大自然最基层的原始混元气?我说，人家用那些混元气也不是不可以。上海有个叫赵伟的气功师，他在 70 年代后期曾参与了一些科学实验。赵伟练功就是用树的混元气。他年轻的时候练功，夜里都躺在树上睡觉。他吸收树的混元气，他发气时，用纹影仪能摄到一团团向前运动的气团。他发一次气，一般体重得掉二三斤，最多掉过五六斤。他一开始身体很壮，气很足，做了二年多实验，最后发不出气来了，需别的气功师帮他才能发出气。他的气凝聚的程度比较高。他不接触你，用手这么一比划，你的身上便会出现一个血印子。

传统气功里有好多功法用具体物的混元气。咱们智能气功为什么不用?因为我们要把人的生命力向更高层次上提，就需要把我们人的混元气变得更加精细。各种物质的混元气有它自身的整体特性，比较复杂。树有树的特殊性，苹果树、杏树、梨树的特殊性就不完全一样。你要把各具特性的混元气掌到人体里边来为人所用，就需要对它加工，这种加工就比较复杂。当然，有的混元气和人的某一部分的混元气很相似，但对整体的人来讲则相差甚远，因为人的整体不是各个部分相加的和。梨、杏、柏，柳、银杏、梧桐，不同的树对人的不同内脏、不同的功能有不同的作用。采树气似乎是直接了一点，但通过实际检验，它并不比原始混元气更好。因为原始混元气非常细微，是最原始的材料，意念一动，结构性信息一加，一聚就完了。有形物质的气就不行，你还得把它“粉碎”一下，—再安排到合适的地方去。而原始混元气加工起来容易、迅捷。而且原始混元气取之不尽，用之不竭，无处不在，哪儿都有。你要用树的气，没那个树，你怎么办?晚上看不着太阳，白天看不着月亮，用太阳气、月亮气也不方便。有人讲，虚空混元气不如花草树木的气好取，. 因为花草树木很具体。其实，虚空不也很具体吗?意念跟虚空一结合就够了。意识有能动性、选择性、全息性，你想虚空，空空荡荡，一望无际，这么一想就和大自然界的混元

气结合了，这不是很简单吗?所以用虚空混元气最直接、最简单、最方便、最有效。

五、发挥意识的主导作用

其实前面的四点都含着意识的作用，我们在这儿就更突出地讲意识的能动作用。你必须要很明确地发出意识指令，“我要起作用”，发挥意识主导作用。其实传统气功治病都是这么搞的，只是他们没有认识到意识主导作用的重要意义，没有把它作为规律总结出来。尤其传统气功里的正一派，采用掐诀、念咒、画符的方式治病，关键是发挥意识的作用。意志力强，效果就好；意志力不强，效果就差。意志力是通过锻炼而形成的一种特殊的力量，这本身就是功夫。传统气功里边念咒、画符(画符往往同时也念咒，也有光画符不念咒的)，同是一个老师教的学生，画的符、念的咒、掐的诀都一样，可有的人灵，有的人就不灵，原因就在意识的能动性上，在功夫上。功夫就是意志力——意志的力量强不强。意志力和意识集中的程度、意识的发韧，主观愿望等有关。古人不知道怎么发挥意识的作用，而且很多人不了解自身意识的作用，以为意识作用是神的作用，不是人的作用。所以佛家就让你祈求佛或菩萨，道家就让你祈求元始天尊、太上老君、混元老祖、九天玄女娘娘、真武大帝……创造了很多神。你很相信那个神，念咒要这个好、那个好，要消灾，最后“我奉太上老君急急如律令”，太上老君说让我(他)“好”。实际还不是你自己嘴里边说的，心里边念的吗?但是人们不敢相信自己有力量，说是奉太上老君的命令来起作用的，就很虔诚、很信，这样意识作用就发挥出来了。其实这是调动你的意识的主观能动作用的手段。讲“奉太上老君急急如律令”，都是发挥意识的作用，而不是调动一般的气。以前把这些叫做小道。但把洞神部(三洞之一，专门讲神、发挥神的作用)学通了，也成为大道了。有的画符书上讲：“一点灵光即是符，人间错会墨和朱。”到最后通到道上去。又讲雷神不是天上的雷，是身体里边的阴阳二气，那个神就是自己的元神。三洞到了高层次上是一致的。一开始迷恋于画符、念咒、掐诀等，这是小道、小术。佛家对大道怎么讲?生佛平等，众生和佛平等一如，没区别。道家讲，普通人和元始天尊、玉皇大帝是一样的。“羲皇齐驱，元始比肩”，跟三皇五帝、元始天尊并驾齐驱，一般高。还用奉他们的命令吗?不需要了，‘自己元神就是元始天尊……实际上传统气功已经把这些问题讲开了，但是没能讲得这么明确。古人也不可能提出意识的能动作用这类问题。我们智能功讲、“好了、好了”，你说它是个咒，不也可以吗?“张三，你的病好了”，最后加上一句“奉太上老君急急如律令”，其实还不就是你说的吗?把意识的能动作用调动起来就解决问题了。同学们务必把这些问题搞清楚。有的人听我这么一讲，“原来没神仙呢!”信仰没了，信自己又信不过。为什么信不过自己呢?没有意志力。不要说支配别人，支配自己都支配不了。早晨不想起床，发懒，“呆会儿再起吧”；不舒服了、难受了，“躺会儿吧”。“累了，难受了，快练一会儿功，加点气。”怎么没能这么想呢?这说明自己支配不了自己。以前的老师这么讲：“累的

时候，神最容易来，你接神气、接佛气最好接。”一精疲力尽赶紧肃然起敬接神气，其实这是叫你练功。现在不讲神、不讲佛了，一累，“哎呀，歇会儿吧!”让他练功去，他就不练了，这样意识的作用就发挥不了了。很多人(到现在为止还是一样)，给他讲神，他肃然起敬，你给他讲学问，讲通了他就不信神了。既不信神，又不信自己，就调动不了意识的积极性——调动积极性的那个动力没有了。“庞老师，你为什么不编个神呀?”编个神，那我们怎么破除神呀?总得有个过程，慢慢他就相信自己了。有一部分人相信自己努力去做，那就行了，康复部二十四天班，有两千一百多人，也不是所有的学员都做了实验。总共做了六百多件，按一人做一件算，才四分之一多一点。而且层次比较高的实验做成功的也还是少数同学嘛。这部分人真正发挥了意识的主观能动作用。我们把科学道理讲给大家听，让大家努力去做，这样就有一部分人能行了，这部分人再去宣传。光我这么讲，很多同学听了之后，总觉得似是而非。也许耳朵觉得对，可心里边做不到口传心授。心里面接受是比较难的。那怎么办呢?广泛普及吧!慢慢能从内心里边接受这套理论的人越来越多、越来越多。不通过实践检验不出来。同学们就是把这本书背过来，不去实践也不行。当然能背和不能背不一样。你能背之后，脑子里从文字理论上通了，再去实践就容易和实际结合起来。但是你一般地把书本背通了，还不等于你里边真通了。因为这个理论不是你自己悟出来的，而是你通过记忆背出来的。你只有通过实践把你的生命活动和意识活动结合到一起，连成一个整体，那才是功夫。不是说“理即是法，法即是理”吗?不错。但法是什么?法就是物质的变化呀，你得去变呀。如果有了这个理，你没去变，你把它停下来了，那就不是“理就是法”，而是“理就是理”。理用到实际当中去才是法。

咱们智能功治病的理论基础是混元整体理论，我给大家复习了一下，提了五个要点。同学们对这些理论必须要加深认识。认识加深了，你的意志力就强了。再去实践就和在不懂这些理论的情况下去实践不一样。康复部二十四天班的学员刚学了这么一点就敢那么实践去，如果我们有那股闯劲，肯定比他们强。你要不实践，你就还不如人家。

Ⅲ. 智能气功外气治病的方法与使用

从总体来讲，智能气功的外气治病属于意气相合的治病方法，而且通过意念引着气去治疗疾病。意念引气就是用意念想。先想虚空，再想到病人体内，把虚空之气引到里面去，加个好意念，发挥意识的能动作用，让他好起来，这就行了。如果大家懂得这个实质，什么方法不方法的，根本就不需要。一想——意念引气，这就够了。昨天参加康复一部大会发言的有个来自山东的癌症病人，她在这儿(秦皇岛)呆了两个月，病全好了。她的老伴有前列腺肥大的毛病，小便不通畅。她就在这儿给她老伴发放信息，想“前列腺好了，小便通畅了”。她老伴来信说他小便通畅了。

遥控发气，用意念引气一想就行了。如果懂得这个道理，就不需要更多的方法。但是一开始学的时候，不是每个人都能一下子领会，因此还得讲一些具体方法。

一、拉气发气法

拉气是通过手的运动和意念相结合来牵动外面大自然的混元气。拉气实际是捧气贯顶法在外气治病上的具体运用。捧气贯顶法的核心是拉气和贯气。拉气包括有平拉气、立拉气和一推一收的推收拉气。这三种拉气把三维的物理空间(长、宽、高)都占了，这样我们调动空间的大自然的混元气，方方面面都有了。练捧气贯顶法通过拉气使手和大自然界的混元气结合起来，往自己身体里边贯气，就是给自己治病强身。如果拉完气，往别人体内贯气，就是给别人治病强身。那就是外气治病。同学们在拉气的时候注意没注意手和外面混元气相结合?这是练好捧气贯顶法一个很关键的内容。你可不能光那么拉气，你的手得和外面的气结合起来，带着个大气柱子动，这才能调动大自然的气呀。你一推一拉，要注意手和外面的气是否连起来了。不过治病时我们不能象练捧气贯顶那么搞，要把它变通一下。给病人拉气时候，手转动转动，和混元气相结合，等手里有气了，意念放到病人体内，一推一拉……就那么简单。当熟练之后，就不需要那么转圈，手一动，一撒手就是。一开始用拉气法治病是给你一个很简单的拐棍，让你拄着，通过手的运动把意念和气结合起来，把气聚起来，然后通过手的运动把气发出去。为了更好地使手和大自然界的气相结合，可以两手呈抱球状在胸前拉气。慢慢拉得有感觉了，一拉拉不开，一合合不进去，这就是体会到了气，手和气接合上了，然后用意念把气送进病人体内去治病。用两只手也行，用一只手也行。咱们在拉气的时候要注意，不要注意手，要注意两手当中的空间，用意念把大自然的气往这儿聚。如果注意手，就容易把丹田气调出来。(有些同学学了智能功之后没注意这个诀窍，注意手比较多，发放外气就觉得累，因为他调动了丹田气。)以后只要手一动就有气感了，你就可以不这么拉了。当然拉气也是自己在练功，是练你的意念和混元气结合的能力，练你的意志力。所以拉气时你的精神要特别集中地注意两手之间的空间。你不管治不治病，经常这么拉，加上意念来长功夫。将来真正熟了，手不动，意念一动就起作用。当然你应该取得病人的配合。如果病人不配合，与你相抵触，这样就会抵消一些效果。用一只手或两只手拉气都行。手要不要转一转?这都是开始的情况。另外同学们要注意，要根据病人的情况采取相应的措施。有的病人希望复杂点，有时候你还得迁就。当然我们迁就不是目的。有的人，你用眼睛直接用意念给他治病，他就不接受，就得动动手。一般的病人希望你治病治的时间长点。你一想，“好了”，他不大高兴。你用手在他那儿转转，哪怕是没用意念，瞎比划，他心里也高兴。他心里边：“老师对我真关心，给我发气发了半个钟点。”其实一发气“好了”，一下就好了。有好多病人就不接受，意识一起作用病又来了。所以治病还得看情况。拉气时手比划比划也是调动病人积极性的一个办法

——“唉，他给我发气了”。不用手，光用眼睛给他发气，他不相信。所以开始用手发气既是练自己，也是让病人有一个适应的过程。发气看起来很简单，但它里边也有很多学问。咱们智能功发气，是往局部发与往全身发两者相结合，把全身贯满，让局部功能正常。如果我们懂得医学，就往经络穴位上发，行不行?也行。但是你应该懂得，如果你对往经络里发和不往经络里发同样重视，两个也就差不多。智能功发气是着眼于混元气有无相生的变化过程，直接作用到物质的非常细微部分。不是作用到经络上，再通过经络变化来影响物质变化。有的人说：“庞老师，那样做慢，我用经络好，我扎个针或拿手按摩穴位好。”我说：“不是你按摩穴位好，是你脑子里边对按摩更加重视，从而把你自身的意识调动得比较好。另外病人看你动手接触他了，他相信。”

我给同学们说个具体例子。70 年代后期 80 年代初期，北京有一个练拳的朋友不知上哪儿学了一招简单的刮痧的办法。他自己说是密传的。方法是拿一个鹿角刮脊背，刮得脊背都露出血丝来，真刮得人直叫唤。一开始只治腰间盘突出、坐骨神经疼这两种病，不到二年很多病都能治了。一上午就挂 40 个号，多了还不治。有好多人坐着小轿车上他那儿去。刮一个一块伍，一上午就 60 块，相当于一个月的工资。上他那儿去的有局长级的干部，如果不是自愿去的，让他刮得“吱吱”直叫唤，非得说他是别有用心、对革命干部进行迫害不行。可他们自愿去了，就那么一个平板床，铺着一层薄薄的褥子，趴在上面让他刮，使劲咬牙也不敢叫嚷。病人信任你，你给他受点罪，他也高兴。有的病人你就给他摁摁穴位，摁疼点，他就觉得这好——病人的积极性调动起来了，病就很容易好起来。不是说那个方法比我们用混元气治病效果好，有的人强调经络、强调按摩，实际上他心里并没真正相信混元气。“不是说混元气通过形体接触与不和形体接触的办法都行吗?你怎么反对形体接触的办法?”我不是反对，是分析思想动机。你应该立足于千方百计提高你运用混元气的能力，不能想以其它的办法来提高你的治愈率和治病效果。你接触能起作用，不接触也能起作用，你应该加强不接触这一部分呀。你接触，你就强调别的多一点，强调无形无象的混元气少了一点。而且你真正那样去搞经络、找穴位，那办法慢，不符合多快好省呀。我们只是借助点经络穴位知识，而它并不是智能气功混元气理论外气治病的一个最根本的表现方式。尤其我们目前在推广智能气功治病的时候，必须推广智能功最独特的东西，从这儿作为主线努力前进。不这么理解，那就违背智能功了。

去年我们开学术交流会就发现了这个问题。有的材料上讲：把气加到酒里，拿棉花蘸点酒点燃，哪儿疼在哪儿转转就好了。本来过去有这种方法，拿酒蘸在手上点着，弧拉弧拉也治病。那不是真正的混元气治病，那样搞把混元气又引到神秘的邪路上去了。用混元气治病最简单的方法就是意念和气相结合，对这个问题一定要这么领会、理解。去年有打针的、按摩的、用酒精的、拔罐的，也都说是用混元气。这么一搞混元气本质就没了。我们说混元气可以用到那儿去，但你

自己为什么不先掌握用意念支配混元气治病呢?没掌握真正用意念治病，去搞那些东西，那你怎么跟传统功法相区别呢?再有，你怎么能学会遥感治疗呢?所以那些东西我们是不得已时才用一下，不能把它作为常规去用。你应该用意念和气相结合，只有这样，以后搞多、快、好、省，遥控治病，你才能解决问题呀!搞遥控治病，你怎么遥控拔罐?你可以多掌握点方法，但是根本、立脚点、核心是意念和气相结合。应该相信它比用穴位还要好，还要快。曹副主任出去作报告，好多骨折病人不都当场好了吗?以前用经络、针灸、按摩的都没这么快。

意念和气相结合治病的注意事项：

第一，意念要透过病所。知道哪儿有病了，意念透过去，一出一人。最近一个练智能功的学员给我写了一封信，他说：“庞老师，你说的不一定都对。你说意念要透过病所，我现在治病不透过病所，病照样好。”你只要还在拉气治病法这个层次上，你就得透过病所。如果你不是用拉气治病法，用意念治病法——“好了”，病在哪你也不知道，怎么透过病所?拉气治病法用手来拉气，意念和气相结合，这是一开始最初级的入门的方法。交给你这么几个注意事项，不是说非此不行。到了高层次你还非这么搞不行?那样成了凿死铆了。

一开始不告诉你几个注意点，思维方法少，效果就差。等你熟了，意识本身有全息性，意念一动就解决问题了。这些初级的，是教你从开始练时的注意事项。

第二，用混元气治病不是把病排出去，而是要把病化为正常。我们的注意点是有无相生那个气态的过程。把病从涌泉排出去，这种方法可不可用呢?也不是不可用。比如眼睛这儿的气场是病态的，把它往下排，从心口走到肚子，走到腿，到脚，导着那个病态的气在全身走了一遍。如果把这个问题认真想一想，就觉得我们把病气转化为正常是直接了当的、比较好的方法。如果你真能引着病气走，就等于你把病气转了好多地方。其实所谓的引着病气走，一个就是引导病人的意识起作用；再有，当你发气时，已经把他的病气改变了。你发出的意识是正常的，跟病气一结合，你这儿有力量，就已经对那个病气起作用了。病气和有形的组织是紧密相关的，如果组织正常，它周围的气就正常；如果组织病了，它周围的气也就病了。你要把病气引走，你怎样才能和组织脱离开?你一脱离开，病气就起变化了。如果同学们认真地想一想，就会认识到，把病气导开、引开、导走、排出去，有好多地方是讲得不确切的。有的病人在气功师发气后感觉有冷气从脚心排到地底下去了；有的人患有全身性的疾病，有湿气，练完功，脚下的水泥板发潮了，水气排出去了。可以有这样的情况，但这样搞较费力气。意念和它一结合，直接把它转为正常，这样更简单，而且没有弊病。有的气功师功力较高，病人又比较敏感，气功师把气引进去，一加意念“正常”，一下就正常了。有的病人不敏感，得反复加意念——“正常”，这样才能有明显的变化。所以智能功治病，不是治一下就完，有些病得反复治。

第三，我们发气是让它在身体里面把病转化为正常，不是要病人起酸、麻、胀、疼的感觉。有的门派发气就是要让你有酸、麻、胀、热、凉的感觉。我们不管凉、热、酸、胀、麻，就是让病正常。千万不要发气时，“你这儿热点、凉点……”那就转弯了。直接要结果，而不是通过酸、麻、胀，或有了气感之后才好起来。搞科学实验也是一样，就要最后的结果。所以你发完气，不能问他有没有酸、麻、凉、热之类的感觉。但你要给他良好信息，信心十足地问他：“动动看，好些了吧?”如果你有功能，查知他的病好了，就可以用肯定的语气说：“你动动就好了。”如果你不会查病，可以说：“动动看，好多了。”最后要给他良性信息。不过同学们要注意，对危重或危险的病，你让病人动时要讲点技巧，你不能让病人太担心。比如说病人的腿断了，你给他发完气：“起来走路，蹦蹦跳跳。”有很多病人不敢走，更不敢跳。“你跳!”“我可不敢跳！”他心里一害怕，意念没动，气一下结合不上，好不了了。有的气功师遇到这种情况就说：“你意识不过关，跟我没缘。”有的气功师就这么讲：“给你发气后能不能好，就看你跟我有没有缘。你有缘份，病就好了，没有缘分，就好不了。”病人腿断了，你让他自己起来走路、跑去?行不行?一百人当中有那么几个人可能行，大多数人做不到这一点。那怎么办泥?我们得想办法动员他的积极性。比如病人胳膊断了，不敢动。发气之后你不要叫他抬胳膊，先和他握握手，让他使点劲，能使上劲了，然后让他拿小东西，动动手腕，再把胳膊抬一抬，再拿椅子，一点一点地来。小的运动他敢动，一点一点地加大。要这样动员病人去活动。为什么这么做?你把气发进去了，这个气起作用也只是你的意识去让他起作用的，进去的气还没有和病人的意识结合到一起，还没具备该人的整体特性。你把气发进去了，给气加工了，那个气是你调的，要使这个气成为病人的一部分，必须让他的意识跟那个气相结合，这样才能起作用。我们让病人动一动的目的就是让病人的意识和我们发进去的气结合起来。这一点很关键，同学们要特别注意。不要以为让病人动一动只是个形式。对外伤的、疼痛的病，就让病人动一动；对内脏病，就让他想一想。他的意念到了那个地方，和气就好结合了。因为躯体、肢体的主要功能是感觉和运动，因此就应该通过活动让他的正常功能得到体现，使意识和气相结合。你让他运动一下，他脑子里面一发出运动的指令，意念和气就直接透过运动的部位，和你发进去的气结合到一起，进去的气就成他的了，运动功能就恢复正常了。他不动，你给他的气和他全身的气没联合起来，是孤立的。同学们一定要从理论上把这些问题搞清楚，要明白为什么要积极主动地调动病人的积极性让他动。你懂得这个道理之后，搞科学实验时，就会积极地想办法。比如给动物搞骨折实验，调动起了动物的积极性和没有调动起动物的积极性，这两种情况下的实验效果肯定不一样。你把动物的腿骨打断了，发气之后，怎么调动动物的积极性让它动?先让这个动物饿着，然后打断它的腿，当即给它发气。前面摆着食物，它想吃，就往前走，它的神经(不是意念)不就得支配腿去动吗?这样发气和一般消极地发

气对比，肯定效果不一样。为什么给动物发气几天才能好起来，而人可以马上好起来?因为人会主动运用意识，而动物不会这么想。我想，如果先饿它两天，把腿砸断，发气时把食物摆上，它就往前跑，你跟着它发气，有些动物就有可能一次就好。以前搞动物骨折接骨实验，绝对没有一次性好起来的。发气之后调动动物主观积极性使它的“神”和发进去的气结合起来，我们这么搞实验，肯定会有一次性好的。大家要会想，会动脑子。

第四，治病的手法没有一定的形式。划圈儿也行，推也行，拉也行，抓也行……怎么做都行。本来是用意念引气，手只是个形式嘛!用手诊图也行。1985 年，在石家庄就有几位老师根据手诊图，对病在手上的所属部位发气。所以同学们怎么发都行，可千万别“一定得怎么怎么着”。以前我讲课时举过一些例子：用剑指发气、用针指发气、用劳宫发气，发气时可往里边引、往里边刺、往里边转、往里边压、往外抓……可是气功界里有的气功师把我们的方法都取个名，一种手法叫做一种特异功能。我们本来是要把过去五花八门的东西的实质、规律交给大家，给大家做个示范讲一讲，可现在人们又把它神秘化了。有的就说这些内容是几百年、几千年的秘传。我们可以把理论都摆出来，从方法、渊源讲过来。而有些人就不敢讲这些方法到底是怎么回事情。本来有好多东西是我们智能功的，有的人学了智能功，有了点本事，就说这些东西是祖传的、家传的、仙传的、佛传的。因为他没别的来源，拿不出理论，一拿出来就得是智能功混元气，这样的话就露底了。他要么就造点理论，造也造不全。现在气功界里有这么一批人搞欺师盗名的活动，这是一种卑鄙的行径，是对气功的亵渎。学智能功的人可不可以自己发明点具体的手法?为了便于学员掌握，你可以讲点具体的东西，但你讲这些都是示范性的举例，不要把它神秘化、复杂化，应该走向科学化、简单化。

第五，给病人治病时一定要有信心。你给病人治病时一定要想：一定能好，没问题。信心、信念要在深层意识起作用，不能光浮在浅层。怎么才能在深层起作用?关键在你得多练、多实践、多体会，要有个良好的主观愿望，愿意给别人看病，要迫切去做，集中精神去做。当你给人治病以前，你要调好自己的精神，全身放松、安静，让病人也放松、安静，到了合适的时候，你脑子一动，第一个念头就出来起作用了。先造成一个安静的环境，再加强自己的意念括动，这样会更好一点。如果我们草率从事，效果就会差点。有的人讲：“庞老师，你在前面说给人治病没这么多要求。他腰疼，你脑子里第一念‘他好了’，他不就好了吗?现在你又讲调整，这不是矛盾吗?”这两个并不矛盾。你脑子一动他就好了，象这样的病例多不多呢?是经常的还是偶然的呢?因为你还没有养成这个习惯：来个病人，你意念一动——“好了”；你还没掌握规律，还没有很好地形成这种气功态，你说“好了”他就好了，仅是偶然有这种情况。因为在那一刹那，那个环境触发了你的精神境界，精神集中了，脑子里边一下出来个意念，把他的信息捉到后起作用了。如果你

做不到经常这样，那么应该怎么办泥?首先调整自己安静下来，让病人也安静，然后发出念头让他好。这同样也是来促进你更好地形成那种统一的意识状态和主动给病人治病的念头。练功要如此，给病人治病时也要如此。先自我整顿使意识平稳，然后脑子里发出概念来。这样就比较容易做到精神集中。我们要建立信心这么去做—。有的人在有些病人面前还能安静，可碰到领导或某些特别人物，安静不下来，紧张了，那样效果就差了。为什么会紧张呢?这是没能正确对待自己，投能正确对待周围环境，自己给自己划了个圈，“哎呀，这个人治不好影响就大了”，脑子里有别的思想了，就忽略了混元气是无所不在，至大至刚、什么都能解决的。这就是练功的一个修养问题了。你应该走向大道，和天皇、地皇、玉皇大帝一样高。玉皇大帝来了都无所谓，来个领导你还在乎吗?正是由于我们没能真正敞开自己，没能把自己归到根本大道，与天地合起来，没有这么大的胸怀，所以碰见具体事思想就开放不了了。思想开放、信心充足这两个要结合起来。同学们怎样去加强这个思想?就得多实践，多看，通过实践，认识智能功的威力。

这一期康复班中有一个来自山东的女同志，她肚内有很大一个瘤子，老师组场之后，她的瘤子消了。她的爱人来看她，她告诉爱人这件事。她爱人说：“不可能。可你的瘤子跑到哪儿去了呢?”她跟她爱人开玩笑：“长到你脑袋上去了。”刚说完，她爱人头上真长出了一个包。还有内蒙的一个病人，来了几个陪护，其中有一个人不大信。病人的瘤子消了，他说：“不可能消，不可能消。”家属说：“别这么说，混元气就是‘聚则成形，散则成风’。”他说：“给我长一个看看!”“叭”长出一个，一家人都看着了，吓得他跑回内蒙去了。当然这两件事是病人讲的，我还得具体落实，也可能他们夸大了一点。但一点也没这个事，病人家属也不会这么讲，因为以前也曾出现过这种情况。这个问题说明什么呢?你在气场强的环境中，加上信念，只要加得深、它就起作用。以前讲过，新疆有个病人瘤子消了，抠、抠、抠，又抠出一个来。这也是信念的作用呀。他不是信念病好了，而是不相信，还在找那个瘤子，结果瘤子又出来了。希望同学们一定要深刻认识这些问题。

接触智能功多了，会看到很多稀奇古怪的事。看得多了，你的脑子就发生变化了。智能气功是通过群体大家互相激荡，你激荡我，我激荡你，在气场里边有一个人起作用了，“一石激起千层浪”，会影响好多人。你一开始没起作用，看到别人起作用了，你脑子里边也会受到“浪”的影响。所以大家要多看。俗话讲：“没吃过猪肉，还没见过猪走吗?”没有吃过猪肉，你见过猪走，也知道猪是那个样子了。通过多看、多实践，外气治病和树立我们的信心可以互相激荡。你治好了病，发放外气起作用了，你的信心就强了；信心强了，再给人发气，意念就很坚强，效果就会更好。有时治别人的病比治自己的病好治，集体组场比单个好治。为什么让同学们多组场呢?单个治病有时碰钉子、失败了脑子打上了负的烙印。搞几十个人一组场，“谁的瘤子小了?软了?”

总会有那么几个效果好的.，这对你就是个鼓励。所以我们要通过实践建立自己的信心。治自己的病为什么效果不好呢?因为给自己发气，自己的信念还不是那么坚定，’最少是在意识深处、潜意识里边还没那么坚定，如果你真坚定，就根本不用发气。比如说这儿疼，你的第一个念头是“没事儿”，一想“没事儿”，就已经过去了。一难受，“唉哟，这儿病了”，首先反应的是病，这就说明潜意识里对气功的威力还没有完全形成。练高级武术的，后面打他还没打上呢，他一转身，“啪”，将对方弹回去了。如果不是那么反应的，“唉哟，谁打我呢?我赶紧跑……不行，我还得抵抗他”，脑子里这么一转悠，人家拳头早打上了。真正解决向题是在刹那之间马上反应过去。咱们讲打豹子的何老英雄，那豹子扑上去咬到他脑袋了，他刚一觉得，手一反，“啪”一掌把豹子打死了。那是整个生命活动整体化了。如果当时他想，“它咬到我脑袋，我宰了它吧”，那么一想脑袋早就没了。第一个念头是去除它，一感觉到那个东西，马上去除它。我们要养成那样的意识，一感到难受，脑子里“祛除”，一下就祛除了、没了。得真正从意识里边坚定信念，第一念是“祛除”，没有“病”的概念。当你还不能做到这一点·的时候，你脑子里首先反应“我有个病”，反应有个病之后，又分两种情况：一种是“没事儿，一会儿就好了”，这么一想当时也一下就好了；另一种是“有病了，我发点气吧”，这样就没能直接用意识去解决它，转了几层，脑子里已经有了几层病的概念了，病在那儿固定了，再给自己发气，意识里边动的点就比较浅。自己安静安静，精神集中，脑子一动那样效果就好。如果不那样，很匆忙地给自己发气，里边就不容易统一，在潜层意识里边那个病被你固定了，你自己再调气就不好把气调动起来了。可给别人治病就不然了，发气时意识比较集中，调动力量很强。另外，有的病人很信任你，“他一发气，我的病就好了”，两个人的意识结合到一起了。你一说“好了”，他也想“好了”，两个人一共振，起了共鸣作用，病人变化很大，一下就好了。所以一般人给别人治病往往比给自己治病效果好，发放外气搞实验比给病人治病效果好。康复部 24 天班的学员给大蒜发气，只要搞了，都成功。给别人发气能不能都成功啊?不一定，因为人有意识。我们要懂得信念、信心、整合力、结合力这些内容，发气时意念一动要有整体性，

信念的问题也得慢慢来解决，一下解决不了。过去中医讲：“医不自治”。中医给自己的家人治病都差一点。中医摸脉主观性很强。用这个药，这个药有副作用；用那个药，也有副作用。病重的时候，人吃错了药就会造成死亡，所以就不敢治。清朝的名医叶桂（号天士），治温病、杂症效果都非常好。有一次他母亲病了，发高烧。他自己不敢开药方，心里发愁，在院里蹓跶，自言自语说：“若是他人母，定用白虎汤。”若是别人的母亲，一定用白虎汤。用大量生石膏把热降了，就好了。可自己的母亲这么大年纪了，如果白虎汤下去把元气伤了，人就要死，自己就是不孝之子啊。叶天士的隔壁住的也是一位医生，名气不怎么大。他晚上在外面乘凉，听见“若

是他人母，定用白虎汤?，心想“准是叶天士的母亲病了，叶天士自己拿不定主意。我去看看。”他就去了。聊了一会儿天，他说：“令堂病了?”“病了。”“我看看行不行啊?”“行啊。”他看了看，说：“我是搬门弄斧啊。我开个药方，你看行不行，能行你就用。”拿起笔来就开了个白虎汤。叶天士一看：两人想到一块来了，用了吧。叶母吃了以后，病好了，那位医生也出了名，因为他把叶天士的母亲的病给治好了。有很多人给自己治病时意志力不强，信心不够。中医如此，针灸如此，发放外气更是如此。同学们懂得这个道理之后，就得会从自己开刀。敢不敢对抗疼?拿个针扎自己的穴位，先扎不疼的，像曲池、足三里，再扎疼点的，像合谷，再扎井穴……练意志嘛!当然我不会让大家把手砍去，砍也没用处。佛家为了练意志力，燃指，把手指给点着。好多人都领会错了，以为一点着手指佛就来了。点手指，点着了，心不动，心还在佛上，这练的是意志力。“唉呀，这么疼”，那就坏了，把手指都烧完了也不管事。点手指，心不动，你能定住功夫就有了，这是练意志力，练信力，信心。信心实际是意志力的问题，发出去，有力量、强度，理直气壮。给同学们在理论上这么讲，可是还得通过实践，不通过实践，这些道理你背得多熟也不管事。不用说让你点手指头，就是让你拿针扎自己一下都不敢扎。一扎扎不进去——你不敢，意识过不了关。怎么练自己的意志力?通过实践，咬着牙坚持着做。

另外同学们要领会场的力量，咱们智能功治病就得与场结合。有一个同事给我写信：“庞老师，你们借助场的力量，治病效果好。你这个场是个‘公’字的场。可有些人为‘私’，治病效果也不错。”我讲课最怕同志们凿死铆儿，要全面领会智能功的思想。你为私，有意志力，也可以起作用。只是在具备同样的意志力的情况下，为公比为私效果好。把某一个因素绝对化是不对的。他给我写信：“庞老师，你为什么不布个为私的场啊?现在都在搞市场经济，都为自己，为私的场效果不更好吗?”我说为私的场布不起来，为私的场就不叫气场了，如果都为自己，布为私的场，那么首先为我庞鹤鸣，不能为你呀，为了你就不是为私了。为私得往我这儿聚，把你们的气都收到我这儿来，把周围的人都收干了。你把周围收干了，把自己也快撑破了。(实际上也吸不干，也撑不破。)对老人：“我是你孩子，你照顾我。”对孩子：“我是你老人，你照顾我。”对爱人：“我是你爱人，你照顾我。”像这样的人身体往往都不是很好。光为自己，把自己封住了，和外面的气不好通了，一出一人这个混化没有了。所以布为私的场是不可能的。但是有些为私的人给人治病也可以收到一定的效果，甚至效果还不错。像这种情况是这个人的意志力比较强，他有自身的信力。如果这个人有开阔的心胸，有为大家的思想，他的效果要比这个好得多。

二、环流法

前面咱们讲过正身环流、侧身环流，这里简单说一个采气环流。严格一点说，该法不叫环流，应该叫做采气治病。具体作法：一只手接外面的气(花、草、树、木、日、月、星、辰的气均可)，

把气接到自己身体里边通透一下、转一下，再从另一只手发出去到病人身上。就这么简单。这实际上多了一番用自己的意识加工混元气的过程。它有这么一点好处；这么一走，把外面混元气加工的过程具体化了一点，内容多了一点。这么发出去也是用意念导过去的，按道理讲它不算环流，当环流也行。这么做的效用是通过自身给混元气加加工，这个加工和一般传统气功丹田气的加工还不等同，因为这个加工还比较简单，但比光用意念想可能加工得细一点。这也是一开始入门练的方法。如果真熟练了，就是一想就完了。

三、意气法

意气法和意气合一有什么不同?就是不用手拉气了，就用意念想。我们为什么又叫它为纯意念治病法呢?过去传统气功有所谓的纯意念治病法，就是用意念想。其实呢，意念一想“好了、好了”，意识就不自觉地在病位处把混元气聚起来了，是用意念和混元气在里边相结合，在里边发生变化。实际上只要治病，往往都不是纯意念，里面总要带上气。这就是意气法。用意念想“好了，混元气正常了”。如果能看气，看见气比较污浊，一发气，想污浊之气“清亮了、正常了”，等它清亮了，病就好了。也可以想得很形象，如拿刀子拉，拿剪子剪。治溃疡病，意念拿抹子抹、用手抠都行。以前教练员班有位同学实习时给一个喘性气管炎病人治病，发气想“好了、好了”，病人不好。他想病人的气管收缩了，怕冷，里边有寒。于是他意想用一条烧红了的铁棍往气管一捅，热散开，这么一想，病人好了。意念想得非常形象、非常具体，这么一想，带上气了，把病气冲开了。实际上这和纯意念治病法没什么两样，就是用意念想，带动气起变化。发气时既可以对真人发气，也可以对空人发气。遥感治病时把病人的形象拉到面前，对空人发气，这也是用意念想。也可以拿意念一想把病人罩起来，再用意念过滤。遥感治病就是用意念想，当然它也调动了原始混元气，气在局部聚起来。拉气治病法先要把外界空间混元气聚合起来，再输到身体里边去。意气法根本就不要这个过程，就想“好了”，一想“好了”，意念就带着气起作用了。神光治病用眼睛带着去看，也是裹协着混元气去发挥作用。我们这里没讲我们神光治病和纯意念治病。意气治病和纯意念治病差不多，因为它不是先和外面气结合，而是意念一想，直接在病位处起作用，那也是混元气起作用发生形态的变化。

四、信息水治病法

信息水就是把气发到水里边。因为这个方法比较简单，也比较实用，所以现在社会上用这个方法的比较多。智能功于 1984 年开始在石家庄搞信息水治病。1986 年，严新去石家庄的时候，看见把气发到水里边也可以治病。而后严新到各地讲课的时候都讲信息水。他想，发气后的水能治病，肯定有变化。1987 年，严新和清华大学合作做实验，证明外气可使水的激光偏振面及拉曼激光光谱发生变化。以前是把写的符烧了，放在水里制成符水，喝符水治病，直接把气发到水

里边的不是绝对没有，但这种情况不占主要地位。智能气功于 1984 年直接往水里发气用于临床，只是没有大力宣传它。信息水很简单，就是把气发到水里边去，加意念想让这水干什么。如接骨头，加意念想“长骨头”；腿疼，加意念想“喝了水就好了”。有时组场，把水放到场里边去，没加具体意念，但是场中气聚多了，气进去了，生命力提高起来，也可以起很好的作用。关键在意念，可以限定起作用的范围，也可以普遍加强生命力。给健康人制信息水，发气时想“生命力增强”——全面的。有的人头疼、腰疼，给他制信息水时可以用意念限制作用范围。当然这里治头疼、腰疼针对性也不是非常具体，不是治头疼的信息水就不能治腿疼、脚疼。制信息水就是把意念加进去，把混元气加进去，混元气充足、灵通，在不同层次都能起作用。如果你限定它一下，它的作用就比较局限、更突出一点。信息水、混元气治病没有别的诀窍，就这么简单。可有的人把制信息水搞得很复杂：准备一盆凉水，手离水面一尺高，想手变热，手热了，意念手和水连上，再想水变凉，这样信息水就制成了。古人也没这么搞的。他只是想把信息水的制法说得很神秘。你只要不能将手想热、想凉，信息水就没法制成。这就把制备信息水的难度加大了，你就不敢随便用信息水。信息水可以吃，可以洗，可以泡酒，可以内服，可以外用，吃了治里边的，外用可以消炎、止疼、止血。1987 年自卫反击战还没有结束的时候，有个护士在石家庄学智能功以后，到老山前线去搞治疗，她把气发到水里边，把水运到猫耳洞里去。战士喝了喝，许多病都见效了。对外伤的，用信息水洗一洗，消炎、止疼、止血。那位护士还立了三等功呢！信息水本来是很简单的东西，可很多人就是不敢用、不敢做。

懂得了信息水的制备原理，就可举一反三。把气发到什么东西里边就是什么信息物嘛!发到笔里，信息笔；发到毛巾里边，信息毛巾；发到杯子里，信息杯；发到磁带里边，信息磁带；带气写个字，信息字；画个画信息画……过去画符跟这不是差不多吗?现在有好多通过唱歌组场的，其实那个组场出自发功好多是心理作用。唱歌可不可以发气呢?可以。但有些人把它变了，用心理作用，他在台上嚎，下面的人也跟着鬼哭狼嚎，连哭带笑，那样出的自发功多是心理暗示。心理暗示调动起来之后也对场起催动作用，调动了场之后，发挥了场的效用。它是这么引起来的几个连锁反应。对于其它的各种形式，我们就不多讲了。现在气功界里又把画符、画字、画圈儿、画图像说得很神。画符是怎么形成的呢?过去练功的人，兴之所至，提笔一画，把气搁到里边了，挺管事，就慢慢演化成符了。原来会画符的人还不多，现在画符的人可比以前多多了。因为他们懂得把气放到字里边就可起作用。可现在他们懂得这个道理之后又说到神那儿去了。一画符，就说“请神来了”，拿我们的气功科学干神事去了。这是一个倒退。希望同学们特别注意这些问题。

第四节 组场与组场治病

组场是智能气功的一大特点，是智能气功对传统气功的一个革新性的变化，是智能气功一个最根本最关键的内容。组场这一新生事物，可用于教功，可用于治病，用于搞科学研究，所以，对组场应该加深领会、加深理解。

智能气功搞组场已经有十多年了，正式公开讲组场是在 1986 年，但是，到现在为止，智能功人，包括我们好多老师，对组场还并没有完全领会和理解。原来我想，老师们每天组场治病，同学们放了寒假之后也出去组场、教功、治病，组场这一课简单讲讲就行了，但现在反复考虑，结合一些事情来看，尤其结合到最近康复一部学员的练功和搞的科学实验的成果来看，还应该把组场再反复讲一讲，争取能使同学们对此有一个更深刻、更全面的认识。在讲课中，一般问题少讲一点，对于那些实质内容就多讲一讲，而且有些地方还要稍稍展开一下。我这一边讲，希望大家要一边琢磨。因为组场是个新的东西，在 1979 年刚一开始搞组场的时候，还没有想到组场会有这么多的用处。一开始就是用来教功、练功的。可现在呢，组场在不断地向前发展，组场发挥的威力越来越大，而老师们对它的认识和掌握也还不够全面。希望同学们结合实际，对组场要反复进行思考，加深体会。

Ⅰ、组场简介

一、组场的含义

为什么讲组场的含义这个问题呢，因为现在人们对组场是什么并不清楚，社会上有人也在搞组场，虽说组场治病、组场教功还不那么时兴，但组场带功报告却是非常时兴，从 1987 年以来就兴起来了。1988 年之后，一些气功杂志上也发表过一些对组场的看法、议论。我们智能气功在 1987 年发表了什么叫组场的文章。不过当时也只是简单地说，组场是通过气功师组建起一个便于练功，便于治病的场所，同时把组场的方法也说了说。因那时智能功的混元气理论还没有完全拿出来，很多人对我们的文章(尤其是关于外气治病的)，就没有多注意。而后，气功界里面搞组场的就多起来了，五花八门，有搞什么八卦阵的，有的人说组场就是心理暗示、同步效率……但对组场到底该怎么理解?不清楚。由于组场是我们发明的，所以，我们对它的定义作了一番规定。

组场从字义上讲，组字当组织、组建、组成讲，场字是指气场，两个合起来，就是组建气场之意。有的稿自然科学的就问：“你们搞的那个气场是个什么场?”我们讲，它就叫气场，是被

聚积多了气的场所。在物理学中，场有它的特定内容。它的含义有二：一是指一种均匀的、非实体性的场性存在物质，有电场、磁场、引力场等；一是指一种物质特性在它周围的梯度变化。比如说一个热东西，它的温度越来越低，慢慢形成一个梯度变化，这也叫作场，是个梯度场。而在气功里，气场是个什么东西?是那个非实体性的场性物质呢，还是梯度场呢?我们说，气场和这两个场都不相等，但是其中也包括了这两种场的内容，它是混元的嘛!称之为气场，是说它有气了。混元气理论认为，实体物周围有它的那种弥散的、稀疏的非实体性物质存在形式，我们称此为气场。那样的气场似乎和物理的梯度场相类似：如在人体周围，离人体越近，混元气就多；离得远了，就少了，有个梯度变化。可组场这个场呢，它是比较均匀的，它和物理的场不一样在于，物理的场虽然也比较均匀，但它的规范性。边界性不是很明确，而我们智能气功组的这个气场呢，在组场时，你这个场划多大，它就有多大。

1986 年在北京工人体育馆办气功学习班，为了让大家领会这个气场，我就围着那个练功场走了一圈，场多大我就围着圈走多大。当时有一个人对气比较敏感，他想，“老师布的这个场，我体会体会这个场一样不一样”。我走这么一个大圈圈，周围最少有一平方市里。这个同学在我一开始走的地方看着了是怎么走的，可再远就看不着了，也看不清了。因为预先并没有划一个界线，是我随意走的。然而那个同学站在我开始走的地方，把胳膊一伸，体会体会，觉得场里面和场外面就是不一样。然后他就跟着体会走。他走下一圈来，跟我走的路线是一样的。这说明什么呢?说明这个场布了气之后，它有个边界线，敏感的人能够感觉到了。所以，我们气功组的场和那个梯度场也好，和那个非实体性物质场、匀态的物质场都不一样了。因此说，气场有它的特殊性。

我们前面讲组场的含义，只是从字面上讲的，并没有把组场这个特有名词的内涵和外延表达清楚。按道理来讲，一个定义讲出之后，应该使人对组场这个词的内涵和外延有所了解，知道是怎么回事情。如果从内涵和外延这个角度来下定义，组场就是气功师或组场人，通过自己的意念把自身的气、自然界中的混元气以及在场范围里面的对象（诸如人、物等)的混元气组成一个混元整体，使之充斥到这个场所里面。这个场所里面有气功师、组场者的气，有场里对象的气，有从大自然界集中起来的气，这三个气一聚起来，充到场里来，场里的气就多了。这就是组的气场。这个气场干什么呢?你让它干什么它就干什么。用于治病就叫组场治病，用于教功就叫组场教功，用于讲课就叫组场讲课，用于搞科研就叫组场搞科研，可以有不同的用途。那么，这个气场的强度和质度与什么有关系呢?跟组场的人有关系，跟组场所在地的气怎么样有关系，跟组场的对象有关系。这是组场的三要素，后面还要全面讲。组起的场能不能取得效应，关键就是看这个场的强度和质度，同时和场里面对象物的吸收度有关系，而不是说这个气场有了之后就能起作用了。

对组场我们应该这样认识它。

现在社会上有人把组场报告称作带功报告或组场带功报告，而且越来越多的门派也都搞组场带功报告了，可到底组场怎么组，他们也不知道。现在社会上搞组场的都搞自发功，因为这最容易起效果。“组场带功”实际上就是组场。他们为什么加“带功”两字呢?因为有的人听了内容和练功没关系的报告之后病也好了，他们就认为这是气功师带功的缘故。其实这些效果就是组场的效果。组场后，有些人病就好了，有些人的功能起了一定的变化。每个人受搞组场者的暗示，接受他的意识信息不一样。有的人听完带功报告之后辟谷了。咱们智能功这么多年搞组场，很少有自然出现辟谷的。有些人自己想不吃饭，试试看行不行，那是另外一回事。智能功组场带功报告数以千计了，没怎么出现自然辟谷现象。可有的气功师就讲：我组场之后，大家就有本事了，就可以不吃饭了，出现辟谷了。这么一引导，有的人就辟谷了。其实，这本身也刁；是带功，同样也是在组场。由于人们对组场的含意不清楚，就加了“带功”两个字。这个“带”字当呈现、显现出来讲。“面带微笑”是叫你面上呈现出笑来。这样，组场带功的意思就是组场者呈现出功夫。其实我们组场的核心之一，就是你在组场的时候要进入气功态呈现功夫。组场带功报告，带功报告，组场报告。这三个名词之间没有什么差别。

二、组场的客观效应

社会上很多人对组场到底是不是客观的东西，持有的异议，绝大部分人都说组场是心理作用，是心理暗示。师资班同学今年出去作了报告，取得了效果，但是人家问你组场和心理暗示有什么区别，你怎么回答?如果我们不掌握更多的材料，就不能够给人以满意的回答。我们说，组场有心理效应，但你不能说它就是心理效应—，因为组场之后，它既可在人体起作用(如治疗疾病、长功夫)，又可以作用到人以外的东西(如动物、植物)。你要说是心理效应，对人可以说起心理效应，对动物、植物及微观领域里的细胞、细菌就不好说起心理效应了。又比如我们把组场应用到工、农、林、牧、鱼、各行各业里搞增产。这里面不仅有生物、有动物、有植物，而且还有很多的无机物，非生命的物质——纸张、钢材、混凝土，像这些物质，组场之后也起作用了。这就告诉我们，它不是一个简单的心理作用，而是有一种特殊的作用。

它是什么特殊作用?从智能功来讲它就是混元气的作用，现代科学对混元气的体性是什么还不了解，但是，通过科学实验和我们十几年的实践证明我们组场的效应完全是通过混元气来起作用的，而且它的效用是多方面的。对此，同学们应该通过多看咱们的科学实验来加深领会和理解。组场的效应和我们组场者的意念有关系。组场是把大启然界的混元气聚起来了，这样，混元气就充足了，混元气一充足，那么场里面对象物的各种整体功能就会强化起来。咱们讲，混元气是个混元整体，混元整体是从时间、空间整体上体现其特性的，这个特性不是一般的物理化学特性等

局部特性，而是整体功能，它在我们组起的气场里面所起的作用，是对气场里面每一个个体的整体来发挥作用，不管是大的个体还是小的个体。大家对这一点要特别清楚：在场里面对大的生命活动(每个人)和小的生命活动(细菌、病毒)都起强化的作用。大家一听：这可坏了，组场后，咱们身体里的各种病毒、各种细菌不就多了么?你身体里边虽然有好多小的个体，如细胞，细菌，但它们已经成为你这个人整体的一部分，在这种前提下，通过组场，人的个体的整体功能增强了，那么人体里面所包含的每一部分它都会按照人的正常方面去发展。比如说身体里面有细菌，这个细菌就服从你整体的需要，按照你整体的正常方面去发展。我们人体大肠里面有很多大肠杆菌，这些大肠杆菌在大肠里面是不会引起疾病的，而且相反的，它们还能够制造维生素。因为这样的细菌和人的正常功能融合到一起了，它能和人的正常生命共生，而正常生长。而人体里面病态的细菌和人这个整体是不一致的，当人的功能增强了、强化了，那个病态细菌就不能生长了。整体观就有这么个特殊性。

有的人讲：“庞老师，空气里面的细菌是独立个体，我们混元气增强了，它的生命力不就增强了?它的生命力增强了，它不就繁殖比较快了么?”在空气里边我们加了混元气但是，我们没有增加细菌所必需的各种物质变化条件，而且我们也没有另外给细菌加个让它长的意念。它虽然在我们所组的混元气场里，得到气了，生命力增强了，但它不能从周围拿到它所需要的物质，所以它不会增多。如果你给了细菌非常适合生长的条件，它亡可以增多。中国医学科学院搞过这样的实验，去年我上成都去作函授班的面授报告，四川华西医学科学院有位教授也搞了实验。他把细菌放在营养丰富的培养基里面。他带着这样的试管去听报告，家里面有作对照的。听了半天报告回去一检查，在咱们气场里面的细菌增多了，最多的比家里的增加了三倍。他设计了三个不同的实验方法：一个是把盖开着；一个是把盖封上；一个是开着盖拿纸包上。以开着盖的生长最快。搞了几种细菌，有大肠杆菌、葡萄球菌、沙门氏菌种，都长了。它为什么这样长呢?人给它创造了非常优良的生长条件，给它加了很多营养，周围培养基里面都是它需要的东西，它生命力一强，一吃这些东西，就长起来了。这是我们人为创造的条件。细菌在外面的时候是独立个体，一得混元气，别的条件一具备之后它就长起来了。中国医学科学院还搞过癌细胞的实验，那是 1990 年我在北京为亚运会集资作报告时的事。他们把癌细胞培养好了，带着试管到场里听报告去了，回去经过 24 个钟头，和对比的作比较，差了两个指数。差这么多倍，了不得啊!像这个情况说明什么?这就说明混元整体理论、混元气它可以在不同层次的物质上起作用。整体的人一接触混元气，人的整体生命活动增强了；癌细胞在人体里面对人来说是个不正常的，人的功能一提高一增强，癌细胞慢慢就消灭了；细菌在人体里面是不正常的、致病的，人的功能一增强，细菌就没了，被消灭了。大肠杆菌在大肠里面就不会被消灭；它要是跑到膀胱里面去，使人得了泌尿性感染，它

就要被消灭。整体性就这么特殊。我们这里通过讲组场把混元整体、整体作用给同学们强调了一下。我想，如果能把组场的道理，把混元整体理论的道理给大家讲清了，同学们对我们为什么强调集体、集体活动、整体作用，也就能加深理解了。去年我讲同学们可以搞点自治，并不是让同学们不搞集体练功，而是什么意思呢?如果大集体不行，可以搞小集体练功，几个比较合适的人一起练功，要这个群体性。咱们真要想取得好的效果，就得把智能功场的效应发挥出来。人和微生物不一样，微生物具有群集性，人讲社会性。人的整体性不仅要讲自然的人的整体性，还要讲人的社会的整体性，我们这一个人的整体性还要在社会当中体现。所以我们真正想搞好智能功，就必须从整体性上来解决、来提高。书上讲的组场对人体的效应、对动物的效应、对植物的效应，在细胞层的效应，在无机物层的效应，具体内容我就不多讲了，给大家串到一起这样说一说就可以了。

三、组场的理论与作用

混元整体理论是智能气功科学的基础。组场是智能功的一部分，它自然也还是用的混元整体理论、混元气理论。混元气的运动形式是开、合、出、入、聚、散、化。我们把场组起来，场里面气多了，这个气的运动同样也是开、合、出、入、聚、散、化。组场后，每个人周围气更多、信息量更足、作用更强。如果我们真能够认真去体察，“人在气中，气在人中”在场里面就更容易得到体现。混元气本身，有开、合、出、人、聚、散、化这个运动规律，如果组场者再加点意念导引，把开、合、出、入、聚、散、化强化一下，效果就不一样了。如果你经常引导这个场开；合、出、入、聚、散、化，那么，这个场开、合、出、入、聚、散、化的作用就增强了；如果被组场的人，通过意念自己主动地来和气场开、合、出、入、聚、散、化，那么这个气对你本身的开、合、出、入、聚、散、化的作用就强化起来了。所以我们在讲这个道理时，同学们要从另外一个层次上去悟，去琢磨它。

理论是混元整体理论，作用表现在混元气的开、合、出、入、聚、散、化的运动，那我们这个场怎么才组的好，怎样才能起好作用?我们通过分析发现有三方面的因素，这三个方面互相有联系，但每一部分又是独立存在。第一个因素是自然混元气，可以说它是基础。混元气和实体物有关系，因为实体物周围都有它的非实体存在的混元气。咱们人现在还做不到摆脱地球的影响，总得生活在地球上，地球、地球上的具体物质都有混元气。如果组场所在环境的气好、多、那么组场时就好聚气，气就足，如果那个地方气不好，聚气就难一点；如果这个地方非常非常坏，你聚的气又给消耗了。过去讲风水，好地方有好风水，不好的地方风水不好。我们智能功虽不强调地方，但是地方的好坏对组场效果是有影响的。对象一样，组场者一样，只是地有好有坏，那么地好的，气场就强，地坏的，气场就弱，所以说，组场所在地的环境，是个基础。第二方面就是

组场者所表现出的功力。这个人功夫高，聚集混元气的能力就强，组起场气场就强，所起作用就强；功夫低，聚集混元气的能力就弱，组的场气就弱，所起作用就弱。这是核心。所以我们经常讲组场时要找一个对组场比较熟练、功力比较强的同志。有的人功力强，但他组场不熟练，这就削弱了他组场应有的效果。有的人功力稍稍弱点，但他习惯组场，对组场运用得很熟练，这就能起到相应的弥补作用。总的来说，要看组场者表现出来的整体水平。所以，有的人功力不太高，但是他动员整体效用比较好，场也会组得很好。当然这里关系到第三点了。第三点就是场内对象和组场者意识活动的同向性程度。思想活动的同步性强，组场效果就好，否则，组场效果就差。第三点是关键。

这三个因素当中组场者是核心，这个场都是围着他转的。为什么不说他是关键而说他是核心?因为组场者功力高可以用功力来弥补风水不好的不足，一聚气，把这地方的气改好了；再有，功力高的组场者对场内的群众有威信，大家就容易跟他意识同步。所以组场者功力高可以弥补某些不足的因素，诱发气场向好的方面变化。将来我们要出去给人组场，这就要求我们自己水平要高。现在我们当学生，要学习，要长功夫，你就是被组场的对象。如果你是组场对象，你的意识是否和组场者同步、同向，这是很大的关键问题。大家学了理论，意元体里边已经开始受到混元整体理论的影响，你接混元气的能力比一般人要强、要高，在这个时候，如果你不能够主动地和场相接，接受场的效应就比一般的人还差。如果是一般人，脑子里没这些理论知识，那个场往里一打容易进去；你脑子里有了理论，你意识再一拧，那么它就从另一个层次上起了个分离的作用，就比一般的人的分离性还要强、还要大。我们说组场对象对场的效应起到关键作用是从两方面讲的：一方面，如果组场对象和组场者完全是同一的，场的效果就增强了；另一方面，如果组场对象和组场者是对抗的，场的作用就差了。

康复一部最近搞了些治病的科学研究。三月份打结石，痊愈率还不到 10％。也是现在这些老师搞的，当时就是由于指挥场的这几个老师统一不够，对学员讲的也不够。四月份呢，还是这些老师，首先老师们统一起来了，把学员的积极性动员起来，这么一来排结石 24 天痊愈将近 40％。这就是组场的效用。以前排石很快，但排光的比较少。四月份痊愈的比较多，老师们还不满足，还在继续努力。可是，四月份有一个宿舍里面有 6 个结石病人，这 6 个结石病人一个痊愈的也没有。这什么道理？大大气场是客观存在，我们这个地方气多了，风水好了，所以组场效果好。可是一回到宿舍里面，这个小气场不行。大家会想：一天练功的时间比在宿舍聊天的时间长(不过在宿舍时间也不短，睡觉时间多呀)，为什么小气场的作用会这么强?因为在小气场当中，人们比较随便，深层意识容易起作用。比如，咱们在一个公开的场合说些理直气壮的话、影响情绪的话，并没有真正地影响自己的感情；可是在没人、两个人愉愉说话的时候，最容易动感情，对人

的生命活动影响比较大。你在公开的场合意识活动不是发自内心的，是比较肤浅的；在你随便的时候容易动感情，真正的感情一动，生命活动就变了。所以你在宿舍里面的时间虽然不比集体活动时间长，可这时候你表现的是你的真正的内在的精神世界，这种意识活动动得比较深一点，如果在这样环境当中，你自己不去注意这些问题，不去注意调节气氛，这样起的好作用就差了。这也就是为什么康复部去年开始搞模范宿舍的原因。去年康复一部开始搞模范宿舍，还是黑山咀这个点先搞起来的。可很多人不以为然，以为搞这个模范宿舍，这算什么?我一听马上告诉大家：非常好，赶紧抓。模范宿舍搞起来之后，起什么作用呢?在练功场一练功是个群体效应，一回宿舍，干什么都组场，吃饭组场、睡觉组场，行动一致，这也是个群体效应，这个场的积极作用就发挥得比较充分了。所以黑山咀痊愈比较高。把组场用到生活当中来，效果就好。去年在咱们全中心搞了一下，今年一开学我就提出要求，你们一部能不能多抓出点优秀宿舍来?四月份康复一部抓了这项工作，月中评一次，结业之前评一次，评比出 44 个优秀宿舍，他们的痊愈率比一般的痊愈率高了很多。为什么这些病人，甚至很重的病人，搞搞宿舍卫生累了，反而痊愈率提高了呢?44 个优秀宿舍的病号，痊愈率 40%，显著效果 42%，比普通宿舍高多了。这实际就是发挥了场的效应。同学们是健康人，对组场效应体会不深。年轻人嘛，总是想得多一点，想多探讨探讨。好多同学这么想：“庞老师说组场好，我就自己练功试试看。”我认为最好还是多听听别人的经验介绍。智能功这门学术就这么个特点，应该说大家在原则方面不能跳出去，必须在原则里边来搞。离开了原则，那就不是智能功了。如果你不遵守智能功最根本的原则，就不要学智能功了。你要学智能功，得按着这个原则搞。我跟一部讲了，上次你们搞了 44 个优秀宿舍，这次能不能搞 100 个、200 个优秀宿舍?能不能让原先的优秀宿舍保住小红旗?今天刚开学，今天挂一天，让新学员看看，哦!原来你们这是优秀宿舍。到 12 号评比，看能不能保持优秀宿舍。原来优秀宿舍争取继续保持，再搞那么多的优秀宿舍，你们再看看，疗效怎么样?以前我就给老师们讲过，优秀宿舍疗效都高，老师们没注意。有几次开经验交流会时，“老三对”介绍了经验。一个屋子住了三对老俩口，那屋子搞得非常好，吃饭时组场，睡觉时也组场，从去年就这样。这样的宿舍痊愈率都在 50%以上，最低的一次 40%。这就是场的效应。我们有大的气场，这儿有风水了，然后讲课时老师组场，你自己接收；生活当中，同志们自己组场，使我们的气场处处发挥作用。我去年给同学们讲，希望同学们要学会自治，时刻组起场来，不要完全去靠老师。不是强迫同学们非这么做不行，搞智能气功从学术上就要求这么做。

组场为什么这样起作用?现在科学还解释不了场的效应。咱们这么给大家打比喻，借协同作用的典型事例——激光来说明。不过这比喻给咱们同学们讲，听起来也可能有点困难，给一般搞光学的、学过协同学和整体理论的讲，听起来可能要容易一点。激光是方向性极强、强度极大的

一种特殊的光，它是从物理学上搞起来的。为什么会产生激光，它到底是什么东西?自 60 年代发明激光之后，并没把它的道理弄清楚，一直到了 70 年代末，物理学家哈肯才从学术上把它讲清了，叫协同作用。本来这两个普通光源都是向各处散射的，方向不一样，为什么能变成方向相同、亮度极强呢?这是用了特殊的激光发光器的缘故。但是光有激光发光器还不行，还必须要有能量。加能量，加泵浦到一定程度，那光一下子集合起来起协同作用了，激光就出来了。哈肯第一次参加协同学会议时就是以这个激光理论作例子来讲的。—般地讲协同作用，都以哈肯举的这个激光例子来讲，因为这是最典型的。当开第二次协同学会议时，哈肯还是讲激光，不过这次有了新东西——激光原子，就不是一个能量的泵浦问题子。虽然光线能量没那么足，但光线里面出现了激光原子，这样也能产生协同作用。如果光加泵浦，打个比方，加 100 泵浦才能起协同作用；如果加几个激光原子，泵浦加到 50 就起激光效应了。像药引子一样，激光原子起了个“引子”的作用，一引“引”起来起作用了。所以激光有这么两种情况。我们组场类似这个样子，也要起个协同作用。这个协同作用一种情况是加能量相当加泵浦。我们组场时往里面聚气，聚的气多，能量就多了，就能协同了。气多了之后，还须沿一定方向转一转、动一动，使它有序化。第二种情况就是多找几个带功的人。如果整个场里面都不是练功的人，就一个带功的来组场，他起的效应是什么样子?如要有四五个带功的一块带又是什么样子?带功者就是激光原子。一个激光原子，两个激光原子，三个激光原子……多设几个激光原子，场效应就强了。咱们组场就是起个协同作用。协同作用很关键。协同作用是整体性表现，组场也是整体性表现。懂得这个道理之后，你就可以这样搞：第一，找功能比较强的人来给同学们组场，加能量，加能量也等于是多加了激光原子；第二，我们功能不强，就几个人一起组场，一块聚气，这样搞也可以。这是用激光原子和能量的协同作用比类智能功的组场的效应。把组场的效应弄清楚了，搞组场就比较容易了。

大家都来搞组场，信心十足，意念一致，这本身就是个同步。康复一部有一个班三十多人，大部分同学都做了打鸡蛋试验。一开始效果不好，后来有几个做成功后，越做士气越高昂，都行了。这也是一个场效应。这次开学典礼提前了，因为一部昨天学员就满了，近 2500 人。我还给他们讲，把上一期搞的那些实验在一两天内让新来的同学们看一看，好让他们在脑子里打上烙印：搞科学实验这么多人都行。脑子里面有这些印象之后，这个意识就起作用了，就容易同步了。可以肯定这一期学员的实验成果比上期还要好。为什么呢?大家都有这个向上的气：那些同学行，我们也行!在开学典礼上我给同学们讲：“他们行，咱们都行。上次搞了 600 多样品，希望这次搞 2000 多样品，大家都搞。”大家听了都很高兴。都是场的效应。同学们对场的效应要从多层次上去搞。如果我们这个气上不来 那就麻烦了。过去咱们共产党干革命不懂得场效应，但在很多地方是不自觉地运用了场的效应。咱们平常不是这么讲吗：“气可鼓，不可泄。”一个军队，

一个单位士气要高起来，大家都要鼓气，气鼓起来了，工作就好做了，成功率就高了，这是场的效应啊!气鼓起来了，但是气往下一泄，变成松松垮垮；散散慢慢，这个队伍就不好带了，场效应也就不好发挥了。大家都看过球赛，有的人也参加过一般的球赛。本来你这个队平时打得有水平，一旦上场后有几个失误，一下子情绪起不来之后，这个球就怎么也打不起来了，怎么打怎么输。难道每个同志不想赢球吗?大家联系不到一起，整体性没了。打那样的球每个人都非常累，到最后就是打不出成绩来。这同样也是场效应。希望同学们对这个场要从多方面去想，这是咱们智能气功的一个最大的特点，智能功强大的生命力就是从场这儿体现出来的。

组场是一个复杂的混化过程。组起场来后，组场者要发放意识指令，意念发的要明确，使场内的气按意识指令发挥作用，它本身就是用的咱们智能功的混化理论。意念和混元气一混，作用到场里面的对象(这对象既可以是人，也可以是物。咱们组场讲课就是人，搞增产实验就是物)，和对象一起作用，这本身也是个混化。这么混化之后，他那混元气反过来又作用到场里面，这么一反一复，反复激荡，场越来越强，效果就越来越好。方才我提到康复一部的一个班，这个班搞的实验最多(140 多件)，成功率也最高。这次科委来参观，基本上都是他们班里的学员表演的。他越搞，反馈的信息就好，他一琢磨，效果越好，反过来，就起作用。对人就更是如此了，在场里，人的意识能不能和场结合到一起，这很关键。同学们要多领会，不然的话，就光从书本上懂得点道理，不能从实践当中去体会，去体察，那就坏了。组场是咱们智能气功生命力的一个根本支柱，如果对它理解不了，不能很好地运用，就等于把智能功扔掉了一大块。要想借助场发挥很好的作用，我们每个人就应积极主动地和场配合。有的说：“那你和植物组场，植物不和你配合怎么办?”植物、动物和人不一样。人有意识，意识有全息性，还有对抗性。动物谈不上意识，但是它有情绪。比如给动物搞实验，如果你逗它，让它发怒，或吓唬它，让，它恐惧，让它精神不正常，你再去组场，肯定没有在它很平静的情况下组场的效果好。我们做一般的生理实验，比如给狗做条件反射实验，一打灯光，就喂它食。拿食物刺激它流唾液，同时灯光成了给食物的信号。往往重复三次之后，一打灯光，不喂它食，狍也会流唾液——条件反射形成了。可是有人用电击狗，一吓它，给它一个强刺激，你再打灯光，它不再流唾液了，已经建立的条件反射便被破坏了。医学上讲经典的条件反射都讲过这样的例子。各种情绪对条件反射有影响，对组场也会有影响。对动物来说，是通过神经系统起作用；对人来说，是通过意元体到神经这样起作用的。植物就没有情绪了，但是对植物组场后，它同样也会有反馈作用。你给植物一组场，混元气就充足了。然后你加意念让植物怎么生长，混元气和植物一结合，就混化了。植物本身接子带有人的意识信息的混元气，一混化，它周围的混元气和我们气场的同一性就强化起来了，再往里面加信息，就好起作用了。给人组场是如此，给动物组场是如此，给植物组场也是如此。去年我就强调这个

问题：组场不要搞一次，反复搞两三次。为什么这么提呢?就是由于组场之后他(它)们互相混化了，起作用了，他(它)反过来又影响气场，有同一性了，你再往里加气、加信息，它就接得多了，然后它反过来又作用到周围，又有同一性了，再加一下就更多了。对这些问题，同学们一定要这样去认识。将来我们组场，第一，你要使这个场统一起来；第二，你要调动场里面所在物的积极性。至于组场的具体措施、步骤，以后再讲。

一般人往往对单调治病比对组场治病更加重视一点。中心有的老师恐怕也没解决这个问题。不过也有些老师有另外的偏向，说“不用单调，组场就行了。”他这么讲，但他不一定就完全相信组场，可能是懒。搞智能功就要实事求是。职工当中有哪些不健康的东西，我跟同学们讲，同学们应该首先克服那些缺点，牢固地确立组场的思想，治病组场，教功组场，讲课组场，生活组场……你懂得这个道理以后，其实单调也是组场。’两个人一组场，这个场起来了，就解决问题了嘛。我们要正确对待组场和单调的关系。有的人讲，组场当时没解决问题。实际上单调也不能百分之百地起作用。能给你二百个病人，你用一个钟头给他们一一单调；他用一个钟头组场，组一遍，再组一遍……结束之后，作疗效统计，组场的疗效肯定比单调的疗效好；为什么?因为组场是共振效应。你组场时，他跟你共振，你这儿一说，总会有这么一批学员跟你合上了。这个人跟你一合，那个人跟你一合，这么多人跟你一合，互相一振荡；你这儿一想好了，他那儿一想好了，气场里的“激光原子”就多了，好的人就多了，作用就强了。单个调的话，就你们两个，你对他，他不信，不跟你起共振，效果就差了。

Ⅱ、组场的创建过程

组场是我们从 70 年代开始搞起来的，过去没有。组场可以用来教功、治病、讲学以及搞科学试验。过去没有科学实验一说。教功，法不传六耳；治病，有缘才治，没缘他不治；讲学呢，他不懂，组场，更谈不上自觉去运用它。当然我们说他们不会自觉运用，不等于说没有场的效应。因为一练功本身就有个场，这个场可以起作用啊，这是客观存在。但是它有规律，只是没有发现它。我们不是创造组场。我们发现了这些规律，懂得了这些规律，并自觉运用它，就给它起个名叫“组场”。有人说古代就有组场，我们认为，古代没有组场。我们是怎么发现这些规律的，前人给我们提供了哪些素材呢?讲学术就得讲清它的来龙去脉，该是谁的功绩就是谁的，不然的话，那就不叫实事求是。所以我们要讲清我们做了些什么工作。文化是发展的，它有连续性、承继性。科技发展的过程就是跑接力棒，一棒一棒地传下去。如果没有古人的成果，能有现在这样的科学?有时虽有一个质的变化，但它下面仍是连着过来的。我们这个组场是怎么搞起来的?不是像人们所说的是受了什么解放军共同做动作的启发，是什么摆八卦阵演变过来的，不是这么搞起来的。

是怎么来的呢?

具体来讲，创建组场有这么几个方面的因素。一个是传统气功特别是民间宗教里面有师傅带功一说，这个情况大部分都是。有些民间宗教里师傅给徒弟们带功，说：“大家闭上眼，我上天了，你们跟着我，想着拉着我的衣服，我把你们带到天上去。”《列子》里面有一篇文章，记载了这样的事，以后民间宗教就利用了这个东西。“我带着你们上天堂”，带了几年，有的学生就真说跟老师上天堂了。这是意识的导引。这是一个根据。

第二个根据就是老师帮着徒弟长功。以前练武术叫“喂手”，高级老师叫“喂气”。为什么叫喂手呢?老师教了你怎么打，怎么防，怎么用，然后，或者老师攻你，让你防，或者你攻老师，老师来防。你防守，老师得根据你的反应速度进攻你，一点一点地加快速度，由慢到快，越来越快。老师这么打，让你起反应，叫喂手；当你打老师的时候，老师就让你打上一拳，这也叫喂手。老师陪你练功夫。高级老师给你气，把气打给你，叫喂气。我有个练通臂拳的老师，他讲，他有个师兄，在师兄弟当中是功夫最好的，胳膊一伸能伸出老长，打得非常好。老师也是最喜欢这个学生。在老师家里面，他师兄跟老师“说手”，本来老师是喂手的，他师兄把老师挤到墙那儿去了，这时起了黑心，想把老师打死，就“啪”来了个撩阴掌，老师再喂手就会让他打到致命处撩死了。他师兄没想到老师还有好多绝手呢。这时老师一记掏心掌击中他的头顶，接着又点了他的两个云门穴，打得他动不了了，定住了。他师母说：“别打死他，饶了他吧！”但是他打通臂拳，胳膊再也不能伸出很长了。他以前能伸出很长是因为老师喂过气，老师把那气一打，定住了。以后他的胳膊比别人长一点，但比他原来短了很多。过去喂手的时候，老师对自己学生真是比自己亲生的子女都要亲。可过去也有过这种情况：徒弟功夫到了一定的程度，想害老师。老师也有被学生害了的。过去和咱们练智能功不一样。现在我给同学们摸摸脑袋，发点气，这不费什么。过去可不是，老师把自己练的丹田气给了学生，那是什么关系呀!?过去为什么讲“师徒如父子”呢?真是把命都连到一起了。这是咱们搞组场的一个素材来源，就是老师可以帮学生。过去老师是一个一个地帮，组场是集体来帮。当然过去老师教徒弟的时候，还有高层次的心传。老师用意念把你一照，照通了。如果老师不帮这一点，你里边就通不了啊!过去讲印证。有好多和尚印证，是从理上去印证。真有本事的人，你一说话，心里面一动，他就把你的意识感觉到了。他一感觉就把你里面给通了。这叫真印证。印证是有它的内容的。不过老师功夫不到一定程度给你印证不了。印证也是帮。组场属于心传范畴就是从这个地方来的。

还有一点，70 年代我有两个朋友——区汉荣和江波。这两个人本来是练周天功的。区汉荣有一次练功出了自发功，昏迷了，一下子昏迷了九个钟头。他觉得还是不练周天功为好，以后就不练周天功了。他自己悟出来一套自发功。(其实他昏迷九个钟头后，功能也就出来了)。他跟江

波讲："还是别跟老师练周天功了，练这个功吧。我帮你练功。"师兄弟就一块儿练功。江波练了一段时间也出功能了。区汉荣是意识感知功能，江波是透视功能。以后他们给人治病，就在杭州"柳浪闻莺"那个地方"摆场"。每天下午病人到那儿摆个桌子喝茶去，坐成一圈，你在这个位置，他在那个位置，把每个人安排好，一开始还要求把手放一致，暖壶椅子放整齐，位置不能错，然后，喝一个钟头的茶，他就走了。这样，有的病人一两个月，两三个月就好起来了，这叫"摆场"。这是我们知道的一个素材。再有，在 70 年代后期，搞过这样一个科学实验：气功师用意念从丹田往外调气，调到手上再往外发，这时用红外谱仪把图像描下来。可有一次，就在气功师正做这个实验时，旁边坐着一个小孩子，这小孩的图像跟气功师的图像相仿佛。这说明什么呢?说明气功师的气一变化，对周围的人可以有感应，跟感应电似的。

有了这么多素材，再通过练功体会这些内容，慢慢就形成了我们的组场。1978 年我们开始试着搞组场，当时就不搞围圈了。到了 1981 年在北京办发放外气治病训练班时，就搞组场，那时的组场和现在还是不一样的。那时是几十个人练三心并站庄，我就围着大家转，也不喊口令。因为那时刚搞外气，整个气场还很不够，所以组场比较费劲。这个新生事物，刚开始还不是那么成熟，经过不断摸索改进，组场教功成功了，1984 年就用来治病。一开始在石家庄正式搞门诊，搞集体治疗，一期二三十人或三四十人，坐在一起发气。那时组个场 45 分钟到 1 个钟头，跟看电影一样，一场完，再来一场。这样一搞效果不错。1982 年我们把推广智能功第二步功的推广中心从北京挪到了石家庄。1985 年在承德办班，就开始搞组场了，教功、治病都组场。那次办班很成功。从 1985 年起，北京的老师教功、治病都开始搞组场。1986 年在北京办班时，北京的老师们都普遍搞组场了。多年的实践展现了组场的威力，证明了混元气理论的正确性。于是，1986 年我们在北京办班时正式宣布：混元气、组场是智能功的两大根本特征。这是我们智能功组场的整个创建、发展过程。

为什么这么搞?现在搞气功要求快速传播，像过去那样教不行，就要组场；治病，要快速治病，不能那么一个一个搞，也得搞集体组场，组场就根据这个要求搞起来了。过去说心传，对一个人能够心传，对两个人，你也可以心传哪，因为意识本来是多方位的，它是全息的。心传是用意识来传导。组场，你要用语言说，要用意识想，语言和意识紧密结合到一起，只有这么做，效果才能好。我们搞组场，就这么反反复复，一反一复，从一般简单教功到治病，然后从治病到教功，又从教功到治病，从组小场到组大场治病。1986 年 10 月份那次办学习班正赶上北京要开学术交流会，来听报告的人很多，有一两千人参加了组场。那时，我们还没有提组场带功讲课，我们就给大家发气，一说"好、好"，有人病就好起来了。1986 年智能功宣布组场之后，北京的老师们治病、教功时组场，许多辅导站也搞组场。北京清华大学成立了形神庄辅导站，他们也搞

组场教功。1986 年，严新刚出山。他在石家庄看到了信息水的作用。那时组场教功在石家庄还不是那么普遍，但信息水的使用已比较普遍了。他对信息水很感兴趣，就上清华大学做信息水实验。在清华大学，他又看到了组场的效益。因为他出来这么长时间治了很多病，他就讲病例，一讲就是 6 至 8 个钟头。以后组场带功报告就时兴起来了。1987 年中国气功科学研究会功理功法委员会在西安召开了一次会议，本来是要批判组场的。但严新去组场作带功报告影响挺不错。这一下把组场轰动起来了。他在西安作报告时这么讲："我这叫带功报告，北京的师傅们叫组场。"开完会，他从西安到广州，又从广州上深圳。在深圳报告时他就讲了："我这个功取百家之长，组场带功报告是从北京庞鹤鸣老师那儿学的。"其实他不是跟我学的，是从清华大学那儿学的。现在气功界好多人说组场是祖传的，严新是第一个学组场的，带功报告社会上也认为是他第一个搞的，但是他讲他是从智能功那儿学的组场。现在气功界好多人说组场是自家祖传的，全国气功界敢讲实话的就唯独一个严新同志。所以说，我在好多地方讲，严新功力很好，作风也很好，敢实事求事讲问题。当然他搞组场，搞自发功了，这一点我们不大同意。现在他搞组场不那么强调自发功了，但也不反对自发功，有时还搞自发功。咱们智能功组场不搞自发功。

组场搞自发功就是严新搞起来的。一哭一笑一蹦一跳，他就说："这是好事，是在长功夫呢，这样哭笑就把病气发出来了。有的人摸摸你，是给你治病呢。"这造成了不少弊病。在天津就出过这样的事：这个人摸那个人，给她"治病"，流氓行为就出来了。我们智能功组场就安安静静。这个问题在全国范围正在得到纠正，组场将恢复它的原貌。

气功界很多门派都在搞组场。现在出山的什么"佛祖"、"活佛"、"佛子"、"佛孙"都在搞组场。一组场，好多病人好起来了，当场有半身不遂的走路了，就说是"佛"来了，"佛"就越来越灵了。其实就是组场有效果了。不过，"佛"是近三年来才"诞生"的。在前几年搞组场治病时，说佛的人还很少。那时他们把组场叫阴阳组场、五行组场、八卦组场，九宫组场……他们讲课也讲什么阴场怎么组，阳场怎么组，金木水火土怎么组，乾、坎、艮、震、巽、兑、坤、离卦的场怎么组。现在觉得起这个名有点站不住脚了，讲不出道理来了，再讲那样组场，自己也觉得有矛盾，不这么讲了，变成动不动就讲佛了，什么佛来组场，佛来带功报告，我佛力无边……好像这样讲就比较稳妥，没有矛盾了。他们带功报告取得了效果，有的半身不遂好了，有个别聋、哑说了话，一宣传，就成佛的了。其实就是组场的效应。咱们二年级同学寒假时不是有不少同学作组场带功报告了吗?也很受欢迎么！你们不也没当佛爷、佛祖宗嘛。现在佛长辈儿了，开始是佛孙，然后是佛子，佛子又变成活佛，现在变成佛祖了。

组场是咱们智能功的根本内容、根本特点，希望同学们对组场有个更深一步的理解和认识，并自觉地运用它。因为组场是新东西，自古没有，所以要反复地讨论、认识，然后通过实践，再加深

认识，掌握组场的机理，认识它的巨大作用。你只有从实践当中体会到它，才能长真知。我认为很多好的实验应该从师资班做出来。希望同学们有个闯劲，要不拘一格往前闯，多体现出场的效益。

组场怎么组?气功师把大自然界的气聚起来，把场里边对象的气聚起来，再把自己的意念放到里边去，这么来组场。具体来说，分以下几个步骤：

一、聚气

组场总得有对象和范围，即你往组场的范围里边聚集大自然的气。自然界的气应该包括地势之气。把地气、山气、植物气、大自然虚空气都往场中聚。如果地势好，就把地势气也聚进来。所以聚气时虽着重于原始混元气，但是也不能不管环境，尤其是好的环境。如果环境不好，你就往这个环境里边聚气，改变环境，使你所在的场和所在的环境出现同一性，成为一个整体。组场时可以从上下左右前后往场里边聚气；可以想地气往外出，天气往下降，四方往里聚；可以什么也不管，就这么往一块儿想；可以从无限远处往里边转圈，越转越小；也可以上下转圈；一个方向一个方向地聚也行，四个方向、十个方向聚也行，反复地往里边聚也行……方法可以是多种多样的。每个人聚气的办法可能都不一样，关键是通过意识来牵动大自然虚空混元气聚到场所里边来。不过聚气的时候，无论怎么聚都要注意一点：可别认为原始的虚空的混元气就是个空。你脑子里边先安安静静地作意，用意念想虚空中有一种恍恍惚惚、模模糊糊、若有若无的物质，把这种物质往里一聚，使它的浓度变大了。如果组场的时候能够认真地这样想，效果就不一样了。在组场的时候要把聚气作为一个规范化的步骤，这一点很关键。很多老师组场时，都不注意想这些问题，就想混元气往这儿一聚就完了。另外有的人一上来就发口令，就没有人真地聚气，这样就不能真正地起到组场的应有效应，因为他的意识和混元气结合的程度不够。组场聚气的效应如何，关键在于意识和混元气结合的程度。你作意想这种混元气，要想得很真切。想得真切可不是想得非常具体，要想它是模模糊糊、恍恍惚惚、若有若无的。集中精神这样去想，再聚气同步运动，即用意念支配气动一动，效果就好。你根本就不去想，一般地那样作，效果就差。这是聚气的关键。

二、统一场内的气，使之运动同步

你把气聚到场里后，要把场里的气组织一下，使场中的气同步运动。即用意念支配气动一动，最好按一个方向转动，这样就把聚起来的气和场里对象的气结合到一起，具有同一性了。如果你不这样转它，气虽然被聚进来了，但它和场里对象的人还不能有机连成一个整体。所以我们先安安静静地聚气，之后用意念按一定方向围着中心转，顺时针也行，逆时针也行。一开始最好顺着一个方向转，不要先顺时针、后又逆时针。这么转之后，大自然的混元气与场中人的混元气就结

合起来了，场的整体性就强起来了，场的效应也就突出了。用意念、手势把这个场转一转，从大到小也行，从小到大也行。从大到小这么转有个向心力，转动的同时还在把大自然的混元气往里面聚，所以它集中信息更强一点。转完后，发发音、喊喊口号振动振动，以进一步加强场的整体性。

三、发放组场所要达到目的的意识指令

场中气足起来了，同步性也解决了，接下来就是发指令指挥这个场起什么作用。你要是想治病，就发治病的指令，想带功就发带功指令。组场者想干什么就发什么指令，按照自己目的去做。但这时你要让场中的人和你同步，跟你一起来想。这—点也是很关键的。你组场，他不跟你配合，他接收信息就差了一些。怎么样让场中的对象跟你同步起来?这也要做点工作。前面搞的同步转是让场中的气同步、统一了，这时发指令关键是让场中的人意识同步。在正式组场之前，一般要给场里的对象简单讲点组场的必要知识，让他们知道怎么做，怎么配合。比如组场治病，你在治病之前可以这么讲："当我发指令时，讲哪你们就想哪。有病就想病好了，没有病就想气足了。你可千万不要在我给你头部发气时想脚……"先讲点简单的知识，然后发气，让他跟你配合。我给康复部的同志们带功一般这么喊口令："向头部发气，头部气充足。大家就想头部气充足了，有病的同志就想病好了……"为什么加这两句呢?就怕同志们一听"向头部发气"，就想"我脚痛，管头干什么?"他意识里面跟你不同步，这样全场里面气的去向就不统一了。组场说起来就这么简单，做起来也不复杂，组场的形式也可以多种多样。相对来说，在室内组场比在外面组场要好一点，一则室内不受外面干扰，再一个容易产生气场的回荡作用。如果会场太大而人太少，回荡就差一点。比如，对 20 个人组场，在能容纳 20 个人的小屋子里组场就比在能容纳 500 个人的会场内组场，场更强一点。当然这也不是绝对的。同学们将来组场，安排会场最好安排得满满的，有时越满效果越好。人员密度跟气场强度有一定的关系。大家会问，组场不是拿意识一圈就完了吗?像那次在工人体育场组场教功，我绕场走了一圈，有人能感觉出圈的范围。这两个不矛盾。组场过程中还有好多小的、方方面面的因素，同学们可以在实践中多总结。多观察，多对比，多总结，这样做肯定能发现许多小的、具体的规律。我给同学们写的这些都是原则性的、一般性的东西。由于反馈回来的材料也不是那么准确，到一个地方作作报告、带带功就走了，对组场全面总结得不够。对于在气功史上具有划时代意义的这么一种新生事物，仅十几年就把它研究透了?看来还不容易。希望同学们反复实践，认真总结。多想，想了之后就去做，做了以后再总结，看效果。这样再过几年，组场的方式、方法的规律肯定比现在细致得多。

至于组场，可以是一个人对多人组场，也可以几个人对一个人组场。1986 年某次会议中，一位同志病了，其他同志想：咱们功力弱，一个人组场恐怕不行，大伙儿共同给一个人组吧。于

是五六个人对一个人组场，39℃的体温一下退到37℃。几个人给一个人组也是同志们实践出来的。还有远距离组场，十个、八个人约定在同一时间练功，你想我、我想你这么互相想一圈。远距离组场此不组场练功效果要明显得多。这也是同志们搞起来的。他们曾问我：“庞老师，-这样做行不行?”我说：“你实践后有效果，还问我行不行干什么?”你是在组场，不是把组场否定了，只是增加了一个组场的形式。你经过认真仔细的观察，证明这种形式有效果，这就是最好的鉴定。只要是符合实际情况的东西，

而且有效果，就是对的。至于对到什么程度，那另外讲。“去年寄来的论文中，有搞按摩的、搞针灸的、搞拔罐的，也有用酒精来烧的，它们都有效果呀，为什么不让他们来参加学术交流会?”不错，是有效果，但那不符合智能功的道理。如果你搞辨证论治，搞阴阳，搞五行，就上阴阳五行那个层次里面去，就与智能功不一样了。但组场就不是了，你组场了，虽然形式不一样，但规律更充分了，实际上完善了组场的内容，而不是违背了组场的内容。有这个大前提在里面。所以组场可以是多种多样的。

不过这里要提醒同志们注意，现在有的人搞阴阳组场、五行组场、八卦组场，我们说可以叫它组场，但是它违背了智能功的理论，而且也没必要那么搞。那不是发展了组场、充实了组场，而是使组场扭曲了，因为它不符合简单方便，多快好省，它里面有不可解决的矛盾。实际所谓阴阳组场、八卦组场、五行组场只是徒立名目，为了避免别人说他学了混元组场，这不是学术探讨，不存在学术问题。阴阳组场怎么组?你拿出根据来。阴气怎么组?阳气怎么组?阴气里的阴虚怎么补?阳盛怎么泄?是以人分阴阳，还是以证分阴阳?这些都是没法解决的矛盾。所以搞阴阳组场、五行组场、八卦组场这些名称不是对组场的发挥和补充，而是给组场带来了麻烦。

还有一种情况。我为《东方气功》杂志审稿、选稿，外地来了一篇关于组场的文章。我了解那位作者，他不会练气功，但在50年代，他的针灸技术还不错。他也不知道组场是咱们发明创造的。他在文章中写道：现在社会上都在搞组场，我们通过研究认为，用大自然的混元气来组场是一种低级的组场，高级的组场是用丹田气组场。怎么组呢?把丹田气调到手上来，围着手上八卦转圈，转完圈，再把手中的气发到场中去。我看了这个稿件之后，把它退回去了，谁爱给发表谁发表，《东方气功》不能发表这个。《东方气功》发表的文章基本上都是正确的。杂志应该对学术起到正确的导向作用。所以《东方气功》杂志七、八年来前前后后的文章口径是一致的。为什么不搞点争论?你现在还树立不起一个正确的思想，争论什么?只能按正确的方向导。你调丹田气治病治一个自己就受不了了，还发到场中去?你发那么多丹田气，不累死你?到手上转完圈，再转到外面去，转到外面还是用的大自然的混元气。他不懂这个道理，自己糊弄自己。他没有实践，自己想的。

我们讲了组场可以多样化，而且应该通过实践丰富组场的内容，使之更加具体。但是类似以上这些东西则不是丰富了组场内容，而是曲解了组场，是不理解组场的实质而引起的一种变态的东西，是不正确的。你搞阴阳组场、五行组场、八卦组场，搞科学实验怎么搞?细菌里怎么分阴阳?分为革兰氏阴性杆菌、革兰氏阳性杆菌行不行?不行。对植物组场怎么组，组阴场还是组阳场?对钢铁组场怎么组?那就遇到不可解决的矛盾了。我们向气功界宣布组场时，只讲了一般的原则，没有全面阐述它。我们不是保守，因为以前没有组场，我们需要通过广泛、深入的实践来印证这个理论和方法。我们发布们这地方气多了，风水好了，所以组场效果好。可是一回到宿舍里面，这个小气场不行。大家会想了：一天练功的时间比在宿舍聊天的时间长(不过在宿舍时间也不短，睡觉时间多呀)，为什么小气候的作用会这么强?因为在小气候当中，人们比较随便，深层意识容易起作用。比如，咱们在一个公开的场合说些理直气壮的话、影响情绪的话，并没有真正地影响自己的感情；可是在没人、两个人偷偷说话的时候，最容易动感情，对人的生命活动影响比较大。你在公开的场合意识活动不是发自内心的，是比较肤浅的；在你随便的时候容易动感情，真正的感情一动，生命活动就变了。所以你在宿舍里面的时间虽然不比集体活动时间长，可这时候你表现的是你的真正的内在的精神世界，这种意识活动动得比较深一点，如果在这样环境当中，你自己不去注意这些问题，不去注意调节气氛，这样起的好作用就差了。这也就是为什么康复部去年开始搞模范宿舍的原因。去年康复一部开始搞模范宿舍，还是黑山咀这个点先搞起来的。可很多人不以为然，以为搞这个模范宿舍，这算什么?我一听马上告诉大家；非常好，赶紧抓。模范宿舍搞起来之后，起什么作用呢?在练功场一练功是个群体效应，一回宿舍，干什么都组场，吃饭组场、睡觉组场，行动一致，这也是个群体效应，这个场的积极作用就发挥得比较充分了。所以黑山咀痊愈率比较高。把组场用到生活当中来，效果就好。去年在咱们全中心搞了一下，今年一开学我就提出要求：你们一部能不能多抓出点优秀宿舍来?四月份康复一部抓了这项工作，月中评一次，结业之前评一次，评比出 44 个优秀宿舍，他们的痊愈率比组场的文章后，阴阳、五行、八卦都来了。你混元气只是一个，我阴阳有两个；你两个我五行就五个，你五行五个，我八卦就八个。一个比一个“高”。再来个周天 360 度，更“高”了。这么搞就搞坏了。

Ⅲ、组场的应用

把场组起来了，你要干什么就发什么指令。组场可以用来治病，教功，作带功报告，搞科研，搞生产……从目前气功界来讲，用得最多的是治病。

一、组场治病

组场治病时，组场者要把自己看作组场对象的一员，不要把自己放在场外边去。我来给“你

们”组场，场不包括我，不能这样。场中气；意统一之后，可以把场中的一个具体人“升”起来，或“升”起一个空人，或想自己就是一个空人。你别把这个抽象的空人想成个具体的人，要想这个场就是个大的空人，这个大的空人把在场的人都涵盖了。然后你对空人发气。“头部气充足”，你首先要想自己头部的气充足，要体会自己头部气充足后有什、变化，感觉这种变化，再把这种变化想到空人头上去。这样你就可以通过发气使大家强化的同时自己也强化起来。这样搞组场你也能长功夫。我讲课有时一天讲三场(上午一场，下午一场，晚上一场)，每场最少 2.5 小时，很疲乏。严新作一场报告有时长达 8 小时至 12 小时，但他一个月也搞不了一二场报告，最多一个月也搞不成五六场报告。而我一天三场，今天在这儿，明天在哪儿，坐着飞机跑。但是报告完了，一组场就轻松了，要不然真受不了。发气时你不认真去体会，光这么说发气，那就不行。那样起的作用就小多了。好多人组了半天场，自己没变化，因为他自己没认真去体会。跟小孩背书似的，有的书背得很熟，打开书让他看着字念，他念不上来。什么道理呢?他只是跟着老师念，没有认真地逐字去学，好多字不认识。发气也是一样，“向头部发气，向眼睛发气”，不能光这么说，你得体会体会自己的这些部位气足不足，功能强化起来了没有。一定要把自己放在场里面这样去体会，这样你的气变了，你的气场又会影响大家。如果你自己的气场都没变，你就不好影响别人了。千万不要这么想：“我教你们，我给你们组场。”那样就把自己跟场隔裂开了。要用自己的气场变化来影响整个气场。“向头部发气”，口腔发音时本身就是在发气，发这个口令时要想着气“呼呼”地到头里去了。“病要消散”，发口令的同时你要想着气正常了，病一下没了。组场的时候你一丝不苟地组场，效果就会非常突出。同学们要注意，组场发气治病时要注意想，要注意自己的感受，把自己的感受发放到场里去。咱们教材上讲，一开始练习组场，先对单个人发气，然后逐渐拉远距离。其实不需要那么搞，你没有搞过单个治病，就这么组场治病，照样有效果。教材是根据以前的情况写的，实际现在我们一开始就这么去想，也可以起效果，不是非得先练习拉气治病。以前教功时先教拉气治病，等拉气有基础了，再搞组场治病。现在经过在实践中进一步总结，我们发现组场治病比拉气治病还容易。你只要在意念当中建立起了信心，组场就比单个治病还容易。现在我们把组场又往高层次提了一步，大家努力去做就行。

一般来说，如果组场对象多，你导引的语言就不能太复杂了，要简单。为什么呢?你说“向头部发气”，他也想“向头部发气”，你发口令是为了让人家同步想。如果人多了，你要说病，比如说一下子来了几千人，你要说病说得很细致，说不过来。比如你说“向头部发气，头疼要消除，脑血管要正常，半身不遂要正常，脑瘤要消失”，他会怎么想呢?“我是脑发育不全，你没说上，没给我发气。”“我有脑囊虫病，老师没有说我，我这儿不管事。”所以要是人多了，就不能说具体的病。将来你带班去,一个班 30 个病号，一人一种病都不重复才 20 种病。“向头部

发气，头部气充足，头部气流通，脑血栓要消除。”班里面头部有病的就一个脑血栓嘛，没别的了。如果班里有个白内障，你就说：“向眼睛发气，眼睛气要充足，白内障要软化，要消散，视力恢复正常。”所以如果班里人少，你就应该了解张三有什么病，李四有什么病，用表把每个学员的病登记下来，组场时把这些病都点到。如果病人多，把病都念一遍就来不及了。比如有一千人，光念病得念多长时间?如果人少，组场时就可以具体一点，因为这样能够加强病人的信心。所以人多和人少两种情况下的组场是不完全一样的。在前些年咱们病员少，所以我组场时念了好多病。以后不念病了，因为人多了，再念病念不过来了。以前组场一说眼睛，就念一长串病；白内障、近视眼、远视眼、玻璃体混浊、视神经萎缩、视神经炎……那时各种病讲这么多还能数一数。现在病太多了，数不过来了，就不数了，简化它了。数不数病你要根据组场对象的具体情况。

另外，组场时你要明了：组场比对一个人好起作用。有的人不信气功，但如果气场很强，也能对他起作用。所以我们就不再讲“信则灵，不信则不灵”。我记得 1988 年在石家庄办了一个 3000 人的大班。那时候石家庄练功的人也多，大街小巷都是练智能功的。我在体育场作万人报告，信气功的人去了，不信的也去了。报告完了，河北戏剧团有一个人一出门：“真他妈的，上当了!本来是搞文化的，别人一说组场报告能治病，我就去了。我怎么上这个当了呢!他说瘤子要消散，我这个瘤子也没散。”一边走一边骂街。回到家，别人问他怎么样，他说：“哎，真他妈的白花钱，还不如买冰淇淋吃。”他骂着骂着，一摸脑袋：“唉，怎么这么臭?”流了一脖子臭水——他那个包没了。这是什么道理呢?组场时他接了很多气，内心里在想：包没了。那个包还没有没，他那么一骂，实际不知不觉加了力量，那个气还在起作用。这一骂不要紧，瘤子一下变成臭水了，流了一脖子臭水。他们团的副团长 3 年之后带着夫人上我那儿看病去，他就告诉我这件事。那个人骂了一路，回家一摸不骂了，“还是管事，还是管事”。他本来不信，也起作用了。有好多人不信组场，就是抱着试试看的态度去的。去了以后，好多人都有效果。尤其是瘤子，什么脂肪瘤、纤维瘤、粉瘤，这些瘤最容易消失。你到一个生地去组场，组场之后，“粉瘤、线瘤、脂肪瘤、甲状腺瘤、血管瘤，都要软化、消散！”同时用形象思维想着瘤子“呜——”散开了。如果有几百人听课，怎么也得有几十个人有不同的瘤。哪儿有这么多瘤子?不少人有瘤子，中国人不把它当个病，外国人把它割去了。瘤子软了、小了、没了都算有效，组完场让他们摸一摸，让有效的举手。往往咱们有效率都是在 50%以上。组场带功报告之前先讲：谁有瘤子我给你治，你先举举手。有举手的，一看大约这么多，组场之后让见效的举起手来，就拿瘤子来检查效果。不知道的人见瘤子没了，对他震动很大。其实瘤子比别的病都好消除。为什么呢?人们脑子里边对粉瘤、脂肪瘤等这些瘤子没压力。有的人腰上长了个脂肪瘤，医生一检查，“脂肪瘤，割了吧！”一般人也不知道什么叫脂肪瘤。脂肪瘤是脂肪长得不正常了，长成了个瘤。粉瘤也是这样，一割

开，里边是粉刺样的。“不割怎么样?”“不割也没事！”“那我不割了。”他就忘了它，不拿它当回事。你组场的时候，说：“瘤子要消散，没了、没了。你摸摸，你的瘤子可能没了。”他想：“哎，我这有个瘤子，看看还有没有。”他脑子里没有“我这儿有个瘤子，要了命了”这样的概念。你这么一说“瘤子要消散”，他一摸，可能就没了。如果粉瘤、脂肪瘤、纤维瘤，长在眼皮上，它就不好消了。为什么?它老挡着，“哎呀，这个瘤子!真讨厌，真气死我了!”成了心病了。意识和这儿挂上钩了，就不好消了。没挂上钩就好治。粉瘤、脂肪瘤没和意识挂钩，你发气一冲就解决问题了。同学们可千万别这样：唉呀，瘤子没有了!其实瘤子最好治，恐怕不少同学有这个经验了。最近有几个“气功大师”治了 100 个有瘤的，组场发气后，总的有效率达 50%以上。那跟咱们辅导员不是差不多吗?他们还说是神、佛来组场的，哪儿有神佛?

组场治病可以反复组几次，尤其是搞单种病的组场。比如组场搞消瘤子试验，让有瘤的都站起来。“全身放松，气血流通，瘤子要消散、消散……摸摸，有效的坐下，没效的继续站着。”再次组场。你认真搞三遍，绝大部分都会有效果。当然不是绝大部分都消除了。一般的消失率可以达到 10%一 30%或者再高一点。大家需要注意的是：你对高血压病人连续组场，组一次不降，又组一次还不降，再组的话它就该高了。因为组了两次没降下来，他就想：“怎么老也不降呀!”他一着急，血压就高起来了。所以对高血压就不要反复组。你对高血压病人组场，让他们放松，可有的人反而紧张了，“放松”得直哆嗦，那血压还不高呀?对高血压病人组场，你得想点艺术语言让他放松。比如说：“你想身体软了，没有劲了，站不住了……想你脚心下边站着海绵……”导引的语言形象一点，他就放松下来了，这样降压效果就会好。好多同志就是不会针对具体情况去想。本来高血压是最容易降的，可是你要给人家搞降血压试验搞不好，成功率都不是那么高。你不能逼着让他放松。“放松、放松”，可他就是放不松。怎么办呢?可以这样搞：让他把两手掌心相对慢慢抬到头上来，动动，向下贯气，想到腿上去，想到脚心上去，慢慢想……再把手抬至胸部，拉拉气，再放下去……你可以找个辙，让他干点事。这么搞，，血压就好降了。所以你要会开动脑子，要会临时变通，不能凿死铆，搞教条。“你们放松呀”，你自己却紧张得直哆嗦，降血压不好降。你紧张以后可能对什么效果好呢?像肌肉进行性营养不良，肌肉软弱无力，你这儿一紧张，他跟着你紧张紧张，可能就好了。所以应该根据不同对象把我们自身融汇进去，这样去组场。你要多体会，多琢磨。可以搞一般的组场，也可以搞单一的病的组场。同学们要特别注意：组场一定要多样化。

再一个就是你治病的时候要有坚定的信心。我一组场，你们一下就好!你心里得想：里边全正常了！至于它是不是全正常，你不要管它。你自己要加强意念——“要正常”，把这个信息放到全场里边。你要注意这个空人，意念往里集中，但是放信息要放到全场。你的意念总是和这个

空人结合成一个整体的，你会这样贯穿它，效果就好。

有的同学问：病气跑出来怎么办?智能功是把病气转化为正常，不存在病气跑出来的问题。别的功带功报告是什么状况我们不敢说，智能气功组场带功报告不存在这个问题。一般来说，夏天，在一个大礼堂里边，人坐得满满的，几个钟头后屋子里边的空气都比较污浊。可是我们组场带功报告三个钟头之后，屋子里的空气并不显得污浊。什么道理呢?他把混元气聚进来起净化作用了。希望同学们要从思想上明确这一点。另外，在夏天组场非常热，你脑子里边一定要保持安静，加意念想“不热，凉快”。1988 年我上蚌埠去，正赶上那年的高温季节，经常都是 38℃。有一天我上淮南市去作报告。他们一听说庞老师来了，就把县里许多老同志都请去了，礼堂里挤得满满的。报告一开始(上午 8 点钟)温度就挺高。他们那儿本来是从防空洞里往上吹冷风的，可一开防空洞，机器坏了，防空洞里冷风上不来，而大礼堂里边的电扇已经被拆了。这一屋子七八十岁的老头给热晕了可麻烦。我说：“一个电风扇有没有?吹全场的没有，先给我一个人吹上点。”他们还以为我太自私。他们想小声给大家说一声，让老头们坚持坚持。我说：“别说!你们给我吹上点就行了。”一直讲到了 11 点 45 分，这些老头们就稀里糊涂地呆着，也没摇扇子的。作完报告，当地的会议主持人说：“唉呀，庞老师，真把我们吓坏了!真要是晕几个人可怎么交待呀，这些老头们可都惹不起呀!”吓得他们够呛。我为什么让他们在我后面放一个电扇呢?因为这省得我分神聚冷空气，老想冷、冷、冷。背后有电风扇吹着，不用意念聚就有冷空气，总有冷空气的感觉，用意念把冷空气往场中一送就行了。这里提醒大家，组场的时候多找点窍门。出香气也是一样。如果你想组场出香气，就在组场之前先在家里闻点香味。一组起场来，气足了，你回忆一下香味，有这个香的感觉了，把香气往场里一布，会场里边就出香气了。想要出香气就这么简单。

二、组场教功

懂得组场治病了，组场教功就简单了。发指令不发治病的指令，发教功指令不就完了吗?组场教功时，一般是一个老师做动作，一个老师喊口令。喊口令怎么想?做动作怎么想?做动作的得默念口令，把你的这个指令放到场里边去，把你做这个动作的感觉也放到场里边去。比如做通臂，你很自然地在通，整个场里边也都在通，你要有这个感觉才行。做鹤首时脊柱要弯曲，你这儿一弯曲，这个场里边都在弯曲，这才行呢!喊口令的没做动作，喊口令的同时得用意念想着身体里边起变化。你回忆一下平时练这个功有什么感受，把这种感受放到场里边去。组场教功不是你喊口令大伙都跟着做就完了，不能这样简单，你要和场融合起来。大家说：“哎呀，那样组场教功一上午该多累!”那不累!你在上边组场教功，下边的同学还都注意着你，给你加气呢!那个气更足。教功时，你站在台上练功，身体都有点晃荡，什么道理?大家都注意着你呢！这时你把精神放松了，做动作比平时做得要好。这是组场的特殊性，你这样带功长功长得快。如果你带大家通

臂，心里却想“腰疼着呢”，那你怎么长功?精神不集中，没和场结合起来?就起不到组场教功的作用。你应把这个场看作你自己，这个场就是我，我通臂，一个场都在通臂。这样去想，把你扩大了，你功夫也长了。同学们可以彼此互相组场，发挥场的效应，练动功是如此，带功能也是这样。带功能怎么带?老师先给大家说一说练功内容。老师的功能态呈现之后，它就是一个场，老师把这个场布起来跟大家一块练功，大家和老师同步，就容易受到感染。大家还没有功能，也可以互相带功这么去做。比如天门缝开了，但里面还没感觉着，你就想它里面空空荡荡，大家一块想。在首都师范大学，一批搞人体生命科学的，讲心理学。大家没事在一起聊天，每人手里拿个羹匙随便揉着。有一次，聊着天，有一个人的羹匙被拧成了麻花状，随后，好多人的羹匙都变拧了。给大家讲这件事是什么意思呢?大家组场互相教、互相带，只要意念统一，就可以解决问题。他们的意念把羹匙贯穿了，和羹匙全部统一起来，意念中羹匙是软的。想过之后，不再管它，就随便聊天去了。这时意念(羹匙是软的)已和羹匙结合在一起了。大家拿着羹匙随便转着，意念一统一，和内里边一连，连住了，手随便一动，羹匙就变了。大家思想同步，一块儿这么做就起作用。大家多实践，不实践不行。前天晚。亡李宏诗部长跟我讲，培训部的老师也做了接黄瓜实验。把黄瓜斜着切断，将其中一半旋转半圈，再把两截黄瓜对上，接成一个带直角的黄瓜，发气让它长上。接好后，手持—截甩动，另一截也不脱落。咱们有了大气场，大家意念统一起来，就能创造奇迹。

以后大家都掌握了组场带功，老师在上面带功，你在下面做着，你不要仅把自己当作被带的，你在脑子里面也要有给大家带功的概念。想着大家，给大家带功，同时体会自己体内，这样进步更快。你不要尽等着，老琢磨：“里边是什么感觉呀?我怎么还没有感觉呢?”这样就把自己拘死了。比如练直角呼吸，你应该想自己的天门、天目已经通了，气在畅快地进出。你不要这么想：“它里边不通，进不去呀。”你想着它是通的，同时体会它。组场教功时要这样去做。练动功是如此，练功能也是如此。带功的要这么做，在场的被带的同学也要这么去做，大家互相激荡，场就强起来了。

三、组场教学或报告

组场教学指的是学校里面老师给同学们通过组场来教学。组场报告指在进行学术报告过程中进行的组场。在报告、讲课之前，先用意念组一下场，把听众调整一下。如拉拉气，做做开合，让大家有个思想准备，尤其是对比较生的对象。这样通过几个简单的动作，把大家的意识统一起来，让他们有感受，先树立信心。这一点很关键。比如上外面作报告去，上台后，给大家组场，讲讲道理。组场后气充足了，让大家拉拉气，一手捏剑诀对另一只手心转一转，问他们有没有感觉。一说有感觉，好，统一了。然后安静下来讲课或报告。先要把听众的心抓住，统一到你这儿

来。当然，组场报告有多种形式，需要你临场发挥。临场发挥得好，效果就好；发挥得不好，效果就不好。北京有个老师问我组场有没有窍门。我说：“你练功几年了，怎么还问这个?”他说：“我组过几次场，一问，人家都说没有效果。你们一说‘好了、好了’，他们就好了?我现在还不相信。我组场为什么就没效果?如果组场有效果，肯定还有窍门。”我们自己要有必胜的信心。你自己精神不集中，不想着跟大家去结合，怎么能指望有好效果呢?你嘴里喊着：瘤子要消散”，心里却想“散不散拉倒”，或想“它怎么能散呢?能散吗?”这样它能散得了吗?它就不好起作用了。所以信心要充足，抓住临场发挥，把大家的意念统一起来。

前年我到大庆去做报告。这之前，我们两个副院长已去过了，我这是第三批。我去了之后，市领导接待了我。市里一接待，各个区里面都接待。市里面是人大、政府接待的，到区里面也是人大、政府来接待。我到某地作报告去，来听报告的群众不到二百人。这一下区长头大了：“庞老师在市里作报告，体育场都坐满了，咱们才二百人，怎么交代!”马上打电话通知附近的机关学校停课，跑步来听报告。区领导对我说：“庞老师，我们还有些事没准备好，报告推迟 20 分钟。”我说我作报告从来不推迟，我准备好了。“庞老师，你休息会儿。”我说：“我不用休息，开始吧。”“等会、等会，再等一等。”“哎，你们领导太关心了!不过我的习惯就是准时，我没事，不累。”旁边一个练功的说：“庞老师，他们还没准备好呢。”这就行了，不是照顾我。过了 20 分钟，一千多人的礼堂满了。学生们“嗡嗡”嚷得热闹。他们也不知什么内容这么重要，临时接到通知：跑步来听报告。校长就带着学生们跑来了。“啊，XXX 气功大师来作报告……”台上在介绍庞老师，台下闹哄哄的，吵得没办法。这个报告怎么作呀!我上主席台一坐，大伙儿“哗--”一欢迎，好，正好借这个机会，让大家安静一会儿。我说：“看来今天听报告的好多是同学，我主要是给同学们讲怎么才能聪明、学习好，怎么防治近视眼。”说完我就停了，足足停了半分钟，下面一下子安静了。因为学生最关心学习好、防治近视眼。你得抓住他们的心理状态。要不然，你直接讲气功，他不听你的。我就讲了山西某乡初中毕业考不上学的学生，不到一年珠算在全区考第一。怎么搞起来的呢?通过练气功搞起来的。这才讲气功。所以碰到事要临场发挥。组场报告时，如果下面的人不跟你合作，你要会抓住他的心理状态。你碰到老人，说我要让你聪明，让你不得近视眼，他不听了。对老人应该讲怎么才能活得愉快，健康长寿，死的时候也不难受，他就很高兴。不同对象有不同的内容。是不是对学生就是讲提高智慧，对老同志就是讲健康长寿?那也要看会场的情况。1988 年我到河南某地去，那儿都是练 XX 庄的。我作报告时就有人专门来捣乱。我说：“向同志们问好！”下面就有人喊：“听不见!”我提高音量说：“听见了吗?”“听不见。”“同志们，大家都希望好，得点气。听见了吗?”“听不见。”我说：“看来不少同志都听见了。我一问‘听见了吗’，就有人回答说‘听不见’，就说明听见了嘛。现在听

见了吗?”他们就不嚷“听不见”了。如果会场中有好多捣乱的，你不作报告了?要根据临场情况来解决问题。

组场报告一上场你就要抓住听众的心理，让大家跟着你走。我们搞教学呢，老师一进来，先不讲课，先让大家安静，拉拉气，向头部贯气，揉一揉。再加意念暗示：“大家放松。向头部贯气，头脑轻松灵明，记得好，记得牢。”好多地方搞气功教学，基本是按这样的原则搞的，不过具体内容老师们可以临时发挥。组场教学时，一方面要调整课堂秩序，一方面要加强同学们听课的信心。如果课时较长，或两堂课连在一起，你可以在当中再组一次场。一组场，很安静，气很足，过一段不行了，就再组一次。作带功报告也是一样，一开始组场大家安静下来了，讲到中间有点乱。一乱怎办呢?别讲了，给大家组场，约两分钟，安静下来后再继续讲。作报告时经常有这种情况：你正讲着课，下面有点骚动。这时你别这么讲：大家安静，别说话。你要他安静，他不听你这一套。你就发口令：“百会上领，下颏回收，两眼轻轻闭合……”往往到了“两眼轻轻闭合”会场就静下来了。你要用命令指挥他们去，他们跟着一做，就呈现出同步效应。这一点也不是我发明创造的。70 年代后期，我去参观某个外国展览。参观的人很多，大家都用劲向前挤。咱们中国小姐嚷道：“别挤，别挤。”越说“别挤”挤得越厉害。前面有位外国小姐，她说：“后站、后站。”大家都往后边站去了。这位外国小姐指令具体，命令性强。她不是不让你挤。是让你后站。不是说“你滚回去”，后站也很客气嘛!组场报告也是一样，你让他做点具体事，他就不嚷了嘛。大家要从这方面吸取经验教训，活学活用去。当然你给学生们讲课时，要通过暗示让他们树立这样的信心：一定能记得住，一定能达到预期的效果。

四、组场搞科学实验与遥控

智能气功搞的外气实验，实际上都是组场，只是有的人没有那么有意识地去做。搞实验时，先要往实验场所聚气，使场统一，然后做实验，成功率就高了。好多人一上来就发气，没有组场，成功率就低。很多同志没有认真注意场的效应。比如长鸡蛋，就对着鸡蛋发气让它长上?这么做不一定长得上。有几个人一块来组场，那就好长。你一个人也是一样，先聚气把自己和鸡蛋联为一个整体，组成一个统一场，再长鸡蛋就好长。咱们做实验都是在搞组场，如果忽略了这个问题，成功率就低。大家对场的效应应该有更深刻的认识。如果你搞科学实验，组场时要把人、机器、样品组在一块儿成为一个场，这样来搞实验，就容易成功。你若光对样品发气，效果就差一点。做实验之前须先跟科技人员讲讲气功道理，让他相信你。他若不相信你，你组场想着成功，他却想“绝对成功不了”，那个实验可能就成功不了。为什么呢?你组了场，有气了，他是科学家，对机器、样品比你熟悉，他的信息可能比你的作用还强。以前搞过一个发气对受损伤的神经的愈合作用实验。参与这项实验的科学家想：“神经愈合绝对不会提前，这一点医学已经定死了。发

气看看吧，希望有效果。”—发气，神经愈合时间不仅没提前，还比不发气的延长了两天。什么道理呢?事先没给科技人员讲明道理，他想“神经愈合时间不可能缩短”，愈合时间就延长了。组场搞实验的时候，把仪器、样品、环境；人都组进来，并力求思想统一，这样实验成功率才高。单纯对样品发气不行。

另外，要特别注意：组场搞实验跟外气治病一样，目的要明确，信心要坚定，意念选择目标要准确。一般来说，让生物生长，你就用高高兴兴的心情来发气；如果你让它死，就用狠的意念。老狠狠不上，狠到最后，软了，没劲了，它就长了。狠的意念要脉冲式地发出。你让它长，太用意念了也不行。“使劲长啊”，好，它死了。你这么一长太狠了，太紧张了，它受到抑制长不了了。所以，情绪与做实验有很大的关系。当然，治病也是如此。

再一个，你作报告，人很多，场很强。在场中做实验，即使你不加意念，它也能加强生长。但你让细菌死亡，不加意念不行。你拿个细菌培养基让细菌死亡，得先告诉人家：我们搞实验杀死它。杀死后马上拿走。你若不告诉大家，场里边全都是生气，细菌照样长。怎么搞才好呢?把细菌放在另外一个远远的屋子，组起场来，发意念：杀死它，杀死它，杀死它。几个意念过去，实验结束，你继续讲你的课。有的气功师虽然做实验成功了，但他并不懂得实验机理。有的人说：“我这个功特殊，对着它发气不如离它几百遥控也起作用。其实这是场的效应，不是功的缘故。你组起大场来做实验，比你单个人做实验效果好，这也说明了场的效应比单个人的效应要强。同学们可以搞实验试试。打个比方，你跟别人聊天，离你 30 米远处放一个细菌培养皿。你不加意念，细菌长起来了?不一定。你组场带功报告的时候，同样在离你 30 米处放一个细菌培养皿，你也不加意念，回去一看，细菌增多了。什么道理呢?场的效应。大家要加深对场的效应的领会和理解，同时要把场的效应用到练功当中、教学实践当中、学习当中去。

五、组场搞生产

咱们开了几次学术交流会了，好多论文同学们可以反复看一看。

对动、植物搞增产实验，总的意念是助它健康成长，最后达到产量增加的目的。整体地组场，把环境的气聚到生物里边去，目的明确地让它起什么作用。要多想最终的结果。对肉牛发气就让它长肉，对奶牛发气就让它产奶。你要是对奶牛发气让它长肉，它长得老大却不产牛奶；肉牛本来不产奶，你发气让它出点奶，它不长肉了，那也不对。你首先要明确你的目的是什么，把气聚进去，让它朝着你的目的那儿去变化，别的方面可以少考虑。如果大家都会发气增产了，那么生产模式就变了，人类的文化就到新层次上去了，就不需要像现在那样拼命去搞那些东西。有好多东西，虽然不能用发气代替它，但不需要那么去追求了。现在搞增产，你要想产量达到多少就必须施多州巴料，发气后就不是这样了。同是一种作物，用一样的肥料，你这儿产 500 斤，我那儿发

气后产 700 斤。曾有一个人在一个地方连续搞了三年，种了还种，肥料没增加，产量却每年翻一番，从原来的几十斤增到了 160 多斤。用气功搞生产可以少米多炊，可以改变人类的生产模式。这种美好的前景离现在不是太远了，同学们稍稍站高一点点，透过一层薄雾看过去，就可以看着它了。气功科学一普及，就能解决问题。当然普及也有困难。我们搞实验，让科学家搞鉴定，再普及去，这不会太难，因为这关系到大家的利益。农民买不起化肥，既然不买化肥，这么弧拉弧拉就能解决问题，那么到时候就弧拉去，不很简单吗?现在，咱们做科学实验还不够。河北省科委已几次来给咱们搞鉴定。国家鉴定之后就可以推广，所以说普及不是太难。今年省科委又给我们立了几个项，这几个项明年我们继续搞，我想顶多再搞三四年，就可能大面积推广了。搞科学实验和搞生产这两个是结合在一起的。

附：关于黑气和偷气

现在社会上这个提法少了。80 年代初，气功事业刚刚开展起来，有些气功师刚“出山”，从 1980 年至 1985 年这 5 年之间，全国到处闹打黑气、偷气的，气功界里边真是一片名副其实的乌烟瘴气。咱们智能功从 1982 年开始在石家庄推广，那时已搞得比较突出，在石家庄也照样闹偷气、打黑气，人们心惊胆战，惶惶不可终日。在他们气功办公室就有人讲：“你看，黑气来了，它正转着找人打呢!”就到了这种程度。这时我就给他们写了几封信讲这些问题，我说不存在这种情况。有个老同志跟我讲：“庞老师，他们都说看见黑气转，还有人说黑气是直着来的。我怎么什么也看不着?”我说：“就你对，他们都是神经病。”1984 年，我上石家庄去，我说；“你们想想看，谁有这么大本事，把黑气打到屋子里边转着圈找人?没有!你们自己闹神经病。”曾有一个辅导员在公园里边练功，感觉有点不舒服，一看，一个老师正“偷气”呢!赶紧跑，到家里边就动不了了，心跳心慌，出汗，三天下不了床，让她丈夫请假来伺侯她。有的小说讲得也很邪乎，某人的元气被别人偷去了，就活不了了。

像这些问题，按道理来讲，似乎应该想得通。为什么呢?因为智能功承认采气，可以采大自然的气，山河湖海的气、日月星辰的气、花草树木的气，拿来为我所用。我就不能采人的气来为我所用?这种讲法，应该说是顺理成章的。“可庞老师你原来不是讲过不存在偷气问题吗?”我讲应该是可以有的。但是你若认真地分析分析，能不能有呢?他要想偷你的气，必须能调动你的气。我们每个人的气的整体性，关键是在于自己的意识和躯体混元气结合紧密的程度。你的混合气和你的意识结合得很紧，我的混元气和我的意识结合得很紧。我要想拿你的气，我得用我的意识和

你的混元气结合起来，还得把你的意识和你的混元气分开。你的意识和你的气亲合力比较大。我要把你的气拉过来，我的意识和你的气的亲合力，就必须超过你的意识和你的气的亲合力，也就是说我的功夫必须比你高很多。反过来想一想，他功夫高，•他的气质量就高，他能要你这个气吗?打个比方，人家的是富强粉，挺白，你的是八一面粉，挺黑，把你的面粉掺到人家的面粉里边，不就把人家的弄黑了吗?你给人家都不要。功夫比你低的人，不能打破你的意识和你的气的亲合力，偷不了你的气。跟你水平差不多的呢?他趁你不注意，拿你点，你再运用意识往回拉。因为他的水平和你一般高，所以他的意识力量和你的差不多。那气本来是你的，你的意识和它一亲合，不就又回来了吗?

从采气的道理讲，偷气是存在的；从事实上分析，它又是不存在的。那为什么社会上有这么多偷气的?

1980 年，在北京的劳动人民文化宫、宣武公园，闹偷气最厉害。我听说张三、李四偷气，就去看了看张三、李四，一看，脸色焦黑，都不是白胖白胖的。什么道理呢?人家正站庄呢，他在旁边转圈，伸手捞一把，或张嘴吞一口。就干这个!这些人当时是有了一点功夫。实际他是借偷气调动了自己的意识的积极性、主动性。他偷点气，觉得精神好点。其实他没偷别人的气，是他自己练了一会儿功，而且那一会儿挺用心，精神挺集中。就是这么个简单道理。他当时感觉气足了，有点本事了，就不好好练功了，这样功夫都长不上去。偷气问题就是这个样子。刚才提到的石家庄的那个辅导员，说被别人偷了气难受，那是她自己一害怕，精神紧张把气搅乱了。前几天康复部结业的时候，一个学员说他被一个自诩是智能功的传人点了穴，浑身难受，身上贮存有特殊信息。我说不存在这个问题，智能功也没传人，说这样的话的入水平都不高。我说智能功人还都没这么高的本事，他真有这么高的本事，我还真高兴呢！他能点住穴位，点人特殊信息，点得人家周身难受?不存在这个问题。没有。所以好多情况就是自己捣乱了自己，精神一乱套，气都乱了。练气功就怕神不守舍，守不住自己，气就跑了。不是别人偷了你的气，是你的神没统帅住气，自己把气放跑了。你只要能够安静、心安理得，就没事。你把自己的混元气和大自然的浩然之气合为一体，一身正气，就什么都不在乎。1983 年我给石家庄的一位同志写信说：“别怕偷气、打黑气，一身正气，什么都没事。”

1985 年春天，有个人(此人现在已改换门庭，不练智能功了)搞组场治病，承德一个气功师上他那儿捣乱去了。这个气功师对他讲：“你才练了几天功?不就跟庞鹤鸣练了二三年吗?你还在这儿吹嘘搞治病，今天我就跟你比比。我告诉你，我练了快 30 年了。”“你说比什么吧！”“咱们对对气(互相发气打人)。”他也有点不服气，说：“来，试试！”他后来告诉我：“那人发气我还真有点感觉，感觉他的气顶我，顶到我肩膀这儿啦!我都顶不过他。我说：‘你再来点，还

不够，再来点……’我连说了几个再来，然后看见他的脸都黄了。我说：‘你脸怎么黄了?再来，你再来点呀！’‘你要冒汗了，你再来点，我这儿还没事呢!再来点!’好，这家伙站着就哆嗦上了。”像这些往往都是自己治自己。当然你要是一有感觉：“唉哟，坏了，打得我受不了了!”这下就完了。他说：“没关系，我刚有感觉，再多来点才好呢，我都给你收着，都收到我身体里边来了！”就这么几句话。那个气功师受不了了，再使劲用丹田气往外发呀，那还不难受啊?不是因对方把气吸走而难受了，是自己发丹田气发得不行了。另外那个气功师的意识也站不稳了，一听说“你再来点，我把你的气都吸进来了……你脸黄了”，就更害怕了；说“你要出汗了”，汗就出来了，腿站不住，筛糠了。当然，这个气功师水平并不高，水平高的也不干这事。你能稳住自己的精神就行。不过，同学们别去干那事，别充这个本事去，咱们到哪儿都应谦下。

这次我去深圳，当地请了一个在海外走江湖的人，他就给我找难堪。他说：“我这么多年在气功界就没见到一个有本事的人。我还真希望见到有本事的！”我就讲：“我本身就是没本事的人。智能功就是搞点为人民服务。有没有高级的?我想肯定有高层次的人，不过不是我。我搞的就是普及的，低级的。”他就讲：“气功界谁会搬运?我就不相信有，我就没看见一个。”我说：“搬运也有，但是我不会。”最后我跟他讲：“1991 年我在澳门碰到国内的一位气功大师，他跟我讲：‘庞老师，在国内早就听说了你的大名，今天有幸碰上了，很高兴呀。你这个功怎么样呀?’我说我们是初级的，普及的。他说：‘不对，你的学生是低级的，你是什么水平?’我说我也是初级的。‘唉，这就差不多，我的功就是高级的。’我说你高级、你高级。”我们在一起吃饭的时候，我就讲：“我们有好多学生能把鸡蛋长上。”他说：“什么样子?打两个鸡蛋看看。”我说：“我不会做，学生们会做。你愿意看可以去我们中心看看我们学生去。”本来是个宴请的会宴，他拿起一个鸡蛋说：“是不是这样?”随手打破了，喝了，又拿起一个，打破了，喝了。跟人家比去?不比。吃完饭，他还试了我一下。他一试，我就连一个普通人都不如，像植物人一样没反应。最后，没事了，我们俩交了好朋友。他就跟当地气功研究会的同志讲：“庞老师是修大道的。”他请我喝酒，我不会喝酒，他就请我喝咖啡。最后他跟我说了实话：他是某门派的第五代传人，在海外还有个绰号。

我们出去不要跟人家比。跟人家比胜了，那只不过是个中策。过去讲“不战而胜”。你还没打我就躺下了，我就甘愿在这儿躺着，我这么做符合我的意愿，我就认为这是胜利。你再打把我打起来，我就又起来了。同学们应该这样去处事，在社会上、在气功界，都要这么去做，不要争那个强去。不要去干这类事情：和你比比气，我比你气强。人家说你不行，“哎，我不行，你行，希望你为气功界多作点贡献。”这不就完了吗?气功界内部不要去自己捣乱自己，不要同室操戈，应该同舟共济。都搞气功事业嘛，你也搞，我也搞，大家都搞不就好了吗?你非得压人家一头?

外界都骂气功，说搞气功是走江湖、卖野药，跟卖耗子药的差不多，根本不承认气功是科学。说气功界是乌鸦落到猪身上——都是黑，都是一丘之貉。气功界内部还你高我高地比。我就讲：有本事的话，快把气功搞出成绩来，让社会都承认。

偷气是如此，打气也是一样呀！高功夫的人打你干什么?我曾碰到这么一个人，他也是说他高。我说：你就高吧！我们俩一见面，他就点我的曲池穴。练武功的人就怕点穴、拿穴、摸穴。他一点我，也是没反应。反正你也不要我的命，不真点我，我反应干什么?试试就试试呗！不过那个人水平比较低，比我在深圳碰见的那位江湖朋友水平差多了。他一摸，见我没反应，就以为我什么也不会。以后再见着我，虽然还不是非常地无礼，但仍讲他怎么怎么高。而在深圳碰见的那个人最后和我成了好朋友，把他的底都交给我了。所以我们不要去争斗，能交朋友就交朋友。人家说你傻，说完了就完了，大智若愚嘛。你不跟他去斗，心里边定住了，有黑气不怕，偷气也不怕。你心不动，定住，气散不了。没仇没冤的，他不会害你。咱们不干坏事，也不得罪别的门派。我们有时谈谈学术问题，不介入具体门派。我们不得罪人家，他害我们，打我们干什么?你在干好事，他来打黑气、偷气。他心不正，在德上就输给你了。如果你一身正气，他一来打你，他自己就受害了。就怕你沉不住气，你能沉住气，就什么事也没有。“庞老师你有本事行，我没本事怎么行?”你没本事就因为你心定不住，你定得住心，那就是本事。不管碰上谁，你既不高傲自满，也不害怕，很平和。

1987 年我们上本溪去办班。一天下午，我出去作报告去了，学员们在里面练功。这时来了父子俩，说：“庞鹤鸣来了也不通知我们，就在这儿办班。好，给你们个样子看看，把你们的穴位给封了。”“啪、啪、啪”，点了三个人。我吃完饭回来，问那三个人怎么回事。其中一人说：“哎哟，老师，我都受不了啦！心慌难受，心律都不整了。”我问另外两人：“你们两个呢?”“我们俩没事。”我说：“本来就没事，你这是吓的。”“他还说要找老师算帐呢！”“我就等他来算吧。”当天晚上，爸爸没来，儿子来了。“庞老师，那小伙子来了。”“多大年岁?”“二十三。”我说：“血气方刚啊！”我们正开会，让他在外面等着。半个钟头后，让他进来了。“你叫庞老师?”“不错，我叫庞鹤鸣。”“就这样对待我?”“怎么了?”“让我在外面等着。”我说：“我们在开会呢。你早下通知，我迎接你。你没给我下通知说你要来嘛。”“说正经话吧，你们办班为什么不通知我们?”我说：“我们通过当地政府，政府允许的，你要有意见找政府。”“噢，你跟我来这一套?告诉你，我是五台山密宗传人。”我开玩笑说：“哦，再加一台就是六台。”他说：“你怎么这么不严肃！”我说：“严肃?五台山老师就让你出来干这个：把病人‘啪、啪’点了穴?不过学员也没事，没给你点了。”“我点你。”“好，可以。”他里面的东西我都看得着，知道他没本事，有本事的人就不那么讲了。他便念咒，点穴。我说：“这是变

戏法，不管事，换招吧。”又过了一会儿，我问他完了没有。他说：“我问我们老师，老师说不要治你。”我说：“看来你们老师还是比较懂理，不像你这样。”他那是找词下台。第二天我讲课，对着几千人说：“同学们，昨天有个小伙子来点你们的穴，其实那是来帮助搞智能功的。他这样搞是要看你们对智能功信得足不足，你要是信心坚定，他那么说你就不会紧张、害怕。一说你就害怕，说明你对智能功相信得还不坚定。”晚上他爸爸去了，说：“哎呀，庞老师太仁慈了！”

打黑气，真正有功夫的不会来打你。“老师，要是高层次的人来试验你，怎么办?”他有那个水平，就不会找你捣乱。你又不是什么名人，他找你觉得有失身份。就是在深圳碰到的那个人，有人告诉我，1988 年春天他把 XX 闹得下不了台。我说我又不是 XX，我又没有那么大本事，没那么大名气，我是普通人，我下得了台。我们把自己放低一点不就没事了?你把自己放高了，“我行”，就有人掰你这个芽芽。我这么矮，他那么高，他掰你干什么?他弯腰难受。我们把自己放低一点，但要为人民多做事情。那么搞，打黑气的也不打你。真打怎么办?你就想他给你发气呢，气给多了点，你通过以形引气、声音引气、意念引气，把气引开了不就完了吗?真正会高明的武术气功的人都讲武德，所以也不会隔空点穴来点你们。现在气功界里面都是搞的保健气功，都不会隔空点穴，他点不了你，不要害怕那些问题。真要是碰到这些问题，就发个声。经常练练闭气。五元庄第六节的塌腰、拱腰和形神庄中的俯身拱腰都是练引气入骨闭气的方法。把气往里面收就没事。一般来讲，我们不存在这些问题。一般搞气功的水平不高，但想逞强，他打你，你嗤之以鼻，“有什么了不起的”。像刚才讲的，“再来点，怎么脸黄了”，这也是轻视对方，你要害怕就坏了。你既不挑衅，也不害怕，守住自己，就什么事也没有。以前讲的压劳宫、攥拳头，那都是一般的小方法。最根本的是从意识里面光明磊落，对人都很尊重。我们尊重人家不等于说不开展工作，我们该干什么就干什么。那次在澳门，我作报告时，那位国内的“气功大师”也去了，在后面偷着看，见做长身高实验，身高都长了，他就不敢露面了。他说他是高级的，祖传多少代了。他就以为我们长身高长不了。其中一个练武术气功的也去了，并参与了长身高实验，他还真长了。我们不跟他们比，但工作还是要做。他要是实在既没本事，又不懂礼貌，就劝解他几句，也不要像我在本溪那样教训他。当时我问他师父叫什么，他不告诉我。我说：“你回去告诉你师父，庞鹤鸣在这儿教功是什么情况，看你师父是什么态度。”他辈份也不行，功夫也不行，小孩子嘛。但大家出去，像我那种形式都不要做。我从那次以后，这些年我到哪去，都没出现过这种态度，再也没那样做。智能功将来会越来越普及，我们更应该谦和——谦虚而和气，这样，我们每个同志都不会受影响和损害。谦和，不比，不斗，不争，自己立在正气上，这是上策。同学们最好连过去我讲过的什么对抗的、“去他妈的三百三”，这些方法都不用。这些只能算中策。心里面一定，根本理都不理，多省事！这是最根本、最简单的方法，也是最直捷的方法。打黑气、

偷气，应该说大道门中绝无此事。像佛家对待“着魔”一样，对有没有魔，大珠和尚说，“正法门中无有此事”。很多同志讲：“庞老师你说行，我们惹不起人家呀。”你惹不起，躲得起嘛。让一让不就谦和了吗?不要有以斗取胜的思想。你要去斗，绝对不会常胜。你赢得了张三，赢不了李四，你毕竟不是盖世无双嘛，还有好多高功夫的人没露面呢。所以不能那样去做，不管人家高与低，都要尊重，都要交朋友。像我在本溪遇到的那件事，第二天我就讲了：他们是帮助我们来了，是帮助你们树立对智能功的信心和意志来了，真有功夫，都不会存心来害你们。这样就把矛盾化解了。本来他们是和你对立的，你和他化成一个整的就好了。

另外，你们将来搞组场的时候，场中可能有人发气跟你对抗，你别理他，一组场，一转圈，让他的气随圈一转，气场不就强了吗?“他们是帮我们组场来了，这是好事”，你们一定要有这种心理状态。前些年我出去办班，碰上打气的，那气场准强。他发气，你把那气用起来不好吗?“今天组场效果很好，有气功同道给大家帮了忙，给我们的气场加了力量，我们对此表示感谢，”最后加上那么两句，第二次听课他就不给你打气了。

传统气功知识综述

庞明 著

内容简介

本书是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的系列教材之六。全书共分四章。书中，着重从传统气功的本根性理论和佛道两家主要的传统功法作了介绍。书中介绍者，多是传统之大乘功法，且系禀于师传，并为著者所亲验试者。经过著者的消化吸收，对传统功理功法的介绍，已经不是简单地照搬照抄，而且提到了气功科学的高度予以剖析。同时对于所称智能气功是琢精了各家理法之长而编创出来的，于此亦可见其底蕴。书中还对传统气功最常见的名词术语作了介绍，并将传统气功中之颇具特色的典籍辑录于后，俾便于爱好者窥其原貌。

目 录

第一章 传统气功基础知识......5
第一节 本根性理论......5
Ⅰ 道论......5
一、 道的概念介绍......5
二、 道的体、性、用、德......7
三、 修道的方法与原则......10
四、 道论的衍化......11
Ⅱ 气论......13
一、 气一元论......13
二、 气化论......23
Ⅲ 缘起论与唯识论......25
一、 佛教的人天观......26
二、 缘起论......28
三、 唯识论......34
第二节 气功基础理论......41
Ⅰ 精、气、神学说......41
一、 精、气、神综述......41
二、 关于精......43
三、 关于气......48
四、 关于神......53
五、 精、气、神理论尚欠完善......56
Ⅱ 周天学说......56
一、 周天的概念性介绍......57
二、 传统气功中的周天内容......58
Ⅲ 八卦理论......66
一、 八卦理论概说......66
二、 八卦理论的内容......66
三、 八卦的形成探源......70
四、 八卦理论在气功中的应用......73
第二章 气功名词解释......76
一、 神......76
二、 性命......77
四、 活子时......78
五、 种、采、炼、养......79
六、 玄关......79
七、 升降沐浴......82
八、 关窍......83
九、 丹......84
十、 丹田......86
十一、 炉鼎......87
十二、 取坎填离......87
十三、 婴儿、姹女......88
十四、 三清......88

十五、 五气朝元......89
十六、 三花聚顶......90
十七、 炼己筑基......90
十八、 走火入魔......91
十九、 开顶（开天门）......98
二十、 左道旁门......98
二十一、 禅定......106
二十二、 见性......109
第三章 传统气功功法简介......110
第一节 道家功法述要......110
Ⅰ 练养派......111
一、 自然无为法门(又称清静法门)......111
二、 周天搬运法......113
三、 服气法门......119
四、 导引法门......120
Ⅱ 符箓派......121
第二节 佛家功法述要......123
Ⅰ 小乘功法......124
一、 修遍......125
二、 守呼吸......125
三、 对治......125
Ⅱ 大乘功法......126
一、 禅宗......126
二、 止观(天台宗)......127
三、 净土宗......128
四、 密宗......129
第三节 儒家功法与武术气功功法述要......130
Ⅰ 儒家功......130
Ⅱ 武术气功......131
第四章 附录 传统气功功法辑录......131
一、 仙学真诠(选登)......131
二、 归一清静法......134
三、 吕祖师先天虚无太一金华宗旨......136
四、 九乘禅机秘诀......148
五、 阴阳双修功法秘义......155
六、 开任督诸关法......157
七、 太上道君守元丹上经......158
八、 古法养生十三则阐微......160
九、 清微丹诀......163
十、 明真破妄章颂......168
十一、 圆觉经略论......170
十二、 楞严大义今释(摘录)......183
十三、 翻译《易筋经》原文......195
十四、 峨嵋十二庄(天地庄)......200

第一章 传统气功基础知识

第一节 本根性理论

我国传统气功，虽然有儒、释、道、医、武、民间气功六大类别，但建立了完整理论体系的，只有释、道两家。尽管两家教义不同，但从气功科学的角度分析之，它们的基本理论，如道家的道论、元气论，佛家的唯识论、缘起论，都在各自立场上把人和整个宇宙看成是一个整体，认为人与万物都是宇宙同一本原的不同表现，以之指导练功，则要求返还到原始的本原状态。这是一种“人我同等、物我同观”的整体理论，只不过道家的论述是一种唯物主义的整体观，而佛家的论述属于唯心主义的整体观罢了。为了全面了解传统气功，我们学练智能气功的同志们应该对这些理论有个概要的认识。

Ⅰ 道论

一、 道的概念介绍

道是我国传统文化中的一个重要思想，它渗透到我国文化的各个领域。道是一个含义非常广泛的词汇。本文不拟全方位介绍各家对道的理解，而从传统气功道家的立场对道进行介绍。

道家对道的经典认识是：道是宇宙的本根，是一种特殊的客观存在，在体性上无形无象，在时间上无始无终，在空间上无涯无际，是生化万物之母。道的这种真实存在，可以通过练功而体认。练功的最终目的，就是要返璞归真，与道合一。

这里需要说明的是，道家所论述的作为宇宙本原的道，并不是老子最先提出来的。从现有的文献来看，《管子·心术》中已经有了对道的概念性论述，如“虚无无形谓之道”，“道也者，动不见其形，施不见其德，万物皆以得。”不仅如此，《管子》中还论述了道对人与事物的生死、成败的主导作用，以及通过修养自身而返于道的理论与方法，颇可视作是老子《道德经》的先声。至于有些考古学家认为《管子》四篇（指《心术》上下、《白心》、《内业》）不是管仲所作，而是后来的道家的观点，是忽略了我国古代文化中的治学修身的特殊思想的结果。其实，在春秋以前，诸子纷争尚未形成，儒道等各家的分野也未明确区分，无论是治理人世的学问（属于儒家的内容），还是研究自然的学问（属于道家的内容），都主要是由官僚集团中的人来承担。汉代贾谊曾说：“余闻古之圣人，不居朝庭，必在医卜之中。”其实古代的医卜也是官僚集团的成员，这里所谓的圣人，无非是经过修炼而开发出一定的超常智能的人。古人做学问，都从自身做起，《大学》中指出：“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。”《吕氏春秋·尽

数》中曾引伊尹的话："凡事之本，必先治身，啬其大宝，用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年，此之谓真人。"这一切都表明，古人（主要指当时的统治者）重视修身，并以此为治学致知的方法。《管子·内业》中就曾明确指出："思之，思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。"这种开发超常智能的治学方法是通过"四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫"的修炼气功的方法，来达到"虽远若近，思索生知"的结果；达到"能无卜筮而知吉凶"、"勿求诸人而得之于己"的超常智能境界。诚然，《管子》一书主要是论述如何治理国家的，是讲"内圣外王"的"面南"之术的，这是他的生活经历主要是辅佐齐桓公称霸的反映。与作为柱下史的老子撰著《道德经》主要讲述自然之道和修炼自己使之符合于道，同时也讲述了"内圣外王"的为帝治理之术，恰成遥相对应的互补整体。正是由于老子与管子有了这种背景的不同，所以老子对作为宇宙本根的道的体性，作了较为深刻而明晰的论述，如

"有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。"

提出了"万物生于有，有生于无"的宇宙万物"有无相生"的总规律。对于这一思想，《庄子·大宗师》作了进一步发挥，说：

"夫道，有情（应是精）有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存。神鬼神帝，生天生地。在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。"

鉴于老庄把道的体性作了全面的阐述，而儒家的孔子则只偏重讲述治理人世的伦理与治世的内容而罕言"性与天道"，于是后人就把论述宇宙本根的道的功绩"不公正地"尽归于道家了，直至今日有些气功研究者，也还竟顽固地把道为宇宙本根论视为道家的"专利"，不许其他诸子"侵犯"，就更属偏颇之论了。我们知道，据史料记载，孔子曾二度学礼于老子，作为对道研究得非常深刻的老子在给孔子讲述礼时，不会不谈到道与礼的关系；作为对老子崇拜得五体投地、并赞誉老子"其犹龙乎"的孔子也不会不受老子道学的影响。尽管"子不语怪、力、乱、神"，因而"夫子之文章可得而闻也，性与天道不可得而闻也"，但在整个儒家著述中还是有其踪迹的。《礼记·礼运》中说："是故夫礼，必本于太一，分而为天地，转而为阴阳，变而为四时（此四时也可作四象解）……"在孔子"假天年以学易"后撰著的《易·系辞》里，不仅明确地阐述了与《管子》的"虚无无形谓之道"相一致的观点——"形而上者谓之道"，而且明确地表述了"生生之谓易"的观点，这是与道之德——"德者道之舍，物得以生生"完全相一致的论述。这里所说的易，不是指易经，而是指大自然这个客观世界。对"易"有了这样的认识以后，再来看"易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦"的论述（这段文字是否认儒家有本根论的学者最不愿看到的），就可一目了然，它与老子的"道生一，一生二，二生三，三生万物"是完全一致的。孔子晚年撰著的《易·系辞》已经冲破了仅属于"人道"的儒学，而进入了"有天道焉，有人道焉，有地道焉"的易学领域。

以上我们陈述了儒家也有关于宇宙本根的道的内容，并不能动摇道家对道的"垄断"地位，一方面，儒家论述道是属于"副业"的性质；另一方面，孔子是老子的学生。

作为老子的学生孔子有关宇宙本根的道的论述，岂不是更加提高了道家的地位？如果能懂得了这种辩证关系，旨在抑儒扬道而否认儒家有关于道的论述的古今气功学者，恐怕也会欣然自慰或含笑九泉吧！

以上这些是对道的体、性、用、德的概要论述，下面我们将对道的各个方面分别予以介绍。

二、 道的体、性、用、德

（一）道之体

道之体相是一种虚无状态的存在。《道德经》中说：

“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微，此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚，迎之不见其首，随之不见其后……是谓道纪。”

那么道的这种“恍惚”状态的内容又是怎样的呢？《道德经》中说：

“道之为物，唯恍唯惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”

这是一种不同于已知的物理世界特征的，但在超常智能状态下可感知的特殊存在。它无边无际，可大可小，无处不在。《管子·心术上》中说：“道在天地之间也，其大无外，其小无内。”

总之，道之象不可以大小名之，道之体不可以有无名之；正是由于道是不可名状的，所以老子说：“吾不知其名（按：名指名词或概念），字之曰道。”

（二）道之性

１．虚无性

道之体相所以不可名状，是由道的虚无之性决定的，故医家直称道为太虚，有“太虚寥廓，肇基化元”（《黄帝内经·素问·天元纪大论》）之说。儒家则谓其为“神万方而易无体”（《周易·系辞上》）。《淮南子·天文训》谓“道始于虚廓”。《管子·心术上》说：“虚无无形谓之道”。专门阐述道的老子，虽然未用虚无一词，但也只能说它是“无状之状，无物之象，是谓恍惚。”道的这种虚无性，是道的体、性、用、德的根本。《庄子·天道》曾说：“夫虚静恬憺寂寞无为者，天地之平而道德之至也。”正因其虚无才有其妙用，这就是老子说的“道而用之，或不盈，渊兮似万物之宗……湛兮似若存。”又说，“天地之间，其犹橐籥乎！虚而不屈，动而愈出。”

２．无限性

道在空间上是无限的，既可以是无限大，又可以是无限小，这就是《管子·心术上》所谓的“其大无外，其小无内”；在时间上是无始无终，亘古长存的，即老子所说的“迎之不见其首，随之不见其后”；它又是取之不尽、用之不竭的，此即《管子·白心》中说的：“道者，一人用之，不闻有余，天下行之不闻不足。”基于道的无限性，道又是包容一切的。庄子谓道“有天道、有人道”（《庄子·在宥篇》），并进一步指出：“夫道，于大不终，于小不遗，故万物备，广广乎其无不容，渊渊乎其不可测。”

（《庄子·天道篇》）《淮南子·原道训》中说：“夫道者，覆天载地，廓四方，柝八极，高不可际，深不可测，包裹天地，禀授无形。”道又是无所不在的，《庄子·知北游》中说：“所谓道，恶乎在？庄子曰：无所不在。东廓子曰：期而后可。庄子曰：在蝼蚁……在稊稗……在瓦甓……在屎溺。”道的特性也是无限的，《管子·白心》中说：“道之大如天，其广如地，其重如石，其轻如羽，民之所以知者寡。”

3．兼容性

基于道体的虚无性，故能无物不入，所谓“无有入于无间”，呈现出与万物兼容的特性。《管子·心术上》中说：“道不远而难极也，与人并处而难得也……虚之与人也无间，故圣人得虚道。”不仅如此，《管子·心术上》对道与万物所以呈现兼容的机理，还作了明确地阐述：“天之道，虚而无形，虚则不屈，无形则无所位迕（迕是抵牾之意），无所位迕，故遍流万物而不变。”就是说，虚无无形的道体，与任何有形的万物都不会有抵触，所以能流行于天地万物之间。

4．非动非静性

道作为“块然独立”的“混成”之物，有异于已知的物理世界的各种物质，是无所谓动与静的。《易·系辞上》以“寂然不动”来描述道（即易、无极），正是儒家的不足处。综观老子的著述，并无正面描述道属于静止不动的文字。尽管后人多以“致虚极，守静笃”为道之本性属静的根据，然而仔细推敲《道德经》原文“致虚极”的前一段是：

“古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容。豫焉若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若容，涣兮弱冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。孰能浊以止，静之徐清。孰能安以久，动之徐生。保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽不新成。”

这段是对“古之善为士者”做的勉为其难的形容。然后紧接着就谈到：

“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复，夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明，不知常，妄作凶，知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆”。

从这里可以看出，如果说上一段说的是修道者的表现，那么这段话则是指修炼者的修炼过程。所谓“归根曰静”，是练功过程中的一个阶段的表现，而不是本原的道的体性，因为后面还有“天乃道”的内容。对于道的动静属性，在《道德经》中反而有描述关于道的动性的言词，“反者道之动，弱者道之用，天下万物生于有，有生于无。”这就是说，属于虚无之道的生有的过程是道的动的结果。如果道以静为绝对属性的话，那么，“道生之、德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之……”的功能就无法得以体现了。当然我们不能因此就说道体是动的，因为体是不着于我们日常所说的动或静这两边的。

（三）道之用

1．生生为用

这里所谓的生生包括老子说的“天下万物生于有”，与“有生于无”两部分内容，其生化过程即老子说的“道生一，一生二，二生三，三生万物。”诚然，道不能直接生万物，是通过化气来生的。《淮南子·天文训》中说：

“道始于虚廓，虚廓生宇宙，宇宙生气，气有涯垠，清阳者薄靡而为天，重浊者凝滞而为地，清妙之合专易，重浊之凝竭难，故天先成而地后定。天地之袭精为阴阳，阴阳之专精为四时，四时之散精为万物。”还指出，“道曰规（笔者按：规字是前文中生字之意），始于一，一而不生，故分而为阴阳，阴阳合和而万物生。”

对于道的依气生万物，王符的《谮夫论·本训》中说得更加明确：

“道德之用，莫大于气，道者，气之根也，气者，道之使也，必有其根，其气乃生，必有其使，变化乃成。”

2．道以万物之用为用

当道生万物后，道之用就是使万物之用得以体现，《谮夫论·本训》中说：

“是故道之为物也，至神至妙，其为功也，至强以大，天以之动，地以之静，日以之光，月以之明，四时五行，鬼神人民，亿兆丑类，变异吉凶，何非气然？”

道之用在万物中的体现是多方面的，《淮南子·原道训》中说：

“夫道者......舒之?于六合，卷之不盈于一握。约而能张，幽而能明，弱而能强，柔而能刚。横四维而含阴阳，纮宇宙而章三光，甚淖而滒，甚纤而微。山以之高，渊以之深，兽以之走，鸟以之飞，日月以之明，星历以之行。”

3．道以自然为用

这里讲的自然，是指自然而然的意思。“自”指自身，“然”指本具的特性，“自然”就是自身本具的特性与规律。《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道之用本具的特性与规律是什么呢？我们认为，道法自然的表现主要是“道常无为而无不为”。这里说的无为不是什么也不为，无不为也不是什么都要为，而是《淮南子·原道训》所说的：“所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为也。”《管子·心术上》中说：“道也者，动不见其形，施不见其德，万　物皆以得。”《庄子·至乐》则说：“天无为以之清，地无为以之宁，故两无为相合，万物皆化。”这一切都是道的作用，也就是老子所称的“道者万物之注”（笔者按：注之一字，流通本皆为奥，而《帛经》是注，指道可注灌、体现于万物之中。）。

（四）道之德

道本来是无形无象、无有分别的特殊状态，一旦形成异于道的可以名状的物态时，道就寓于其中，并成为支配该物自然变化的根据。对于寓于物中的道，就称为德。《管子·心术上》中说：“无为之谓道，舍之之谓德，故道之与德无间。”从这里可以看出，古意的道与德似乎是一回事，但细究之，又有区别。德是指道的功能得以体现的特殊性质。《管子·心术上》中说：“德者，道之舍，物得以生生。”这里不说“生”，而说“生生”，是德以示与道的“生天生地”，“万物得以生”相区别。正因为道有德这种“生生”特性，所以使道之生万物呈现出自然之性，即道本身是自然之物，生出的万物也是自然之性。这一生化过程，只有前后之间的因果性，没有目的性，能生与被生之间没有隶属关系。正如《道德经》所说：“大道泛兮，其可左右，万物恃之以生而不辞，

功成不名有，衣养万物而不为主。”对道这种“生而不有，为而不恃，长而不宰”的特性，老子称之为玄德。

道之德还表现在维持万物的平衡上。《道德经》中说：“天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。”

三、 修道的方法与原则

古人建立道论的目的，不只是要解释宇宙万物彼此间的关系，更重要的是指导人们对气功的修炼。鉴于古人尚不能揭示超常智能与常态智能之间的辩证关系，不了解练气功开发出的超常智能是人类的进步，不了解人的意识活动的特殊性，从而把人的意识（精神）与道相提并论，甚至认为人心即道，人所以失却道的本性是由于人的七情六欲的干扰，因而主张修道就是要祛除这些干扰，修炼的根本就是效法道的各种体性。其原则与方法主要有（鉴于第三章将专门介绍传统气功功法，故这里仅简明地提示一些原文作参考）：

（一）从无

《管子·心术下》中说：

“是故圣人若天然，无私覆也；若地然，无私载也。”又说：“君子之处也，若无知，言至虚也。”“无为之道，因也。因也者，无益无损也。”

《太上老君清静心经》中说：

“内观于心，心无其心；外观于形，形无其形；远观于物，物无其物；三者莫得，唯见于空。观空亦空，空无所空，既无其无，无无亦无，湛然常寂。”

也就初步达到了道的空无境界。

（二）主静与敬

《管子·内业》中说：

“凡道无所，善心安爱，心静气理，道乃可止……彼道之情，恶音与声，修心静者，道乃可得。”又说，“能正能静，然后能定，定在心中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。”“心能执静，道将自静。”

《老子》中说：

“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复，夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。”

《管子·内业》中说：

“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强。乃能戴大圜而履大方，鉴于大清，视于大明，敬慎无忒，日新其德，遍知天下，穷于四极，敬发其充，是谓内得。”

欲得道尚需有敬。《管子》中说：

“外敬而内静者，必反其性。”（《心术下》）“敬除其舍，精将自来……严容畏敬，精将自定。”“敬守勿失是谓成德”（《内业》），“执仪服象，敬迎来者。今夫来者，必道其道。无迁无衍，命乃长久。和以反中，形性相葆。”（《白心》）

（三）守一

《管子》中说：

“内固之一，可以长久。”（《白心》）“执一之君子……执一不失，能君万物。”（《内业》）“专于意，一于心，耳目端，知远之证。”（《心术下》）“一以无二，是谓知道。”（《白心》）

《道德经》中说：“载营魄抱一，能无离乎？”后世的“守一明法”、“守三一法”均从此守一而来。

（四）守中

《管子》中说：

“有中，有中，孰能得夫中之衷乎？”（《白心》）“不以物乱官，不以官乱心，是谓中得。”（《内业》）

《道德经》中说：“多闻数穷，不如守中。”《易经》中说：“黄中通理。”《尚书·大禹谟》中说：“人心唯危，道心唯微，唯精唯一，允执厥中。”

（五）守虚

《道德经》中说：“致虚极，守静笃。”“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”《管子·心术上》中说：“虚其欲，神将入舍，扫除不洁，神乃留处。”“唯圣人得虚道。”《庄子·人间世》中说：“气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

（六）守忘

谭子《化书》谓：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。”《庄子·大宗师》中说：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”

以上所述，既是修道体道的原则，又是方法。

四、 道论的衍化

以上所述道论的内容，是我国传统文化，也是传统气功比较经典的观点，各家对道的论述，都是在此基础上派生的。比如《易经》所述的道，主要是建立在阴阳基础上的道，以阴阳规律论述天道、人道、地道。其规律与内容是道在阴阳层次的体现。儒家论述的人道，是道在封建社会阶段的体现，扩充言之，社会道德，是道在社会领域的自然体现。至于理学把道视为理而非客观之物，则是对道的虚无特性不认识，误以为道没有客观实在性，而仅有其理，这是未能以超常智能对道的存在予以体察的结果。此论肇端于韩非，《韩非子·解老》中说：

“道者万物之所然也，理之所稽也。理者成物之文也，道者万物之所以成也，故曰道理之者也……万物各异理，而道尽稽万物之理。”

定型于程朱理学，理学认为：“未有这事，先有这理。”“未有天地之先，毕竟也只是理。”（《朱熹·语类·理气》）对于传统道论的“无极而太极”也抽象了它原有的物质性，说：“无极而太极不是说有个事物光辉地在那里，只是说这里当初皆无一物，只是此理而已。”从这里可以看出，程朱理学，把道只看做规律、道理，而且是可以不依靠物质而先于物质存在，由此理生出万物，这与黑格尔的绝对精神生万物如出一

辙。鉴于程朱理学抽掉了道的物质性，使道陷入了客观唯心主义，于是为主观唯心主义的道论敞开了大门。陆象山就说："塞宇宙一理耳，上古圣人先觉此理。"（《学古入官议事以制政乃不迷》）又说，"人皆有是心，心皆具是理，心即理也。"（《与李宰》）在这种思想指导下，一旦在修炼中有了超常智能的感知功能，就会认为世界万物在我心之中，王阳明就是这种思想的代表。王说："心外无物，心外无言，心外无理，心外无义。"认为"人者天地万物之心也，心者天地万物之主也。心即天，言心则天地万物皆举之矣。"（《答季德明》）人若能做到"虚灵不昧"，就可以达到"心理具而万事出"的地步。阳明这种唯心主义的道理，被胡庐山发展到了巅峰，胡庐山说："吾心者，所以造日月天地万物者也，其为察乎？"胡氏这种观点（包括整个阳明学派），有其练功的内在感受为依据。据载，胡氏曾静坐六月，"一日，心忽开悟，洞见天地万物，皆吾心体，喟然叹曰：余乃知天地万物非外也。"后因起念，遂失前悟。其实，这只是练气功开发超常智能认知功能的预备阶段，是非常不稳定的意识感知兼成象功能，远非认知心体的层次。正是由于他们不了解超常智能的实质，又加上在开发超常智能的关键时刻，起心动念而浅尝辄止，所以得了错误的主观唯心主义的对道的认识。尽管这种认识可以得到一些有练功体会的人的似是而非的响应。稽诸史实，明朝的心学也确实是最盛的，然而这毕竟是一种谬误的观点，它无法抹杀修炼心学的人这个客观存在。这一无法克服的矛盾，必然导致心学的覆灭。真是物极必反，矫枉过正。明末清初的王船山，不仅大破主观唯心主义的心学，而且对道的"形而上"的性质也予以了否定，他虽然也说"道者，天地人物之通理"（《张子正蒙注·太和篇》），似乎与程朱理学所述相同，但王氏认为属于道的理，不是事物的本根，而是与事物俱生共存的，认为道属于有形的器。他说："天下唯器而已矣。道者，器之道；器者不可谓之道之器也……无其器则无其道。"（《周易外传·大有》）船山认为道在器中，应该说在一定程度上正确地反映了在实体物这个物质层次，道与实体物彼此依存的关系，但他反对形而上的道的观点，如"形而上者，非无形之谓。既有形矣，有形而后有形而上。无形之上，亘古今，通万变，穷天穷地，穷人穷物，皆所未有者也。"（《周易外传·系辞上》）则是囿于常态智能而陷入了机械唯物主义的结果。

继船山之后，戴东原对属于形而上的道的认识，又与传统的道接近了一步，不仅对王船山的"无形而上"的偏激思想作了一定程度的纠正，而且对程朱理学把阴阳也视为形而下的观点也作了批驳，说：

"气化之于品物，则形而上下之分也。形乃品物之谓，非气化之谓。易又有之，立天之道，曰阴曰阳，直举阴阳，不闻辨别所以阴阳而始可当道之称。岂圣人立言皆辞不备哉？一阴一阳流行不已，夫是之为道而已……形谓已成形质。形而上犹曰成形以前，形而下犹曰成形以后。阴阳之未成形质，是谓形而上者也，非形而下明矣。器言乎一成而不变，道言乎体物而不可遗。不徒阴阳非形而下，如五行水火金土有质可见，固形而下也，器也；其五行之气，人物咸禀受于此，则形而上者也。"（《孟子字义之疏注·天道》）

戴氏这段论述是非常精辟的，丰富与充实了传统道论的一些内容，遗憾的是戴氏未能对属于本根而高于阴阳层次的道作进一步探讨，而只是停留在"在天地则气化流行，

生生不息，是谓道”的层次。这一论述，虽然较“生生之谓易”有了一定的发展，但仍嫌过于简单。

Ⅱ 气论

气论是我国传统文化中又一重要内容。气论包涵内容非常广泛，气既可是一种无形物质的特称，又是物质功能、变化的代名词。在中华传统文化里，几乎处处都有气论的内容，在一定意义上说，中华文化可称为气文化。不过我们这里介绍的气论是一种关于宇宙本根的哲学思想，又是一种客观存在。对这种客观存在的，生成宇宙天地万物的气，若从道论的角度来看，它只是道的派生物，即所谓的“道生一”这个物质层次。在前述的道论中指出，道并非直接化生万物，而是属于一的元气通过阴阳动静、屈伸变化来化生万物的。《春秋繁露》中说：“是以《春秋》变一谓之元，元犹原也，其义以随天地终始也。”《周易正义》中说：“太极谓天地未分之前，元气混而为一。”古人所述之元气、太极、太一都指此生天生地之气而言。（《吕氏春秋》中有“太一生两仪”）其实对气论述最早而周详的是管仲，他在《管子》一书中多次提到气，而且指出“一气能变曰精”，往往把气与精连称为“精气”。管子所称述的精气已有宇宙本根的含义。《管子·内业》中说：

“凡物之精，此则为生，下生五谷，上为列星，流于天地之间，谓之鬼神。藏于胸中，谓之圣人，是故民气，杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德，不可呼以声，而可迎以音（意）。敬守勿失，是谓成德，德成而智出，万物果得。”

这里不仅对气的体性作了描述，而且对如何把气为己所用作了精辟的阐述。正是秦汉诸子这些论述，才使后人得以把气从宇宙的本根层次上作进一步的发挥。直至宋朝，气论形成了完整的理论体系并出现了专著，张载的《正蒙》与张君房的《元气论》即其代表作。为了使读者便于理解，下面我们拟分气一元论与气化论两部分进行介绍。

一、 气一元论

（一）气一元论的形成

气论学说在我国传统文化中，可能肇端于春秋时，发展于秦汉，成熟于唐宋。作为一种学说，较道论为晚，在《易》与《道德经》中很少用气这个字。如《道德经》仅有“专气致柔”、“万物负阴而抱阳，冲气以为和”、“心使气则强”三则。《易》中也仅有“同气相求”、“山泽通气”寥寥数语。这一切表明，儒道两家的鼻祖均未对气予以足够的重视。这可能是由于他们用道论来解释一切的缘故，如天道、地道、人道、自然之道等。尽管如此，从他们的著述中也可以看出，在他们那个时代，对气的认识不仅有万物之气、天地之气、人之气之分，而且认识到心可以指挥气（心使气）。这种认识在《管子》中尤为精详、明确，指出“一气能变曰精”，“精也者，气之精也。”（均为《心术下》）而精气则是生天、生地、生化万物（包括“鬼神”）的根本，对气之在

人体则指出“气者，身之充也”（《心术下》），“有气则生，无气则死，生者以其气”（《枢言》）。《管子》中不仅对气作了较详细的论述，而且指出气与道是相互为用的。如“定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也，气，道乃生……”（《内业》）总之，《管子》对气的论述，在原则上是比较全面、深刻的，在谈到气的修炼时，尤其强调气与意，这可能与他有丰富的自然实践和社会实践有关。

这一思想到战国时，得到了进一步发展。孟轲提出了“浩然之气”，而且指出“其为气也，至大至刚……塞于天地之间。”（均见《孟子·公孙丑篇》）庄子则指出“通天下一气耳”。这就是说，天地万物都是气的表现，各种变化都是气的作用，即“天地之强阳气也”，人也是气的聚散表现，所谓“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”（均见《庄子·知北游》）从以上介绍可以看出，春秋战国时，已有了气论的雏型。

秦汉之际，气论进入了医学，使医学有了长足进步，不仅建立起完整的精、气、神学说，而且把气与气化理论大大向前推进了一步。首先是《难经》正式提出了原气（即元气）的名称，认为是生命的根本。把元气的概念扩大到天地宇宙，于是就形成了自然万物的元气说，把前人称述的生化宇宙万物之气，直称为元气。《太平经》对此论述最多，指出：“夫物，始于元气”、“元气乃包裹天地八方，（万物）莫不受其气而生”、“夫天地人，本同一元气”、“一气为天，一气为地，一气为人，余气散备万物……”更值得一提的是，据考为西汉成书的《黄帝内经》（包括《黄帝内经·素问》与《黄帝内经·灵枢》）对气与气化作了全面论述。不仅论述了天之气、地之气、人之气，论述了天地之气的变化规律——五运六气，而且还论述了天地之气与人的关系，论述了人之气的生化过程等。这一切不仅成了中医的圭臬，而且为后世气功的系统理论奠定了雄厚的基础。唐朝虽然有《炁经》（嵩山太无先生著）与《气诀》专著问世（两书内容大同小异，不知谁先谁后），可惜只是对炼气的方法如淘气、服气、闭气、委气、行气、布气等作了介绍，而未能对气从整体上作全面介绍。直到宋朝气论才有了突破性成果，不仅从哲学高度，而且从气功的高度对气作了全面论述。例如：张载从哲学高度阐述了气的本根性，《正蒙·太和篇第一》中说：

“太虚无形，气之本体；其聚其散，变化之客形尔。”又说，“太虚不能无气，气不能不聚而为万物，万物不能不散而为太虚，循是出入，是皆不得已而然也。”还说，“气之聚散于太虚，犹冰凝释于水，知太虚即气，则无无。”

也就是说，宇宙虽然有虚空与万物之异，但都是气的不同表现，此即张氏的“气之为物，散入无形，适得吾体；聚为有象，不失吾常。”（引文同上）鉴于张载是从儒家“尽性知天”的角度来考察论述气，尽管他对宇宙万物与气的关系作了唯物主义的哲学论述，但未能对气进行更深一步的考察。相对来说，宋朝张君房著的《元气论》则是从中医学、气功等方面对气作了全面、深刻的论述，是我国传统文化气论之集大成的著述。下文介绍的气一元论的内容就是在《元气论》基础上进一步扩充而成。

（二）气一元论的内容

1．元气即道，是化生万物之根本，包含阴阳、五行之气

气一元论认为天地万物的根本是一种无形无象的气，《元气论》称之为元气。这种元气的体性是一种“恍惚自然”（《太平经》）的状态，它可以“通天地万物之命”（《太平经》）。《元气论》中说：

“元气无号，化生有名，元气同包，化生异类。同包无象，乃一气而称元；异居有形，立万名而认表。故无名天地之始，有名万物之母。”

尽管《元气论》认为元气是一种单一之气，但它的内涵中却包容着阴阳、五行之气。《元气论》指出：

“元气本一，化生有万，万须得一，乃遂生成；万若失一，立归死地，故一不可失也。一谓太一，太一分而为天地，天地谓二仪，二仪分而立三才，三才谓人也，故曰才成人备。人分四时，四时分五行，五行分六律，六律分七政，七政分八风，八风分九气，从一至九，阳之数也；从二至八，阴之数也。九九八十一，阳九太终之极数；八八六十四，阴六太终之极数也。一舍五气，是为同包；一化万物，是谓异类也。既分而为三为万，然不可暂离一气。五气者，随命成性，逐物意移，染风习俗，所以变化无穷，不唯万数……夫一含五气；软气为水，水数一也；温气为火，火数二也；柔气为木，木数三也；刚气为金，金数四也；风气为土，土数五也。五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元，块如卵，五气混一。一既分元，列为五气，气出有象，故曰气象。”

元气又是怎样形成的呢？元气作为宇宙本根，按理元气本身就是一个独立的自然存在，故不应再有生元气的更为根本的物质，然而古人却有似乎是生于“无”的论点。《云笈七签·混元混洞开辟劫运部》中说：

“元气于眇莽之内，幽冥之外，生乎空洞，空洞之内生乎太无，太无变而三气明焉，三气混沌生乎太虚而立洞，因洞而立无，因无而生有，因有而立空，空无之化，虚生自然，上气曰始，中气曰元，下气曰玄……元气所生出乎洞。”

该书中又一说为：

“昔二仪未分之时，号曰洪源溟滓，濛鸿如鸡子状，名曰混沌，玄黄无光，无象无音无声，无宗无祖，幽幽冥冥。其中有精，其精甚真，弥纶无外，湛湛空虚于幽原之中而生一气焉。”

然而《元气论》则更偏向元气是一自然状态，它是与虚空合体的，与张载主张近似。《元气论·序》中说：

“混沌之先，太无空焉，混沌之始，太和寄焉，寂兮寥兮，无适无莫。三一合元，六一合气，都无形象，窈窈冥冥，是为太易；元气未形，渐谓太初；元气始萌，次谓太始；形气始端又谓太素；形气有质，复谓太极；质变有气，气未分形，结胚象卵，气圆形备，谓之太一。元气先清，升上为天，元气后浊，降下为地，太无虚空之道已生焉。道既无生，自然之本，不可名宣，乃知自然者，道之父母，气之根本也。夫自然本一，大道本一，元气本一，一者，真正至元纯阳一气，与太无合体，与大道同心，自然同性，则可以无始无终，无形无象，清浊一体，混沌之未质，故莫可纪其穷极。”

2．元气化生阴阳、天地、万物的过程

对于宇宙万物的形成，老子只讲了“万物生于有，有生于无。”孔子则说：

“刚柔相摩，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一暑，乾道成男，坤道成女。”（《易·系辞上》）

《黄帝内经·素问》也仅指出：

“清阳（积聚而）为天，浊阴（凝聚而）为地。”（《阴阳应象大论》）“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变化由生。”（《天元纪大论》）“在天为气，在地成形，形气相感，而化生万物矣。”（《天元纪大论》）

《元气论》在《灵宪》基础上作了进一步发挥。说：

“覆载之根，莫先于元气。灵曜之本，分气成元象。昔者，先王步天路，用定灵轨寻诸本元，先准之于浑体，是为正仪，是为立度；而后皇极有所建也，旋运有所稽也，是为经天纬地之根本也……夫太素之前，幽清玄静，寂寞冥默，不可为象，厥中惟虚，厥外惟无，如是者永久焉，斯谓溟涬，盖乃道之根既建，方有太素始萌。萌而未兆，一气同色，混沌不分，故曰有物混成然。虽成其气，未可得而形也，其迟速之数，未可得而化也，如是者又永久焉，斯谓庞鸿，盖乃道之干也。于是元气剖判，刚柔始分，阴阳构精，清浊异位，天成于外，地定于内。天体于阳也，象乎道干，以有物成体，以圆规覆育，以动而始生。地体于阴也，象乎道根，以无名成质，以方矩载诞，以静而终死，所谓天成地平矣。既动以行施，静以含化，郁气构精，时育庶类，斯谓天元，盖乃道之实也。夫在天成象，在地成形，天有九位，地有九域；天有三辰，地有山川；有象可效，有形可度，惰性万殊，旁通感著，自然相生，莫之能纪。纪纲经纬，今略言之：四方八极，地之维也，径二亿三万二千五百一十七里，南北则知减千里，东西则广增千里，自地至天半于人极，地中深亦如之（原书注：半之极，径围之数一半是也，计天地相去一亿一万二百五十八里半地。）。通四度之，乃是混元之大数也。天道左行，有反于物，则天人气左盈右缩。天以阳而转，地以阴而停轮，是以天致其动，禀气舒光；地致其静，永施候明。天以顺动，不失其光，则四序顺节，寒暑不忒；地以顺静，不失其体，则万物荣华，生死有礼，故品物成形，天地用顺。夫至大莫若天，至厚莫若地，至多莫若水，至空莫若土，至华莫若木，至实莫若金，至无莫若火，至明莫若于日月，至昏莫若于暗虚（原书注：日月至明，遇暗虚犹薄蚀昏黑，岂况于人乎哉。）。夫地有山岳、川谷、井泉、江河、洞湖、池沼、陂泽、沟壑，以宣吐其气也；天有列宿、星辰三百四十八座，亦天之精气所结成，凝莹以为星也。星者体生于地，精成于天，列居错峙，各有所属，期谓悬象矣（原书注：或云玄象亦可两存。）。”

3．人禀元气而生

《元气论·序》指出：“人与物类皆禀一元气而得生成。”《黄帝内经》中说：“本乎天者，天之气也，本乎地者，地之气也，天地合气，六节分而万物化生。”（《黄帝内经·素问·至真要大论》）“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”（《黄帝内经·素问·宝命全形论》）《黄帝内经·灵枢·本神》中则说：“天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。”这些论述无疑是太简单了。《元气论》在医学成果基础上，结合道学作了进一步的阐述：

“夫人之受天地元气，始因父精母血，阴阳会合，上下和顺，分神减气，忘身遗体，然后我性随降，我命记生。绵绵十月之中（原书注：人皆十月处于胞胎，解在卷末

也。）蠢蠢三时之内（原书注：人虽十月胞胎，其实受孕三十八腊，一腊谓一七，日一变，凡三十八变。））。然后解胎求生。求生之时，四日之中，善慧聪明者，如在王室受诸快乐，释然而生，如从天降下，子母平善，无诸痛苦，亲属欢喜，邻里相庆。凶恶悖戾者，如在犴牢，受诸苦毒，二命各争，痛苦难忍，亲族忧煌，邻里惊惧……今生子满三十日，即相庆贺，谓之满月，皆以此而习为俗矣。气足形圆，百神俱备，如二仪分三才，体地法天，负阴抱阳。喻瓜熟蒂落，啐啄同时，既而产生为赤子焉。夫至人含怀道德，冲泊情性，抱一守虚，澹寂无事，体合虚空，意栖胎息，故曰合德之厚比于赤子。赤子之心与至人同心，内为道德之所保，外为神明之所护，比若慈母之于赤子也。夫赤子以全和为心，圣人以全德为心，外无分别之意，内无害物之心。赤子以全和，故能拳手执握，自能牢固，所谓骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而?作，精之至；终日号而不嗄，和之至。执牢实者，其由元气充壮，致骨弱筋柔；未知阴阳配合而含气之源动作者，由精气纯粹之所然也。阴为雌牝，阳为雄牡，?谓气命之源。气命之源，则元气之根本也。言赤子心无情欲，意无辨认，虽有?作，且不被外欲牵挽，终无吠浍尾闾之虞。其气真精，往还溯流，自然自在，任运任真而已，故曰精之至也。终日号啼而声不嘶嗄者，亦纯和之至也，故曰和之至也。嗄者声物之破也，赤子以元气内充，真精存固，全和之至，乃不破散也。上清洞真品云：人之生也，禀天地之元气为神、为形，受元一之气为液、为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。故帝一回风之道，溯流百脉，上补泥丸，下壮元气，脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外。元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由纯粹真精、元神、元气不离身形，故能长生矣。”

4．元气在人体内的生发、变化

对于元气在人体生化过程与变化规律，无论是中医还是传统气功均未讲清楚。对此，在后面的精、气、神理论中还要论及，这里，仅把《元气论》中所述内容介绍如下：

“人之元气亦同于天地，在人之身生于肾也。人之元气，得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体，玄之又玄，妙之又妙，是谓众妙之门，乃元气玄妙之路也，故玄妙曰神。神之灵者曰道，道生自然之体，故能长生。生命之根，元气是矣。夫肾者，神之室，神若无室，神乃不安；室若无神，人岂能健？室既固矣，乃神安居，则变凡成圣，神自通灵，神乃爱生。而室不能固，致使神不得安居，室屋于是空废，遂投入死地矣。若人自以其妙于运动，勤于修进，令内清外静，绝诸染污，则大壮营室，神魄安居。神之与祇，恒为营卫，身之与神，两相爱护，所谓身得道神亦得道，身得仙神亦得仙，身神相须，穷于无穷也。夫元气者乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神，圣人喻引树为证也。此气是人之根本，根本若绝，则脏腑筋脉如枝叶，根朽枝枯，亦以明矣。问何谓肾间动气？答曰：右肾谓之命门，命门之气动出其间，间由中也，动由生也，乃元气之系也，精神之舍也。以命门有真精之神，善能固守，守御之至，邪气不得妄入，故名守邪之神矣。若不守邪，邪遂得入，入即人当死也。人所以得全生命者，以元气属阳，阳为荣；以血脉属阴，阴为卫。荣卫常流，所以常生也。亦曰荣卫，荣卫即荣华气脉如树木芳荣也，荣卫脏腑，爱护神气，得

以经营，保于生路。又云：清者为荣，浊者为卫，荣行脉中，卫行脉外，昼行于身，夜行于脏，一百刻五十周，至平旦大会两手寸关尺，阴阳相贯常流，如循其环，终始不绝，绝则人死，流即人生。故当运用调理，爱惜保重，使荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿矣。夫混沌分后，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物。人亦法之，号为三焦、三丹田，以养身形，以生神气。有三位而无正藏，寄在一身，主司三务。上焦法天元，号上丹田也。其分野自胃口之上，心下，鬲巳上至泥丸，上丹田之位，受天元阳炁，治于膻中。膻中穴在胸，主温于皮肤、肌肉之间，若雾露之溉焉。中焦法地元，号中丹田也。其分野自心下，鬲至脐，中丹田之位，受地元阴炁，治于胃管。胃管穴在心下，主腐谷熟水，亦化胃中水谷之味，出血以营脏腑身形，如地气之蒸焉。下焦法水元，号下丹田也。其分野自脐中下膀胱囊及漏泉，下丹田之位，受水元阳气，治于气海（原书注：在脐下一寸。）。府于气街者，气之道路也。三焦都是行气之主，故府于气街，街乃四通八达之大道也。下焦主运行气血，流通经脉，聚神集精，动静阴阳，如水流就湿（原书注：湿即源湿言水行赴下也。）。浇注以时，云气上腾，降而雨焉。”

5．修炼元气之法　传统气功讲述元气之目的，在于指导气功的锻炼，因而在《元气论》中对修炼元气是非常重视的，下面我们把《元气论》中所述方法简要归纳如下：

①寡欲

“仙经云：我命在我，保精受气，寿无极也。又云：无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。生命之根本，决在此道。虽能呼吸、导引、修福修业、习学万法、得服大药，而不知元气之道者，如树但有繁枝茂叶，而无根荄，岂能久活耶。若以长夜声色之乐，嗜欲之欢，非不厚矣，卒逢矢逝之悲，永捐泉垄之痛，是则为薄亦已甚矣。若以积年终日，勤苦修炼，受延龄之方，依玉经之法，遵火食之禁，知元气之旨，拘魂制魄，留胎止精，此非不薄矣，卒逢长久之寿，永住云霄之境，是则为厚亦已甚矣。故性命之限，诚有极也，嗜欲之情，固无穷也。以有极之性命，逐无穷之嗜欲，亦自毙之甚矣。”

②存道化精

“须知性分有极，生涯难保，若不示之以枢机，传之以要道，宣之以心髓，授之以精华，则片言旷代，一经皓首，不可得闻道矣。夫道者何所谓焉？道即元气也。元气者，命卒也。命卒者，惟中之术也。以存道为法，化精为妙，使气流行，运无阻滞，是故流水不腐，户枢不蠹。若知玄之又玄，男女同修，夫妇俱仙，斯谓妙道。

仙经云：一阴一阳谓之道，三元二合谓之丹。溯流补脑，谓之还精。化为气，谓之转。一转一易、一益，每转延一纪之寿，九转延一百八岁。西王母云：呼吸太和，保守自然，先荣其气，气为生源。所谓易益之道。益者，益精也；易者，易形也。能益、能易，名上仙籍。不益、不易，不离死厄。行此道者，谓常思灵宝。灵者，神也；宝者，精也。但常爱气、惜精、握固、闭口、吞气、吞液、液化为精，精化为气，气化为神，神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神。如是七返、七还，九转、九易。既益精矣，即易形焉，此易非是其死，乃是生，易其形，变老为少，变少为童，变童为

婴儿，变婴儿为赤子，即为真人矣。至此道成，谓之胎息。修行不倦，神精充溢，元气壮实。脑既已凝，骨亦换矣。

仙经云：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。又云：子欲长生，当由所生之门，游处得中，进退得所，动静以法，去留以度，可延命而愈疾矣。又云：以金理金，是谓真金；以人理人，是谓真人。人常失道，非道失人，人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道，长使道与生相保，神与生相守，则形神俱久矣。王母云：夫人理气，如龙理水，气归自然，神归虚无，精归泥丸，水出高源，上入天河，下入黄泉，横流百川，终归四海。气之与水，循环天地，流注人身，轮转无穷，运行无极，人能治之，与天地齐，其经日月同其明矣。

古诜记云：人之元气，乃神魂之肴馔，故曰子丹进肴馔正黄，是以神服元气，形食五味，气清即神爽，气浊即神病，故常谓匀修炼气，常令气清，所谓炼神、炼魂、却鬼、制魄，使形神俱安，夫魂降于天，谓之神，魄本于地，谓之鬼。鬼即属阴，神即属阳，所以炼魂神，服元气，千万不死，身得升天。食五味、祝淫鬼，千万皆死，形没于地。夫魂飞于天，魄沉于泉，水火分解，各归本元，生则同体，死则相悬，飞沉各异，禀之自然，何哉？如一条之木，以木燔之，烟即飞上，灰即下沉，亦是自然而然也。”

③炼津

“九皇上经曰：始青之下月与日，两半同升合成一，出彼玉池入金室，大如弹丸黄如桔。中有佳味甜如蜜，子能得之慎勿失。注云，交梨火枣，生在人体中，其大如弹丸，其黄如桔，其味甚甜，其甜如蜜，不远不近，在于心室。心室者，神之舍，气之宅，精之主，魂之魄。玉池者，口中舌上所出之液，液与神气一合，谓两半合一也。太清诰云：许远游与王羲之书曰：夫交梨火枣者，是飞腾之药也，君候能剪除荆棘，去人我，泯是非，则二树生君心中矣。亦能叶茂枝繁，开花结实。君若得食一枝，可以运景万里，此则阴丹矣。但能养精神，调元气，吞津液，液精内固，乃生荣华。喻树根壮叶茂，开花结实，胞孕佳味，异殊常品，心中种种，乃形神也。阴阳乃日月雨泽，善风和露，润沃溉灌也。气运息调，荣枝叶也。性清心悦，开花也。固精留胎，结实也。津液流畅，佳味甜也。古仙誓重，传付于口，今以翰墨宣授，宜付奇人矣。

道林云：此道亦谓玉醴金浆法。玉醴金浆乃是服炼口中津液也。一曰精，二曰泪，三曰唾，四曰涕，五曰汗，六曰溺。人之一身，有此六液，同一元气，而分配五脏、六腑、九窍、四肢也。知术者，常能岁终不泄。所谓数交而不失出，便作独卧之仙人也。常能终日不唾，恒含而咽之，令人精气常存，津液常留，面目有光。老子节解云：唾者，溢为醴泉，聚流为华池府；散为津液，降为甘露，漱而咽之，溉脏润身，通宣百脉，化养万神，支节毛发，坚固长春，此所谓金浆也。可以养神明、补元气矣。若乃清玉为醴，炼金为浆，化其本体，柔而不刚，色莹冰雪，气夺馨香，饮之一杯，寿与天长，此所谓外金浆也。可以固形体、坚脏腑矣。又常使身不妄出汗，汗是神之信元，调而运动，微汗者，适致也。乃勿冲冷风。若极劳形，盗失精汗者，霡霂不止，大困神形，固当缓形、徐行，劳而不极，坐卧勿极疲倦，行立坐卧，常能消息，从容导引，按摩消息，令人起

坐轻健，意思畅逸。又常伺侯大小二事，无使强关抑忍，又勿使失度，或涩、或寒、或滑，多皆伤气害生，为祸甚速，此所谓知进退存亡，圣人之道也。”

④八字妙门

“八字妙门一元真法，谓之虚心、实腹、饥气、渴津，八字是也。诀云：常能虚寂一心，善亦不贮，岂况一尘秽恶，所谓静心守一，除欲止乱，众垢除，万事毕，恒使腹中饱实。所谓腹中无滓秽，但有真精元气。淘汰修炼不辍，自然开花结实矣。饥即吞气，渴即咽津，不饥不渴，即调习，使周流通畅、不滞、不隔，蠢蠢陶陶、滔滔乐乐，不知天地大小，不知日月　ＮＦＤＡＢ　转，可以八百一十年为一大运耳。夫修炼法者，言调和神气，使周流不竭绝于肾。肾乃命门，故曰命术也。神气不竭则身形长生，炼骨化形，游于帝庭，位为真人，以养元气，男女俱存。经颂云：道以精为宝，宝持宜密秘。施人则生人，留己则生己……天地有阴阳，元气人所贵，贵之合于道，但当慎无贵。夫能养其元，绵绵服其气，转转还其精，冲融妙其粹。夫能服元气者，不可与饵一叶、一花、一草、一木、灵芝、金石之精，滞砂砾之滓秽同日同年而语哉。

老子云：精者，血脉之川源，守骨之灵神，故重之以为宝。气者，肌肉之气云，固形之真物，故重之以为生。人之一身，法象一国，神为君，精为臣，气为民。民有德可为尊，君有道可以永久有天下。是以能养气有功，可化为精，养精有德，可化为神；养神有道，可化为一身，永久有其生。三一诀云：修炼元气真神三一，存至者，即精化为神，神化为婴儿，婴儿化为真人，真人化为赤子，赤子乃真一也，一乃帝君也。能统一身，主三万六千神，帝若在身，三万六千神无不在也。故能举其身，游帝庭。天老十千经云：食气之道，气为至宝。一岁至肌肤充荣，二岁至机关和良，三岁至骨节坚强，四岁至髓脑填塞（原书注：填塞，满塞也。），天有四时，气应四岁，食气守一，功备四年，则神与形通，形能通神，如日明焉，不视而见形，不听而闻声，不行而能至，不见而知之。所谓形一神千，得称为仙；形一神万，得称婴儿；形一神万八千，得称真人；形一神三万六千，得称赤子，即真一帝君矣。”

⑤至无法、胎息法

“夫元气有一，用则有二；用阳气则能飞行自在，朝太清而游五岳；用阴气即能住世长寿，适太阳而游洞穴。是谓元气一性，阴阳二体。一能生二，二能生三，三生万物。万物若不得元气分阴阳之用，即万物无由得生化、成长，故神无元气即不灵，道无元气即不生，元气无阴阳即不形，形须有气，气须有阴阳，阴阳须有精，精须有神，神须有道，道须有术，术须有法，法须有心，心须有一，一须有真，真须有至，至无、至虚、至清、至净、至妙、至明，至至相续，亲亲相授，授须其人，非道勿与。人能学道是谓真学，学诸外事是谓淫学，亦谓邪道。夫学道谓之内学，内学则身内心之事，名三丹田，三元气。一丹三神，一气分六气，阳则终九，阴则终六，阳九阴六，天地之极，亦人之极，至此谓之还元返本。夫云；极者，元气内藏，尽无出入之息，兼为有窍作出入息处，亦皆并无出入之息，此名得道，谓之至无也。　真经曰：修炼元气至无出入息，是落藉逃丁之士，不为太阴所管，三官不录，万灵潜卫矣。夫称混元者，气也，周天之物，名之混元。混元之气者，本由风也，风力最大，能载持天地、三才、五行；天地、三才、五行不能大其风，风气俱同一体，而能开花、折柳、结实、成果，莫不由其四气

八风也。夫修心是三一之根，炼气是荣道之树。有心有气，如留树留根，根即心也。存心即存气，存气即存一，一即道也。存道即总存三万六千神，而总息万机，总息万机即无不为，而无不为即至丹见矣。服至丹者与天地齐年。何谓至丹？至丹即丹田真神，真一帝君，存身为主众神，存体元气不散，意绝淫荡，气遵禀其神，禁束其故，气至无出入之息。能胎息者，命无倾矣，谓形留气住，神运自然。罗公远三岑歌云：树衰培土，阳衰气补，含育元气，慎莫失度。注云：无情莫若木，木至衰朽，即尘土培之尚得再荣，又见以嫩枝接续，老树亦得长生，却为芳嫩。用意推理，阳衰气补，固亦宜尔。衰阳以元气补而不失取，其元气津液返于身中即颜复童矣，何况纯全正气未散，元和纯一，遇之修炼，其功百倍，切忌自己元气流奔也。”

⑥节气法

“夫修炼常须去鼻孔中毛，宣降五脏六腑谷滓秽浊，洗漱口齿，沐浴身体，诫过分酒，忌非适色，遇饮食先捧献明堂前，心存祭祀三丹田、九一帝真、三万六千神君。恒一其意，专调和神气本末来去，常令息匀，如此坚宰，精气得固，即学节气。节气时，先闭口，默察外息从鼻中入，以意预料入息三分而节其一分，令住入讫；即料出息三分而节其一分，凡入出各节一分，如此不得断绝。夫节气之妙，要自己意中与鼻相共一则节之，其气乃便自止。惊气之出入，人之不节之，其气乃亦自专出入；若解节之，即不敢自专出入，是谓节之由人不由气也。夫气与神复以道为主，道由心，心由意，即知意为道主，意亦可谓之神也。大约神使其气，以意为妙。鼻失出口，亦劳闭之，舌柱齿觉小闷，闷即微微放之，三分留一，却复闭之，如上所说，当节气令耳无闻，目无见，心无思，周而复始。调习之气未调和，常放少许出，意度气和，即如法节之。若意能一日节之然如常息者，其气即永固，不假放节，但勤用功，即气自永息，不从口鼻出入，一一自然从皮肤、毛孔流散，如风云在山泽、天地，自然自在。

仙经云：元气调伏，常常服之，不绝不竭，自不从口鼻出。修炼百日已来，耳目自然不闻见也。

元气诀云：天地自倾，我命自然，黄帝求玄珠，使离一不获，罔象乃获者，玄珠气也，离娄目、罔象心也，元无者，道体虚无自然，乃无为也。无为者，乃心不动也，不动也者，内心不起，外境不入，内外安静，则神定气和，神定气和则元气自至，元气自至，则五脏通润，五脏通润，则百脉流行，百脉流行，则津液上应而不思五味，饥渴永绝，三田道成，则体满脏实，童颜长春矣。夫元气修炼，气化为血，血化为髓，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形。从此延数万岁名曰仙人。九年是炼气为形，名曰真人；又炼形为气，气炼为神，名曰至人。仙经云：神常爱人，人不爱神，神常爱者，籍身以养灵也，人若造凶作恶，即陷坏身，身既毁败，神乃去人，神去人死，得不惊哉。”

⑦咽气法

“夫长生之术莫过乎服元气，胎息内固，灵液金丹之上药。所以禽虫蛰藏以不食而全，盖是息待其元气也。节气功成，即学咽气。但合口作意，微力如咽食一般，咽液咽气皆如咽食，存想入肾、入命门穴，循脊流上，溯入脑宫，又溉脐下，至五星五脏相逢，内外相应，各各有元气管系连带。若论元气流行，无处不到，若一身内外疾病之处，

以意存金木水火土五色相克、相生，以意注之，无不立愈。又有妙诀，虽云呵呬呼吹嘘唏一六之气，不及冷暖二气以愈百病。夫节气从容稍久。含气候暖而咽之，谓之暖气，可愈虚冷；若才节气，气满便咽，谓之冷气，可愈虚热。临时皆以意度而行。又或有病，但以呵，呵十至三十，知其应验，酒毒、食毒俱从呵气并出。”

⑧存一法

“若人能专心服元气，更须专念于一，存而祝之，可与日月同明矣。夫天得一以清，天即泥丸，有双田宫，紫宫，亦曰脑宫，宫有三焉：丹田、洞房、明堂，乃上一神所居也，其名赤子、帝卿、元先，常存念之，即耳聪目明，鼻通脑实矣。地得一以宁，地即脐中、气海，亦有丹田、洞房、明堂三宫，下三一神所居也。其名婴儿、元阳、谷玄，存念之永久，即口不乏津，腹实，心寂不乱、不惑，自通神灵矣。神得一以灵，即心主于神，心为帝王，主神气变化，感应从心，非有、非无、非空、非色，从粗入细，从凡入圣。心为绛宫，亦有丹田、洞房、明堂三宫，三一神所居也。其名真人、子丹、光坚，存念不绝，即帝一不离身心，身心安宁，遇白刃来逼，但当念一，一来救人，必得免难。道不虚言，其三丹田，其神九人，皆身长三寸，并衣朱衣朱冠，帻先履坐，金床玉榻，机按金炉，常依形象，存而念之。原书注：一云男即一神长九分，女长六分，其两存注之。夫元命者，元气也。有身之命，非气不生，以道固其元，以术固其命，即身形神气永长存矣。我命之神，即三丹田之三一神也，其形影精光，气色凡三万六千神，皆臣于帝一，一分二，谓阳气化为元龙，阴气化为玉女。诀云：气之所在，神随所生，神在气即还，神去气即散。若能存念其神，以守元气，气亦成神，神亦成气，修之至此，气合则为影、精光、气色；气散则为云雾、风雨，出即为乱，入即为真。上结三元，下结万物，静用为我身，动用为我神。形神感应，在乎运用。神气变化，在乎存念。三元经云：上元神名曰元，中元神名还丹，下元神名子安。亦须知三一九神专存念之，凡出入行住坐起，所遇皆然，精意专念，玄之又玄，道之极秘矣。”

6．修炼元气的前提

“夫养生之要，先诚其外，后慎其内，内外寂静，此谓善入无为也。欲求无为，先当避害。何者？远嫌疑，远小人，远苟得，远行止，慎口食，慎舌利，慎处闹，慎力斗，常思过失，改而从善。又能通天文，通地理，通人事，通鬼神，通时机，通术数，是则与圣齐功，与天同德矣。夫术数者，莫过修神，淘炼真气，使年延疾愈，外禳邪恶，清净心身，使祸害不干。道德论曰：火中之象，莫高乎道德，次莫大乎神明，次莫广乎太和，次莫崇乎天地，次莫著乎阴阳，次莫明乎圣功。夫道德可道不可原，神明可生不可伸，太和可体不可化，天可行不可宣，阴阳可用不可得，圣功可观不可言，是知可道非自然也，可名非素真也。夫修无为入真道者，先须保道气于体中，息元气于脏内。然后辅之以药物，助之以百行，则能内愈万病，外安万神。内气归元，外邪自却。却灾害于外，神道德于内。内外相济，保守身命，岂不善乎。老子云：功成名遂身退，天之道。又云：功成事遂，百姓谓我自然。又云：修之于身，其德乃真，修之天下，其德乃普，以身观身，以天下观天下，吾何以知天下之然哉。以此夫何故。教天子则为事法天，教诸侯则以政理国，教用兵则不敢为主，教利器则不可示人，教处世则和光同尘，教出家则道与俗反，教养性则谷神不死，教体命则善寿不亡，教修身则全身具炁，教修心则虚

心守道，教见前则常善救物，教冥报则神不伤人。所谓事少理长，由人备授。其得也者，则骨节坚强，颜色悦泽，老而还少，不衰不朽，长存世间，长生久视，寒温风温不能伤，鬼神精魅不敢犯，五兵百虫不敢害，忧悲喜怒不为累，常以六经训俗方士授术，此其真得道要矣。”

二、 气化论

气化认是关于阐述无形无象之气化成有形之物，以及实物化成无形之气的学问，是气论中至关重要的内容，然而气化论一词却未被古人与近代学者所称用，有关内容被包涵在气一元论中。气化论一词是笔者参加１９７９年全国中西医结合座谈上正式提出的，指出“气与气化是中医理论的精髓”，“气化论、经络论是中医理论的两大支柱"。笔者在１９８０～１９８１年撰著的《气功探邃·气功概要》中对气的含义作了如下描述：

“在古代，气是一个哲学概念，古人认为气是宇宙万物生生化化的根本……这一哲学思想进入中医学，就形成了中医理论的基础与核心——气化论。它论述了人体生命的两个基本过程——气化与化气的一般规律。”

这就是气化论一词的由来。

凡是深研中医、传统气功理论的人都知道，无论是在中医理论里，还是在传统气功理论中，虽然都有气化这个词，但没有关于万物与人体生命的气化与化气理论的直接论述。尽管传统气功理论中有元气论，中医理论中有卫气营血理论以及精、气、神理论，但都算不上气化论，也从未有以气化论命名者，因而中医界与气功界鲜有用气化论一词者。当时笔者所以提出气化论一词，旨在把气在人体生命中以及在万物中的作用阐述清楚。这不仅需要整理传统文化的已有成果，而且需要通过气功实践全面验证它。所以对气化论的全面论述至今也未问世。其因有二：一是在整理过程中出现，在传统中医、气功理论中关于气化理论不仅过于粗糙简单，而且多未接触到实质问题，与其说是整理，不如说是通过练功体察而后进行编撰；二是从１９７９年后，笔者开始着手编创智能气功的功理功法，而混元整体理论中的混元气理论、混化理论，恰恰是在传统气功、中医理论中的气与气化的基础上建立起来的新的符合实际情况的理论，鉴于此也就没有必要再花费精力去整理传统气化论了。现在介绍的气化论的内容，仅是笔者以前整理的一些破碎、不成体系的内容。为什么又将这样的内容公诸于世，一是让世人认清那些自诩是依据气化论编创了新的气功功理功法的“气功师”的真面目（根据这样的理论是无法编创新功理功法的），二是让智能功人和气功界同仁了解智能气功科学的混元整体理论是继承了中华传统文化的精华发展起来的新理论，是智能气功科学赖以建立的基础。下面把气化论内容作一简单介绍。

在《黄帝内经·素问》中气化一词用得很多，有代表人体气化的，如《灵兰秘典论》中说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”有代表自然界万物气化的，如《五常政大论》指出“一州之气生化寿夭不同，其故何也……高下之理、地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之，阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生

化之道也。”又说，“气始而生化，气散散，散于万物中——校对者注而有形，气布而蕃育，气终而象变。”在《六元正纪大论》中则进一步明确指出太阳、阳明、少阳、太阴、厥阴、少阴六气司天之政所引起的“气化运行先天”、“气化运行后天”、“气化运行同天”的万物、自然的各种表现以及凡人受到的影响，这就是著名的“五运六气”的部分内容。尽管这些论述，对自然万物受气而化现象作了繁多的记叙，对气的风化、热化、湿化、燥化、寒化等作了说明，但未能接触到气化过程的实质，对气如何化物这个关键环节是阙如的。需知不仅仅是中医理论对气化实质未能阐述清楚，而且历史诸子对此问题均未阐述明白。秦汉以前，尚无气化之词，谈到与气化相类的内容时，《荀子》中称作“阴阳大化”，《老子》中称作：“一化”、“万物之化”。《淮南子》中称做“含气化物，以成埒类”，后世的邵康节也只说是“气变而形化”，为世人推崇的周敦颐在《太极图说》中也只讲了“二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二气交感，化生万物，万物生生，而变化无穷焉。”

对于无形之气化成有形之物，古人认为是气凝聚的结果，王充在《论衡》中就讲“气凝为人”，较庄子说的“气变而有形，形变而有生”似乎是进了一步。至宋朝张载，也只是提出“气之本虚，则湛一无形，感而生，则聚而有象”，至于如何感，如何聚，都无从问津。就是倍受推崇的《元气论》也仅仅指出“人与物类皆禀一元之气而得生”，“人之生也禀天地之元气为神为形，受元一之气为液为精。”通过以上引叙可以看出，诸子对气化的机制及实质，都还没有叙及。

根据我们的研究，认为气化论应该包括无形之气生有形之物的转化（包括天地之形成）与有形之物转化为无形之气的变化。在万物的变化过程中这两者都无时不在变化，对人来说既要把外物变为自身之气，又要把气变成自身的形体。这些变化过程，可从《黄帝内经》（包括《黄帝内经·素问》与《黄帝内经·灵枢》）找到一些简单的论述。如

“食气入胃，散精于肝，淫气于筋；食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。”“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺。”“人受气于欲，谷入于胃，以传于肺……其清者为营，浊者为卫。”（《素问·经脉别论》）

至于人如何把纳入胃中之水谷化成气，仅有

“中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉。”（《灵枢·营卫生会》）

的记叙，这不仅对如何化气未作出解释，而且对什么是气也使后人无法理解。对于人体中的化气、气化过程。在《阴阳应象大论》里作了如下描述：

“阳为气，阴为味，味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形，味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。”

这里既有气化精的无形生有形，又有精化气的有形化无形，可惜的是这些转化的具体内容却付诸阙如了。

直至本世纪初的唐容川在他著的《血证论》中才对气血的生成有了进一步的认识，认为人体的阴阳水火气血相互为用。现将《阴阳水火气血论》节录如下：

“人之一身，不外阴阳，而阴阳二字，即是水火，水火二字，即是气血。水即化气，火即化血，何以言水即化气哉？气著于物，复还为水，是明验也。盖人身之气，生于脐下丹田气海之中。脐下者肾与膀胱，水所归宿之地也。此水不自化为气，又赖鼻间吸入天阳，从肺管引心火，下入于脐之下，蒸其水使化为气。如易之坎卦，一阳生于水中，而为生气之根。气既生，则随太阳经脉为布护于外，是为卫气；上交于肺，是为呼吸。五脏六腑，息以相吹，止此一气而已。然气生于水，即能化水；水化于气，亦能病气。气之所至，水亦无不至焉；故太阳之气达于皮毛则为汗，气挟水阴而行于外者也。太阳之气，上输于肺。膀胱肾中之水阴，即随气升腾，而为津液，是气载水阴而行于上者也。气化于下，则水道通而为溺，是气行水亦行也。设水停不化，外则太阳之气不达，而汗不得出；内则津液不生，痰饮交动。此病水而即病气矣。又有肺之制节不行，气不得降，因而癃闭滑数，以及肾中阳气，不能镇水，为饮为泻，不一而足。此病气即病水矣。总之，气与水本属一家，治气即是治水，治水即是治气。……

何以言火即化血哉？血色，火赤之色也？火者，心之所生，化生血液，以濡周身。火为阳而生血之阴，即赖阴血以养火。故火不上炎，而血液下注，内藏于肝，寄居血海，由冲、任、带三脉行达周身，以温养肢体。男子则血之转输，无从觇验；女子则血之转输，月事时下。血下注于血海之中，心火随之下济，故血盛而火不亢烈。是以男子无病，而女受胎也。……　盖在下焦，则血海膀胱，同居一地；在上焦，则肺主水道，心主血脉，又并域而居；在躯壳外，则汗出皮毛，血循经脉，亦相倚而行。一阴一阳，互相维系。而况运血者即是气，守气者即是血。气为阳，气盛即为火盛；血为阴，血虚即是水虚，一而二，二而一者也。……

又曰血生于心火，而下藏于肝；气生于肾水，而上主于肺。其间运上下者，脾也。水火二藏，皆系先天。人之初胎，以先天生后天；人之既育，以后天生先天。故水火两藏，全赖于脾。食气入胃，脾经化汁，上奉心火，心火得之，变化而来，是之谓血，故治血者，必治脾为主。……

气虽生于肾中，然食气入胃，脾经化水，下输于肾。肾之阳气，乃从水中蒸腾而上。清气升而津液四布，浊气长而水道下行。水道下行者，犹地有江河，以流其恶也。津液上升者，犹土膏脉动，而雨露升也。故治气者必治脾为主。”

从上述引文中可看出，唐氏不仅把气血的生成与心、肝、脾、肺、肾五脏联系到一起，而且与呼吸的作用也紧密地联系到一起，这无疑是一大进步。但是唐氏仍限于一般的推理，而未能接触人体真正的生理效应，如食物进入人体如何化成气，在人体中如何把气转化为人体的实体组织等，而这些问题不解决，要想以之有效地指导气功的实践，是比较困难的。

III 缘起论与唯识论

佛教虽然有大乘、小乘之分，大乘中又有重般若而主空的三论宗，重唯识而主胜义有的法相宗，以及重中道而主真空妙有的天台宗、华严宗的区别，但它们总的指导思想都可以用“万法从缘起，一切唯心造”概之。认为世界万物（包括人自身）都是由一种叫做不生不灭的心展现出来的，法相宗的唯识论是阐述这一道理的代表。而宇宙间万事

万物的生灭变化，则是由不生不灭的心随缘而变的结果。天台宗、华严宗的缘起论是阐述这一理论的代表。缘起论与唯识论所涉及的内容，可以说是遍及佛教的各领域；佛教的知识不仅非常博大渊深，而且有其独特的体系与内容。我们介绍的缘起论与唯识论的内容只是其理论的核心，这就增加了学习、掌握这些理论的难度。为了学习的方便，在未讲解缘起论、唯识论之前，把与之有关的基础知识，尤其是佛教人生观、世界观的知识作一简单介绍。

一、 佛教的人天观

尽管佛教把现实的人与客观存在的宇宙万物都说成是虚妄不真实的，认为是一种幻有……但对这种虚幻的世界及其变化，对人的存在及其生命活动——尤其是对意识活动——还是作了细致描述的。我们把佛教对世界和人的关系的描述称之为佛教的人天观。它是一种以人为中心的人天观，更确切地说，人天关系是以人的意志为转移的。

佛教认为众生（泛指一切有生命的）都有一种不生不灭的佛性（亦称心性、真如性），它是亘古长存的。只是众生从无始以来不认识佛性的体性功用，而形成妄惑不实的心态，在此心态的主导下，造作各种事端，而这一切导致的后果，不仅直接形成了人、天人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱，所谓的六道轮回，而且形成了山河大地的境界，称六道为正报，称环境为依报。这就是佛教的三世因果报应观，人不是固定总是人，而是根据人的善恶行为决定人死后趋生到六道的哪一道。尽管佛教讲述了包括地球的世界有成（生）、住、坏、空的变化生灭过程，但众生的佛性并不生灭，当人类依之生活的地球——世界坏灭之后，众生将寄生到别处去。并认为我们地球上的人是从少光天中下来的。下面试把佛教人天观分别予以介绍。

（一）佛教的世界观

佛教认为世界是虚幻的，是不真实的，但在佛教的典籍中，却对世界作了很多近乎科学的论述。我们先从世界的概念谈起。

１．对世界的概念性认识　佛教所称之世界与宇宙之含义相仿佛，“世”乃时之异名，指时间，有迁流之义，包括过去、现在、未来三世；“界”指界畔，包括东南西北上下六合，或称四面八方加上下，称十方。世界又称做世间，间有间隔之义，与界限之义同；世指迁变无常，在无常变迁中，则称为世间。

２．对空间范围的描述

①对微观空间的描述：最微细的物质称做极微，亦叫邻虚，小乘有部认为此极微三世恒有；七极微叫一微量，也叫阿菟，也叫微尘，认为天眼、转轮王眼可见之；七微量叫一金尘，指能在金中空隙往来无碍；七金尘叫一水尘，指能在水中之空隙往来无碍；七水尘叫一兔毛尘，指兔毛之一毛端。极微细的空间叫作极迥色。

②对宏观空间的描述：一日月而分四天下，称做一世界（人居之地球只是我们所处的世界的一天下，属南瞻部州），一千个世界称做一个小千世界，一千个小千世界称做一个中千世界，一千个中千世界称做一个大千世界，此即所谓的三千大千世界。佛教认为此是一佛所化的范围，我们所处的大千世界叫作娑婆世界。

佛教认为最大的空间单位是华藏世界海，内含１１０个香水海，香水海也叫一浮幢佛刹。内含无数莲花，每一莲花叫海上一莲花，花上又分不同的世界种，每一世界种中又分２０重（层）世界（大千世界）。我们所属的娑婆世界是华藏世界海中的无边妙花光香水海中的一切香摩尼王庄严莲花，属该莲花中的普照十方炽然宝光明世界种，是该世界种中的第十三重大千世界。

３．对时间范围的描述

①对微观时间的描述叫作一刹那

②对宏观时间的描述：佛教以极长时间来计算世界的变化，称此庞大时间为劫，劫有小、中、大之分。

ａ、小劫：佛教认为人的自然寿命不是固定的，而是随着时间发展而不断地重复着增寿与减寿的规律，寿命的一增一减称做一个小劫。增寿期称做增劫，指寿命从１０岁起，每过１００年增寿１岁，增至８４００岁，而后进入减寿期，则称做减劫，指从８４００岁起，每过１００岁减寿１岁，减至１０岁为止，如此反复进行。

ｂ、中劫：２０个小劫叫作１个中劫，合计为３．３６亿年。

ｃ、大劫：４个中劫就是１个大劫。大劫的意义还指每一个小世界的成、住、坏、空的过程。正好为４个中劫。因此每一中劫又可有一特殊名称，即成劫、住劫、坏劫、空劫，我们现在的世界，按佛教的计算，正处在叫做贤劫（大劫）中的住劫这个中劫的第九小劫的减劫至８０岁的时期。

（二）佛教的人生观

佛教认为人与一切众生以及世间（世界），都是迁流无常、虚幻不实的。人与众生对此虚幻不实的世间，由于对境迷惑而颠倒了事理，迷误了真心之性，而造作各种业行。由此业障，招致各种苦乐的果报，这就是佛教所说的妄惑为因，作业为缘，受报为果。

人与众生为何会呈现这种循环报应呢？关键就在于尘、根、识产生了境、受、想的差别的缘故，此即佛家所谓六根、六尘、六识变现出人与人的境遇。佛教说凡夫（一般人）只认现境、不明了自心，依于六根而接于六尘，产生六识。

１．六根：根指对境能生识，是识的根本。

①眼：能见色者叫眼，由对色而生眼识，故称眼根。

②耳：能闻音者叫耳，由对声而生耳识，故称耳根。

③鼻：能嗅香者叫鼻，由对香而生鼻识，故称鼻根。

④舌：能尝味者叫舌，由对味而生舌识，故称舌根。

⑤身：能感触者叫身，由对触而生身识，故称身根。

⑥意：能知法者叫意，由对法而生意识，故称意根。

２．六尘：六根所接之外物为尘，即前述的色、声、香、味、触、法，由于这六者可以刺激六根而产生染污，故称为尘。

①色：眼能见到的内容，如明、暗、质碍，能染污眼根，故称色尘。

②声：耳所闻到的内容，能染污耳根，故称声尘。

③香：鼻嗅到的内容，如通、塞、香、臭等，能染污鼻根，故称香尘。

④味：舌尝到内容，如咸、苦、淡、甘、辛等，能染污舌根，故称味尘。

⑤触：身体感觉到的内容，如离、合、冷、暖、滑、涩等，能染污身根，故称触尘。

⑥法：意所感知者，如生、灭、善、恶诸概念等，能染污意根，故称法尘。

３．六识：识指对境了别之义，是六根接于六尘而产生的。

①眼识：指见色之见，即视觉功能。

②耳识：指闻声之闻，即听觉功能。

③鼻识：指嗅香之嗅，即嗅觉功能。

④舌识：指尝味之尝，即味觉功能。

⑤身识：指感触之感，即身形的感觉功能。

⑥意识：指知法之知，即精神活动的综合、分析等功能。

４．人生是苦与六道轮回

佛教认为人只是六道轮回中的一个环节，之所以有六道轮回，是因为众生自无始以来就被无明迷惑其心性，对境而生贪着等烦恼，由烦恼而发善恶诸业行，由善恶诸业引发生死之苦果。佛教对人生的一切境遇都称之为苦，有三苦（包括苦苦，指身心各种苦恼；坏苦，也叫乐苦，贪爱不能继续之时的苦；行苦，不苦不乐之事，是变动不居，迁流无常，刹那无常住，故也称苦）与八苦（包括生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五阴炽盛苦）。人这一道的苦尚且如此，地狱道、畜生道、饿鬼道就更加严重了。至于天人，似乎是比较快乐的，但，天人也有寿终之时，届时也会显出苦象，而且还会进入六道轮回的其他道中。佛教对于这一切又都看做是虚幻不真的，因为人的整个生命活动，无非是“五蕴和合”而已，五蕴指色、受、想、行、识。

佛教还认为，人若能行正道，对治凡夫一切妄惑染业，就能不受六趣之报，此即所谓转妄归真、转染成净、转凡成圣。使众生脱离六道轮回，而进罗汉、缘觉、菩萨、佛的四圣境界，所以有六凡四圣的区别，关键在于迷悟，迷却一念，佛性真心，造有漏业，贪瞋诸烦恼漏泄于六根门头而不止（包括一般的世间的善法），则成六趣众生。悟得一念清净佛性，则离烦恼得清静，以无漏因而得无漏果，则众生转而成四圣。这些内容若进而言之，则属缘起论内容了。

二、 缘起论

（一）缘起论概念介绍

从字面解释，“缘”乃由藉之义，谓依他而所藉者；“起”乃生起之义。缘起一词含义有二：一指事物的起始，二指事物待缘而起。佛教认为，一切有为法（法是一切有名相东西的总称）都是自缘而起的。《中论疏》中说：“缘起者，体性可起，待缘而起，故名缘起。”佛家认为，宇宙万物不是自生，也不是神生，而是因缘而生。故又曰缘生。不过缘起与缘生两者含义有微细差别，缘起由生之因立名，缘生由生之果立名。若究缘起之主体，也就是说，是谁藉而起的呢？答曰：一切诸法是真如随缘而起，佛教各宗门都讲缘起。

１、小乘法门的缘起论是业感缘起。心上迷妄为缘，而造身之善恶为业。由身所造之业，引发生死之苦果，是谓惑、业、苦三道辗转而因果相续。称业感缘起者，所为此也，譬如人的瞋恨是惑，是心之病态，由此可引发杀人之恶行（即业），此业可招致未来的苦果，而苦果则又进入妄惑之中，如是轮回不已，了无出期。十二因缘对此一轮回缘起作了详细阐述：无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘、老死。

小乘的业感缘起的十二因缘法是从人的三世因果来论述的。

２．法相宗的缘起是阿赖耶缘起。阿赖耶译为藏，有种子之意。是微细不可知的一大藏识（亦即唯识之第八识），是一切有情之所依怙。阿赖耶识中藏有一切种子，可因外缘的作用而得以呈现。更具体一点说，阿赖耶中含的各种种子属本有种子，处在潜藏状态，遇缘后则生出现行种子，即展现成现实，现实又可成为新熏种子而藏之。不过唯识论认为，世界一切外境，皆是唯识之变现，所以这里所谓的缘，也是由阿赖耶识生起的现行诸法。以现行的诸法为缘以鼓动种子的生惑造业而招果，由是而知，惑业苦之三道轮回，实是阿赖耶之作用。所以说阿赖耶之缘自缘自性。

３．天台宗的真如缘起，亦称如来藏缘起。所谓真如缘起，指无始无终、不增不减、不垢不净的平等真如，被染净之缘所驱，生出种种之法。其中有真如门与生灭门之分。由染缘而现六道，由净缘而生四圣。真如缘起认为，真如之体为因，因缘之用为缘，因生生灭之相则为其果，此果即前述之阿赖耶的现行。由是而知，一切万法皆由一如来藏而变造，正如《法华玄义》所说："三界无别法，唯是一心作。"真如有染净二性，真如随缘（染）则生诸世间，若真如不变，则净则还归涅槃。

４．华严宗的法界缘起。法界是真如的总相，其实真如法界两者是一而二，二而一的。从一人言之则为真如，从宇宙整体言之则称法界。对于法界缘起，《华严略策》中说："法界者，总相也，包理包事及无障碍；缘起者，称体之大用也。"《佛学大辞典》中说："法界之事法，有为无为，色心依正，过去未来，尽成一大缘起，更无单立者，故以一法成一切法，以一切法起一法。以他语言之，则所谓万有缘于万有而起者，是法界缘起之大义也。"

总之，佛家认为，宇宙中的具体的万事万物都是虚假的，不是真实的存在，而真实的、不生不灭的是人与有生命之物的本性（佛家称之为真如性）。而万事万物（包括人的形体）都是真如本性缘生而起的。对世界来说，真如性是因，而各种尘是缘；对人来说，识是因，根尘是缘；对根尘来说，根是因，尘是缘，如眼根是因，色尘是缘，根尘合和，而出世界，这就是佛家所谓的"万法从缘起，一切唯心造"。这就是佛家所推崇的缘起理论。

（二）缘起论的发展过程

佛学的基本精神是奠定在缘起说的基础上的，然而佛教从释迦死后，在几千年的发展中，形成了不同派别，而各家无不讲缘起，因而对缘起也就有了不同的理解与内容。佛教作为一个地道的唯心主义学派，它的理论也必然是在历史的演进中逐步发展起来的。缘起论所及的范围也是从简单到复杂，从人事到宇宙万物一步步发展起来的，尽管

在发展过程中，佛学内部对缘起的理也曾不一致，但最后还是统一在“无我、无常”这个大前提之下。

所谓的缘起理论，说的是任何事物都不是单一的孤立的存在，而是和其他事物相依相待、互为条件的。释迦在世时，不是以此理论来阐述宇宙万物的，而是从人生过程中的不同现象和内容找出它们之间的依存关系，并以之论证人生的关键问题：“无常"、无我”，讲得最多的十二因缘，是后来小乘大乘都公认的内容，即无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。这十二支次第相缘，如无明为缘引起行，行为缘可引起识……并由此得出一个公式，叫做“此有故彼有，此生故彼生。”释迦所以提出十二因缘，其目的一是为他的三世因果的轮回观点服务，二是为他的“人生是苦”，需求“寂静涅槃”的理论服务。这一理论经过“说一切有部”扩展为“六因”、“四缘"论，至大乘出现后，始把佛教唯心的观点扩展到宇宙万物上来，提出了“三界所有，唯是一心”，以及“十二有支，皆依一心”的命题。释迦本来是不谈宇宙本质的，有所谓“十四无记”。即宇宙是常还是无常？宇宙有边还是无边？生命死后是有还是无？生命与身是一还是异？但到了《华严经》时，却对宇宙的本质作了如上的回答。这使佛教走上了极端唯心论。鉴于“说一切有部”是站在有的立场上阐述“六因”、“四缘”的，与大乘的三界唯心说有矛盾，故至龙树时把缘起说进一步发展成为融会空、假、中的完整内容了。龙树作的“三是偈”一直被后世佛教界所传诵：“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”龙树站在中观立场不仅把缘起论从简单的人生扩展到了宇宙自然界，而且纠正了以往缘起论中的“有”与“空”的极端。与此同时，提出了“八不缘起”。从万物是因缘和合而生这一点上，论述万物的本质是空的，所谓“未曾有一法，不是因缘生，是故一切法，无不是空者。”譬如桌子是由木板、木条、钉子、油漆，人工施为而形成，而这诸　因素中本不具有桌子的内容，既然形成桌子诸因素中无桌子之本性，那么依据逻辑，它们就不会无中生有地形成桌子，所以说桌子不是实有的，是空的，是由人的妄想分别而形成的。然而龙树的缘起说主要是在认识领域讲缘起，因而要涉及真正的宇宙万物则有了困难，所以到了无著、世亲时代又提出阿赖耶识来说明缘起，指出阿赖耶识是一切所知法的依据，并以此建立起“三性说”，即“遍计所执性"、“依他起性”、“圆成实性”。其结果是唯识论被完整地建立起来。佛教传入中国后，天台宗的智顗又进一步建立了“真如缘起”说，而华严宗的法藏等人则进而建立起“法界缘起”说，又称为“法界大缘起门”，认为宇宙万物是“缘生”而无性的。法藏说：

“达无生者，谓尘是心缘，心为尘因，因缘和合，幻想方生。由从缘生，必无自性，何以故？今尘不自缘，必待于心，亦待于缘，由相待故，则无定属缘，以无定属缘生，则名无生……”（《华严三宝章》）

法藏还曾指出：

“今尘既由心现，即还与自心为缘，终无心外法而能为心缘。以非外故，即以尘为自心现也。离心之外，更无一法；纵见内外，但是自心所现，无别内外。”（《华严义海百门》）

由是而知，佛教讲的缘起门，完全是从“万法从缘起，一切唯心造”的唯心立场上来阐述缘起的。

（三）缘起论的内容

这里所述之缘起论的内容，是发展到极至的缘起论，认为：一切诸法，依缘而起，缘起诸　法，唯是真如，所以又称做真如随缘。缘起论所涉及的内容非常广泛，但都是一心所呈之作用，它包摄一切世间法与出世间法，可从不同方面来论述。

１．从缘起依一心法来说，包括心真如门与心生灭门，前者讲真如之本具体相，后者讲真如之随缘变化。

①心真如门：所谓心真如门，是讲心性本具的体性。佛教认为心是一大总相法门体。心性是不生不灭、不垢不净、不增不减、离言绝相、平等一如、无有差别的。唯依妄念而呈现出差别，若离妄念则无一切景象。佛家认为，一切法相，从本以来就是离名字相、离心缘相，毕竟平等，无有变异，不可破坏，唯是一心的。对此统称之为真如，意思是说，真如是不能用言语来形容、描述的。因为言语都是假名，是不实的，是妄念的结果，所以随假名之词语是不可能了解或得到真如体性的。再具体一点说，佛家认为真如自性是非有相、亦非无相、非非有相、非非无相、非有无俱相、非一相、非异相、非非一相、非非异相、非一异俱相……总之，它是不同于各种在常态智能状态下所能说的一种特殊的真实存在（在这一点上，似乎是混元整体理论所说的意元体）。正因为与各种念虑所及的形相不同，所以有时称此真如体性为空。若不是相对于属于妄念的形象来说，则不得称为空，因为它不是言无所有的东西，而是常恒不变的，故又可称为不空。在佛教理论里，这一真如体象的名目很多，就其为万法体性之义，言之为“法性”（此属中谛）；就其为真实常住之义，言之为“真如”（此属空谛）；就此真实常住为万法实相之义，言之为“实相”（此属俗谛）。其他名目繁多，如一实、一如、一相、无相、法身、法证、法位、涅槃、真谛、真性、真空、实性。凡此种种，都是对真如而说的。

②心生灭门：心生灭门指真如之随缘变化。按前述，真如是恒常不变的，这里又讲随缘变化岂不矛盾吗？否。前讲恒常者，指真如离相绝言之体而言，此言生灭者，指真如随缘变化　而生之妄念虚幻不实之心相而言。此相是从无始以来随生随灭而不断相续的。这本身也是真如藏的一种功能。故般若家有言：“生即无生，无生即生”，真如体性的不生不灭与其功用的生灭相和合，就形成了两者的对立统一的非一非异的特殊体性状态，对此称之为阿梨耶识，又称阿赖耶识，是万有种子之藏识，有染、净二性。离染而得净（或称转染成净）即真如，而净随净缘即生灭。所谓生灭，指有为诸法，依因缘和合使未有之法形成有谓之生；依因缘离散使已有之法成为无谓之灭。有生者必有灭，此有为法是也；有灭者必有生，此无为法是也（当灭掉妄念证得清净法身之时即此）。但若从中道之正见看来，有为法之生灭为假生假灭，而实非生灭，只是随缘流转而已。佛教认为众生能否脱离生灭，关键在于阿梨耶识的觉义与不觉义。所谓觉义，指的是心体离念、离相而觉到的无所不遍等虚玄界的如来平等法身，称此为始觉，其实此法身是真如之本来的自然状态（本觉）。只是由于无始无明的遮掩，使众生亘古以来，不得而知。此即后说的不觉。当从心地上真正觉到真如后就从有为法中解放出来，然而这不是

一蹴而就的，故有凡夫、二乘　、菩萨乘之修为，只有远离微细心念，才能得见心性，进入常住之究竟觉。所谓不觉，是不知真如之体性，而随念流转，也更不知随起随灭之不觉心念并无自相，而是不离本觉的，由于不明其本真，故陷在妄想的不觉之中，此即所谓无明。无明之力使阿梨耶识形成各种意识活动，而妄计我与我所，种种妄执，随事攀缘，分别六尘，而生爱憎烦恼，而辗转轮回于六道生灭之中。这一过程，不觉是因，由妄念而作之境界是缘。佛教指出，若能因灭则缘灭，从而达到心相之究竟灭。

至于真如如何会处在有为法之生灭门或进入无为法的真如境界，关键在于熏习，以无明熏真如，则不了真法而现妄境界，成有为法；若以真如熏习，就是依真如之正理修行，使之契合真如之本性，而趋向涅槃之道，所以能成就涅槃者，众生本具之真如之体是其因，依正道修行是其缘。所以证得涅槃，是正道因缘和合的结果。

２．依生灭门的因缘来说

所谓因缘，指物生而言。一物之生，其能生者为因，助生者为缘，或者说直接给予生以强力者为因，添与疏力者为缘。也可理解为生的内在根据为因，外在的促进条件为缘。因缘法是佛教对待万事万物的根本法，《楞严经》中曾说：“彼外道等，　常说自然，我说因缘。”长水之《楞严经疏》中说：“佛教因缘为宗，以佛圣教诲自浅至深，说一切法，不出因缘二字。”因缘的内容，以“六因”、“四缘”包括较全面。根据《佛学大辞典》，略加梳理，将“六因”、“四缘”叙述如下：

①六因

凡有为法之生，必依因与缘之和合，论因体，有六种：

一能作因。谓凡为生法　，与以力者，又不作障害者。故此因有与力、不障两种。与力者，法之生时，与胜力者也，眼根之生眼识，如大地之生草木，是为有力能作因。此有力之能作因之因体，只限于有为法，不通于无为法。以无为法为无作用，不向彼之生法而与力也。不障者，谓不妨他之生法，使他自在而生者也。如虚空之于万物，是为无力能作因。故此无力能作因通于一切之无为法也，此因所得之果，名增上果。

二俱有因。为俱有果之因，谓必二个以上之法相依而生，如束芦之相依、地等之四大种。生住之四相也，盖四大种之生，必互相依而生，缺一不可也，是为同时俱有之法，互为因互为果者，此谓之互为果俱有因，此因所得之果名士用果。

三同类因。谓同类之法与同类之法为因也。如善法为善法之因，乃至无纪法为无纪法之因。此同类之名，就善恶之性而立，非就色心等之事相。善之色蕴与善之识蕴相望，犹同类因等流果故也。盖此因所得之果乃等流果也。

四相应因。谓心与心所之法，必同时同应而生，故名相应法，就此一聚之心、心所，以一望他，名为相应因。盖于俱有因中，特开心、心所之法而立此因也。故所得之因，以俱有因为例，称为士用果。

五遍行因。是为由同类因特开烦恼法而立者。盖在见惑，苦谛下之五见及疑与无明，集谛下之邪见、见取二见及疑与无明，遍生一切之惑，故名遍行因，是不过同类因之一种，故所得之果，即等类果也。

六异熟因。是以恶与有漏善之二法为体，如以五逆之恶法，感地狱之报；以十善之有漏善，招天上之果，彼天上与地狱之果，皆非善非恶，但为无记性（唯一苦一乐），如此以善因、恶因，皆感无记之果。因果异类而熟，故因为异熟因，果为异熟果。

②四缘

一是因缘。谓六根为因，六尘为缘。如眼根对色尘时，识即生出，其他根对尘也是如此。又在六因中，除能作因外，余五因皆可谓因缘。然而《唯识论》仅以同类因为因缘。

二是次第缘。亦称等无间缘，谓心、心所法的活动总是互相关联的，所谓次第无间，相续而生，心与心所相合似一。

三是所缘缘。指心与心所法，由托缘而生还，是自心之所缘虑。其中又有亲所缘缘与疏所缘缘之别。

四是增上缘。一般指六根能照境发识，有增上力用，诸法生时，不生障碍为增上缘。若扩而广之，则谓一法生时，有强大的势力，可对其他法产生或顺或违作用。前述之三缘应该说都有增上作用，而此增上缘，对有为、无为都有作用，譬如风雪寒天，对植物的青绿叶是违缘，使之萧条而成枯萎的黄叶，但对黄叶来说，则成了增上缘。

３．从“此有则彼有”的整体联系来说

佛家之缘起说，在“此有故彼有，此生故彼生”这一基本观点中已经蕴含着宇宙万物之间的整体联系，不过佛教把这一整体联系不看做是物质的真实联系，而是由心的妄念而形成的。正是在这一基础上，缘起理论发展到我国的隋唐时期，进一步唯心化，智顗提出一心具十法界，一念即具三千世，所谓“介尔有心，即具三千”。而一微尘，即具十方。提出了所谓万有实体之真如，唯是一心，所谓“一心圆融”是也，整个宇宙万物被看做是一体真如的表现。而法藏建立华严宗，则进一步把真如说成是法界，也就是说每人所具有的真如本性，既是个人的，又与万物（包括有情之生物）的真如性是同一的，提出了“一即是多，多即是一”的命题。把空间和时间都统一在一念之中。他说：

“融念、劫者，如见尘时，是一念心所现，此一念心现时，全是百千大劫。何以故？以百千大劫，由本一念，方成大劫，现相成之，俱无体性，由一念无体，即通大劫；大劫无体，即该一念。由念、劫无体，长短之相自融。乃至远近世界，佛及众生、三世一切事物，莫不皆于一念中现。何以故？一切事法，依心而现，念既无碍，法亦随融。是故一念即见三世一切事物显然，一然即百千劫，百千劫即一念。”（《华严义海百门》）

华严宗为了把时空统一于一念的道理讲清，建立了“四法界”学说。所谓“一事法界，二理法界，三理事无碍法界，四事事无碍法界。”这里所说的事，似指宇宙万物，但此万物不是客观存在，而是“依心依现”的“缘起”假象。对此可称做现象论，这里所说的理是指真如法性本具的真实的“空”。对此似乎可称做“本体”论。而“本体”与“现象”是互相融通的。法藏说：

“一理遍于事门。能遍之理，性无分限，所遍之事，分位差别。一一事中，理皆全遍……是故一一纤尘皆摄无边真理……二事遍于理门。谓能之事，是有分限，所遍之

理，要无分限，此有限之事于无分限之理，全同，非分同。是故一尘不坏而遍法界也。”（《华严发菩提心章》）

这也就是澄观说的“色，空无碍，是真空故”的理事圆融的道理。如何体现“事事无碍”呢？法藏说：“事无别事，全理为事……故事随理而圆遍，遂今一尘普遍法界。”这就是“谓事如理融，遍摄无碍，交参自在”（引文同上）的道理。这一切就是法藏所说的“夫法界缘起，如帝网疏罗，若天珠交涉，圆融自在，无尽难名。”（《华严三宝章》）的法界整体观。法藏为了进一步讲清这一问题，特举了“因陀罗网”与“金狮子”为例说明之。法藏说：“因陀罗网，皆以宝成，由宝明彻，影递相现，一一珠中，现余影尽。”这就是所谓“珠珠互映”。后世变有“一室千灯，灯灯互映，一灯摄尽千灯”之说。法藏这一论述，尽管是站在彻底的唯心立场上立论的，但却道出了“全息论”中的部分中包含着整体的道理。华严宗人的法界缘起论把真如心性推向了整个宇宙万物，即一真法界随缘而生出宇宙万物，一真法界是“性”、“体”，宇宙万物是“相”、“用”，俗事的假有中就具有妙有、真空，乍看起来似是荒谬，是常态智能所不能理解的，但若用超常智能来审议之，却有其可借鉴之处。

三、 唯识论

这里所说的唯识论，不是仅指大乘有宗——法相宗的经典著述《唯识论》，而是指大乘有宗的整个唯识理论体系。尽管法相宗在我国仅是昙花一现就衰退了，但这一理论体系的形成，在印度佛教史中却经历了很长时间，它是在小乘与大乘空宗的基础上形成的彻底的唯心主义理论。应该说，这一理论在一定程度上是佛学理论的极至。它不仅阐述了唯识的世界观，而且有唯识的认识论与方法论。鉴于它把“识”看做是宇宙的根本，就必然带有哲学上的自然神论的味道，因而它对人的精神活动的描述以及与大自然之间的关系的描述，就必然有其接近唯物的内容。唯识理论内容非常繁杂，素有烦琐哲学之称，我们难以进行全面介绍，因而只能用较简短的文字做概念性介绍。

（一）识与唯识

唯识理论认为，繁华似锦的大千世界，都是由识变现而成的，世界上除了识以外，没有任何境物，这就是《唯识论》中所说的“唯识，无境界，以无尘，妄见；如人目有翳，见毛，二月等事。”这段文义在《大乘唯识论》里是这样的：“实无有外尘，似尘，识生故；犹如翳眼人，见毛、二月等。”《成唯识论》卷首就开宗明义地说：

“若唯有识，云何世间及诸圣教说有我、法，颂曰：由假说我、法，有种种相转，彼依识所变……”

对此颂文该书作了如下解释：

“变谓识体转似二分（指相与见二分）……或复内识，转似外境……诸识生时，变似我、法。此我、法相，虽在内识，而由分别，似外境现。诸有情类无始时来，缘此执为实我、实法，如患梦者，患梦力故，心似种种外境相现，缘此执为实有外境。愚夫所计实我实法，都无所有，但随妄情而施设故，说之为假。”

这是《成唯识论》一书的总的思想，即宇宙万物一切唯识，别无所有。

何谓“识”呢？“识”又称做心、意。总括起来说是指人或有情所具有灵觉灵知的功能状态而言。若分言之：“藏识说名心，思量性名意，能了诸境相，是说名为识"（《成唯识论》）。通俗言之，“心”是集聚、集起的意、识中的阿赖耶识这一根本识，能够集聚善恶一切种子，所以叫做心，也叫宅识，也叫藏识。“意”是思量的意思，第七末那识有恒审思量的作用，思量第八识为我。“识”是了别的意思，即觉了、分别各种境相，这是指前六识而言。《止观》中说：“对境觉知异乎木石曰心，次心筹量名为意，了了别知名为识。”

“识”又是一总称，《大乘义章》说：“识乃神知之别也。”是一期心王，识若分言之，共分为八。第八识名阿赖耶识，又名阿梨耶识，是根本识，以下各识都由它生出；第七识名末那识，又译为意根，与第八识称“我法二执之根本”；第六识名意识，第五识名身识，第四识名舌识，第三识名鼻识，第二识名耳识，第一识名眼识。六、七、八识，可直接称意识，因这三者都是精神活动，而第一至第五识，所依的是眼至身根，对此，唯识家已认识到眼乃至身不能形成识，于是提出了眼以至身根所接者是法尘色乃至触，故称之为“扶尘根”，而眼识乃至身识是从胜义根形成的。可以理解为根接尘后，在阿赖耶识引发相应的反应而形成相应的识，唯识家说眼根接色尘后会有眼识，所以然者，有胜义根存在的缘故。

识所包容的内容是非常广泛的，有“五位百法”之说：“一者心法、二者心所有法、三者色法、四者心不相应法、五者无为法。”各位所包括的法数有一顺口溜：色法１１心法８，５１位心所法，２４个不相应，6个无为成百法。前面９４法属有为法，都是识所变现，后6法，无为法是识之本性所具。

何谓唯识呢？《佛学次第统编》中说：

“诸识及彼心所，皆能变似见相二分，立转变名。所变见分，说名分别，能取相故；所变相分，名所分别，见所取故。由此正理，彼实我法，离识所变，皆定非有，离能所取，无别物故。非有实物，离二相故，是故一切有为无为，若实若假，皆不离识。唯言为遮，离识实物，非不离识心所法等，或转变者，谓诸内识，转似我法外境相现，此能转变即名分别，虚妄分别为自性故。谓即三界心及心所，此所执境，名所分别，即所妄执实我法性。由此分别，变似外景，假我法相。彼所分别实我法性，决定皆无，是故一切皆唯有识。”

这就是法相宗人对一切唯识的看法。

（二）识的体性状态与功能特征

１．阿赖耶识简述

尽管识有八种名目之分别，但究竟根本则是第八识阿赖耶识。阿赖耶识是音译，音译为无没，也有译为“藏”的。《起信论疏》指出：“藏是摄义，无没是不失义，义一名异也。”《佛学大辞典》说：

“旧称阿梨耶，译曰无没，有情根本之心识，执持其人可受用之一切事物而不没失之义。新称阿赖耶，译曰藏，含藏一切事物种子之义，又曰室，谓此识是一身之巢宅也。盖此识中所含藏之种子为外缘所打而现起，以组织其人之依（外界）正（身体）二报‘三界唯一心’之义，即由此识而立。”

阿赖耶识又称做心、阿陀那、所知依、种子识、异熟识、无垢识、第八识、现识、本识、宅识、执持识、第一识等。

这里所说的识，就是指的人的精神活动。对于识中所包含的内容主要有种子与现行，所谓种子是指能引起行为的潜藏物，在阿赖耶识中，藏有无数的种子，可以引发人的善恶行为。需指出的是这里所说的行为，主要指的是思维活动。种子是怎么形成的呢？唯识论认为，人与外界自然都是前无开始的，自无始以来，阿赖耶识中就有种子，而且人在生活过程中，任何具有名色的法都可以熏习阿赖耶识形成新的种子。也就是说，阿赖耶识中的种子是可以不断增加的，每世每代新增种子，可以是染污之种子，也可以是清净种子。唯识家认为，接受了佛教的知识而形成的种子就是清净种子，否则不管是善是恶都是染污种子。因为前者可引发佛教之清净行，而使人转染成净、转凡成圣。一旦种子被引发而形成现行时，就进入了人们通常说的与意识活动有关的内容。对这些活动，唯识论分做三类：一叫现量，与人的简单感知功能相似，如眼看物时，只简单反映物而不作分别，如见火就是火；二叫比量，与人的正确的联想、推理相当。如见到烟而联想到火；三叫非量，指不符合现量与比量的各种联想、推理。不过这里所说的正确与否是以佛教理论为衡量标准的。

2．阿赖耶识的三自性

阿赖耶识不是一个简单的识，而是有着三种不同特性的识，也叫三自性，即遍计所执自性、依他起自性、圆成实自性。所谓遍计所执自性，唯识论认为宇宙山河大地以及人体自身都是没有自性的，但阿赖耶识有一虚妄分别的功能，对各种事物都要进行一番分别计度。正如《成唯识论》中所说：

“周遍计度，故名遍计，品类众多，说为彼彼，谓能遍计，虚妄分别，即由彼彼虚妄分别，遍计种种所遍计物，谓所妄执蕴、界、处等，若法、若我自性差别，此所妄执自性差别，总名遍计所执自性。如是自性，都无所有。”

质言之，认为宇宙万物是实有的观点是虚妄不实的，执着这样的观点看待世界，就叫遍计所执自性。认为人自身是实有叫我执，认为各种具体事物为实有，就叫法执。唯识论把人们感觉到的实实在在的有称为“妄有”，但是“实无”。既然自然万物按唯识论来说都是没有的，那么人感觉到有万物又如何解释呢？唯识论认为这是阿赖耶识的依他起性的结果，这里说的依他起的他，指各种法的名言种子，这些种子是生出万物之本，人们感觉的世界只是对阿赖耶识中的种子展示结果，而不是实有的，这是阿赖耶识依从着种子与现行的缘的假有。《成唯识论》中说：

“由斯理趣，众缘所生心，心所体，及相见分，有漏无漏，皆依他起，依他众缘而得起故。”

简而言之，他是因缘，阿赖耶识中的种子为因，借种种助缘而生出种种差别，但这种有只是一种似有。唯有圆成性才是真实的。它是由远离人空、法空，远离依他起、遍计所执自性而显示出来的一种真实存在。是阿赖耶识远离染污进入真如、法性的特殊状态。这种状态无相、无性、无生，这就是与三自性所对应的三无性。

综言之，把名言所指内容执为实有，是一种不实在的分别，即遍计所执性，而遍计所执性不是凭空而来的，而是有所依的，所依内容即依因缘而生起的自性。如果克服了遍计所执的虚妄性，就得到了诸法的真实性，此即真实而完备的圆成实性。

3．阿赖耶识的相等四分

上述的三自性与三无性，是阿赖耶识的体性特征。在此基础上的活动状态又是怎样的呢？这就是唯识论所说的唯识四分，即见分、相分、自证分、证自证分。

唯识论指出，诸识与它所对应的法通过根的缘可以相互联系，两者关系对识来说，是能见与所见的关系。能见的功能活动即称之为见分。需要指出的是所现的境状，唯识论认为不是实在的客观物，而是在识中得到的近似于外物的所谓“似带质”的相，对此则称为相分。从眼至身五识的相分——色、声、香、味、触，似乎是感觉的客观世界，但唯识论认为，这是“内色如外现”的“似所缘相”，而第六识的相分除“五尘”外，还有法尘。第七识是相分即第八识的见分。第八识的相分即根身、器界和种子。上述八识的“自体”生起的时候，一方面，“变似”外境，即上述之相分；另一方面，诸识“了别”、“缘虑”这些“似外”而“实内”的相分时的见照功能，就是见分。当见分见相之后，总会有个结果，并将这个结果进入记忆中，这一过程与功能状态称自证分，可以把自证分看做是见分行使了功能的见证人。能证知身证分的功能状态叫做证自证分。而证自证分则可依用自证分来证明，这四者的关系是见分缘相分，自证分缘见分与证自证分，证自证分缘自证分。这实际是唯识论对人的精神活动内部结构的分析。

4．阿赖耶识的真如性

当阿赖耶识摆脱了人法二执后，破除见思、尘沙、无明之惑以后，就脱离一切虚妄而证得真如的不生不灭、不垢不净、无性无相的法性真实境地。唯识论认为真如是从阿赖耶识转染成净而来。证得真如后，真如即不再受染。这点与真如缘起论是不同的。唯识论认为，待缘而起的是阿赖耶识而非真如。宇宙万物与唯识都是自无始以来而共同存在的，不是由真如受染而成阿赖耶识而后转化成万物。认为自无始以来，阿赖耶识就藏有净、染、万有种子，对万物待缘而起这一真理不明了，所以称作无明。鉴于此，无明是产生其他无明的根本，所以又称做无始（根本）无明，并由此产生人、法二我执等烦恼的枝末无明。而这一切都是阿赖耶识的本能状态，而不是真如受染而来。从这里可以看出，真如与阿赖耶识的转化关系（阿赖耶识去掉染污惑业——真如），只是单向转化而非可逆。

（三）五位百法

唯识论把人的心理活动及其所依进行了分类归纳，命名为五位百法。尽管这些内容都是从唯识的角度分析阐述的，但很多内容却是很深刻的。

1．心法

指眼、耳、鼻、舌、身、意识与第七、第八意又称做八识心王。这里所称之心，有“六义”：集起义，指第八识，能“集诸种子，起现行故”；积集义，通指前七识，谓“转识能熏，积诸心故”；缘虑义，通指八识，“俱能缘虑自分境故”，“或名为识"；了别义，“或名为意”，指“等无间”之意思。若分别之，第八识名心，第七识名意，前六识名识。

这八识功用都依阿赖耶识而转变，一切山河大地都由这八识变现，第八识曰本识，余七识称转识。这八识变现的具体内容详见下文。

前五识，依眼、耳、鼻、舌、身五根而生，缘色、声、香、味、触五境而成的心识，即眼识、耳识、舌识、鼻识、身识，俗称前五识，即曰五识。

第六识，依第七识意根而起的了别法境之心识（可缘于六根、六尘、六识诸法界）。又分独头意识（指不与前五识俱起之意识活动，属比、非量性质）、同缘意识（与前五识俱起之意识活动，属现量性质）、五俱意识（与前五识俱起而且同时起比、非量之活动）和五后意识（生于五俱意识之后的余意，与独头意识同）。

第七识称作意。古人对六、七二识往往难以区分，因七识称意，而六识称意识。唯识指出，生起意识活动者为七识，而了别事物的活动内容为意识（六识）。谓：心前灭后生，无间能生后生，说此名意。此意是依八识见分而生之识，缘八识见分思量为我为法，是我、法二执之根本。

第八识，含义于前已述，此不复赘。

２．心所法

唯识论认为各种不同的心理活动，都有其在阿赖耶识中所依的处所，对此称为心所，并从属于一定的心王。共有５１个心所法。

（１）遍行心所（遍于八识与诸境），有５：①触，指接触、感触；②作意，“作”动心“意”，促令“缘境”；③受，感受；④想，想像；⑤思，思维。

（２）别境（不遍八识，名别境）心所，有５：①欲，欲望；②胜解，直觉认识能力；③念，忆念；④定，专注一境；⑤慧，按佛理思维能力。

（３）善心所（宗教意义上的），有１１：①信，指信仰佛教；②精进，按佛教义理而勤奋上进；③惭，对己而言；④愧，对人而言；⑤无贪；⑥无　；⑦无痴；⑧轻安；⑨不放逸；　Ｂ１０　行舍，指不缓、不燥而言；　Ｂ１１　不害。

（４）烦恼（宗教意义上的根本烦恼）心所，有６：①贪；②　；③无明，不明了佛教的义理，把客观世界不看成是虚妄的而看成是真实的观点，与由此而产生的一切都是无明；④慢，高傲自大；⑤疑，对佛理犹豫不信；⑥恶见，包括身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。

（５）随烦恼（从根本烦恼派生的烦恼）心所，有２０：①忿；②恨；③恼；④覆，隐瞒、掩盖错误；⑤忌（妒）；⑥悭；⑦诳；⑧谄；⑨骄；　Ｂ１０　害；　Ｂ１１　无惭；　Ｂ１２　无愧；　Ｂ１３　不信；　Ｂ１４　懈怠；　Ｂ１５　放逸；　Ｂ１６　昏沉；　Ｂ１７　掉举；　Ｂ１８　失念；　Ｂ１９　不正知；　Ｂ２０　散乱。

（６）不定（善恶不定）心所，有４：①睡眠；②恶作，指厌恶已作之事；③寻；④伺。（③与④都是思索、寻求之意，但寻粗而伺细。）

３．色法

乍看是对物质现象的分析，但它是以唯识变现立场分析的。认为是由识转现出的“内色”。

（１）五根：眼、耳、鼻、舌、身这五根“识”上的“色功能”而非实有。

（２）五尘：色、声、香、味、触。

①色：质碍各色，包括颜色（青、黄、赤、白、黑）与形色（长短、方圆、粗细、大小、高下等）；

②声：各种声音；

③香：鼻嗅到的气味；

④味：舌尝到的味；

⑤触：身体触觉所感受到的各种感觉，如硬软、滑涩、冷暖、轻重、缓急等。

（３）法尘：这是第六意识所缘的色法，非五根所能及。①极略色与极迥色，前者指形色极微，后者指颜色极微；②受所引色，受戒引起的变化；③定所生色，入定后呈现出来的变化；④遍计所起色，即想像所形成的变化。

４．不相应法

此既非心法，又非色法，只是一各有生灭的行为，它们在识上也占有一种分位，共有２４种：（１）得；（２）命根；（３）众同分，即类别；（４）异生性（六道众生）；（５）无想定；（６）灭尽定；（７）无想报；（８）名身（辞）；（９）句身（连句）；（１０）文字（单字连用）；（１１）生；（１２）老；（１３）住（生死之间的相续过程）；（１４）无常（不常久）；（１５）流转（刹那相连续）；（１６）定异（善恶因果不同）；（１７）相应（因定有果）；（１８）势速（瞬息万变）；（１９）次第（序列）；（２０）时间；（２１）空间；（２２）数目；（２３）和合；（２４）不和合。

５．无为法，有６种：

（１）虚空无为，是说无为如虚空；

（２）择灭无为，有似道家所说的无为而无不为；

（３）非择灭无为，有似道家的“道　法自然”之意；

（４）不动无为，在定态的方面所显示的不动特征　；

（５）想受灭无为，在定态方面显示的想受灭的特征；

（６）真如无为，达到了真如境界。

（四）唯识是如何转变为外境的

唯识论认为宇宙中唯有识而无物（包括人体自身），人们所感受到的万物只是识所变现的似外境。《成唯识论》说：“由假说我、法，有种种相转，彼依识所变。”是由什么识所变现呢？“此能变唯三，谓异熟思量，及了别境识。”就是前介绍的八识。唯识论认为，识转生境是识通过因缘变化，而形成内识变化，这种变化就是常人认为的境物，尽管唯识论对这一过程作了详细分析，鉴于唯识论把这一识的变化过程本末倒置了——不是由物引发识的变化，而是由识变现为物，所以无论怎样分析，也不能自圆其说。为此，他们首先规定外物都是假的，是不存在的，然后再讲人们为什么会感到有各种物的存在。

如前所述，阿赖耶识中藏有善恶染净各种种子，它是一切变化的根本因，这些种子到一定的时候就要成熟而展现出果，六道众生就是三世果的成熟表现，当识缘境时，就展现成为现行。这里暴露了一个致命的弱点：阿赖耶识所缘的境是什么呢？对此，《成

唯识论》说："变谓识体转似二分（指相与见）"，"或复内识转似外境。"按唯识理论，识转境似乎是这样一个过程：当藏识中的种子生起现行后，藏识将缘七识，进而缘了别境识，诸了别境识分别缘于所接的六尘、色、声、香、味、触、法，而后在识中形成有关的"行相"， 而成为似带质的内识相，此内识相形成后，阿赖耶识认此相为实有，此实有就是人们所说的外在客观世界中的万物。鉴于内识中的相是阿赖耶识缘根、尘、识而形成的，所以是假有，因而外物也是假有。唯识论认为山河大地这些环境是众生共同的迷妄所形成的境，故众生都能感受之，故称共境；而每一个具体的人的根身、器界是自己的识所转现，故称不共境，亦称别境。

唯识理论认为世界万物之性都是八识所变，但有三类不同情况，这就是所谓唯识三境的问题。

１．性境。唯识论认为从实种生、有实体用，能缘之心，得彼自相，名为性境。如由八识所变五尘之境，虽属因缘生，但因其是实种生，故也称性境，如眼等五识以及五俱意识现量缘时，得境之自相，此相分也是性境，譬如是八识心王所缘根本器界种，只是自变自缘，不假外质。此类境有实性，有自维持性，不随能缘之心，而能缘之心，不过以其自性之现量而量知之。

２．独影境。由意识想像出的实际上没有的境相，所谓龟毛、兔角等。这类境不是由真实种子所生，只是人的颠倒妄想而有的假相，既无种子，也无所托之质，独起影像，故称独影境。

３．带质境。以指第七识之相分缘第八识之见分，第八识是真实存在故有质；又如独头意识所缘之五尘，有所托之本质，故亦称带质。前者为真带质，因阿赖耶识为真有质，而后者为似带质，因所缘之名色，是依能缘之心之妄情而起的，是带彼相起，有似彼质而非真质，故称似带质。 在唯识转现似外境时，尚有四因缘的参与，其内容，在缘起论的"六因、四缘"中作了介绍，这里不再重复。仅需说明的是，这四缘在唯识论中，不是对外界器物而言，而是在识中变化，这一点不仅与空宗缘起有别，与真如法界缘起也有不同。

（五）转识成智，证得真如

唯识论立论之目的，就是要人依理认知万法皆空，通过修炼，伏除烦恼，证得真如。所以当唯识论阐述了万法唯识以后，着重讲如何破除我法二执，伏除烦恼障与所知障，进而破除根本无明，而了知真如实有的法性。为此，首先从理论上阐述唯识的三自性与三无性的关系，即《成唯识论》的所说的：

"即依此三性，立彼三无性，故佛密意说，一切法无性，初即相无性，次无自然性，后由远离前，所执我法性，此诸法胜义，亦即是真如，常如其性故，即唯识实性。"

诚然，要想真正进入唯识相性，不是仅了知相无性、生无性、胜义无性的道理就能达到的，而是需要不断修持。《成唯识论》提出了所谓"五位渐次悟入"之理法，要经过①资粮位（谓修大乘顺解脱分）；②加行位（谓修大乘顺决择分）；③通达位（谓诸菩萨所住见道）；④修习位（谓诸菩萨所住修道）；⑤究竟位（谓住无上正等菩提）。这要经过对唯识理论的深刻领会，而后能渐伏除所取能取而引发真见，以真见之理伏断

诸障，直至出障圆明。这样就转有漏之八识为无漏之四智，阿赖耶识转为大圆镜智。此智具如来万德，如《唯识论》中所说：

“大圆镜智相应心品，谓此心品，离诸分别，所缘行相，微细难知，不妄不愚，一切境相，性相清净，离诸杂染，纯净圆德现种依持，能现能生身土智影，无间无断，穷未来际，如大圆镜，现众色像。”

第七识末那识转为平等性智。此智仅于七识之我见，而达无我平等之理域，于一切众生而兴起无缘大悲之心，正如《唯识论》所说：

“平等性智相应品，谓此心品，观一切法自他有情，悉皆平等，大慈悲等恒共相应，随诸有情所乐，示现受用身土影像差别。”

第六识意识转为妙观察智。如《唯识论》所言：

“妙观察智相应心品，谓此心品，善观诸法自相共相，无碍而转，摄观无量总持之门，及所发生功德珍宝，于大众会，能现无边作用差别，皆得自在，雨大法雨，断一切疑，令诸有情皆获利乐。”

转眼等五识为成所作智。此为利乐一切凡夫二乘类，成种种变化事之智也。如来现化身化土及诸神通所作，皆智之作用也。如《唯识论》言：成所作智相应心品，谓此心品，为欲利乐诸有情故，普于十方示现种种变化三业，成本愿力所应作事。

第二节 气功基础理论

这一节主要介绍与修炼气功有关的基本理论。在传统气功中，与修炼气功有关的基础理论比较繁杂，诸如阴阳学说、五行学说、八卦学说、天干地支学说、藏象学说、经络学说、腧穴学说等无不包括其中。鉴于这些理论在传统气功中有的只是起到说理工具的作用，有的则在中医基础理论中作了扼要介绍，所以本节对上述内容就不再介绍。这里仅介绍与传统气功的修炼实质关系密切的基本理论，如精、气、神学说、周天学说、丹田学说、八卦学说等。

Ⅰ 精、气、神学说

精、气、神的理论是中医与传统气功中的最重要、最实质的核心内容，中医的治病养生固然离不开精、气、神，而气功练功的全过程，也无非是炼精化气、炼气化神、炼神还虚而已。尽管佛家功不讲精、气、神，但究其练功之实，也未超出上述的范畴。为了加深对传统气功理论与练功实质的认识，我们本着“深入挖掘”的精神，对精、气、神的理论予以粗浅的概要的介绍。

一、 精、气、神综述

谚云："天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精、气、神。"《养真集》中说：

"人有三宝，曰精、曰气、曰神。老来之精惟恐竭，精竭则死；老来之气惟恐泄，气泄则死；老来之神惟恐离，神离则死。"

精、气、神亦称做形、气、神，是整体的人的三个互相依存的生命因素。早在《淮南子·原道训》中就指出：

"夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。一失位则三者伤矣，是故圣人使人各处其位，守其职而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者不可不慎守也。"

后世练功家对精、气、神的论述更加详备。《心印经》中说："上药三品，神与炁精。"内丹家进而把精、气、神区分为先天精、炁、神与后天精、气、神，指出练丹要用先天精、炁、神，然而先天后天两者又不是可以截然分开的。不仅精、气、神三者之间有着生化过程，而先天后天之间也相互依存与转化，对此黄元吉有精辟的论述：

"夫论人之生也，先从虚无中一点元神，堕入胞胎之中，是谓神生炁，炁生精，于是十月怀胎，三年乳哺合五千四八之数，而始成四大一身，此顺而生人之道也。若返老还童，成真证圣，其必炼精化炁，炼炁化神，于以还虚合道，此逆而成仙之功也。要之炼精者，非徒炼交感之精；炼炁者，非徒炼呼吸之气；炼神者，非徒炼思虑之神。必于色身中寻出先天真精于何而生，先天真炁自何而动，先天真神自何而存，以之炼丹不难矣，否亦幻丹而已，焉能长存不坏哉？虽然，炼精者必先炼元精，而后天交感之精亦不可损；炼炁者必炼元炁，而后天呼吸之气亦不可伤；炼神者必炼元神，而后天思虑之神亦不可灭。盖先天者，道之体也；后天者，道之用也，人未生时则用在体中，人既生后则体藏用内，若不由用而复体，又将何以为凭籍处？况夫淫欲无度者，则身命难保矣。私欲不除者，则天理无存矣。趋蹶不常者，则神炁多惫矣。欲完先天精炁神，非保后天之精、气、神不得。其实精炁神三者，虽有先后之名，实无先后之别，不过有欲无欲之分而已。学者苟能打破尘缘，看空孽网，不但身外之物视为非我固有，即身内之身，亦等作幻化之躯，不甚经意，由此而炼精必成元精，由此而炼炁必成元炁，由此而炼神必成元神。以先天之大药，成先天之大丹，不诚易易事哉！"（《道门语要》）

尽管中医理论把精、气、神三者看作是比较独立的体系，但在很多气功著述中，却把精、气、神看作是一整体的不同表现。《太平经》中说：

"三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为治，故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。"

至于如何爱养精、气、神，古人也有很多论述，一方面从神入手，黄元吉说：

"神一凝而气自壮，神一清而精自盈。盖志者气之帅也，神者精之祖也。神聚则气聚，气聚则精聚，神清则气清，气清则精清。尔学人果能万缘放下，一空所有，则神清矣。果能凝神于虚，回光元窍，则神聚矣。"（《乐育堂语录》）

另一方面是从与精、气、神内三宝紧密相关的耳、目、口——外三宝入手，魏伯阳说：

“耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中……离气内荣卫，坎乃不用听，兑合不以谈，希言顺鸿濛。”（《参同契》）

传统气功认为耳为精之窍，在八卦属坎，常人耳逐于声，使精随声耗而不固，若能耳不逐听，则可使坎水内澄而聚之于内。目为神之窍，亦称神之机在目，在八卦属离，常人目逐于色，使神从色散而不凝，若能目不逐色，则可使离火内营而营卫气血流通。口为气之窍，在八卦属兑，常人口多言语，使气从言走而不聚，故有言多伤气之说，若能口慎言语则兑金不易破。耳目口三者都闭合，则真人浮游于中矣。陈致虚曾引陆象川的话说：

“精能生气，气能生神，营卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健而少病。内则五脏敷华，外则皮肤润泽，颜容光彩，耳目聪明，老当益壮，神气坚强。”（《上阳子金丹大要》）

尽管古人对精、气、神分之为三，但从气功角度来看，却是一气所化，《抱混元仙术》中说：

“名虽有三，其实则一，一者混元之义；三者，分灵之谓，一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神，三而一，一而三。所谓上药三品者，用也；所谓其足圆成者，体也。不得专言三，亦不得专言一。”

为了对传统气功的精、气、神学说有一个全面系统的认识，下面再从精、气、神三个“子系统”的角度分别予以阐述。

二、 关于精

精之一字在传统气功中医里，其含义大致可归纳为四种：

1．指气的精微能变化而言。《管子·内业》中说：“精也者，气之精者也。”又说，“一气能变曰精。”俗语所说的“妖精”、“精灵”之精，即指此而言，而人们所说的“精神”之精的含义，也应属于此。黄元吉就说：“元气之灵处即元神。”

2．指生殖之精。此精应包括精子、卵子以及性激素，甚至每个细胞的遗传工程也应包括在内。此精是生命的根本，是遗传的物质基础。此精藏于肾，《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。”又说，“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”《难经·三十六难》指出：“肾两者，非皆肾也。其左者为肾，右者为命门，命门者诸神精之所舍，原气之所系也，故男子以藏精，女子以系胞。”而《黄帝内经·灵枢·本神》中则说：“精伤则骨酸萎厥，精时自下。”此精是人的先天之本，《黄帝内经·灵枢·经脉》中说：“人始生，先成精，精成而脑髓生……”而且此精关系到人的生命机能，《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：

“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨

劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮……七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。”

精不仅关系着正常生命活动，而且关系着抵御外邪的能力。《黄帝内经·素问·金匮真言论》指出：“夫精者身之本也，故藏于精者春不病温。”

3．指广义的身体之精。这里所说的广义精，主要指人体营养物质以及内脏分泌的各种物质。《黄帝内经·素问·五脏别论》中说：“五脏者藏精气而不泻也。”在《金匮真言论》还有“藏精于肝……藏精于心……藏精于脾……藏精于肺……藏精于肾”之论述，在《黄帝内经·灵枢·大惑论》中说：

“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束，裹撷筋骨血气之精，而与脉并为系……目者，五脏六腑之精也。”

4．元精。元精一词中医学中未见记载，是后世丹道气功的一个专用词汇，又称先天元精以和中医的先天精相区别。此元精是无形象的特殊状态，与元炁似无大的区别，黄元吉就曾说：“所谓元精者，即元神元气酝酿流行之精华也……”（《乐育堂语录》）

（二）练气功的精

传统气功所讲的精，主要指生殖之精与元精而言。前者称作后天浊精，由元精转化而来，它很重要，但属后天凡质非炼丹所用。“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎”（《抱混元仙术》），这似乎是丹道派气功的圭臬。然而众多气功家把泄精称作漏丹，只有百日不泄精才能筑起练功的要基。《慧命经》把未能“拱关”而泄之精称为“慧命”，把泄出之精称作漏尽，认为精是炼丹之术。遍览气功典籍，对练功之精的叙述似乎无定论，这是古人对人体生命奥秘——尤其是对生殖之精的生成过程以及其在练气功中的作用尚无详实的认识的缘故。对于生殖之精，刘一明说：

“至于交感之精，尤系后有之物，在母胎时无此精，初生身亦无此精，及至二八之年，元阳气足，满而必溢，极而必返。阳极则阴生，阴生则阳消，阴气用事，阳气退位，无形之阴又生有形之阴，肾中窍开，真水亏而欲火潜生，稍有触动，其火上炎，蒸炙一身，激发百骸血脉、五脏六腑津液，尽管沸腾。上涌聚会于头顶百会穴，此穴乃百脉聚会之处。其气血从此穴下降夹脊，至肾腧，过后始化而为白，过尾闾达阴窍始泄焉。此精……特气血所化耳。其肾窍不过是出精之门，精何尝在肾也？所谓交感之精者，因有交、有感而有精，不交不感即无精，至于梦遗，亦由感而有，间有不感而遗者，是气虚而血脉不固邪火催逼而出之，此交感之精之所由来也。”（《修真辩难后编参证》）

《二懒心话》对精又是一番解释：

“言阴精者，其形似精而非精，乃饮食所化之液，未经化血，流滞于百络之间，乃成痰类，停滞中焦，则成饮症，流注膀胱，则成滑液。我之一身三百骨节之缝，八万四千毫窍之内，不乏此品盘踞其间，外邪乘隙入与此品朋比为奸，为害非细。今因我真炁周烘，斯物融活，随气护炁，流注下田。其性阴寒，故其流注也，机趣惟凉，然使积而不之化，则又必化火而出，世人认为流火症，亦此品也……故我于此品流注下田之候，

须必大加真火以煅之，则此品成如云气然。随夫真炁由后上升，达至巅顶，一聚一凝，便成真液。如雨如露，由鼻孔处滴下口际，润至绛官，又得心火一烘，便化成血，故须从心后脊前，分降两肾，一经锻炼，随炁注脐，又经大炼，斯可成炁，此是一定之气化，不分男女者也。夫人孰不饮食，则饮食所化之液，无日不有，苟昧由心一炼之诀，鲜不因而致病，是以十人九多痰，修持者每患遗泄，世人不悟，委之有念，或委之心肾不交，或委之克化不济，皆非也，是皆不知从心一存其气，则其津液横流，积化成痰，流注下出，故有强而涩之，变成外症，发为疽毒，是又化火而出也，其流弊也，握发难数，我故详为申说之。若夫所谓真精者，浑而体之则有，握而取之则无，至如交感之精，尚是气化之物，故有形色焉，而其来自内，故能生育焉，若此饮食之液，其来自外，不经心炼，血尚未化，不过形似精耳，焉能生育，原非至宝，偶而遗泄，亦何足恨？因而忧郁焉，烦躁焉，不亦惑乎？”又说，“此一品虽是凡物，如法一炼，便成阴气，到脑降心，便可化血，已是宝物，再降至肾，升炼于脐，得上一和，遂与真炁无二无别，居然至宝云尔。”

从上述引文中可以看出，古气功家对精血之生成过程是茫然无知的。对于属于后天的交感有形之精与先天元精的关系，也不甚了解，正因为这样，所以才出现《三教真传》“后天米谷之精，泄之无虑，何关真丹”的说法。以上所引，认为精是饮食精泥（液）由气驾御而流行者，闵小艮曾说：

“泥精遇暖则融如水，络窍不为滞塞，厥气自能后透。原夫气行循络，络塞则气滞。要知塞络之物，即昔气御以行之精。然则气之不升，精中淤故……要知精之为物，旺气御之，如云乘燥风，升则成霞，降则如露；衰气御之，如雾乘湿风，升成滞云，降化尤雨。况此阴精下注，逗留膀胱，偶经相火一烘，油然外泄。”（《藏外道书·琐言续》）

对于先天元精古人也未能讲述明白，就连叙理最透彻的黄元吉也未能说明白。如:

“何谓元精？此精自受生之初，阴阳之气，凝结一团，如露如珠，藏于心中为阴精，即天一生水也，其未感而动也，只一气耳。乃乎有触而通，在肝则化为泪，在脾则化为唾，在肺化为涕，在心则化为脉，在肾则化为精，寒则为涕，热则为汗，闻则生津，尝味垂涎……唯一念不起一心内照，则窍俱闭，元精无渗漏之后，久久凝炼，则精生有日，如春暖天气，睡熟方醒，一团温和热气，常发于阴肾之中……则元精常住。”又说,“蓄精者，其静而寂寂也，则为先天元气，及静养久久，忽焉而有动机，此即鸿濛未判之时，元气已有动机，元气之动，即静为元气，动化元精，此时之精非交感之精，亦非有形之精，周身踊跃也，必从混混沌沌中，无知无觉时，忽焉而有知觉，是元精化生也，又谓真知灵知也。总之，元精无形。”

这里并未说明什么是元精，实际上对元精确指为何物并不清楚，他说：“所谓元精者，即元神元气酝酿流行之精华也。”又说，“元精无形，即寓于神气之中，贯乎耳目百体而无可指。” 既然对元精与交感生殖之精的内涵与生成过程未弄清楚，那么对两者的关系也就难以讲述明白了，柳华阳说：

“其名虽然称之曰精，其里本自无形，因静中动而言之曰元精矣。当其未动之前，浑然空寂，视之不见，听之无声，亦非精也，亦非物也，无可名而名，故名之曰先天，易曰无极时也。斯时则神寂机息，万物归根，此正谓之虚极静笃。静中恍惚，偶有融会之妙意，便可名而有其名，故名之曰道，易曰太极时也。因此机一萌，曰元炁也。炁既以萌，而又旋动，曰元精矣。修仙作佛之造化，即从此而入手。若夫尘念兼起，必化淫精，顺阳关而出。”（《金仙证论·正道浅说》）又说，“炁及至阳生时，迷而不自灵觉，炁薰形起（外肾举矣），昧却采工，炁之极动，变而外施（原注：元炁融极之时，不采则自欲出关，变为后天矣。）……拱关一旦泄去，安有药之可调、可炼乎！”又说，“盖其精泄去，其炁亦泄之。”

从这里可以看出，柳氏把“拱关”而出的精视为后天浊精，未出之精视为元精或元气，并认为泄精即泄气，与前闵氏之说有明显的不同。

或问何以致此，我们认为这一方面是时代的局限性（主要科学认识所及的水平）造成的，另一方面是对精的生成过程未作认真全面深刻考察的结果。这些论述的来源，刘氏、闵氏所论述的精由液生化，主要是从中医理论对液的认识演化而来。如谓不然，请看下列经文：

“何谓液……谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。何谓血……中焦受气，取汁变化而赤是谓血。”（《黄帝内经·灵枢·决气篇》）

“水谷入于口，输于肠胃，其液别为五。”又说，“……津液各走其道，故三焦出气，以温肌肉，充皮肤，为其津，其流而不行者为液。”（《黄帝内经·灵枢·五癃津液别》）

“茎垂者（指阴茎与阴囊），身中之机，阴精之候，津液之道也。”（《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》）

“中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身。”（《黄帝内经·灵枢·营卫生会篇》）

柳氏所持观点，则是受中医理论原气的影响，如谓不然，请看下列经文中说：“命门者，谓精神之所舍，原气之所系也，故男子以藏精，女子以系胞。”（《难经·三十六难》）并明确指出：“其气与肾通。”（《难经·三十九难》）《黄帝内经·灵枢·决气篇》中说：“余闻人有精气津液血脉，余意以为一气耳，今乃辩为六名。”马莳注曰：“此祥言气之义也，精气津液血脉，分而言之则有六，总而言之则曰气。故此谓之一气，而下则曰六气。”

从上述的中医理论可以看出，无论是丹道家的由水谷之精微（泥精）化生精，还是由元气、元精生化精的论点，都是在中医理论基础上展开的，而中医理论，我们认为是古代气功家建立的。我们知道，古气功家（包括后世的佛道儒的气功家）都鄙视用已有超常智能去探索生命奥秘，认为那是旁门外道，因而对自身生命规律探求的较少，因此形成的中医理论也只能一般地近似正确地反映人的生命规律。后人本来应该在前贤基础上进一步发扬其正确部分，修正其错谬部分，然而中国文化传统形成的厚古薄今观念，

致使后人把前人的论述奉为金科玉律而不敢越雷池一步，即使有所作为者，往往也是做些修修补补的工作。

其实，练气功所说的炼精化炁的精，用混元气理论是非常容易阐述清楚的：一是生殖器官所在位置（包括先天位置）的气场的气，二是分泌的与生殖机能有关的激素及其混元气，三是精子或卵子这个混元体。混元气理论指出，与生殖有关的这部分混元气是带有生命全息性较强的气，练功就是要增强驾驭这部分气的能力，并把它更好地用到整个生命活动中去，从而增强人的生命力。鉴于古人未能把人体的气所包含的躯体混元气、脏真混元气、意元体的特性区分开，因而不能正确解释有形生殖之精与炁的关系。尽管如此，古人对炼精、养精、保精的论述还是相当深刻的。

（三）炼精、保精、补精

综观传统气功，无论哪一家功法，尽管入手方法与着眼点不同，但都必须以精为基础，竭者使之生，弱者使之足，足者使之化，在传统气功里，有一整套关于生精（补精、养精）、保精、炼精的理论与方法。

１．精的补养。身体虚弱，精气不足者，必须将精补足方可从事真正的气功锻炼。对于精的保养，有药补养，有功法补养，有生活起居补养，下分述之：

①药物补养。药补之方很多，现仅把伍冲虚所推荐的“老奴苍龙丸”抄录如下：

“思维曹老师昔云，精不足者补之以炁，形不足者补之以味，遂乃授予一妙药仙方，炁味俱全，兼补难易，而能起死回生，易为采取，助成大道，谓之助道金丹……名曰老奴苍龙丸。歌曰：此药甚灵验，添精神髓堂，去冷除风疾，扶经更起阳，老成宜修合，秘密莫传扬，服之保元气，延寿永安康。广木香五钱，灯芯二钱，故纸一两，核桃肉一两，牡蛎粉一两，车前子一两，马兰花一两（泽兰也可），草薢一两，韭子一两，木通一两，山茱萸肉一两，桑螵蛸一两，全蝎一两，母丁香一两，紫稍花一两，肉苁蓉二两，远志二两，菟丝子二两，蛇床子二两，白茯苓二两，仙灵脾二两，巴戟天二两，八角茴香二两，沉香七钱，乾漆二两，熟地黄五两，大黑蜘蛛七个，用生蜜四十两与药等；将蜜炼至滴水成珠只三十两，和药时加清水十两凑足四十两，和药捣千杵为丸如梧桐子大，每服温酒下三十丸，空心或早或临卧，每日一服，七日见效。太虚弱极而阳久绝者，五十丸更妙，服半月即如少壮。”（《仙佛合宗语录》）

②功法补养。练功之关键是定心，《仙鉴》中说：“神本无体，与炁为体。精无定形，以意而形。心苟不定，一身之气，汤沸火煎，莫能止息，则炁驰神耗，精必无内以生，精既不生，性必昏而不明。苟能心定，再施以功法则精自能充足。”古人以练功补精的方法很多，一般练丹道功所称的“种、调、炼、养”，都属补养精气的范畴。这里所述内容，主要指对精气虚弱枯竭者所施的补养功法。

ａ．李真人长生１６字诀，此法亦称１６锭金。方法是：先叩齿搅舌，漱液津三五次，而后舌抵上腭，待津液满口时，鼻吸清气，以意送至脐部，同时咽口中津液，汩然有声，也以意送到脐，然后收提肛门与会阴，有的主张上提沿督脉上升至顶，并自然呼气；有的主张上收至脐，稍停一会就呼气上出，同时会阴放松。此法亦称聚津成精法。

b．添油接命法：《性命圭旨·退藏沐浴工夫》云：“欲点长明灯，当用添油法。”方法一：“若是至人呼吸，直贯明堂，而上至夹脊，而流入命门，得与祖气相连。”另一法是将吸气运行路线继续下延经尾闾至会阴，而上至下丹田（脐下关元）。此二法有益精生精之妙用。

c．兜肾法：《摄生三要》云：

“炼精有诀，全在肾家下手，内肾一窍名玄关，外肾一窍名牝户。真精未泄，乾体未破，则外肾阳气至子时而兴，人身之气与天地之气两相吻合。精泄体破，而吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者，有终不生者，始与天地不相应矣。炼之之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾，久久习之，而精旺矣。”

③生活起居中对精的补养。对此，《摄生三要》中称为聚精：

“聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。今之谈养生者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾，肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫，即能坚忍者，亦必有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也……是故贵寡欲。精成于血，不独房室之交损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒。如目劳于事，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养而与日俱积矣，是故贵节劳。主闭藏者，肾也，司疏泄者，肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心，心，君火也，怒则伤肝而相火动，动则疏泄者用事而闭藏不得其职，虽不及合，亦暗流而潜耗矣，是故当息怒。人身之血，各归其舍则常凝。酒能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气既衰之人，数月无房事，其精必厚，然使一夜大醉，精随薄矣，是故宜戒酒。《黄帝内经》云：精不足者补之以味，然浓郁之味，不能生精，惟恬淡之味乃能补精耳……但能淡食谷味，最能养精。又凡煮粥饭而中有厚汁滚作一团者，此米之精液所聚也，食之最能生精，试之有效。”

2．精之保养。传统气功的内丹功，把百日不泄精视为筑基的重要内容，因为不能保持充足的精气，难以达到精足化炁的效用，精之保养，关键在于戒淫。寡欲，不分轻漏泄，《摄生三要》云：“实精之要，莫如经年独宿。不得已为嗣续计，房帏之事，隔月一行，庶乎其可也。”保精除寡欲外，尚需注意保养神与气，因为气虚易致精失固摄之数而下泄；神不守舍易致精流溢。这里值得注意的一点是，古有点按阴跷（会阴）以阻精外出为保精者，所谓“慧剑插在三江口”是也，此法是在将要射精时，用力按住会阴部（阴茎根），使精液不得外出，谓此为返还之术。其实在传统气功中就已指出其错谬，因为精液虽未出体外，但是已经倒流到膀胱里面，对此古人谓此为“误入鄱阳湖”，同样有损于精，是不可取的。

3．炼精。传统气功中的丹道功法都是从炼精化炁开始的，有以虚静为炼者，有以运行周天（进阳火、退阴符）为炼者，这已属功法内容，故从略。

三、 关于气

尽管传统的气论所包含的气的内容较多，如生天生地的原始元气，四时八风之气，万物之气与人之气，而精、气、神三宝所说的气却指人体之气而言。

（一）人体之气的含义

对于人体的气，中医理论阐述得比较详细，《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》对于气的描述："真气者所受于天，与谷气并而充身也。"又说，"上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。"这个气起着充养和维持人的全部生命活动的作用。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说："阳气者，精则养神，柔则养筋。"鉴于气在人的不同部位起的作用不同，因而有了不同称谓，如营气、卫气、宗气、原气、经气、脏腑之气等；又根据气的来源不同，可分为先天之气与后天之气，下分述之。

1.营气：指流行在脉管中的气。《黄帝内经·灵枢·营卫生会篇》中说：

"中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命曰营气。"

《黄帝内经·素问·痹论》中说："营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也。"由此可以看出，营气是血管中各种物质所携带的混元气。

2.卫气：指不在脉管中流行的气。混元气理论之体混元气有很多相似之处，故详细介绍之。《黄帝内经·素问·痹论》中说：

"卫者，水谷之悍气也，其气慓疾滑利，不能入于脉也，故循皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹……"

这段经文可以说是对卫气的定义。对于卫气的作用，《黄帝内经·灵枢·本藏》中说：

"卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，同开合者也……卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。"

对于卫气的形成，《黄帝内经·灵枢·营卫生会》中说：

"人受气于谷，谷于胃，以传于肺，五脏六腑，皆以受气，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。"

又说：

"其浮气之不循经者，为卫气，其精气之行于经者，为营气。"（《黄帝内经·灵枢·卫气》）

卫气的性质是"此气濠悍滑疾，见开而出。"（《黄帝内经·灵枢·营卫生会》）是水谷浓浊之气，"不能入于脉"。（《黄帝内经·素问·痹论》）卫气所在的部位比较广泛：循于皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹。《黄帝内经·素问》进一步明确指出："人有大谷十二分，小溪三百五十四名，少十二俞，此皆卫气之所留止。"（《五脏生成篇》）又说，"肉之大会为谷，肉之小会为溪，肉分之间，溪谷之会，以行荣卫，以会大气。"（《气穴论篇》）《黄帝内经·灵枢·胀论》又说，"卫气之在身也，常然并脉循分肉。"关于卫气的运行在《黄帝内经·素问》、《黄帝内经·灵枢》中叙述较多，但又很不一致。主要有如下内容：

①"卫气者，昼日行于阳，夜行于阴，此气得阳而外出，得阴而内搏"（《黄帝内经·素问·疟论》）。对于其具体循行，《黄帝内经·灵枢·卫气行篇》中说：

“故卫气之行，一日一夜五十周于身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周;周于五脏，是故平旦阴尽，阳气出于目，目张则气上行于头，循项下足太阳，循背下至小指之端。其散者，别于目锐眦，下手太阳，下至手小指之间外侧。其散者，别于目锐眦，下足少阳，注小指之间，以上循手少阳之分侧，下至小指之间，别者以上至耳前，合于颔脉，注足阳明，以下行至跗上，入五指之间。其散者，从耳下下手阳明，入大指之间，入掌中。其至于足也，入足心，出内踝，下行阴分，复合于目，故为一周。”又说，“其始入于阴，常从足少阴注于肾，肾注于心，心注于肺，肺注于肝，肝注于脾，脾复注于肾为周。是故夜行一舍，人气行于阴藏一周与十分藏之八，亦如阳行之二十五周，而复合于目。”

②《黄帝内经·灵枢·岁露论》说：

“卫气一日一夜常大会于风府，其明日日下一节……卫气之行风府，日下一节，二十一日下至尾底，二十二日入脊内，注于伏冲之脉，其行九日，出于缺盆之中，其气上行。”

对此，《黄帝内经·素问·疟论》中则说：

“卫气一日一夜大会于风府，其明日日下一节……其出于风府，日下一节，二十五日下至骶骨，二十六日入于脊内，注于伏膂之脉，其气上行，九日出于缺盆之中。”

③卫气营气相伴而行，《黄帝内经·灵枢》中说：

“经脉十二者，以应十二月，十二月者，分为四时，四时者，春秋冬夏，其气各异，营卫相随，阴阳已和，清浊不相干，如是则顺之而治。”（《五乱篇》）又说：“营卫之行也，上下相贯，如环之无端。”（《动输篇》）

《黄帝内经·灵枢·卫气》中进一步指出：

“六腑者，所以受水谷而行化物者也，其气内于五脏，而外络肢节。其浮气之不循经者为卫气，其精气之行于经者为营气。阴阳相随，外内相贯，如环之无端。”

我们知道，中医理论认为营气是按十二经脉之流注次序运行的。

④卫气又可进入络脉而使经脉盛。《黄帝内经·灵枢·经脉》中指出：

“饮酒者，卫气先行皮肤，先充络脉，络脉先盛，故卫气已平，营气乃满，而经脉大盛。”

⑤古人也发现了营卫循行环转无端这一理论会遇到不可解的矛盾，因而提出了“四街”的循行径路理论。《黄帝内经·灵枢·动输篇》中说：

“营卫之行也，上下相贯，如环之无端。今有其卒然遇邪气，及逢大寒，手足懈惰，其脉阴阳之道，相输之会，行相失也，气由何还？歧伯曰：夫四末阴阳之会者，此气之大络也。四街者（指头气有街，胸气有街，腹气有街，胫气有街），气之径路也，故络绝则径通，四未解则气从合，相输如环。”

3.宗气：宗是指水谷精微之气留于胸中气海之气而言。《黄帝内经·灵枢·五味篇》指出：

“谷始入于胃，其精微者，先出于胃之两焦，以溉五脏，别出两行，营卫之道。其大气之抟而不行者，积于胸中，命曰气海，出于肺，循喉咽，故呼则出，吸则入，天地之精气，其大数常出三入一。”

宗气的功能是“贯心脉而呼吸”。

4.原（元）气：元气又称作先天之气，对此内经论述较少，原气之名首见于《难经》，认为原来就是“肾间动气”，其气与属于肾的命门相通。由三焦行使“主持诸气"之功能，使之成为人生命之根本。《三十六难》说：

“肾独有两者……其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也，故男子以藏精，女子以系胞。”

《三十九难》说：“命门者，谓精神之所舍也，男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通。”《三十八难》说：“谓三焦也，有原气之别焉，主持诸气。”在《八难》中对元气作了比较全面的阐述：

“然诸十二经脉，皆系于生气之原也。所谓生气之原者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也，此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神，故气者，人之根本也。”

《六十六难》进一步指出：

“十二经皆以俞为原者，何也？然五脏俞者，三焦之所行，气之所留止也。然脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也，故名曰原。三焦者，原气之别使也，主通行三气，经历于五脏六腑，原者，三焦之尊号也。”

5.其他，如经气指真气之在经络。《黄帝内经·素问·离合真邪论》中说：“真气者，经气也。”真气在脏腑则称脏腑之气，如心气、肝气、脾气、肺气、肾气等。后天之气则泛指水谷精微之气，以及呼吸之气；先天气主要指肾藏之原气。

（二）传统气功中所述的气

丹道功称述之气，包括后天之气与先天元气，对于后天之气，上阳子认为是水谷精微之气，而伍柳之书则认为是呼吸之气，致使后人无所适从。其实并不矛盾，因为呼吸之气之内涵中有水谷精微之气的内容，前述的宗气的形成与作用中可以充分体现这一点。因为水谷之精气都是通过肺来转输的。《黄帝内经·素问·经脉别论》明确指出：

“食气入胃，散精于肝，淫气于筋；食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛，毛脉合精，行气于腑。腑精神明，留于四脏。”又说，“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”

这与《黄帝内经·灵枢·五味篇》所述的“谷始入于胃，其精微者……别出两行，营卫之道，其大气之抟而不行者，积于胸中命曰气海，出于肺，循喉咽，故呼则出，吸则入”是一脉相承的。从这里可以看出，把后天之气看作呼吸之气或水谷之气，并无本质之差异。道家往往利用培补、锻炼后天之气作为修炼大道的辅助手段，而练功的着眼点则先天之气，因而对先天元气阐述得比较详细。

尽管道家对先天元气的称呼所指不同，有的把“肾间动气”称为先天元气（如《元气论》），有的把先天元精之未动者称先天元气（如《伍柳仙宗》），有的把生化生殖之精的气称做先天之气（南派各家），有的把周身混元气称做先天元气（如武术气功），有的称虚无一气为先天元气（如《乐育堂语录》）等……然究其实，则都属于混元整体理论中的“两肾之间，混元神室”这个混元气场中的气，它关系着带有全部生命信息的人体混元气的生成。它来自父母的遗传性，又需赖出生后逐步生化，这在气论中已有所阐述，这里不复赘。对先、后天气的论述以及炼气、养气的方法，以元朝的陈致虚论述最详，现将论述摘录于下：

“人身之中全其天地阴阳造化之气，得勤而用之，又有二焉。二者何也，有先天地之气，有后天地之气。今以后天地之气为言，此气生于谷，故从乞从米，而蓄于胃。胃得谷而生气。黄帝曰：五藏之气会于胃，而气所由生也。叶文叔曰：人受生之初，在胞胎之内，随母呼吸受气而成。及乎在下，剪去脐带，一点元灵之气聚于脐下。凡人唯气最先，莫先于呼吸，眼耳鼻舌身意皆由是气，非是气则色声香味触法都不知觉。气之呼接于天根，吸接地根。气之在人身，有八百一十丈，与脉偕行，衰旺相关积而壮者倍之，因劳欲而丧者无一半而已。人唯宝精则气自裕，气裕则精盈。日啖饮食之精，热者益气。人年二十面气旺，节欲少劳者则气长而缓，多欲而劳倦者则气少而短，气少则身弱，身弱则病生，病生则命危。试以日用常行见之，凡交感之后，气即促急。叶文叔云：众生迷蒙，醉于情爱，日夜漏泄，不知其几何也。本去根枯之死必矣。世人但知养生止于禁欲，殊不知一念若动，气随心散，精逐气忘，为此道者，当心体太虚，内外如一。噫！气之为物，奚可不爱之乎？下愚之人，日则逞力多劳，夜则恣欲丧精，气因以乏，不知气乃命之蒂，未有花无蒂而不凋乎？养生之士先资其气。资气在于寡欲，欲情不动，则精气自相生矣。气之盛者少病，内则志坚骨强，外则筋力勇锐，身体秀实，齿白唇红，老而不衰，步履轻快。且气之全者无如赤子，赤子禀父母阴阳之气，日渐长而无亏，加以乳哺饮食，日以增羡。老子曰：终日号而嗌不嗄，和之至也。碧虚子陈景元注曰：天和之气至全也，故真人之息以踵，其嗌不哇。使赤子如有知守其浑然之气，与精同保而不亏泄，年壮又遇至人晓以永世之道，亦可作无为之真仙矣。兹事又少。丹阳祖师曰：薄滋味所以养气，去嗔恚所以养性。又曰：守气之妙，在乎全精，尤当防其睡眠。黄庭经曰：元气所合列宿分，紫烟上下三素云，灌溉五华植灵根。孔子曰：血气方刚戒之在斗，夫人遇行走则气急而嗄甚，睡则气粗而鼾，唯坐静则气平而缓，又气属火，而脾因气以运，盖人睡则脾损而色黄，冷食亦然。多吃冷饭之后，而又行房，则能使人心狡而色黄，何以故，饭室于气而意多婪，复嗜睡而损脾也。此以人身中之气而言，乃后天地之气。傍门迷人，欲咽其津而纳此气，以为是道，犹炊砂而得饭，不亦惑乎！紫阳翁云：咽津纳气是人行，有药方能造化生，鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。唯先天真一之气可炼还丹，乃自虚无中来。此气姓白，唤太一朗，名元炁，号白字宙，主宰素练郎君。寄居西川，出入乘白马，乳名真种子，晚则呼白头老子，到邻家便称父母，好食乌龟，而多情，此为先天地之真气，却是人之至宝。”（《上阳子金丹大要上药》卷三第六）

从以上引述，尽管上阳子反复叮咛，仍不能对先天一气究为何物，作出明确的阐述，而古人认为这正是需要保密之处，不过，在那个时代也确实不能讲清楚先天元气到底为何物。虽然如此，古人对元气的数量及其发生过程却有类似规律性的论述。《性命圭旨》中说：

“自一岁至三岁，长元炁六十四铢，一阳生乎复卦，至五岁又长元炁六十四铢，二阳生乎临卦，至八岁又长元炁六十四铢，三阳生乎泰卦，至十岁又长元炁六十四铢，四阳生乎大壮，至十三岁又长元炁六十四铢，五阳生乎夬卦，至十六岁又长元炁六十四铢，六阳是为乾卦。盗天地三百六十株之正炁。原父母二十四铢之祖炁，共得三百八十四铢，以全周天之造化而为一斤之数也。此时纯阳既备，微阴未萌，精气充实，如得师指，修炼性命，立可成功矣。自此以后，欲情一动，元炁即泄，不知禁忌，贪恋无已，故由十六岁至二十四岁耗元炁六十四铢，应乎女后卦，一阴初生，品物咸章，淳浇朴散，去本虽未远，履霜之戒已见于初爻。若勤修炼，可谓不远复者矣。至三十二岁又耗元炁六十四铢，应乎遁卦，二阴浸长，阳德渐消，欲虑峰起，真源流荡，然而血气方刚，志力果敢，若勤修炼，则建立丹基，亦易为力。至四十岁又耗元炁六十四铢，应乎否卦，天地不交，二气各复其所，阴用事于内，阳失位于外，若勤修炼，则危者可安，亡者可保。至四十八岁又耗元炁六十四铢，应乎观卦，二阳在外，而阳德微，重阴上行而阴气盛，若勤修炼，则可抑方盛之阴柔，扶向微之阳德。至五十六岁又耗元炁六十四铢，应乎剥卦，五阴并升乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，阳力仅存，若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于垂槁之苗，至六十四岁卦气已周，所得天地父母之元炁三百八十四铢而为一斤之数者，耗散已尽，复返于坤，纯阴用事，阳气未萌。若勤修炼，时时采药，时时栽接，则阴极而能生阳，穷上而能反上，革柔为刚，返老为强矣。于此时不遇至人，汲汲修炼，虽保余年，皆藉谷精。以培后天之精气，无复有先天之元炁矣，安能长生不死哉？！”

这里所说的元炁变化规律与《葛仙翁太极冲玄至道心传·筑基炼己返还直指》同，与《元始无量度人上品妙经内义》不同，不复录，因其皆属一种概数之推算而已，未必符合实际。

在《性命圭旨》中提出了一种添油接命以培补被耗损的元炁的方法是值得一提的。该书指出：

“若是至人呼吸，直贯明堂而上，至夹脊，而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，则庄子所谓真人之息以踵是也。”又说，“先要存想山根，则呼吸之气渐次通夹脊，透混元，而直达于命府，方才子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言其修炼。”

该书把此法称作“添油”“接命”之法，此即是《智能气功科学精义·调息秘要》中的“回风混合调息法”。

四、 关于神

这里所说的神，是指人类大脑所有的支配视、听、言、动、觉、思的这种特殊功能而言。对人类特具的这种功能，在传统文化里，中医多称之为心，儒家称之为性，道家称之为神，佛家称之为识……后世多有混称，如心性、神识等。

（一）对神的概念性介绍

1. 中医。中医认为神是人的气血功能的表现，故有“血气者，人之神”之说，中医认为这个神不是鬼神之神，更不是佛教讲的三世轮回不生不灭的神，而是随着父精母血结合而生的。《黄帝内经·灵枢·本神篇》中说：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”当人出生以后，又需赖水谷精气的颐养。《黄帝内经·灵枢·平人绝谷篇》中指出：“故神者，水谷之精气也。”对此，《黄帝内经·素问·六节脏象论》中进一步明确指出：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”中医所称述的神，包括神、魂、意、魄等内容。《黄帝内经·灵枢·本神篇》指出：“随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”中医认为神藏于心，主宰一身之生命活动。《黄帝内经·灵枢·邪客篇》中说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”与《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中说的“心者，君主之官也，神明出焉”是完全一致的。关于神意对人体生命活动的影响，《黄帝内经·灵枢·本脏篇》有如下的论述：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”

正因为如此，所以《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中强调：

“心者，君主之官……故主明则下安，以此养生则寿……主不明，则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”

这无疑是在医学角度对修炼气功必须注重神意调节的最早的精辟阐述。

2. 儒家。儒家着眼点在社会伦理道德，故对人体生命活动规律及其实质缺乏研究，尽管儒家有“心之官则思”（《孟子·告子上》）之名言，但对涉及人体生命活动的神则绝无言及。《易·系辞》所说的“阴阳不测之谓神”，“神无方而易无体”，以及孟子讲的“圣而不可知之之谓神”（《孟子·尽心下》），这些“神”，显然不是指人的思维活动而言的。细究之，儒家把属于神的活动归之于性范畴。《易乾》中已有性命二字连称：“乾道变化，各正性命。”诚然，《易乾》中性命二字尚不是后世气功所称的属于神的性与属于形气的命——亦即所谓的性命之学中的性命二字的含义，但应该说，在一定程度上，有这方面的含义。如《礼记·乐记》中说：“人生而静，天之性也，感于物而动，性之欲也。”后世朱熹即称此为性情。而唐朝的韩愈则称仁义礼智信为性，称喜怒哀惧爱恶欲为情，由是而知，儒家所称之性，应该包含我们所说的神的内容。后世宋明理学又把人的活动——尤其是心理活动，分成了天理之性与气质之性，主张“存天理、灭人欲”，以复自己本具之圆明之性。

3. 道家。道家论述神详而且细。早朝道家提到了神字但未进行诠释，如《道德经》中就有“谷神不死，是谓元牝”之说，《庄子》中则多次提“神人”，在《管子》中既称神又称心。如对于心有“心之在体，君之位也；九窍之有职，官之分也，耳目者，视听之官也。”（《心术上》）又说，“心也者，智之舍也。”并且指出“专于意，一于

心，耳目端，知远之证”（《心术下》），“思索生知”（《内业》），而且有“心之中又有心”（《心术下》）这一关于意识活动有不同层次的论述。对于神则有：“有神自在身，一往一来，莫之能思，失之必乱，得之必治。”（《内业》）“虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神乃留处。”（《心术上》）“去欲则宣，宣则静矣，静则精，精则独立矣。独则明，明则神矣，神者，至贵也。”（《心术上》）这里所说的神有作道解者，把它理解为后世所说的元神似乎更为确切。随着道家气功的发展，对神的认识进一步深入，晋之《黄庭经》中开始提出“泥丸百节皆有神”的论断，从而打破了中医的“心藏神”之说，而主张身体各部都有神。梁之陶弘景更指出头有九宫，各宫都有神，而中央一宫为诸神之首。至宋之白玉蟾，在他著的《谷神不死论》中不仅指出了“神者，一身之元气也”，而且明确指出：“是以头有九宫，上应九天，中间一宫，谓之泥丸，又曰黄庭，又名昆仑，又名天谷，其名颇多，乃元神所住之宫。其空如谷而神居之，故谓之谷神。神存则生，神去则死。”道家把一般人的思虑之神称为识神，把净而不染的神识，称作元神。

4. 佛家。佛家把人的一切精神活动都称之为识，认为一切有生命的东西都有识，而识是不生不灭的，天地万物都是识的变相表现。就人而言，有“八识心王”。这八个识不是平行的，而是都依赖于最根本的第八识——阿赖耶识。其中第六识，叫意识，是形成思维的内在根据。其它眼、耳、鼻、舌、身各有其识，以完成与外界色、声、香、味、触的联系。

（二）神在人身生命中的作用与在练气功中的地位　气功理论认为，神不仅是人生命的根本，而且是练气功中的关键。对此，上阳子陈致虚言之最详，现将在《金丹大要·上药·精、气、神》中对神的阐述节录如下：

“天神者妙万物而言，依形而生。黄庭经云：至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。神名最多，莫能枚举。身中三部，上部八景：发神、脑神、眼神、鼻神、耳神、口神、舌神、齿神。中部八景：肺神、心神、肝神、脾神、左肾神、右肾神、胆神、喉神。下部八景：肾神、大小肠神、胴神、胸神、膈神、两肋神、左阴左阳神、右阴右阳神。身中九宫真人：心为绛霄宫真人，肾为丹元宫真人，肝为兰台宫真人，肺为尚书宫真人，脾为黄庭宫真人，胆为天霐宫真人，小肠为玄灵宫真人，大肠为木灵宫真人，膀胱为玉房宫真人。又有元首九宫真人：双丹宫、明堂宫、丹田宫、泥丸宫、流珠宫、大帝宫、天庭宫、极真宫、玄丹宫。太皇宫，又金楼重门十二亭长。身外有一万八千阳神，身内有一万八千阴神，共三万六千神所主者，唯绛霄宫真人，亦名肉团神，即心王也。又有三身种、四智神、三魂神、七魄神、七元八识神，假名异字难可悉数。心王乃一身之君，万神为之所命焉。故能虚灵知觉作止，任灭随机，应境千变万化，瞬息千里，梦寐百般；又能逆料未来，推测祸福，大而天下国家，小而僻陋罅隙，无所不至，善藏喜怒哀乐慈爱恶欲，又能随人。其人表正，其神亦正；其人谄曲，神亦邪佞。人若绝欲忘情，精气壮盛，神亦发旺明丽，形容美好；若人多欲劳损，神将衰而不守。其人恃酒风颠，污名短行，神亦随顺，反益助之。悟真篇云：奈何精神属阴，宅舍难固。又云：修真之士，若执己而修之，无过炼精、气、神三物而已，奈何三物一致，俱是后天地生，纯阴而无阳，安能化形于纯阳而出乎天地之外耶？此言一身之精、气、神也。紫阳盖欲题省世人：

未得先天地之阳神，与身中精、气、神相配，终不仙也。犹付大士金刚经偈云：饶经八万劫，终是落空亡。今以先天地之神而言，其神号无位真人，佛云纥利陀耶佛，若识认得此神，却有妙用。此神专主杀人，专主生人，修仙求佛者，必要此神主之方得。此神元来无头无尾、无背无面、无名无字，乃能与佛同名同号，能顺于人。若人姓张三，其神亦云张三，其人名金刚，其神亦云金刚，其人讳法眼，其神亦云法眼，人好食火枣，神亦好食火枣，盖其性，善随人之所好，此乃先天地之神。阴符经曰：人知其神而神，不知不神，而所以神也。大修行人，先明此神而敬惮之，若能明了，即神仙矣。此神之功能，驱用四心神，四智神，八识神，非特能用，又能使之变化，八识变为八金刚，四智化为四菩萨，四心化为四佛……神名众多，不知修炼底人，反为此神所役，安能驱驾而用之哉？黄庭经云：仙人道士非有神，积精累气以为真。又云方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。纯阳祖师云：精神气血归三要，南北东西共一家。又云：精养灵根气养神，此真真外更无真。曹真人云：比来修炼赖神气，神气不安空辛苦。又云：神是性兮气是命，神不外驰气自定。虚静天师云：神若出，便收来，神返身中气自回。白真人云：此神即非思虑神，可与元始相比肩。是皆不外神气精三物，是以三物相感，顺则成人，逆则生丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成，只在先天地之一物耳。要此物至，却凭先天地之神功，役用八识神，使之采丹取铅，堤防固济，传送保护，皆其力也。八识之中有法识神主人之意，意行即行，意止即止……下工之初，全仗此神。”

五、 精、气、神理论尚欠完善

从上述对精、气、神介绍的内容来看，传统气功对精、气、神的论述，可谓详矣。然而，若认真探究之，则可发现，这一理论尚欠完善，它难以为传统气功所谓的“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”奠定理论基础。何也？传统气功认为人体是由性命两方面组成，而性是神，命是气（这里说的气包括了气精形）。既然性命二者不是一回事，怎样炼气化神而使性命合一呢，这是传统气功理论未能解决的大问题。恐怕正是由于这个缘故，后世气功大家才提出了：“元气中之至灵处即元神也。”并以此作为“元神者修丹之总机括”之注脚（《乐育堂语录》）。这一提出显然较《太平经》所说的“夫神明精气者，随意念而行，不离身形"，似乎是进了一步，但仍未能把元神元气的关系讲清楚。《抱混元仙术》以“混元”来概括精、气、神三者说：“盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神"，这种说法虽然从一体立论，但不能讲三者的联系、转化与各自特征。所以出现这些矛盾，是气化论中气化这个根本问题没有得到解决所造成的。诚然，传统气功中有很多具体做法是着眼于炼精化气、炼气化神的，而且在一定程度上行之有效。但由于这些基本理论欠完善，因而必然地影响功法实施的效果。这不能不说是高层次传统功法留于纸上谈兵的一个原因。这也是我们编创混元整体理论的初衷。

Ⅱ 周天学说

周天学说是传统丹道派气功指导练丹的法度。用通俗的语言来讲，周天学说是关于

神气沿特定的路线环转运行的学说。周天原是天文学名词，指观测到的天球的圆周。天空星体沿圆　周运行一遍称作一周天。传统气功借喻人的神气沿一定脉路环转运行，为运周天。以运转周天的形式修炼气功，是传统道家中影响最大、流传最广、方法最多的功法，指导练周天功的理论也很繁杂。尽管传统气功典籍中，这方面内容很多，但都是各自孤立的内容，我们把传统气功中的有关周天的理论进行了初步综合与分析，名之曰周天学说。

一、 周天的概念性介绍

（一）周天的天文学含义

周天一词是最早见于《周髀算经》，据传该书是殷、周时的作品，最晚亦是西汉时所作。该书把观看到的天球分为３６５·１／４，曾有“以周天三百六十五度……”之语。在《淮南子》中，不仅把周天的内容作了更清楚的说明，而且把周天作为计时的方法也作了介绍。《淮南子·天文训》中把天体圆周的方隅作了规定，以东南西北四方的二十八宿为圆周的标记，以北斗星的杓柄（外面的三颗星）、斗魁（近北极星的四颗星）的旋转一周为一周天。以杓柄记一年１２月，以斗魁记年（１２年一周）。文中说：“紫宫执斗而左旋，日行一度，以周于天，日冬至峻狼之山。日移一度，凡行百八十二度八分度之五，而夏至牛首之山，反复三百六十五度四分度之一而成一岁。”这里说的是斗柄（杓柄）沿天旋转一圈历时一年，叫周于天。这是说一年一周天。又说，“大时者，咸池也；小时者，月建也。天维建元，常以寅始，起右徙，一岁而移，十二岁而大周天，终而复始。”这里把太岁纪年每十二年环行一周称为大周天。在《礼记·月令疏》中又有一日一夜的周天的陈述：“凡二十八宿及诸星，皆循天左行，一日一夜一周天。”由是而知，周天一词传统天文学中是比较常用的词汇，　只要天空的星体沿天球的圆周方向绕转一周，都可称做　周行于天，简称周天。把需时短者不妨称作小周天，需时久者则可称作大周天。

（二）周天一词为何会成为传统气功用语

１．传统医学的天人相类的思想

天人相类是中华传统文化中的人天整体观中的重要内容，这一思想在中医理论尤其突出。中医理论认为人身乃一小天地，认为人体的气血的流转与天体相一致。如《黄帝内经·素问·气穴论》中说：“余闻气穴三百六十五，以应一岁”，《黄帝内经·灵枢·脉度》中说：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休”，《黄帝内经·灵枢·营气》中说：“精专者行于经隧，常营无已，终而复始，是谓天地之纪。”在《黄帝内经·灵枢·五十营》中作了更加具体的阐述：

“天周二十八宿，宿三十六分，人气行一周，千八分。日行二十八宿，人经脉上下、左右、前后二十八脉，周身十六丈二尺，以应二十八宿。”

这里把气流行人体经脉一周与二十八宿的天周相比类，恐怕是后世气功把神气沿一定的经脉循行一周称作周天的直接导说。《黄帝内经·灵枢·卫气行篇》不仅把卫气在经脉中运行与“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬，天周二十八宿”相比类，而且把卫气在内脏的运行与之配合共完一周的要求。值得注意的是，这里所说的

卫气在内脏的循行顺序：肾→心→肺→肝→脾→肾，与后世气功的内脏小炼形的顺序完全一致。

2．把气功内气沿任督二脉运行一周喻为周天

尽管周天的内容很多，但神气沿任督路线循行是基本内容。据考查，秦汉以前，已经有了周天功的练功方法，但无周天之名，至于后世气功是谁先借用周天这一概念，尚无从稽考。我们推测，可能是在中医理论比较普及、被练功者充分认识的背景中形成的。《参同契》一书的内容，虽然已借用天周二十八宿来阐述修炼气功的法度，但是尚未用周天之词。人们所引用《参同契》之“关键有低昂兮，周天遂奔走”中的周天一词，旧本皆作“周炁”。周天一词是先由朱熹改为“害炁”，而后又经俞琰改周天。（现在可看到的《参同契》中有原文之“周炁”、有朱子的“害炁”与“周天”的不同记载。）故知《参同契》中无周天之词。唐朝钟离权、吕洞宾的气功著述中虽有周天之词，如《灵宝毕法·肘后飞金晶》中就有“而足满周天”，但仍是指天文学内容，而功法运用则称“河车搬运”、“肘后飞金晶”、“玉液还丹”……至五代的彭晓注《参同契》时说：“谓修丹与天地造化同途……循行火候，运五星二十八宿，环列鼎中。”至宋朝曾慥之《道枢·华阳》中已明确指出：“善炼丹者，以三昧之气，依乎周天之运，五日一气，节次而进之，积之百息曰小成，千息曰中成，万息曰大成。”但对循行任督仍称“肘后飞金晶”，未直称为运周天。只在《灵宝篇》（该篇是对《灵宝毕法》的阐述）中，才正式用了周天之名目，如“周天火候何如哉……药力既全而后进火加数，是谓火之候，故圣胎坚矣，则加火候以至于小周天，胎全气生矣，则加火候以至于（大）周天。”元朝陈虚白在《规中指南》中则作了更明确的阐述：“夫坎离交媾，亦谓之小周天”，“夫乾坤交媾，亦谓之大周天，在坎离交媾之后见之。”自兹以后，不仅周天之名进入了各家气功的著述中，而周天内容也逐渐繁杂起来。

二、 传统气功中的周天内容

综观传统气功文献，周天的内容包括三大类型：一是神气沿一定的经脉循行，如环无端，它是周天气功的主要内容；二是神气在内脏中按一定顺序循行；三是神气按特定的顺序循行，下分述之。

（一）神气沿经脉循行的周天

此中又可分为卦爻周天、经脉周天、意念周天三种类型。

1．卦爻周天

（1）内容

此周天法门被视为道家少阳正宗的炼丹法门，但传至现代，尽管神气沿任督循行无大的分岐，但运周天的火候、法度已不止一途，而且各执其是。仅龙门派已有十数家之多，这里难以一一备述。就其一般规律而言，都是把任督二脉视为一周天，把此周天分为十二规程（有的则以十二消息卦名之），也叫十二时，身后六规起于子（会阴）、经于丑（尾闾上方）、寅（肾堂）、卯（脊中）、辰（陶道）、巳（玉枕），此为阳，神气从子至巳为进阳火；身前六规起于午（百会），经于未（印堂）、申（膻中）、酉

（中脘）、戌（脐）、亥（中极），此为阴，神气从午至亥为退阴符。按龙门正宗认为运周天法度是有时、有数的。如何使神气沿任督十二时的循行符合周天３６５·１／４度呢？方法是只用３６０度（而闰余数作为运周天后的温养）。这里所谓的３６０度不是指周天的圆周度数，而是指运周天时的借助呼吸“催逼”的呼吸数。此数是十二时中包含的策数，对此柳华阳曾有明确的阐述：

“子至巳六时为阳，阳合乾，故用乾爻乾策，乾爻用九，而四揲之为三十六，故阳火亦用九，同于四揲。子丑寅以次，皆用四揲之三十六。午至亥六时为阴，阴合坤，故用坤爻坤策，坤爻用六，而四揲之，为二十四，故阴火亦用六，同于四揲。午未申以次，皆用四揲之二十四。阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用，用实一百八十也；阴时坤策一百四十四，除酉阴沐浴不用，用实一百二十也，合之得三百息，周天之数也。闰余之数在外。”（《伍柳仙宗·金仙证论·风火经第六》）

一般而言，进阳火时用吸不用呼，退阴符时用呼不用吸，沐浴时不用呼吸。但是对此运周天的法度——３６０之数，也是各门派有不同内容，比如有把进阳火时每一规用９吸，退阴符时每一规用６呼者；有把进阳火每规用３６吸，退阴符每规用２４呼者；有一吸行满６规，一呼退完６规者；有以夜半子时进阳火，午时退阴符者；有按６４卦朝屯暮蒙逐日逐卦以进火退符者……凡此种种，不一而足。另外卦爻周天中，也分大周天与小周天，一般把采炼小药（外药）而沿任督运行称为小周天，把采炼大药（内药）而沿任督（外加两下肢）运行称大周天。对此，龙门正宗的伍柳派有较详的阐述，伍守阳说：

“天之周围三百六十五度有零，只是一个天，无二天，何有小大之异名？以用者小其机，故名曰小。”又说，“天固一也，而所用之工有大小之异也，小者有间，大周则无间矣；小者有时，大周则无时矣；小者有数，大周则无数矣。何为有间、有时、有数、无间、无时、无数？答曰：古云运罢河车君再睡，来朝依旧接天机，言有间也。古云子午工，是火候，卯时沐浴，酉时同，言有时也。古云二百一十六用在阳时，一百四十四行于阴候，言有数也。古云：工夫常不间，定息号灵胎，言无间也。古云：昼夜晨昏看火候，言无时也。古云：不在吹嘘并数息，天然（笔者按：此天然二字，可能是张紫阳所说的但安神息任天然，漏脱了字，否则，既不成文，又无意。张紫阳曾有“自有天然真火候，不须柴炭及吹嘘”与“但安神息任天然”之诗句。），言无数也。此炼气化神必然之候，为大周天之妙用也。初时一瞬一息为周一天，至一刻为一瞬息周一天，至一时为一瞬息周一天，至一日、十日、一月、十月为一瞬息周一天，元炁随呼吸气而俱住俱无，不似小周天之一时三十六、二十四周于天者之可易行也，非大而何？……

“小周天云者，坎离交媾之火候……所用者小，所谓十二时，意可到皆可为，一日内不知其几周天矣……凡觉照则用小周天……有升降，有升阳，可升时不可降……所以为小也。大周天者，乾坤交，阴阳混一之火候，法轮延缓，绵延昏默，终日间如醉醺，如浴起，而暖气融融……夫即以候之缓而周者，曰大，自然妙于缓，而不得不缓。候之速而周者，曰小，自然妙合于速，不得不速。然又当知小周天，本无天以周，而且建立为有，谓之从无入有也。大周天，始周有为，而渐入无为，无火候境界，谓之从有入无也。……

“小周天用于化炁时，真中玄妙，有子午二时之阳火阴符，然卯酉二时之沐浴也;大周天用于化神时，其中之妙，有不息，即有无之息是也。”

（2）练法

练卦爻周天所强调的是炼精化气、炼气化神以及炼神还虚。炼精化气属小周天，把精化成气而阳关得闭，呈现马阴藏相、白发变黑，至阳光三现、六根振动而采大药行大周天。其起手功夫，有守上丹田者（如金山派），有守中丹田者（如青城派），有守下丹田者（如龙门正宗）。一般练卦爻周天多指从下丹田始者，要求凝神入炁穴（指脐与命门连线的前七后三的位置），先守而后忘，称种药。气聚于该处后将促进肾阳之发生出现性兴奋，称生药，然后通过肋腹进行调药，当出现性快感后称活子时，而行采药。收回丹田封固，静守温养，不久又出现活子时，甚至出现玄关窍开的现象：男性出现有射精的动作，但无精液射出，女性则出现阴道阵缩，尔后则需行进阳火运周天了。一般来说沿督脉上升时，应是在脊椎内上行；下降时，沿任脉深部（相当于体壁与体腔交界部）下行。具体内容详在第三章传统功法中介绍。

传统气功理论中，称此过程为采小药、炼小药（也叫外药）的过程，使元精元气不去生成有形的生殖之精，而是在神的驾驭下，收归丹田之中，与脏真混元气合而为一。这样气就不下行，生殖器官就不再有冲动，而呈现马阴藏相，这时就不能再运周天了，即所谓达到了停火的阶段。这时，就初步达到了“炼精化气”的要求。由于气已比较充实，神得到较充足营养而感知能力增强，开始感到丹田以及从丹田到头部的气光的出现，所谓阳光一现、二现、三现的景象。当三现时就是到了采大药的时机。需知若未达到马阴藏相，莫说目前现光，即使全身现光也不是采大药之时。所谓采大药，并不是真正的采而是要达到神气合一。所以集中精神，一心守定丹田中的气，关键是两眼内视中宫与气紧密结合，即邱祖所谓：金丹大药不需求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。大药生时，六根震动。而后行服食过关之功，虽说是行功，实是自然而行周天，与小周天之神驭气行——以意引气而行——不同。此则是纯任自然（只在尾闾处微意引之），循环一圈，回归中宫，此即古谓“乾坤交媾罢，一点落黄庭”，此之环转使中下二田合而为一。而守虚守之，一念不生，寂然不动。鉴于神炁已经合一，故常能自行环转于周天路线之中，逐渐二炁俱停，昏睡全无，进而百脉俱住，而六通显现矣。

总之，卦爻周天在内容上强调得药（小药与大药）；在练法上强调有法、有度、有时；在效验上强调层层勘验，如小周天练成后必须达到马阴藏相，大周天练成必须达到百脉全无，无此效验则不是卦爻周天的小、大周天的成果。

2．经脉周天

经脉周天也是道家气功中的重要练法，它是在中医的经络学说得到一定普及的基础上形成的。现在真正练经脉周天者，为数不多。它以通任督二脉为大周天（小周天是五脏之间的气的运行，称为小炼形），它与卦爻周天不同之处：所炼之气不同，循行路线的具体体位不同，达到的效果也不同。练经脉周天功分两个阶段进行，第一阶段叫神与气合，第二阶段叫神与脉合。第一阶段是预备阶段，第二阶段才是运周天阶段。下分述之。

（１）神与气合阶段

这里所说的神与气合，指神与呼吸之气相合。方法是：把意念和呼吸运动紧密结合起来，吸气时，膈肌下降，腹微膨出，意随吸气下降至丹田（脐下１．３寸～３寸，腹前壁与后壁的前三后七处，即在体腔的靠腹壁的一边，与卦爻周天恰恰相反）。呼气时，膈肌上升，腹壁回收，意念随呼气上升至胸，这叫神与气合，也叫活守丹田，〔切不可死守（守住不动）丹田〕，此法是以呼吸之气来引发人体真气（究其实，是通过意念和呼吸运动相合而形成专一意念的上下往复运动，这一运动路线，恰恰是脏真混元气与躯体混元气的中心集合处，从而加强了两者的混化并聚合）。当真气积聚到一定程度时，就会出现小腹部的温热感，甚至呈现内部的“气丘”感。对此称作“起火”，开始感觉微温，而后逐渐温热感增强，而呈现温热舒适感。至此，第一阶段神与气合就算达到了目的要求，需改行第二段功法。

（２）神与脉合阶段

当丹田呈现出温热舒适感之后，就必须及时地按“舍气从脉”的口诀练功，即意念不再和呼吸之气结合，而是和丹田内的温热之气丘结合，气丘逐渐膨胀增大而且温热的气流沿任脉下行，男经阴茎（或从阴茎根两侧绕过），女经玉门头到会阴。此时肛门要微微收缩一下，温热气流“飞”至尾闾，可沿督脉（脊椎的外面）上行，也可从尾闾分三路或五路上升（当中一条督脉，两侧是膀胱经），经背部，过大椎至玉枕，数脉合一上至百会。在整个背部的上行过程都有明显的温热的气流感。至头部后，温热感明显降低。从百会分道而下，中央一条沿正中线下降至印堂，至鼻根旁约两眼的内眦，而后沿鼻而下，尽管舌尖抵上腭，但舌所起的上下交通作用感觉多不明显，多有环口周围而下降至下唇之承浆，然后沿任脉下降至膻中，此时热感又复出现，而后至中脘。另外从百会分支到耳旁至面部，温热感不明显，多现面部似蚁行的痒感，从颊部下降至颈侧入胸，一支合于膻中，一支下降至期门、日月，会前脉于中脘，再下降到脐下丹田，至丹田后，就有内气“氤氲”缭绕之感，周身异常舒适，往往会伴有微微汗出的感觉，丹田内的气丘越来越充实，先是由小变大，当气充满丹田后，就又由大变小，最后达到入“玄牝之门”之效果。

鉴于督脉是周身阳脉之海，任脉是阴脉之海，所以当任督二脉之周天通后，使周身经脉都得到了调整，所以此周天一通，各种疾病应该得到治疗。唯行此经脉周天时，不可用意念引导。起火时靠神与气合的催逼；运周天时，只能神与流行经脉中的温热气流相合，既不能超前，也不能错后，实是一种“静观”其流动，但又不是离气脉的观察，而要求神与气脉合一。如果错误地引导气流，万一脱离经脉，就有走火着魔之虞。

若从医疗着眼，通此周天后即可达到治疗效果，但道家对此仅视为练功的基础，后面还有很多步骤以继续高攀，然而那些内容已不属周天学说的范围了。

３．意念周天

意念周天，就是用意念想像来聚气，沿特定的经脉路线循行的周天。其实质是用意念引动躯体混元气沿经脉流动，这是当前练周天功的最普通的形式。鉴于常人有意念引气的作用，所以练这种周天，很快就可以形成沿周天循行的气感。经脉周天与意念周天的区别在于，前者调动了脏真混元气而且意念和气紧密结合进行了一定混化；后者仅

是意念引气而未进行必要的混化。这一功法的周天循行路线，依功法要求而不同，形式最繁杂。现简要归纳如下：

（１）小周天

意念引气沿任督二脉循行，方法是用意念沿循行路线想，边想边移动，而引动气的聚集与流行。

有以督脉升任脉降为周天者。方法是：先意想丹田，待丹田有热感后，下移至会阴→尾闾　→命门→脊中→大椎→玉枕→百会→印堂→素髎→承浆→膻中→中脘→神阙（脐）→下丹田。

有任升督降者。先意守会阴，待会阴有热感或有跳动感后，上移至丹田→脐→中脘→膻中→喉头→承浆→人中→印堂→百会→玉枕→大椎→命门→尾闾→会阴。

有任督循环加贯行中脉者（这里说的中脉指百会至会阴的一线）。方法是：沿督脉上升至百会，而后由中脉下降至会阴，然后由任脉上升至百会；再由中脉下降。也有只用其中三点者，如头中央的泥丸宫，胸中的绛宫以及下腹中央的下丹田神室。也可在循行至尾闾、夹脊、玉枕、百会、印堂、膻中、脐、会阴、泥丸、绛宫、下丹田神室。各穴位处加以发音法以聚气；也可在每穴位处加意旋转以聚气。这样可以增强其意念引动、聚集混元气的强度。另有任升督降与督升任降同时行双周天者，其内容是前两者内容的迭加，这里不复赘。

（２）大周天

有以任督循行加四肢简易循行为大周天者。方法是从下丹田开始，下行至会阴，分至右腿沿后侧（或外侧）下行至脚，至足心沿足内侧上行，循腿内侧上行至大腿根到会阴，再行左腿，与右腿同。回到会阴后，过尾闾，沿督脉上升至大椎，分到右肩，沿臂外侧下行至手指背端，顺指掌上行，沿臂内侧至肩，回大椎，再行左臂与右臂同。待回大椎后，再沿督上升至玉枕、百会，前降至印堂、素髎、人中、承浆，沿任脉下降至丹田。此种意念大周天，四肢循环路线不是非常精确，有经络学知识者，可采取表里配合的阴经与阳经完成此一循环。一般练功者，只要有一大概路线即可。　有以行奇经八脉为大周天者。奇经周天一般来说，都不是指全部的奇经八脉的循行路线，而是有其特定内容，其中以《性命法诀明指》所述最为简要实用，现录之如下：闭口鼻气，心意先由生死窍（会阴）起，一吸由尾闾关升到头中为督脉，二呼由前任脉降至生死窍，三吸由生死窍至炁穴（脐内）为带脉，双分开至背后双腰眼，双上双膀窝定住，四呼由双膀窝走两肘外为阳腧（即阳维脉），走中指至手心定住，五吸由两手心走阴腧（即阴维脉），双回至胸前定住，六呼由胸前降至带脉合归一处回生死窍，七吸由生死窍直升至绛宫定住冲脉，不可过心，八呼由心下降至生死窍分开，双走两腿外，为阳跷脉，过脚趾到足心涌泉穴定住，九吸由涌泉穴双回生死窍为阴跷脉，过生死窍上至真炁穴定住，十呼由真炁穴降至生死窍定住。

有以任督二脉循行加十二正经循行为大周天者。先意注中脘，而后沿任脉下行，按任督周天循行，回到中脘，然后沿肺经起点上行至喉，两侧分开双行肺经至腕部列缺穴　，分开一至大指端，一至食指端交大肠经；双行大肠经上行至肩达颈上面，至鼻侧迎香穴，继上行交胃经，双行胃经；下行至足背之冲阳穴分开，一出二趾趾端，一交于

大趾足太阴之隐白；双行脾经，上行至胸部的周荣穴分开，一至大包、一至腋下交于手少阴之极泉穴；双行心经至掌心之少府穴分开，一出小指之端的少冲穴，一出小指外侧指端交手太阳之少泽穴；双行小肠经，上行至肩达颈上面，至耳前之听宫，继之睛明穴交足太阳膀胱经；双行足太阳膀胱经，经头至背、下腿至小趾端之至阴穴，继斜趋足心交足少阴肾经；双行肾经上行至胸部神藏穴，横行交于手厥阴之天池穴；双行心包经至掌心劳宫穴分开，一出中指端之中冲，一出四指端之关冲交于手少阳三焦经，双行三焦经，至肩达颈上面，至丝竹空而后交于胆经之瞳子髎；双行胆经，至体侧下行至踝部丘墟分开，一出四趾端窍阴穴，一至大趾交于足厥阴之大敦穴；双行肝经，沿腿内侧上腹至期门，继之中脘，完此一大周天。行此大周天，必须熟悉经络循行路线，否则无法习练。

有以行６４部为大周天者，这就是飨誉一时的意气功。方法是：先“一志凝神，力抑杂念，凭空设一意想，要使我周身之气团聚心上，复想此球沿一定路线运行：由心窝起→咽喉→上腭→鼻准→天庭→脑顶→脑后→脊梁骨→腰俞→尾闾→肾根→左大腿外侧→左小腿外侧→左足背→左大趾→左二趾→左三趾→左四趾→左五趾→左足心→左小腿内侧→左大腿内侧→关元→右大腿外侧→右小腿外侧→右足背→右大趾→右二趾→右三趾→右四趾→右五趾→右足心→右小腿内侧→右大腿内侧→气海→左乳→左肩膀外侧→左腕外侧→左手背→左大指→左二指→左三指→左四指→左五指→左手心→左腕里侧→左肩里侧→中脘→右乳→右肩外侧→右腕外侧→右手背→右大指→右二指→右三指→右四指→右五指→右手心→右腕里侧→右肩里侧→廉泉→舌心→心。’“此时口中津液正满，切勿咽下，将舌放平，叩齿三十六响，津液因叩成沫，一气咽下，再合口，以鼻呼吸三次，稍定，起七步为一次，往来七次，功毕，约以十分钟为标准”。

４．如何对待这三种周天

沿经脉循行的周天，是当前气功最受重视、流传最广的功法。鉴于周天功法的繁杂，而学人仅知自己练的周天功法而不知其他功法的内容，致使出现了很多矛盾的意见，譬如练意念周天者可以很快通周天，于是就认为练经脉周天、卦爻周天所说的需要相当长的时间才能通周天的说法是保守，甚至认为自己功法高于他人等　。这是练意念周天者不了解练经脉周天，尤其是练卦爻周天所达到的效果的缘故。如谓不然，请核查练通意念周天者有几个能达到马阴藏相？只此一项就可以知各家所练内容不同，效果也各不相同，不是一个层次上的内容，不能比。又如练卦爻周天者把经脉周天与意念周天的在短时内可通周天，或者说是不可能，或者说得一无是处，是有害而无利。其实练这些周天功法也可起一定的保健作用，而且对广大练功群众来说，他们练功主要目的就是要身心健康，而没想要达到超人的境界，更何况有不少鼓吹、宣扬卦爻周天的人，不仅未达到超人，甚至连一般的健康长寿的目的也未达到。我们认为今日练气功的目的首先是增强人的常态智能与身心健康，进而开发超常智能，达到这一目的之功法都应该说是好的，无需强调什么是正宗，也无需指责他人是旁门外道。如何鉴定功法的优劣，关键在于实践。如果离开实践而争论气功的优劣，就势必把气功学术争论形成为经院哲学式的无谓

的辩论，是没有任何意义的。至于有些人以“教师爷”的唯我独尊的态度去教训别人，更不是气功科学工作者应持的态度。

（二）神气按内脏顺序而行的周天

一般来说，使神气沿内脏循行属小炼形范畴，也称作小周天，主要有按五行相克顺序与相生顺序循行两种。

1．相克顺序：首先集神于肾（偏于右侧），而上升于心，由心至肺，由肺至肝（右肋下之肝），由肝传中宫脾（相当于胰脏与胃的部位）。

2．相生顺序：首先集神于肾（偏重于左），由肾传至肝（左肋下之肝——现代医学脾脏的位置），由肝传心，由心传中宫脾，由脾传肺，由肺传肾。

练此功法时，每到一脏都要凝神意守、内观，按内脏之形体、功能观想，往往还需要配合发音与手诀式，其内容随师传而异。

3．还有一种特殊的周天练法，即观察体内七冲门的练法。闭目集神于印堂，再移至鼻尖，移至唇（飞门），继至齿（户门），继至会厌（吸门），继至胃上口（贲门），继至胃下口（幽门），继至大小肠交界处（兰门），继至肛门（魄门），然后由肛门处上尾闾，沿督脉上升，回至印堂，而后凝心虚空作观。

（三）按特定顺序运行的周天

1．以六字诀之呼吸为周天。《金丹心法》中说：

“按方端坐，叩齿咽津，呵心中浊气，吸天地清气以入鼎，如此六次；呼脾中浊气，仍吸以入之，又六次；呬肺中浊气，而吸以入之，又六次；嘘肝中浊气，仍吸以入之，又六次；吹以泻胃气，而吸以入之；以嘻泻肾气，而吸以入之各六次。是为三十六小周天也。又看何时起火，如亥子则嘻嘻，巳午则呵嘻，寅时则嘘嘻，申时则呬嘻，辰戌则吹嘻，丑未则呼吸，各加十八遍，仍呼以入之，是为中周天也。次又依前呵呼六字，以某时某字，再行一遍，是为大周天也。”

2．以手之十二支为周天。《至道真传》中说：

“天关在手，左手统十二支也。地轴由心，以神驭气数其息也。左手掐子纹，复卦主事，鼻微吸天地之清气入于玄关而至尾闾，为一吸。又呼气从尾闾穿夹脊而上泥丸为一呼。一呼一吸为一息，循环为端十八文、十八武三十六息，得玉露神水一口吞下送入口玄宫，浇灌灵根，得药一两。又移指掐丑纹位，临卦主事，再行十八文十八武呼吸三十六息，送玉露一口入玄宫，得药二两。又移指掐寅位，泰卦主事，行文武三十六息，送玉露一口入玄宫，得药三两。又移指掐卯位，壮卦主事，行文火十八息，送玉露一口入玄宫，得药四两。木液旺，在卯洗心涤虑，注意规中，名沐浴，今人以两手摩面为沐浴者非也。又行文火十八息，送玉露一口入玄宫，得药五两。又移指掐辰位，夬卦主事，行十八文十八武三十六息，送玉露一口入玄宫，得药六两。又移巳位，乾卦主事，行武吸十二息，送玉露一口入玄宫，得药七两。再行文吸十二息，送玉露一口入玄宫，得阳铅八两。又行武吸十二息，名曰首尾武，中间文也，此是进阳火三十六也……移指掐午位，姤卦主事，行十二武十二文共呼吸二十四息，吞送玉露一口至玄宫，得药一两。又移指未位，遁卦主事，行十二武十二文二十四息，送玉露一口入玄宫，得药二两。又移指申位，否卦主事，乃西南之南，行文火八息，又行武火八息，末行文火八息，送玉露

一口入玄宫，得药三两。又移至酉位，观卦主事，行文火十二息，送玉露一口入玄宫，得药四两，金精旺在酉，宜当沐浴，洗心涤虑，一意规中。又文火十二息，送玉露一口入玄宫，得药五两。又移指戌位，剥卦主事，十二武十二文二十四息，送玉露一口入玄宫，得药六两。又移指掐亥位，坤卦主事，行文火八息，送玉露一口入玄宫，得药七两。又行武火八息，送玉露一口入玄宫，共得阴汞半斤。又行文火八息，一意规中……连前进阳火，退阴符吞玉露十六口，铅汞平均合为一斤之数，前降后升，共得周天三百六十度。”

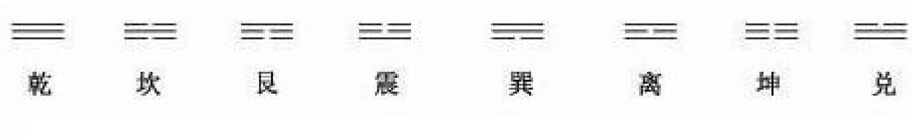
３．以特定的路线为周天

（１）带脉周天。从体侧带脉穴开始（男左女右）平绕脐、命门一周，沿体侧上升与中脘平，沿期门、中脘、脊中平绕一圈，上至大包，沿乳中、膻中平绕一圈，上升至腋下，沿肩关节前、上、后、下顺一圈，沿臂前内后侧（小指侧）下行至肘关节，绕关节一圈，下行至腕关节，绕腕关节一圈，沿掌侧至小指侧至指端绕至小指桡侧指根，至四指尺侧出指端，转至四指桡指根，至中指尺侧出指端，转至桡侧至指根，继至食指尺侧出指端，转至桡侧指根，再到大指尺侧出指端，转至桡侧指根。沿臂桡上升，经腕至肘、上肩、至颈侧上头，至耳垂下绕头（经鼻尖）一周，上至耳上、平绕头（经印堂）一周，上至发旋处绕直径约三公分的小圈后，意守圆圈片刻，从对侧下行，经耳上至耳下到对侧肩关节，绕关节一圈，（沿上、后、下、前方向转圈）下至肘绕一圈，下至腕转一圈，下至大拇指桡侧，转至尺侧指根至二指、三指、四指、小指，依次转绕，五指绕完后，沿小指尺侧上行，经腕、肘、至腋窝，沿体侧下降，经大包到章门，继沿体侧至胯关节外侧，沿前内后外方向转一圈，下至膝关节，沿膝转一圈，下降至踝关节，沿踝关节转一圈，沿足外侧至小趾侧，绕趾端至小趾内侧，而后至第四指外侧，绕至第四趾内侧，依次把三趾、二趾、大趾绕完后，沿大趾内侧上升，经踝到膝，达大腿根，达会阴，转至对侧大腿根内侧，绕胯关节一周，沿内侧下行至膝，绕膝关节一周，沿内侧至踝，绕踝关节一周，下行至大趾内侧，经趾端绕至大趾外侧，继至二趾，绕至趾端，至外侧，依次将三趾、四趾、小趾绕完后，沿小趾外侧至足外侧，上踝外侧，经膝关节到胯，继上行至带脉穴，而后回归脐中。此为一周天。

（２）卯酉周天。此周天有别于任督周天的前后升降，而是在体前左右环转，在传统气功中，多是为了收取大丹而行。方法是：神注下田，待气生足后，神意挟气从腹前左侧上升，经大横穴（脐旁四寸）上日月、期门，过乳中上会于璇玑、华盖，至右侧乳中，下降至期门、日月，至右侧大横而后还归关元（炁穴）。此为一周，行３６周为进阳火，然后再右升左降行２４周为退阴符。行此法的关键是以神光驭气而行。此法也可不在大药服食过关之后行之，而作为普通周天习练，只是两者效果不同而已。若作意气周天习练，除上述循行路线外，尚有另一路线，即从脐下关元至左带脉、章门、期门、中府、云门，上颈经天容至耳，上巅顶之百会，到右侧耳，下右颈之天容，至胸右之云门、中府，至肋弓之期门，下右章门，带脉，至右大横，回关元，此为一周，行３６周为一度，而后反向行之，２４周为一度。还有一更小范围者，从脐下关元至左大横至心口剑突下，至右侧大横，回归关元，左右各行２４周。

III 八卦理论

一、 八卦理论概说



八卦理论是在阴阳理论基础上建立起来的以—代表阳，以－－代表阴组成的 8 种形象：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑来说明宇宙万物存在的理论，然后再八卦重叠形成六十四卦，通过阴阳消长来说明宇宙万物的变化过程。这是一种博大精深的理论，此即传统文化所说的《易》。对于易，据史载夏朝称之为“连山”，首卦为艮；商朝称之为“归藏”，首卦为坤；周朝称之为“周易”，首卦为乾。前二者已佚，春秋以后流传下来的仅有《周易》。周字既是周朝的代词，又有周普之意，也就是说，《周易》一书的内容是周普广大、无所不包的。从孔子赞誉《易》“有天道焉，有人道焉，有地道焉，”即可见其一斑。

至于八卦创始于何时何人，由于年代久远，无从稽考。据孔子称是伏羲氏,他在《易·系辞》中说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”从这里可以看出，八卦是传说中伏牺氏所创。此说虽未必真实，但八卦始于上古先民则无疑义，因为至夏已有了六十四卦的连山易。现在传下来的周易，多说是周文王在羑里被囚禁时所演创。至宋朝邵康节又推出所谓先天八卦，把周文王所述的八卦称作后天八卦，而且画出了八卦图。至此，八卦理论的全部内容始具备。八卦理论的内容非常丰富，我们这里仅作扼要介绍。

二、 八卦理论的内容

八卦的卦象由阴（－－）阳（——）符号组成，每一个符号称做一爻，由三个爻组成的八个卦，即八卦，为经卦。由六个爻组成的六十四卦，称别卦。其中又分先天、后天八卦两种。

（一）后天八卦。亦称文王八卦。八卦的排列顺序与方位是：坎，在正北；艮，在东北；震，在正东；巽，在东南；离，在正南；坤，在西南；兑，在正西；乾，在西北。（图 1 ）这八种卦象分别代表不同的内容，最基本的内容是乾代表天，图 1 后天八卦方位图（由里向外看）坤代表地，坎代表水，离代表火，震代表雷，巽代表风，艮代表山，兑代表泽，是自然界的最基本物质。其中乾、坎、艮、震四卦为阳，其余四卦为阴。分的依据是每卦所组成的卦画数目之和是奇数的为阳卦，是偶数的为阴卦。鉴于八

卦是一种说明世界的存在模式，因而它可以用到不同领域，于是八卦的每一卦就可包容一系列的内容，现据文献简单归纳如下：（图２）

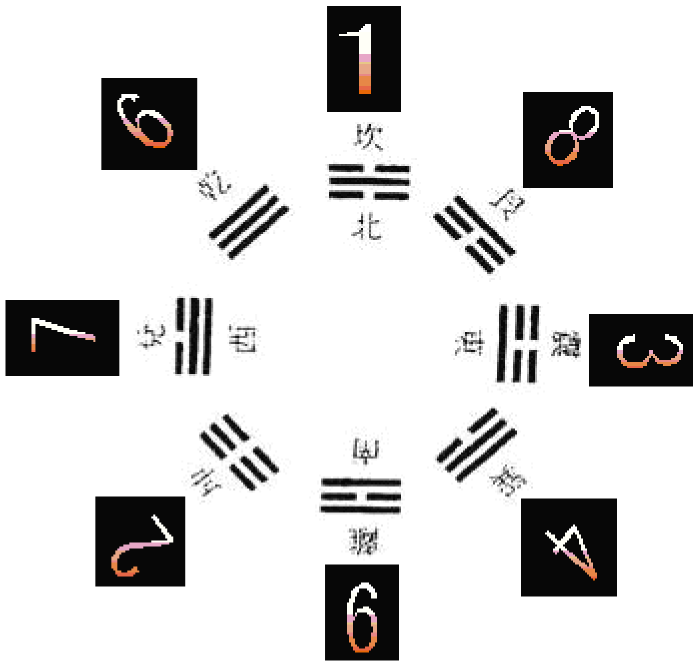


图1 后天八卦方位图

卦名	物质	物性	动物	人体	数字	方位	纳甲	日期
乾	天	健	马	首	六	西北	甲壬	１５（圆月）
坎	水	陷	猪	耳	一	正北	戊月	（不占日）
艮	山	止	狗	手	八	东北	丙	２３（下弦）
震	雷	动	龙	足	三	正东	庚	３（一阳生）
巽	风	入	鸡	股	四	东南	辛	１６
离	火	丽	雉	目	九	正南	己日	（不占日）
坤	地	顺	牛	腹	二、五	西南	乙癸	３０（晦）
兑	泽	悦	羊	口	七	正西	丁	８（上弦）

图２八卦所属内容列举表

《易·系辞》曾把八卦所属内容列举了１３０多项，即使如此，也只是一种示范性的举例，借此提示学人触类旁通而已。

后天八卦图中通过中心而相连对的两卦数字之和都是十。位于南北东西的四正方位的卦数字是奇数，而四隅方位的卦数是偶数。四正数字顺时针是乘以三的尾数，北方坎是一，一乘三得三为东震。三三见九为南离，九三得二余七为西兑，七三得二余一，又复返为一。四隅数字反时针是乘以二的尾数。西南隅坤是二，二二得四为东南隅巽，

四二得八为东北隅艮，八二得一余六为西北隅乾，六二得一余二，二又复返回西南隅。

既然八卦理论是说明世界的一种模式，它就不应停留于八种简单的物态，而应该能够描述宇宙物质的变化状态，这就是八卦理论的进一步演化为易。这就是《易·系辞》中说的，“刚柔相摩、八卦相荡”以生万物的道理。《易》称述的六十四卦，就是由八卦互相重叠而成。六十四卦排列顺序按《周易》是：



图3 后天八卦排列顺序表

这六十四卦分作上下经，上经三十卦，下经三十四卦。六十四卦的排列，其中每两卦为一组，如一、二为一组，三、四为一组，依此类推。每一组的两卦或属相反，或属相对。相对者如乾与坤、坎与离、颐与大过、中孚与小过称之为对卦，两卦的爻画相对应。相反者，如屯与蒙、需与讼、师与比等，是上下反转而成，称之为反卦，如屯可反转成蒙，蒙也可反转为屯。（见图 3 ）

（二）先天八卦。古无先天八卦之说，至宋的邵康节，始出先天八卦与图，据说是源于宋之道士陈抟。八卦排列顺序与方位是：乾正南、坤正北、离正东、坎正西、兑东南、艮西北、巽西南、震东北。（见图 4 ）

图 4 先天八卦方位图（由里向外看）

先天八卦的数字是乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八。先天八卦图有如下特点：一是八卦图循环有顺逆之分，由一～四为反时针方向，顺序为乾兑离震；由五～八为顺时针方向，顺序为巽坎艮坤。如图，乾在下方即南方，坤在上方，即北方。二是两卦相对，乾（三连）☰ 与坤（六断）☷相对，离（中虚）☲与坎（中满）☵相对，震（仰盂）☳与艮（覆碗）☶相对，兑（上缺）☱与巽（下断）☴相对。



图4 先天八卦方位图

先天八卦的重叠卦也是六十四卦，但排列顺序与周易不同，强调阴阳消长的次序与八卦分宫。每一卦与八卦相重叠。（见图5）



图5 先天八卦排列顺序表

以上是一长列，若排成圆图则乾在正上方从夬至复沿乾之左侧半圆下降，坤在正下方，从姤至剥沿乾之右侧半圆下降至坤。若排成方图则可见其八卦每卦重叠之特征。（见图 6 ）



图6　　先天八卦每卦重叠示意图

三、　八卦的形成探源

（一）探源

八卦理论已经成了人们热衷研究的课题，鉴于这一理论的形成已是年代久远，所以至今并没有找出强有力的史料，以证明八卦理论到底是如何形成的。从简单的八卦的来源来说，大致有三种，即太极阴阳说、河图说与洛书说。

1．太极阴阳说　这一说法是根据《易·系辞上》中的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”立论的。后人大多认为太极是一种淳合未分之气（宋明理学把太极视为理），而　后分为阴阳二气，阴阳中又各分为阴阳，而形成阳中之阳、阳中之阴、阴中之阴、阴中之阳四种，此即所谓四象。阴阳理论认为，阴阳是无限可分的，

因而四象又可进一步分阴阳而成为八卦，下面我们用“○”代表太极，用“——”代表阳，用“－－”代表阴，于是就有下面的分化序列。（见图７）

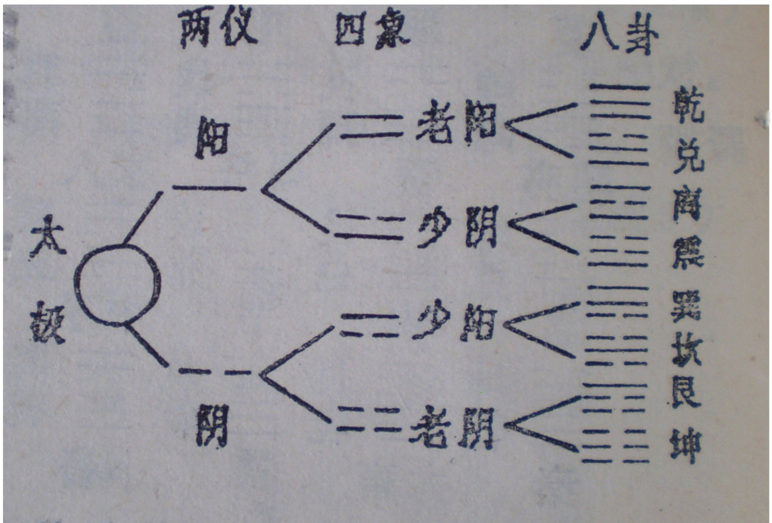


图7 太极分化序列图

此四象：⚌代表老阳，⚍代表少阴，⚎代表少阳，⚏代表老阴。四象再分化即八卦。即老阳再分阴阳的结果，即“⚌”化分为二，其中，再分出的阳即在“⚌”基础上再加“——”符号，而成为乾；再分出的阴即在“⚌”基础上加“－－”符合，而成为☱兑。老阴再分阴阳的结果，即“⚏”分化为二。其中分化出的阳即在“⚏”上再加上“——”符号，成为☶艮；分化出的阴即在“⚏”上再加“－－”符号，成为☷坤。同

理，少阴形成☲离与☳震；少阳形成☴巽与☵坎。（见图７）其中乾、震、坎、艮四卦的画数是奇数，故为阳卦；坤、巽、离、兑四卦的画数是偶数，故为阴卦。

２．河图说

河图说与洛书说都是导源于神话传说。传说伏羲氏时有龙马出河，身有斑点，其排列形式称为河图。汉朝刘歆说：“伏羲氏继天而王，受河图而画八卦是也”其根据为何，不得而知。《易·系辞上》虽有“河出图，洛出书，圣人则之”，但并未指出依河图洛书而作八卦或易。

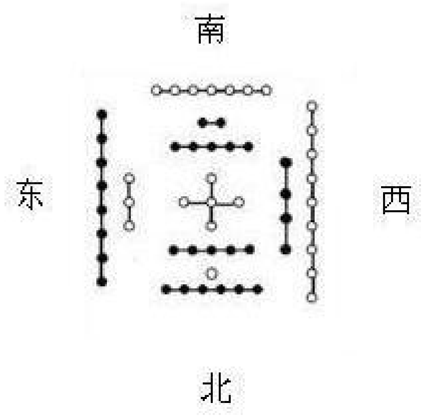


图8　河图五行阵图

河图是用一～十这十个数字，排列成五行阵图，其中白点表示奇数，黑点表示偶数。（见图８）图８河图的五行阵图其中一、三、五、七、九，五个奇数为阳，象天；二、四、六、八、十，五个偶数为阴，象地。其一～五，五个数称作生数，六～十，五个数称作成数。北方为阳气始生之处，故一数居之，南方是阴气始生之处，故二数居之，东方为阳气渐旺之方，故三居之，西方为阴气渐盛之地，故四居之，中央是中心之地，故五数居之。此其为生数。然而有生必有成，故天一生水，地六成之，即一加中央五而得六。地二生火，天七成之，天三生木，地八成之，

地四生金，天九成之，天五生土，地十成之。这就与五行联系到一起了。应该说，河图是一个地地道道的五行模式图，它把阴阳五行有机地结合到了一起。

那么，古人为何把河图说成是八卦的来源呢？河图说认为："河图的天地生成数中，内在地含有八卦。一与六居北，北方为水，是属水的坎卦所在。二与七居南，南方属火，是属火的离卦所在。三与八居东，东方属木，是属木的震巽所在。四与九居西，西方属金，是属金、刚的兑乾所居。五与十居中，中央为土，土居中央，土旺四季，而偏旺坤与艮之交。这一说法有些牵强，而且按传说，伏羲所画之卦是先天八卦，而此卦则是后天八卦，也是极大矛盾处。不过从河图生八卦的主张里，倒是可以悟出这么一点道理，即八卦模式是在阴阳、五行模式的基础上发展演化形成的。

３．洛书说

传说大禹治水时，有神龟出，背有裂文，汉代孔安国说："洛书者，禹治水时，神龟负文而列于背，有数至九，禹遂因而策之，以成九类。"图９洛书的阵图洛书用一～九这九个数字，以白点表示奇数，以黑点表示偶数，其阵图如下：（见图９）　图中一、三、五、七、九这五个奇数为阳，象征天道。天道左行，北方阳气发生，在数为一。东方阳气渐盛，其数为三。南方阳气大盛，其数为九。西方阳气渐弱，其数为七。呈现左旋之势。五在中央是叁天两地之和（３＋２＝５）的象征。二、四、六、八这四个偶数为阴，象征地道右行。阴气由西南发生，坤二处在西南隅。东南阴气渐长，故巽四处东南隅。东北阴气隆盛，故艮八处东北隅。西北阴气渐消，故乾六处西北隅。一、三、七、九所处之位称四正，二、四、六、八所处之位称四维（亦叫四隅）。四正于节气，北为冬至，南为夏至，东为春分，西为秋分。四维于季节，东北为立春，东南为立夏，西南为立秋，西北为立冬。洛书中的九宫数字与所谓后天八卦分野一致，但有一矛盾难以自圆，即后天八卦属周文王所演化，怎能以大禹时所见洛书为依据呢？若禹时已开始有了后天八卦，那么就既不存在文王后天八卦，同时也使先天八卦难以成立。

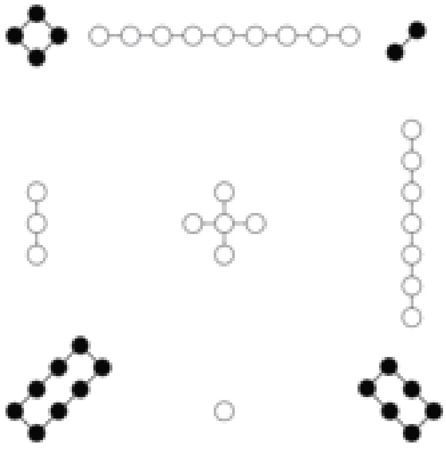


图９ 洛书阵图

（二）八卦理论的形成与发展

根据现在的史料证明，夏商周时已经有了《易》，这就可以证明简单的八卦在此以前就形成了。古人到底怎样创立的八卦，我们尚不得而知。上述的三种说法，我们认为是后人在当时已有的理论基础上推论、解释八卦卦图的理论，而非古人创立八卦的依

据。太极阴阳说是春秋战国时的关于宇宙天地万物生成的哲学层面的理论，它可以用于方方面面，因而它展开用于八卦理论是完全可以适用的。这一理论和八卦理论结合后，使八卦理论不仅从实用层面得到了充实，而且从哲学理论层面得到了提高，这是八卦理论得到完善的表现。至汉时，河图说、洛书说盛行，表明八卦理论所包容的范围逐渐扩大，把五行、九宫、天干、地支、五运、六气逐渐包括进去。正因为如此，八卦理论的适用范围也就越来越广泛，方方面面都可以用它作为说理的工具。东汉魏伯阳的《参同契》就是在这种文化背景下，借已有八卦理论成果来说明练气功的机理与过程的。时至宋明，先天八卦理论与阵图始出，决不是偶然的。古人通过练功实践，认识到返还于道的层次，就是所谓的返先天，用原来的八卦理论解释这一过程就欠圆满了。理论总是为实践服务的，当实践需要理论指导的时候，人们就会在实践中把它创造出来，先天八卦理论与卦图的出炉就是在这种文化背景中形成的。如谓不然，请看如下分析。后人都公认邵康节之先天八卦源于陈抟，而道家则推论陈抟之学源于《参同契》，明朝黄宗炎著的《太阳图辨》中说："河上公本图名《无极图》，魏伯阳得之著《参同契》，钟离权得之授吕洞宾，洞宾后与陈图南同隐华山，而以授陈，陈刻之华山石壁。"若仔细推敲钟吕的著述则可发现，如《灵宝毕法》、《钟吕传道集》等书中，虽然屡屡提八卦，并以卦时练功，而绝无先天八卦内容，如果钟吕确从魏伯阳那里得到了先天八卦的话，不会不露出蛛丝马迹。由此可知，先天八卦乃陈抟以后逐渐形成的理论与卦图。当这些先哲完成这一创造以后，为了表明其正确性与正统性，于是找一些先人的论述作为依据，并推论先人那些言辞就是先天八卦。　不过我们认为，先天八卦理论、卦图的出现，是八卦理论的进一步发展，使八卦理论走上圆满无缺的登峰造极的地步。它使得太极阴阳、八卦五行成了一个严密而庞大的体系。尤其用到生命领域，更展现出了它的优越性，它促进了宋以后的气功事业的蓬勃发展。

四、　八卦理论在气功中的应用

传统气功——尤其是道家气功认为，如果不懂得八卦与易，则练气功（炼丹）无从谈起。我们认为，事实并非如此。因为八卦理论（包括易理）在传统气功中，只是作为一种说理工具出现的，这主要表现在：

（一）用抽坎填离来说明返先天

传统气功用后天八卦的坎☵离☲两卦来代表肾和心，坎中的一阳和离中的一阴，比喻练功的药物。所谓"抽取坎中实，点化离内阴"坎中一阳是肾中真阳之气，离中之阴是心中真阳之液，把坎☵中阳抽上使之入离☲，变离中阴为阳，从而使坎变成坤☷，使离变成乾☰，形成乾上坤下之先天八卦的卦象，以此说明练功的返先天。

（二）用先天十二辟卦来标志运周天的路线

十二辟卦是六十四卦中阴阳消息的标志卦，又称消息卦。它们是乾、夬、壮、泰、临、复、坤、剥、观、否、遁、姤　。从月与时的分配来看，复卦是十一月子时，临卦

是十二月丑时，泰卦是一月寅时，壮卦是二月卯时，夬卦是三月辰时，乾卦是四月巳时，姤卦是五月午时，遁卦是六月未时，否卦是七月申时，观卦是八月酉时，剥卦是九月戌时，坤卦是十月亥时，这十二辟卦从复至乾称为息，从姤至坤称为消，既可以是一年一周，又可以一日一周。把这十二辟分布到炼气功的身前身后，标志从会阴到玉枕身后背部之气的上升，与从百会至会阴身前之气的下降。它们具体位置是：复卦在会阴（一说在尾闾上二节），临卦在肾堂，泰卦在悬枢，壮卦在脊中（夹脊），夬卦在陶道，乾卦在玉枕，这是六阳卦，姤卦在百会，遁卦在印堂，否卦在膻中，观卦在中脘，剥卦在脐，坤卦在小脐（有说在关元，有说在中极），此称做六阴卦。一日之中会阴为子时，百会为午时。这十二辟卦所在之处，又是人的元气在一日之中生发、聚集之处。子时一阳生，用复卦［䷗］表示一阳生于下，然后二阳生即临卦［䷒］，直至六阳充满而成乾卦䷀之象。午时一阴生，用姤卦［䷫］表示，而后是二阴生用遁卦［䷠］表示，直至六阴充斥而成坤卦［䷁］之象。　传统气功之周天督脉上升的是真阳之气，至百会要化阴液沿前之任脉下降。我们现在看来是比较简单的，然而在古代，中医的经络理论、精、气、神理论尚不为人知的情况下，要把它阐述清楚，难度是很大的。如何把它笔之于文，让读者明了其实质，是古气功家绞尽脑汁的事，战国时期的《行气玉珮铭》的铭文：

“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几舂在上，地几舂在下，顺则生，逆则死。”

很难使人理解与掌握，因为那时八卦理论尚未延伸到各个领域。至汉时，八卦理论与中医理论有了很大发展，所以魏伯阳有条件把周易部分理论拿来用以阐述炼气功的过程与理论，这在气功发展史上是一大功绩。

（三）用爻数表示周天火候

古气功家为了把炼气功的过程纳入到“天人合一”的理论中去，故把气血按一定路线循行一周，称作一周天。具体内容已详于周天理论，这里对周天内容不复赘。对于爻数，气功借用的不是简单的八卦，而是六十四卦的十二消息卦，按照阳卦用九、阴卦用六的规律配之以息，以成三百六十这个符合周天之数的数字，凡在十二消息卦上实实在在行九、六呼吸者均属此。实际上，这里不是单纯的爻数定周天火候，而是以卦爻数配合呼吸之数来符合周天之数的，其目的是借此使周天路线上的火候均匀，避免强弱不等而阻碍真气在周天路线上的运行。

（四）以四揲成章表示周天火候

所谓四揲成章，本是传统易占求卦方法。其内容是，用蓍四十九策——即四十九支（此数系从大衍之数五十五减去一卦之六爻数而来，但世人多称大衍之数是五十，此实误也）象征天地未分之前的浑元一体之太极，随意将蓍分成两份分放到案之左右两边，此象征太极生两仪，然后从左边取一策夹在左手的第四、五指间，称做“挂一以象三”，即象征两仪之天地生出了人，使天地人并称三才。接下去就是将左右两组策以四策为一组数之，称作“揲之以四以象四时”，即一年有春夏秋冬。

鉴于四十九策经过挂一后，余数为四十八，故四揲之结果，必然是若左组策余一，则右组策余三；若左组策余二，右组策余二；左组策余三，右组策余一；左组余四，右组余四（其实余四尚可再四揲一次）。这些余策称之奇，即零散之策。将两组余策合并不是四就是八，统统夹在左手三、四指间，称做“归奇于扐以象闰”，即闰月之意，至此大衍之数完成了一次演化，包括“分二”、“挂一”、“揲四”、“归奇”四个环节。累计三次变化可画出一爻，积大衍之数的十八次变化可画出一卦。具体内容如下：

第一变，四十九策经“分二”、“挂一”、“四揲”、“归奇”后，余数不是四十就是四十四。第二变，在四十四或四十基础上，再“分二”、“四揲”（一变后不再“挂一”）、“归奇”后，余数则会出现三个数，即可能是四十（四十四减四）、三十六（四十四减八或四十减四）、三十二（四十减八）。第三变，上余数之基础上再“分二”、“四揲”、“归奇”，余数将是 4 个数，即三十六（四十减四）、三十二（四十减八或三十六减四）、二十八（三十六减八或三十二减四）、二十四（三十二减八或二十八减四）。剩下的数用 4 除之，结果将出现九、八、七、六四个数，其中七、九为阳，画阳爻，七为少阳，九为老阳；八、六为阴，画阴爻，八为少阴，六为老阴。照此过程再行 5 次，即可画六爻卦。尽管阳爻是七、九的代表，阴爻是八、六的代表，但由于七是少阳，变化只能成老阳九，而不能阳变阴；八是少阴，变化只能成老阴六，而不能阴变阳，故阳爻命九而阴爻命六。

从以上介绍来看，“四揲成章”本来与练气功的运周天是不相干的。古人一方面要把练气功的过程神秘化，认为是不可泄露的“天机”，因而要千方百计地把练功过程和无所不包的八卦——易理论结合起来，或用其理论来阐述气功理论，或借其名称来附会于气功。九、六呼吸的周天火候是如此，“四揲成章”也是如此。其实只是在运行周天过程中的一种呼吸方法而已。伍柳正宗的“四揲成章”，指运周天十二个呼吸，以分进阳火与退阴符，每个呼吸四揲之。鉴于我们不练不传龙门功法，故对其具体方法不宜全部揭示。

（五）用易之六十四卦规定练功方法与要求

早在《参同契》中就有“朝屯暮蒙，日用两卦”的说法，对此，丹亭真人在《养真秘笈》中指出：“周天数息卦爻法。真人曰：按上古真师周天数息，每月除乾坤为鼎器，坎离为药物外， 0 卦每日二卦，子后一卦，午后一卦，每阳爻三十六息，阴爻二十四息，依爻数息，不可一毫逾越，则此气不致猖獗。每数一爻毕，内想此气自尾闾、夹脊上升玉枕、泥丸，入口化为甘津，咽下重楼，送入中宫，略抑一、二息，再数二爻，余爻皆同。”具体每日用卦，是按先天八卦而来，初一是复、姤，初二是颐、大过，初三是屯、鼎，初四是益、恒，初五是震、巽，初六是噬嗑、井，初七是随、蛊，初八是无妄、升，初九是明夷、讼，初十是贲、困……依此向乾、坤方向演进。也有依周易六十四卦为顺序者，每日两卦，依屯、蒙两卦一日，需、讼两卦一日，师、比两卦一日，依序顺推。

第二章 气功名词解释

一、 神

在前面精、气、神理论中已经述及。传统气功中有元神、识神、阴神、阳神、二十四景神等分别，这里仅把阴神、阳神作一简单介绍。有两种情况：

（一）道家卦爻周天功门，把未呈现马阴藏相，未能结成大丹而呈现的五神通（没漏尽通）的神识作用称为出阴神，阴神外出不能与常人交际，如言语、取物等。如果经过采药结丹结胎，达到了漏尽通，而成六神通，这时所出之神有形有象，常人看得见，可与之交际，对此则称为阳神。就此伍守阳谈得很深入细致，他在《仙佛合宗语录》中说：

“阳神者，显然出现，变化莫测，世人所不能见知者，而能见知之；世人不能为者，而能为之；世所无者，而能有之；有者，而能无之。人人共见，此神通之能显于阳世者，曰阳神。若不能以身形显现于阳世，则人之所不能为者，亦不能为；世所无者，也不能使之有；有者，不能使之无。无刚阳之气故也。仅仅先知先见，胜于人而已。亦只能用阴暗现于世，故曰阴神。”

阳神和阴神是怎样形成的呢？伍守阳说：“先天元精，谓之真阳，得此真阳，而炼性通神，入定得定，谓之阳神。不得真阳之精配合，以入定得定者，只有阴神。”在这里伍氏把阳神、阴神的体性特征作了正确的阐述。但他把两者绝对对立起来，则未免太过于武断。从混元整体理论来分析之，阳、阴之神只是超常智能修炼程度与所依赖的物质（炁）质量的等级不同而已。阳神是超常智能达到了无中生有的层次。其实，在传统气功中有得者也不都认为两者势若冰炭，如沈太虚的著作中就有转化阴神为阳神的法门。另外，阳神是否就是身外有身呢？对此，伍守阳作了精辟的回答。伍氏指出，所谓的结胎、婴儿出窍，实际上都是喻词。他说：

“世人但闻胎之名，而遂谓腹中，实有一婴儿出，而为身外身者，此又可笑……人性至灵，无形无体，无论动出静入，本然皆无形体，我今不过以得定之性，出定而为神通，亦只虚空而无形体，非拘于身外有身形也。若欲显身，令人见之，身外便能有身，一身多身百身千身万亿身，皆能变化无穷。”

不仅如此，伍氏还指出阳神的形式是多种多样的。

“昔轩辕黄帝以火龙出；施肩吾、钟离正阳、吕纯阳三真人，以三级红楼出，以七层宝塔出；刘海蟾真人以白气出化鹤冲天；马丹阳真人以风雷震出；孙不二真人以香风瑞气出……”

由此可见，出阳神是多种多样的，而不是今人所说“是一有形之人体”。

（二）练十二宫神的功门，把人体内各宫之神称做阴神，显现在外面的神识形象活动称做阳神。一般此功门对这些神识作用称做显阴神或显阳神，而很少说出阴神、出阳神。

二、 性命

过去练功强调性、命之学。任何一个动物体都有生命。性命和生命不同，性、命又有各自的含义。

性：指动物的神经活动而言。就人来说，包括非条件反射、条件反射、情绪及意识活动。它是随意神经（动物神经）和不随意神经（植物神经）功能活动的总合。修性，即修炼最基本的精神活动，使之非常宁静。按气功术语来说，性包括识神和元神，或者说包括神和意。修性功，即从精神、意识活动方面来练功。人体的每一个动作，性都在其中。从字形来分析，“性”，从“心”、从“生”，即性为生心之处。医经说：“心者，君主之官，神明出焉。”（《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》）还讲，“君火以明，相火以位（心藏神称之为君火，是明了、察知、感受万事万物的；相火相当于识神，它是统帅全身各部生命活动进行的。君火、相火统称之为“性”。）”（《黄帝内经·素问·天元纪大论》）佛家所谓“明心见性”，严格说，此性不包括识神之性，而是人的本来的灵明之性。练气功练性即练本性的灵明之性，练到虚灵明净，即所谓“圆陀陀，光灼灼”的境界。人的本性，其体性是无形无象难以言表。一落入文字，即失去本性之性。不能把识神就叫做性。识神包括各种知识和各种思想活动。有了念头，即不再是无形无象的情况而落到了具体东西上，即成为识神了。但识神也是性的一种体现。练气功就要把具体的东西丢掉，恢复它无形无象难以言表的体性。有的门派讲练功要打开玄关，玄关即指性的本体。

命：指体内之气及精（包括形）而言。形、精、气都是命的范畴，是组成人体的物质因素。有真命和假命之分。所谓“修性复命”指通过修性把真命恢复起来。真命是先天的一点元气，假命即有形之身躯与所具有的生命活动。

一般而言，性与命是两个对立的东西。性指神识，命指精气；而性是命的统帅，故有“神是性来气是命，神返身中气自定”之说。然细究之，则不是这么简单。综观传统气功各家所述，性命所指内容，大概可分为四种：第一种，心是性，身是命；第二种，神是性，气是命；第三种指先天神气，《性命圭旨》中说：“何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也；何谓之命？先天至精，一炁氤氲而已。”此之性命是混元一体不可分割的。就其氤氲变化之一气而言是其体，称之为命；就其灵动感知之功能而言，称之为性。古人认为人未出生前之胎儿期，就是这种状态。出生以后，性命就开始分家而进入后天。命表现为肾中之精气，性表现为各种神识活动；第四种，性是形成性的天地自然之性，命是形成命的天地自然之命。此古说之“天之在我者德也，地之在我者气也，德气流薄而生者也”。鉴于天地之命可以转化成人之性，故有“天命之谓性”之说。

佛家言性不言命，认为性是一真法界。《传心法要》中说：

此灵觉性，无始以来与虚空同寿。未曾生、未曾灭、未曾有、未曾无、未曾秽、未曾净、未曾喧、未曾寂、未曾少、未曾老；无方所，无内外，无数量，无形象，无色相，无音声；不可见，不可求，不可以智慧识，不可以言语取，不可以景物合，不可以功用到，诸佛菩萨一切蠢动含灵，同此大涅槃性。性即是心，心即是佛，佛即是法，一念离真，皆为妄想。”

几层性命的关系，是互相依赖又互相转化的。对于性命，《性命圭旨》中说：

“分言之则二，合言之则一，其中有理。是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性，未始命之命见矣。夫未始性之性，未始命之命，乃是吾之真性命也。我之真性命，即天地之真性命，亦即虚空之真性命也。”

通过上述来看，古人对性命的分析可谓细致入微，但未能把两者关系真正搞清楚，此系古人对神与气的关系尚未彻底搞清楚之故。不仅如此，把人的性命与天地性命等同起来，认为它们都是不生不灭的，则是不知人的意元体与原始混元气两者之间同中有异的缘故。

三、 药

我们知道药是祛除疾病，使人健康长寿的一种特殊物质。古气功家把练功中产生的一种能使人健康长寿的物质也称作药。传统气功书中常把药写成（家自水）或（家自火）。意即自家的真水或真火。不同门派对药的所指不同，如吞津炼气功门把津液称做药；服八石之功门把尿炼之秋石称做药；有的阴阳派把女人首次月经称做药；道家正宗则把神气称做药。又有内药、外药、小药、大药之称。小药即外药，是通过后天精、气、神（即呼吸气、交感精、思虑神）之作用而使肾中元精、元气充足，呈现性兴奋，因其气量小，故称小药；因其表现在外有形（阴茎勃起）有事（全身酥绵，痒生毫窍等）的变化，似乎药在外，故称外药。内药即大药。“乾坤交媾罢，一点落黄庭”而呈现先天气大显像，此时之精、气、神开始通先天，这才是“上药三品”的先天精、气、神。此气能量大而活动在体内之中下二田，此时气的质、量都发生了变化，故称大药或内药。李道纯在他的《中和集》中指出：“内药，先天元精、虚无祖炁、不坏元神。外药，交感精、呼吸气、思虑神。”

四、 活子时

子时，本指天地阴阳之阴尽阳生的半夜而言。练功中，把人体中阳气发生的景象也称为子时。由于阳气发生的时间不固定，故称为活子时。

不同功法，活子时所指不同。如：

练经脉周天者，以丹田发热，内气充足，若有气丘为活子时。

练卦爻周天者，以周身温和舒适，会阴抽动，男性阴茎勃起，女性阴道抽动，会阴麻痒等为活子时。若细究之，则有五种活子时：调小药时，有机动（阴茎勃起）之活子时；产小药时，有息住之活子时；后有玉管双吹、痒生毛窍之活子时；运小周天有起火之活子时（指似泄非泄之景）；产大药时有火珠呈现之活子时。调外药活子时无数，产小药、运小周天之活子时，不过三百之数，至于产大药之活子时，只一个。（《大成捷要》）

练性功者，以头脑中忽地一觉为活子时。什么叫“忽地一觉”？现在练气功的的都讲究炼丹术，有的说炼丹即炼精，精即是丹；有的说炼丹即练气，气即是丹；有的说精、气、神混合为丹。练性功的认为上述说法都是练命的，都不是丹。他们认为津、精、

气、唾、液（血液）都是阴，不是阳精，练功中都不能要。只有“祖性灵明”这个性才是阳精，即最根本的精神活动才是阳。练功中识神一动就不是阳了。识神是神中之阴，如果识神（阴神）老在动，就把最根本的阳神（元神）忽略了。在识神动时，即脑子中乱七八糟地想事情的时候，“忽地一觉”，脑子突然一清亮，就在这一刹那，脑子空空，此即活子时，是阴中生阳。练功即从此处练起。当这种景象出现时，脑子凝住不动，把它延长下去，凝聚在一起，就成为丹了。练性功即以此为活子时。简言之，即练性功者以最根本的精神活动为阳，识神为阴，在阴时忽然阳生，即为活子时。

因此可以说，活子时是在体内阳气发动之时，虽各派功法出现的景象不同，但都是练功的好时刻，哪一个活子时出现都可以用。一阳出生，阳气生发起来，使人慢慢变成纯阳之体，就可以把体内阴邪之气排出去，可治阴邪之病。但活子时之内容极多，甚至时间上还有活子时，有的要计算磁偏角，以此来定方位上的活子时。因太繁杂，此处不赘。

活子时出现阳生现象叫做药，因此要注意采药。

五、 种、采、炼、养

种、采、炼、养，都指对药而言，是从下丹田练功的方法。为全真派的练功术语。

种药：意守肚脐、命门连线前七后三处。此处为一球体。意守方法至为重要，可称种药之关键或诀窍，即须先守而后忘（长守不忘则不生药），进入灵静，可出活子时。此处相当于肾，肾气充足后下冲即产生外药。

采药：当出现卦爻周天活子时时，即行采药。办法：用吸气、上提（从性兴奋点提至肚脐位置），如此数次，性兴奋消失，即采药归炉（也有叫采药归壶）。

炼（调）药：用腹式呼吸，使小腹发热，周身发暖，使药调合，身上没感觉了才可停功。否则火候不够，采回的药化不了，失去作用。

养药：调药用深呼吸，调后要静守一会儿，内视丹田，若有若无地意守丹田，叫做养。此时有可能再出现活子时，再出现则再采、再炼、再养。养到一定程度，玄关窍开。

六、 玄关

玄关一词在传统气功中，尽管各功门都有自己特定的内容，但都认为是修大道所必备的。所谓玄即深远广大之意，关即门户之意，连结两字即通往大道的门户。李道纯称玄关为“至玄至妙之机关”。各门派对玄关的称谓不同，故名目繁多。《性命圭旨》中说：

“道之玄教曰：玄牝之门，天地之根；生身处，复命关；金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根；甲乙坛，戊已户；心源性海，灵府灵台；蓬莱岛，硃砂鼎，偃月炉，神室气穴，土釜谷神，灵根把柄，坎离交媾之乡……”又说：“修真之士，诚能如此

一窍，则金丹之道尽矣……前辈指为先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊巳门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土西方、黄中正位、这个、神室、真土、黄庭……种种异名，难以悉举。”

各功门都难以说出玄关之所以然，唯有从师学习，反复熏染、印证，而后知其要。证得玄关之境后，则进入了修行根本大道的坦途。故前人反复强调“玄关大道，难遇而易成，而见效迟；旁门小术，易学难成，而见效速。”这里所说的“难遇易成而见效迟”是说玄关大道少有知者，一旦得到它（指证得玄关之境界）则易修成大道，但证得玄关境界的过程，除“上根”一闻顿悟外，一般人不是指日可成，而是需要通过渐渐修炼，到一定程度，玄关顿时显现，即所谓渐修顿悟。而旁门小术则不然，世人多有怀有一法小术者，故易找到这样的老师，鉴于小术是具体方法，往往练不长时间就收到一定的效果，但是要想修成根本大道，则难以想像，此即所谓“易学难成而见效速”的意思。尽管各门派都强调玄关是修大道之根本，但各功门所说的玄关又各有不同，如：

练吐呐者以口鼻为玄关；

练卦爻周天的以会阴内的精室（男为精囊、射精管，女为子宫颈口）为玄关窍；

练经脉周天的以丹田后合命门为玄关窍；

练中宫祖气的以心下三点为玄关窍；

练符箓派的以中脘穴、建里穴、脐上１．３寸深部为玄关窍，也有以左眼外眦红星为玄关窍；

练眉间有祖气者以印堂内部为玄关窍；

练性功者以念头动处为玄关窍；

练儒家心法者以无形无象的“中”为玄关窍；

道家清净无为功门以虚灵无涯为玄关。

从上述介绍可知，各家所指的玄关各不相同，而且往往互相指责为非，唯己是正统。或问何以致此？要言之，古人对神气之生化关系未明了故也。李道纯曾说：

“何谓玄关？曰：至玄至妙之机关也。初无定位，今人多指脐轮，或指顶门，或指印堂，或指两肾中间，或指肾前脐后，以上皆是旁门。丹书云：玄关一窍不在四维上下，不在内外偏傍，亦不在当中，四大五行不着处是也。”又说，“玄关者……宁有定位？著在身上即不是，离了此身，向外寻求亦不是。泥于身则著于形，泥于外则著于物。夫玄关者，只于四大、五行不着处是也。余今设一譬喻，令汝易于晓会，且如傀儡，手足举动，百般舞蹈，在乎线上关棙，实由主人使之。傀儡比得人之四大一身，线比得玄关，抽牵的主人比得本来真性。傀儡无线则不能动，人无玄关亦不能运动。汝但于二六时中，行、住、坐、卧功夫向内求之，语、默、视、听是个什么？若身心静定，方寸湛然，真机妙应处，自然见之也。《易·系辞》云：‘寂然不动’即玄关之体也，‘感而遂通’即玄关之用也。自见得玄关，一得永得也。药物、火候、三元、八卦皆在其中矣。”（《中和集》）

《性命圭旨》谈到玄关窍时说：

“然此一窍，在身中求之，非口、非鼻、非心、非肾、非肝肺、非脾胃、非脐轮、非尾闾、非膀胱、非谷道、非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂、泥丸，非关元、气海。然则果何处耶？纯阳祖师曰：‘玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。’”又说，“人所禀躯，体本一无，元精云布，因炁托初，炁一疑定，玄牝立焉。上结灵关、下结气海，灵光藏觉灵性，气海藏生气命。性命虽分龙虎二弦，而性命之根则总持于祖窍之内。故老子曰，玄牝之门是谓天地根。”

由此看来，所谓玄关窍实际是指意元体活动在人体混元气中的一种状态。人的混元气是无形无象的，而意元体则更加精微难以言表。以此剖析各家玄关，表面上的矛盾即可迎刃而解。主张玄关是无形无象、同于道体之说者，是从玄关的体性特征上立论的；主张玄关有方所者，是从有形部位入手。《性命圭旨》也曾指出：“上关者心源性海之窍，中关者黄中正位之窍，下关者关元气海之窍，是皆玄窍也。”为什么会有不同部位呢？这是因意元体与混元气都是无形无象，它们可与实体物兼容，故说“不在身（形）中，不离身中”。会运用任何部位都可是玄关，着于形或落于空，则有部位也不对，无部位也不对。当了解了意元体与混元气之体性特征后，以之作意，就必然会有契合之时。然而，神注之部位（即玄关之部位）不同，引起的反应也往往会有不同。因而玄关窍开的景象也就有了不同。例如：

①吐纳玄关为口鼻，鉴于口鼻之功用在呼吸，而吐纳法门重点在练呼吸吐纳，当受师传后，呼吸吐纳之意识就在意元体参照系中打上烙印。当神意凝于口鼻中的体混元气中后，首先将出现的是呼吸返先天，呈现口鼻之气连于丹田，随丹田翕张而行呼吸，呈现口鼻之气微弱若无的胎息景象。

②卦爻周天重在元精元气，其凝神入气穴之处，正相当于先天肾气的混元气场。因而当体混元气随意念之凝神入气穴而往该处集中，使之受到先天肾气所化，而使之形成带有生命全息的可生成后天交感精的气，对此气称元气也可，称元精也可。鉴于卦爻周天种药功程之口诀是“先守后忘”、“知而不守”，故生成之元精、元气有活泼自在之性；又鉴于元精已形成向外攻冲的习惯，所以向外冲至生殖器官，而形成性兴奋。由于定神于中，神不被气动而生情，且反复采药使气有了出而复返于中的经验，故元精元气不化为交感精，而呈现“似泄非泄、似翕非翕”的玄关窍开的景象。

③经脉周天玄关，是当周天运行一周后，返回气海氤氲之时，体混元气受到意元体的混化，使之加入了意识全息，当虚无凝静后，将呈现意识活动的景象。

④中宫祖气之心下玄关，其部位在混元窍附近。凝神于此，脏真混元气得到强化、充斥，意元体可得到充足的濡养，感知功能被敏锐，因而感知到混元窍内之气可自行开张，下连丹田，口鼻之气若有若无，心下空灵；也有感到白光一片者。

⑤眉间玄关与脑接近，凝神入内，易直入意元体而感到空洞无涯、虚灵明净之意元体的体性。但若意念涉及到气，则聚气从山根入督脉下行至混元，而呈现中宫祖气玄关窍开的景象。若有意将眉间所聚之气送至坎宫水府，则呈现卦爻周天之玄关窍开之景象。

⑥雷法玄关。无论是脐上诸穴，还是左眉稍外下方之玄关，都是通过凝神而达到聚气作用使气充足，通过已有的雷法知识在参照系（即俗谓的潜意识）中的作用，而出现意识造型，从而呈现出雷城雷将诸境。

⑦性功的玄关窍开是一特殊情况，此玄关的“忽地一觉”本身，就是玄关窍开，但它是旋开旋闭的。关键是在开的这一刹那，能够入得关去。需知“忽地一觉”后，无论意识中呈现出的动态或静态都已不是玄关了。只有“觉”的刹那间，才是意元体本身的体性，唯有于此时意识内向体察，才能入得其内。这决非一般人（已形成意识外向运动的习惯）可一蹴而就的。只有经过艰若卓绝的内向运用意识的锻炼后，才能在一定条件的促发下呈现出来，这与佛家的明心见性很相近。

总之，以中为玄关、以空洞无涯为玄关是从玄关之本体上立论的，以各个部位为玄关是借部位之特性以发挥玄关在局部呈现之作用来立论的。尽管局部作用与本体有区别，但局部作用已和玄关有了联系。与直接着眼于局部的小术是等同的。各个功门当玄关窍开了以后，练功的方法与层次各有其特定内容，其因盖此。　或问曰：以上所述玄关，哪家最好呢？我们认为，中与空洞无涯之玄关直指根本，但不好下手，使一般初学者茫然无所措。各部位之玄关，可借有形之中而入无形之中，对此，《青华秘文》指出：

“乃玄关一窍也，其大无外，其小无内。○（○为玄关）有形之中也，○（○为玄关）无形之中也。先就有形之中寻无形之中，乃因命立而见性也；就无形之中寻有形之中，乃因性而见命也。先性故难，生命则有下手处，譬之万里虽远，有路可通；先性则如水中捉月，然其成功一也。用力到者，自知其然也；未见，不必存之以有，恐至着相。”

对于玄关，《丹亭真人传道密集》有如下绝妙论述：

何谓玄关？径寸之质以混三才，在肾之上心之下，仿佛其内谓之玄关。不可以有心守，不可以无心求，以有心守之终莫之有，以无心求之终见其无。若何可也？盖用志不分，乃凝于神，但澄心绝虑调息令匀，寂然常照，勿使昏散，候炁安和。真人入定。于此定中，观照内景，才若意到，其兆即萌，便觉一息从规中起，混沌续续，兀兀腾腾，存之以诚，听之以心，六根安定，胎息凝凝，不闭不放，任其自如，静极而嘘，如春沼，无动极而翕，如百虫蛰，氤氲开合，其妙无穷，如此之时，便须忘气合神，一归混沌，致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵，踵者，其息深深之义。神炁交感，此其应也，所谓元气之所由生，真息之所由起，此意到处便见造化，此息起处，便是玄关……然此窍，阳舒阴惨，本无正形，意到即开，开合有时。”

七、 升降沐浴

这是练卦爻周天的特定术语，指经“种采炼养”后，药气已足而真种产，对此，《金仙证论》中说：

“不失调药之工夫，则药产自有验矣。且炁满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和，酥绵快乐，从十指渐渐至于身体，吾身自然耸直，如岩石之峙高山。吾心自然虚静，如秋月之澄碧水。痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，其中景象，难以形容，歌曰：奇哉怪哉，元关顿变了，似妇人受胎，呼吸偶然断，身心乐容腮，神炁真浑合，万窍千脉开。盖此时不觉入于窈冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所之，而又非无为。窈冥之中，神自不肯舍其炁，炁自不肯离其神，自然而然纽结一团。其中造化，似施似翕，而实未见施翕，似走似泄，而实未至于走泄，融融洽洽，其妙不可胜比，所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉，恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起，元窍之气，自下往后而行，肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止，所谓炁满任督自开。”

此境一到则行巽风逆吹之功，驾动河车，沿督脉依法度上升，行六规之数，从子至巳（从会阴至玉枕）此称为升，亦称进阳火。其升时用吸不用呼。六规行毕，从百会下降至中极，即从午至亥，亦是六规，依法度下降，亦称退阴符。其中升程中的卯与降程中的酉不行火，称沐浴。按龙门正宗伍柳功法，认为沐浴是能否结丹之关键。他们所说的沐浴，不仅卯酉二时不行火，即是升时每一吸之后，都有沐浴；降之时每一呼后都有沐浴。《天仙证理直论增注》中说“沐浴潜藏总是空”，注文是“沐浴而成空，名曰仙机。不能真空，则堕旁门，强制外道，而亦成大病。”

八、 关窍

传统气功认为，人体中的许多部位都与气的产生与运动有密切关系，故于练功过程中特别强调这些部位，对这些部位统称为关窍。各家对此都有阐述，其中以《大成捷要》中介绍的较为简明扼要，现摘录如下：

“夫人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍，上行乃一条髓路，名曰漕溪，又曰黄河，此阳气上升之路。直上至第七节，与内肾两相对处，谓之夹脊关；又上至脑后，谓之玉枕关；此身后三关也。人身前有三田：泥丸、土釜、华池是也。泥丸为上丹田，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所，其穴在眉心，入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸为泥丸宫，即上丹田。眉心之下，向口中有二窍，即口内上腭，谓之鼻梁金桥，又曰上鹊桥；舌下亦有两窍，下通气管喉咙，盖颔下硬骨为喉，乃内外气出入之处也。颔下软骨为咽，乃进饮食通肠胃之所也。其气管有十二节，各曰十二重楼，直下接肺窍以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处也。直下三寸六分名曰土釜黄庭宫，为中丹田，左明堂、右洞房，亦是空间一穴，方圆一寸二分，乃藏炁之所、炼丹之鼎。外与脐门相对，约有三寸六分，故曰天上三十六，地上三十六，自天至地，八万四千里，自心至肾，八寸四分。天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，总计八寸四分，合天地之全数，人身一天地也。脐门内，号生门，中有七窍，下通外肾，外肾乃精气走泄之处。脐之后、肾之前，中间一穴，名曰偃月炉，又曰炁海。稍下一寸二分，名曰华池，乃下丹田，藏精之所，采药之处。左明堂、右洞房，亦是虚间一穴，方圆一寸二分。此处有二窍，向上一窍通

内肾，直下一窍通尾闾，中间强名曰玄关，乃无中生有之处，炼精炼到精满炁足，自然产出真一之炁，玄关自开。又云：人身中有修炼金丹三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外阳而内阴，中藏元神，为性，汞、龙、灵山是也；下窍是坎宫肾位，外阴而内阳，中藏元炁，为命、铅、虎，炁穴是也，以及命宫、坤炉、生门、密户皆此一处。人能凭真意、元神下凝命宫，自然超生了死。此上下二窍中间，又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之窟，乃人身之正中，在心下脐上，黄庭之处，中丹田是也。此人一身之关窍也。"

（附：三关也有指练功过程而言，下关指炼精化气，中关指炼炁化神，上关指炼神还虚。另外三关还有指天地人的，天关指口，也有指头顶百会，地关指脚之涌泉，也有指会阴者，人关指手的劳宫。）

九、 丹

丹有圆之意。古云日月相合为丹。

丹有内丹、外丹之别。外丹为一种化学合成药品，可以用来治疗疾病，辅助练功。过去有很多书籍专讲炼丹，如什么朱砂加铅丹用火烧炼，出来的是硫化汞或水银，吃了能死人。所以按书本炼丹，大多炼不出来。为什么古人炼的丹吃了能管用？关键在于炼丹的人有气功，炼时加了气进去，这样丹就变了样，只需吃一小点，吃了就管事，实际管用的是气功师加进去的信息。为什么有的人吃了气功师炼的丹还是死呢？其一是本人不能断绝七情六欲，内耗太多；其二是炼丹的人功力不够，炼丹时加气加得不够。丹能治病，实际起作用的不仅是丹，还有加进去的气，等于是发气治病。其实我们可以不炼丹，用一块糖，一个粉笔头发气进去，吃了同样可以治病。

由于练气功的人在练功中的内气也能起治病健身的作用，所以把内气也叫内丹。内丹即指练功后人体中气的层次发生了变化。气的层次包括：气、炁、丹、胎、剑。

气：指普通人体内之气

炁：普通人体内之气提高一步，变成先天元气，即炁。先天元气即炼精化气以后之气。

丹：由于气具有"聚则成形，散则无形"的特征，先天元气进一步凝聚，成为有形之物，叫做丹。丹在体内聚散能力都很强，并具有很强的穿透力，在体内可以畅行无阻。因此不能把丹看做不变的有形实体。丹可以有形，也可以无形。

胎：把体内真气的聚散能力再进一步加强，使之更加精纯，可以形成如人体状之胎。俗语说："男儿大丈夫，一年生个儿，个个会骑鹤。"男儿怀胎生孩，实际是用意念把真气聚成了形。这个孩是无形的，不占有体积，它仅是一个生命体而非有形之物质体。练功以后把气凝聚成一个小孩状，盘腿坐于体内，小孩周身均会动，别人也能看到。这个小孩实为一种意识造型。（运用意识造型的方法，还可以如戴假面具一样，随意变幻出不同人的面型。方法是用气先把面部罩住，意识想谁就可以出谁的面型。有的气功师曾用此法变出周总理等中央领导人的面型，气一散则又复归原型。不识者视为神奇，

有的人则将此法附以鬼神迷信说法来欺骗群众。懂得了这个道理就不会再受其愚弄。）

剑：把气用很大强度通过手指外放，其形如剑，所以也叫它为剑。过去练功的“手中无剑不能出山”，其手中之剑即指此气剑。由于这种气，强度很大，可以发出去隔空打人。有个别气功门派把自身的气也称为剑。

对于丹，由于各门派功法不同，所以虽然都叫炼丹、结丹，但所指是不同的。

1. 气丹

气丹是意识和体内之气（此气可以是混元气，可以是先天气，也可以用呼吸气）紧密结合，使气的聚散能力得到加强，意识支配气的能力也相应得到加强。如果把周身的气凝聚起来，可以在上、中、下三丹田分别或同时凝聚成丹。由于这种丹是气凝聚的最低形式，丹形成以后如不继续练功，还可以消失。这种丹对身体的素质和气质变化无补。目前称结丹大多为此种丹。

2. 液丹（津丹）

液丹是由漱液咽津而形成，多位于下丹田，呈白色，也称玉液还丹或草还丹。古藉也有称此丹为华池水、神水、金津玉液等，谓其可以使人长生。炼此丹流行于隋唐时，现炼此丹者已不多。

3. 硬丹

硬丹为气凝结成有形之物，触之坚硬，又可刹那间散于无形，随意凝聚。硬气功多属于此，从养生角度看，硬丹需憋气使之运行，致使其它处之气流通受阻，影响身体，故练时须注意调节。

4. 火龙丹

炼此丹需借助外丹药，用药沿着同名经阴阳二脉划一圆圈，而后意念沿此圆圈环转，很快即可出现丹光。譬如，从足少阴肾经（脚心）开始，上行至心，进入手少阴心经，而后到手太阳小肠经，交归足太阳膀胱经，归入肾经。此圈称为坎离圈。此丹不能入内，无深造的可能，但能治四肢之病。此丹光他人用气一打即无。

5. 小丹

小丹属内丹之一种，为全真龙门派练功的标志。小丹是由炼精化气，采小药（外药）形成的丹。但要把丹炼成，则需将精全部化成气，出现“阳光三现”（从丹田到印堂出现三次白光）、“马阴藏相”（生殖器炼没有了）等效应，小丹才能结成。此丹成于下丹田，一般说其中间为红色，周围金黄，最外为白色。丹形成后将极大地提高人的生命力，可以返老还童，有可能落齿更生。但有跑丹的可能。现练此功法的人已不多，当代结小丹的人也不多。

6. 大丹

大丹有的古籍又称神丹，系采大药结成的丹。一般采大药时要有七天昏迷。昏迷实为精神高度集中，气毫不外散，出现念住、息住、脉住，此时，“法轮（即任督二脉）自转”，“服食过关”。结大丹以后即“跳出三界外，不在五行中”，真正是命运由我不由天了。

7. 神丹

此前诸丹皆由命宫炼成，神丹系由性宫直接练成，即由纯阳祖性凝聚而成，所谓“祖性灵明便是丹”。道家清静派、隐仙派，佛家真正的禅宗修练功夫即属于此。神丹之体性无法描述，亦可称之为“圆陀陀，光灼灼”。神丹又名金丹，它是一切从虚无中来，没有任何行止，又可以把一切具体事物都包容在其中，即佛家所谓“空”中含有“妙有”之祖性，进一步凝聚即成神丹。此丹既是充塞天地，又可在你身中，它超越了一般的时空限制，因而极难形容。

十、 丹田

产丹之处叫做丹田。丹田不是一个点或面，而是一个具有长宽高的空间体，这个体也要活看，是不同于实体物的体。不同的门派有不同的丹田，常用的有下、中、上三丹田。

下丹田：下丹田大致是在小腹部，但具体定位又众说纷纭。有的说下丹田前对脐轮后对肾；有的说是脐下一寸三或脐下一寸五；有的说在气海穴、会阴穴；还有的说在直肠前膀胱后之夹室中，在脐下二寸石门穴、脐下三寸关元穴、中级穴等等。综合各派说法，可以认为下丹田的位置在上以脐到命门之横线为界，下到会阴的腔体之中。其前后定位又有前七后三（练卦爻周天的）、前三后七（练经脉周天的）及前后正中（练中脉的）之不同。由于下丹田是藏精之所，因此它属于炼精化气的处所。在武术气功中，又有前、后、下丹田之别。前丹田指以肚脐为中心的圆球，体内外各半；后丹田为以命门为中心的圆球，体内外各半；下丹田为以尾闾和会阴连线为直径之圆球，体内外各半。

中丹田：龙门派讲中丹田有上、下二田，有的说中丹田在膻中、气海，有的说在华盖，有的说在绛宫（心口窝）。综合各派说法，可以认为中丹田在上自华盖穴，下至建里穴（脐上二寸）的连线旁开二寸（也有的说是整个腔体）。中丹田的作用为斡旋气机，把包括上焦肺、中焦脾胃的气转俞而出，并以此为炼气化神之所。

上丹田：上丹田位于上自百会起，下至鼻尖玉枕之连线以上的头颅空腔之中。最多见者为印堂内一、二、三寸处。上丹田为炼神还虚之所（炼神还虚和入静只是层次的不同，或者说，炼神还虚是高度的入静，此时身体对外部各处信息反应迟钝，体内各种活动信息在脑子中都不呈现出来，甚至达到脉住、息住的程度）。　对于丹田的划分，《元气论》中作了活动范围较大的规范：

“上焦法天元号上丹田也，其分野自胃口之上，心下鬲巳，上至泥丸，上丹田之位，受天元阳炁，治于膻中，膻中穴在胸……中焦法地元号中丹田也，其分野自心下鬲至脐，中丹田之位，受地元阴炁，治于胃管，胃管穴在心下……下焦法水元号下丹田也，其分野自脐中下膀胱囊及漏泉，下丹田之位，受水元阳气，治于气海，府于气街。”

对于丹田还有一点要说及的是，丹田不是一个实实在在的存在物，而是存聚无形无象的气的地方。对此黄元吉曾在《道门要语》中说：

“又莫谓真阳如似一物实有形象，丹田实有地方，虽古人谓为气海、谓为祖窍、谓为天地根、玄牝之门，有其名却无其实，然亦不可谓无实也；以为虚也，万化生乎此，

以为实也，究竟寻不出一个事物出来。久久于此，即吾所谓丹田地步，亦奋不如其知，似在空中盘旋，然亦不可向空中驰逐也。”

这里不仅指出了丹田位置的体性特征，而且阐明了意守丹田的要领。

十一、 炉鼎

借用炼外丹的炉与盛药物的容器鼎来比喻炼内丹的过程。就是说练气功的部分（或精或气或神）是炉，或者说练功要转化的东西，即意念所在之处，使此处气机发生变化，此处即炉；变化以后的收处叫做鼎，或者说意念再集中，把它提高一步的叫做鼎。这是北派清修的功法。具体又分：

1. 小炉鼎

指下丹田（脐、命门以下）为炉，从脐到建里（脐上二寸）为鼎。亦有以会阴为炉，气海为鼎者。在炉内烧火，元神、意念注守之即火。炉一热即为炼精化气，气炼出后提上来到鼎，叫做采药归鼎（或曰采药归壶）。另一说法为丹田气足后循督而上，自任而下至鼎，气再足即去运周天。

2. 大炉鼎

大炉鼎指炼气化神之部位，以腹为炉，以头为鼎，即炼精化气之后，精没有了，都是气，此时中、下二田合一，项下为炉，炼气化神（结胎），再上升至上田至鼎。

3. 天地炉鼎

天地炉鼎是以天地大自然为炉，以练外气，以人为鼎，将气收入人体。过去练人天混化的静功即以天地为炉鼎。现在练内气外放，外气内收，也属于此种类型，目的是与大自然之气更好地结合。练此种功法，初期可以治病，到高级阶段要引天之真阳来点化体内之阴气。

4. 身心炉鼎

以身为炉，以心（神）为鼎，心身结合，不一不二，丹乃成，身心炉鼎实际上就是神与形合，形神庄功法即属此层次。练功时形体产生气，使之与神结合，以神御气即神与形合。一般在丹道门派炼到结胎，出阳神，胎儿出生后再收回丹田养育，使丹气充斥周身各部以至毛孔毛窍，此时全身可放金光。这是高级层次的情况。我们虽然一入手即按高级层次来练，但功夫并未到高级层次。我们形体锻炼的目的，是为营养神的。神要把周身练出的气提起来，掌握住，不让它跑掉。所以练功时一定要一丝不苟，全神贯注，心神宁静。

5. 太虚炉鼎

以无形无象、无涯无际的虚空为炉，以心性（无形无象的祖性）为鼎，以外在的无限充实身体的主体的无限，最后人与虚空等体。对此须待祖性玄关窍开后才能理解。

十二、 取坎填离

取坎填离是以八卦层次练功的一个专有名词，是从后天返先天的一个步骤。

取坎填离指取坎中之阳补离中之阴，返回乾坤之原状。具体所指又有不同：

1.取肾中阳（元气）使之上运至头顶，使心阴（识神）得到改变，叫取坎填离。也就是说在活子时之后，肾阳发动，上运于头顶，使头脑气足神定，故又叫还精补脑。

2.以七窍精神外散为坎，精神外散后脑内离虚；以精神内收为取坎填离。

3.南派之取坎填离。（略）

4.以身外自然界之精气为坎，自身为离，采外界之精气来充养自身为取坎填离，分以下数种：

①以北斗星的精气为坎，自身精神为离，半夜对北斗，把星光收入头顶叫做取坎填离；

②以日月精华为坎，自身为离。眯着眼看太阳、月亮，使日、月光芒与己相接，收入体内，叫取坎填离；

③以花草树木之气为坎，自身为离，向花草树木采气；

④以虚空精气（即大自然之太极混元之气）为坎，自身为离，在虚灵明净时将大自然精气收入体内；

⑤指一种功法为取坎填离：当肾阳发动，性冲动出现时，以双手将小腹的肚皮提起，同时吸气，而后放开，再重复几次，直至性冲动消失，则为取坎填离。

十三、 婴儿、姹女

婴儿姹女又可叫龙虎。龙即神意，虎为肾阳。龙属肝，肝藏魂（随神往来），属青龙；虎属肺，肺属魄（并精出入），精气变化如白虎之不易控制，可以吃人。

婴儿姹女又可叫性（神意）、情（肾阳），在炼丹术中又叫铅（肾阳）、汞（心神）。

十四、 三清

“三清”指玉清、上清、太清而言，是三天（玉清天、上清天、太清天）与天尊（元始天尊——亦称天宝尊、灵宝天尊——亦称太上老君、道德天尊——亦称混元老子或太上老君）的总名称。但是道教气功古籍中，三清之内涵有道教教义、自然神论的练功喻名之别。

（一）道教教义之三清

张陵创五斗米教时，只奉太上老君。至南朝齐梁之陶弘景，著《真灵位业图》，把封建等级制搬入了神仙界内，将仙品分为七个阶段，每级中又有中位、左位、右位等很多品位。从第一中位至第七中位是：元始天尊、王宸帝君、金阙帝君、太上老君、九宫尚书、定禄真君、酆都大帝。对于天，道教认为共３６层，最高的一层叫大罗天，天上只有一种“大梵之气”。其次是三清天，由大罗天所生的玄、元、始三气分别化成。由始气所化的清微天玉清境，元始天尊所居；由元气化成的禹余天上清境，灵宝天尊所

居；由玄气化成的大赤天太清境，道德天尊所居。这三位神主管三天之仙，故又称为三洞教主。这一观点是道教神论的三清概念，是古典整体生命观的神化表现，也是三清之原始概念。

（二）属于自然神论或泛神论之三清　自然神论与泛神论是欧洲１６世纪～１８世纪的一种哲学思想。自然神论认为神只是作为世界的非人格的始因存在，除此之外，世界是受自然界本身规律支配。而泛神论则进一步认为，神不在自然界外，而是与自然界相同（马列主义认为这种观点实质上是唯物主义的）。我国虽然没有形成这样的哲学派别，但道教典籍中类似观点是有的。譬如，有的认为元始天尊与人等同，提出“羲皇齐驱，元始比肩”（《上品丹法节次》）的看法；有的认为神通广大的元始天尊就在人身之中，《吕祖全书·清微三品经》中说：“是此元始，居玉清中，运无量身，极大神通，分身应化，各以其神，入居人身，各各一顶，各一元始，寓居其中，为一身主，为万气宗……”这种提法实际是把古典整体生命观之天人相通学说，揉进了道教的教义，用元始天尊替代了“元气”太极之功能。

（三）三清用以代表人体部位或气化之喻语

《三尼医世功诀》中说：“脑为髓海，又为天性都会府，犹天上之有玉清胜境，其境甚清，高居星月之上，乃太无之天。”又说，“脑为人体玉清宫，元始所居。”这里，玉清天是代表了脑的部位，元始天尊则是元神的喻语。在《吕祖全书》中，则系统指出了太脐部玄关，上清是绛宫与气海，玉清是脑。曰：

“以我观天，因见我身，亦由大清至玄之境，其中玄关，统摄诸气……然此玄关，居脐之中，非上非下，非左非右，非前非后，非浅非深，盼睐二气，嘿会精神。”又说，“凡诸修士，趺坐屏息，澄清万虑……如是清静，无所缘因，乃得默运，真元之精，由于气海，上至太清，自太清境，遍历周身一切法界，至于上清禹余宫中，经乎气机，至出纳司，上会玉清，还乃下济。至于太清，大赤官中……至玄要道，以为此身此心此理，本之三清。”

这里的三清显然不是道教有神论的“三清”了。

十五、　五气朝元

五气朝元是道家气功专有名词，“五气”指心、肝、脾、肺、肾五脏之气及每脏相关的精神活动——神、魂、意、魄、志（精）；“元”指元炁元神。五气朝元，有朝中元、上元之不同，一般指结大丹过程中呈现的神炁合一的景象。

《性命圭旨》中说：

“一气初判，而列二仪，二仪定位，而分五帝，五帝异地而各守一方，五方异气而各守一子。青帝之子名龙烟，受甲乙木德之三气；赤帝之子名丹元，受丙丁火德之二气；白帝之子名皓华，受庚辛金德之四气；黑帝之子名玄冥，受壬癸水德之一气；黄帝之子名常存，受戊巳土德之五气。故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息。唯圣人知回几之道，得还元之理，于是攒五簇四，会三合二而归一也。盖身不动则

精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元，此谓五气朝元。”

李道纯在《中和集》中说：“下功之际，凝耳韵、含眼光、缄舌气、调鼻息，四大不动，使精、神、魂、魄、意各安其位，谓之五气朝元。”又，《大丹直指》中有“五气朝元练神入顶”图诀。

十六、 三花聚顶

也称作三华聚顶，指精、气、神之精华聚到上丹田而言。这个名词虽然在道家气功中经常看到，但很少有人为其诠注，有些诠注所指内容也不是非常确切。应有以下诸义：（一）《中和集》中说：“虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一，此所谓三花聚。”（二）《西山群仙会真记》中说：“三花者，三阳也。肾气乃阴中之阳，丹中真气则真阳中之阳也，心液之气，乃阳中之阳。”（三）《金丹大成集》说：“三花聚顶，神、气、精混而为一也。玄关一窍，乃神、气、精之穴也。”（四）《道门要语》中说：“外之炁与内之炁会成一团，上下左右攒成一处，此即是三花聚顶，五气朝元。”（五）济阳子的《金丹妙诀》中说：“常将眼、耳、口归于窍内，谓之三华聚顶。”并作了具体说明：“眼不视而凝神，耳不听而保精，口不言而养炁。耳目口三关紧闭，则保精、存神、养炁之道得矣。所谓外三宝不漏，内三宝不泄，炼三归一，名曰三华聚顶，顶者，即玄关窍也。”

十七、 炼己筑基

炼己筑基不只是一个词汇，而且是传统气功中非常重要的内容。严格说来，炼己与筑基是不同的两部分。《伍柳仙宗》中就有炼己直论与筑基直论两节。

（一）炼己。伍守阳指出：“诸圣真皆言，最要先炼己。”什么是炼己呢？从字义上讲，已就是自己的己，在传统气功里讲，已在纳甲法中属离，离主心神；在五行干支中属中央戊己土，而且属阴土，而阴土属神意。综合上述三者之意，己是每个人的神。对此，《天仙证理直论》中说：

“己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也（原书注：己与性、意、元神，名虽四者，实只心中之一灵性也。其灵无极，而机亦无极；出入无时，生灭不歇。或有时出，令眼、耳、鼻、舌、身、意耽入于色、声、香、味、触、法之场而不知返；或有时出……。）

“炼”之一字所指内容很多，伍守阳说：

“谓炼者，即古所谓苦行其当行之事曰炼（原书注：凡证道所当行之事，或曰：事易而生轻忽心；或曰，事难而生厌畏心。如是不决烈，则不能成金丹、神丹，必当勤苦心力，密密行之，方曰苦炼）。熟行其当行之事曰炼（原书注：当行之事，如采取、烹炼、周天等，炼精、炼炁等。或行一时而歇一时二时，或炼一日而间一日二日，工夫间断则生疏错乱，如何得熟？功夫必纯熟愈觉易行而无错，必时时日日皆如初起一时，

密密行之，方为熟炼。）。绝禁其不当为之事亦曰炼（原书注：不当为者，即非道法，而深有害于道法者。如炼精时失于不当，为之思虑，道以思虑为之障，而不可望成。炼炁时息神不定而驰外向熟境，亦障道而忘进悟深入，当禁绝之而纯心以为炼。）。精进励志而求其必成亦曰炼（原书注：道成于志坚而进修不已，不精进则怠惰，不励志则虚谈。然志者是人自己心之所向处，心欲长生则必炼精，向长生之路而行求，必至长生而后已；心欲成神通则必炼气化神，向神通路上而行求，必得神通而后已，此正所以为炼也。）。割绝贪爱而不留余爱亦曰炼（原书注：凡一切贪爱、富贵、名利、妻子、珍宝异物、田宅，割舍尽绝，不留丝毫，方名万缘不挂。若有一件挂心，便入此一件，不入于道。故必割而又割，绝而又绝，事与念割绝尽，而后可称真炼。）。禁止旧习而全不染习亦曰炼（原书注：凡世间一切事之已学者、已知者、已能者、已行者，皆曰旧习。唯此习气在心，故能阻塞道气，必须顿然禁止，不许丝毫染污道心。所以，古人云：把旧习般般打破，如此而后可称真炼。）。”

为什么必须先行炼己呢？伍守阳说：

“然必先炼己者，以吾心之真性，本以主宰乎精炁者，宰之顺以生人，由此性；宰之逆以成圣，亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘。焉能超脱习染而复炁胎神哉！当未炼之先，每出万般变幻而为日用之神原书注：平日淫、杀、盗、妄心、贪心、善心、恶心、欺心等皆是变幻。。犹且任精任炁外驰不住原书注：任炁动而化精，任精动而淫媾，而不摄之令归根复命，由己不炼而不摄也。。古云：未炼还丹先炼性，未修大药先修心，盖为此而言也。能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思。平常日用，必须如是先炼，则己念伏降，而性真纯静。及至炼炁、炼神，则不被境物颠倒所诱，采药而药即得，筑基而基即成，结胎而胎必脱，方名复性之初，而炼己之功得矣……”

从上述介绍内容来看，传统气功非常重视炼己。从现代气功来看，炼己关键就在于炼自己的意志力，炼自控能力。这本身就是练功的重要内容，它决定着练气功的全过程能否顺利进行。

（二）筑基。筑基就是建筑练气功的基础。传统气功所追求的筑基的目的，是为修炼大道，修成阳神奠定基础。其内容就是修炼充足的精、气、神。伍守阳指出：

“精炁旺则神亦旺，而法力大；精炁耗则神亦耗而弱，此理之所以如是也。欲得元神长住而长灵觉，亦必精炁长住而长为有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰（如见色境在外则必起淫念），则元炁散，元精败，基愈坏矣。所以不足为基，且精之逐于交感，年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还炁，得乎？此无基也。神之扰于思虑，时递时迁，茫茫接物，一旦欲令长定而且还虚，得乎？此无基也。原书注：此三段是申明上文基已坏者，而不足以为基之说。古人皆言，以精炼精，以炁炼炁，以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精、炁、神三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，筑而成基。唯能合一则成基，不能合一则精、炁、神不能长旺，而基即不可成。及基筑成，精则固矣，炁则还矣，永为坚固不坏之基。”

十八、 走火入魔

走火入魔在现代气功看来，似乎是指气在人体游窜不能控制、神识不能自主而言，然而若仔细推敲之，在传统气功里，“走火”与“入魔”的含义是不等同的。

（一）走火

对走火一词，传统气功中未作明确的诠释，要想了解其实质，必须先把什么是“火”弄清楚，而后了知“走火”之意。传统气功中对“火”是比较重视的，俗有“传药不传火”之说。但伍柳谈“火”较多，柳华阳在《金仙证论》中说：

“浑然问曰：我闻玉蟾翁言，神即火，炁即药，以火炼药而成丹。今何又言炁是火，而前文又言化谷精以呼吸为火，三事俱言火，不明孰是？华阳云：此视学者得师不得师耳，真参实悟者，一见了然于心；若心下不实，焉得明乎？非是丹经惑尔，乃尔错认丹经，诵几句古言熟语，以为自己聪明，误也。凡云是起火、引火、火逼、行火、止火，皆为呼吸气之火也。凡云凝火，入火、降火、以火、移火、离火、心火，皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆先天炁之火也。凡呼吸之火，能化饮食之谷精而助元精；凡神火能化元精而助元炁；凡元炁之火能化呼吸而助元神；元神之火又能化形而还虚助道，成始成终，皆承火之力。”

由此看来，火的名目确实很多。但究竟其实不出神、炁二者之火。柳华阳也曾说：“炼丹全凭火以炼精，火者神也，曰汞、曰日、曰乌、曰龙，皆吾之真意也。”又说，“火者，乃元炁也，元炁不得呼吸，则不能成药。”至此，人们不禁要问，神炁为何叫火？常人为何只称神炁而不称火？我们认为这是练功时，主动运用意识后而产生的结果。当神意集中到某一处时，使该处的气积聚而产生热感，对此热感才称之为火，这个火的量度则可称之为火候。它取决于气积聚的量度，而气的量度又取决于神意集中的程度。一般说来，神意与后天呼吸运动结合时，神意凝聚的量度大，聚气功能强，故称之为武火；不结合呼吸而似守非守地贯注所守部位，神意凝聚的量度小，聚气功能弱，故称之为文火。在这里，呼吸也称之为火者，实际只是借助呼吸来增强神的凝聚而已。（在运周天时，亦“借呼吸有形者为火候”，含义与此不同）对此古人未能明确讲出，但很多地方已不自觉地露出了这番意思，如柳华阳说：“时至炁化，机动籁鸣，火从脐下发。”又说，“风生于管，炉火自炎，久久心息相依，丹田如常温暖。”伍守阳说，大药生时，“丹田火炽，两肾汤煎……”这里描述大药生的景象较小药生时“火从脐下发”“丹田如常温暖”显然是在质和量上都有了巨大的变化。这更可以说明所谓火是精神高度集中后产生的神气合一的一种特殊表现。中医有“气有余即是火”之说，气功中也有“意有余即是火”之意，如伍守阳说：“若用意紧则火燥，若用意缓则火寒。”

弄清楚火的内容之后，再看走火就比较容易了。顾名思义，所谓走火，就是神炁走出了规定范围，不能再为练功所用。传统气功多称此为走丹、跑丹。如炼药时，火候不够而遗精，是元炁化为后天浊精而出；当三百周天已满，火候已足而不止火，“则大药之可定者，必随火之不定而溢出于外。”这也应是属于走火的范畴。不啻如此，即使在丹成运周天过程中的失误，也可招致走火。柳华阳指出：

“盖炉者，丹田也。丹之已成，全在神光之护持，呼吸之熏蒸。若一时失检点，顷刻气从丹田纷出，或走于身前，或走于身后，诸窍皆可藏之，不得其诀者，不能复返其炉，即谓之走丹。”又说，“丹田之动，若不知动而收，静而熏，则丹有危险矣。”

《大成捷要》中说：

“盖炁荡之失，或因心生懈怠，或因神运太速，以致真气泛滥无羁而不能由中道以升降，难免流窜经络之患。抑炁滞之失，皆因用心过执，元神迟钝，真气停留，既不能运行自如，怎得冲和调畅，故不免雍塞濡滞之患。周天度数失于太过、不及，必倾危也。”

柳华阳指出：

“一脉者，即行周天之道路，凡行火时，神炁必由此路而运……夹脊分明有路通……若神炁泛然于道外，不成路矣。”“若药未甚动，炁伏而缓，先起武火，则内之炁，亦不顺随大路，堕于蹊径，欲归正路，不亦难乎？”

运动坤火之时，往下而行，以通督脉而进，若别行异路，是不能上乾顶，则药即耗散矣。

从以上引述可知，所谓走火实际是练功中神炁结合到一定程度后，脱离了正常规程而呈现出的由元炁引起的各种变化，或化为有形之物（如后天浊精）而遗失，或转为经气而流窜于经络。

或问曰：既然火是神又是炁，为何我们侧重说走火是炁的问题呢？这是因为神与炁本是一家。对此，混元整体理论已作了全面介绍，尽管古人未能精细地了解神气的同异，但对两者都属于气这一点还是有所认识的。如黄元吉说：“元气中之至灵处即元神。”《吕祖全书》中说：

“神无质，神即气也。神气不能分，离气则神无所立，亦无所为气矣。气运即神运。又问：神炁既不能分，道家又何云炼气化神？答曰：存清去浊之谓。惟清故灵，神即气之清者也。”

由是而知，我们把走火解释为主要是气的变化，与神也并不矛盾，言气而神在其中矣。诚然，走火之因，多是由神背离练功之规程所致，不啻如此，从性宫练功者，走火之表现则更是由神意脱离练功“轨道”所致。正是由于这个缘故，所以这种以气失常为主的走火，可以引起以神志失常为主的入魔。

（二）入魔

入魔主要是指练功人的意识里出现了不能控制的各种意境而干扰了练功而言，从字面来说，就是进入了魔境。要想全面了解入魔的内容，必须对“魔”字的含义有全面认识。

“魔”之一字，源于佛家，是梵语“摩罗的”之略称。含义是能夺人生命，障碍、扰乱、破坏人的修行。指佛教所说的欲界第六天王之魔王，其眷属则称之为魔民、魔人，专门扰乱善人修行，使之不能摆脱魔界的束缚。“摩罗的”旧译作“磨”，后经梁武帝（佛教徒）改为“魔”字，不过佛教认为“魔”之含义很广，《智度论》中说：“除诸法实相，残余一切法，尽名为魔。”为什么把其他一切法都称为魔呢？《婆沙论》中说：“何故名魔？……断慧命故名魔，复次常行放逸、害自身故名魔。”佛教中有三魔、四魔、八魔、十魔等名目，其中以四魔所述简明扼要：一是烦恼魔，包括贪瞋等烦恼以恼害身心；二是阴魔，主要指色、受、想、行、识五蕴所生之种种苦恼扰乱行人；三是死魔，能断人命，使人不能继续修行；四是天魔，认为是第六天之魔罗天王及其所属魔民，

专门扰乱、破坏人的正业修行。一般而言，前三种附属于佛教理论中的有关问题，多不以魔来称，称魔者多指第四种，但又不尽然，如《顿悟入道要门》中说：“禅师辨得鬼否？师曰：起心是天魔，不起心是阴魔，或起或不起是烦恼魔。我正法门中，无有是事。”《摩诃止观》对魔之景象分为三种：一是人体上的各种不适的感觉，如

“若人坐时，或缘头面，或缘人身体堕而复上，翻覆不已，虽无苦疼而屑屑难耐；或钻人耳、眼、鼻；或抱持击枥，似如有物，捉不可得，驱已复来，啾?作声，闹人耳。”

对此天台智者称之为“??惕鬼”（堆剔鬼）。二是练功时出现的幻视、幻听。《摩诃止观》说：

“若邪想坐禅，多著时媚，或作少男少女、老男老女、禽盖之像、殊形异貌，种种不同，或娱乐人，或教诏人”。

对此则称之为“时媚鬼”。三是指意识中的由眼、耳、鼻、舌、身而引起的各种异常变化。如由眼见耳闻而使意念不得专一的修炼之境。

佛家对魔的论述，完全是从宗教立场论述的，因而对魔景的产生，未能作出应有的解释，只能从宗教的立场予以想当然的阐述。如《摩诃止观》中说：

“行人修四三昧，恶将谢，善欲生。魔恐迴出其境，又当化度于他，失我民属，空我宫殿，又虑其得大神力，大智慧力，复当与我（魔）兴大战诤，调伏控制，触恼于我（魔）。遽其未成，坏彼善根。故有魔事也。”

《楞严经》则说：

“汝辈修禅，饰三摩地。十方菩萨，及诸无漏大阿罗汉，心精通逃?，当处湛然。一切魔王及与鬼神、诸凡夫天，见其宫殿无故崩裂，大地振坼，水陆飞腾，无不惊恐，凡夫昏暗，不觉迁讹，彼等咸得五种神通，唯除漏尽。恋此尘劳。如何令汝摧残其处。是故鬼神及诸天魔魍魎妖精，于三昧时歙来恼汝。”

对待的办法，《楞严经》中说：

“当处禅那，觉悟无惑，则彼魔事无奈汝何！阴销入明，则彼群邪咸受幽气。明能破暗，近自销损。如何敢留，扰乱禅定。若不明悟，被阴所迷，则汝阿难，必为魔子，成就魔人。”

《摩诃止观》则说：

“菩萨恶知识，若达邪正，怀抱淡然，知魔界如、佛界如，一如无二如，平等一相，不以魔为戚，不以佛为欣，安之实际。若能如是，邪不干正。”

智顗毕竟是在修炼方面有相当成就者，尽管他在论述魔的景象时，难免宗教色彩，但在对待魔景的实践方面，他的思想还是正确的。他在《小止观》中说：

“行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭。二者修观却之，若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼，如是观时，寻当灭谢；若迟迟不去，但当正心，勿生俱想，不惜躯命，正念不动，知魔界如，即佛界如；若魔界如佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。复次，若见魔境不谢，不须生忧，若见灭谢，亦勿生喜，

所以者何？未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖，及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧。当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝。若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。是故初心行人，必须亲近善知识，为有如何等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定，智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏。后即坏人出世善事，乃破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽，今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之。若欲遗邪归正，当观诸法实相。善修止观，无邪不破。故《释论》云：除诸法实相，其余一切皆是魔事。如偈中说：若分别忆想，即是魔罗网，不动不分别，是则为法印。”

从这里可以看出，所谓的魔，都是行者各种忆想所致，如果不动念、不分别则功夫

可以上进而魔事自然消灭。正是基于这种认识，禅宗有“佛来也杀，魔来也杀"之训。不过禅宗修练有得者，不认为魔是客观存在的实有物，如《传心法要》中说：“魔非外来，出自尔心。”就是说，是自己意识活动的结果。

道家对魔的论述较具体，似乎更近于实际。《钟吕传道集》中说：

“所谓十魔者，可得闻乎？钟曰：所谓十魔者凡有三等，一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。如满目花芳，满耳笙簧，舌嗜甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床，如见，不得认，是贵魔也。如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤，如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张，如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火镬，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤，路逢凶党，犯法身亡，如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔，如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当，如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觞，如见，不得认，是女乐魔也。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉休轻裳，??人骄态，争要成双，如见，不得认，是女色魔也。是此十魔，难有不认者是也。既认则著，既著则执，所以不能成道者，良以此也。若以奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间，不认不著，则神不迷而魂不散。内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子，及起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天宫，然后以求超脱。今古好道之流，有清净之心，对境改志，往往难逃于十魔九难，空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹，而志在玄门。于九难不能尽除，在十魔或著一二，非不得道也，

而于道中或得中成，或得小成，而于仙中或为人仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛。”

《大成捷要》也曾谈到魔的问题，主要指在练功中出现的景象，书中说：

“入室下功之时，而三魂七魄、三部八景、三尸九虫、五脏六腑，一切阴神在人身中，皆不耐静，每到定极之际，变化出幻景，或见红蛇，或见王母，风辇龙车，朱雀玄武，景象不一。天师仙子，玉女真官，音乐嘹亮；奇禽怪兽，异状异形；仙女对对，前来论道；白面书生，相为问答；长幡宝盖，接引迎迓，天书圣章，诏临宣谕；生前死后，父母妻子，变化万般，现试不一。认即入于魔窟，为魔所诱，而前功废矣。须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。或时开两目，发出神光，闪灼照耀，即为我之慧剑，加意一摄，收入炁穴，惟深惟寂，不视不听，经彼妖魔，变化来扰，我只一概不理，坚持正觉，自然魔景消散。倘或智慧踊跃，自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄，自言已得无上妙道，要知皆是识神伎俩，三彭鼓弄。若稍有喜怒忧惧、悲伤情形，皆是神已动摇，哭了又笑，喜尽复悲，皆是元神已动，未能守住丹田，以为三尸所使，急宜禁止，勉强入定，不得听其狂妄，时时警省，刻刻把握，庶免堕入魔窟而废我功修。或见白翁，乘龙乘鹿，呼我姓名，当以心却之，切不可应声也；或见三官来考功过，宗亲尽受刑逼，以心却之，切不可动忧惧、悲悯之情也。若认为真实，即惊醒如梦似，是必坠我功德，而真可悲哉。”又说，“心君大定，丹光化为赤子，初现之时，形如丹蛇，其光照人，忽然破空而来，金液入顶，满顶银液金汁，晃晃滚滚，现出赤蛇一条，从顶门而入，口吐祥光，若炬火之声，窜至周身，驰骋于骨节之间，无处不到，即当死心入定，任其所为，须臾即不见矣。人若悸动，赤子不能升入泥丸，难出昏衢。若丹蛇飞来，心不惊恐，能与神人共语，大定之中，见西王母，乘凤凰之辇，前有三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话，千万不可共语。不答，王母则怒而不止，言讫自去。总而言曰：眼见耳闻皆是假，都不可认真。或龙虎交战，或婴姹团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象，不可认为真实。若理他，心动神驰，而败我功德，总要神凝气住，皈入大定，方能超脱而入圣矣。”

也有因体内气化而呈现各种形象者。《大成捷要》中说：

“日月合壁之后，而上中下三丹田之中，现出三座莲台，莲台之上，盘膝坐着三个婴儿，此乃金丹之化机，变出之幻象，切不可着他。”又说，“养胎入定，或现天堂美景，琼宫阆苑，地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。任他千变万化，总以死心为主，内外阴魔及一切阴人幻景，现像来扰，而不能驱除，法在见如不见，听而不闻，一心内守，一志凝神，默诵金光神咒，则魔自退。”

也还有因施火不足或太过而引起的幻景，如

“静中或见水生，而不能使之退，此皆因自然之吹嘘间断，元神不守乎舍，温养不到而丹田火冷，丹光不现，故有此阴魔。然而阴景之变象，亦自多端，要皆不离乎水象。”“静定之中，忽然火生而不能使之灭，此患因多饮食有动火之物，或因热水沐浴身体，引动丹火，到处流光，炎焰焚身者有之，其幻景亦自多端，要皆不离乎火象，或觉心热、烦燥、发渴、饮水不休，倘不知制伏，亦同走丹之患。”

对于魔景产生的原因与对治方法，伍守阳讲得最简要而精当，他在《炼己直论》中说：

“或遇可喜而即喜，或遇可惧而即惧，或遇可疑而即疑，或遇可信而即信，皆未炼己之纯也（原书注：此四者皆外来之天魔也。遇而信之，则着其所魔矣。虽由此前未遇，为炼己之过，倘于此遇时即炼己——遇如不有所遇，魔即不如我何。丘真人云，所以当过一番魔，长福力一番是也。倘于初一遇便不当过，及道愈高，魔念愈多，如何当得过，吉王太和曾问：魔有种种之多，却如何知得当过？冲虚子曰：最易，不怕他有万样奇怪，惟我将神炁俱入定中，任他多种魔来，绝不能与我相遇矣。）。又有，内本无，而妄起一想念，谓之内魔障。或有生此而不知灭，不知即灭者，或有灭其所生而复生复灭者，皆障道。必炼己者而后能生灭，灭己（原书注：生而即灭，灭而至于无可灭。）。又有，外本无，而偶有一见一闻，谓之不宜有之外魔障（原书注：上文喜、惧、疑、信四种俱属此见闻之内。）。或用见、用闻与之应对，而不即远离者亦障道（原书注：一有应对则着魔，为魔所转矣，故障道。）。必先炼己者而后能无见无闻。”

道家对待魔景的态度是：①认为种种魔景俱是炼己不纯，心神外驰，不能住于虚灵之境而产生的；②遇到魔景不要理它，要以正念待之，若能真不被魔所动，则功力上长了，所以魔又叫做磨，即磨炼之意。对此，《正念除魔秘诀》作了精辟的阐述：

“万般景象皆阴魔，正念空空魔自瘥，呼吸无时时已定，魔消福长性灵和。”原注中说：“正念除魔者，因神胎将完之时，外景颇多，有一分就有一分魔。或见奇异而喜悦，贪见则著魔矣；见而不见则不著魔，或闻奇异而有可喜事物，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄念……若心生一妄念，急提正念；眼见一魔景，亦急提正念扫去，静中或见仙佛，楼台光彩一切境界现前，一心不动，万邪自退。只用正念炼气化神，自然呼吸施而阴变纯阳，即无魔矣。然魔当过一次（即一次遇魔景而心不动），则心愈灵一次。”

传统气功既然都是宗教的附属物，那么如何区别魔和阳神出窍的现身以及玉皇大帝呢？对于后者，那是到了演神功成的事，对于前者，伍守阳说：

“昔有一人（注：即山东姓张者），坐中见承尘板上一人跳下，立于前，没入于地（原书注：坐中者在圜中坐时也，见者心不定于神室而外驰，偶有此一见也。若心在定，则亦何以见此。）。复从地涌出，立于前。见其神通变化，而认为身外身原书注：误信常人之言曰：神仙出了阳神，便身外有身。然本性与虚空同体，本无形身，若起一念要显有身，便能有身，不可以见外，为我身。。不识为身外之天魔（原书注：吉王太和问：彼既不识，今老师及昔二真人是何法识得？冲虚子曰：我本性在定，得到定力足，而后有可出定之景到，由我自性升迁于天门，念起而出，犹是虚空无体，乃六通为用，无所障碍。若非我念所出，而有见者，便是外来之天魔、邪魔。若出神之景未到，则神通未足，不能变化，虽欲显身而不能有身，岂可以无我念之身，而认为我哉！神通足者，世尊谓之四神足。）。即为魔所诱动。出圜而远叩邱祖，祖曰：见者不可认（原书注：不宜出，而妄出，虽有妄见，斩退犹恐不速，何敢认为我。不宜出者，未成定之先，求其入定而不可得，又何敢妄出。而终于不入不成耶。此所以不可认也。）。乃不知信（原书注：由于无仙师真传，故不能以信法语。）。又谒郝祖（原书注：郝与邱本同师度，

则同道，同知识矣，既不信丘何必见郝。）。祖曰：邱哥说者便是，惜乎犹不知信，不复更居圜中，而废前功矣。此亦己未炼纯之证也。”

十九、 开顶（开天门）

开顶即把头顶打开，又叫开天门。开天门指头顶的南天门而言，主要在囟门部位。开天门主要有三种形式：

1．点通天门。这是对初练功者而言。气功师通过一定的方法，使头顶的气脉畅通，呈现出局部气流通的感觉，如气的流通感，气向外冒的感觉或局部的跳动感，以后者为多。开始跳动节律与脉搏相同，尔后慢慢与呼吸同步，再后则变得漫无规律。此时若遇到同门练功人，功力在自己以上或相等者，头顶又可出现跳动。头顶有跳动感可以帮助入静，长功快。但真气还没有冲出来。

2．颇瓦法。颇瓦为藏语，意指通过特殊的练功方法（持咒、观想），使头顶发生变化，局部发生水泡肿胀，这时可在该处插入吉祥草。插吉祥草为天门已开的标志。其好处为以后练功不易出偏。颇瓦法或称插吉祥草法，为密宗的一种特殊的练功方法。持咒即用音符振动，如　（音轰），可使声腔共鸣，冲击头顶，使内外气接通。

3．道家全真派把开顶作为婴儿出窍的前奏。当圣胎在上田蕴育成熟后，由于真气的冲击，自然冲破头顶颅骨，使局部变软，犹如婴幼儿囟门未闭合的状态。当天门开时头顶多呈现刺痒、剧痛，并伴有雷鸣状声音，而且多有红光并发现象。有的可见婴儿从囟门冲出（没有功夫的人也能看到，实为意识造型，功夫高的可不出胎儿）。婴儿出窍是阳神，此前必须开天门。开天门要出现许多景象，如天花乱坠等。有的天门自然打开，有的要用意念打开，即使意念和虚空相合，天门开，婴儿出。婴儿出窍后要演神，开始出去一步远，收回来养几天，再出去五步远，收回来再养。气是从丹田出来，气不足时，走远了气接不上会死。但不论走多远，出去的仍是自己的气，仍有后天意识，所以仍是凡夫俗子，还未进入先天，未达到超物理时空的境界。（进入意识领域的时空后，距离感、空间感、时空感等就都不存在了。）因此还要继续养，继续练，要养三年。

二十、 左道旁门

“左道旁门”是过去气功各门派互相贬低的词语。各门派都标榜自己是正宗，其它门派为左道旁门，以致有所谓三千六百旁门，八万四千外道之说法。但究竟谁是左道旁门，难以说清。

在《性命圭旨·邪正说》中称：

“云房真人曰：道法三千六百门，人人各执一苗根，谁知些子玄关窍，不在三千六百门[1]。盖玄关大道，难遇易成而见功迟，旁门小术，易学难成而见效速[2]，是以贪财好色之徒往往迷而不悟[3]。其中有好炉火者[4]，有视顶门者[5]，有守脐带者[6]，有运双睛者[7]，有好彼家者[8]，有守印堂者[9]，有摩脐轮者[10]，有摇夹脊者[11]，有兜外肾者[12]，有转辘轳者[13]，有三峰采战者[14]，有食乳对炉者[15]，有闭息行气者[16]，有屈伸导引者[17]，

有三田还返者[18]，有双提金井者[19]，有晒背卧冰者[20]，有饵芝服术者[21]，有纳气咽津者[22]，有内视存想者[23]，有休粮辟谷者[24]，有忍寒食秽者[25]，有搬精运气者[26]，有观鼻调息者[27]，有离妻入山者[28]，有定观鉴形者[29]，有熊经鸟伸者[30]，有餐霞服气者[31]，有长坐不卧者[32]，有打七炼魔者[33]，有禅定不语者[34]，有斋戒断味者[35]，有梦游仙境者[36]，有默朝上帝者[37]，有密咒驱邪者[38]，有见闻转诵者[39]，有食己精为还原者[40]，有捏尾闾为闭关者[41]，有炼小便为秋石者[42]，有采女经为红铅者[43]，有扶阳用胞衣而炼紫河车者[44]……有闭目冥心而行八段锦者[45]，有吐故纳新而行六字气者[46]，有面壁而志在降龙伏虎者[47]，有轻举而思以驾凤骖螭者[48]，有吞精咽华以翕日月者[49]，有步罡履斗以窥星辰者[50]，有依卦爻之序而朝屯暮蒙者[51]……有希慕长生不死者[52]，有驰志白日飞升者[53]，有着相执而不化者[54]，有着空留而不返者[55]，有持戒定慧而望解脱者[56]，有祛贪嗔痴而思清静者[57]……道释者流，执此一诀一术，便谓金丹大道，止于是矣。”

类似上述说法，在古气功典籍中是很多的。应该知道，古人所谓左道旁门，其中有很多内容在今天看来是可以保健延年的。我们今天学习不应受古人“左道旁门”框框的限制。当然，其中也有不少东西确属糟粕。我们划分功法好坏的标准是，凡利人利己与利己不损人的功法都属于好功法，应该继承发扬；凡损人利己或损人不利己的功法都属于坏功法，应该摒弃。

此前系道家名词。

（附：“左道旁门”条目注释）

①这几句话据说是汉钟离说的，意指从玄关大道上来看各派功法，法有三千六百。但古人又说：“法无邪正，邪正在人”，方法本无邪正，“正人行邪法，邪法也正；邪人行正法，正法也邪。”如古代之房中术，有使生殖器发生变化之法，邪人学此法可行邪事，走正道的人用此法可以治病；又如硬气功本不是邪法，坏人掌握硬气功，行窃时门锁一打就开。故三千六百法都有其好的地方，而且各道法都有自己的入手处，掌握了根本的东西都对，不掌握根本的东西都难以升到高层次。但玄关窍却不在三千六百门之中，他们都没讲。懂得玄关窍以后，三千六百法，法法皆对，不懂则都不对，都是左道旁门。

②真正的玄关大道难于遇到，遇到则容易练成，真正玄关窍开了即一得永得，不会再退回去。旁门小术容易学，真正修成大道却很难。

前边几句，是宣扬玄关大道为最根本的道。

③过去练功者有贪财的，可以练外丹，搞点石成金，叫黄白之术；好女色的搞什么采补之术，迷于此即不想搞玄关大道。

④好炉火者是搞烧丹练汞、点石成金的人，有的把银变成金，把铜变成金，把琥珀变成金等，烧一炉即可发　财。

⑤视顶门：练功看头顶，守印堂、守泥丸宫，闭着眼上翻。有的是很好的功法现有些功法如开天门，即守上田顶门。

⑥脐带即肚脐。

⑦运双睛：眼睛上下左右转，一般为调魂的方法。现在可用此法于养目，治疗神经衰弱。

⑧好彼家：彼家指女人或男人。彼家有邪正两派。南方双修法中有形交（最下品）、气交、神交（将气相合，使阴阳二气平衡）。气交、神交为正宗。

⑨守印堂：守印堂玄关祖窍被视为左道。其实《性命圭旨》一书，第一篇即为玄关祖窍。因此，此处可能说的是意守方法。意守有几种方法，文中指责的可能是指行动意守。如用纯意念意守，书中并不反对。

（10）摩脐轮：用手摩肚脐转，实际可以强身壮体，强肾益气，用以保健是可行的。

（11） 摇夹脊：练此功法者已很少了，古意为何，不清楚，可能是指用导引来通经脉，也有贬肘后飞金晶之意。

（12） 兜外肾：是一种返还功，能使睾丸抽回腹内，变没了。强肾功、铁裆功都练此法。

（13） 转辘轳：即转腰，有平转、竖转、气转，属一般练功方法，可强身健体。现已不多见。

（14） 三峰采战：属南派最下层功法，为男女双修功法，大部分修不成。双修功法必须先修意志，头脑非常清静，使自控能力非常强，在色无色，居尘无尘，夫妻练功虽然有性生活，但心念一点不动。欲念一动，欲火一升，就把精消散了。

（15） 食乳对炉：与三峰采战属一个门派，层次不同。在古籍中认为这是不好的，而且练功也不易练好。

（16） 闭息行气：先呼吸气，以后闭住气，然后再意念转圈行气转周天，可以转任督二脉的周天，可以转带脉，也可以转卯酉周天。很多硬气功用这种练法，对健身有益。

（17） 屈伸导引：活动躯干四肢，施行各种导引法，有健身作用。

（18） 三田还返：在上中下三田反复走运周天。这当然是一种练法，但书中也认为是左道旁门，达不到高级水平。这是因为他不懂得根本道理。如果运周天中往玄关上走，三田返复也是好的。

（19） 双提金井：金井，有说是肩井，有说是金晶。“肘后飞金晶”，是靠动作运小周天的一种功法，如翘臀、塌腰、弓背、挺胸、扬头、背手等。关键在于运周天时用意念走，这个意念不是有杂念的意念，而是入静后一念不起，用恍恍惚惚的意念带着走周天，这时的气是先天气，这样转时怎么转也没问题，而且功夫上得快，离玄关就近了。如果不是用入静以后的意识而是表层的意识则转不进去；如果用超逻辑思维的意识即深层意识，则走到里边去了，先是用意念带着转，以后慢慢变成自转就进入周天了。意识深一层，气就深一层；意识越沉静，气越往里边走。

（20） 晒背卧冰：练寒暑不侵，不怕冷热。这也能增强身体抵抗力。

（21） 饵芝服术：指吃药物，如灵芝、白术等。过去有吃药物成仙或长生的，还有吃桑椹、何首乌、柏树叶等成仙的。练功者吃点药物补养身体并无不可。

（22） 纳气咽津：此法也可健身。

（23） 内视存想：内视是看体内五脏六腑；存想即想神、佛或某种东西，也是一种练功方法。

（24）　休粮辟谷：气足不思食，不吃五谷杂粮可把后天浊气消散掉。

（25）　忍寒食秽：指在恶劣环境下练功，似行气之人。

（26）　搬精运气：搬运即运周天，把精气沿周天搬运。一般指经脉周天。在道家功中，经脉周天是入手功法，以后还要往上走，走玄牝门，即关窍开，一层层高上去。

（27）　观鼻调息：看鼻尖、调息。属佛家六妙法门功法。把精神意念集中到鼻端，在此调整呼吸。如果懂得玄关则观鼻调息也是正法，止于此则不能进大道。但如果从观鼻调息进入到自然无为的虚静境界，也可以从一般法门到大道。懂得这个道理，任何一个具体功法都可进入大道，否则即成小术。

（28）　离妻入山：有的是出家当老道，有的是入山采气，搞静定。此条具体所指不同。

（29）　定观鉴形：定观鉴形是一种功法，有两种方法：一是挂一面镜子，看镜中自己的形象，把身体各部都看得非常具体，自己意识与形象结合，常此以往，以后不练功时也常有自己的形象，慢慢可练到出阴神；再是挂多面镜子，从多方面看自己的形体，同时加意念想自己的形体，把形体看得非常明晰。其弊病容易分神，有的人看着看着把神跑出去了，失控了。精神稳定的人照着镜子练一练，功夫可能长得快一点。定观鉴形是练神通的一种办法。

（30）　熊经鸟伸：指五禽戏一类的动功。经即径，指所走之路。传说熊经鸟伸为庄子所练。又据传熊经为一种练功动作，两脚外撇成一字前行，迈左脚推左手，迈右脚推右手。鸟伸相当于如今的鹤行步，一伸一转。过去练气功不强调动功，认为不能空静，是初级功法。实则能否空静不在于动不动，不动时能空静，动时也能空静。如果在日常生活中仍然能静能空，才是真正的空。如能动中求静，动静一如，静也空，动也空，即达到高级境界了。把动功视为初级功法是不应该的。动功适合于初级层次的人练，也同样适合高层次的人练。

（31）　餐霞服气：实际是对着天空、自然界食天空之气，于保健是有益的。

（32）　长坐不卧：整天打坐，晚上不睡。为了练毅力可以试试，有好处。坐睡比卧睡好。

（33）　打七炼魔：打七是佛家净土宗念佛的法门，围佛念经七天七夜，困了轮流坐下休息。道家是用竹篾打全身，叫打魔，要打七天，打时不能喊叫。这是一种练功方法，练气开始，以揉腹练中气，气足以后先用手打，再用木槌打，先打局部，再打通全身。原来打七不用力，后来有打死的。此种练法原属佛家的少林基本功叫“神勇余力十二月兴功法”。第一个月先练揉，第二个月用手打，第三个月用木槌打，第四个月用砂子打，第五个月用石子打，以后用铁砂打，把周身打遍。以后道家也学了此法。

（34）　禅定不语：道家之坐观，佛家之闭关皆属此。佛家之闭关指修行到一定年限的僧人，有了资格，但功夫还没有修成，为了练功夫，磨练自己的心性，于是把自己关闭在一个很小的屋子里或山洞里，同外人不接触，不出、不语，饭、水和大小便盆都通过一个小窗口递送叫闭关。闭关时间少则三个月、六个月，多则三年甚至九年。有

了这个基础，安下心练功，功长得非常快。闭关即为练功创造了一个极安静的环境。过去说“身闲心不闲，不得入深山”也是这个意思。所以关键是心要闲，要静得下来。书中只说这种形式不好是片面的。

（35） 斋戒断味：即持斋、持戒，按戒律办事。一般最低的是五戒，为戒杀、戒盗、戒淫、戒妄、戒酒；有的是八戒，加不装饰打扮及听歌观舞，不眠卧高大华丽的床褥，不非时食。沙弥是十戒，和尚是２５０条大戒，尼姑是５００条大戒，道家只戒杀、盗、淫、妄，不一定戒酒。持斋：斋在古代讲心斋，什么都不想，安安静静，意念和虚相结合，称为心斋。即“无听之于耳而听之以气，无听之于气而听之以心，无听之于心而听之以虚”，心中极空虚曰斋。心中空了，神才能住到里边。不吃荤是少贪戒杀。断味：一曰不吃荤，二曰不吃熟食（烟火食），只吃生食如瓜果梨桃等。这些也是有益的，可作为修行的一个方面。

（36） 梦游仙境：做梦游仙境看仙佛。此梦非睡梦，而是练功中犯迷糊，看见了神仙、玉皇大帝、如来佛等，这是意识的幻景。现在还有人搞什么带着人去朝北斗星，治病时要精灵附体，以此骗人。也有一种借似睡非睡时，意想仙境以此“通神”的，实际是意识作用或真妄相攻之显像。

（37） 默朝上帝：心中默想上帝，与上帝冥通。伊斯兰教有此练法，天主教也用此法。想上帝也是以一念代万念，上帝有神圣感，利于入静，静后再往真处走。故这也可算做气功的一种修炼方法。

（38） 密咒驱邪：练功开始先念咒，如道家先念咒安土地。安土地者，“土”实为自己的“己”，中央戊己土，意念即属戊己土。意念有动的部分属阳，不动的部分属阴，把不动的部分的精神安定下来。《西游记》用咒语拘土地，咒实际上是起安定自己精神的作用，其实就是自己在运用意念。如有一个最简单的咒语，说是一念就会出现红光：“头顶佛世尊，口中念观音，身后是真武，身前是老君，左面是青龙，右面白虎神，弟子来到此，奉请护法神，保弟子修行，金光遍满身。”实际是先想头顶，导下来至头面，想身体后前左右，自己在正当中，周围都来护着自己。总如此想，金光就出来了。这实际也是意识活动，是一种练功方法，但罩上了神秘迷信的东西。

（39） 见闻转诵：指终日诵经念经的。真正念经叫唪（音讽）经，是防止杂念，使精神集中，把你的心全拴在佛上。念经时，每个字都是从心中一个点一个点地往外蹦，声音从心里出去，带着丹田气；其音嗡嗡，经房周围的场是很厉害的。把这些也说成左道旁门是不恰当的。这种方法也可以实践一下。一本好的气功著作，虽然读不懂，但反复诵读也可以念出功夫来，到一定时候可以豁然开朗。因为反复诵读可以增强脑子的节律感，节律强了以后脑子规范化了，功夫就出来了。

（40） 食己精为还原：精为精华，泄后再吃掉，返还身中复变为营养物质。此为道家之旁门小术，意义不大，达不到健身目的，无甚作用。

（41） 捏尾闾为闭关：把尾闾用力按住，“闭关”此处为闭住阳关，使精气不外泄。这本应用功法把会阴收缩使精气上提，不使外冲，即为闭关。对一般修练家来说，不主张用把尾闾点住或按住以使精气不外散的方法，而道家的下三品中却有如此走者。过去有修弥勒派的，把尾闾（相当于前列腺、射精管处）点住后射不出精，使精返还，

其中前列腺素不丢失，对身体有益。有些功法讲究把三叉路口会阴穴点住使精气回去，但有些人走错了，精未出而进入膀胱，叫误入鄱阳湖。有的人借此纵欲，精出时点住，也是错的。这种方法与用意念把会阴收缩上提的气功方法，虽然都叫闭关，但内容绝不相同，不容混淆。另，过去的房中术也有把点会阴作为养生方法，但真正以此养生是不行的。有的老人用此法练功，看来面色红润，红中透白，但临死时结局不好。

（42） 练小便为秋石：即把尿煮后剩下尿碱，叫秋石，认为其中有精气，说服秋石可成仙。秋石，有肾病者忌盐，可用秋石代之。此法来自农村。农村中相传童溺中有元气、精气，可去火明目，后又说尿中有些许内分泌素，至于说其中有荷尔蒙，有保健作用，即使真有，煎煮成碱也都破坏了。

（43） 采女经为红铅：铅有汞。把女经晒干成粉食之，并说初潮之粉有定心神作用。练功不应用此法。

（44） 扶阳用胞衣练紫河车：年龄大，肾中阳气不足，吃胞衣（中药名紫河车，即胎盘）补之。由于其中有多种激素，食后能使肾气旺盛。吃紫河车不叫练河车。河车即运周天（车在河里把东西沿一定路线载走），也叫河车搬运，相传为吕洞宾练功之法。

（45） 八段锦有床上、床下之分，为动功，开始是闭目瞑心坐，以后有八段动作，对健身有作用。用此法练内功，同样可转周天，出阳神。

（46） 吐故纳新：把气吐出，再专吸气，行六字诀（过去叫太上玉轴六字真言）。六字发音能够管五脏六腑和少阳经，可以起保健作用。过去认为久练亦能成仙。六字诀在晋、隋、唐修炼之人极多。如能一心清静，一尘不染，一念不起，练起来清澈透明，马上内脏气机就能够通达，可以达到“三花聚顶，五气朝元”。所以真正能够做到一心清静，一尘不染，一念不起，哪个功法都是好功法，做不到，好功法也不行。

（47） 面壁而志在降龙伏虎：面壁指什么都不想，什么都不接触。降龙伏虎：龙虎即性和情。面壁使性和情不动。此为佛家坐枯禅之法。相传有一老僧封门面壁，嘱众僧勿让任何人进来，否则将大难临头（此为老僧之预知功能）。时新县令上任，携女来看庙，其女非要开门看老僧是如何修行的。众僧无奈把门打开，女见老僧正面壁打坐，遂俯身相唤，老僧被脂粉香味刺激，醒后见一小女，心一动，元精全泄，遂死。这表明老僧面壁多年并未做到降龙伏虎。

（48） 轻举而思以驾凤骖螭：练功时用意念将自己提起来，轻飘飘的，乘坐龙车凤辇成仙了。实际上这是意识里的东西，是假的。

（49） 吞精咽华：吸日月之精华被称做左道旁门，实际对健身有益。

（50） 步罡履斗：罡指北斗七星中最外边最尖上的星，叫罡星。七星总称也叫天罡。步罡履斗是按七星步前进后退。传说常练七星步可以走到天上去。古称此为禹步，若结合采气也可健身。

（51） 依卦爻之序而朝屯暮蒙：按八八六十四卦，拿出十二消息卦，其中有屯卦、蒙卦。早为屯卦曰进阳。晚为蒙卦曰退阴。此为卦爻周天，也被称作左道旁门。到底为什么是错的？原来龙门派下边派别很多，分不清谁是正宗。《性命圭旨》属于道家清阳宫的书，清阳宫有一《寥阳殿问答》，传系东华帝君降神后所说。东华帝君为练养

派的开派祖师，仅在太上老君之下，有《东华阖辟仙经》。《性命圭旨》是东华帝君搞的，他们讲究自然，不讲用意念去转周天，要求气足了以后气冲着自己走。所以把用意念的都叫左道旁门。

（52） 希慕长生不死：长生不死当然好，他们也认为是左道旁门，说老活着是“万劫阴灵难入圣”。（万劫：一劫为１６００万年，万劫为１６亿年）

（53） 驰志白日飞升：白日飞升有几种形式，如有的用念咒，可以白日飞腾入天。但这些仍不算根本大道。所以过去讲，“项上生光犹是幻，足下登云未为仙”。

（54） 着相执而不化：练功时太执着。说拜佛，什么是佛？要有真佛爷才是佛;说炼丹，什么是丹？有具体东西才是丹。这叫着相，太执着，看到实体形象上去了，这就错了。真正的仙道、佛道是没有形象的，有了形象就错了。“眼见耳闻都是假，无形无象方为真”。

（55） 着空留而不返：着空即顽空，什么都没有。练气功的空，佛性、见性的空，不是都没有的空，而是相对于有的空。如何理解呢？任何物质都有形、气、质，相当于质量、能量、信息。具有形、气、质的东西称为有，不具备形、气、质的特殊的物质存在形式叫做无。各种物质都有此内容。举凡各种实体性物质都有场，场是无形无象的，场即相当于“妙有”。“妙有”不是有而是无，这个无不是什么都没有，而是“妙有”。譬如，一个有形的我是一个人，在有形的我的周围还有一个无形的我。这个无形的我过去认为是不存在的，现在的红外线复相术可以把我存在过的信息，即无形的我拍摄下来，８小时内可得清楚的影象，８小时以后，７２小时以内可得模糊的影象，五官看不清了，时间越长越模糊。过去认为这是人的灵魂，其实是人的生物场扰动了宇宙的电磁场，宇宙电磁场受到扰动后不平衡了，这种变化就成了你的形象。无形的我，即人的生命活动周围的那个物质场，如果取名，可以叫“生命场”，是生命功能所体现的东西。所以不能着空，着空（顽空）就回不来了，达不到空中“妙有”的境界。

（56） 持戒定慧而望解脱：戒、定、慧、为佛门三学。持戒即勿犯纪律，不是念戒文叫你勿犯纪律，要讲受戒，即在头皮上烧若干点。再早不是烧，而是摩顶受戒，给弟子摩顶老师需要有功夫，在摩顶时示以戒条，同时从头顶把气打进去。戒实际上是气。后来老师没有那样大的本事了，就用艾绒加一些药物和酥油放在头顶烧，烧得疼痛难忍，起了大泡，变成一跳一跳地疼，越安静泡越疼，念经时头上就跳。泡好了，习惯也养成了，一安静一闭眼头上就跳（相当于开天门）。这实际上是让你守性宫，不过老师不这样明白地告诉你，所以有的就白烧了。过去讲受戒是要获得戒体，老师说句话你一通，力量进去了，功夫就有了。

定：为佛家的一种练功方法。

慧：是真正的智慧，和一般说的聪明不一样。

求解脱：佛家讲因戒而生定，因定而生慧，福慧俱足而成佛，即可得到解脱。若能真的修戒定慧，不仅可练初级功，而且可达高级境界。

该书从道家炼丹观点出发，认为戒、定、慧没炼丹之举，故贬之。实不知持戒定慧练功之结果属“祖性灵明便是丹”的范畴。

（57）　祛贪、瞋、痴而思清静：按佛家提法，贪、瞋、痴为三毒（五毒加慢、疑）。祛，去掉。祛贪、瞋、痴而思清静，是修性功练功的必要准备条件。

贪：要想练出功夫，什么都贪不行。贪多嚼不烂，什么都想学，什么都搞不好，精神不能专一了。生活上太贪了，贪吃贪穿就会变成好吃懒做。一般说，贪为万恶之源。贪多必流为恶，要做坏事了。贪在练功上行不行？到高级阶段练功也不能贪，要回归自然。

瞋：不高兴、怒、不愉快、对别人厌恶感俱为　。属性情生发冲击自己脑子，将使自己不能很好练功。

痴：不是呆而是不明道理。不明道理、不懂佛法叫白痴。

要练好功，这些都不能要，只求清静。清静也是很好地法门。“一心常清静，天地皆系归”。但光清静还不够，清静后不炼精化气，不走命宫则成不了金丹大道。

《性命圭旨》中的批判是指有的人把一诀一术视为金丹大道，只此而已。所以他说这是坐井观天，只此是不行的。有的人懂得很少，却以偏概全，满足不前，则到不了高境界。要不断往上走，达到虚空境界，进入虚无、“真无妙有”、“真空妙有”才行。否则都是局部的。

以上给我们一个启示，我们练功也要一个层次一个层次地往上走。现在练形神庄，先把身体练强壮起来，把气练足，把神练稳，使精神灵明起来，再往上把特异功能练出来，用特异功能再去掌握生命活动和身体相平衡。有了特异功能还要再往上走。特异功能大致有四个层次，现在已经见到了前三个层次的人了，这三个层次是：一、超视觉功能。不用眼睛看东西，透视、遥视、显微视、耳朵识字等。二、意识制动。用意识把东西移位。三、无中生有。没有的东西说来就来。

以上通过对左道旁门条目的讲解，把部分气功门派和练功方法作一介绍。可以看出，其中大部分功法属于保健功法，坏的功法也只有两三个。介绍的目的，是希望能够触类旁通，将来在阅读古代或现代气功书籍时，能透过表面的、现象的东西把握住各门派或各种练功方法内在的、本质的内容，以便正确地了解哪些功法在哪方面有意义、可以利用，能否将此功法的有益部分移入自己的练功中来，借助各家的东西，为我所用，使自己的功圆满起来。但也应看到，过去的气功门派虽然都有他们自己的长处，可是往往只局限在一个方面，没有整套的东西，所以尚难称为真正的气功科学。

所谓整套的东西，即从理论到功法都有。而有些功法虽有理论，却只限于与功法有关的这一部分理论，如谈到人与大自然的关系，只是从它的功法谈起，不是全部，因此不能说是气功科学的全部内容。我们搞气功专业，研究气功理论，就要把握气功科学的全部内容。练功可以只练一门或几门，但知识要全面。将来各门派互相取长补短就形成你中有我，我中有你，慢慢互相渗透，门户之见就逐渐少了。这时真正的气功科学才能建立起来。

现在为什么气功门派那样多？主要是在理论上过不了关。都把自己的一点点理论说成是全部的理论，以偏概全，就觉得“老子天下第一”了，互不服气。其实水平越低，眼界越狭窄，自视反而越高，越不好统一。而到了高层次就比较好统一了。现在我们先

从理论上逐步统一认识。要开阔眼界，看到气功界还有这么多东西，切忌把自己封闭起来，关上门来充老大。

二十一、 禅定

“禅”是禅那的简称，是梵音的音译，其意译为“思维修”或称“静虑”，是佛教的一种修持方法。其中有“祖师禅”与“佛祖禅”的区别。思维修是依因立名，意指一心思维研修为因，得以定心，故谓之思维修。言静虑者依体而立名，其禅那之体，寂静而具审虑之用者，故谓之静虑；静即定，虑即慧，定慧均等之妙体曰禅那。“定”是梵语“三昧”的意译，指心定止于一境且离散乱之义，故有一心考物曰慧，一境静念曰定之说。两相比较，禅的含义宽，指一切息虑凝心而言；定的含义狭，仅是禅之一分也。因为禅那的思维审虑有定止寂静之义故可名定，而三昧（定）无思维审虑之义，故不得名禅，两者合称则总名之为禅定。属色界（禅）、无色界（定）之心德，其中又各有“四禅四定”之浅深，此四禅四定是“世间法”、“出世间法”的总则，也即凡圣所共同。至于引发禅定之方法，可有多种。在《清静道论》中记叙有地遍、火遍、水遍以及安般念等法，皆可入道。至于中国佛教的“参话头”，则属于祖师禅的“明心见性”的方法，与此不同。鉴于佛教认为四禅四定是诸定之根，可以发天眼、天耳等通力，且依有思维审虑之用，可观念真理，故禅定为修道之最重要者，所以我们把四禅四定的内容，依据《佛学次第统编》详细介绍如下。

（一）初禅

行人先须趺坐调息，从粗住细住，阶欲界定。次后身心泯然虚豁，失于欲界之身。坐中不见头手，床敷犹若虚空，是为未到地定，此定能生初禅。即是初禅方便，亦名未来禅。得此相己，初勿惊恐，亦勿欢喜（原书注：惊喜皆能招魔。），勿向人说（原书注：说则永失不可复得，譬如种树不可露根。）。若于未到地中，入定渐深，身心虚寂，不见内外，或经一日，乃至七日，或一月乃至一年，定心不坏，守护增长，忽觉身心凝然，运运而动。当动之时，还觉渐渐有身，如云如影动发，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍身（原书注：上发多退，下发多进。）。动触发时，功德无量。略说十种善法眷属，与动俱起。一定、二空、三明净、四喜悦、五乐、六善心生、七知见明了、八五累解脱、九境界现前、十心调柔软。如是十种胜妙功德庄严动法，此则略说初动触相。如是，或经一日，或经十日，或一月四月，乃至一年。此事既过，复有余触，次第而发（原书注：然亦无定前后。），故名初禅。言余触者，即前动触为一麻、二痒、三凉、四暖、五轻、六重、七涩、八滑。复有八触，一掉、二猗、三冷、四热、五浮、六沉、七坚、八软。此八与前八虽同，而细分别，不无小异，此十六触也。随一发时，悉有十种善法功德眷属，行者因未到地，发如是等诸触功德善法，故名初禅初发，并是色界清净四大，依欲界身中而发。从此舍离欲界五欲五盖（原书注：五欲者，一色、二声、三香、四味、五触；五盖者，一贪欲、二嗔恚、三睡眠、四掉悔、五疑。），得初禅五支功德（原书注：一觉、二观、三喜、四乐、五一心。）。

１．觉支。初心在缘名觉。谓行者依未到地发初禅，色界清净色法，触欲界身根，心大惊悟，尔时即生身识，觉此色触，未曾有功德利益，故名觉支。

２．观支。细心分别名观。谓行者既证初禅功德，即以细心分别此禅定中色法诸妙功德境界分明，无诸盖覆，如是等功德，欲界之所未有，故名观支。

３．喜支。欣庆之心名喜。谓行者初发禅时，乃有喜生，但分别未了，故喜心未成。若观心分别，所舍欲界之乐甚少，今护得初禅，利益甚多，如是思惟已，则欢喜无量，故名喜支。

４．乐支。恰悦之心名乐。谓行者发初禅时，乃即有乐，但分别喜。动涌心息，则恬然静虑，受于乐融恰悦之快，故名乐支。

５．一心支。心与定一，名为一心。谓行者初证禅时，乃即着定，而心犹依觉观喜乐之心，故有微细之散，若喜乐息，自然心与定一，故名一心支。　若在人中坐禅，得此根本初禅，不失不退，则命终已。随初禅力深浅，必生梵众等之天中，是初禅天因也。

（二）二禅　若于初禅定中，厌离觉观，入中间禅，从未到地，专心不止，于后其心豁然。明净皎洁，定心与喜俱发，具足四支功德（注：一内净、二喜、三乐、四一心）。

１．内净支。心无觉观之浑浊，故名内净，谓行者欲离初禅时，种种诃责觉观，觉观既灭，则心内静，心与静色法相应，豁尔明静，故名内净支。

２．喜支。欣庆之心名喜。谓行者初得内静时，即与喜俱发，而喜心未成，次心自庆得免觉观之患，获得胜定内净之喜，欢喜无量，故名喜支。

３．乐支。恰悦之心名乐。谓行者喜涌之情既息，则恬然静虑，受于内净喜中之悦乐，故名乐支。

４．一心支。心与定一，谓之一心。谓行者喜乐心息，则心与定一，澄　ＮＦＤＡＥ　不动，故名一心支。

名为根本二禅，若人坐禅得此，随其浅深，命终必生少光等之天中，是为二禅天因也。

（三）三禅　若于二禅定厌离喜相，入中间禅，从未到地，澄静其心，泯然入定，不依内外，与乐俱发，具足五支功德（注：一舍、二念、三慧、四乐、五一心）。

１．舍支。离喜不悔名舍。谓行者欲离二禅时，种种诃责二禅之喜，喜既灭谢，三禅即发。若证三禅之乐，则舍二禅之喜，不生悔心，故名为舍，亦名三禅乐。初生时，是乐三界第一，能生心著，心著则禅坏，故须行舍。

２．念支。念名爱念。谓行者既发三禅之乐。乐从内起，应须爱念将养，则乐得增长，乃至遍身，如慈母念子，爱念将养，故名念支。

３．慧支。解知之心名慧。谓行者即发三禅之乐，此乐微妙，难得增长。若非善巧解慧，则不能方便长养此乐而遍身也。

４．乐支。恰悦之心名乐。谓行者发三禅乐已，若能善用舍念慧，将护此乐，乐既无过，则增长遍身，恰悦安快。三禅为最乐，若离三禅，则余地更无遍身之乐也。

５．一心支。心与定一，名曰一心。谓行者受乐心息，则心自与定法为一，澄ＮＦＤＡＥ　不动也。　名为根本三禅，若人坐禅得此，随其浅深，命终必生少净等之天中，是为三禅天因也。

（四）四禅　若于第三禅定，厌离乐法，深见过患，入中间禅，心无散动，得未到地，于后其心豁然开发，定心安隐，出入息断，具足四支功德（注：一不苦不乐、二舍、三念清净、四一心）。

１．不苦不乐支。不苦不乐，中庸之心也。谓行者欲离三禅时，种种因缘，诃责于乐，乐既谢灭，则不动之定，与舍俱发，故内心湛然，不苦不乐也。

２．舍支。离乐不悔名舍。谓行者既得第四禅，不动真定，则舍三禅难舍之乐，不生悔心，故名舍支。亦云：证四禅不动定时，不应取定起动念心，若心行舍，则无动念之乖也。

３．念清静支。念即爱念。谓行者既得四禅真定，当念下地之过，复念自己功德，方便将养，令不退失，进入胜品，故名为念。亦云：是四禅中，有不动照了，正念分明，故名念支。

４．一心支。心与定一，名一心支。谓行者既得四禅之定，复用舍念将护，则心无所依，泯然凝寂，一心在定，犹如明镜不动，静水无波，湛然而照，万象皆现。

名为根本四禅，若人坐禅得此，随其浅深，命终必生福生等之天中，是为四禅天因也。

（五）空处定

行人得第四禅已，深思色法过罪，作意灭除一切色法，一心缘空。念空不舍，即色定谢而空定未发。亦有中间禅，尔时勤加精进，一心念空不舍，则其心泯然任运，自住空缘。亦名未到地相，于后豁然与空相应，其心晚净，不苦不乐，益受增长，于深定中，唯见虚空，无诸色相。虽缘无边虚空，心无分散，既无色缚，心识澄静，无碍自在，如笼破鸟出，飞腾自在，是名证虚空定，证此定已，不失不退，命终必生空无边处，但有受想行识四阴，无色阴也。

（六）识处定

行人得空定已，诃责空处多诸过失，便舍空处，一心系缘现在心识，念念不离，未来过去，亦复如是。常念于识，欲得与识相应，加功专注，不计旬月，一心缘识，而无异念，空念即谢。识定未生，名中间定，即使泯然任运，自住识缘，名未到地。此后豁然，与识相应，心定不动，而于定中，不见余事，唯见心识，念念不住，定心分明。识虑广阔，无量无边，识法持心，无分散意。此定安隐，清净寂静，证此不失，命后必生识无边处，亦有四阴也。

（七）无所有处定

亦名不用处定。行人得识定已，诃责识处过患，即舍识处，系心无所有处，于中心不忧悔，专精不懈，一心内净，空无所有，不见诸法，寂然安隐，心无动摇，此为证无所有定相。入此定时，怡然寂绝，诸想不起，尚不见心相，何况余法，无所分别，即是无所有处定。证此不失，命后必生无所有处，亦有四阴也。

（八）非想非非想处定

行人得无所有定已，深诃责无所有处过罪，即舍无所有处，观于非有非无，常念不舍，一心专精，加功不已，其心任运，住在缘中。于后忽然，真实定发，不见有无相貌，泯然寂绝，心无动摇，恬然清静，如涅槃相。是定微妙，三界中极，如步屈虫，行至树表，更无可进。证此不失，命后必生非非想处，仍有微细四阴也。

二十二、 见性

见性为佛家基本用语。性为佛性。见性指彻见佛性（即自己心性）而言。达摩的《悟性论》中说："直指人心，见性成佛，教外别传，不立文字。"《黄檗宛陵录》中、说：

"即心是佛，上至诸佛，下至蠢动含灵，皆有佛性。同一心体，所以达摩从西天来，唯传一心法，直指一切众生本来是佛。不假修行，但如今识取自心，见自本性。更莫别求。"

《血脉论》中说："若欲见佛，须是见性，性即是佛，若不见性，念佛诵经，吃斋持戒，已无益处。"日本《永年道元法语》中说：

"见性者佛性也，万法之实象也，众生之实性也，此性渡于有情非情，普于凡夫圣贤，都无所住。故无住之性，虽存于有情，不住于有情，虽在于恶而不住于恶，虽在于色而不住于色，虽在于行而不住于行。不住于一切，故云无住之性，又此性非色非有，非无非住，非明非无明，非烦恼，非菩提，全无实性，觉之名为见性。"

见性之性与性命之性不同，此性为佛家最根本之所。原佛家并不讲性。达摩来中国后提出明心见性。达摩死后逐代下传，至五祖弘忍，在找衣钵继承人中发现众弟子素质均不甚好，遂以明心见性为题，对诸弟子进行考试，大弟子神秀法师答为："身是菩提树，心为明镜台，时时明擦试，勿使落尘埃"弘忍谓其虽已明心但未见性。后磨房一僧人答曰："菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。"弘忍谓其性见到了，遂承衣钵为六祖慧能。以后禅宗练法即讲明心见性。什么是性？心即佛，佛即性，叫心性。心性即佛性，佛性也即心性。此即见性成佛。佛性为性的根本功能。能领悟到、感觉到性中的状况，即为佛性。佛性无所不在，上至佛，下至虫蚁皆有佛性。所以达摩说众生都是佛。之所以不能都成为佛，是因众生被世俗所迷惑没有开悟。佛不是修来的，只要能"始取自心，见自本性"，即把本来具有的佛性、心性找出来，就能成为佛。所以达摩讲："直指人心，见性成佛。"要练功就是个心，心是无形无象的，见不到心，可以给你一个，你意念一动就是心，此即直指人心。就是说练功要在意念的最根本处练功。譬如演驴皮影戏的，拉线的人即相当佛性。练功不要光从影上练，要深进去到最根处。道家的玄关也是如此。到最高层次，佛道两家是一样的。

从最根本处往外引发动作的地方是本性。任何动作都关系着人的眼、耳、鼻、舌、身、意，叫六根。眼对色，耳对声，鼻对嗅，舌对味，身对触觉，意对法。即六根、六尘、六识。精神活动叫根，外面的活动叫法（尘），里边的深度活动叫识。识不同于性，性在最根本处，性一动身体即动。意念一旦成为概念就是法。当意念要动未动时的根上的一点叫性。每一活动都有个始点即是性，所以日常生活中无处不是性。吃饭、穿衣是

性，安安静静是性，性无处不在。因而日本《永年道元法语》中说，见性者，佛性也。佛性就是万法之实象。如有特异功能的人闭着眼看东西的那个地方，即里边的层次，当闭眼看东西，看到的那种虚无的状态，又有形，又无形，尤其是当把东西搬走时，把某物看断时，断后复接时，接的那种感觉即实象的范畴，但非实象的根源。实象是要再向里透过一个层次。

各种事物最根本最本质的体性即为佛性。佛性非有形之物，一进入有形即错。它是模模糊糊的存在，从佛性看事物，各种事物都是一样的，其形体都不复存在。实象都是一样的，叫实象的兼容性。“众生的实性”，指众生的最根本的生命活动（即功能活动）即佛性。佛性之性，既不能有情，又不能无情，对于凡夫或圣贤都无区别。这种无区别之性，在身体里有，在宇宙中也有，人和宇宙是统一的，到此层次，人和宇宙就无分别了，这时就有了绝对。有情中有佛性，无情中也有佛性，一切功能均为内在的性的变样。就像用金子可以打成碗，打成戒指，打成镯子，但都是金子，金子没变。人的跑跳，性在起作用，安静也是性在起作用。故每一事物均有其佛性，人有，狗也有。这样可以看出所谓佛性，实际说的是人的自然本能、各种事物的自然本能。本能即佛性。从本能转化为条件反射，再转化为情志、情感、语言、意识反射……总之都是本能转化过来的。本能有一种体态，性是无形无象，非色非有，非无非住，非明非不明……佛家之谓佛，不是释迦牟尼佛，而是你身体里的这种功能状态。练功后体内有一种功能，这种功能可以从意识感知到。即当意识活动沉下去，泯灭了，体内产生一种功能态，它使身体内外都一致了，人和宇宙一致了，万事万物一致了，和自然融为一体，无分无别了，这种景象，这种平等性，均匀的匀布性，即佛性。这种体态的体现即佛性。见到这种情况即见性。这是练气功到一定程度的景象，过去却把它说成是佛了。练功达到这种程度，差不多很多功能都有了。达到“真空妙有”时，客观存在能随意念活动而变化。

第三章 传统气功功法简介

介绍各家功法是为了使大家开阔眼界，对各家一些主要的功法有所了解，并从中领会智能气功是在对古人各家功法作了研究之后编创起来的。我国气功历史悠久，门宗林立，古人有所谓三千六百旁门，八万四千外道之说，至今流传下来和有典籍可查的不下几千门派，不可能一一涉及。仅将道、佛、儒三家的主要功法略为介绍。这些功法大都是我亲自练过或接触过的。因为介绍的目的不是为了让大家练，所以不介绍每种功法怎样去练，而力图着重于介绍功法的作用和实质。

第一节 道家功法述要

道家功法非常之多，我们概括归纳为若干门类。这些门类古已有名称的，尽量沿用古称；古时未有名称或名称不确切者，由我们冠之以名称。由于尊重门派的规矩，对有些功法只介绍入手练法，而不披露后面的内容。

道家功法包括道教未成立前，为道家所修练之功法及道教成立之后寓于道教中的气功。道家气功可分为两大类：一类是练养派，通过不同的练功方法提高身心健康水平，以达到长生久视，返璞归真。另一类是符箓派，用画符、掐诀、念咒等方法来达到治病健体的目的。符箓派本属正一派的一部分，我们把正一派中的修炼功法划归练养派中，将符 的内容单独列为另一大类。

Ⅰ 练养派

练养派可分为自然无为法门、周天法门、服气法门和导引法门四种门类。

一、 自然无为法门(又称清静法门)

这一门派主张最根本的清静无为，属于老子所讲的“常无欲以观其妙”和庄子所讲的“纯素之道，唯神是守”。它不管形体，不管气，练功就是把人的生命活动与大自然统一起来。其中又有不同层次的功法。

（一）纯自然无为法。这种法门没有任何练功方法，传授就是给讲道理，使之懂得人与大自然本为一体，都来自虚无一气，按自身规律来变化。人这个有形、有质之躯乃是虚无之有形化，所以无所谓生，亦无所谓死，也没有好、坏之别。练功就着眼于回复到清静无为这个根本点上去。这是最难的。因为普通人的心性都受到社会环境的污染，已经不是它的自然本性，必须明了虚无与有之间的幻化关系，反妄归真，才能回归清静无为的根本。清静无为法不需要入静，因为动静一如，无区分。也无所谓练功与不练功，因为一有了具体功法便违背了人的自然之性。练这种功由老师讲了道理后全凭自己开悟。一听道理就明白，不需揣摸便逍遥自在而合乎自然规律。按古人讲，练这种功法必须属上根利器者。几千年来练这一法门而有成就者确属寥寥。(详见附录一《仙学真诠 》)

（二）清静观光法（又称观光法）。端坐或站立，一心安静，两眼似闭非闭留一线光，察看眼与地平线呈４５°角的地面。古人说是观鼻尖，其实是视线经过鼻尖射向前面地平线。过去称为观牛眠之地。练一段时间后，眼睛就会出现不同颜色的光，最常见的是白光。出现各种颜色的光均属五脏气化反应，气光外泛的表现。白为肺，红为心，肝为黄，肾为兰黑。出现金光、紫光也是正常现象。肾光一般不易出现，肾光外泛属肾虚的表现。出现黑光或杂色光不能要。出现的光会越来越大，这时的口诀是：“光照我身，光照我身，我即是光，光即是我，光我不二。”把光引遍全身后，进一步的口诀是“光充天地”，使光照天地，把身体内外照遍。最后还有一句口诀就不介绍了。练这种功可以出现意识感知和遥视功能。古人认为偏于阳亢者宜练此法。（见附录二《归一清静法》）

（三）性光法（又称清静性光法）。两眼微闭留一线光，以两眼内眦为三角形底边，向上至眉间，形成一个等腰三角形，叫伊三点。然后用意念集中想这个三角自左向右，向上向下，沿此路线转动。不是用后天意识去转，是相当于闭着眼睛看这个三角轮

盘自转。这样转慢慢便会出现光，将光内收照自身。收光有两种方法：一种最直接的方法是用眼将光内收，直出百会，直入天庭，走外混元，光天合一。这是顿法。另一种是将光收入后往下照，让它自己变化。性光法一般是光入体内，让光从头往下照，照至丹田、涌泉再返上来，做到体内气光合一，功夫便上去了。这种功法练起来非常简单，目光把气光往回一收、一转，便是坎离交媾，便是婴儿姹女，收回来神光合一便成丹。不需开天门、婴儿出窍，直接走光天合一，属上乘功法。（详见附录三《太一金华宗旨》）

（四）玄关法（又称直入玄关法）。道家对玄关至少有七种不同的解释，这种功法指的玄关是虚无的，它无形无象，无边无际，一物不着。练玄关法首先需对玄关有所认识。古人讲玄关是一太极，人身是一太极，天地是一太极，宇宙也是一太极。太极无形无象，无方无所，可以生发万事万物。它寓于具体事物，又不着于具体事物。人的玄关在人体之中，但又不受人之形体限制而与宇宙同体。我们在讲授混元气理论时讲过：人的意元体与宇宙混元气有相同性，可弥散于宇宙之中，这个玄关实指此。玄关法有不同位置的不同练法。最简单而根本的练法是意念往回一收，意想收到一个大空球里，这个球是在体内还是在体外不去理会，就想一个大空球，人的形体和意念都是空空荡荡的在大球里边，慢慢玄关窍一开，人与大自然便相通了。另一种玄关法是守眉间玄关。它以两眼球间之距离作为圆的直径，在眉间画一个立体球，球的一半在体内，一半在体外。意守这个虚球。初练时往往不易想这个球，可先想体外一尺远处有个与此大小相同的虚球，待有了这个虚球的感觉之后，将球收回眉间，意与体内一半、体外一半之虚球相合。意守此球练久后，会出现脑内突然开朗，里面发亮，就叫“虚室生白”，此时感到身体消融，觉不到自身存在。它不是在迷迷糊糊中出现，而是在头脑很清楚的情况下出现的。这就是玄关窍开。这是一种简单直接打开性功玄关的功法，容易出特异功能，但比较难练，主要靠领悟。还有一种玄关法是守人中玄关。意守人中有一个空球，球在体内外各一半。一旦人中玄关打开，可直射头顶。守人中玄关的好处是容易镇静，精神易兴奋的人宜守此部位。守眉间玄关法和守人中玄关法，按上述入手练之后，还有几步练法，不再介绍。

（五）心斋法（又叫听息法）。心斋法较之前面介绍的几种清静法门有较多的具体练法，但它不运周天，不管气，故仍属清静法门。心斋法就是听自己的呼吸。初练时，用耳朵去听自己的呼吸，只听声音，而不要去注意呼吸的深度；以后练至呼吸渐细，耳朵听不见呼吸声音，便用意念去听，也就是用意念去感知呼吸；再往后呼吸动作越来越细，用意念感觉不到了，便用体内运动着的气去听，也就是用它去感应。逐步深化听息，达到一呼一吸气贯全身的高级境界。古人认为心斋法是一种简单而高妙的功法。后世出现的闻音法、默念法，佛教的念佛法门，以至近代美国流行的超觉静坐法，皆渊源于此。

（六）自然周天法门。这种功法的特点是练功入静后自然出现周天运转，叫河车自转或法轮自转。一般是先守中丹田，口诀是先守而后忘，即把意念置于中丹田便不再守，静到一定程度，体内之气自然启动运周天。这种功法的通周天是一点一点地慢慢通，通过某一点后往往要过相当一段时间再继续通下一点，一个小周天可能需三数年才打

通。自然周天法门转周天的特点一般是一个前升后降、一个前降后升，两个周天同时反复循环转动。不过也有从当中降落从前边升，也有从当中上去从两边下降的。出现不同的法轮自转与老师带功有关。一般来说，老师身体的气路怎么走，学生往往自然也这样走。比如广东的梁士丰先生有自发五禽戏，跟他学功的人也自然出五禽动作。太湖有一位出自发瑜珈功的气功师，他的学生也出自发瑜珈功。自然周天法门是自然出现转周天，与后世搬运周天是用呼吸催动或用意念引动不同。这种功法有了气脉运行，按理不应归入自然无为法门。为与古人论述一致，仍列入自然无为法门。（详见附录四《九乘禅机秘诀》）

（七）守中法。守中法所守的“中”，是无形无象的，实际上是守太极。它和玄关法都是守太极，只是练的方法不同。守中法的口诀是：“十字街前一座楼，楼上点灯不用油。”有不同部位的守法。一种是守中田的中，两手左右平伸形成一条横线，从百会到会阴是一条竖线，两线在体内的交叉点便是中。这个“中”是最关键的“中”，练功时想着这个中。另一种是守上田的中。从两眼内角间画一条横线，这条横线不是在眼前，而是深入至两耳最高点处的深度，再从百会向下画垂直线，其垂直交叉点就是上田的“中”，它的位置在流珠宫的宫底上。个别门派也有守下田的“中”，它位于肚脐至命门横线与百会到会阴竖线的交叉点上。这几个中都是无形无象的。这就是所谓“十字街头一座楼”。“楼上点灯不用油”是指意守这个“中”后，待里面发亮光，即产生气光，便用这个光自里至外照遍全身，以至把全身毛孔都照遍。古人讲要照到三千大千世界，照遍一切法界。这个“法界”实指身体内各个非常细微的组织。这样去察照体内，使体内气机发生变化，最后达到内外通透。从开始练直至最高层次都是这样练。至于开窍后的具体练法就不介绍了。这是一种简捷的上乘功法，近二百年来练此法的人较多。

二、 周天搬运法

练气功的人把真气沿经络循行一周，称为周天。一般将真气沿任、督二脉循行称为小周天。小周天加上循行四肢为大周天。即气从丹田到会阴后，从一侧腿内侧下至涌泉，从脚趾经脚掌外侧上至尾闾，再从另一侧腿下，上来之后沿督脉上至大椎后，从一侧臂下，上来后再从另一侧臂下，回至大椎穴后继续沿督脉上头部，然后沿任脉下。周天搬运法的特点是用呼吸催动或用意念调动体内真气按周天路线运行，练气修脉，使内气充足，经脉通畅，精、气、神合一，最后达到高级境界。可分为卦爻周天、经脉周天和意念周天三大类型。

（一）卦爻周天，亦称丹道周天。是宋朝以后兴起的一大门派。八八六十四卦中有十二消息卦，代表阴阳消长规律。练周天功的人把十二消息卦用于搬运小周天，身前六爻，背后六爻，即身前、背后各有六个部位，称六规程，按规程转周天，故称卦爻周天。又把这种功法称为丹道周天是因为它强调结丹（意念周天不讲结丹，经脉周天虽然也讲结丹，但更强调气脉和神）。所谓“丹”实为质量与形体变化了的气。正宗丹道周天从下元入手练，即从守下丹田入手。从守下入手的丹道周天，因其用以运周天的精、

气不同，即所谓水源的清浊不同，又有三种丹法：第一种水源纯洁，为丹道正宗。即在练功至一念不起之宁静状态时，肾阳发动，出现高度性冲动，但没有性欲；或于睡觉中没有做梦而出现无性欲之性冲动。二者都属元精，以之运周天可练成金丹。第二种是有性欲的性冲动，是用浊精运周天，不能结真丹，只能结幻丹。第三种是夫妻生活中出现高度性冲动时，中止性生活，以这种精运周天结的丹叫泥水金丹（以其拖泥带水不清净故名）。对于浊精，有的门派认为采用一定的功法可以化浊为清，即将浊精用意念运至百会，从百会向上出去，于距头顶一尺高处，向左、向右各旋转１２次至３６次，便可化浊为清。正宗丹道周天的特点是用元精、元气运周天。所谓元精是指未化为生殖之精的精，其实也就是元气。由于这种周天功是以肾阳发生来转周天，所以要从守下田入手。守下田的具体位置是在肚脐与命门连线之前七后三的位置，即将连线分为十等分，从前面数为第七等分，从后面数为第三等分处。因为意守该处感到是黑洞洞的，所以也称之为南海观阴。口诀是先守而后忘。先守后忘至为关键。意念往下田集中便不再想，就可以使气自然集中，气多了自然出现盛阳反应，即出现无性欲的性冲动。如果守而不忘，便容易与后天意念结合而出现性欲，成为浊精，就不能用了。

运周天讲究火候，有所谓文火、武火和沐浴。武火指用强呼吸以炼精化气，所谓火逼金行。文火指轻微呼吸使内气自然变化。古人常以子、丑、寅、卯、辰、巳六个阳时称为阳符，以午、未、申、酉、戌、亥六个阴时称阴符。运周天时气从背后上升叫进阳火，气从体前下降叫退阴符。进阳火、退阴符都要用呼吸，否则不能结丹。在进火与退符过程中各有一个不继续进火或退火的时间，采用自然呼吸，称为沐浴。怎样配合呼吸运周天，至关重要，各家功法不同，都秘而不录，属于龙门派的《伍柳仙宗》在诸古籍中对周天功讲述最为详细，唯在这个问题上也只用比喻而不直言。柳华阳在《金仙证论》中引伍守阳的话说：

“子至巳六时为阳，阳合乾，故用乾爻乾策，乾爻用九，而四揲之为三十六，故阳火亦用九，同于四揲。子丑寅以次，皆用四揲之三十六。午至亥六时为阴，阴合坤，故用坤爻坤策，坤爻用六而四揲之为二十四，故阴火亦用六，同于四揲。午未申以次，皆用四揲之二十四。阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用乾，用实一百八十也。阴时坤策一百四十四，除酉阴沐浴不用坤，用实一百二十也。合之得三百息，周天之数也。闰余之数在外，盖三百数者实非三百息，皆譬喻辞也。”

这段话说三百六十或三百的数是呼吸数，但又不是呼吸的实际次数。其中奥秘龙门派不外传。所谓“四揲之”是讲一个呼或吸分四次用。至于怎样分四次用，被视为至密。《伍柳仙宗》中的《仙佛合宗》最后答太和、太乙问的一段对话，对这个问题回答了很多，但不披露真情，说得到口诀就都对，不得口诀就都不对。我们亦不宜于此公开披露。配合呼吸运周天的方法各家互异，但实质是一个，都是练高度的意识自控力。性冲动是人的生命本能，生命本能最难控制，用呼吸把情志领走的作用属于移情，做到能够控制生命本能，意识的力量便大大增强。

卦爻周天的正宗是从下元入手练，但也有从上丹田（如金山派）和中丹田（如青城派）入手练的。守上田的有两种练法：一种是意守印堂，让气从印堂向前放出一尺远，然后收回，从背部下降至会阴，然后运周天。另一种是守住印堂，先有发紧感觉，以后

当出现凉感时，便将气下引转周天。守中田的方法不走阳精而走元气，意守中脘，呼吸之气在中脘处不出不下，待至呼吸绵细、真气充足后，引气向下丹田运周天。

卦爻周天是先运小周天，结小丹，然后运大周天，结大丹。结丹便能长寿。古人以白发变黑、落齿更生为结丹的标志。卦爻周天从采药运周天到最后粉碎虚空有很多步骤。练小周天练足３００周天后，出现马阴藏相，即生殖器往回收缩。马阴藏相的机理是：出现性冲动时使精不外放而内收，生殖器就不显了，精能放也能收，功能就全面了。马阴藏相之后是阳光三现，这时小丹结成开始进入采大药结大丹，意守部位从下田上升至中田。然后结胎，升入上丹田开天门，“婴儿出窍”。所谓婴儿其实是意念与气结合聚成婴儿状。婴儿出窍之后便演神，演神之后把婴儿收回丹田养育，气越来越充足，可以充斥全身毛窍，全身毛孔发气光。最后一步叫“粉碎虚空”，即气光从毛孔发出，与体外虚空相接，使人体皮肤与外界的界线没有了，人体的外层粉碎，与虚空一致了。古人讲练气功可以成仙，其实是改变人体健康层次，使人体内的混元气这一生命的最根本物质发生变化，变得更加精细，可以用意念调动而出入周身各个部位，乃至周身的细胞。这样，人调动自身生命活动的能力便大大提高了。

卦爻周天是从人体里面往外练，最后达到人与虚空相合。我们智能气功是反过来练。从第一步功捧气贯顶法开始就练内气外放、外气内收，练好了可以感到每个毛孔都往外出气，甚至可以感知到皮肉细胞壁往外出气。通过以后的几步功，使气逐层向里渗入，最后全身内外通透，人天浑化。

（二）经脉周天。经脉周天是根据中医经络理论按人体经脉环行来运周天，它与医学气功关系密切。练经脉周天前可先练内脏小周天。根据中医理论，内脏的位置：肾在下，肝在左，心在上，肺在右，脾在当中。意念按肾（下）、肝（左）、心（上）、肺（右）、脾（中）这一顺序想内脏小五行。待体内气足后再练经脉周天。也可以一开始就直接练经脉周天。对于经脉周天，已故周潜川先生言之最详，现转录于下。

“此功法分为三部：１．端正坐势；２．练气吐纳；３．修脉搬运。这三部方法是互相联系的。现循序叙述如下。

１．端正坐势：在未上坐之先，必须松衣解带，然后再全身放松。坐势采用“跏趺坐”，其坐法如下：

①盘腿坐——先准备好一个坐凳，二尺见方，前面两只脚高二寸，后面两只脚高五寸，前低后高，呈缓徐的斜度，上面再铺上一个薄棉垫子。如没有这种特制的凳子，可在硬板床上，后面铺个垫子也可。但不能坐软的沙发或钢丝床。冬天盘腿可用一条薄毛毯围覆着双腿。夏天可用一条布巾覆着。

初练功的人不宜用“单盘”，更不宜用“双盘”，只宜用“散盘”。散盘做法是先把双腿放平，贴着坐凳，同时要把腰腿放得很松，随即先卷盘右腿，把右足的后踵轻轻低触在“会阴穴”（穴在前阴与后阴的中间）；接着再把左腿卷盘，同时将左足的后踵，轻轻抵触在右足的“跗阳穴”（穴在足胫弯的凹陷中，解　ＮＦＤＢ８　穴附近）。这样练得纯熟，腿不发麻了，再改为“单盘”。单盘也练得熟了，再进一步练“双盘”。

如果在练功中腿盘麻了，可以左右交换一下，但仍须照旧轻轻抵触会阴穴和跗阳穴。这样盘腿，腰腿会自然地放松，臀部自然稳坐，不必把臀部向后凸出。

②竖脊——在盘腿之后，要把背脊骨调整成笔直，不可驼背弯腰和前俯后仰，但又要放松，不能硬劲强直，才合标准。其方法是把双肩微微上耸二三分高，使每一个脊椎骨自然地重迭笔直，松紧合度，不会硬劲强直。

③含胸——在调好脊柱之后，随即调整胸部，以胸部微微向内陷凹为标准。陷凹的部分限于膻中穴与玉堂穴之间，即在两个锁骨交接之处与两乳之间，成为三角形的地带，使这三角地带微微陷凹进去，这叫做"含胸"。这是控制肺部呼吸量的一种主要方式。在具体做时是把两手掌握好之后放在脐下，同时两肘尖微微朝前方"飞开"，即把左右两个肘关节从后面向正前方移开约二三分，有如雀鸟张翅欲飞的样子。这样，就会很自然地做到含胸的标准。

④握手——含胸和握手是同时操作的。握手的方式很多，旧说名叫"结手印"。根据内景的经络理论，手三阴和手三阳的气脉运行都出入循环于"井穴"，井穴又皆在十指尖上，而手部的三阴三阳气脉经络又统辖于足部。因此，在练功的时候既要盘退，又要握手，这是控制气脉循经流注的一种有效方法，不是迷信，是具有一定生理作用的。

阳虚或气虚者的握手方法是把掌心向上，手背向地，把左掌放在右掌上，也可把右掌放在左掌上。两掌重迭好之后，顺着自然的姿势，适应地放在肚脐下，轻摆在腿上，或随自然倚托在小腿外边。其要点是必须把两个大拇指尖微微地接触，并略微向掌心内收，以两指笔直、自觉有一股内劲自然发出，互相抵触为标准（但要注意这不是故意用劲而成的）。

⑤垂帘——垂帘是把眼皮微微合拢，只留一线微光，其做法有两种：一种是把上眼皮向下合，微露一线外光，另一种是干脆把眼皮轻轻合上，一点光也不露。初学的人，以采用微微合拢、留一线外光为宜，因为功夫练到"归元"的境界，眼会自然闭合，会向内抽缩似地闭着。又因为初学的人完全闭眼，容易昏沉，易生杂念。

⑥硅舌——硅舌是舌抵上腭，但千万不可用意识或着力翘着舌尖抵硅上腭，而应当始终保持自然，否则可能影响静功。功夫深了，舌头会自动卷折锁着"鹊桥关"。这是内景功夫的一种自然表现。有些书籍叫人把舌尖有意地翘起去抵硅上腭，是不合理的。

硅舌方法的要点是轻轻把齿和拢，同时把上下唇吻合闭拢，舌尖即会自然抵硅上腭与上牙龈之间，这才是硅舌的标准要求。

2．练气吐纳：练气吐纳即运用呼吸方法一吐一纳，呼气吸气，是锻炼脏腑的一种重要的内功。这种方法分为"顺呼吸"和"逆呼吸"两种。照平常的习惯呼吸，一吸肚皮鼓起，一呼瘪进去，这叫做顺呼吸；与此相反，一呼肚子鼓起，一吸瘪进去，这叫逆呼吸。　周天搬运法采用鼻呼鼻吸的方式。初学的人采用顺呼吸为最方便而又合理，一直练到火候深了，再采用逆呼吸，才容易掌握。

鼻呼鼻吸必须配合"神与气合"。所谓"神与气合"，是指把念头与呼吸的一进一出、一吐一纳合而为一，不可分离，也就是说把思想集中，随着呼吸运动。当呼气的时候，气向外面吐出，同时肚皮相应地向内瘪，念头也随着它瘪进去，自下丹田呼气外出。当吸气的时候，气自鼻孔内吸，下至丹田；同时肚皮相应地向外鼓起，念头也随着吸气入内，而下至丹田。这种吐纳方法含有"升、降"的作用，以"活泼自在"为原则，而不用"意守丹田"的死守方法。

呼吸要调得细软绵长，不可故意用力拉长和求细，须顺应自然，适可而止，久练自然会达到“若存若亡”的境界。

３．修脉搬运：首先要了解什么是“脉”？“脉”与“气”又有啥关系？什么是“搬运”？“脉”与“搬运”的关系又怎样？懂得这些简明的概况，练功就有下手处了。

在上坐之后，呼吸时要“神与气合”，调息练气，进出吐纳，上下升降，不断地呼吸着。如果在练气当中，把“神与气合”的方法掌握纯熟了，即会感觉在下丹田里因呼吸的升降而产生一团“热气”，古人叫做“先天真气”，其意思是与呼吸“后天空气”有分别的。“真气”的象征是一个“热感”，这团热气因呼吸的深、长、升、降作用愈聚愈多，聚到了相当的程度，即会随着一定的道路流行。这种热气流行取名曰“脉”，脉所流行的路线名叫“脉道”。综合全身的脉道，即手足十二正经和奇经八脉的“经络”。运用呼吸的方法，把这股真气的热流，循着脉道的经络循环流注，周遍全身，周行一个大圈子，仍旧回到丹田里，这种练功方法就叫做“周天搬运法”。

所谓“神与脉合”和“神与气合”，是指两个阶段，联系这两个阶段叫做“舍气从脉”。

先用“神与气合”的方法打好调息的基础，这是第一个阶段，即丹田里产生了热气。在热气产生以后，就是第二个阶段，这时即放弃“神与气合”，改为“神与脉合”。

热气在丹田里生聚壮满后，会自然地循经流行，这时就要把念头也随着它流行的道路前进，这就叫“神与脉合”。

热气产生时，放弃“神与气合”，而改用“神与脉合”，这种交换联系，叫做“舍气从脉”。　整个说来，练功的过程是先把念头集中，随着呼吸一吐一纳，继而丹田产生了热气，就根本不管呼吸了，而要把心念集中到丹田的热气上来，思想不要开小差。继续下去，丹田的热气会从丹田开始流注循环。这时，念头必须随着它流走，一直从背后上行到头顶，下至面颊，再下入胸腹，然后仍然回到丹田，自始至终念头都要跟着它，这样才算是真正做到了“神与脉合”。

在真气发动之后，不论在丹田里酝酿生聚，或者已循着经络道路流行，千万不可用意去引它领它，而只能跟随着它自然流行，亦步亦趋，顺应自然，一点也不能勉强或急躁。这是运用“神与脉合”的要点，名叫“照法”，是“内视”功夫的初步，以做到活泼自在为原则。　有些人对真气的流行，不能顺应自然，而胡乱使用“领法”，妄用意识去当头“领气”，造成不良后果，因而出现偏差。“领法”本来是练气的口诀之一，有它专门的用处。但在这样场合，却千万不可使用，因为初练功的人不了解经络道路的方向和大小交会的岔路，又因功夫太浅，不能控制气机的进退和指挥它分经流注。如果妄用意识去当头引领，则等于瞎子引路，必然引到悬崖，前途不堪设想。

真气在丹田里产生以后，因为“火候”不足，先期只能在丹田里酝酿着，一直到火候充满，才会因满而溢，就像江河之与湖泽，发生流注调节的作用，才开始向外流动。

在这一阶段，必须谨守禁忌事项的要求，身心二者都要放松，恬然怡静，不能紧张，免除急躁，连欢喜的意识也不能有，只有平淡视之，把念头与它合而为一，活泼自在地顺应自然，跟随着它流注，循环一个大周天。

真气在丹田里发动生热时，或在背后循着经络上行时，那股热流不可能太热，只允许它有温暖的成分，如象喝了美酒，微有暖意，所谓“如饮醍醐”，令人舒适，不能象烤火或者熨斗烫热一般。这种生热发暖的现象旧说名叫“起火”，练功出了偏差名叫“走火入魔”。暖热的大小程度，旧说名叫“火候老嫩”。如果火候太大，热气过高，必须张口哈气，念“哈”字诀去调伏，声音要逐渐下降。

运用哈字诀的方法是，张口平舌念“哈”字音，气要绵绵不断地向外呼出。如此一经念动哈字音，则热气即会减低，同时胸部的气也立刻下降。但不可念动多次，只能适可而止，否则热气全消。

所谓大周天的循环，有它一定的轨道。这轨道是循着二十部脉道的经络路线流注运行的。真气在丹田里首先向锁钥任、督、冲三脉的“阴蹻库”（即会阴穴，在两阴之间）流注，折而走向“尾闾关”（在尾闾骨第二节中）。热气到这两个地方冲力比较大，动触的感觉很明显。再由尾闾关分两支流注，夹脊上行，直上腰脊第１４椎两旁的“辘轳关”，由此继续上行，通过背、胛、肩、颈部，直达后脑枕骨棱下的“玉枕关”。初学的人只觉一片热气上升，功夫深的人则分四支上行。上述这段行程，即所谓“逆运法，通三关”。

气脉远行至此，其势已缓，故一般练功的过程，在玉枕关通过较慢，而热气亦减小了。再由玉枕关继续上行，越过头顶的“百会穴”，同“厥阴肝经”的气脉会合，仍旧前行，转变为向额颅面颊下注，与手三阳的气脉大会于“祖窍”（两眉中心略下些，又名额中、山根，但非天目）。由“月窟”下入目中，复出于“龙宫”（在大眼角上下眼睑有穴如星之处），循鼻两旁夹井灶（即鼻孔），下至上唇，左则转而向右，右则转而向左，在“人中穴”交叉而过，与“任脉”、“冲脉”相会（女性则会于“乳根”穴）。这一段的行程，在头面部分，已不感觉热，只感觉是分五条道路，自头下面有如小虫爬行，又似涂抹薄荷水，感觉也非常明显。

再从此下前项至“挨刀纹”（即项部横纹），循“人迎”、“气口”两穴（喉结旁）下入“缺盆”（肩窠凹中），与全身气脉大会于“膻中”（两乳之间）。这一段行程，虫爬现象减少，若有若无了。

从膻中分主从二支：主支由内里直下，归入于丹田，名叫“中脉”；从支则由“乳根”自胸膈下行，入于“日”、“月”双穴（在脐中两旁微上凹中，非针灸之日月穴），还合于下丹田，入窍归元。这样循环一遍，即是大周天的功夫。此时归元入窍的感觉，则另有一番滋味，微微出汗，神清气爽，轻松愉快，所谓“如灌甘露”即指此。

当真气归元，还于下丹田的时候，另外觉得有一股潜在吸力把肚皮向里吸紧，很象肚皮已贴着了背脊骨似的；同时又觉得丹田里的真气，有似香烟缭绕，悠游自在，荡漾漾，轻飘飘，似动似止，载浮载沉；又象钟表的摆，左右相应摆动似的，即旧说“氤氲紫气”。

此时，仍然把念头随着肚皮向内吸紧吻合在一起，一点也不能分心动念，既不可欢喜，也不可惊惧，切切实实地跟随着它向里吸入，一直觉得真气已不再向内吸的程度，即把念头集中在吸贴最紧的地方，这地方不会很大，一般说来只有鸡蛋大，或者鸽蛋大（功夫深了只有豆大）。如此把念头集中在这最后一点，一心一意“定住”在那里，连“氤

氲紫气”也不动了，久久练习，功夫即会进步到“清静境界”，牙关也会闭紧，眼睛也会内吸，呼吸微细，绵绵不断，吸多呼少，这样已经达到比较高度的休息程度，比睡觉更能恢复精力，收效快又省事。如果不想继续练了，则把念头分开，全身放松，慢慢起坐，算是练完一趟功夫。

４．收功（咽津导引）：练完一趟功夫，即张开眼睛，把眼珠溜转二三次，眼皮眨动几下，即把口里的津液分成三五口，慢慢吞下，且须以意识送下丹田，然后再舒手伸腿，用掌在面上随意摩擦，轻拍几下腰腿，随意走走，不必拘执。”

无论经脉周天或卦爻周天，在周天运行受阻时，皆可借助开关法以解决，现将《丹亭真人传道秘笈》开任督诸关法辑于附录六。

（三）意念周天。意念周天就是用意念依次去想体内若干部位，使体内混元气按一定路线运转。它不需要真气发动，只要按着一定的路线去想体内，慢慢体内就会产生热感。意念周天流传自唐、宋，其后越来越盛行，在民间流传尤为广泛，民间气功、武术气功多属意念周天。古法意念周天是在虚极静笃之后意念在玄关窍里转周天，与后世不待虚极静笃，精神一集中便用意念转各种形式的周天不同。后世之意念周天运转形式很多，有小周天、大周天、走十二经脉等等。武术气功的意念周天多为转丹田，即从肚脐到命门到会阴反复转动。古人贬责意念周天是没有麦子空磨磨，犹如无水空煮铛，会练死人。实为偏见。以近人为例，王竹林在解放前写的《意气功详解》，其功法就完全是用意念转大周天，转八八六十四个穴位，效果也很好。练意念周天，在用意念转周天的过程中可增强真气，习练久之，真气充足，转运形成习惯，不用意念气也自然转动，也可以达到法轮自转的高层次。练意念周天很快就可以通周天，但与自然周天、经脉周天和卦爻周天一般需几年功夫才能练通的内容不同，效果也不同。我们智能气功采取组场的办法练意念周天，有不少人半个小时就可以打通小周天。

以上介绍了卦爻周天、经脉周天和意念周天三种周天法门。一般而言，卦爻周天是从精入手，炼精化气；经脉周天是从气入手，使丹田真气入于经脉；意念周天从神入手，用意念搬运体内混元之气。三者都要以清静为前提。

三、 服气法门

主要介绍三种服气方法。

（一）服日精月华法。服日、月二气（即阳阴二气）是最常见的服气法。一般而言，服日精宜在阴历三十、初一、初二这三天早上７时，过午不宜服食日气。服月华宜在阴历十四、十五、十六这三天晚上１１时、１２时。每天服食亦可。服食的方法很多，已出版的气功书籍介绍了不少，这里不一一介绍。服食日精月华最关键之诀窍是用鼻尖服。鼻尖为人体之中天门，用中天门去服，效果至佳。具体方法是：面对服食对象（日或月），松静站立，目视服食对象，意想服食对象，然后头后仰，使眼、鼻尖、服食对象三者成一线，眯着眼接日或月之光芒，同时用鼻尖服入日或月之光，这是服气法。往往服气同时加吃气，吃气不用鼻吸，用口发ｈｅ音时将气咽下，同时用意念将气送入下丹田。初练者宜服红太阳和白月亮之光，练至一定程度，可服日、月刚出时发黄色之“金

太阳”和“金月亮”之光。服气和吃气都一定要目视服食对象，眯着眼将日月之光往里接。初练时用眼接不上，可配合用意念接。目视阳光开始不易睁开眼，久之即可。而且会看到太阳的颜色变化，变成金黄色、蓝色、紫色和像光辐射云彩似的。其后还会变成什么光都没有了，这时往往易出幻觉，如见到有人从太阳走出来，切勿惊慌，更不要以为是太阳神。它是练功者自身的气与太阳的气相合，自身信息反射回来而产生的一种属于真妄相攻的幻觉。看月亮不易出现这种幻觉。服食日、月之气要注意阴阳平衡。服日气多则阳气盛，服月气多则阴气盛，要掌握气机阴阳平衡勿使失调。

（二）服五方气法。服五方气与采五行不等同，二者不要相混。服五方气是按东、西、南、北、中五个方向依次服气。松静站立后，先向东方服气，然后依次转动方向。转方向时要沉稳，两脚移动方向时脚掌不能离开地面，不能把气挪起来。这是很关键之点。古人每服食一方气要先叩一个头，实质是为辨别方向。服气方法与服日月之气大体相同。目视服气方向，头后仰，使眼、鼻尖、服食方向的地平线三者成一直线。在服食不同方向之气时，要在鼻尖加上不同意念。根据五行相属的道理，东方属木，服东方气时要想树木，意想吸树木之气。西方属金，服西方气时要想金、银，意想服金气或银气，或兼吸金银之气。金为补，有补气作用；银为泻，有泻气作用。南方属火，服南方气要想火，意想吸火气。北方属水，服食北方气要想水，意想服水气。中央属土，土为水湿、云雾之气，服中央气时昂首视天，意念服食整个天空水湿、云雾之气。服五方气关键在于意念。如果服食东、西、南、北、中五方之气时，不想木、金、水、火、土，而想虚空，服入的就是混元气。我们智能气功是通过不同的动作，把五方混元气收入体内。服五方气的道理本来很简单，古人把方法复杂化起来。要求服气前要先依次叩门齿、左臼齿、右臼齿，共叩３６次，然后将口中津液咽入，意念入于下丹田。实质是为了强化服食的功效。服五方气时还要念不同的咒，作用是加强五行的形象和使精神更加集中。

（三）服北斗气法。服北斗气的关键和要诀是鼻尖要正对北斗星斗柄最后的一颗星，名叫天罡星，服天罡之气。每晚１２时服气。北斗星柄指的方向，不同季节不相同。严格而言，每天也略有差异，服气时要注意调整方位，正对星的斗柄。

四、 导引法门

对于导引法，很多人只从狭义方面理解为形体姿势导引，从广义来讲，应包括形体导引、呼吸导引和意念导引。现人所讲的引气理论和方法均属导引法门。古法形体导引，最佳者当推载于《道藏》中的养生十三则，通过形体导引结丹。古人以导引法从形上走，遂发展为动功、武术气功。练动功和武术气功是“内以制魔，外以制敌”。对“外以制敌”被认为是小其用者，主要是为了降伏自己思想上的杂念，故称“内以制魔”。动功导引法一方面可以开拓体内新的气机通路，一方面使精神专注于形体，以达到形神合一，不使神摇曳不定和外越。武术气功的导引法所调动的气一般均属混元气，出于尊重门派保密的原因，不拟多讲其导引方法之诀窍。古籍意念导引方面的功法，最好的是灵宝毕法，它要求首先打开玄关窍，然后转意念周天并结丹。“祖性灵明便是丹”，玄关窍打开后，意念一动气就可以结成丹。许多气功治病方法也属意念导引范畴，呼吸导

引往往配合音符与意念，六字诀则属于呼吸导引加音符。硬气功则多是呼吸配意念统一于姿势动作中。（见附录八《古法养生十三则阐微》）

对于上述介绍的四大类练养法门，古人认为周天法门是道家正宗，清静法门是道家精华。但曲高和寡，练清静法门的人很少。服气法门和导引法门则被视为旁门。我们从人体生命科学来看，认为这些功法都是好的。至于道家正宗的周天功门派很多，有北派和南派两派。北派属清修，一个人自己修；南派主双修，讲阴阳和合。北派在中国内地占统治地位，南派为秘密传授，北派称南派为泥水丹法，其实南派并非都是泥水丹法，它有形交、气交和神交三个不同层次的练法。其神交法闵小艮的《隐古楼藏书》中有介绍；气交法的专著则是《金丹真传》；形交法以《玄微心印》与《三丰丹诀》为详尽。近人刘化冬著有《阴阳双修功法秘义》，现辑于附录五。

Ⅱ 符箓派

符箓是道教与民间宗教常行之法，符指画符，箓指印木之图文，认为是通神之灵文，用以禳灾祛病与练功。道家有三山符 之称，上清 出于茅山，灵宝 出于阁皂山，正一 出于龙虎山。

符箓派并非专技画符和掐诀、念咒。符箓派中也有练练养法门的，依其功法分别归入周天法门和清静法门里。专技符咒者按其祖传功法，有特殊练气功的内容，不像祝由科完全不练功。符箓派练得最多的功法是凝神法、存神法和假想法（这些功法有些练养派也练）。

凝神法是把意念和目光放在体内的某一部分或体外的某一事物上。在体内的，多为建里穴、鼻尖，更多的是外眼角；在体外的多为灯、球。看体外之物，要求瞪着眼睛不眨眼地看。开始练瞪眼看时，眼睛会有发痒、流泪等不舒服感，以后便会慢慢消失。练久了小如针尖大的东西可以视若很大，甚至一望无边；也可以什么东西都看不见。光练凝神法就可以出特异功能。它的机理是：集中精神看久了，大脑皮层反应累了就不去反应，大脑也就入静了，体内气机便发生变化。

存神法是把意念放在体内某一脏腑上，把它作为一个神存于体内。凝神法与存神法本是两个不同之功法，但常被混淆，将凝神法称为存神法。符箓派也有练存神法的，但不如练凝神法之多。

假想法是用意念假想某一事物，然后意守住它。假想之事物，有自己设想的，也有老师事先灌输的。

符箓派在练上述功法后，便进行画符念咒。上述功法往往同时兼用。比如用凝神法守建里穴，老师先入为主告诉安静后可以五雷齐作。按这样假想，果然肚里咕噜声大响。这个响声其实是练功后气在肠内运行时发出的声音，老师先入为主灌输的潜意识作用增强了肠鸣的声音。不懂得这个道理便以为是神之力，然后就去画符念咒。念咒前先念“奉太上老君（或玉皇大帝，或九天仙女娘娘等等）急急如敕令”，再念咒语。又如先用凝神法守眼外角，然后用假想法，按老师事先说的想眼角出现红球，球内有一个五尺高的天神，手持宝剑走出来。用意念接过神手中宝剑的气来画符。画符时要对着笔发

气，画每一笔都有运气的方法。所谓“奉太上老君急急如敕令”去念咒和接过天神宝剑之气去画符，其实都是用自己的意志力去调动气。

在宗教思想统治下，人们不敢相信自己的力量，而把自己的力量归于神佛。我们智能气功治病时用意念调动混元气进入病所，并想着病好了，混元气就可使病转化正常。这就是意念的力量，其机理相同。而人强大的意念力量需要通过练功逐渐取得。在专门讲符　的《万法归宗·总叙》中有这样几句话：“一点灵光便是符，人间错会墨和朱，古仙不肯分明说，迷却多罗大丈夫。”道破了符之所以起作用不是墨和朱砂写出来的符，而是通过练功运出来的气这一实质。对此《无上玄元三天玉堂大法》中说：

“凡书符，先入室焚香，默坐良久，炁定神悦，叩齿运气，心与符一，符与心俱聚气，不须回首，吹呴不在作声，磨墨点朱，皆如金光银光，染墨下笔，唯见是光分明，运存不在泥滞一举，见前语咒专在心声，正当书符之时，心境无染，下笔书符，如自传喜神，书讫，运炁踢诀。凡驱邪符，运自身煞气；济度符，当运天然生气。皆不在形容，乃密运之妙也。”

《灵宝玉鉴·卷一》中说：

“执符把箓，监真度生，亦体夫自然神化，玄通之妙也。宣行之士，宜静虚守一，注念凝神，调微幽明，混融内外，则我之法性元神，即是本来真身元始，其一点一画，悉是道气金光，诚如是，则无所不通，无所不度矣，道法体用岂有他哉！”又说，“盖法官所有诸法之将吏悉召之，以佐助行持。唯当存自己灵宝祖气以为之主，次则中理五气混合百神，存召役遣无所不可。”

从以上引文来看，所谓画符发箓之功，实系行法之人的功夫所致。画符之前要安神定意，书符之时要聚气凝神，非此则不能起作用。对此，《清微元降大法》中说得最为明白：

“法有出于同门者，其符同，其诀同，而用之辄不灵者，诚不至也……苟中无所主，炁散神昏，行持之际，徒持符咒以为灵，岂见侥幸于万一，吾见其不得矣。”

云谷老人说：

“符箓家有云：不会书符，被鬼神笑，此有秘传，只是不动念也，执笔书符，先把万缘放下，一尘不起，从此念头不动处下一点，谓之混沌开基，由此而一笔挥成，更无思虑，此符便灵。”

这些引叙表明，古人对画符所起的作用，是十分明确的，即练功者内在的功力，书符只是一个形式而已。《清微元降大法》中说：

“符者天地之真信也，人皆假之以朱墨纸笔，吾独谓一点灵光通天彻地，精神所寓，何者非符，可虚空，可水可火，可瓦砾，可砂石，可草木，可饮食，可有可无，可通可变，是谓道法。”

这一段论述，真是太精辟了，只要有功夫，有灵气，如何应用都可以。现在很多智能气功的辅导员，都会用信息水治病，或径直发气于病人，较之古人用符岂不是简便多了。

为了全面了解符箓派的实质，特将符箓派之名著《清微丹诀》，以及正一派虚靖天师著的《明真破妄章颂》辑于附录九、十中；而茅山上清练功则重存思，《太上道君守元丹上经》是其代表作，亦辑于附录七。

第二节 佛家功法述要

道、佛两家气功修炼的目的不同。道家练功是为了健康长寿，他们从精、气、神入手练，使身体健康从低层次进入高层次；佛家练功是为了离开人这具“臭皮囊”，在充满疾苦的五浊恶世中得到解脱。他们练功从精神入手，使有形进入无形，练功达到一定程度，感到到所谓真如法界便要圆寂，也就是要离开人世去死。因此有人认为道家重命功，佛家重性功。我们认为性与命不能截然分开。性功练好了，命功便会发生变化，没有性功的修炼，命功不容易练好。练好命功对于性功的关系也如此。道、佛两家要进入练功的高层次都不能只修命而不修性，或只修性而不修命。因此佛家重性功不重命功，道家重命功不重性功的说法是不确切的。它们只是入手方法不同而已，道家从命功入手，所以对精、气、神有许多具体的练法；佛家从性功入手，功法不可能像道家那样具体。尤其是大乘功法重无形，从意识入手练，意识非常抽象，练功方法不可能很具体，练一点具体功法也不能从根本上解决意识问题，所以大乘功法主要从理上走。佛家功有很深奥的理论，像禅宗、止观等门宗的理决非几个课时所能讲清楚。因此对佛家功更是只能着重介绍一下它的实质了。

由于佛家功主要从精神入手，故传授方法主要是公开讲道理，把道理领会了就能很好地运用意识，不像道家功那样强调传授功法。佛家功的师徒传授，较早的时候主要是摩顶受戒（以后称开顶、灌顶）。老师给摩顶，把受戒人头顶的气路打通，把信息传进去，受戒人练功就比较容易往较高层次走。每个人头顶的动点具体位置不完全相同，老师要亲自给单独查找来摩顶发气。佛家功的单独传授一般地就在于此。后世的和尚没有一定的功夫，不会摩顶打通头顶气机，便采用烧戒点的办法，用艾绒沾上药，在受戒人头顶烧戒点，头顶烧出泡便有跳痛感，于安静打坐时头顶跳痛尤为明显。经过五六天，泡好了，头顶跳动感形成了习惯，也就算摩顶了。这样做可使人养成一练功就把精神集中于头顶去练精神的习惯，按古人的说法是使元神归位。佛家功在传授上很重视在高层次的意识互相印证。老师怎样把徒弟教下去，师徒之间双方意识接触达到什么层次，都靠意识印证，此即所谓心心相印。

佛家功主要内容是戒、定、慧三学。“依戒生定，依定发慧，依慧断除妄惑，显发真理。”“戒”是守戒，古人称戒是佛身。对哪些事是坏事，不能做，哪些是好事，要去做都有规定。用现代语言讲属于涵养道德范畴。经常涵养道德，心安一处，便能因戒生定。“定”指“禅定”。“禅”按梵文音译为“三摩地黑”或“三昧”，意译为思维修或静虑。“定”是心注一境离散乱之意。禅定两词合起来就是于一心安静入定之后，按佛理用内在意识去思维事理。禅定修到一定程度就可以生慧，“慧”指认识自身生命活动和周围客观世界，出现神通。佛家功有大乘功和小乘功，大乘功里又有不同门宗。门派虽异，最根本的功法是禅定。有所谓四禅八定。“四禅”指初禅、二禅、三禅、四

禅。“八定”指空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定。而后再进入灭尽定就达到出世间法了。关于四禅八定的内容，在第二章中已作了叙述，这里仅将其实质作一分析。有人把道家练卦爻周天过程所出现的活子时、采药、结丹、停止呼吸来比拟佛家功的四禅。其实两者根本不同。道家功炼精化气，意守命门，使肾阳发动出现活子时，然后采药运周天，结小丹时出现呼吸停止，结大丹时出现心跳停止。佛家的禅定是从精神空寂入手，修得一分性，保得一分命，通过修性使体内气机发生变化而周身出现活子时的舒服感，这种活子时的舒服感并没有性的冲动，与出现性兴奋而引起全身兴奋的活子时的舒服是完全不相同的。停止呼吸要在四禅才出现。

所谓“八定”其实是“四定”，即空处定、识处定、无所有处定和非想非非想处定。练功出现呼吸停止而且对形体的感觉没有了，但生命并没有离开形体，生命运动的感觉并非完全没有。这时练功要注重“空”，意识守虚空，做到意念与虚空相结合，空空荡荡，一无所有，就叫空处定。但空也没有处所，因此也叫空无处定，意念与虚空结合以后，又反过来体察意识是怎样放出去的。这时身体感觉功能已比较强化，对事物的感知比较细致，可以感觉到意念活动之动处。这就从守空进入守意识本身，称为识处定。但意识是无形无象的，我们讲过意元体无形无象，同流六虚，充满宇宙，无边无际，因此也叫识无定处。按佛理讲四大皆空，意识也是空的，所以心定在什么地方也模糊了，称为无所有处定。意识上有了守的念头，就是意识上有了念头，不能有这个念头。但意识上有不要念头这个念头，也还是有念头。所以应该不想也不不想，称为非想非非想处定。我们认为守虚空与守意识很近似，二者都不占有虚空，而且互相无碍，但二者并不等同。当意识守虚空时，是守身外一景，有主观与客观之别。当守意识时，能守这个主体与所守这个客体都是意识，本身已合为一体，就可以达到高级境界了。但佛理讲空，把意识也要看成是空的，不能使能想与所想合一，便走上无所有处定、非想非非想处定，理论上有了缺陷便不能圆满了。智能气功的混元气理论认为意元体与原始混元气有一定的同一性，从无形无象的原始混元气进入有形之物的混元气，经过很多层次的演变而发展为意元体，意元体又回复到无形无象的状态，但它并不等同于原始混元气，而是一种螺旋式上升的运动。古人不懂这个道理，练功目的要求返还先天就认为是要回归大自然。于是证到四禅八定之后，还必须再进入灭尽定。这种定应该是意识活动达到一种状态，但宗教徒到此时则由于意识作用会出现天国、佛国的景象，便要去死，称为圆寂、涅槃，这是宗教的悲剧。如果练到四禅之后，能从理上解决心体等同虚空的问题，便可直入高级层次。我们智能气功就是要从这个层次突过去，指出所谓返还先天并不是完全回复原始混元气状态，而是使虚灵的意识与混元气相结合，进入身体每一个细小的组织，达到意识混元，人的身心健康层次便大大提高了。这个道理在《智能气功科学精义》的《运用意识》和《修养意识》两章中都已经讲过。不过佛家功在其发展过程中，在这一方面已有所进步。发展至出现密宗金刚乘，便提出即身即佛的理论，不是死了才成佛，而是活着就可以成佛，不去追求死了。

Ⅰ 小乘功法

小乘功法主要是戒、定、慧，从有形入手练，最后达到四禅八定。主要有以下几种入门功法。

一、 修遍

有十遍行的修炼方法，即地遍、风遍、水遍、火遍、青遍、赤遍、灵遍、白遍、光明遍、限定虚空遍。佛家以一切有形之物都是地、水、火、风四大和合而成，故较多的是修这四遍，修地遍尤其多。所谓修遍就是观看某一物后，闭目对该物进行形象思维，比如修地遍是用一堆黄土修一个馒头形的土堆，称曼陀罗。练功时先用眼看土堆，然后闭起眼睛一心想土堆的形象，可以把土堆想得很大或者很小。这样念头慢慢就少了。它的实质是意守身外景物，使精神集中。以此为凭借来修四禅八定。

二、 守呼吸

呼吸之梵文音译为安般。小乘经典有《安般守意经》，阐述了入定的调息方法。古佛家功的呼吸法有很大优越性，与道家功守人中玄关颇相类，即把意念放在鼻孔，守鼻孔，呼吸时感到气一出一入。这种守呼吸法最易安静，也不会出现弊病，不像深呼吸法练不好易出现胸憋等弊病，通过守呼吸入静后练四禅八定。有的人光用守呼吸法，不经四禅八定便玄关窍开直入虚空。

三、 对治

对不符合练功要求的精神活动采取不同的具体对治方法。介绍几个主要对治方法:

（一）贪。贪为练功之大弊，以不净观对治，叫多贪众生不净观，即观人世间尤其是人之不净。方法是闭目用意念静观死去之人。先观一个风华正茂的人成为一具尸体，然后依次观尸体肿胀、腐烂、流脓水、化为白骨，最后白骨也化为乌有，使练功者看到人生之无常和人之不净，从而清除对财、色等各种贪欲。有观人体３６物的方法，即观人体内外各部分及其分泌物，比如观人之肠，肠内有粪便，使人觉人之不可爱而去除贪恋之念。

（二）瞋。人往往容易　怒，瞋则气机不中和、不通畅，用慈悲观和因缘观对治。慈悲观是静想一切可怜之相，从而产生慈悲之心而不瞋恚。因缘观是静想三世因果。佛教教理认为凡人今生之遭遇乃前世恩怨之报应，来世之遭遇又是今生恩怨之果。常想三世因果便能对种种逆境无忿怨之心，而且又能督促自己注意行善而勿作恶，瞋怒之心便可渐除。

（三）散。即精神散乱不集中，是练功之大忌，以数息观对治。方法是闭目静心默数呼吸之出入，从一至十循环计数，以一念代万念，使杂念排除，精神专注。

（四）愚痴。有些人头脑比较迟钝，不易接受道理，以念佛观对治。方法是反复念南无阿弥陀佛，精神专注，脑子慢慢可以开窍。

上述方法对治种种弊病，也是修禅定的方法。

小乘功法比较具体，因人与周围事物都是有形之物，故从有形入手去练，然后从有形之体进入无形之意识。但从有形入手，往往容易使“有”的念头越练越强，而不能往“空”上走，意识层次的修练就少，落于俗谛，离佛教认为万物皆空的教理越远。我认为大乘佛教之创立正是出于要改变这一状况。但从练功角度而言，从有形之体入手去认识自身生命活动和周围世界正是小乘功法优越性之所在。

Ⅱ 大乘功法

大乘功法从精神入手，重智慧，主要修六波罗蜜。波罗蜜为梵语音译，意译为到彼岸。六波罗蜜为：布施波罗蜜（音译　　澶波罗蜜）、持戒波罗蜜（音译尸罗波罗蜜）、忍辱波罗蜜（音译忏提波罗蜜）、精进波罗蜜（音译毗梨波罗蜜）、禅定波罗蜜（音译禅那波罗蜜）、智慧波罗蜜（音译般若波罗蜜）。通过修六波罗蜜达到断烦恼得智慧，证得智慧就是证得佛性了。大乘佛教有十大门宗，我们主要介绍以下几个门宗的功法。

一、 禅宗

关于禅宗南派与北派在功法方面之不同及其实质在《中国气功发展简史》中已有介绍。这里主要进一步介绍惠能禅宗功法的实质。

佛教来源于印度，禅宗之初祖称印度之达摩，但禅宗之真正创立实始于六祖惠能。在惠能之前只有修禅，而无禅宗。禅宗分南、北两派。北派以神秀为代表，所倡“置心一处”的功法，与小乘之修禅相类，以意念专注一境，从而引发智慧。它与古禅不同之处是用智慧分辨事物之物质性是因缘和合而非实有，从这方面走禅。南派以惠能为代表，主张“即心是佛”。他认为“世人性本自净，万法在自性”，只要去掉妄念，内外明澈，就以顿见真如本性而自成佛。因此其修炼方法是“直指人心”，明心见性，完全直走精神，而不讲四禅八定。对于精神的虚灵和无处所不但要感觉到，还要证得。而要证得它就必须精神十分宁静，意识内向，集中于一点，使之深入进去体察自我意识的运动状态。意识运动是意元体内信息运动的过程，当感知到意识运动，就是使意识活动返还于意识自身。这就是禅宗修炼的高级境界，也就是进入华藏世界了。在讲四禅八定时讲过，当从空处定到识处定时，意识从守虚空进而守意识、体察意识活动时，如果使能守与所守合一，即意识活动返还意识自身，然后让意识充斥身体每一个部位，身体的变化就达到高层次了。惠能的南派就是这样修炼，直指人心，直接去感知意元体，所以不需走四禅八定。惠能虽不识字，但融通佛理，讲经自心性出，用现代语言讲是通过组场传递信息，往往可使听经者顿悟而认知意元体。惠能之后的僧人没有惠能深厚之功力，便采用当头棒喝的办法，即于修炼者提问时棒喝交施，使修练者刹时茫然不知所措，而心地湛然，

能感与被感合一。此时老师在一旁指出“当下即是”，修炼者当时如能收拾身心，便可认知意元体。在认知意元体的基础上进一步修炼，顿悟渐修，进入意元体去体会，便真正做到修为修证了。

智能气功提出了意元体理论，在练形神庄的龙头动作时，认真体会画∞字时头内的感觉，在大脑气路都通了之后，亦可认知意元体。当走路迷失方向，错误判断方向时，突然见一熟悉的地方猛然辨明方向，是认知意元体的有利时机，这时脑子突然从误判方向中转过来，刹时头脑里参考系发生变化，就是意元体里认识活动最根本之处变化，如立即能认知到，就基本上进入意元体了。

二、 止观(天台宗)

止观是佛教中影响最大的修练方法。这里只是对其功法的实质作简单介绍。

止观是由慧文读印度龙树著作有悟，而创立“一心之观”。止观理论虽溯源于龙树之中观论，但早在《阿含经》中就有中道之说。传至第四代智顗把佛教中观论、禅定理论和道家功结合，正式创立止观门宗。“止”是把念头止于一处而入静，“观”是用佛教中道论的道理和真正的智慧来观察自身生命活动和周围客观世界，要不住于俗谛的有，亦不住于真谛的空，将真俗二谛统一起来观察现象，即要看到它的空，又要看到它的假有，即有非实有，空而非空，非有非空，空中妙有。这样慢慢地去练，就可以认识到精神世界与物质世界的一致性了。这就要求意识不与形相合，但又要合而不着。它的实质是用意元体特异功能的感知方法与一般感觉器官的感知方法结合在一起去观察事物。

智顗的止观著作，有《摩诃止观》，称圆顿止观，修习初后不二，无前后深浅之分，为悟性高之人修练；有《禅波罗蜜法门》，称次第止观，有由浅入深之次第；有《童蒙止观》，称小止观，为初习止观之入门。还有《六妙门》，称不定止观。不定止观是一种真俗圆融法门，“更前更后，互浅互深”，前后深浅不定，可以练俗谛，亦可进入真谛。它通过数息、随息、止息、观息、正息、净息六种调息方法达到调心的目的，从数息入手，逐步进入佛家要求的精神境界。数、随、止、观、正、净六种方法都有修与证两方面内容。任何一种方法皆可引发禅定。可以六种功法依次逐步练，也可只择其中一法练，非常灵活。不管何种调息方法，关健全在于意识的运用。譬如练数息，如果执着于数息，从一到十着于数，就是练俗谛，即练有形。如果领会到数本无象，着意于无，便是练真谛，即练无形。《六妙门》是从有象数息入手修至无象，虽其无象，但有数之意识在此以有一心之观修至无心，从有为入无为，最后达到圆明空净的境界即达于中道。

正是从上述止观的佛理出发，止观功法虽然与很多道家功一样要求心注一境，把意念守在某一事物上，但其练法与机理并不相同。以守肚脐为例，不少道家功要意守肚脐，止观亦有止于脐下三寸，似乎相同，实则相异。道家功的意守肚脐是始终把意念守在肚脐部位，除了可收以一念代万念而有助于入静之效外，其机理还在于可增强意守部位的气。止观的守肚脐是先认真地看清楚自己的肚脐之后，在练功时意念想着脑子里肚脐的形象，而不是想肚脐本身，完全是练精神。从中亦可窥见道、佛两家练功之异。

智顗认为佛教诸宗修炼方法虽然多，但概括起来，主要不外止、观二法。我们认为不仅佛家功如此，其它门宗的功法也大多如此。练智能气功的形神庄意念专注于做动作便是“止”，精神集中，杂念自除。当练功有了气感之后，精神集中于体内气机变化的感觉，便是“观”。形神庄要求神与形合，以形引气，以气动意。初练时要神与形合，但如果神总是与形合，便死于形下。所以练了一个阶段之后，就要求体察体内气机的变化，做到能够很深、很细地体察体内的变化，精神便越来越宁静，也就类同寂照圆融了。

三、 净土宗

净土宗的修持方法是念佛法门。据说传自印度的《楞严经》中写有２６种圆通，其中就有念佛法门。《楞严经》在中国有译本，在印度却未见其书，佛教史亦无此书之记载，故对此书之真伪存疑。不过《华严经》之８１品也有导归极乐之旨。

净土宗的教义认为我们所在的这个婆娑世界是五浊恶世，是秽土；西方有个极乐世界是净土，那里尽受诸乐，无有疾苦。在秽土的人经常诵念阿弥陀佛，死后就可以往生净土。东晋僧人慧远于庐山结白莲社弘扬净土之初，主要宣扬“自力”往生，即依靠自己的修持去达到往生西方极乐世界。但按净土宗教义讲：西方极乐世界和我们这个五浊恶世相隔有十万亿佛土之远。净土遥远易使人畏难。故唐代善导于正式创立净土宗时则强调“他力”，即只要常念南无阿弥陀佛，死时佛就会前来接引上西方净土。而后人又加解释说念南无阿弥陀佛被接引往西方极乐世界，不仅仅要平日常念，关键在于临死前最后的一念。

净土宗创立了这种非常简单的修持方法，不像禅宗和止观需明了佛理，依理修行，断惑证真才能有成就，而是男女老幼、上智下愚都可以修，只要“信、愿、行”地坚持念佛，就可以往生净土，故信奉者众。立宗人善导当时在长安举行了一次十万念佛缘之盛会，前来念佛者达十万之众，念佛声遍于通往长安之大道。念佛法门要求念时“都摄六根，净念相继，得三摩地”。所谓都摄六根就是将眼、耳、鼻、舌、身、意这六根都集中念佛；所谓净念相继是指念佛开始出声念，以后默念，进而心念（称金刚念），做到念而不念，不念而念，心中念念相继，字字分明。所谓得三摩地就是达到引发禅定。念佛的作用是舍诸乱意，收摄散念，使心系于佛名，它与禅宗北派反观宗心注一境之实质同为以一念代万念，精神终日十分宁静，整个生命活动也就发生变化了。而强调临终前之一念，就更加要求平日有强烈的“信、愿、行”。坚信有西方极乐世界、坚信只要信佛就能上西方极乐世界，强烈愿望上西方极乐世界，坚持一心念佛，这样才能在剧烈的疾苦中和在生命最后的一刹那仍然一心不乱地念佛。这就更加强化对精神的锻炼。我们在讲《怎样练好智能气功》一章时，十分强调要相信智能气功是一门科学，只有相信才能通过练功很好地运用意识去指挥自己的生命运动。实同出一理。

净土宗的念佛法门有三种念佛方法：一种是出声念佛或默念佛。第二种是观想念佛，即用意念去想西方极乐世界。在《观无量佛经》中有１６种观想法，其中有观日、水、地、树等等。观想极乐世界光明澄清，遍地似琉璃，有七宝楼台、宝莲、宝树等等。要求观想得具体而清楚，而且经常不断去观，以至开目而不散失。第三种是实相念佛，

观想佛及自心的佛性，做到心想佛时心就是佛，“是心是佛”，“是心做佛”。其中包含有自力与他力。上述第二、第三两种念佛方法都是按照练功的愿望去假想，起到用意识去改造自身身心健康的作用。

有的修净土宗者临死时，在其身旁有的人看到佛像出现，还满屋清香，不解其理，便陷入迷信。当修念佛法门有一定功夫的人临死时保持一心不乱，安静而全神专注于想着佛来接引便会形成意识造型。旁边有意识感知功能的人就会看到临死者意识造型所形成的佛像。而且临终者在平日总观想佛出现的满屋清香，当有了一定功夫自己可以随时发放香气，临死时一心想着佛来接引满屋生香，便会自然发出香气来。这些都是临终时强烈意识所产生的。

四、 密宗

密宗是在释迦牟尼死后七百年才兴起的一个门宗。于唐朝传入我国中原地带，盛于唐，断于明。中国密宗的另一重要支派为藏密，亦传入于唐，在西藏等地传播，一直流传至今。密宗以佛教大乘理论为基础，吸收了婆罗门教的一些理论，传入我国后又结合了道教的符咒、男女双修等功法。禅、观、净诸宗都是从精神入手练无形。密宗的教义是“即身成佛”，故练功身心并重，并以身为基础。其功法内容比较多，包括：①外八密。主要是动功，通过动作练筋骨、气脉、意志。②内八密。即身密、口密、意密，现在通行的是持咒、观想、结印，而主要练功内涵则是修炼中脉。③秘八密。即男女双修修法，至于具体的功法，一般包括练气修脉之宝瓶气，四轮三脉（或五轮以至七轮），拙火定、大手印、双身法（即男女双修）等，此外还有各种法术。这里只着重从实质上介绍其灌顶和练气修脉的一些方法。

密宗在传授上非常强调灌顶，有严格的程序和仪轨，而且因修炼的功法层次不同又有不同的灌顶方法。具体方法虽然不同，其主要实质是相同的。老师往受灌顶者头一摸，将气和信息往下灌，受灌者内心非常虔诚、恭敬，就能把老师灌顶时发出的气和代代相传下来的信息接收进去。灌顶时还要念一个咒。密宗的咒都是梵音，老师只教音而不讲意，它的好处在于使念咒者不着于意，而更易空静。念咒不仅可起声腔共振作用而收调动体内气机之效，而且很多人在一起念咒，又可形成场的作用。老师给灌顶后，授给受灌顶者一个本尊和一个本师。所谓本尊，是受灌顶者在老师指导下，将一花朵随机撒于绘有诸佛之图上，以花朵所落之佛为本尊，练功时要经常想着本尊；给灌顶的老师为本师，要经常想着本师就坐在自己头上。这样去想可以起两方面的作用：一方面可增强头部的气感，使头顶容易出现跳动感。另一方面可经常保持对老师尊敬的心理状态，练功易于入静，也可督促行善而不为恶，也就有利于激发体内气机变化。

密宗称修命功为修命力，主要从练气脉入手。观想四轮三脉（或五轮三脉、六轮三脉、七轮三脉）是其重要内容。从人体的会阴到头顶有喉、心、脐等若干个部位（几轮便是几个部位），练功时从会阴逐个部位往上观想，在每一个部位都想像有莲花瓣，花瓣上有字，还连着很多脉，越向上花瓣和字越多。这样观想可使精神越来越集中。三脉是指从头顶到会阴一条脉管，叫中脉。中脉左右又各有一条较细的脉管，左右二脉分

别通左右鼻孔，三脉于脐下相合。三脉之粗细与色泽说法不一。练功时一心安静，精神集中去观想四轮（以至七轮）三脉，至观想之物像清亮明晰之后，便用宝瓶气法，配合呼吸。呼吸的方法不是两个鼻孔同时呼吸，要先用手指按住左侧鼻孔，用右鼻孔吸气，气沿右侧脉管下行于脐下，进入中脉，上升至喉，再下降于脐下，循左侧脉管上升，于左鼻孔呼出。然后于另一侧鼻孔循同样路线呼吸。吸气后要求尽量憋住气，使瓶气散遍全身。不练功的人不出现中脉，密宗这种练气修脉方法的实质，是用意识结合身体作假想，配合呼吸，引发体内气机变化，加强中脉，使生理发生显著变化，从而在健康长寿方面达到超出常人的水平。再在此基础上修炼，便可进入“即身成佛”的高级境界。

佛家修炼方法很多，对此，《楞严经》与《圆觉经》中有着详细阐述，鉴于原文难于理解，故将南怀瑾先生的《圆觉经略论》、《楞严大义今释》录于附录十一、十二。

在密宗，特别是藏密宗，气功的理论和方法尤其丰富，由于该内容专业性较强，故不赘述。

第三节 儒家功法与武术气功功法述要

Ⅰ 儒家功

儒家功基本上就是讲道理，然后践行，少有具体功法。它十分强调在日常之言行中将道理付诸实践。儒家的践行要求在精神境界上不是用道理和伦常来约束自己，而是意念十分精纯，完全发自内心去做。所以对儒家功一般称为儒家心法。比如儒家伦常的一部分重要内容是对父母要孝，对君、对友要忠。在孝的践行方面，要任何时候都非常自然地出自内心地去孝敬父母，进一步还要廓然大公地想所有长者犹如自己之父母，都要敬重。在忠方面，曾参每天都从“为人谋而不忠乎，与朋友交而不信乎，传不习乎？”（《论语·学而》）这三方面来三省自身，把忠置于首位来检查自己。贾谊还把忠解释为“忠者大公之谓也”，能够做到意念精纯，发自心性，廓然大公，精神便达到高级的“净”境了。所以儒家心法就是从日常生活中陶冶性情，使自己经常保持中和之气，从而提高身心健康水平。从儒家经典来看，儒家心法概括起来不外“诚明”二字。所谓“至诚”也就是完全发自深层意识，发自意识的根本动点。“明”是儒、道、佛三家练功都要求达到的境界。儒家以至诚达于明。儒家经典《中庸》对诚有这样的论述：“诚者天之道也，诚之者人之道也。”至诚可以“赞天地之化育”，“可以与天地参”，“可以变化万物”，“可以前知”，即可以预知。也就是说，至诚可以使身心健康与智能达到超出常人的地步。儒家的《中庸》强调“诚”，更强调“中”和“和”。所谓“喜怒哀乐之未发谓之中”，“发而皆中节谓之和”。儒家认为这个“中”的状态就是道的状态，而且认为这个“中”是儒门圣传心法，古有１６字心法之称，即《书经·大禹谟》中的“人心唯危，道心惟微，唯精唯一，允执厥中”。后世的儒、道功法认为，这个“中"与道家强调的“一”是一致的，中是一之体，一是中之用。儒家古无功法以资相传，而

只是以《大学》的“三纲”（“大学之道，在明明德、在亲民、在止于至善”）、“八目”（“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”）与《中庸》的“中和”观与“诚明”观，作为治学修身的根本。也就是说，儒家把属于气功的修炼作为“内求诸己”的修身过程，认为是治学的前提与根本。儒家不像道家与佛家追求成仙成佛，而是强调在人世间为人类做些有益的事情，因而提出在日常生活中时时事事光明磊落，不欺暗室，忠正诚信等，这实际是把气功日常生活化了。这与后世佛道主张的“担水砍柴皆是道，洒扫应对尽通玄”的说法是一致的，如果把儒家没有师徒间的传承关系、没有具体功法就认为儒家没有气功，那实际上是把气功的范围太局限化了。

诚然，宋明以后的儒家功法，如静坐法，就其作为一种修炼方法而独立存在，受到儒学人修身的注意，这无疑是受了佛道的影响，不过话又说回来，佛道不是也受了儒家的影响吗？我们这些炎黄子孙，正无需站在儒学立场抑佛道以扬儒，亦不必站在道家立场抑儒佛以扬道。气功是中华文明的重要组成部分，三者会互相融通，相辅相成，交互促进的。

至于儒家功法，平心而论，确实不如佛道具体详明，尽管后世与近代不少仁人志士把儒门功法总结出了“守中法”、“守一法”、“存诚法”、“养气法”、“格物法"、“修正法”、“修静法”、“修定法”、“修观法”、“修息法”、“至命法”等，但与佛道相较，并无独到之处，故于此不拟介绍了。

Ⅱ 武术气功

武术气功是气功与技击运动结合的一种特殊气功，它从养生开始，进而研究克敌制胜，最后又进入更高阶段的养生。古有武道通仙道之说，武术气功的着眼点是把神气并合于形，从而增强形的功能，有轻气功、硬气功以及点穴等内容。现在流行的内家拳如太极拳、形意拳、八卦拳等尽管也属武术气功范畴，鉴于这些拳术是以技击为主，故不属于我们介绍的范围。我们所述的武术气功是以养生为主，它是通过姿势的升降开合，引动气机变化；通过以神驭气、凝神聚气以及站庄锻炼，来强化形、气、神三者之间的转化关系。其中内壮神气、易筋换形当推少林派的易筋经的神勇余力法与峨嵋十二庄的天地庄，亦附录于十三、十四。

第四章 附录 传统气功功法辑录

本附录所选内容，是笔者所接触的佛、道以及武术气功中的部分内容。笔者通过自身的感受，认为这些功法确实各具特色而不同凡响，为了使诸气功爱好者能窥其原貌，故将搜集到的原著，或全文录出，或部分节录于后，共十四种。

一、 仙学真诠【选登】

仙学真诠（选登）

邗上元同子

［**笔者按：**当代仙学大家萧天石对这一书的评价极高，这里摘抄如下：

一、《仙学真诠》一书，为丹经之最简要精微，而又条理粲然，使人易入易悟易修真。其所言无一莫非最上一乘之修真大道。一般言丹道者之通病，非失之于乖谬空疏，即失之于玄幽渺冥，非落入于诡谲怪异，即落入于旁门小术。斯编则绝无此病，本末兼赅，体用咸宜；贤者可识其深，不贤者可识其浅；无论上智下愚，循之以修，既可以之守约入道，亦可以之养生尽年，并可以之立超圣域。故元同子称为丹经之最。非具人天眼目者，曷能语此！

二、神仙之学，以文始派最高，以少阳派最大。本书则兼二派之长，取精撷华，删繁去芜，全从上乘大道与上乘功夫切要指点。且尽扫铅汞龙虎之假借，直指心源，彻明性地，字字金言，无半句浮词泛语。简而能博，要而能详，万卷丹经，其修为精妙处，尽备于斯矣。

……

六、本书著者，于最后并举出修炼精化气、炼气化神、炼神还虚三关功夫，自有为入无为者为渐法，径修无为而自有为者为顿法。亦即是说：先修下二关以达上一关者为渐法，只修上一关以兼下二关者为顿法，故径修炼神还虚功夫，即可直透三关，顿超仙域，把柄在手，命由我造。此为简易直捷之道诀，言前人之所未及言者。修真之士，如能善体斯言，并贯通全书要旨，而为会心之涵泳，切身做下去，自能体得此中三昧，无须再寻名师讨口诀也。

……］

《仙学真诠》引

神仙之说，养生者所必用也，然其道有二，文始经曰：能见精神而久生，能忘精神而超生，盖忘精神者，虚极静笃，而精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚，此虚无大。道之学也。见精神者，虚静以为体，火符以为用；炼精成炁，炼炁成神，炼神还虚。此以神驭炁之学也。学虚无大道者，虽不着于精炁，然与道合真，形神俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也，举上而兼下也。以神驭炁，则着于精炁矣，然保毓元和，运行不息，冲和之至，薰蒸融液，亦能使形合于神，长生不死。乃了命而性因以存也，自下而做向上去者也。此二端虽大小不同，而皆有益于人，养生者所宜用，非若旁门小术，劳而无功者比。予所闻于葆真子者如此，其所留真诠，予旧尝删节之矣，然犹病其多，今重为订正，撮其要旨，置之几案，时自考览，为精进之助，亦以比于三年之艾云，邗上元同子桑乔子木甫。

嘉靖三十五年丙辰秋九月望旦

《仙学真诠》上

按修仙辨惑论上品丹法，中和集最上一乘，与指玄篇白云虚无黄牙圆觉之说，似皆知虚无大道之妙，但见地不彻、想像凑合，上攀性学，无能纯至，下恋命宗，诸喻不能割舍，二俱失之矣。虚无大道，岂容有一毫夹杂哉。忘精神而超生之道，道诠。

极玄宗旨

赵古蟾心书曰，三教之道，同一心地法门修仙者，修此而已，舍此而他求，皆旁蹊曲径，苦己而劳形，终无所成。夫心先天地而独存，历事变而不朽，先际无始，后际无终。廓彻玄通，灵明虚湛，所谓体也；遍周沙界，所谓用也；运用无方，灵变莫测，所谓神也。又曰，神者性也。

张紫阳悟真篇后序曰，欲免大患，莫若体夫至道，欲体至道，莫若明夫本心（原书按：心者道之所自生，道之所自成也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施为，顿超彼岸。又曰，奈何此道至妙至微，世人性根迷钝，执其有身，恶死悦生，卒难了悟。是以黄老悲其贪着，乃以修生之术，顺其所欲，渐次导之，紫阳此言，未尝不以虚无大道为极致也，今人不此之务，而汲汲于烹铅炼汞，何哉。）。

淘炼功夫

李清庵道德经会元曰，夫道始于无始，名于无名，拟议即乖，开口即错，若说有道，道是什么，既不可道，何以见道，毕竟如何即是，须索向二六时中，兴居服食处，回头转脑处校勘。这个巍巍地，活泼泼地，不与诸缘作对的，是个什么，校勘来，校勘去，校勘到校勘不得处，忽然摸着鼻孔，通身汗下，方知道这个原是自家有的，自历劫以来不曾变灭（原书按：此是了心之功，最简易，最直捷。）。

德之一字，亦是强名，不可得而执持，不可得而形容，凡存施设，积功累行，便是不德也，若是什么不修习，不用功，死灰槁木，待德之自来，终身无德矣。信得及的，便把从前学解见知，声闻缘觉，一切掀倒，向平常践履处，把个损字来受用，损之又损，损来损去，损到损不得处，自然玄德昭著，方信无为之有益原书按：此是治行之功，凡修行须行解相应，若专务校勘，而业习不除，终难入道。马丹阳曰，至道虽无修无证，而尘心要日损日消。司马子微坐望论曰，第一断缘简事。断缘者，断世事之攀缘也。弃事则形不劳，无为则心自安，恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道。

或显德露能，求人保己，或遗问庆吊，以事往还，或假修隐逸，惟希升进，或酒食邀致，以望后恩，斯并巧运机心，以干时利，深妨正业，皆应绝之。

我但不唱，彼自不和，彼虽有唱，我不和之，旧缘渐断，新缘莫结。

修道之人，莫若简事，知其闲要，识其轻重，明其去取，非要非重，皆应绝之，犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉，此并情欲之余好，非益生之良药，众皆徇之，自致亡败，何迷之甚也。

第二治心，夫心者，一身之主，百神之帅，静则生慧，动则成昏，所以学道之初，须要安坐，收心离境，心无所有，因住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。

原其心体，以道为本，但为心神受染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔，若净除心垢，开识神本，名曰修道，无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰归根，守根不离，名曰静定，日久病消命复，复而又续，自得知常，知则无所昧，常则无所变，出离生死，实由于此。

夫欲修真，先去邪僻之行，外事都绝，无以干心，然后内观正觉，觉一念起，即须除灭，随起随灭，务令安静，其次虽非的有贪著，浮游乱想，亦尽灭除，昼夜勤行，须臾不替，唯灭动心，不灭照心，但冥有心，不冥虚心，不依一法，而心常住，法道安心，贵无所著，若执心住空，还是有所，非谓无所，凡住有所，则令心劳，既不合理，

又反成病。但心不住物，又得不动，此是真定正觉，用此为定，心气调和，久益轻爽，以此为验，则邪正知矣。

定心之上，豁然无复，定心之下，旷然无基。

除乱而不灭照，守静而不著空，行之有常，自得真见。

凡心躁静，其来固久，依戒息心，其事甚难，或息之而不得，或暂得而还失，去留交战，百体汗流，久久柔软，方乃调熟，勿以暂收不得，遂废平生之业。

少得静已，则行住坐卧之时，涉事喧阗之处，皆须作意安之，有事无事，常若无心，处静处喧，其志唯一。

此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安，纵得暂安，还复散乱，随起随制，务令不动，久久调和驯熟，自得安闲，无问昼夜，行住坐卧，及应事之时，常须作意安之，若心得定，即须安养，莫有恼触，少得安闲，即堪自乐，渐渐驯狎，惟益清远 。

如有时事，或然生疑者，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧，正根悟己则止，必莫有思，思则以智害性，为子伤本，虽聘一时之俊，终亏万代之业。

（摘自《道藏辑要・鬼集六》，后面还有五则内容因其繁而不录）

二、 归一清静法

归一清静法

原书注：归一清静法的适应证，以“阴虚”“火逆”的人最为适宜。所谓阴虚、火逆的一般现象，最主要的病况是怕热，不特夏天怕热，连冬天也怕近火炉。长期失眠，睡不沉熟，合眼则梦，烦躁不宁，无故善怒，面如酒醉，或面色青苍，眼内有红丝斗睛、或白眼膜黄色昏浊，五心出汗，入眠后每出盗汗。头昏不清，手足时发微烧，小便每觉余滴未完。自觉上重下轻，或者两腿疲乏。如上述这一类型的患者，可以适宜采用这一种练功方法。高血压的患者，也可用这方法练功，不过盘腿的方式有些分别而已。

一、两手掌心向下，两掌交叉于虎口，用右手大拇指，贴在左手掌无名指和小指的歧缝之间，掌心的横纹之上。同时右手的食指、中指、无名指、小指，顺乎自然轻轻挨联着，贴在左掌的手背上，以左手背上的四个凸起的掌指相连的关节骨头为标准，把右手的食指和中指傍着左手凸起骨头贴在向腕子一面，无名指和小指，则傍着凸起的骨头贴在向指尖一面。这样轻轻把手握好，放在小腹之下，或放在盘腿之上，随意适宜放好。功夫有了基础之后，两手会逐渐自动握紧，如有一种潜力吸着。再久久锻炼，会自觉两手空空，好似没有形迹，手不存在的感觉，这时千万不可惊奇，或者张眼查看，以免把念头分散了，影响入静的发展和进度。

二、把上坐的姿势，盘坐，竖脊、含胸、垂帘、握手、砫舌，一系列的“身相”调整好之后，全身必须放松，一点也不能紧张，以从容不迫，轻松愉快的心情，安稳坐着。

三、坐好之后，随意长呼二三口气，只长长向外吐出，而不长吸入内，使内里的脏腑放松，胸膈舒畅。这时自己能初步体会轻松愉快的滋味。

四、呼气之后，随即不管呼吸，随意照平常一样呼吸着，根本不问它长短粗细、吐纳出入了。

五、把垂帘的两眼，微微闭合，很轻松地在自然的规律之下，用意识透过眼帘，从而集中意识，由四十五度的角度，向着盘腿的两膝之间，默默“观”着那一团地方，旧说所谓“牛眠之地”。

六、在“观牛眠地”的当中，虽然，那地方空无一物，但，在意识集中之下，它会自然地反应出脏腑气脉的盛衰情状。这些情况，大约分为青、黄、赤、白、黑五种颜色。这些颜色，是脏腑气脉反应的“幻景”。各个人的气脉盛衰不同，所观见的颜色也有差别。一般的人，大多数先观见“濛濛如雾”的白色，或者如天上星子闪动的白光。而又会时时变幻各种颜色。

七、观见五色之中，以白光为纯正的颜色。久久锻炼、各种颜色退尽。只见白光，白色的程度会由“濛濛如雾”的景象，逐渐进步如“月光皎洁”的白光。仿佛中秋时节的一轮明月，晕照在面前，把意识集中与这白光合而为一，则自觉如皓月当空，遍体清凉、烦躁去尽，这样便已接近“清静境界”了。

八、在观看的当中，念头千万不可去追求“有光”，又当各种光色发现了，更不可去理睬它，或者用力去观看究竟，或分别白光好，其他光色不好，只把念头集中，平平淡淡地观看它，不管它忽而明显，忽而隐瞰，或去或来，变大变小，有光不欢喜，无光也不着急。光来也观，不来也观，始终平淡轻松地观着牛眠之地，等于在看戏一样，任随你花脸“亮相”，老生“台步”，武生“起霸”，小丑“滑稽”，出台进台，做唱道自，总是一样地观看着而已。关于这一点，极为重要，在内景功夫的脏腑五行气化论里有很精详的理论，关系练功的成就和疗效的高低，非常之大，因为这些光色等于“海市蜃楼”，虽然都是幻景，但有它反应和影射的物质来源，所以旧说肯定地认为它“虽幻亦真”。因为它有物质基础，当然有物质的作用，故能治病保健。练这种功夫下手很难的地方，即在此处，进步的关键也在此处。须要确实体会这项口诀，才能掌握好它的规律，一经下手入门，得着经验，则一得永得，不会退转，反而进步却快，能很快进入清静境界，获益无穷。（按：人体发光，据一九六一年七月《知识就是力量》报导，苏联摄影家已证实了。）

九、观见五色的过程，在最初第一个阶段，任它如何变幻，不可理睬，渐渐五色退尽，只见一团白色光辉，洋洋滟滟，悬照当前，是已进步到第二个阶段了。这时如果观见白光中有青、赤、黄、黑的颜色忽然出现，则须用“吹”字口诀，对准那些杂色，“撮口抵舌”，向它一“吹”，如象平日在生活中吹“纸捻”似的，一吹之后，杂色化去，仍然只存在白光。但不可多吹和任意乱吹。尤其要注意，只有一种“紫色”，颜色鲜明，娇艳、柔和，不似光线强霸，千万不可吹它，它一样能使人入静，得到高度休息。

十、观见白色光辉之后，把念头与它合而为一。这合一的口诀是：“光即是我。我即是光”，念头如此一转，即会进步到“光我不二，我光如一”的境界，也就是合一的成功。那白光即会与自己的身躯合而为一，先是接近两手，两腿已不存在，而自觉化光，熔化无物，久久锻炼，逐渐遍及全身，自觉通体光明，空无一物，不知道自己的身

躯存在何处，唯觉如象一轮明月，恬静生辉。又象电灯泡，光艳明朗、文风不动。旧说所谓的，“恍恍惚惚，其中有物，杳杳冥冥，其中有精”，就是这般滋味。练到这般地步，即旧说“坐忘”或“忘身”的火候，也就是真正的“清静境界”。亦即神经系统得到了高度的休息，既然得到高度的休息，则精、气、神容易恢复，身体健康自然因此而很快地增加了。

十一、练功的时间，初步不可太久。由二三十分钟，进步到三四十分钟，再进步到四五十分钟，一直上进，以自己的程度为标准，不可机械硬性规定，愿意坐就坐久些、不想坐就停止、是活泼自在的基本条件。

十二、停止练功下坐，只把念头与光色分开，不集中在光上，则光色即会消逝，而身躯也会显现出来。

十三、下坐时导引的方法，与练周天搬运法相同，可参看前述，如法按摩导引一遍。

十四、练这种方法，虽然下手很难，不容易得着要领。但，一经得手，就很容易上路了。即使一时练习不好，观看不见什么景象，只要能如法观着身心清静，也一样会有功效的。同时练这种功夫，不象练气搬运的方法，不会发生运气偏差的流弊，是这种功法的优点。

十五、在练功的当中，念头常常要开小差，不容易集中掌握，杂念纷来，妨碍入静的进步。这时必须使用调伏杂念的口诀，驱除杂念，纯洁念头而使它集中，一心一意地观牛眠之地，或者观面前已发现的光色，才能逐渐进步，练到与光合一的火候。这种口诀叫做“呸”字诀，正当杂念已来，纷纷攀缘的时候，轻轻张口，念一声“呸”字音符（ｐēｉ！！！）。这个“呸”字的音，要念“唇舌音”，而且要念得轻，以自己的耳朵微微听见为标准。又要念得急，好象机车刹车似的。用这口诀，念头即会停止。但，不可随时乱念，一定要杂念纷纷拥来的时机，才可以使用。

（摘自，周潜川撰《气功食饵疗法及偏差救治手术》）

三、　吕祖师先天虚无太一金华宗旨

吕祖师先天虚无太一金华宗旨

蒋侍郎元庭先生辑

金盖山人闵一得订正

是书出于康熙戊辰岁，金盖龙峤山房宗坛所传。本山先哲陶石庵先生寿诸梓。嘉庆间蒋侍郎元庭先生，得传抄讹本，纂入道藏辑要。后在浙省见本山梓本，议即改梓，而板在京邸。及送板归南，而先生又北上。卒于京。事故中止。此未了要事，（一得）之心，不能刻忘也。今岁游金陵，得世所传誊本，亦与陶本不尽合，而较蒋本多收一二节，似又出自陶本者。各以私意增损。言人人殊，何以信后。兹一准陶本订正之。

天心章第一

祖师曰：天心者，三才同禀之心，丹书所谓玄窍是也。人人具有，贤哲启之，愚迷闭之。启则长生，闭则短折。委之命数者，凡夫之见也。无人不愿求生，而无不寻死。夫岂别有肺肠哉。六根以引之，六尘以扰之，年少，转眼颓殁。至人悯之，授以至道。诲者谆谆，听者渺渺。其故何哉？盖不明大道体用，而互相戕贼。如是求生，犹南辕而北辙也。夫岂知大道以虚无为体，以隐现为用。故须不住于有，不住于无，而气机通流。吾辈功法，惟当以太一为本，金华为末，则本末相资，长生不死矣。斯道也，古来仙真心心相印，传一得一。自太上化现，递传东华，以及南北二宗。道本无隐，而心传极秘。非秘也，非心授心受，不能授受也。口传固妙，而领会难一，况笔示乎。是以太上大道，贵乎心传。而授受于乌睹之中，豁然而开。师不得期授于弟，弟不得期受于师。真信纯纯。一旦机合神融，洞然豁然。或相视一笑，或涕泣承当。入道悟道，均有同然者。第或由悟而入者有诸，由入而悟者有诸，未有不由心一心信而入而得者。不一则散，不信则浮。散则光不聚，浮则光不凝。不能自见其心，又何能合太上所传之心。故儒崇内省，道崇内观。佛氏四十二章经亦云置心一处，何事不办。盖以无上大道，只完得一心全体焉耳。全体惟何，虚净无杂焉耳。宗旨妙体如此。宗旨妙用，亦惟在置心一处也。内观即是置心一处之诀，即是心传秘旨。非徒可以心领，且可以口授。非徒可以口授，且可以笔示。至于功造其极，心空漏尽之时，然后恍然洞彻玄妙之旨。非笔之所得而示，并非口之所得而传。真虚真寂，真净真无。一颗玄珠，心心相印，极秘也。至得悟得入之后，而仍极显矣。此无他，天心洞启故耳。今之求道者若涉大水，其无津涯已到彼岸。则如筏喻者。法尚应舍若不知所从者，可不示之以筏乎。我今叨为度师，先当明示以筏。然天心一窍，不在身中，不在身外。不可摸索而开，只可默存以俟。欲识其存，不外色即是空、空即是色。丹书所谓是那么，非那么。非那么，却那么，才是如如，一开永开也。而功法在于存诚两字。

诸子存诚妙用，尚有诀中捷诀。乃于万缘放下之时。惟用梵天∴（原书注：即伊字也，梵天伊作∴，谓即日月天罡。在人身即是左目右目与眉心。先天神人皆具三目，如斗母雷祖是也。）人知修炼眉心，即开，所开之目名曰天目是也。字。以字中点存诸眉心，以左点存左目，右点存右目，则人两目神光，自得会眉心。眉心即天目，乃为三光会归出入之总户。（丹书所谓日月合壁之处）人能用三目如梵伊字然，微以意运如磨镜，三光立聚眉心，光耀如日现前。既即以意引临心后关前（关即双关也），此一处也。按即玄牝之门。以意引之，光立随临。而毋忘若如二字玄义，天心必自洞启。以后玄用，再为细示。所切嘱者，终始弗为元引耳。（元者气机之所变幻，皆非真实，玄况若为引动便堕魔窟。）

诸子遵循行去，别无求进之法，只在纯想于此。楞严经云：纯想即飞，必生天上。天非苍苍之天，即生身于乾宫是也。久之自然得有身外天。

盖身犹国土，而一乃主君，光即主君心意。又如主君敕旨，故一回光，则周身之气皆上朝。如圣王定都立极，执玉帛者万国。又如主佐同心，臣庶自然奉命，各司其事。诸子只去专一国光，便是无上妙谛。回之既久，此光凝结，即成自然法身，廓而充之。吾宗所谓鄞鄂，西教所谓法王城是也。主君得辅，精气日生，而神愈旺。一旦身心融化，岂仅天外有天，身外在身已哉。

然则金华即金丹。神明变化，各师于心。此中妙诀，虽不差毫末，然而甚活。全要聪明，又须沉静，非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。

按：此节乃是举世棒喝。举世学人，万不可少此一喝。而蒋氏所得之本节去之。是未身体力行之故。无他，信未真笃之所致也。

元神识神章第二

祖师曰：天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元会而上之，其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地，皆由此矣。学人但能护元神，则超生阴阳外，不在三界中。此见性方可。所谓本来面目也。

按："此见性方"可四字是棒喝，万不可删，而誊本删之。今仍补入。祖意盖言人于大道，乃有行而不能入，得而不能守者。总以未见真性本体，不能无疑，大障随之，此其所以不入不守也。非真见而曰守，不过守所闻焉耳。若果能见，未有不能守也。故祖圣意，重在见性一边。（一得）故知此章四字为棒喝，是承上章而来也。

凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝以佐之，大小肠承之。假如一日不食，心上便大不自在。以致闻惊则跳，闻怒则闷，见死亡则悲，见美色则眩。头上何尝微微有些儿动。（问：方寸不能动乎）方寸中之真意，如何能动。到动时，便不妙，然亦最妙。凡人死时方动，此为不妙。最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣。此千古不传之秘也。

谨按：千古不传之秘，非仅光凝法身一节。如云元神居方寸，识神居下心，古哲未尝一并指示。而后学乃有误认识心为心，而加之以运注。翻著有为，以致助火。盖此血肉心体，识神所依，属阴火，惟宜致寂致虚而致无者。元神乃真性，来自乾，亦属火，天火也。祖师故并标而出之。

下识心如强藩悍将，欺天君孤立，便尔遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今拟光照元宫，如英明主有伊周佐之。日日回光，如左右臣工，尽心辅弼。内政既肃，自然一切奸邪，无不倒戈乞命矣。

丹道以精水、神火、意土三者为无上之宝。精水云何？乃先天真一之炁。神火即光也。意土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也。识不断则生生世世，魄之变形易舍无已也。惟有魂者，神之所藏也。魂，昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者，神游也。九天九地，刹那历遍。觉则冥冥焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光即所以炼魂、即所以保神、即所以制魄、即所以断识。古人出世法，炼尽阴滓以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也。无返乾之功，只有回光之诀，光即乾也。回之即返之也。只守此法，自然精足。神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜣螂转丸，而丸中生白。神注之神功也。粪丸中尚可生胎离壳，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

按：此功法空其入手，以回光聚天池。是由泥丸外宫，悬于天目，有如日然。以意引由绛阙，存照中黄，透人玄窍，乃达神室。既则牵降识神。下达下田。其时必有津液护识护神而就冶炼者也。此是回光光聚泥丸以后功法。大忌躁妄，又忌散漫与昏沉。法惟万虑皆空，一念不扰。待得天心一天，则自油然照入。是时也，不独一身百窍，窍

窍放光。大地天元，三才三宝，皆可悠然感至者，故我斯时，总以不采采之，其妙更无穷焉。而祖师不之示者，恐学者鄞鄂未固，而世财未充。且于言外藏有妙义，不可不为述及也。盖神室毗连绛阙。绛阙一地，纯以无作无为为事。如是寂体寂照，绛阙乃凉。识神有制，始自随神下降下田，受烹受炼，而无逆违之验。其妙在于一念虚寂，则六贼六根，自无驻足处。中宫始泰，元神得以临莅，而胎元有兆矣。祖师玄意盖如此。是即无为功里施功之作用，而即儒宗之使由不使知也。斯篇妙语。乃樵云大师得自驻世神人张蓬头者。神人本姓瞿，故明殉节忠宣公讳式耜之子，管天仙亦以师礼事之者。乾隆四十三年，云游至金盖。斯时樵云大师尚未皈依太虚也。越四载，太虚翁至，谕将斯论注于是章之下。今故述之。

一灵真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之气也。此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡体。魂好生，魄望死。一切好色动气，皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦。阴返阴也，以类聚也。学人炼尽阴魄，即为纯阳。

回光守中章第三

祖师曰：回光之名何昉乎，昉之自文始真人也（即关尹子）。回光，则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行之诀，是有中似无。久之功成，身外有身，乃无中生有。百日专功光才真，方为神火。百日后，光自然聚。一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之。光之回，即火候也。

回光之益之妙，本文详矣，回光得聚之诀亦备矣。然犹有欲取先与。玄妙一诀，可引而伸之，其诀乃放光以引耳。放光妙用，在知廓其气机。欲廓气机在知气透九霄。欲行上透须知下达。下达作用，须先目光聚于乾宫。光足则下达中下，乃穿闾后透，透顶而上。透愈高，现愈广。觉广，仍以事回耳。此未传之秘也。

夫元化之中，有阳光为主宰。有形者为日，在人为目。走漏神识，莫此甚顺。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回去造化之真气。非止一时之妄想，直空千劫之轮回。故一息当一年人间时刻也，一息当百年九途长夜也。凡人自?（户卧切音和）地一声之后，逐境顺生。至老未尝逆视。阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞严经》云：纯想即飞，纯情即堕。学人想少情多，沉论下道。惟谛观息静，便成正觉。用逆法也。《阴符经》云：机在目。《黄帝素问》云：人身精华，皆上注于空窍是也。得此一节，长生者在兹，超生者亦在兹矣。此贯彻三教功夫也。

光不在身中，亦不在身外。山河日月大地，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千。一身之光华，亦自漫天盖地。所以一回光，天地山河，一切皆回矣。人之精华，上注于目。此人身之大关键也。子辈思之一日不静坐，此光流转，何所底止。若一刻能静坐，万劫千生，后此了彻。万法归于静，真不可思议，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一。但其间冷暖自知。要归于天空海阔。万法如如，方为得手。圣圣相传，不离返照。孔云知止，释号观心，老云内观，皆此法也。但返照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。返者，自知觉之心，返乎形神未兆之初，即吾六尺之中，返求个天地未生之体。今人但一二时闲坐，反顾其私，便云返照，安得到头。

佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓著念于鼻端也；亦非谓眼观鼻端，而念又注中黄也。眼之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉，何能一上而一下也，又何能忽上而忽下也。此皆认指为月。毕竟如何，曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上。盖以太开眼，则视远而不见鼻矣；太闭眼，则眼合而不见鼻矣。太开失之外走，易于散乱；太闭失之内驰，易于昏沉。惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准。只是垂帘恰好去处，彼光自然透入，不劳你注射与不注射也。

天心章言以意引临心后关前，是示功夫已到之人，统说回光之全功也。此言不必念又注黄中。是教初学凝神一处以聚光，不可分心两处也。待得透入之后，则鼻尖是指，中黄是月。看鼻尖者，用以为眼为准，使无外走内驰之弊。惟垂帘为得中，然意初不在鼻而在天目，所以聚光于此，光既得聚，则又须引光下注中黄。盖以中黄，在人身地天之正中，即易之黄中。释氏所谓缘中，吾宗名曰玄牝之门，乃是生天生地生人生物之玄窍。修真成道之基，基于此者。初学如何便得注此，故须假鼻尖以为准，始得光聚天目。天目为三光之都会，而山根为人身之性户。上达泥丸，中达黄中，下通脐后者。故须凝聚光于此处，由此而下注，是乃不易之功法。然忌太著意，又忌无意，兼忌躐等而进。其理如此，必须循序而行。尤须无滞无脱，密密绵绵，一任自然，总以光聚黄中为得也。

看鼻端只在最初入静处。举眼一视，定固准则，便放下。如泥水匠人用线一般。彼只起手一挂，便依了做去。不只管把线看也。

止观是佛法，原不秘的。以两目谛观鼻端，正身安坐，系心缘中，道言中黄，佛言缘中。一也。不必言头中。初学但于两目中间齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念眼之齐平处，光自然透入，不必著一念于中黄也。此数语，已括尽要旨，其余入静出静前后，以小止观书印证可也。

缘中二字妙极。中无不在，遍大千皆在里许。聊指造化之机。缘此入门耳。缘此为端倪，非有定着也。此一字之义，活甚妙甚。

止观二字，原离不得，即定慧也。以后凡念起时，不要仍旧兀坐，当究此念在何处，从何起，从何灭。反复推穷，了不可得，即见此念起处也。不要又讨过起处，所谓觅心了不可得。吾与汝安心竟，此是正观，反此者名为邪观。如是不可得已，即仍旧绵绵去。止而继之以观，观而继之以止，是定慧双修法。此为回光。回者，止也。光者，观也。止而不观，名为有回无光。观而不止，名为有光无回。志之。

止观原文，有此推究功法，是为未见心体，且不真信心体本虚本无，本净本寂，故有等等推究。造至了不可得，盖已为汝安心竟也。此一句，是为即境指点法。若已见性，一照即觉，妄自循矣，不劳推究。妄去体验，不劳寻觅。然只可为已见性者道。若未见性，必令从推究体得。尚须当下点破，信根方坚，疑根方断也。此后绵绵行去，但嘱勿动勿随。凭他妄况，弥天盖地，而吾体自存。种种妄况，一切如浮云之点太虚，与我何损之有。盖此种种妄况，乃是气机，第无净尽之理。一起扫除之念，此念即妄，此起即著。古德云：驱除烦恼重增念，趋向真如即是邪。故吾宗但嘱勿动，动则非逐即随，岂仅乱性已哉。谨按此节祖意，乃在知止，故有等等推究功法也。吾辈事之，但加心信以行，一味返妄归真。返妄归真，不外回字。回光自返，无劳引导（一得）。寂体宗旨，谓当静也照，动也照。第照字须若春之日，秋之月，乃为得宜耳。

回光调息章第四

祖师曰：宗旨只要纯心行去，不求验而验自至。大约初机病痛，昏沉散乱二种尽之。却此机窍，无过寄心于息。息者，自心也。自心为息，心一动而即有气，气本心之所化也。吾人动念至速，霎顷起一妄念，即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸如声响之相应。一日有几万息即有几万妄念。神明漏尽，如木槁灰死矣。然则欲无念乎，不能无念也。欲无息乎，不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。故回光必兼之调息。此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也。耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则，便放下。然竟放，又恐不能，即存心于听息。息之出入，不可使耳闻，听惟听其无声。一有声，即粗浮而不入细，当耐心。轻轻微微，愈放愈微，愈微愈静。久之忽然微者遽断，此则真息现在，而心体可识矣。盖心细则息细，心一则动气也。息细则心细，气一则动心也。定心必先之养气者，亦以心无处入手。故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

调息用耳光，秘法也。然有耳聋一辈，息之粗细不得闻，奈何。是当体之以觉。盖以气由心化，心无形，其粗其细，不易觉。气则无质而尚有迹，可体觉也。迹粗则加静其心，心静则迹自细，而息已微矣。迹造至无，则息已造真息息矣。较用耳光，得调更速。故古有调息不若调心之妙用也。年老耳聋之人，舍是体觉一诀，此步功夫，终难入彀也。况觉乃性精，迹乃命末，是亦有性命相顾之义。老师太虚翁，曾为高海留言之。谨采以补祖示之所未及。

子辈不明动字。动者，以线索牵动言。即掣之别名也。既可以奔驰使之动，独不可以纯静使之宁乎。此大圣人视心气之交，而善立方便，以惠后人也。丹书云：鸡能抱卵心常听。此要妙诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能暖其壳，不能入其中，则以心引气入。其听也，一心注焉。心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注，未尝少间也。神之所注，未尝少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云置心一处，无事不办。心易走，即以气纯之。气易粗，即以心细之。如此而心焉有不定者乎。

大约昏沉散乱二病，只要静功日日无间，自有大休歇处。若不静坐时，虽有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知与昏沉而知，相去奚啻千里。不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

散乱者，神驰也；昏沉者，神未清也。散乱易治昏沉难医。譬之病焉，有痛有痒者，药之可也。昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之。若昏沉，则蠢蠢焉、冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉，全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉，则纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息。息即口鼻出入之息。虽非真息，而真息之出入，亦于此寄焉。凡坐须要静心纯气。心何以静，用在息上。息之出入，惟心自知。不可使耳闻，不闻则细，细则清。闻则粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然，心用在息上，又要善会，亦是不用之用，只要微微照听可耳。何谓照，即眼光自照。目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也。非实有内视。何谓听，

即耳光自听。耳惟内听而不外听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲内驰。惟内视内听，则既不外肆，又不内驰，而中不昏沉矣。此即日月交精交光者也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一炷香为妙。过午人事多扰，易落昏沉。然亦不必限定一炷香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏睡矣。

回光差谬章第五

祖师曰：诸子工夫，渐渐纯熟，然枯木岩前错路多，正要细细开示。此中消息，身到方知，吾今则可以言矣。吾宗与禅学不同，有一步一步征验。请先言其差别处，然后再言征验。宗旨将行之际，预作方便，勿多用心。放教活泼泼地，令气和心适，然后入静。静时正要得机得窍，不可坐在事甲里。（所谓无记空也）万缘放下之中，惺惺自若也。又不可著意承当。（凡太认真即易有，此非谓不宜认真，但真消息在若有若无之间，以有意无意得之可也。）惺惺不昧之中，放下自若也。又不可堕于蕴界。所谓蕴界者，乃五阴魔用事。如一般入定，而槁木死灰之意多，大地阳春之意少。此则落阴界，其气冷，其息沉，且有许多寒衰景象，久之便堕木石。又不可随于万缘。如一入静，而无端众绪忽至，欲却之不能，随之反觉顺适，此名主为奴役，久之落于色欲界。上者生人，下者生狸奴中，若狐仙是也。彼在名山中，亦自受用风月花果，琪树瑶草，三五百年受用去，多至数千年。然报尽还生诸趣中。此数者皆差路也。差路既知，然后可求证验。

回光验证章第六

祖师曰。证验亦多。不可以小根小器承当，必思度尽众生。不可以轻心慢心承当，必须请事斯语。静中绵绵无间，神情悦豫，如醉如浴，此为遍体阳和，金华乍吐也。既而万类俱寂，皓月中天，觉大地俱是光明境界，此为心体开明，金华正放也。既而遍体充实，不畏风霜，人当之兴味索然者，我遇之精神更旺。黄金起屋，白玉为台，世间腐朽之物，我以真气呵之立生。红血为乳，七尺肉团，无非金宝，此则金华大凝也。第一段是应观经日落大水行树法象。日落者，从混沌立基无极也。上善若水，清而无瑕，此即太极主宰，出震之帝也。震为木，故以行树象焉。七重行树，七窍光明也。（西北乾方，移一位为坎，日落大水，乾坎之象也。坎为子方，冬至雷在地中，隐隐隆隆，至震而阳出地上矣，行树之象也。余可类而推之者。）第二段即肇基于此。大地为冰，琉璃宝地，光明渐渐凝矣。所以有莲台而继之佛现也。金性既现，非佛而何。佛者，大觉金仙也。此大段征验耳。

山本此下，载有宣示秘文。至此，鸾笔忽停。睦值月晦，倏大明亮，非日非月，而毫末不隐。异香充塞，空中隐隐闻有天乐。久之，鸾始飞舞。判曰，此毗卢遮那如来光注也。吾宗太上曾言昔我于无量劫前，信证无量寿主。境土极西，去今西牛贺洲，十万八千里。国曰无量寿国。我于斯地，集诸同志，万五千人。即身即世，即世即身。以觉通性。灭度一切。光明藏中，法界如琉璃，而大地行树，七宝凝成。人无男女，莲华化生。飞潜动植，无不咸若，寿亦无量。今之阿弥陀佛国，即昔无量寿国也。今岩于龙峤演说先天虚无太一金华宗旨，盖亦欲自此修证，可俾东土，化成极乐国。善哉善哉。

宏愿肇宣，宏运斯应。朕兆有开必先，性光无远勿届。今得感降祖性光注，福庇无量矣。祖性，即毗卢遮那如来也。长春邱祖亦临坛，训曰：金刚经曰，如来者，无所从来，亦元所去，故名如来。心存则现，念隐即泯。泯现者迹耳，并无生灭者也。其时众真咸会，各有颂赞，不能悉述，识其要训如此。此真八万劫一集之会，不期于龙峤遇之。得读是书者，慎毋自弃。裔孙太定谨识。此先哲石庵氏所志。今蒋氏所本，乃中宗后裔。掩袭此书，而抑北宗，故削去之。誊本亦然。兹特为补录。

现在可考证者有三。一则坐去。神入谷中，闻人说话。如隔里许。一一明了，而声入皆如谷中答响，未尝不闻。我未当一闻。此为神在谷中，随时可以自验。一则静中。目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视。此为虚室生白，内外通明。吉祥止止也。一则静中。肉身絪缊，如绵如玉。坐中若留不住，而腾腾上浮。此为神归顶天，久之上升，可以立待。此三者，皆现在可验者也。然亦说不尽的，随人根器，各现殊胜。如止观中所云，善根发相是也。此事如人饮水，冷暖自知。须自己信得过方真。先天一炁，即在现前，证验中自讨。一炁若得，丹亦立成。此一粒真黍也。一粒复一粒，从微而至著。有时时之先天，一粒是也。有统体之先天，一粒乃至无量也。一粒有一粒之力量。此要自家愿大，为第一义。

蒋本誊本，自家愿大改作胆大，此误笔是大有关系。盖愿大两字，即承根器而来。愿大者，大根大器人，非自了汉也。况上文功作，并无奇异，何须胆大乎。

回光活法章第七

祖师曰：回光循循然行去，不要废弃正业。古人云，事来要应过，物来要识过。子以正念治事，即光不为物转，当境即回。此时时无相之回光也。

日用间能刻刻随事返照，不著一毫人我相，便是随地回光。此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一二时，最妙。凡应事接物，只用返法，便无一刻间断。如此行之三月两月，天上诸真，必来印证矣。

逍遥诀章第八

祖师曰：玉清留下逍遥诀，四字凝神入气穴，六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫。水中吹起藉巽风，天上游归食坤德，更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外无为而为四字。惟无为，故不滞方所形象。惟无为而为，故不堕顽空死虚。作用不外一中，而枢机全在二目。二目者，斗柄也。斡旋造化，转运阴阳。其大药，则始终一水中金而已。（即水中铅）前言回光，乃指初机，从外以制内，即辅以得主。此为中下之士，修下二关，以透上一关者也。今路头渐明，机括渐熟，天不爱道，直泄无上宗旨。诸子秘之秘之，勉之勉之。夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外。前者即辅相主，今则奉主宣猷，面目一大颠倒矣。法子欲入静，先调摄身心，自在安和。放下万缘，一丝不挂。天心正位乎中，然后两目垂帘如奉圣旨以召大臣，孰敢不至。次以两目，内照坎宫光华所到，真阳即出以应之。离外阳而内阴，乾体也。一阴入内而为主，随物生心，顺出流转。今回光内照，不随物生，阴气即住，而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上腾。非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。二物一遇便纽结不散， 絪缊活动，倏来倏往，倏浮倏沉。自己元宫中。恍如太虚无量，遍身轻妙欲腾，所谓云满千山也。次则来往无踪，浮沉无

辨，脉住气停，此则真交媾矣，所谓月涵万水也。俟其杳冥中，忽然天心一动此则一阳来复。活子时也。然而此中消息要细说。

山本此下。载有王昆阳律祖玄论。时为康熙戊辰秋，律祖自北南来，馆于杭城宗阳宫。靖庵隐真往谒，呈上此书。律师郑重其仪，拜而阅之。曰，太上心传，备于此矣。是乃即世圆行之功法，而淑世功验亦于此卜，不可偏在一身看。其大旨微露在斡旋造化二句虽无一字及普济。而此章内功缜密之中陶冶全世功法，不言世而世在其中。行动至此章，身世方有真验可得。二三子毋自歉，亦毋自恃，大行正有待也。乃命小子识之。今故附梓于后，后学者勉之。太定谨白。（一得）今按蒋本，此注不录。誊本亦不载。律祖谓行有待，信矣。

凡人一听耳目，逐物而动，物去则已。此之动静，全是民庶。而天君反随之役，是常与鬼居矣。今令一动一静，皆与人俱。人乃真人，即身中天君也。彼动则与之俱动，动则天根也。静则与之俱静，静则月窟也。动静无端，亦与之为动静无端。休息上下，亦与之为休息上下。所谓天根月窟闲来往也。天心镇静，动违其时，则失之嫩。天心已动，而后动以应之，则失之老。天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶为导引焉，此动而应时者也。天君既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉。既而欲寂者一念不生矣。视内者忽忘其视矣。尔时身心便当一场大放，万缘泯迹。即我之神室鼎炉，亦不知在何所。欲觅己身，了不可得。此为天入地中，众妙归根之时也，即此便是凝神入气穴。夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本原，添油接命也。既而敛者，自然优游，不费纤毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。既而影响俱灭。寂然大定，此为蛰藏气穴，众妙归根也。一节中具有三节，一节中具有九节，且俟后日发挥。今以一节中具有三节言之。当其涵养而初静也。翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至后而涵养皆蛰藏矣。中一层可类推。不易处而处分矣，此为无形之窍，千处万处一处也。不易时而时分焉，此为无候之时，元会运世一刻也。

谨按：无形之窍，玄窍是也。玄窍无处，三才尽玄窍之中，何大何小，何远何近，何人何物，何身何世之有分限哉。无候之候，活时是也。活时无候，万古总在活时之中。何上元下元、春夏秋冬、子午卯酉、月日时刻之可执哉。然而欲开玄窍，须于活午活子者，动极而静，静极而动。窍之得体，盖于此耳。何为活子？万类无声，一机时振，而无所向者是。何为活午？万路齐开，一机时寂，而无所归者是。盖以窍无刻闭，机寂则现，机搅则隐。现则觉，隐则迷。觉则循真，迷则入惑。欲启玄窍，绝无动运法。惟在寂体。是故智者，但自栖神虚无。气机之动静，含光视之而已。亦不须作意寂定于其间，故能无入而不自得。回光妙诀盖如此。循是诀者，活子亦得，活午亦得。正子正午，或得或失，不出乎心。心为机所自出耳。是为正本清源之要旨。曰子曰午者，动与静，阴与阳，乃于此别。而得有后先，有清浊，有老嫩，乃在一节之中，具有九节焉。其说繁琐，五种仙眷所自出，有非一言得了者。祖故谕云，俟后日发挥。

凡心非极静则不能动。动动妄动，非本体之动也。故曰，感于物而动，性之欲也。若不感于物而动，即天地之动也。不以天之动，对天之性句，落下说个欲字，欲在有物也。此为出位之思，动而有动矣。一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然大定中，而天机忽动，非无念之动乎。无为而为，即此意。诗首二句，全括金华作用。次二句，是

日月互体意。六月，即离火也。白雪飞，即离中真阴。将返乎坤也。三更，即坎水也。日轮，即坎中一阳。将赫然而返乎乾也。取坎填离即在此中。次二句，说斗柄作用。升降全机，水中非坎乎。目为巽风，目光照入坎宫，摄召太阳之精是也。天上即乾宫，游归食坤德。即神入炁中，天入地中，养火也。末二句，是指出诀中诀。诀中之诀，始终离不得。所谓洗心涤虑为沐浴也。圣学以知止始，以止至善终。始乎无极，归乎无极。佛以无住而生心为一大藏教旨。吾道以至虚二字，完性命全功。总之三教不过一句，为出死护生之神丹。神丹维何，曰：一切处无心而已。吾道最秘者沐浴。如此一部全功，不过空心二字，足以了之。今一言指破，省却数十年参访矣。

子辈不明一节中具有三节，我以佛家空、假、中三观为喻。三观先空，看一切物皆空。次假，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事。既不毁万物，而又不著万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不著，此兼三观也，然毕竟以看得空为得力。故修空观，则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空，而名为中矣。亦作假观，然不名为假，而名为中矣。至于中，则不必言矣。

吾虽有时单说离，有时兼说坎。究竟不曾移动一句。开口提云，枢机全在二目。所谓枢机者，用也，用此斡旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目而他概不问乎。用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。朱子（云阳讳玄育北宗派）尝云，瞎子不好修道，聋子不妨。于吾言何异，特表其主辅轻重耳。日月原是一物，日中含真阴，是真月之精。月窟不在月而在日，所谓月之窟也。不然，只言月足矣。月中翕真阳，是真日之光，日光反在月中，所谓天之根也。不然，只言天足矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成家室，有夫有妇方算得一家完全。然而物难喻道，夫妇分开，不失为两人；日月分开，不成全体矣。知此则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目。如此看来，说甚一物，说甚两物，说甚六根，六根一根也。说甚七窍，七窍一窍也。吾言只透露其相通处，所以不见有两。子辈专执其隔处，所以随处换却眼睛。

百日立基章第九

祖师曰：心印经云，回风混合，百日功灵。总之立基百日，方有真光。如子辈尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬烛也。回之百日，则精气自足，真阳自生，水中自有真火。以此持行，自然交媾，自然结胎。吾方在不识不知之天，而婴儿已成矣。若略作意，便是外道。

百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之谓也。息也，自心也。自心为息，元神也，元气也，元精也。升降离合，悉从心起。有无虚实，咸在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也。

百日只在得力。昼中得力，夜中受用。夜中得力。昼中受用。

百日立基，玉旨也。上真言语，无不与人身应。真师言语，无不与学人应。此是玄中之玄不可解者也。见性乃知。所以学人必求真师授记，任性发出，一一皆验。

性光识光章第十

祖师曰：回光法，原通行止坐卧，只要自得机窍。吾前开示云，虚室生白，光非白耶。但有一说，初未见光时，此为效验。若见为光，而有意著之，即落意识，非性光也。子不管他有光无光，只要无念生念。何谓无念，千休千处得。何谓生念，一念一生。持此念乃正念，与平日念不同。今心为念，念者，现在心也。此心即光即药。凡人视物，任眼一照去，不及分别，此为性光。如镜之无心而照也，如水之无心而鉴也。少顷，即为识光，以其分别也。镜有影，已无镜矣。水有象，已非水矣。光有识，尚何光哉。

子等初则性光，转念则识。识起而光杳不可觅，非无光也，光已为识矣。黄帝曰：声动不生声而生响，即此义也。楞严推勘入门曰：不在尘，不在识，惟还根。此则何意？尘是外物，所谓器界也。于吾了不相涉。逐物则认物为己，物必有还。通过户牖，明还日月。将他为自，终非吾有。至于不汝还者，非汝而谁。明还日月，见日月之明无还也。天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然，则分别日月者，还可与为吾有耶。不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在。故亦有还，此为内尘也。惟见性无还，见见之时，见非是见，则见性亦还矣。还者还其识流转之见性，即阿难使汝流转心目为咎也。初言八还，上七者，皆明其一一有还。姑留见性，以为阿难拄杖。究竟见性既带八识，非真不还也。最后并此一破，方为真见性，真不还矣。子等回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不著。使汝流转者，惟此六根。使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性。落识而回光，则用根中之识性。毫厘之辨，乃在此也。

用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辩。识不断，则神不生。心不空，则丹不结。

心静则丹，心空即药。不著一物，是名心静。不留一物，是名心空。空见为空。空犹未空。空忘其空，斯为真空。

坎离交媾章第十一

祖师曰：凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神炁。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。而沉默趺坐时，又无论矣。

周天章第十二

祖师曰：周天非以气作主，以心到为妙诀。毕竟如何周天，是助长也。无心而守，无意而行，仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗枢终古不移。（蒋本詹本俱作斗柄。钱恬斋方伯藏本作北辰。朱石君中堂佩本亦作北辰。而注载当从龙峤本作斗枢。其下有注曰，斗枢即北斗第三禄存贞星君，德合北极辰星，辰星者镇星也，动而不出其极者。故北斗禄存贞星君亦自终古不移其处。斗为天心，盖以此。邵子诗曰：冬至子之半，天心无改移。以其定若枢，然故曰斗枢。况按是书出自龙峤山房世本，不足据云，可见是书都中自有陶本可采。蒋侍郎何故不之采，想必误于王和尚也。）吾心亦犹是也。心即斗枢，气即群星。吾身之气，四肢百骸，原是贯通不要十分著力。于此锻炼识神，断除妄 见，然后药生。药非有形之物，此性光也。而即先天之真炁，然必于大定后方见，

并无采法，言采者大谬矣。见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是。不知丹书所说，更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天。坎离交处，便是一周。我之交，即天之回旋也，未能休歇。所以有交之时，即有不交之时。然天之回旋，未尝少息。果能阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也，非大周天而何。（石庵氏曰：句中有话，莫小用了○今世本皆失采入。）此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。（石庵氏曰：吾辈可以悟矣，小就惜哉。）到得功夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为交，孰为一周两周，何处觅大小之分别耶。总之，一身旋运难真，不真，见得极大亦小。真则一回旋，天地万物悉与之回旋。即在方寸处，极小亦为极大。故金丹火候，全要行归自然。不自然，天地自还天地，万物各归万物。若欲强之使合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和，乾坤未尝一日不同。然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调摄自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅。纵有乖戾，亦觉顿释。此即大周天也。

不可无此棒喝。不真即妄，毫厘而亿万亿也。治身得真，医世在其中矣。寂而体之，祖即以天时验内功。旨哉旨哉。

问：活子时甚妙。必认定正子时，似著相。曰不著相，不指明正子时，何从而识活子时。既识得活子时，确然又有正子时。是一是二，非正非活，总要人看得真。一真则无不正，无不活矣。见得不真，何者为活，何者为正耶。即如活子时，是时时见得的，毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。若未识得活的，且只向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。

劝世歌章第十三

祖师曰：吾因度世丹衷热，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。老君也患有吾身，传示谷神人不识。吾今略说寻真路，黄中通理载大易。正位居体是玄关，子午中间堪定息。光回祖窍万神安，药产川源一炁出。透幞变化有金光，一轮红日常赫赫。世人错认坎离精，搬运中肾成间隔。如何人道合天心，天若符兮道自合。放下万缘毫不起，此是先天真无极。太虚穆穆朕兆捐，性命关头忘意识。意识忘后见本真，水清珠见玄难测。无始烦障一旦空，玉清降下九龙册。步霄汉兮登天阙，掌风霆兮驱霹雳。凝神定息是初机，退藏密地是常寂。

吾昔度张珍奴二词，会有宗旨。子后午前非时也。坎离耳。定息者，息息归根中黄也。坐者，心不动也。夹脊者，非背上轮子，乃直透玉清大路也。双关者，此处有难言。忌忘神守，而贵虚寂与无。所守，守此义也。液于是化，血于是成，而后于是返先天。气于是返神，神于是还虚，虚于是合道，道于是圆志，志于是满愿。诀不胜述，此处是也。（此十三句惟我宗坛遗册有之）至如地雷震动山头者，真气生也。黄芽出土者，真药生也。而基皆筑于神守双关也。（此一句亦惟宗坛遗册有之）小小二段，已尽修行大路，明此可不惑于人言。

昔夫子与颜子登太山顶，望吴门白马，颜子见为匹练。太用眼力，神光走落，故至早死。回光可不勉哉。

回光在纯心行去，只待真息凝照于中宫，久之自能通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。七子勉之。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也 。参赞化育，其基于此。七子勉之。

吕祖师先天虚无太乙金华宗旨终

（摘自《道藏精华》第一集之八《龙门派丹法诀要·全真法脉清规全指合刊》）

四、 九乘禅机秘诀

九乘禅机秘诀

悟真子

九乘禅分九节功五原步
细听我从头论效验日程
初乘禅炼心神涵养本性
闭六门栓意马休叫放行
把心猿栓在了清净堂地
小赤龙若逆返呼吸调运
将灵台一帚扫干干净净
闭双目回光照丹田神明
也无忘也无助行住坐卧
总不离这个妙回光忘情
久久坐无念虑自然清静
也无人也无我神返太空
倘若是起了念立时急止
若不然邪火升头晕眼红
扫三心泯四相七情不动
把染心炼白了才无念存
把万虑若俱忘无心无意
如父母未生前一点太空
这就是古仙佛下手练己
也需要三个功才无念存
至而今学道人志向太短
免三年炼己功才以遵行
初乘禅下手修双目存性
先天坐后天坐须要分清
墙壁上涂白圈酒杯般大
两目观睁眼视一寸为终

古人修含目光一日三日
今人修含目光一月之中
神存目思虑无必有效验
也不过一个月心神必清
心神清无思念五通常见
有智慧不可用二步紧行
二乘禅下手修调息一定
心神气合一处绵绵若存
心与息合一处呼吸在内
上玄关下气海息息归根
仗黄公紧跟随不前不后
如父母未生前胞胎之中
内不生外不入呼吸在内
这才算是真息二节之功
古人修调真息一日三日
今人修调真息一月之中
三乘禅下手修静中求动
如父母未生前一点元根
静至极阴反阳无中生有
颠颠倒顺逆分混里澄清
后天定先天复阴阳交媾
两环套中矩内阴阳始分
性属火火炎上元神不二
命属水水润下元炁为尊
一阳升二阳动三阳开泰
死复活金针立本来无心
立起来上天梯无人无我
试火候分老嫩软硬为宗
自然起莫太急警生危险
两手指二三次上下相封
左降龙右降虎全仗慧剑
老黄婆万花娘来把情通
运武火速烹炼引归炉内
施文火徐锻炼化炁炼精
依巽风吹灼火安炉立鼎
八卦炉炼舍利先天真心
活子时真造化无心自立
烈火中栽金莲滋味清真

静中动动中静静中复动
采入炼炼入采采炼复生
切不可当面错这点造化
古仙佛下手修就寻此根
日日保夜夜聚自有效验
也不过十五日立见大功
昆仑顶见识性如虫爬动
耳内闻如水潮波浪声声
再十日黄河水逆转上返
到尾闾不能进浮浮拥拥
耳内闻如风吼呼呼摆动
昆仑顶虱虫串乱乱哄哄
再五日透尾闾炁往上进
至夹脊不能入阻隔不通
耳内闻百虫鸣吱吱乱叫
扫杂念回光照不可动心
再五日洞庭水通过夹脊
至玉枕不能入阻隔不通
倏一阵觉两耳有气鼓动
在耳内沉颠颠眼有金星
耳内闻百鸟噪不住啼唱
昆仑顶如箍箍似刮旋风
再五日西湖水透过玉枕
至泥丸不能入阻隔不通
倏一阵又觉得眼黑头晕
脑内有轰轰声不可惊心
耳内声妇女声悲悲切切
昆仑顶更大乱闹得太凶
我同胞加仔细摸挠危险
若碰顶就漏炉走失元精
再五日漕溪水聚拱泥丸
在背中如棍子上下相通
耳内闻丝竹音如同作乐
大闹了昆仑顶阴气相征
再五日诸炁聚锥拱泥丸
锥得那泥丸宫微微疼痛
从尾闾至泥丸一炁足满
又觉着迷忽忽头晕眼昏

倏一阵耳内闻钟鼓响动
轰一声进泥丸齐聚上峰
后督脉先天炁都进泥丸
乱旋动凝合一念佛空空
也不紧也不慢炁自跳动
开三关透九窍一炁相通
昆仑顶也不闹自然安静
两耳内诸音声一帚扫空
再五日炁出炉前边上拱
后督脉前任脉均得气通
炁上行至心窍阻隔不动
倏然间又自动心窍开冲
至咽喉又阻隔元炁不动
倏然间又自动咽喉透中
至山根又阻隔元炁不动
倏然间又自动山根透中
炁上行至泥丸阻隔难进
倏自动进泥丸二炁相亲
乱旋转闹哄哄自然安静
不一时滔滔流下降炉中
在炉中安然静凝集不动
这才算二脉开西方路通
开三关透九窍一炁之妙
二脉开百脉通去了病根
四乘禅下手修后升前降
如铃口当响一声落在炉中
用慧剑插在了三江之口
逼得那黄河水逆返上冲
再一日炁出炉自然上进
走三关冲九窍黄婆紧跟
进泥丸略略停倏又下降
从丹炉又生生一炁上行
后炁升前炁降升中有降
升中降降中升降降升升
分神照化意跟同行同往
后上升前下降自然归根
切不可失照跟半途离散
助着相忘落空妙在无功

再十日一炁连法轮初转
后返前滔滔转一炁流通
神普照意坐中拔转归正
倘若是入歧路炁散络经
再十日大法轮常常流转
定南针合双山往回缩身
一阵阵微觉痛金龟缩首
功至此缩一半性命大根
再十日法轮止略略见转
先天炁大显相贯满周身
腹内满呼吸气觉着费力
倏一阵火烧身两肾暖温
再五日法轮息一毫不转
觉一阵两肾热如火烤蒸
先天炁贯周身通天彻地
定南针合双山缩归元根
倏一阵两肾热白光发现
这就是止火景认准正宗
阳关闭金龟缩双山返本
大药足成一粒金光渐生
白发翁返童体长生不老
到此时人仙位头步大功
这步功也不过一年之限
细分别幼壮老七八月中
也有人视口尝实行体验
若说错一个字五雷轰身
五乘禅下手修安炉立鼎
静中静双目火大药来温
静静静定定定静静静静
定定定倏然间大药自生
大药生有六景乃是效验
眼金光耳风声脑后鹫鸣
身也跃鼻也搐一阵火热
牟尼珠自旋转危险不轻
二鹊桥太危险无诀难获
锁地户开天门才敢动身
老黄婆紧跟随不前不后
透尾闾过夹脊保获正中

穿玉枕撞泥丸上峰略站
翻觔斗下山根把我吓朦
无真诀准在此扔了大道
最可怜前功废一场苦辛
过鹊桥下重楼坠落实地
稳坐在中丹田诵念黄经
也不过七日限地仙之位
离欲界白发黑落齿重生
若行动快如马身强力健
过去事未来事不算自通
神佛事地府事我皆知晓
大智慧不可用恐伤灵根
宿命通神境通他心通透
唯有那漏尽通五通之宗
在世上永长存地天同寿
学道的我同胞仔细认真
六乘禅下手修善养神炁
回光照不离了虚无之中
静中动动中静静中有动
有三股纯阳炁助胎元根
养又养温又温神光合照
阳化阴阴返阳阳灵为尊
助灵元内智生神炁不二
养八万四千刻放出金灯
阴气尽阳炁纯食脉两绝
也无昼也无夜神清不昏
断饮食绝烟火天然自正
六脉闭神作主天地清清
十月间养成了本来面目
也无形也无相一炁为尊
这就是二步功炁炼化神
在中宫结灵胎万智化生
七乘禅下手修阳神出现
霹雳声天门开神透太空
见本来真面目形象不二
聚成形散则炁金光绕身
神出窍有天魔前来引诱
或化男或化女楼阁殿森

倘若是迷本性难回归路
被妖魔引去了废弃前功
阳神出认准了本来面目
速收回存上境调炼神功
八乘禅下手修调神远近
或忽来或忽去万里前程
出一步急收回涵养本性
出二步急收回九九纯精
或一里或二里不失本境
或三里或四里认准路程
十百千万万里呼吸就到
诸星球诸地球任意纵横
初练神如同那小鸟演翅
九九熟神纯阳不迷路程
如小儿未成人乳哺养育
久久的长成了任走西东
调神功也不过三年之限
诸星球诸地球一眼观空
二十九诸天上神光普照
最上层大罗天古佛相亲
千变化或有无一意运用
急回在清灵宫沐浴养温
说是大更能大撑破天地
说是小更能小芥子藏身
若说有遍世界形相不二
说是无难觅踪五行隐真
九乘禅下手修调神面壁
收变化收智慧收了金身
火火火空空空烟消火灭
山也穷水也尽一体圆融
九年功无无无无无亦无
在虚宫破碎了方漏全真
九转功无法相一一圆满
化三身显四智丈六金身
与古佛并肩坐九品莲上
现六通慧八违一炁原尊
我今日把大道泄漏纸上
九乘禅九节功仔细说清

九乘禅是五步细分在内
我再把五步内仔细说明
初练精能化炁天然玄妙
二步功能化神乃是真功
三步功还了虚乃是真理
四步功合了道道归一统
五步功道归一一炁圆满
这五步分九节同胞认清
我若是造谣言哄骗大众
准被那五雷轰化我身心

（摘自《东方气功》，１９８８年第３期）

五、 阴阳双修功法秘义

阳阴双修功法秘义

［**《东方气功》编者按：**练功者如何处理性生活，是广大气功爱好者所关心的问题。很多人来信反映：断绝性生活对已婚——尤其是青壮年的练功者来说，是不现实的，按"春一、秋二、夏三、冬藏"的要求去做也是难以实现的。若按常人的要求过性生活，又因频繁失精而影响功夫上进，因而使很多练功者苦恼惆怅。为此，本刊发表了刘化冬先生的"阴阳双修法秘义"一文。该文所述内容没有一般双修法的"采阴补阳"的损人利己的弊端。虽然如此，发表该文之意也不是作为功法来推荐，而是作为练功者在处理性生活的性卫生知识的参考。］

房中术是关于性生活的方术，包括性卫生及性生活中的采补。古代道书中称为"男女气合术"、"黄赤之道"、"御女术"、"阴道"等。据传此术渊源于上古的容成公、务成子等人；盛传于战国秦汉时代。道教成立之初，张陵就将当时流行的房中术引入道教，推广于道徒中，作为一种"兴国广嗣"之术。到了魏晋南北朝时代，道教进行了改革，北魏寇谦之的天师道废弃了张陵男女合气之术。隋唐时期，道教界对房中阴丹之术，黄道赤气交接之益，七九朝精吐纳之要，六一回丹雌雄之法，虽然多持贬斥态度，倾向于清静禁欲，但还有一些道教修炼家重视养生，也讲究生育之道，所以倡导此术。认为此术可以爱精固气，避免损伤，求得还精补脑。对房中术进行筛选，将其中有关炼养及性卫生部分保留下来，作为道教炼养中的重要方面。宋元时代，房中术与内丹结合，深化为内丹中的阴阳双修法，在两性生活上，推出了一系列的主张。他们认为，欲不可绝，男女相需好比天地相合，"一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾"。如果男女两性不合，"若春无秋，若冬无夏……圣人不绝和合之道"。禁欲是违反自然规律和人性的，因此有损健康。所以阴阳双修是天地阴阳之和，全人身性命之真。或戒淫不漏以固精，或借术还精以补脑，或避忌卫生以益寿，或补救损伤以攻治众病。故男女结合，顺则生人，逆则结丹。翁葆光说："大修行人，求先天真铅，必从一初授气生身之处求之，方以得

彼先天真一气，以还其无而返其天也。”所谓“彼”，即指女性。男女双修，求先天真铅于女性生身之处，得女性先天真一元气，这就是阴阳派的“取坎添离”法。

所谓阴阳之道的秘密，因为这是法通太虚之术，完全是在身体中隐藏着的秘密，其男女交媾的龙腾虎跃，而是性命双修的“精”和“液”，在交媾过程中，其步骤是微乎其微，维妙维肖，其巧妙只有自家知道。在男女交媾的第一层工夫里，是“炼虚”的开始。当阳物坚勃挺进时，却需闭目藏真，用神调息、调意，在恍恍惚惚、杳杳冥冥中采气补元。用玄景面对元精产生，专心不二，一心一意，以武火进行炼丹，用文火沐浴温养，心中如空一般。

在交媾中的混沌清液，乃是金木水火土五行之祖，是五脏生化之源。顺则生儿育女，逆则成丹，可以祛病延年。是男女修炼的逆行之术，就是男子精气上行，阳物插入阴户中精气舒畅，渐硬坚刚；女子心液下降，方可驭使阴户中神气兴旺。如同水火一样的物质元素，产生在阴阳性交之中。在此相交时，是男女交媾法术，也是龙虎丹功。龙虎相斗是交配，龙虎交合成天地，女阴在交媾中龙吟云起，发出呻吟之声，温情脉脉，真液下降；男阳在交媾时虎啸风生，乐气融融，自然精气上升。双方在接吻中，乾男口中甘露吐入坤女口中，在坤鼎中进行九转，必令雌龙飞跃，而乾男雄虎，必定更为狰狞，实在抽插阴户的猛烈状态之中，使收回之甘露雨滋润乾坤。于此口对口，窍对窍的相交运转中，使之流通遍体，上至百会，下至涌泉。在周流之中，男要吹坤，女要吸吟。每进退一次时，在退出时，男要呼气，女要吸气，紧缩阴炉封固，如此七次为止。然后男吸女呼，进行九次。所谓采阴之时，男宜七进而九退；女采阳补阴时，男九阳刚进，女七还而夹击（阴户缩动）。如此反复进行，在同声相应时，接吻交换口中产生的“天精地髓”混合后（女口中七次，男口中九次）咽下（男忌不可射精）。由于心神的传导下，一股热流，从男阳心中发出，随阳物推入女阴之中，神火上升口中吐出，男在女口中接回黄白（津液）二物，如此一呼对一吸，一出复一入，一进复一退，如同太极图中的两仪。两仪中各有阴中之阳，阳中之阴，就是男女体中黄白二物在进退、出入、呼吸的相交中。

在交媾时，阳物到了至刚至大程度，是火候到了满足时候，此时不可忘记修炼，更不可追求快感，必须采用三呼一吸的武火修炼。当插入为添火，不可过猛过刚，要由火候控制，女在交媾时为“抽火”，也不可太过，必须调和得中。得中方法是：在抽、添得机得势之时，要不添、不抽，而保持动中有静，静中有动的文火温养之。女子神水产生完全依赖男子武火才能产生，自阴户上升到心房而产生通体之气。必须张口三吸一呼。掌握火候十分主要。在交媾刚开始时，要柔和地挺进，以柔顺阳和之气而修炼。其目的是使阴户之水能济，所以必须在水火既济的条件下修炼，才能使日月精华互采互补。故在配备阴阳水火之时，男性心欲之火能控制女性心液之水的升降与多少。此心液之水的升降和多少，能趋使男心火的上下与开合。这一乾坤男女的共同修炼，互为阴阳的“采”和“补”，修之炼之，如同天地万物生长一般。每当调节阴阳的呼吸和吐纳时，要有一定规律，乾男三呼一吸，为“补”女；男三吸一呼为“采阴”。坤女则反之。

在整个阴阳交媾的过程中，形成了元精元气，顺着男女二身周流不息。其通路是口对口相衔，窍对窍相接。于是在阳升阴降的周天路线中进阳火退阴符，称为周天火候。

在运用周天之数以进退，实际是插进退出与呼吸暗合。这时的呼吸自会调整先天气机，随着阴阳相交而调动真气于鼎中，严加封固，以使男女在房中炼精化气、炼气化神、炼神还虚。

（摘自《东方气功》，１９９１年第５期，作者刘化冬）

六、 开任督诸关法

开任督诸关法

敢问开关诸法？

真人曰：语云积炁开关，盖真炁内积，自然关窍日开。盖开关者，通吾身之橐籥也。通吾身之橐籥者，所以招摄大药也。人生以中黄为炁海，以脊后诸关为黄河。自夹脊以至中黄，犹自黄河以入大海也。所谓逆挽黄河者，此也。炁厚则关窍自开，此无所虑。虑者，或于将天未开之际，生意外之变。故古之真师，一一皆有补救，设无补救则前功尽弃，可不哀哉！

敢问先天何脉？

真人曰：先开督脉。督脉在脊起尾闾历夹脊、玉枕，分两边上风府，入泥丸，循两目，下鼻两边，而终于人中，皆脊之督也。此脉在脊骨外，两傍边，左右各有脉。未用功前为后天精髓所壅塞，一加真息通透，则壅塞自开，关窍自辟。故左脉开则左耳先有响声，右脉开则右耳先有响声。此脉先开尾闾，开时其下甚热，玉柄崛起，急须着意引上。此关倘禀来气弱不得上者，于一用功时，淫水即泄，可用大拇指掩住督脉，以右食指掩住玉枕，提气三十六口，再用意导引三四十遍。自然得升，如再不过去即离座起身，两足并立，双手握固，躬身俯手如辑状，轻轻摆尾三十六数，摇动其气，虽七十老翁亦能通透。

敢问次开何关？

真人曰：次开夹脊关。此关在脊第十八椎骨。开时下有热气淅淅声急，宜用意导引以渡此关。倘禀来气弱，不得上者，此处疼痛如打伤状。可闭息，用息向上引之，自然过去。再如不过去，便离座，丁字立定，左拳直举出恭身，右手叉腰如武士挽弓，往来摇动三十六数，不二三日自然过去。

敢问次开何关？

真人曰：次开玉枕关。背后第一大椎开时不觉热气滚滚而上，始如蝉鸣，再如松涛，久则雷吼，急宜用意导引以渡此关。倘禀来气弱不能过此者，响声至此即住。可闭息，用意引上，随吸鼻微俯首以提之，自然过去，炁既能过，是谓补脑还精，此小还丹法门。

何谓大还丹法门？

真人曰：大还丹法门者，乃炁归元海也。炁归元海者，是谓归根窍、复命关、贯尾闾、通泥丸，故谓之大还丹也。

何时方能大还丹？

真人曰：若要大还丹，除非通任脉关。此关固易于开，然此点真气氤氲之体，本易消化，倘一咽迟，则口中空有津液。夫津液属阴，阴质不能结阳丹。虽积累千日终属无用。

然则为之奈何？

真人曰：急须通透任脉，于咽津之先，用意从喉坠下中宫，如大石坠海一般，竟坠至底。行持数日，觉腹中辘辘然，腾腾然热，方是任脉通透之验。　任脉不知宜开何处？　真人曰：任脉自十二重楼、肺腙、辘辘：音ｔǐｎｇ，意为“空”。口，皆宜开之。

十二重楼若何？

真人曰：十二重楼前有辨咽喉法。今只用意坠之，数十番自然真炁能认正路，不趋旁径，方中归可定。

肺俞若何？

真人曰：肺俞在重楼下，此乃藏炁之海。炁固易归，所虑者炁一入此不能即下。故须用意坠下数番，方得真炁下行，如送炁时，膈不作噎不必拘此。

七、　太上道君守元丹上经

太上道君守元丹上经

太帝君、天帝君、太微天帝君，受于太上道君，施行道成上补帝真。太帝君以经传西王母，天帝君以经传南极上元君，太微天帝君以经传金阙圣君，金阙圣君传上相青童君，青童君传湑子。此素灵之上篇。此道奇于众经，其法高妙非中仙所闻。自无名书绛简录字上清者，玄丹之道不相遇也。道士若修太上三真品经，位为帝皇之上公上卿也。若所遭受者偏闻道有限者，位为小有灵宫之王、神州之卿、太极中下大夫耳，亦得骋龙驾云篆乘飞控虚神官导卫散景八遐矣。微乎深玄难可轻宣也，品经之目，出太上隐书八素篇中有俯仰之格限也！

夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉室。是以胃池体方以受物，脑官员虚而适真，万毛植立，千孔生烟，德备天地，混同太玄。故名之曰泥丸。泥丸者，躯形之上神也。兆唯知吞炁咽津鸣齿纳液，而不知此所因者乃泥丸之流沫、脑家之边枝耳，今将告子守一之诀，上真之妙法也。闭口奉修，慎勿宣传负违盟誓，身没鬼官，考延七祖，长闭河源。两眉间上却入一寸为明堂宫，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田，丹田直上辟方一寸为玄丹，脑精泥丸魂宫。

明堂宫中，左有明童真君，右有明女真官，中有明镜神君。明童真君，讳玄阳，字少青。明女真官，讳微阴，字少元；明镜神君，讳照精，字四明。此三君共治明堂宫，并着绿锦衣，腰带四玉铃，口衔玉镜，镜铃并如赤玉也。头如婴儿，形亦如之。对坐，俱向外面或相向也。此明堂之道也，若道士恐畏，存三神，使鸣玉铃，使声闻太极，使口吐玉镜，赤光令万丈存之。俱毕，因三呼三君名字，叩齿九通则千妖伏息，万鬼灭形也。若道士饥渴，亦存三君，并口吐赤炁，使灌己口中，因吸而咽之，须臾自饱也。若

道士夜行，暗不见路，又存三君，使口出三火光照前，须叟路自朗明也。若行凶，处厄难之中，有刀兵之地，急存三君，使鸣玉铃，精而想之，敌人自然心骇意慑，不复生害心也。若道士欲求延年不死，及疾病临床，求救而生者，当正心安寝，存明堂三君，并向外长跪，口吐赤炁，使光贯我身，令匝我口，傍咽赤炁，唯多无数，常闭目微咽之也。须叟赤炁绕身，都变成火，火因烧身，身与火共作。一体内外，向光良久乃止。名曰：日月炼形，死而更生者也。又暮卧常当为之，则必长生不死也。又数存咽赤炁，使人颜色返少，色如童女。此不死之道，明堂之要诀毕也。且起皆咽唾三十过，以手试面摩目，以为常存。唾色作赤津液。

洞房中有三真，左为无英公子，右有白元君，中为黄老君。三人共治洞房中，此为飞真之道，自别有经。事在金华经中。

丹田中有上元真一帝君，帝君之卿合三人，共治丹田宫，守三元真一之道是也。此地真之要路，控乘龙车之经也。天真多官位乐欲，为地真人。地真人隐遁于官位，不劳损于朝晏，故从容、任适，随时而游，坐七兴，以上造，少四炁于太无也。至于天真、地真虽差阶小异，俱一真矣。地真人亦各安其所之，不愿复为云中官也。

玄丹宫有泥丸太一真君。丹田后却入一寸流珠宫。流珠真神自别有经，司命之所行也。其道妙大，发誓用珠帛结盟乃能付之。此经三百年一传，满五授止，不得复出。此太极公卿司命之道也。

玄丹宫在丹田之上正房一寸。紫房、绿室、朱烟满内，其中有泥丸太一真君，治玄丹之宫。太一真君貌如婴儿始生之状，坐在金床玉帐之中，著紫锈锦衣，腰带流火之铃。流火之铃者，无质而赤光，动之声闻十万里，盖上清中黄太一真人之宝铃也。左手把北斗七星之柄，右手把北辰之纲，北辰者，北极不动之星，谓之为辰纲也。正坐玄丹宫，向外，左右无侍者，无待者所以名之谓太一真君也。旦夕守诸三一讫，独后乃末存之。末存之者，先造其轻，后行其重也。夫头有九宫，请先说之：两眉间上其里有黄阙、紫户、绛台、青房、共构立守寸之中，左右耳守寸，左面有绛台，右面有黄阙。其九宫，真人出入皆从黄阙、绛台中间为道，故以道之左右置台阙者，以伺非常之炁，伺迎真人之往来也。紫户大神名平静，安法王。青房大神名正心，字初方。形并如婴孩，各服衣如其方房户之色。手执流金火铃，守寸者却入三分，名为守寸也，暮卧及存思之时，先存二大神，仿佛存见，仍三呼其神名字毕，微祝曰：紫户青房，有二大神，手把流铃，身生风云，侠卫真道，不听外前，使我思感，通利灵关，出入利贞，上登九门，即见九真太上之尊。咒毕，乃可存思三一洞房、九道诸要道也。

守寸二大神，唯听九宫中真官在九宫内者，出入耳目，上帝信命及玉童灵真，往来诣帝轩，二大神听以进，其余非真，此二大神皆不听进以前也，此中黄太一法度也。于是赤子帝君，乃命两耳神，娇女、云仪，使引进之，故人觉耳鸣者，外使入也，云仪时扣磬钟，以闻九宫，使知外人来入，令警备也。磬钟者是今耳鸣之声音也。其闻之者错手掩耳而咒曰：赤子在宫，九真在房，请听神命，永察不祥，太一流火，以灭万殃。咒毕，以手拍耳门二七遍，毕，当觉面热，即佳候也；若觉头项颈间，色色寒者，恶炁入也，当急卧，临目内存玄丹宫太一真君，以流火之铃焕而掷之，令恶炁即出身，火光亦随之在后，炯炯然。以照己一身，良久平复也。

（摘自《道藏•洞真太上素灵洞元大有妙经》，第３３册第４０４页）

八、 古法养生十三则阐微

古法养生十三则阐微

一曰。两手握固。闭目冥心。

人身一心耳。而其名有三。心之本位曰人心。其神脑注曰天心。其神腹注曰地心。其用有三。天心生精。地心生气。人心生血。欲收人心。必须握固。握固者何。以两手大指尖。各掐两手亥子纹间。而以四指包握大指成拳形是也。盖心乃至灵之物。但一著想。即住想处。况心具阴阳。其理奇而耦者。本位之心也，稽其奇宫。乃在两手之心。一经掐夫亥子纹而握固之。则我之人心。得往于本位矣。心居本位。则一身之气咸自相拱护。不劳招聚。而自相聚于绛阙上下四傍也。凡夫后天之气。其质润而温。凡其聚处。如云如雾然。于本位。则其如云如雾之物。必先化而为液。下滴点心。便化为血。其间时候。谅非顷刻而化而成。是以握固之后。便应冥心。冥心须久。久则方妙。于是知养生家之所以必握固。必冥心也。我言行是功。必须功夫长久些者。一以心静不易。而欲令其安然而冥。则尤非易。一以心冥而安。斯为真冥。而一身之气来朝。其朝绛阙也。谅非一朝便能化液。苟非聚之久而周。则如云如雾之效不现。且必吾心冥而且安也。则其所聚之气亦始和之极。然后得有变化之机呈焉。此一定之理。奈何可有马到成功之想乎。闻之师云。世人中宫痰饮之多。酿成痼疾者。无他。每于食后脾倦。或瞪目呆定。或闭目冥定。其在绛宫上下四傍之气。亦随而拥护之。亦有如云如雾光景。但不到化液而起。或即到化液之后。彼不知内养之诀。而徒知便安一层。则所滴之液。不点入心。而傍落于中脘左右。则成痰。久久积多。则成痰饮症。世之修养家亦多此停饮之症者。无他。于冥心一功上不加功。略行香寸许。或半寸许。即行他功。其灵液未化血而中止之故耳。我深悉此病。故每劝人于此一步功上。著实加功。今故不惮烦而疏说如右。见者幸勿视为常谈而忽诸。噫 。行得液滴化血之后。不接行调心之诀。则又将酿骇人病出矣。其说则剖陈于后云。

二曰。舌抵上腭。一意调心

夫人一身皆心也。虚处者心之体。实处者心之用。此之体用。乃贴粗浅一边说。其妙义乃气血焉。以一心之所主者。故曰一身惟心云。古先哲教人修养而于闭目冥心后继以舌抵上腭。一意调心者。旨何在乎。舌为心之苗。舌抵上腭。则心之神便随而上注。盖神为气帅。气为血将。如是一作用。则我神已上居夫乾元。其中已具有存想泥丸一段妙用在其间矣。此不过略一存想我泥丸。或有明晃晃气象。我则即用此明晃晃一光。遍将我身前前后后通体一罩。继即从事下句加功。其所谓加功者。不过先调息。看我气。息随此光。自顶自口。自心自腹。次则继以虚其头。虚其心腹。是即存虚妙诀。妙诀之妙。在于存其虚意。而步步自里达外焉。谓之调者。有不虚处。以意虚之。有不通处。以意通之。有欲达外。而若有墙壁紧向里迫然者。我则以意一散一松。则其中气象。自能疏畅焉。或若有物兜住我气机。如被网锁然。我则以意一放一松一脱。其诀在放心于

无何有之乡而已。此又在行之者之能心领神会焉。此之谓调。此之谓一意调也。闻之师曰。世多染吐络血。与夫赤浊肠红赤带者。其病类由如上所云。饮食困倦后。得养血化妙矣。无如所化。未行于络。未藏于肝。未统于脾。蹶然而兴起酬应焉。其血横行而无归。积而外发。遂成等等症。不胜骇人 。世之养生。初行功时。无不见效。已而忽得等等之症而中止者比比。此非别有故。盖于调心一功。不加畅行耳。我亦深悉其弊。故不惮烦而详论之如右。

三曰。神游水府。双擦腰肾

盖血为精本。精为气源。而使之血化精。精化气者。神不游夫水府。则水冷而不化。其所积留于下部间者。乃顽液。并不得谓之精也矣。古人有言。肾暖则生精。心凉则生血。味斯二语。则神之游夫水府也。非惟益乎肾。亦且利乎心矣。其诀惟何。将我目光。内导心气。从我心后。分注两腰。各盘旋于左右两肾之间。则凡所生血。即随气降。分注两肾。经我目神注旋不已。暖气自生。渐渐大热。如沸如炙。则随降之血。立化真液。而色纯白焉。此一物。盖即世人所谓精者。然此一物不经夫两肾大热。如沸如炙。以至各于左右大热。会前升入脐轮。再加非常真火。大煅一场。此物仅随向所积液。伏于膀胱左右耳。相火一动。则油然走泄。是即世人所患遗精与白浊也。诀惟加功于两腰肾。使彼腰肾常大热。则脐轮一关。自得大热。而精自化气。其世有赤浊赤带之症者。由所降心血。达至于腰。未经真火一烘。即随气流膀胱。隐伏而滞。后感外邪。一引而出。男曰赤浊。女曰赤带云。于斯可悟双肾之不可不加擦。而神必肾游之妙义矣。然不标曰神存神运神摩神旋。而曰双擦腰肾者。以人初学。其神不灵。其气不吐。其火不足。其一身之关窍脉络。半有积痰壅阻其间。引之导之。未易领教。则效不可必。而病可因积。故不得已而教之以手擦焉。呜呼 。此先辈度世不得已之苦心。故立言止此。然有因而薄视之。以为事非内运。有为外功。置之勿行。以为有志。遂有等等病生卒因功废。惜哉。余深洞悉其妙。且又洞悉世之流弊。故不惮烦而为缕详于右。见者幸勿视为常谈而忽诸。但凡行是功者。擦勿用力。惟以心随掌转。自外达中周而复始。不计擦之多寡。总以大热为妙。慎毋如俗僧之了诵受生经。虚行故事为戒。何以故。人之一身。血气旺则无病得染。而神为气血之主。又以气血为养神之本。气血之为一身宝也。人人知之。而不知所以养之。故日就月衰。而回澜无计也。果能从事夫上所言。而又能实心实力。恒久不废。何长生之不可逾及哉。

四曰。心注尾闾。频耸两肩

此段工夫。乃为初行上言辈。救弊之法。亦养生家必行之作用也。盖心者。神之谓也。果如上言而极行之。其真炁自能攻穿尾闾。暖气冲脊。层层烘升。自达巅顶。原无事乎心注而频耸也。但彼初学之士。真气既衰。而神力又薄。其尾闾之关。闭塞而勿开。夹脊之节。二十有四。其间积痰节节有之。苟不仗此有为作用。其穿关也。固不易。而欲节节通升。焉能无阻。然事又不可中止。倘此尾闾不开。则所有精不固。而所降留之气。岂肯安驻腹间。不变为腹胀肋疼。肛痈痔漏。则变为气忡心证。小则亦必变为牙疼眼赤头眩等症。幸而关穿脊达。倘或中住。则有发背对口脑疽等患。是以先哲开此不得已有为作用。以解种种之厄。其诀乃一意神注尾闾。而于粪门作忍大便势。其气则缩而提矣。如是行之。尾关必开。我则以头稍向前面。而又用意自下提上。耸其两肩。则

其气自从夹脊。节节上升。升一节。则加一提耸之功。直觉此气已到玉枕骨间。则可从事于下文之所示也矣。此一段工夫。稽即丹经所称黄河逆流一步玄诀。然其关有三。尾闾一也。夹脊二也。玉枕三也。今犹三关仅通其二云。我故曰过此关。尚须从事于下所示者。以有玉枕一关耳。

五曰。目视顶门。叩齿搅口

曰目视者。非以开眼视之。乃以眼合著。其目则向下。而使其气上达。有如神在深渊而一意上注之法。如是视则得矣。标曰顶门。要使学者察其气升已过玉枕与否耳。然其间犹有一段大玄大妙。养生家必行一秘。藏而未之泄。其诀惟何。亦仍在顶门两字间也。顶者极高之谓。门乃天门。谓当导引此气。即从玉枕关。直冲上去。存冲到天上。要觉有　冥冥。而日月星辰。犹在我神光之下。方谓之足。如是。则我身后天浊气。化为先天清炁矣。如是后。方从事于叩齿搅口一工。斯无拖泥带水之弊焉。然我所云天门者。非指上天之门。原是我之顶。而上通天气之门耳。此一门也。我身天罡真炁之所驻者。其炁下临。群阴悉化。此关一过。则我身所具三关将势如破竹。有不待用兵将焉。此修养家至宝之物。而欲得此一炁。非从破关直冲。上接天上之天罡。则此炁凝结于顶门。不为我用。即或世从别法精修。亦乘云驭空。而神从天目出者尚矣。然犹是神仙一门也。惟得此炁而进修之。自有白日冲举之妙。我师言之详矣。故于此关。犹详述如此。至如叩齿搅口。不过聚神引津之小作用耳。然于养生家。则大有所补云。陶贞白真诰。载有一夫。不解修炼。而寿逾百岁。狱吏不敢近其所居。察其故。彼有风疾。其齿常自相击。乃疾使然。然于道。凡人叩齿。则身神毕集者。彼夫之齿。虽因风常击。而其身神。无敢或离。则其关窍。得护甚固。故身有光焰。鬼不得近。有以夫。真诰所载如此。至夫搅口者。以人舌下有二窍。一通心。一通肾。丹经所称水火华池是也。以舌搅之。其液自出。且默以引所后升之气到口。以便吞咽。我故曰。大有所补云尔。

六曰。静运两目。频频咽气

此一段虽为初学说法。然其寓意。亦精玄也。其曰静运两目者。所以聚神也。以所升之气。已过玉枕。或已降注口中。则自有甘露随下。我必与舌搅得津同咽矣。而有余气。尚因叩搅。停驻泥丸。我则从事运目。自得润而热而凉。其神光圆白如珠。得悬于目前空际。而下曰频频咽气。不曰咽津。其旨玄矣哉。盖彼初学阴液多。而阳气微。虑有他变。咽气。所以助阳也。令彼下田。得有常热之妙。而身中水火始均。此补偏救弊之妙秘也。稽之丹书。自明斯理之非妄云。故我师谓此说。纵已超夫玄境。此段工夫。亦不谓之虚劳焉。况初学乎。何以故。丹道以阳为宗者。补阳即以除阴。经曰。分阳不尽不成鬼。分阴不尽不成仙。即此可悟矣。我愿见者循行勿疑是嘱。第所咽气不到下田。不可中止云尔。

七曰。澄神摩腹。手攀两足

此一段。虽为初学而说。而藏有火土相生。三家会聚之妙义也。有补土燥湿之功。有聚气会神之妙。有五行会宗之用。夫神澄则浊质附土。摩腹则气运土驯。手攀者必俯其身。则腹贮清炁必自穿尾而达乎泥丸。两足承攀。故直其胫而外挺其气。达出必足。既而受攀。则足心阳气。必自脚背而升。上至尾闾。随其腹穿之炁而同升夹脊焉。此其中妙义盖有不胜述者。核诸下文所述。其妙义自知不虚焉。

八曰。俯身鸣鼓。数息凝神

曰俯身。承上法而加以无为一用焉。盖觉两足之炁。已从尾关穿上。故放却两足。以手捧头。掌掩两耳。以指向玉枕下击之。其声如鼓。故曰鸣鼓。鸣鼓何。所以致灵也。俯身而鼓。所以召我阳神。自背而达上。所谓乘槎达汉之一法也。逮至数息。则又直身而坐行矣。盖斯时也。神咸集于泥丸。将俯而听政矣。而返行数息。何也。泥丸乃听政之府。而燕息还在中黄。要知数息之时。我之阳神。业已退休土府矣。其数息也。所以进阳火也。此即息息归脐之妙。又即所谓安不忘危之道。故其数息之诀。不计数于升际。而著存于将降之候。则能息息归脐焉。故即继之以凝神之道。此盖借数息一法。为凝神作用云尔。

九曰。摆腰洒腿。两手托天

此一段。乃静极而动之妙用。盖非浅见一流所能测也。殆以加意凝神之后。我身气机。有所阻住。故必先行缓步。或十步。或二十步。退而坐摆我腰。或九。或十。或十五。起而洒腿。左右咸如摆腰数。继即加以托天。数则或三。或五。其起也缓。其落也如之。总以骨节通畅。而不致气粗为妙。

十曰。左右开弓。平心静气

此一段。无甚深义。学者但依法循行可也。

十一曰。无我无人。心如止水

此一段。似贴性功一边。而实炼命家脚踏实地之奇验焉。如每行功。无此一步。断无成就之理。其法总如初步行功。加以一尘不染。万籁皆空之志行去。自得此真实境界。如果到此而时候又久。其去大道也不远矣。

十二曰。遍体常暖。昼夜充和

功夫到此。去仙近矣。然其所以致此者。还从上文来也。盖非可幸致者。

十三曰。动静不二。和光同尘

至此已超出地仙之上。并非水仙境界。其所俟者。牟尼宝珠耳。殆非累行功圆者。所得跂及者矣。

以上十三则。名目尚矣。大约养生家之所宗者。行之者未得其诀。每有弊生。今据师传。核之丹书。合而发之。名曰阐微。其言粗浅。其义精深。凡夫龙虎坎离。卦爻斤两之说。概不之采。从事斯道者见之。我知其必不鄙而遐弃也。

嘉庆戊寅仲冬月望日。金盖山人小艮氏纂于娄工工次终

（摘自《道藏精华》第一集之《道家养生秘旨导论》，自由出版社）

九、 清微丹诀

清微丹诀

清微隐真合道章第一

上药三品，神与气精。保精生气，炼气生神形。炼其神，则可以留形住世，而形者神气宅也。是故，身安者其精固。精固则其气盈，气盈则其神全。神全故长生。若乃

精虚则气竭，气竭则神迁，神迁则死矣。故不死者，炼精成气，炼气成神，炼神合道，能事毕矣。道法云乎哉。全形者即炼精之谓也。须其六根断绝，一念真纯，以时入室，端坐凝神，定息良久，即鞭赤龙。上击七十二天龙，则离火自降，坎水自升，往来结于黄庭，伏其真气，炼其阴邪，冷汗自出。如此五遍。合周天三百六十五之数。阳光遍体为纯阳，则全形气之道，宿殃自解，万病消除，不??日不??，不欲不淫，然后炼气合神也。夫炼气者，冥心定息，元寂绵绵，神室内守，炁入丹田，脐中动息，绵绵续续，两手抱脐，丹火温温，六根定安，物我两忘。乃炼气之道。行无狂步，言无疾声，然后炼神合道也。夫炼神者，入室端坐，神气既息，不出不入，心无二用，一念无著，视而不见，听而不闻。炁住而为息，神入而成胎。昏昏默默，杳杳冥冥。意游长空，见一景物，光如金橘，非内非外，守其物矣。如月之光，如镜之影，操之存之，初不相离。恍惚自然，大如车轮，形见其神，神见其形，形神相杂。心生踊跃，其光自散。如日月照虚空，形神俱妙，与道合真矣。神归体则真神自灵，若守千日之功，离形飞升。百日之功，超凡入圣。不枢不机，其理自然也。

入室功夫章第二

此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精。心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃脘，一炁自流通。盖此窍，世传脐下一寸三分者，非也。正对脐上一寸三分者，是也。所谓脐之后，肾之前，大肠之左，小肠之右，其中空洞，意到即开，乃乾父之精，坤母之血，结胎之黄房也。名为神炁穴，中藏水火精，其中左有火窍居常，昼夜不拘，时三五七次，或逐时趺坐，左足上、右足下，瞑目定时，凝神于混沌之中不出，运赤龙上击七十二天，则真火自降，灵泉上涌，即以舌柱上腭，俟华池水满，盥漱五七，通咽下，其中想见一炁混融，灵光浩荡。或奏师炼神，持咒述事，如此随意，行持即用，离形去知，物我两忘，如此用工，三七日或一月，以手按窍，两傍如火之热，觉左右擲擲而动，是其验者，所谓收为胎息，守为窍也。半年一载，勤而不怠，宿殃悉去。向上工夫，金丹大道不外是矣。

临坛召合章第三

瞑目凝神，聚气于混沌之中，不出不入，一炁七遍剑诀，火炼真文，咽下祖宫，过三关，升入天门，意游长空，张目直视，见三字金光迸出，照天烛地，放出号令，万真禀行。

发用章第四

雷囦真人曰：耳热生风，眼黑生云。腹中震动即雷鸣。汗流大小皆为雨，目眩之时便火生。入息，静定良久，神息既调，直待内境不出，外境不入，但觉身非我有，天地虚然，入定光中，或见祖师出令，雷霆万真随行，意欲五事皆集。丁宁发遣，次复收敛，运一炁七遍之妙，近视天炁下降，地炁上腾。蒸山煮海，交合混沌。于黄中酿成五事，临坛之际，拨动关捩，随窍而发也。耳热则双手玉文运起，从腰肾间上升，至耳，一拂而上即南风，下北风，前东而后西也。眼黑，即如上运升，以目光直视长空，散云沥黑，目动而止。腹霆动，即以局运从腰间上升，至耳，以局提，提耳三按而发。汗流不止，或大小迸急，则以身振动，窍穴俱开，大雨如注。目眩之时，即如上运升，以目闪左则左，右则右，已上关捩，在大静定中，所谓无中生有，不可以为无心作，不可以

有心求，平日工夫纯熟，至此自然，而神不知其所以神，祈祷芟邪，应如桴鼓，此玄之外，更无玄矣。千金不传，得此宝之。

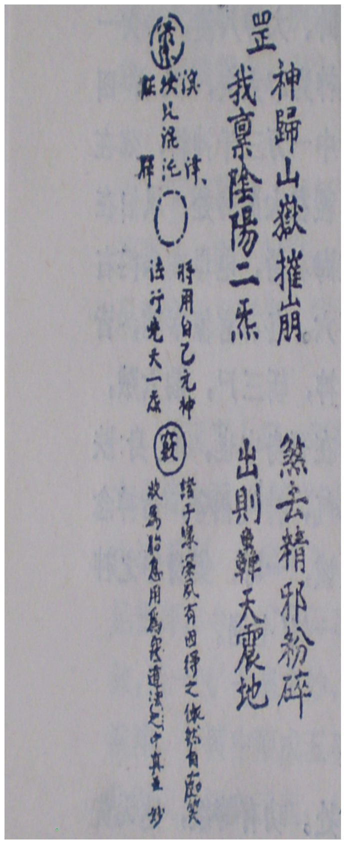
坐功睡法

玄牝之门，在两肾中间，名曰大海，又为弱水，其为丹田，左青、右白、上赤、下黑、中黄，男以藏精，女以藏血，乃孕毓之地，为人之根本，五炁之元始也。中有神龟呼吸元气，流行则为风雨，激博则为雷霆。通贯四肢，无所不至，左右肾为日月之精华，为龙虎之变化。前脐则为昆仑、为大山、为渊、为五城，中有真人即五帝也。五城之外有八使，即八卦、大神八使，并大一为九卿，上有十二重楼，楼中十二子，并三焦神为二十七大夫，又并四肢神为八十一元士。太一至真人居脐中，主身中一万三千神将，郊在头上脑户中庙在项后顶上，社在脾左端，稷在大肠穷处，风伯在脐轮下右傍，雨师在小肠尽处，雷公在大海右肾，电母在八门右上，弱水之颠。一身之中，神宫凡三十有六。各有官僚宰辅，皆受命于太一真人。凡人当睡法守之，集身神，斩三尸，勘六贼，方可混合造化，窥测乾坤，天地虽大，皆在吾身中也。敛身趺坐，目视鼻心，守玄牝然后定。精神形体气，神气相守，命神念之所至，运炁神自然而然，降心神，专至诚，一呼，集身中之神时，以眼视鼻端，就观祖府，静而又静，一炁七遍。

黍珠造化

颂曰：一法生万法，万法归一无。

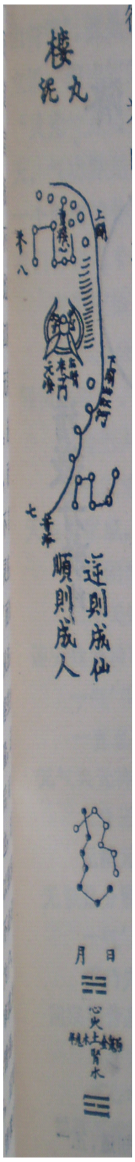
太上云：如于内，毫厘有差，天壤异处。功有等级，达无先后。后学详之，勿为易得。决欲行之，此法乃万法之关津。三洞之枢机，当颐神养炁，炼体凝精。屏杂念，绝嗜欲，斩三尸，舍一炁。内念莫作，外念莫生，纯一守素，正定无为，方可安手顿脚，敬而行之，保命长生。先以两手大煞，运上顶，漱一口二口咽下，第三口漱了使津液满口，前二口乃五味所生稠唾，故取第三口金液还丹是也。以舌卷下，藏味凝香，二穴关闭，目内观泥丸，存五色云气，却平坐，左手覆右手，左足叠右足，存思中。



一神通万神俱通　一窍通九窍齐通

法中之要，非专于符，非泥于咒，先以我之正炁，合将之，灵法之，系在乎斗，斗之所统，参于正罡，乃四正之炁，中正之谓也，炁罡乃斗之煞也，以天之斗，随身之转，罡亦如之然。我之斗，我之罡，在于何处，须明我之罡、我之斗，三合用之，无不验、无不通者也。凝则窍妙可见，动则运默可知，神炁清明，朗如秋月，静中之妙，法中之玄，其默能知将本居天合之何也。但居二斗之中，定光之内，吾以神炁相贯，合将为将，则万病俱消，万邪宾伏。故德者道之符，诚者法之本。道无德不足为道，法非诚不足言法。守道者正，正法化行，循法无私，将必听役驱役，法乃正己也。道者守己也，如此二事不亏，一心

不易，虽王公大臣，亦可坐伏，此道之所以为法也。今传法时，祖师所以江湖之姓，游天下为伎能，徒有其名，而无其实，皆法以道行法亦法，以法行法也。遂使后学之人，法俱不明，何有于道心，而悖道何有于法，夫天不言而默运，地不言而发生，道不言而包罗，法不言而灵应。天以炁而降，地以炁而升，道以炁而为主，法以炁而化，天之将即地之神，道之符即法之印。入道从法，先明天地之根，次究神炁用。天之默运，则轰雷雨电，春生秋煞，变化无穷。地之默载，则果蓄荄根苗，发生长养，厚载无量。道之包罗，上而天，下而地，中而人，无所不包，必如是然后可以明道，可以行法，是必正己诚意，神炁冲和。故道即法也，法即道也。天将守律，地祇卫门，元辰用事，灵光常存，可以驱邪，可以治病，可以达帝，可以啸命风雷，可以斡旋造化，初不必许多枝蔓，惟正一字而已，无所不达。不可以道为门，以法为户，而生诸障，恐神将为邪所使，则无救也。修真学道之士，审此为戒。行天地，大造化，总在一窍中。人能知此窍，万法悉皆通。中宫指玄之图，又名玄关一窍，又名为玄牝之门，前对脐，后对肾，其白如绵，其连如环，方广一寸二分。一身之精粹，皆聚于此。在脐上约寸。



吸天河之水入我身中，黄河水再运，从夹脊双关，倒贯入，符急用淡墨水。

［雪］得天地之中炁，十五画吸一口，嘪在符中，乃为云雨。［意］玄武水火龟蛇在玄武下。［坤］敬以直内，义以方外。［中］万炁归一炁，万神归一神。

玄关一窍，乃先天一炁，此乃万法英华，金丹之枢纽。在于灵宝，谓之玄珠；在于神霄，谓之真王，在于雷法，谓之雷祖；在于炼度，谓之水火；在于南极，谓之圆光；在于老君，谓之法主；在于符水，谓之灵光。此是真一之炁。变化无量大神，可降伏六天魔鬼，可追九地精灵。炼度亡灵，以生天解，释多生罪咎。此道法之至秘，不宜轻泄，即招天谴，罪非轻也。

清微坐功

凡入静室，跣足端身正坐，两手握固，万缘放下，定心如在太极混沌未判之先，虚空圆光之内，又如在圆光一窍之中，混沌一同，身心俱无，澄澄湛湛，普照十方，天地莫测，鬼神莫知。早晚静坐亦然，常要运用。

内炼阴阳雷神

右法，先存坎离，上升，自泥丸宫出，成二斗混合，妙在其中矣。

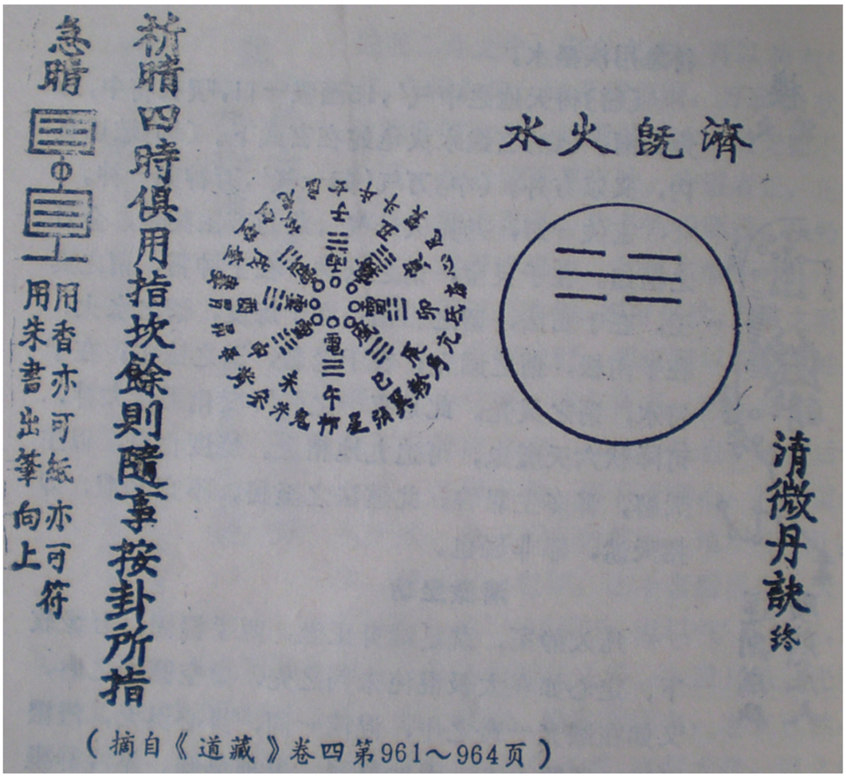
坎离混合出泥丸，二斗相交照项前，

心火肾水随升降，璇玑一出在两边。

炼得二帅不须言，元始三台变自然，

须叟雷雨雾霈降，化运千千万万年。

（摘自《道藏》卷四第９６１～第９６４页）



十、 明真破妄章颂

明真破妄章颂

虚靖张真君著

［**编者按**：虚靖大师是正一派的第３０代天师，我们知道，正一派（居龙虎山）行道，注重符　印咒，与皂阁山、茅山并称为’三山符　”。就是雄踞“三山符　”之首的正一派一代宗师，居然著书立说，阐述符　印咒的作用都是人的元神元气的作用，关键在于“灵光一点运元神”。令人惭赧的是，气功正在跻身科学殿堂的今天，气功界竟还有一些鼓吹符　印咒是鬼神仙佛（现在又多了一个所谓的“外星人”）的作用，为了清除某些人造成的恶劣影响，我们特刊出《明真破妄章颂》，以飨读者。］

道生天地	混沌未分先有通，道无形色亦无情，自然化育生天地，天道轻清地道宁。
天地生人	道生天地始无名，分判阴阳立五行，人位其中灵万物，人从天地道生成。
人禀阴阳	三才天地人同炁，人禀先天一炁灵，一炁具身名曰道，感通天地及神明。
一炁生三	一真真外更无真，祖炁通灵具此身，道一生三生妙用，元精元气兴元神。
人身三宝	元精元气兴元神，三者无形亦有形，运用得传真可见，光明无极是分明。
一炁相关	雷乃先天炁化成，诸天仙圣总同真，我身一炁相关召，同祖同宗贴骨亲。
以心合神	真心动处是雷机，神合神号妙更奇，只此更无差别处，如磁吸铁不相违。
法即是心	此心心外元无法，咒诀符图少合真。心真将何为妙用，灵光一点运元神。
神可通天	元神直捧一封书，一道寒光射太虚，径达玉京金阙去，玄恩星火下天衢。
呼天叱咤	叱咤望空将令打，不识元神召使者，天高星远岂能闻，从便之乎并也者。
金光召雷	金光灼灼照雷城，百万雷兵禀令行，不用符图并咒诀，旱天能雨雨能晴。
妄想行持	不悟阴阳阖辟机，想存作用总成痴，雷符烧尽千千道，雨泽何曾一点施。
真念降魔	降魔何处是工夫，中有元神静定居，慧剑挥时神鬼伏，便教祸害自然除。
心妄鬼欺	妄念纷纷且失真，符图咒诀费精神，鬼神一见嘻嘻笑，打石抛砖更害人。
祖炁阳晶	先天祖炁至阳晶，炼尽阴魂一性灵，九转玄功成顷刻，阴阳交姤结胎婴。
辨真阴阳	真阴真阳既不识，水可浴兮火可炙，灵光一点不分明，受度亡魂有何益。
南昌非心	玄关一窍有阴阳，心肾元非水火乡，寄语炼师高着眼，莫将心府作南昌。
普度有法	普度工夫又不同，金光灼灼照罗酆，黍珠一颗空悬处，太极还归无极中。
取气不同	昧去自家元气主，妄想天罡对空取，恰似骑牛去觅牛，此等之人何足语。
不识元神	召将先轰令一声，令声惊起我元神，缘何不见元神面，只为时人昧本真。
印须心印	心印相傅付有缘，令人印木不知玄，祖师心印相同处，颗颗光明彻九天。
灵光一点	书符道妙起工夫，委聚毫端篆作符，着相想存行咒诀，将来只是墨和朱。
先天字号	号头用处须天篆，无是皇人按笔书，苍颉后天尘世字，用之总是惑迷愚。
妄想阴阳	阴阳吞啖运符中，心肾盈亏黑与红，一个乾坤如许大，这些伎俩岂能通。
肾中一点	两肾中间一点明，痴人守此欲通灵，谁知此处皆阴气，若此阳晶隔万程。
心下元神	人言心下一包空，精气元神聚此中，何以痴人容易惑，盖缘不识主人翁
胆非雷府	妄将藏府作雷霆，怒气膨膨起震惊，击破琉璃瓶子后，何曾闻得有雷声。

误指雷霆　一阳生处地雷复，外肾应非雷所居，秽浊圣贤难忏悔，将来必定被雷诛。
不辨真阳　心肝脾肺肾胆府，嘘呵呬嘻呼吹取，父母后天阴阳气，如何可以祈晴雨。
七事纯阴　涕唾津精气血液，七件皆阴总无益，身中只有一阴阳，江湖多少无人识。
秽气触真　有言脐下寸三分，作用金光此处存，岂识此中阴浊气，运成秽浊不堪闻。
似是而非　妄言一窍在眉心，直入三分可许深，误杀世人真可笑，如将俞石作黄金。
错认后天　脐轮后与肾相连，两处空空总后天，若问先天玄妙处，除非得遇至人传。
雷动无时　动雷有用雷霆煞，又算停星日月时，如此天机容易测，雨　何用法来祈。
邪能惑正　几多道眼不曾明，役将袪神辄现形，只为身中无主宰，阴魂假托姓名灵。
当明真要　一员神将数家法，多是法师撰造成，更遇几年多是假，行符咒水岂能灵。
作用两全　道法难忘咒与符，必须道妙两相扶，先天玄妙工夫到，咒诀符图可有无。
道本法体　法行大道合先天，咒诀符图总是玄，至道杳然无所得，符图咒诀也徒然。
万法归一　通生于一复何疑，可以无为可有为，万法本来归一处，何分正一与清微。
造化在我　本质虽殊炁不殊，当于亲处下工夫，人身大抵同天地，造化阴阳总属吾。
兀坐顽空　无心兀兀坐多年，将谓神仙已有缘，不解龙吟并虎啸，但知空坐也徒然。
阴阳互根　顽石中空藏白玉，纵饶见得光生目，太阴元受太阳精，初八上弦圆十六。
因法生谤　本为同门共指迷，上根一览悟玄微，若将此向愚痴说，生谤生嗔总是非。
（摘自《道藏》卷１９第８４８页）

十一、 圆觉经略论

圆觉经略论（摘录）

——关于止观禅的论述

于是辨音菩萨在大众中，即从座起，顶礼佛足，右绕三匝，长跪叉手而白佛言:

现在是辨音菩萨出来提问题。辨音菩萨比文殊菩萨、普贤菩萨在程度上差一点，对我们而言，容易学一点了。他问什么呢？

大悲世尊，如是法门，甚为稀有。

先来两句恭维话。大慈大悲的佛啊！你所讲的法门世上少有啊！难听难闻啊！

世尊，此诸方便，一切菩萨于圆觉门，有几修习？

辨音菩萨问：世尊，一切菩萨要走上圆觉之路、成佛之道，有几种修行的方法？

愿为大众及末世众生方便开示，令悟实相。

希望您为大家及未来末世的众生方便开示，让大家大彻大悟，证到成佛的境界——实相般若，也就是智慧的成就。

作是语已，五体投地，如是三请，终而复始。

至诚请法，行礼如仪。

尔时，世尊告辨音菩萨言：善哉！善哉！善男子，汝等乃能为诸大众及末世众生，问于如来如是修习，汝今谛听，当为汝说。

这是佛的答话，也是一番客气的话。你们好好仔细听，我来为你们讲。

时辨音菩萨奉教欢喜，及诸大众默然而听。

这都一样，不赘。

善男子，一切如来圆觉清净，本无修习及修习者，一切菩萨及末世众生，依于未觉幻力修习，尔时，便有二十五种清净定轮。

佛说一切如来的本性圆觉清净，本来就不须你去修的，修也修不起来，也没有一个修习的人，谁来修？没有办法去修。明心见性的本性，是本来就有的，不是你修成了才出现本性，你修也多不起来，不修也少不了。所以“心经”上讲：“不生不灭，不垢不净，不增不灭。”譬如虚空，地球的表层还怕原子弹，虚空则不怕，不管你怎么炸，虚空还是虚空。自性同虚空一样，所以说本无修习及修习者。

有没有可修的方法呢？——有。什么方法？依于“未觉幻力修习”，修行是幻法，幻人修幻法。换句话说，学佛修行靠什么来学？靠我们的妄想来学，没有妄想怎么学？因为我们都是靠幻法来修，此时，便产生了二十五种修行的方法。

若诸菩萨唯取极静，由静力故，永断烦恼，究竟成就，不起于座，便入涅槃，此菩萨者，名单修奢摩他。

佛现在告诉我们第一条路。“唯取极静”，只求静，由静的力量也可以“永断烦恼”，证得阿罗汉果。有人喜欢在山上搭个茅棚专修，长坐不卧，胁不至席，《圆觉经》在这里说：“不起于座，便入涅槃”，叫作“单修奢摩他”，这样也可以有所成就。

若诸菩萨唯观如幻，以佛力故，变化世界，种种作用，备行菩萨清净妙行，于陀罗尼不失寂念及诸静慧，此菩萨者，名单修三摩钵提。

这里提到“唯观如幻”，我们学佛经常讲一切如梦如幻，普通都把梦与幻当成比喻，形容人生如梦。实际上，梦幻是一个实在的境界，如果你仔细研究，这里面就有方法。其实，一般人所讲人生如梦，那是在痛苦、烦恼时，偶尔的感叹而已，并没有真把人生当作是梦。在佛法里有梦成就的修法，控制自己的梦，要自己做梦就能做梦，要不做梦就不做梦。要把自己的精神训练到这个地步，很不容易，一般人都做不到，做不了主。经过正式修持的人，是可以做到的。做到了以后，要修转变梦，梦到水，把水变成花，你能不能做到？在梦中知道自己在做梦，这一步已经很难了。

有人喜谈修心养性，白天做人做事都能控制自己，就是理智超过了情绪，要发脾气不发了，要讲这句话不讲了，这样已经很不容易。学佛的人尽管说戒，身口意都要守戒，戒就是理性地管理自己、控制自己。理论这么讲，但是，一到节骨眼，要说的还是说了，要发的脾气还是发了。发了脾气以后，唉呀！惭愧，忏悔，不过，并没有真惭愧，也没有真忏悔，只是口头说说而已。假如你白天能够做主，能够随时在念佛中，在梦中就不见得靠得住了。一般人在梦中不能做主，也不知道有梦。若能在梦中能够做主，修行则有点像样了。再进一步，开眼做梦，开眼做梦并不须另外做了，现在眼前的生活就像在梦中似的，对于现实生活中的喜、怒、哀、乐，以及是、非、善、恶，这些与你都不相干。然后，再把梦幻境界空掉，此时，看整个世界则是清净、光明，不是说说理论而已，必须这样修行才有把握。

我刚才讲的是“梦”话，《圆觉经》这里讲的是“幻”，梦与幻不一样。梦是睡眠时理性不做主所产生的，幻则指清醒时，例如沙漠的海市蜃楼。佛法中有修梦成就法，也有修幻成就法。如现代的催眠术，也是梦幻修法所演变出来的，如果修梦幻法不当，很容易走入催眠境界，也很容易变成精神分裂。现代年轻人很喜欢搞打坐，学各种修法，结果，很多人搞得神经兮兮，很可怜！

佛说有些菩萨只修幻观法门，得到佛的感应，自他的力量合一，心物的力量合一，可以“变化世界”，也就是说有神通了，产生种种作用。菩萨为什么玩弄这个神通呢？下面一句话：“备行菩萨清净妙行”，为了实现菩萨道，济世救人。但是，要注意“清净妙行”这四个字。我们的普通人做好事并不清净，无论如何都有夹带的心理，帮助了别人，心里总有一点得意、自喜，虽说不希望回报，但是，心里还是觉得自己帮助了他。在菩萨道来说，这已经犯了戒，免不了贡高我慢，不是清净妙行。以菩萨道来看普通人行善，那是在造业，造什么业？造他生来世福报之业，这福报之业也让你不得解脱，也很可怕。

真正的菩萨行是“清净妙行”，心里不留一丝痕迹，所谓三轮体空，例如我有钱，这个人痛苦需要钱，你给他钱，帮助了他；施者空，受者空，所施之物也空；无所谓我给你，这个东西也不是我的，财物是属于这个世界的，金钱是流动的，今天在我这里，

明天就流到你那里去了，你的我的差不多。好事是做了，但是，在内心里，做与没有做一样，始终是清净的。中国人讲“救人一命，胜造七级浮图”，救人一条命的功德比盖一座庙塔的功德还大，假如你救了人一命，真这么想而沾沾自喜的话，那就不是清净妙行了。做了就做了，管他七级浮图还是八级浮图。

“于陀罗尼，不失寂念及诸静慧”。注意！以上所讲的梦幻观、变化世界、清净妙行等等， 这些是有为法，有所作，有所为。真正的佛法是无为法，假如在此有为法中，丧失了无为法，忘失了本心、本性、本源，就成了外道。所以，佛说，“于陀罗尼，不失寂念及诸静慧。”对于佛法的总体、总纲，清净智慧的无为之体，没有忘失。

这样修持的菩萨，叫作单修三摩钵提，三摩钵提也有人翻译为三摩提，最简单的中文叫三昧，翻 成中文叫正受，定慧等持之意。一边是定力，一边是慧力，智慧与妄念有别，智慧是圣道，妄念是凡夫道，智慧的发挥是动相，在修如幻观的动相中仍须保持定力，所以要定慧等持。

若诸菩萨唯灭诸幻，不取作用，独断烦恼，烦恼断尽，便证实相，此菩萨者，名单修禅那。

《金刚经》上说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”说明我们生活的世界如梦幻般地不实在，佛经以泡、影、露、电、水中月、空中花、镜中相、芭蕉、阳焰、海市蜃楼来作比喻。除了梦幻观的修法外，另外就是透过理性的认知，了解我们的人生是虚幻不实的，妻子、儿女、家庭、事业等等都靠不住。真正的修持不是什么观、什么法，而是大智度，用智慧观察一切如梦如幻。

“若诸菩萨唯灭诸幻”，这个幻怎么灭呢？不是你想办法去灭它，知道这一切是幻以后，不去执著，不去沾染，过去就过去了，要来的就让它来，反正是假的嘛！不要太认真，不受这些现象欺骗。“不取作用”，就是《金刚经》所讲：“应无所住而生其心”，就像吃饭一样，吃过了就过了。“独断烦恼”，因为不执著，人生便没有烦恼，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，但是，烦恼断得了吗？李白的诗：

“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。”

不容易啊！烦恼的根——习气还在，而且人喜欢自寻烦恼，不找些烦恼来烦，活不下去的，尤其是文人，喜欢为赋新词强说愁，喜欢讲究情调，而所谓的情调其实也是找烦恼。这是什么道理呢？习气问题，烦恼没有断尽。独断烦恼是初步，再进一步要“烦恼断尽，便证实相”，什么实相？般若实相，实相无相，圆满清净。走这样修行路线的菩萨叫单修禅那，禅那不是禅定，正确的翻译叫正思维，用思想观察来修，真正学佛是要用头脑的，要用思想，要用智慧，观察清楚，思考清楚，不是“南无南无”就算了的。“南无”了半天，越来越迷糊，越来越笨，那不是学佛教，那是学笨教了。

若诸菩萨先取至静，以静慧心，照诸幻者，便于是中，起菩萨行，此菩萨者，名先修奢摩他，后修三摩钵提。

这又是一种修法，《圆觉经》是大乘法门。中国流行大乘佛教，但是，大乘佛教流行了以后，一般学佛者，在家也好，出家也好，就没有东西抓了，不晓得怎么开始修，因此有净土宗的产生，至少要抓一个东西，走路要抓个手杖，阿弥陀佛就是手杖。事实上，小乘的修法不只念佛一个，有十念法：念佛、念法、念僧、念天、念戒、念施、念

死、念身、念休息、念安般，等于有十根手杖。净土宗的念佛，念阿弥陀佛，只是念佛法门中的一部分而已，真正的念佛是念十方三世一切诸佛，不过，念阿弥陀佛就比较简单了，这是一条修行之路。其他，当时释迦牟尼佛所亲传的有为法，有所依归而快速的修法，一般人都忽略了。所以，我常感叹佛法的没落，从东汉以后到隋唐以前，学佛证果的人很多，唐朝以后，大乘佛法一流行，尤其是禅宗，讲理论玩嘴巴的人多，真修行的人少，所以，越到后来，证果者越少。

所以，我常常讲要学佛，跟佛走——我们的真正老师“释迦牟尼”。阿弥陀佛是释迦牟尼佛介绍的，大家只念阿弥陀佛，把释迦牟尼佛丢开了，甚至有些道场连释迦牟尼佛都不供了。现在，我们要回转来跟释迦牟尼佛学，有些寺庙花了钱买大藏经，自己不看，供养书虫去了，多可怜！再说释迦牟尼佛在世时的弟子，跟着他三天、五天、七天，甚至当场证阿罗汉果的人很多，为什么我们做不到？为什么不去研究？这道理在哪里呢？第一，最重要的，我也经常讲，那就是修习白骨观。只要一修白骨观，马上迅速成就。白骨观也包括了念佛法门。其次，就是修安般，修出入息，像有神通的目连尊者也都主动传授安般法门。所以，最近六七年来我一直在提倡修白骨观。

“若诸菩萨先取至静”，如何先取至静呢？如何能达到静呢？大家学打坐，有谁真达到静呢？恐怕没有，越坐越闹倒是真的。唉唷！脚痛，头胀，妄念又来了。为什么不能达到静？因为没有方法，修行的法门没有专一，真专一，这一切都没有了。例如念佛也一样，心心念念在佛号上，阿弥陀佛，念到阿就定住了，两个小时以后才念出弥字，中间没有杂念，也没有身体的感觉，那才算是念佛专一了。

告诉各位，这些都是法门，就看你们的智慧够不够。假如学密宗，这是要隆重传法，送上供养的。一上来！阿——弄上半个钟头，再来弥——，又是半个钟头，这样热闹了半天，传法完毕，五体投地磕头！这样你们就会珍惜重视，喔！上师传了大法。人就是喜欢自欺、欺人、被人欺。我现在那么明白跟你们讲，你若是等闲视之，那就错了。我不喜欢搞这一套，我认为道是天下之公道，都讲了，再来就靠各位的智慧了。智慧不够，什么经都听，有什么用？

刚才讲专一，专一到极点，把杂念、妄想都打下去了，把念佛这一念停住了，或者某一个观念停住了，这样才达到静。《圆觉经》看起来好像很容易懂，佛法就是如此。我问你，至静你做到了？其实，中国的老子也讲过至静，“致虚极，守静笃。”“夫物芸芸，各复归其根；归根曰静，是谓复命。”生命的根本是静，静到了极点，才能够把握住生命的真谛，才能够恢复生命的本能。无论念佛也好，修止观也好，要先专一，才能修到静，静还不算，要达到“至静”，但是，我们有几个人真修到静？真修到静，则忘掉身体了，也的确可以祛病，因为静到极点，病也空了，受也空了，苦的感受也没有了。很多人打起坐来，这里痛，那里痛，都在苦受之中，哪里静得了？真静的话，病苦也静了，烦恼也静了，妄想也静了。

明代的憨山大师在五台山修行，住在溪边，溪水冲激，如万马奔腾，吵得不得了，定不下去，他一气，（一气是我讲的，不大好听，意思就是烦死了，这样一吵就定不下去，这叫修行啊？）干脆就在桥上打坐，一天，忽然之间，万籁俱寂，什么声音都没有了，这也是入定，入什么定？静的定。

现在《圆觉经》提到至静，憨山大师当时这个境界算不算至静呢？不算。那么，怎样才算至静呢？这就要到《楞严经》中去找了，《楞严经》里有观世音菩萨的音声入定法门，“初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相，了然不生。”听一切声音，听自己念佛的声音也好，听汽车的声音了好，听自己的呼吸也好，听！听！听到“入流亡所”，进入法性之流，“亡所”，所听的声音听不见了，“所入既寂”，声音寂灭了，清净到极点，然后，动相，一切的声音；静相，没有声音；“动静二相，了然不生”，了然无碍，一念不生。以上我只是作简单的解释，详细讲的话，不只如此。

这样才接近于《圆觉经》的至静。真到达至静的话，也就是《楞严经》所谓的：“净极光通达，寂照含虚空，却来观世间，犹如梦中事。”所以，《圆觉经》在这里讲“以静慧心，照诸幻者，便于是中，起菩萨行。”静极了，出现了般若智慧之光，自然证到了一切都是梦幻，便于这里，起菩萨行。走这条路线的菩萨，叫作“先修奢摩他”，先修止，“后修三摩钵提”，再修幻观的成就。

若诸菩萨以静慧故，证至静性，便断烦恼，永出生死，此菩萨者，名先修奢摩他，后修禅那。

这是另外一种路线的修法，由静而发慧。讲到静，一般人都会想到打坐，打坐只是修静的一种练习，打坐本身并不一定是静。真正的静必须忘掉了身体，忘掉了感受，心念不动了。其实心念不动这个话是不对的，应该说心念静下来了。心念静下来，忘掉了身体，忘掉了感觉，并不是无知。什么都不知那是昏沉，大昏沉！平常打坐所谓气脉发动，感觉舒服不舒服，这些是生理的反应，有此反应，已经不是静了，那是慢慢向静的路上走。静到后来，身体的感觉都没有了，静到什么样子呢？只能勉强以“万里晴空”作比方，没有一点云，没有一丝妄念，这才是静的境界。话讲起来很简单，有人一生，甚至好几生，能不能修到还是个问题。但也不一定，也有人一下子就到了，这也不是这一生修来，那是过去前几辈子累积而来。

这样静下来，到家了没有？没有。下面有句话：“证至静性”，这怎么解释呢？学过唯识就懂得了，证至静性就是唯识所讲的证自证分，或称证自证量，什么呢“证自证分”呢？我们刚才拿“万里晴空”作比方，万里晴空，一点云都没有，这晴空哪里来的呢？还不是自己的心量变出来的。晴空是个境界，还要更进一步，证到能够变出万里晴空境界的是什么东西，这个时候证到了，悟到了，才可以断烦恼，所谓顿断烦恼，就是跳出了生死。

走这种修持路线的菩萨，叫作“先修奢摩他”，先修止，“后修禅那”。唐宋以来的禅宗大都是走这种路线。下面又是另一种路线：

若诸菩萨以寂静慧，复现幻力，种种变现，度诸众生，后断烦恼，而入寂灭，此菩萨者，先修奢摩他，次修三摩钵提，后修禅那。

西藏密宗的黄教就是走这种修持路线。西藏的达赖和班禅，乃至蒙古的章嘉活佛，都是属于黄教宗喀巴大师的法系，所依据的经典是宗喀巴大师的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。

这种路线怎么修呢？先修寂静慧。修寂静慧之前，还有所准备的，详细的修法过程在《菩提道次第广论》里网罗最多。修寂静慧，先要了解教理，三藏十二部的教理都

要清楚。现在很多人学密宗，我觉得蛮好玩。真正学密宗的话，差不多七八岁就出家接受教育，专门研究佛学，到了二十几岁要接受考试，必须把一万多卷的大藏经都读过了，要深思佛经的教理，然后加以考试，就是说佛学的学问成就了，慢慢才开始加修行，先修拜佛、忏悔……等等，到了中年，才正式修学观法，而能够有所成就，已经四五十岁五六十岁了。这是密宗正统的修法，不是拿点水在头上滴一滴，灌了顶了，会念个咒了，哦！我学了密宗了，开玩笑！真正学密宗要先了解教理，《菩提道次第广论》有句话："周遍寻思"，用自己的智慧去研究、去思想、去参禅，每个理都要懂，周遍寻思，每一个理都要想透，而且要很精密，不能遗漏。再经过修证，这样才能发起寂静当中的智慧。

寂静慧有了基础之后，再修观想。修观想也不容易。譬如你修红观音也好，绿度母也好，喜乐金刚也好，你坐在这里，或走在路上，随时感觉到菩萨在前面，在意境上完全看得见，乃至身心与菩萨完全合一。当然，自己知道，进一步，使别人也看到你有特殊的现象，这是"复现幻力"，达到幻观成就，心力的作用呈现出来，那么，自己也感觉到各种境界的变化，别人也感觉到你有各种境界的变化，此所谓"种种变现，度诸众生。"　以密宗来讲，到这一步是初步的成就，叫作"生起次第'，本来没有的，在空地上，建起房子来，这是心力坚固所造成的，产生种种变现，近于神通，这是属于缘起，也是妙有。由此再转入圆满次第，本来无中生有，等到有修成了，再归到无，再把它空掉，彻底的空了。这是喀巴大师所创黄教走的路线。

最后，"后断烦恼，而入寂灭"。把有法再归到空。什么是烦恼？就是教理所讲的见思惑。思想上、观念上、理上、情绪上所有的无明都断完了，入到寂灭境界。

这样一类的修法，"先修奢摩他"，先修止；"次修三摩钵提"，次修观；"后修禅那"，进入涅槃。

若诸菩萨以至静力，断烦恼已，后起菩萨清净妙行，度诸众生，此菩萨者，名先修奢摩他，中修禅那，后修三摩钵提。

这个路线是先修至静，至静的方法那就很多了，譬如念佛，止观……，八万四千法门都可以达到至静的境界，不修密宗"有"的观想，一路静下去，静到极点，也可以断除烦恼，也可以断除见思惑的习气，证到果位。然后，再出山，行菩萨道，度化众生，中国很多禅宗祖师走这个路线。

例如牛头山法融禅师就是如此。法融禅师是四祖道信的弟子，他的法系与五祖的弟子神秀和尚（六祖慧能的师兄）的法系影响唐代的文化很大。法融禅师在牛头山住茅棚，万缘放下，专　修禅定。修到什么程度呢？百鸟衔花供养，功夫定力当然很高。

这个时候，中国禅宗四祖道信禅师已经退休了。云游四海，来到牛头山一看，晓得山里有个修道人，于是，想入山看看。到了山中的寺庙，就问："师父，请问这山里有修道的人吧？"有位和尚回答他："我们出家人哪个不是修道的人？"四祖说："啊？那你说哪个是修道的人？"这个和尚再不敢说话了，旁边一位和尚说："在后山有个和尚，一天到晚只管打坐，见到人也不起来，也不合掌，我们叫他赖融，莫非这个人就是您所说的修道人。"

四祖就进后山去了，看到法融禅师坐在那儿，四祖来到，法融视若无睹，不理不睬。四祖明明知道他在观心修定，却故意问他："在此做什么？"法融答："观心。"四祖再问他："观是何人？心是何物？"这下子法融答不出来了，于是赶紧起立行礼，问四祖说："请问大德从哪里来？"四祖答说："贫道居无定所，或东或西。"法融就问四祖："请问你认识道信禅师吗？"四祖说："你怎么问他呢？"法融说："我久仰他的大名，想去参访。"道信大师说："贫道就是。"法融闻之大喜。

山中很清静，此时道信大师却问法融说："这里是否有清静休息的地方？"四祖怪，法融也怪，他说："有啊！后山有个小庵。"他们来到庵所，周围都是老虎、狼、熊之类野兽的足迹。四祖看了，作了恐怖的样子，法融对四祖道信说："大师，您还有这个吗？"意思说您得了道，还会怕老虎呀！四祖也不说话，过了一会儿，就在法融打坐的石头上写一个"佛"字，然后就坐上去了。法融看了很紧张，赶紧合掌道："阿弥陀佛！罪过！"四祖说："你还有这个吗？"法融后来就在四祖门下悟道。

法融悟了道以后，下山说法办道场，自己亲自出去化缘，天天挑米来回走八十里路，供养三百位出家人修行。你看！法融禅师在还没有悟道以前，只管学懒法——打坐，所以叫懒融。悟了道以后，就不同了，自己下山去背负米粮，让别人去悟去修行，这就叫作"披上袈裟事更多"，度众生是很痛苦的事，那是完全牺牲自我，成全他人。

走这个路线的菩萨，叫作"先修奢摩他"，先修止；"中修禅那，后修三摩钵提"，断一切烦恼。断一切烦恼以后，才敢到这个世间来，这个世间是充满着烦恼的，自己没有能断金刚般若波罗蜜是不敢入世的。

若诸菩萨以至静力，心断烦恼，复度众生，建立世界，此菩萨者，名先修奢摩他，齐修三摩钵提禅那。

以我的看法，走这种入世菩萨路线的人很少，像中国的圣人孔夫子就是走这个路线。孔子传道与曾子，曾子著《大学》，所谓"知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。"就是《圆觉经》这里所讲的"至静力"。但是，静到什么程度？功夫到什么程度？有问题。若说完全没有功夫也不对，的确也有功夫，也能心断烦恼，达到圣贤境界。但是，没有去掉烦恼的根，非最高菩萨境界，不够圆满。

这一类的菩萨们，以入世为主，以救众生为主，以修功德为主，建立人道世界，讲究做人的道理，形成孔孟学说，影响中国几千年。一般佛教所讲修行是走出世路线，而儒家则专走入世路线，以入世度众生为主，这一类的菩萨名为"先修奢摩他"，先修止，再"齐修三摩钵提禅那"。

讲到这里，要了解孔子的大乘道，要到哪里去找呢？不要以为读了《论语》就了解了孔子，没那么简单。真要了解的话，要到《礼记》和《易经》的系传中去找，这里面有孔子的形而上道。而他的入世之道，则要看懂《春秋》了。

若诸菩萨以至静力，资发变化，后断烦恼，此菩萨者，名齐修奢摩他三摩钵提，后修禅那。

由静的功夫入手，静到极点，达到神通变化境界。普通一般人喜欢神通，为神通而修道，但是，却达不到真神通，有也是二号神通，就是神经啦！我看了几十年，玩神通的人最后都没有好下场，都很糟糕！

真的神通是什么呢？有一个原则，请大家记住，通由定发，你看这几段都提到三个字——至静力，静定到了极点，到了身心皆忘的境地。你坐在那里，眼睛闭起来看光呀！看影子呀！那还是这个肉眼在看，这个身子都没有忘掉啊！所以，看久了，神经就崩溃了。真的神通根本就不用这些，那是心性自力的功能，不须动念就来了；要动念，哪叫神通啊？

“以至静力，资发变化”，注意这个“资”，资者助也，由至静力的帮助，使心性道体的作用增强，由体起用，行菩萨道，然后再舍用归体，“后断烦恼”，返本还源。此菩萨者，走这样修行路线的人，名齐修奢摩他三摩钵提，同时修止修观，后修禅那。这一类人并不是找个清静的地方住茅棚专修，而就在行上修，不谈出世或入世。这些人到哪里找呢？这要看你有无慧眼了。依我几十年人生经验看，多得很，有些人明明是菩萨行，但是，打死他也不会承认，看起来很普通，你也看不出他有没有神通，他的静定不在外形打坐中。

若诸菩萨以至静力，用资寂灭，后起作用，变化世界，此菩萨者，名齐修奢摩他禅那，后修三摩钵提。

这种菩萨比较不容易举例，他的静定功夫已经到了，但是，不走神通的路线，而马上转入寂灭涅槃的境界，然后，再由体起作用，变化世界，转变现实世界，这是大菩萨的境界。《华严经》上佛说十地以上的菩萨才有资格转生为治世的帝王以及大魔王，其中的道理很深。目前可以说没有一个帝王可以转变这个世界，以未来的趋势来看，不可忽视科学的力量，一个新的理论出现，马上可以使整个世界改观，在科学上的成就也是最高的智慧，也是菩萨，并不简单！不要以为慈眉善目坐在那里不动才是菩萨。

这一类菩萨很难举例，“名齐修奢摩他禅那”，齐修止静寂灭，“后修三摩钵提”，再修观行起用，变化世界。我刚才所说的科学成就，就是三摩钵提，来自于幻想，再加上实验，实验成功了就是科学。我在此预言，今后的菩萨大都将出现于科学界，不如此不能转变这个世界。我们现在的世界不是靠敲敲木鱼、打打坐所能改变，这是时代趋势，各位拭目以待吧！

若诸菩萨以变化力，种种随顺，而取至静，此菩萨者，名先修三摩钵提，后修奢摩他。

变化力有两种，一种是如来的变化力，就是说这个法界内，包括我们这个世界，一切万有都是如来神力所变化出来。在《华严经》上讲，这个宇宙万有的生命都是毗卢遮那佛所变化，包括释迦牟尼佛、阿弥陀佛都是他的化生，我们也是他的化生。道理是什么呢？本体只有一个，“心、佛、众生三无差别”，心、佛、众生同一自性，同一自体，如来代表了本体，什么叫如来呢？金刚经上说：“无所从来亦无所去，是名如来。”如来是本体，并非如宗教徒所幻想的种种神化，要懂这个理。

第二种变化力乃是宇宙万有的变化，物理变化和化学变化，质量与能量的互变等等，例如我们把米饭吃下去，就化成热能，维持生命。同时，万有时时刻刻皆在变化中，印度佛学称为无常，中国文化则产生“易经”的学说，佛学译为“变化力”，中国文化则称为“造化”，这种变化力丝毫没有神秘的色彩，我们学佛不要误解了。

种种随顺，而取至静。我们盘腿打坐不是想求静吗？那是笨办法。若是有智慧的大菩萨，随此世间法，可以处处得静，例如，看见佛像，当你第一眼触及佛像时，于此刹那间，保持不动，不起第二念，就可以静下去。以变化力，种种随顺，而取至静，所以看流水也可以定，听声音也可以定。

懂得这个道理的人，叫作先修三摩钵提，先修观，后修止，后修奢摩他。先观察清楚，观察什么呢？要了解所谓静不静的关键，在于你自己的内心，而不是外在变化的动乱的环境。譬如我讲了一个多小时的话，有一句话留住吗？没有一句话留住。你听过就没有了，它没有扰乱你的静唷！你本来就那么静，你不静就听不见了；你听见了，可见你很静，就在这个地方去体会“种种随顺，而取至静。”

若诸菩萨以变化力，种种境界而取寂灭，此菩萨者，名先修三摩钵提，后修禅那。

这一段讲的是在种种境界上都可以悟道，这一类的例子很多。随便举个例子，有一个楼子和尚，为什么叫楼子和尚？这个保尚修行了几十年不能悟道，有一天到街上去，经过歌楼，鞋绊断了，蹲下来系鞋绊，听到楼上的歌女（现代叫歌星）唱“你既无心我便休”，这下子他大彻大悟了，悟到本来无心，自然就放下了。因此，他悟了道以后，就叫楼子和尚。所以说种种境界而取寂灭，歌女唱的是情歌，唱的人没有悟道，听的人悟进去了。

金圣叹批《西厢记》，他说如果把《西厢记》当成淫书，此人非下十八层地狱不可，《西厢记》完全是道书，可以令人大彻大悟的书，一点也没有错。会看的人，《红楼梦》、《西厢记》、《金瓶梅》就是道书，都可以因此大彻大悟。不会看的人，看佛经也会入地狱，真的唷！

此菩萨者，名先修三摩钵提，后修禅那。

若诸菩萨以变化力，而作佛事，安住寂静，而断烦恼，此菩萨者，名先修三摩钵提，中修奢摩他，后修禅那。

以变化力，而作佛事，济颠和尚就是走这个路线。《济公传》是小说，故事编得非常好，把南北朝梁武帝的故事以及其他高僧的故事都编进去，所以非常热闹。真正的济颠和尚是爱喝酒，爱玩神通，但不是小说中所写的那个样子。他是名士派，没有那么疯，文学境界高，他的诗留传下来的不多，其中有一句说：“愿化西湖作酒池，一浪来时吞一口。”他一生疯疯颠颠，爱喝酒，以变化力，而作佛事，临终时作了一首偈子：

“六十年来狼藉，东壁打倒西壁，于今收拾归来，依旧水连天碧。”

六十年来吊儿郎当不正经，东方世界、西方世界都参透了，如今要走了，依旧水连天碧，赤条条来去无牵挂。

大陆灵隐寺的罗汉堂过去被烧了，灵隐寺很怪，每碰到中国有大变化，梁柱就断了。罗汉堂内塑有济公像，拿着酒杯喝酒，很传神，以前每天都要在酒杯内供酒，早上倒下去，下午就没有了。后来给一个方丈骂了，对着济颠的像骂：“你活着不正经，现在还不正经，从今以后要守戒，不准喝酒！”以后就不再供养酒了。济颠和尚走的就是这个修行路线。

若诸菩萨以变化力，无碍作用，断烦恼故，安住至静，此菩萨者，名先修三摩提，中修禅那，后修奢摩他。

变化力不一定指的是神通，变化力也是中国道家所讲的“造化”，我们现在的生命都在自然的造化中，每一分每一秒都在变化中，这也就是“无常”，但是，这“无常”的现象也有是自己的心力所造成的。所谓变化力也是心力的作用，例如儒家所提出来的“变化气质”，变化气质是靠自力在变化，不是靠他力。

这里所讲“若菩萨以变化力，无碍作用，断烦恼故，安住至静”，这一路的修法是以理论入手，道理明白了，晓得变化本来无主宰，非自然，不是有一个佛菩萨或是上帝或是阎王主宰你的，都是自己的心力、业力的作用。了解了这个道理，任他自然地变化，不妨碍他的作用，无着无依，无碍无作，不着相，不依求，不去障碍他，不去造作他，听其自然。如此修持，便可以断烦恼，达到安住至静的境界。为什么如此可断烦恼呢？因为烦恼的自性本空，假如你用一个方法去断除烦恼，这一个方法本身就变成烦恼，能断与所断之间，都是心起了障碍，违反了自然变化的道理。

这种修持的方法叫作先修三摩钵提，先修观，也就是心经所讲“照见五蕴皆空”，先从理入手，“照”住一切变化，一切变化皆空，不去管他。中修禅那，道理弄清楚了以后，自然宁静下来了，再修持禅那。后修奢摩他，最后到达如来大止，大寂灭海。

若诸菩萨以变化力，方便作用，至静寂灭，二俱随顺，此菩萨者，名先修三摩钵提，齐修奢摩他禅那。

刚才讲的是以变化力，无碍作用，听其自然，不假方便。现在讲的是以变化力，方便作用，可以借用方便。例如念佛也好，持咒也好，这些都是方便而已，不是目的，其目的是至静寂灭，最后达到二俱随顺。如何二俱随顺呢？使用任何一个方法之后，就是静。所有的方法都是生灭心，到最后，前念已灭，后念不起，就是空，就是寂灭。

这样的修行原则叫作先修三摩钵提，先修观；齐修奢摩他禅那，止与禅定同时到达。

若诸菩萨以变化力，种种起用，资于至静，后断烦恼，此菩萨者，名齐修三摩钵提奢摩他，后修禅那。

这又是一种修法。在理上清楚了一切唯心所造以后，并不一定到山上住茅棚清修，就在人世间应用之际，种种作用，观察清楚自己的起心动念，自体本空。由理帮忙了功夫，见地清楚了，功用自然就到了，自然到达了至静的境界。静极了，自然顿断烦恼。

这一类的大乘修法叫作齐修三摩钵提奢摩他，在理上观清楚　，功夫也就到了，也就止了，观与止同时齐修，最后自然到达禅定的境界。

若诸菩萨以变化力，资于寂灭，后住清净无作静虑，此菩萨者，名齐修三摩钵提禅那，后修奢摩他。

这一种的修行路线犹如禅宗的悟后起修，就是《楞严经》所提的“理则顿悟，乘悟并销；事非顿除，因次第尽。”先在理上通达变化力，理通顿悟以后，自然见到涅槃寂灭的自性境界。后住清净无作静虑，这是悟后起修，修定。

这样的修法叫作齐修三钵提禅那，同时修观及禅，后修奢摩他，后修止。

若诸菩萨以寂灭力，而起至静，住于清净，此菩萨者，名先修禅那，后修奢摩他。

以上讲的是变化力，接下来讲的是寂灭力。寂灭力是本来的功能，我们的心本来就是寂灭的，不必另外去求个寂灭，人的生命本来在寂灭中，不须造作修持。借此寂灭力，而起至静，此心自然放下，住于清静，不须另假方便修行。

这个修行方法叫作先修禅那，先证到自性的寂灭，然后自然住于至静清净中，住于止的境界中。

若诸菩萨以寂灭力，而起作用，于一切境，寂用随顺，此菩萨者，名先修禅那，后修三摩钵提。

讲到寂灭力，我们可以举禅宗二祖神光大师的例子来说明。大家都认为禅宗讲顿悟成佛，其实，没有那么简单。二祖神光在出家以前，学问非常好，在东海讲易经，学生很多。后来他觉得“易经”不彻底，看了《大般若经》以后，决定出家。出家以后，在香山修持九年，专修禅定。二祖神光听说达摩大师来到嵩山，就去见他。但是，达摩祖师一直没有理他，《指月录》上记载很简单，只说“祖常端坐面壁，莫闻诲励。”其实，神光在达摩祖师那里待了很久，有一天发了狠心，在雪地上合掌站立，等达摩祖师开示。语录上说积雪过膝，这个时候达摩祖师才开口问他：干什么啊？神光悲从中来，流着泪说：请老和尚慈悲，开示甘露法门。神光在雪地上站了那么久，那么诚心，以现代的我们来说，应该好好地鼓励鼓励，爱的教育嘛！结果，不是这样，达摩祖师把神光大骂一顿：就凭你恭敬合个掌，在雪地里站一站，就想要求得无上大法？没有用的，只是徒劳勤苦而已。你看！神光被骂得多惨！一般人早就掉头走了，说不定还捅你一刀。神光听了以后，抽取戒刀，把自己的手臂砍下来，放在达摩祖师前面，以此供养。这下子达摩祖师才问他：你学佛想求个什么？神光说：我心不安，求师父替我安心。各位注意，神光在香山修行了九年，心还不能安，这就是说只具有寂灭力，但是，不敢起作用，一起作用，心就不安。

等到二祖悟了道以后，明白万法本自寂灭，起作用亦无妨，随用随消，就像这一段所讲的“以寂灭力，而起作用，于一切境，寂用随顺。”在任何境界上都能寂用随顺，都能安心。这种大乘的修法叫作先修禅那，后修三摩钵提。

若诸菩萨以寂灭力，种种自性安于静虑，而起变化，此菩萨者，名先修禅那，中修奢摩他，后修三摩钵提。

这种修法是先了解自性本来寂灭，不须另求寂灭。种种自性是指一切事、一切理、一切物。在任何事理上，在任何作为上，知道自性本空，因此自然安于静定中，定久了，自然智慧神通具足，而起变化。这一类的菩萨叫作先修禅那，中修奢摩他，修止，后修三摩钵提，后起观行。

若诸菩萨以寂灭力，无作自性起于作用，清净境界，归于静虑，此菩萨者，名先修禅那，中修三摩钵提，后修奢摩他。

在理上了解一切法本来寂灭，本来无作，作而不作，因此，敢入世，敢行菩萨道。很多人学佛以后，变得很拘束，为什么？因为修空嘛！既然修空，为什么要那么拘束？

所作皆空，明白了这个道理，一切作为皆在清净境界中，最后归于静虑、止的路线。这样的菩萨叫作先修禅那，中修三摩钵提，中间修观；后修奢摩他，最后修止。

若诸菩萨以寂灭力，种种清净而住静虑，起于变化，此菩萨者，名先修禅那，齐修奢摩他三摩钵提。

先在理上明了自体本来寂灭，本来清净，不必另外再求清净，因而住于静虑、止的境界了，渐渐生起智慧神通变化。这一类的修法，叫作先修禅那，齐修奢摩他三摩钵提，同时修止观。

若诸菩萨以寂灭力，资于至静，而起变化，此菩萨者，名齐修禅那奢摩他，后修三摩钵提。

认识自性本来寂灭，认识就是见地，见到了道的境界，因此帮助自己达到至静，静极了而起变化。这样的修法叫作齐修禅那及止，后修观。

若诸菩萨以寂灭力，资于变化，而起至静清明境慧，此菩萨者，名齐修禅那三摩钵提，后修奢摩他。 知道了自性本自涅槃，本自寂灭，由此见地，自然生起慧力，而达到至静清明的境界。这一类的修法叫作齐修禅那及观行，后修止。

若诸菩萨以圆觉慧，圆合一切，于诸性相，无离觉性，此菩萨者，名为圆修三种自性清净随顺。

假如这个菩萨智慧特别高，以圆满觉性，明白世间法及出世间法，一切形而上及形而下都不离于佛法。一切法皆不生不灭，不增不减，不垢不净，无所不在，无所在，在在处处都可以成佛，圆合一切，一切皆归于圆满。

于诸性相，性是指形而上的道体，相是形而下的形相。要如何见到形而上的道体呢？透过了般若来悟到自性。般若分为（一）实相般若：此是般若的体，也就是形而上的道，明心见性就是指认识这个实相般若。（二）境界般若：不管涅槃也好，菩萨也好，都是讲一个东西，但是，境界不同。（三）文字般若：真见了道，智慧开发了，言语文字思想自然高明，这是智慧的境界。（四）方便般若：所谓方便就是般若道体起用的方法、法门，应用有不同，随众生心，应所知量，这也是随见道以后自然发生。（五）眷属般若：只要见了道，布施、持戒、忍辱、精进、禅定等都跟着来，八万四千细行，样样都达到至善。这五种般若，我们以前讲过了，再一次在这里提醒各位。透过般若，悟到了自性。那么，实相般若是怎么样呢？“空”。因此，后世把般若宗称为性宗，性宗以毕竟空为宗旨。

相是现象，透过现象来认识菩萨叫作法相宗。法相讲的是“有”，有法可依，有法可循。法相的有也叫胜义有，什么叫胜义有呢？这不是我们普通一般人所说的有，那是凡夫的妄有，不真实的。 性宗讲的是毕竟空，相宗讲的是胜义有。那么，到底是空还是有呢？空也好，有也好，还都是方便，如果拿圆觉境界来讲，都是方便。禅宗的最高境界，所谓“离四句、绝百非。”哪四句呢？空，有，非空非有，即空即有；凡着了一边都不是。这些都是说法的方便，言语文字表达的方便，非究竟，不可以执著。明心见性，性从哪里见？无可见处。真无可见处？性从相上见，起用才可以知道他是怎么样一个东西。用过了自然便休，相空了自然见性。于诸性相，无离觉性，不管性宗所讲空的道理，或是相宗所讲的有的道理，空也好，有也好，都不离于圆觉自性。

走这种路线的方法称为圆修三种自性清净随顺，这是大乘的最高境界，禅那、止、观三者一体，三者清净无碍，也就是《华严经》所讲事事无碍法界。

善男子，是名菩萨二十五轮，一切菩萨修行如是。若诸菩萨及末世众生，依此轮者，当持梵行，寂静思惟，求哀忏悔，经三七日，于二十五轮，各安标记，至心求哀，随手结取，依结开示，便知顿渐。一念疑悔，即不成就。

佛经很有意思，你说佛法是科学呢？还是宗教呢？例如《楞严经》讲到明心见性的问题，有七处征心，八还辨见，非常科学，非常合乎逻辑，但是，到了中间讲到修行的问题，佛告诉我们要念一个楞严咒，还有布置一个坛场，这不能拿科学来解释了。《圆觉经》也是这样，以上所讲的道理都非常透彻，非常解脱，分析得非常清楚，非常科学。但是，到了这里，就是宗教了。 佛说你懂了这二十五种修行法门以后，不过，注意哦！这是修行大乘道的法门，小乘的人能不能走这个路线？你观察自己的能力了。这二十五轮怎么修呢？他有个方法告诉我们。

佛说若有菩萨以及未来末世的众生要依此方法来修的话，先有个准备工作——当持梵行，先修清净行，清净行就是持戒，中国文化所谓的斋戒沐浴就是梵行。斋不是吃素，斋是斋心，也叫作心斋，严格地反省自己、克制自己，达到庄严、圣洁、清净。持就是拿着不能放掉，为什么叫修持呢？就是有个方法可依，而且不能放弃。持此梵行、戒行、清净行以后，还要寂静思维，求哀忏悔。让自己安静下来，忏悔过去种种的罪过。

如此专修二十一天以后，在二十五种方法上各作标记，一个标记代表一种方法。诚心拜佛，抽取其中一个；抽到哪一种，就按照哪一种方法去修。一念疑悔，即不成就。中间没有一点怀疑，绝对信，纯宗教。

不管你抽到哪一轮，不管你走哪一种路线，最后的结果都是一样，归元性无二，方便有多门。假如你不用这个方法抽取其中一种，自己选一种修可以不可以呢？可以，你有这种自信力也可以成就，但是，也要注意最后一句话："一念疑悔，即不成就。"

尔时，世尊欲重宣此义，而说偈言：

佛最后用偈子作结论，把要点再重复说一遍。

辨音汝当知	一切诸菩萨	无碍清净觉	皆依禅定生
所谓奢摩他	三摩提禅那	三法渐次修	有二十五种
十方诸如来	三世修行者	无不因此法	而得成菩提
唯除顿觉人	并法不随顺	一切诸菩萨	及末世众生
常当持此轮	随顺勤修习	依佛大悲力	不久证涅槃

辨音汝当知　　辨音菩萨你应该知道，

一切诸菩萨　　任何过去、现在、未来一切的大乘菩萨们，

无碍清净觉　　每一个人本来都是清净无碍的，有所谓障碍都是自己找的。

皆依禅定生　　为了清除自己所生的障碍，必须依靠修行，如何修行呢？有三个纲要，

所谓奢摩他	有所谓至静止的原则，
三摩提禅那	变化观的原则及寂灭禅定的原则，
三法渐次修	三种原则相互搭配，
有二十五种	共有二十五种方法。
十方诸如来	十方上下一切佛，
三世修行者	过去现在未来一切修行人，
无不因此法	没有不走这二十五条路线，
而得成菩提	而成佛道。
唯除顿觉人	除此之外，尚有顿悟法门，除了顿悟之人，
并法不随顺	一法都不要，直接明心见性。
一切诸菩萨	佛吩咐一切菩萨，
及末世众生	以及末世的众生，
常当持此轮	应该持此二十五轮的修法，
随顺勤修习	随着这些法门勤奋修习，
依佛大悲力	依靠佛的大悲力，
不久证涅槃	不久即可证得涅槃。

（摘自《圆觉经略论》，南怀瑾讲述）

十二、 楞严大义今释(摘录)

楞严大义今释（摘录）

——二十五位实地修持实验方法的自述

阿难与大众，蒙佛不厌其详的开示，慧性觉悟，忽然圆通，得到再无疑惑的地步。虽然领悟到一六解脱的道理，但是还没有达到圆通的本根。于是又请求道：“我们历劫飘零在生死苦海里，犹如苦儿一样，孤零地漂泊他方。我自己何心何虑，与佛谊属天伦血统。好像失乳孤儿，忽然遇着慈母。如果因此际会而能够成道，今天所听到的妙密法语的开示，就应该等于本悟。否则，同没有听到是一样的。唯有希望佛再发慈悲，教导我妙密庄严修持的法门，以完成佛开示的最终愿望。”

这时，佛普告在会大众中的诸大菩萨，以及诸漏已尽的大阿罗汉们说：“你们菩萨及阿罗汉们，在我教导的佛法当中，已经得成无学的果位。我现在问你们，大家最初发心的动机，以及悟到十八界的功用，哪一样是最圆满通达的？怎样才是进入了三摩地的方便法门？”

（一）声。闻听妙理的修法：首先起立发言自述的，是?陈那（译名了本际）等五位比丘。（比丘，是佛弟子出家男众的名称，具乞化破魔等意义。?陈那等五人，是从佛最初出家的弟子，也就是佛成道后最先听佛说法得度的人。）他说：“我是最初见佛成道的人，佛成道后，也是对我五人最先说法得度的。佛为我们宣讲三转四谛法轮，我们就悟明四谛的道理。（四谛是苦、集、灭、道。说世界一切皆苦。苦是生死的果实，

世间是纯苦无乐。世人所认为的乐，只是偶然暂时相对性的另一苦因而已。但是世人偏认苦为乐，并且还要去积极追逐苦果，自招种种烦恼。唯有自心灭除烦恼，不再造作苦果，才是寂灭的乐果。若能随时随地观察思惟，息灭自己的烦恼，就是修持正道。）佛问我们理解与否时，我首先说理解到了。佛就印证认可，说我是得最初解的人。我当时理解得到的，并没有别的方法，只是听到佛说微妙道理的声音。由这声音使我理解到微妙的道理，心领神会。息灭烦恼的苦果而得寂灭至乐的正道，证得阿罗汉（阿罗汉：为小乘极悟之果地名，一译杀贼，杀烦恼贼之意。二译应供，当受人天供养之意。三译不生，永住涅槃不再受生死果报之意。）的果位。佛现在要问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果位。如我所实验得到的，还是以多听妙理为最好。从听妙理的声音悟道，乃是最上乘的修法。”

（二）色。观察色相的修法：优波尼沙陀（译名色性空）起立自述说：“我也是最初看见佛成道的人。佛教我观察身体内外的不净相，生起极大的厌离心。悟到一切色相的性能，都从不清净而来。身体的色质，终由白骨化为微尘。最后终归于虚空。推穷其究竟，虚空与色相，两种都没有自性，因此得成无学果位的道业。（不净观是一种修持的方法。对于烦恼障很重，贪欲心很盛的人，修之较为适当。观的入手方法，是运用思惟去看，观察，观想的意义。不净观包括九种想：①胖胀想，②青淤想，③坏想，④血涂想，⑤脓烂想，⑥虫啖想，⑦分散想，⑧白骨想，⑨烧想。人身是个臭皮囊，由死亡而到坏灭，自然地都会现出这九种现象。臭皮囊先发胖胀，跟着就起青淤的颜色，开始一块一块地败坏。然后血化为脓，开始腐烂，生出蛆虫。皮肉毛血渐渐分散完了，只剩下白骨一具。渐渐久了，白骨也就随风化为飞尘。无论富贵贫贱，智愚贤不肖，男女老幼，美的丑的，到头来都是一样。所以修习这种方法，最容易生起离尘出俗的观念。同时也很容易解脱人我的执著，和身体生理的障碍。这种修法，最好先由禅坐去思量观察。他人与自己，都是一个臭皮囊包装着一身内外不洁净的东西。什么是美的与丑的，皮包骨头以内，都是肚肠屎尿，有什么值得贪恋可爱呢！渐渐观察清楚，构成了一个观念。就觉得此身不值得留恋，心境非常平静，妄想杂念渐渐冲淡，归于平静。到了这个程度，不净观即成就了。然后产生两种现象，但是有的人可能会有，有的人并不一定会有。第一种现象：举目观看人们，无论男女老幼，都是一个白骨骷髅架子。这种现象既已形成，就不必再继续做不净观或白骨观。只需要守住眉心中间一点白，制心一处，专精不乱。久而久之，就会发生第二种现象：并此一念亦自然而空，可以得入正定。由此精进不懈，逐步上进，即可以证果。）因此佛就印证认可，说我是得到了色性空的人。身体色质既已空尽，对于自性妙有功能，生起色质的作用，达到妙密圆通的果地。我从色相上证得阿罗汉的果位。佛现在要问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所实验得到的，从观想色相上起修，乃是最上乘的修法。”

（三）香。嗅觉的修法：香严童子起立自述说：“我最初听佛教我仔细观察一切有为法的现象。那时我就辞佛独居，宴息清心，寂然安处。扫除心理一切妄念。忽然看到比丘们燃烧沉水香，香气悠然进入我的鼻孔里。我就观察这香的气味，既不是沉水香木所发生，也不是虚空所发生。既不是烟，又不是火。它进了鼻孔，不知香味究竟是从哪里来的？它无影无踪地去了，又不知道香味归到哪里？因此发现这个分别思惟的意

识，也是如此。妄想意识消散，就归于空寂。由此证得无烦恼的无漏果位。（说明意识妄想，犹如烟雾，时生时灭，来去都没有踪迹可寻。自然不必追寻执著，也不必去扫除清理，因此可得安然休息的境地。）佛就印证认可，赐给我香严的名号。妄想意识的心理状态，与自然界物理现象的能量互变，都如尘氛气流一样，时起时灭。从燃烧香气的道理，可以证到万有现象的微妙作用，悟澈自性的密圆功能。我是从香气庄严证得阿罗汉的果位。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我实验得到的，以鼻观香气庄严，乃是最上乘的修法。”（佛法中教人烧燃好香，不仅是庄严道场，同时也具有从鼻观而得清心的妙用。至于可以解积驱虫，变更空气的洁净，还是其末节的作用而已。）

（四）味。舌观味性的修法：药王药上两位菩萨，及同行眷属五百天人们，起立自述说：“我从无始劫数以来，便是世上的良医。口里亲尝这个娑婆世界各种药物，草本的、木本的、金石等矿物，名称数量约有十万八千之多。这些物理性能，完全知道。所有药物的咸、甜、苦、辣、酸、淡等味性，以及它的变化作用，冷热、有毒、无毒的性格，我也完全了解。我因为从佛修学佛法，了知这一切味性，它的根本自性，既不是绝对不存在的空，也不是永远固定的有。既不是依赖身心的关系，才显见它的功能。但是离开身心，又不能表达它的作用。因为分别药物味性的初因，而得开悟自性本体的功能。因此佛就印证认可，许我两弟兄是菩萨位中的人。现在佛的法会中，为传承佛法的法王子。（药王药上两昆仲，从久远劫数以来，遇琉璃光佛前身的教化，自己便发心历世为良医，做济世救人的功德事业，遍尝世间的药物性能。如以现代语来说，等于是个大医师，并且是研究物理化学的大药剂师。从真实的慈悲救济的动机出发，由尽知物理的性能，而悟得万物与人性的本体。）我因为由了解味性而觉悟，发明自性，跻登于大乘菩萨的果位。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所实验得到的，以研究亲尝物理的味性去体会，乃是最上乘的修法。”

（五）触。观察身体感触的修法：贤首菩萨及其同伴道侣等十六位开士，起立自述说：“我们从前在威音王佛的时候，听闻到佛法，就发心出家了。因为随例跟着僧众入浴，忽然悟到水的因缘。它既不能洗涤尘垢，也不能洗净身体，水始终是中性的。无论洁净与污垢，它都不沾滞，自性得无所有。这种过去世所了解的记忆，直到今生都不会忘记。从那个时候起，佛就称我为贤首。现在从佛出家，到达无学的果位。（水性永远是清净的，无论污秽或干净的东西，它都不容纳。轻微的使它漂流而去，粗重的使它沉埋下去，水性自己还是不垢不净。自性真心犹如水性。微细的，好的妄想，犹如水上的浮尘，轻轻地随时溜去。粗重的，恶的情欲，犹如水中的沉淀，深深地沉埋下来。但是能知能觉的自性，却始终不变。由此体会，可以领悟到自性的实相。再说：心上的妄念，犹如水上的浮尘与波纹。沤生沤灭，以及浮尘与波纹的变化，始终变不了水性。但能心如止水，静观心波浮尘的变化，皆如梦幻，自然可以领悟到自性的实际。贤首菩萨，过去世虽然从佛出家，但常以轻慢的心，傲视别人，因此堕落尘劫。后来转从常不轻菩萨的教化，对一切众生，决不轻视。对任何人，都很恭敬。所以得到贤首的名号。）我因为微妙的感触，明白了自性有如止水的道理，得到佛的法要，成为继承佛道统的法王

子。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，从微妙感触作用去体会，乃是最上乘的妙法。”

（六）法。心空意念的修法：摩诃迦叶（译名大饮光）与紫金光比丘尼（紫金光原来是迦叶尊者的夫人，出家后便称比丘尼。比丘尼是佛弟子中出家女众的名称。）同时起立自述说：“若干劫前，在这个娑婆世界上，有一位佛出世，名字叫做日月灯。我有机缘亲近他，得闻佛的法要，依法学习修持。等到日月灯佛灭度过世以后，我就供养他的舍利子（舍利子：释迦既卒，弟子阿难等焚其身，得五色珠，光莹坚固，名曰舍利子，因造塔以藏之。）。在佛像与舍利子前面，常时燃灯供养，永远继续着这一点光明，并且用紫金光的光质，涂在佛的形象上面。从此世世生生，身体经常充满着紫金色的光华。这位紫金光比丘尼，就是我生生世世的眷属，与我同时发心。（过去在毗婆尸佛（毗婆尸佛：译曰胜观，过去七佛之第一佛，在释迦牟尼佛出世九十一大劫前。）灭度过世以后，佛的塔像金色毁坏了。有一位贫家的少女，对着佛像发生无限的伤感，心理很想为之修治完整。可是自己没有资财，便去乞讨。得到了金钱，就请来匠人为佛装金。这位装金的匠人，很欢喜地和她共同完成了这件功德。功德完成以后，两人结为夫妇，生生世世，永不分离。经过九十一劫，虽然生在人间天上，身体经常都得紫金光色。当释迦佛出世的时候，夫妇又同时发心出家。这个少女的前身，就是紫金光比丘尼。）我观察世间六尘，（生理的五官与心理意识的各种现象）种种的作用，一切都似变幻中显现出的幻象，最后终归于坏灭。唯有心空一念，寂然不动，才可以修到身心寂灭的境地，这样始能在定中度过百千劫的时间，犹如一弹指的刹那。（心空一念，就是意根上解脱的无上妙法。天台宗与密宗的修止观等方法，就是依这个道理修持的。心意识是最难空寂的。迦叶尊者所述的方法，就是观心的一门。静坐观心，识知心意识各种现象，思惟分别妄念等相，都如空中鸟迹。又如浮光幻影掠过长空，倏起倏灭，随时变幻化去。若能不随变化，不去追逐不舍。只任其自生自灭，不排除，不执著，自然现出自心一段空相。然后即此心空一念，还要放去。到了空空的境界亦空时，就可悟明这一段妙用。）我因为修习心空一念的方法，与严守苦行头陀（头陀：译曰抖擞、浣洗等，谓抖擞衣服饮食住处三种贪著之行法也。按俗称僧人之行脚乞食者为头陀，亦称行者。苦行之意。）的规范，得成阿罗汉的果位。佛就说我是头陀中最成功的人。因为从这个了解心意妙法而开悟明白，消灭一切有漏的烦恼。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，从观察心意识的方法去体会修证，乃是最上乘的方法。”

（七）眼。眼的见精修法：阿那律陀（译名无贫）起立自述说：“我最初出家的时候，经常喜欢睡眠。佛责备我犹如畜生一样。我听了佛的申斥，惭愧反省。涕泪自责。自己发愤精进。七天当中，昼夜不眠不休。因此双目失明。佛就教我乐见照明金刚三昧的修法。我因此可以不需肉眼，只凭自性的真精洞然焕发，看十方世界中的一切，犹如看到手掌中的果子一样。佛印证我已经得成阿罗汉的果位。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，旋转能见的根元，回光返照以至于无，就是第一妙法。”（乐见照明三昧，经教中但有其名，究竟不知道是如何修法？自阿难教授提婆达多修习天眼，得到眼通等神力以后，提婆达多反因神通狂妄自用而成魔障。以后显教经论，就没有修法的记述了。密教所授眼通及观光的修法，也是利害参半。而且

没有得到正定的人习之，不但无益，反容易受害。所以对于这一修法，不需详细补充说明。本经所载阿那律陀的自述里，对于这个原理原则，也已很明显地说出。眼的见精，分为能见与所见的两种。眼见到外界的一切境象，都是所见的作用。即使双目失明，心里还是看得见眼前是一片昏暗。这种昏暗的境象，依然是所见的作用，它是从自性能见的功能上所发出。由此体会，返还所见的作用，追寻这个能见眼前现象的自性功能。久而久之，所见的作用，完全返还潜伏到能见的功能上。然后并此能见的功能，也涣然空寂。在道理上，就叫做能所双忘。在事相上，完全入于性空实相。旋见，就是返观返照的意义。循元，就是依止自性本元的意义。由自性空实相，泊然定住在常寂的无相光中，洞澈十方的天眼作用，就自然发起。但切须记得，如为求得天眼而修，不依性空而定。不但能所不能去，纵使能够得到部分天眼，都是浮光幻景，便为魔障。再说：所谓眼通，并不是有如肉眼的眼。到了那时，由自性定相所发生的功能，与虚空会为一体。无尽的虚空，和能观的作用，浑然合一。虚空与我，只是一双眼而已。）

（八）鼻。调伏气息的法门：周利槃特迦（译名道生）起立自述说："我缺乏诵持多闻记忆的能力。最初遇到佛的时候，听闻到佛法就出家了。佛教我记忆四句偈语。在一百天以内，记后忘前，始终不能背诵。［道生在过去迦叶佛（迦叶佛：过去七佛之一，译曰饮光。）的时候，为经、律、论三藏都通的沙门（沙门：译曰息、息心、静志、净志、乏道、贫道等，又译曰攻劳、勤息。劳劬修佛道之义也。又勤修息烦恼之义也。原不论外道佛徒，盖为出家者之总名也。）。有五百个弟子。但是道生非常吝惜经义，不肯尽心教导，所以得如此愚钝的果报。他的哥哥出家在先，因为他太愚钝，叫他还俗。道生就拿了一条绳子，到后园树下去自杀。佛以神力解救了他。指着扫帚，叫他专念扫帚二字。他忽然领悟到佛是教他把心地上的尘垢扫除干净，由此而悟道。］因此佛又怜悯我的愚钝，教我安居自修，调摄出入的气息。我那时观察气息，由微细而到穷尽。了解它的生起、存在、变易、消灭的一切经过，刹那之间，也不得固定常存。因此心境豁然开朗，得到大无碍的境界。再加进修，到达烦恼漏尽，完成阿罗汉的果位。现在佛的座下，印证我已经得无学的果位。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，从调气到反息。息止心空，依空取证，就是第一妙法。"（修习调伏气息法门，有很多种方法。天台宗六妙门的止观修法，也是着重在调息的修法。生命存在的生理机能活动，就靠气机的往来。气息有四种现象：有声的叫做风。结滞的叫做气。出入有力的叫做喘。绵绵不绝，无声不滞的叫做息。妄心想念的心盛，气就粗浮。换言之：气息静止时，想念妄心就比较轻微。心息二者，是互相为用，互为因缘的。在各种调息的方法中，还有一种简捷修法。首先回转眼光，摄念合于气息。然后返用耳根听觉，听自己的出入气息。先只听到出入气粗重有声，这都属于风与气或喘的阶段。久而久之，心息合一相依，绵绵不绝，这才叫做止于息上。而且这时候的气息，若有若无，身心轻快无比。由此再加进修，气息不起呼吸的作用。听闻与感觉，也不能觉察。妄想杂念，就涣然冰消，心息都入于空寂大定的境界。再加向上精进，就得果无疑了。）

（九）舌。舌的味性修法：?梵钵提（译名牛呞）起立自述说："我因为在过去世造有口业。看到一个老年比丘，没有牙齿，吃东西时像牛吃草一样，我就轻慢侮辱他。所以生生世世，得牛呞病的果报。（犹如牛的反刍，是食管与胃部的病。）佛就教我一

味清净心地的法门。我因此得断灭一切妄心，进入正定三昧的境界。观察滋味的知性功能，既不属于身上，也不属于物质。一念之间，就超越世间所有烦恼的习漏。从此内脱身心，外遗世界。远离欲、无明、烦恼的三有束缚。犹如飞鸟出笼，离开一切尘垢 ，妄心自然销灭，得以认识正道的法眼清净，成就阿罗汉的果位。佛就亲自印证认可我已经登无学的道果。（舌观的修法，比较不容易普遍，并且也很难修。通常人对于滋味的食欲都很深切。首先要能不贪浓厚的食物，渐使淡薄。再渐渐减少饮食，归到平淡无味，进而达到没有食欲的贪恋。由此生理发生转变，心境妄念也随之皆空，自然进入正定的三昧。所以佛法制度中的头陀行，教人日中一食，而且必须淡薄。禁绝浓甘的饮食，实在有很深的作用存在。道生尊者由舌根悟道，亦只在一念之间的转变。'心不在焉，食而不知其味'可以了然于胸了。）佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，从返还追究能知味性的自性功能，就是第一妙法。"

（十）身。身体感觉的修法：毕陵伽婆蹉（译名余习）起立自述说："我最初发心，跟佛学道。经常听佛说世间一切事物，是纯苦无乐。有一天，到城里去乞食，心里却有思惟佛法的精义。不知不觉间，脚上被毒刺刺伤，立刻觉得全身都发生疼痛。就在这个时候，我想到因为有一个知觉的作用，所有才能够知道这种疼痛的感觉。这个知觉虽然知道有了疼痛的感觉。返照追寻这个知道疼痛感觉的知觉自性功能，却本来清净无物，并不受疼痛的影响，也没有感觉的存在。于是我又再加思惟。我这个身体上，难道有两个觉性的存在吗？这样一寻根究底，所有妄想杂念，就都归摄到一念。再一追寻这一念的根本，身心忽然空寂。这样住在空寂当中，经过三七二十一日。一切烦恼习漏就都空尽，成就阿罗汉的果位。得到佛的亲自印证。认为已经发明了自性，登达无学的果地。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，返还止住在自性本觉上，遗忘了身心感觉知觉的作用，就是第一妙法。"

（十一）意。意念空寂的修法： 须菩提（译名空生）起立自述说："我从很久远世历劫以来，心已得到无碍的境界。自己能够回忆到过去的受生经过，和历劫中无数次的生生死死。当我初在母胎时，就知道空寂的境界。这样乃至使十方世界，都成空相 。同时也可使一切众生，证得空性。现在蒙佛开示启发，了然自知自性正觉的真空无相。证得空性的圆满光明，得到阿罗汉的果位。顿时进入佛性宝明空海的境界，相同于佛的能知能见。佛就印证我已成无学的果地。认为解脱性空，以我为最上乘。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，使身心世界一切心物和事理等所有现象，了然不留于心中。放下一切意念的染著，入于空寂无相的境界。最后将空寂无相的境界也一并空去，到了空无可空的实际。那时万缘都寂，万法皆空，归于无所得的大定，就是第一妙法。"

（十二）眼识界。心眼观照的修法：舍利弗（译名鹙子）起立自述说："我从久远世历劫以来，就观照自心的清净境相。这样历劫受生，所经历的生生死死的次数，已如恒河中的无量沙数。对于世间及出世间种种事物变化的道理，一见就通。获得无障碍的境界。有一天，我在路上遇到迦叶波三位弟兄（迦叶波三位弟兄：长云优楼频螺迦叶，译曰木瓜林。次云伽耶迦叶，译曰城。次云那提迦叶，译曰河。皆为释迦佛之弟子。），听他们互相讲论佛说：'因缘所生法，我说即是空。亦名为假名，亦名中道义。'他们

说就是佛法大乘的要义。我听了，就悟到心念本来是空无实际的道理，于是就从佛出家。见到自性正觉的光明圆满之体，得大自在大无畏的智慧，成就阿罗汉的果位。现在做佛法传统中的长子，乃从佛口说法开示所化生。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验证得的，由观照自心。久而久之，照见自心本来的清净实相，心境发出自性的光明。待光明圆满到了极点，自然能知能见自性是佛的体用，才是第一妙法。”

（十三）耳识界。心声闻听的修法：普贤菩萨起立自述说：“我已经为过去无量数佛的法王子。一切十方世界的佛，教授他们的弟子修大乘菩萨道的根本时，都教他们修习普贤的行持。这种普贤的法门，乃由我而建立。”（普贤菩萨，旧译又名普现。顾名思义，就是在一切处显现的意义。普贤菩萨的修法，是代表大乘菩萨道的大行。有显教密教修法的异同。但都是根据华严经的普贤行愿品为基础。密教修法，如金刚萨埵大法等，以咒语配合瑜伽观想作行持。显教修法，以身体力行为主。但一般修习念诵者，大多都是口里念过去，没有深思力行他的功用。为了发心修习大乘道的人，有合法的修持。现在融会显密修法的道理，述说他简单的规范。凡是真实发心修习大乘佛道的人，首先要熟读普贤行愿品。当念习纯熟以后，要深思他的意义与意境。然后把他所述说的十大行愿，构成一种意境上的境界。例如以第一行愿礼敬十方诸佛的法门来说：当你起身礼佛，或者以禅静中，起意礼敬十方诸佛的时候，自己忘记身心的感觉，在意境上，构成一个没有时间空间的广大无边的境界。意想十方诸佛都一一显现在面前。每位佛前，都有一意境上化身的我，在佛前恭敬礼拜。依次如启请、供养，一一都有我在面前，发声赞叹，或者念诵，每一行愿，都要构成一种意境上实际的境象。这样久而久之，意境形成妙有的实相。即有如普贤菩萨的实相庄严，乘坐六牙白象，也宛然显现，如在目前。可以参看《法华经》上的记述。但是意境上一念收回，即如这些所有现象，也完全寂灭不生。身心都不执著，自然归于了无所有的寂灭性相之中。至于其中的真空妙有，缘起性空的至理，也就可以在这种修法上去体会印证了。）普贤菩萨又说：“我用这种心闻修法的结果，能够分别一切众生的所有知见与意念。纵使在无量数的远方世界以外，有一个众生，他的心理能够发心修习此法，我就在那时，乘六牙白象，分出百千个化身，到他的前面。即使他们业障深重，一时不能够见到我，我也为他们暗中摩顶，爱护他，辅助他，使他渐渐的有所成就。佛现在要问我们修什么方法，方能圆满通达佛的果地。我现在说出从前开始学佛，是用这心声闻法的方法，发明悟了澄澈的自性，并且能够发生妙用，可以自在地运用分别心，才是第一妙法。”（心声等于是说心理电波的交感作用，可与现在心灵交感来参考研究。）

（十四）鼻识界。鼻息调气的修法：孙陀罗难陀（译名艳喜）起立自述说：“我从前出家，跟着佛学道。虽然受过形式上的戒律，但是始终不能够达到正定的三昧境界。心里经常散乱浮动，没有获得烦恼漏尽的无漏果地。因此佛就教我与拘希罗（大膝氏）二人，先制心一处，专守一点。我制念在鼻端上，开始仔细观想注视。用这种修法，经过了三七二十一天。就看见了鼻子里呼吸的气息，一出一入，犹如烟雾一样”。（能到达这个程度，身心的感觉，就由轻安而渐至于空无感觉。）因此身心就由内在自然发出光明的境界。再扩而充之，光明渐渐地圆满，遍满所有的空间。整个世界，都普遍地成

为净裸裸的清虚境界，好像一个整体的玻璃体。再进一步，烟雾的现象也渐渐消散。鼻子的出入气息，完全变成一片纯白的光相。由此心开意解，一切烦恼习漏净尽。所在出入的气息，化作一片光明，可以照到十方世界，就得到阿罗汉的果位。佛就预记我将来会得证自性的正觉。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我认为从消融气息，达到气住脉停。使气息止伏久住以后，发出心性的光明。最后使光明净裸圆满，灭尽一切烦恼的习漏，才是第一妙法。”

（十五）舌识界。说法的修法：富楼那弥多罗尼子（译名满慈子）起立自述说：“我从很久远世历劫以来，就已得辩才，宣扬佛的苦空妙理。（众生世界，只有苦境，没有绝对的乐事。世界一切，始终总归于空的。）因此深深通达自性的实相，毕竟是空的。并且对于十方三世无量数佛的秘密法门，我都能为他在众生界里，作微妙的开示和宣扬，得大无畏的功德能力。佛知道我有大辩才，就教我以言语声音来宣扬佛教。我所以就在佛前帮助佛旋转法轮。因为如狮子吼似的宏扬佛法，就在说法之中，自悟妙谛，得成阿罗汉的果位。佛就印证认可我，是善于说法的第一人。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我认为用言语声音来说法，降伏一切魔怨，消灭一切烦恼习漏，才是第一妙法。”

（十六）身识界。执身持戒的修法：优婆离（译名上首，原名车匿）起立自述说：“我亲自追随着佛，半夜里越城出家。又亲自看见佛修苦行六年，降伏一切的魔障。制服所有的外道，解脱世间的爱网。使烦恼和贪欲净尽，得到无漏的果位。蒙佛教我严守戒律。由这样执身持戒，乃至三千威仪，八万细行，性业（与生俱来先天性的贪　痴等。）遮业（因时因地制宜的戒律等。）都完全清净。身心进入寂灭的境界，得成阿罗汉的果位。因此我就成为佛弟子中统领纲纪的上首。佛亲自印证我心，持戒修身，是佛全体弟子中的第一人。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我是择善固执，严格修身，先使人格净化。得以身体力行都能净化以后，从外而内，再使心念净化。净化到了极点，心得通达无碍，然后身心就一切通利。我认为由这样圆满菩提正觉，才是第一妙法。”

（十七）意识界。意念观照的修法：大目犍连（译名大采菽氏）起立自述说：“我当初在路上乞食化缘的时候，遇到迦叶波三兄弟，宣讲佛法因缘的道理。因此我顿时明白自心的实相，得到大通达。（意识所起的妄想心念，都从因缘所生。缘生缘灭，俱皆依他而起。由此在定静的境界中，仔细观察妄想心念的缘生缘灭，有如幻化，都是意识妄动的现象。如此去观察每一意念的根本，都了不可得。那个能生妄想的心意识自体，却是本来清净不变的。在此清净不变的净境上，愈定久愈好。等到定力坚强，一念起用，就可以得神通自在的妙用了。）因此佛就嘉惠我，命我做比丘。我就自动地袈裟着身。自动地剃落须发。能够无挂无碍远游十方世界，发明神通自在的大能力。在佛弟子众中，推许我是神通无上，得成阿罗汉的果位。不但吾佛释迦，就是十方一切佛，也都赞叹我的神通能力，已经达到圆明清净，可以自在无畏。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我是从追寻妄想的起灭，得到妄念不生，返还到澄澄湛湛的心境实相。这样定力愈久，自性心光发生朗耀。一切妄想妄念，犹如一股混浊的流水，渐渐得到澄清。定力愈久，心境便愈达到清净无波，光明无瑕的状态，才是第一妙法。”

（十八）依火大种性修自身欲乐暖触的修法：乌刍瑟摩（译名火头金刚）起立自述说："我记得在很久远世历劫以来，我的秉性贪爱淫欲。遇到空王佛出世，说喜欢贪淫的人，这淫欲的心念，会引发身体上的邪火。淫心越来越盛，欲火越来越旺。邪火积聚，犹如一团销魂蚀骨的烈焰，使心性昏迷堕落而不自觉。终将被欲火焚化身体，并使神识沉沦而不能自拔。空王佛就教我返观自身内在的功能，以及往来流行冷暖气质等现象。我从内观返照的方法，着手修持。神光内凝，化去多生积习的淫心，转为大火炬似的智慧光焰。所以一切诸佛，都叫我是火头金刚。我从自性功能所具足，引起生理本能所生火光三昧的力量，得成阿罗汉的果位。从此我心发大愿力。如果一切诸佛成道的时候，我就做一大力勇士，亲自为诸佛护法，降伏一切魔怨。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我是从内观返照身心的暖触，得到无碍流通的境地，消除一切烦恼习漏。生起智慧的大宝焰，得登无上大觉，才是第一妙法。"（这种修持的方法，分为多门。其他异宗外道，也有这种修法。可是有究竟与不究竟的差别。但都是专依身体上的生理本能着手，引发火力暖气本能的流行。西传西藏密宗有专门的修法。又有从配合欲界的欲乐定着手的。可是流弊也的确很大。因为修习这种方法，有迅速的大效力。但是形式容易，彻底了解它的道理与真实经验却很难。虽然速效的利益大，相反的，也会很容易发生弊窦。所以后世修持者，必须依有经验、有成就的良师，方可修习。这种暖触的产生，只是达到内触妙乐，化去欲念习气的第一步，并非究竟。如著于内乐，还是不离微细的欲界。在密宗与瑜伽术，把这暖触，名为拙火。或名灵热与灵力。道家叫做元炁修习这种方法，有它的专门程序与阶层。如似是而非，稍有差错，就发生相反的害处。但要知道，我们生命的来源，是先从色欲爱乐所生。要了脱生死之流，证得菩提，必须也要从此而了。如经所说："生因识有，灭从色除。"如果不从这种根本无明着手解脱，徒使压制于一时。终归还会遇缘而爆发，难以得到最后的圆满成就。至于这种修法的原理，如火头金刚的自述中，已略具端倪。详细方法，可参访真有成就的明师而求之。）

（十九）依地大种性悟到治平心地的修法：持地菩萨起立自述说："记得过去世，历劫无数，曾有一位普光佛出世。我当时为普光佛座下的出家比丘。常在一切要津和路口，或者田地险隘的所在，若有不平或妨碍车马行走的地方。我都为它修补或架造桥梁，或负沙土来填补它。这样勤苦精进的行持，经过无数次的佛出世，我都依旧如此做去。或者有些人在热闹拥挤的地方，需要他人代劳负担物件。我就先去为他们挑负，送到他的目的地。放了东西就走，决不要他的代价。后来遇到毗舍浮佛（译名一切自在）出世。那时世上正患饥荒，我还是做一个出卖劳力的人，替人帮忙。无论远近。只拿他们一个钱的报酬。如有车子与牛马，被困陷在泥淖里。我就尽我的神力，为他们推轮，救拔他们的苦恼。那时国里的大王，办设斋筵，请佛到宫延来应供。我就在这个时候，预先整治佛所经过的地方，接待佛的降临。这时，毗舍浮佛（毗舍浮佛：译曰遍一切自在，为第三十劫中第二佛之名。）摩着我的头顶向我说：你应当平治自己的心地。如果你心地平了，世界上一切险（山献）的坎坷，也就平了。我听了佛的开示，自悟心开。照见身体上的体质极微的分子，与组成物质世界的微细分子，都是一样的没有什么差别。而且这种物质分子的微尘性，推寻他的根本，都是空的，都没有感触的实体。因此乃至于刀

兵水火，也没有什么实体的感触。所以我就从一切事物的法则与性能上，悟得无生法忍，得成阿罗汉的果位。现在又回心转求大乘之道，入于菩萨位中。自听了诸佛宣扬妙法，对于佛的知见和实际理论。我首先认为应从治平心地来证明它。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我认为仔细观察身体与物质世界的两种微尘，其自性都是平等的，根本没有差别。其实，都是自性本体的功能，虚妄乱动，发生尘质。若使尘垢消除，智慧自得圆满，便成无上大道，才是第一妙法。”

（二十）依水大种性悟到自性清净的修法：月光童子起立自述说：“我记得在过去无数劫以前，有一位佛出世，名为水天佛。他教授一切菩萨，修习水观的方法，进入正定三昧的境界。（有一类修行的方法，先须配合环境。或在山之巅，或在水之涯，专修禅定，妄念自然容易清净。因为水边林下，能使心境自然安静。修习水观的人，常在澄潭清水边去禅坐。摄念注视澄清冷寂的一潭清水，心境会很容易地寂静下去。渐渐地忘其所以，得到心空境寂，忽然犹如忘身。到了那时，只有水天一色，物我两忘，浑然成为一片。这是水观的初步。再进而忘其所忘，空其所空。水色清光，都了不可得。自然进入了水观的三昧。但与无上正觉，还了不相关。）我当时观照身内的水大种性，都是一样的。如涕泪唾液，大小便与精血等。推寻它的究竟，那不过是水大性能的变化。而且身体内部的水，与世界内外所有的水分和海水等，都是同一性能，没有什么差别。我在开始成功这种水观的时候，只能使心水融化为一。水即我身，我即是水。却不能忘去澄波止水的这一境界。那时，当我做出家比丘的时候，有一次在室内安然坐禅。我有一个小弟子，从窗隙里偷看。他只见室内满是清水，其他什么都没有看见。就拿了一块瓦片，叮咚一声，投到水里去。看了一会儿，便自去了。我出定以后，顿时觉得心里很痛，好像舍利弗那一次在山中入定的时候，被鬼打了一样。我自己研究，我已经得到阿罗汉道，好久都没有疾病的事，何以今天忽然心痛？难道是道力退失了吗？这时我的那个小弟子来了，告诉我刚才的事。我就同他说：“你再等我闭门入定之时，看到了室内的水，就立刻开门入内，拿出这块瓦片。这个孩子听了以后，当我再度入定之时，果然又看到了满室是水，那块瓦片清楚地在里面，他就开门把瓦片拿走。我出定以后，身体也就恢复如初。后来又跟着很多位佛学习。到了山海自在通王佛出世，才能够忘去身见（感觉）的作用。与十方世界所有的水分与大海水，完全合一，证入真空的自性。悟彻水大种性的自性功能，与人我自性真空妙有的功能，都是同样没有分别的。现在遇到吾佛，得到童真菩萨的名号，入于菩萨之林。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我是从观察水性一味流通的自在功能，得入无生法忍的境界。我认为要求得圆满无上正觉，修谛观水性法门，才是第一妙法。”

（二十一）依风大种性悟明自性无碍的修法：琉璃光菩萨起立自述说：“我记得在过去很久远劫以前，有一位无量声佛出世。开示菩萨本觉自性的妙明真心。观察这个形成世界种性，以及形成一切众生身体种性的，都是妄缘搅乱的风力所生。我就在这个时候，观察空间时间里的运动，以及身体与心念的活动，都同是这个风力的作用，其中并没有什么不同。那时，我就觉悟得，这一切动力功能的自性，来时既无固定的方所，去了也无固定的所在。尽十方世界所有的物质微尘的动力，以及众生颠倒妄动的本能，都是这种风力的虚妄作用。大而言之，由三千大千世界以外，而至于这个世界以内。所

有一切众生，好像在一个瓶子里面，装了很多的蚊虫，啾啾乱叫。那都是身体以内的方寸之地，鼓动着一股风力气机，狂乱嘈闹。（世界与众生生命存在的动能，都是一股气的作用。天地在大气中运行不息，才有古往今来的存在。众生也依大气而生存。人身犹如一个小天地。生命的存在，全凭方寸之间一点气机的往来。一气不来，生命就告死亡。妄念之动，必与气息相依，念动之时气必动。换言之，气动念也跟着就动。修持的人，有时虽要求念静或念止。但因气息不得静止，所以妄心也不能止息。譬如树欲静而风不止。并非是树不能静，只因树是依风而动。风不止时，所以树也不能自静。因此西传密宗或他家的修持方法，有专依气息来修持。先使气脉开解。心息相依。然后到达气住脉停，心空境寂的境界。这一类的修持法门，都是依止风大种性而修的方法。）我遇到无量声佛的教诲，不久就得到无生法忍。当时心开意解，就见到东方不动佛国，（亲见自性本觉不动的真佛。）就为不动佛座下的法王子。并且能够同时事奉十方一切诸佛。身心朗然洞澈，内外无碍而光明自发。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我从观察风力气息无依的性能，悟到无上正觉自性的真心，证入正定的三昧境界，合于十方诸佛所传的微妙心法，才是第一妙法。”

（二十二）依虚空而悟到性空的修法：虚空藏菩萨起立自述说：“我与释迦牟尼佛，同时在过去劫定光佛（定光佛：即燃灯佛。此佛出世之时，释迦牟尼买五茎之莲奉佛，因而得未来成佛之记别。）前，证得无边无际的性空法身。那时手里拿着四个透明通明的大宝珠，照明了十方世界。所以微尘佛国，在这光中，化为虚空。并且又在自己心中，观想显现出一个大的圆镜。从这个大圆镜内，放出十种微妙的宝光，照耀于十方世界的虚空中。所有一切世界中的佛国刹土，同时也都反射到这个大圆镜中，参入我的身内。我的身体，与虚空合成一片，彼此不相妨碍。这个身体，就能够通过任何微尘国土，广做一切佛事，都可随意自在。（这是一种用镜坛的修法。在西传密宗修法里，叫做幻观成就。效力最大，成就也很快。楞严咒坛的修法，也同此理。但有一点必须注意的。这种修法，很容易生出实际的解脱觉受。如果没有经验过来的人的指点，也很可能入魔。这点须要特别注意。）我修得这种大神力，是由于我仔细观察地、水、火、风的四大种性，并无固定的性能可资依止。妄想生灭的现象，也没有实体可得，等于虚空一样。一切佛国，也都是同一自性的本体。因此发明，悟得自性，得到无生法忍的境界。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我从观察虚空自性的无边际，证入正定的三昧。若要求得神通妙力和圆满自性光明，这才是第一妙法。”

（二十三）依心识见觉悟彻自性的修法：弥勒菩萨（弥勒菩萨，译曰慈氏（姓也），名曰阿逸多，译曰无能胜，修行慈心三昧，故称为慈氏。生于南天竺婆罗门家，绍释迦如来之佛位，为补处之菩萨。先佛入灭，生于兜率天内院。）起立自述说：“我记得在很久远的劫数以前，有一位日月灯明佛出世。我从他出家。但是我心里还重视世间名声，喜欢在贵族或士大夫中往来。那时日月灯明佛就教我修习唯心识定，证入正定的三昧。（唯识观法。先须理解三界唯心，万法唯识的原理。然后认识见觉心识的生起作用，都是依他而起的。心意识的作用，是因外界所引发的，又说是胜义法相的幻有。外界引起心意识以后，一般人就坚执我意，以为那是实在的。故简称这种作用，叫做遍计所执。如果不执著这种遍计所执，也不再依他而起，空无所有，就是法性的毕竟空。然后空有

都不执著，就是心识自性寂然不动的圆成实相。这种方法，完全先利用思惟观察而修，不必再依止别的作用。）我就依这三种事理来思惟观察。历劫以来，事奉过无数的佛。渐使追求世间虚名的心，完全歇灭。这样修持，等到燃灯佛出世，我才得成无上妙圆的识心三昧。证得虚空无尽中的佛国刹土，所有的净与秽，有与无，种种现象，都是我的自心功能所变化显现的境象。由此了解万有功能，都是唯心识的变现。就是一切诸佛，也都是从心识的自性所产生。因此现在得到吾佛的认可证明，预记我递补下一次的劫初，在这个世界上成佛，住持教法。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我从观察十方世界的万有现象，都是意识所变。证到识心自性，本来圆满光明，因而进入圆成实相的境界。远离依他而起的心意作用。灭除遍计所执的执著习惯，得到无生法忍，才是第一妙法。”

（二十四）念佛圆通的修法：大势至菩萨（大势至菩萨：以智慧光，普照一切，令离三涂，得无上力，是故号此菩萨名大势至。）与他共修的同伴五十二位菩萨起立，大势至自述说：“我记得过去无量数劫以前，有一位无量光佛出世。先后十二位佛，都用同一的名号，相继住世教化，达一大劫之久。最后的佛，名为超日月光。他教我修习念佛三昧。如何叫做念呢？譬如人们，有一个人专心忆念思想他；另一个人，却总是忘怀不想这个想念的人。这样两个人，虽然遇见了，也等于没有相逢。必须要这两个人，彼此都互相忆念，彼此都相思不忘。日久功深，忆念愈切。不但一生一世，就是经过无数次生死转世，也就同形影一般，不能分离。你要知道，十方一切佛，怜惜忆念一切众生，犹如慈母忆念子女一样。如果儿子违背了慈母，自己逃避母爱，远走他方。慈母尽管在想念儿子，又有什么用处呢？如果这个儿子想念母亲，也同他的慈母想念他一样。如此母子二人，虽然历劫多生，也不会远离散失了。如果众生心里真切的在忆佛念佛。即生现在，或者将来，必定可以见佛。自性真心的自性佛，和我们众生，并无远近的距离，用不着假借其他方法。只要自心得到开悟，见到自性的真心，自然就心开见佛了。所以念佛法门，必须要随时随地念念不忘。犹如做染香工作的人，日积月累，自然就身有香气。所以这种方法，也叫做香光庄严。我开始修习的方法，便是从一心念佛，得入无生法忍的境界。现在转来在这个世界上，教化普摄一般念佛的人，归到清净光明的净土。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我对于六根门头的修法，并无选择其利钝的分别心。只要将六根作用，都归摄在念佛的一念。不妄想散乱，也不昏沉迷昧，就是自性的净念。这样念念相继无间，自然就可得到念佛的三昧，才是第一妙法。”

（二十五）依音声而证耳根圆通的修法：观世音（观世音：略称观音，新译观自在。观世音者，观世人称彼菩萨名之音而垂救，故云观世音观。观自在者，观世界而自在拔苦与乐也。）菩萨起立自述说：“我记得过去无量数劫以前，那时有一位观世音佛出现世间。我就在佛前，发起求证自性正觉的菩提心。观世音佛就教我，从闻、思、修（闻声、思惟、修证）三个阶段去修持，证入如来的正定三昧。我最初在耳根闻声的境界中，就入于能闻的自性之流，亡去所闻的声音之相。再由这个无所闻的寂灭中进修。有声与无声的动静两种境象，虽都了然无碍，而却一念不生。如此渐加精进，能闻与所闻的作用功能，都涣然冰释净尽。至于能所双忘，尽闻无相的境界也无所住。从此所觉

与能觉也都空了，空与觉性就浑然一体，至极于圆明之境。由此空与所空都灭，自然就灭尽生灭的作用。于是绝对真空的寂灭自性，就当下现前。由此忽然超越世间与出世间所有的境界。十方世界，立即洞澈圆明，获得两种特殊妙胜的功能。一、上合十方一切诸佛，本元自性的妙觉真心。所以与一切诸佛，同样具有大慈的能力。二、下合十方一切六道（天、魔、人、畜生、饿鬼、地狱）中众生的心虑。故与一切众生，同样具有悲心的仰止。因为我诚心供养观世音佛，所以蒙佛教授我修如幻梦似的由耳根闻声熏习能闻性空的金刚三昧。我因为修得与佛具有同样的慈力。所以此身能够成为三十二类变化身。随时随地，为救度众生，应化显现于人间世。（观世音菩萨三十二应化身的妙用，具如原文不译。若用现世间有限的智识去忖度，也许觉得是宗教上神话的说法 。其实，都是真实不虚的，自有他的至理存在。从理论上说，三十二应化身，都不外身口意三门所发生的神通妙用。一是身能得到神而通之的妙用，能对机设教，变现各种不同的身教法门。二是口能讲说无量不同的法门，都能契机契理，使人领悟受益。三是意得神而化之的妙用，能够观察一切众生的根机，设立各种不同的教法，使其都得利益。）又因为从耳根闻薰，得能闻性空的金刚三昧，得到无为而生起作用的妙力。与诸十方三世，六道一切众生，生起同一悲仰的心情。能令一切众生，于我身心中，获得十四种无畏功德 。（具如原文不译。）又因为我获得这种耳根圆通法门，修证而得无上大道。所以又能获得四种不可思议的无为而作的妙法。（具如原文不译。）佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我从耳根圆通的圆照三昧，得到缘心自在。因此入于自性实相（实相：实者，非虚妄之义。相者无相也。是指称万有本体之语。曰法性、曰真如、曰实相，其体一也。就其为万法体性之义言之，则为法性。就其体真实常住之义言之，则为真如 。就此真实常住为万法实相之义言之，则为实相。又依名随德用之三谛言之，则空谛为真如，假谛为实相，中谛为法界。大乘以我法二空之涅槃为实相。顿悟入道要门论上曰："法性空者，即一切处无心是。若得一切处无心时，即无有一相可得。何以故，为自性空故，无一相可得。无一相可得者，即是实相。实相者，即是如来妙色身相也。"）的法性之流，得到正定的三昧。成就菩提正觉，这才是第一妙法。过去观世音佛也赞叹我善能得入耳根圆通的法门，就在大会中，授记我为观世音菩萨的名号。因为我成就观听的神妙法门，十方世界，都能圆明自在。所以观世音的名号，也就遍闻于十方世界。"

（摘自《楞严大义今释》，南怀瑾著，北京大学出版社）

十三、 翻译《易筋经》原文

翻译《易筋经》原文

总论

译曰佛祖大意谓登正果者，其初基有二：一曰清虚，一曰脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍，无碍无障，始可入定出定矣。知乎此，则进道有其基矣。所云清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。

其洗髓之说，谓人之生感于情欲，一落有形之身，而脏腑肢骸悉为滓秽所染，必洗涤净尽，无一毫之瑕障，方可登超凡入圣之门，不由此，则进道无基。所云洗髓者，欲清其内；易筋者，欲坚其外。如能内清静，外坚固，登圣域在反掌之间耳，何患其无成哉？

且云易筋者：谓人身之筋骨由胎禀而受之，有筋弛者、筋挛者、筋弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎禀，如筋弛则病，筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。若其人内无清虚而有障，外无坚固而有碍，岂得入道哉！故入道莫先于易筋以坚其体，壮内以助其外，否则，道亦难期其有成。

易者乃阴阳之道也，易即变化之易也。易之变化虽存乎阴阳，而阴阳之变化实存乎人，弄壶中之日月，搏掌上之阴阳，故二者系之于人，无不可易，虚者易之为实，刚者易之为柔，静者易之为动，高下者易其升降，先后者易其缓急，顺逆者易其往来，危者易之为安，乱者易之为治，祸者易之为福，亡者易之为存，气数可易以挽回，天地可易其反复，何莫非易之功也，至若人身之筋骨，岂不可以易之耶？

盖筋者人身之经络也：骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅，如肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者皆筋之挺然者也，岂可容其弛挛靡弱哉？而病瘦痿懈者，又宁许其入道乎？佛祖以挽回斡旋之法，俾筋之挛、弱、弛、缩、靡者易之以舒、强、和、长、壮，即柔弱之身，可以立成铁石，又何莫非易之功也。身之利也，圣之基也，此其一端耳。

故阴阳由人掌握，而阴阳不能自为阴阳。人各成其人也，而人勿为阴阳所羁。以气血之躯，而易为金石之体，内无障，外无碍，始可入得定去，出得定来，然此着功夫亦非细故也，而功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，至药物、器制、节候、岁月、饮食、起居，始修各有征验，入斯门者，宜先有信心，次立虔心，勇往精进，如法行持，始终不懈，则无不立登圣域矣。

般刺密谛曰：此篇就达摩大师本意，言易筋之大概，译而成文，毫不敢加以臆见或创造一语。后篇行功法则，具详原经译义。

膜论

人之一身，内而五脏六腑，外而四肢百骸，内而精气与神，外而筋骨与肉，共成其一身也。脏腑之外，筋骨主之。筋骨之外，肌肉主之。肌肉之内，血脉主之。周身上下动摇活泼者，此又主之于气也。是故修炼之功，全在培养气血。

精、气、神无形之物也，筋骨肉有形之身也，必先炼有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅。若专培无形而弃有形既不可，专炼有形而弃无形则更不可。所以有形之身必得无形之气相依而不相违，乃成不坏之体。设相违而不相依，则有形者亦化而无形矣。

故炼筋必须炼膜，炼膜必须炼气。然而炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难也。要先从极难极乱处立定脚跟，后向不动不摇处认斯真法。务培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，除其浊气，闭其邪恶不正之气，勿伤于气，勿逆于气，勿忧思怨怒以损其气。使气清而平，平而和，和而畅，

能行于筋，串于膜，以至通身灵动，无处不行，无处不到，气至则膜起，气行则膜张，能起能张，则膜与筋齐坚齐固矣。

如炼筋不炼膜，而膜无所主，炼膜不炼筋，而筋无所依，炼筋炼膜而不炼气，则筋膜泥而不能起，炼气而不炼筋膜，则气痿而不能宣达，流串于筋膜，气不能流串，则筋不能坚固，此所谓参互其用，错综其道也。

俟炼至筋起之后，必宜倍加功力，务使周身膜皆腾起与筋齐坚，著于皮，固于肉，始为子母各当，否则筋坚无助，譬如植物无土培养，岂曰全功哉。

般刺密谛曰：此篇言易筋以炼膜为先，炼膜又以炼气为主。然此膜人多不识，不可认为脂膜之膜，乃筋膜之膜也。脂膜腔中物也，筋膜骨外物也。筋则联络肢骸。膜则包贴骸骨。筋与膜较，膜软于筋，肉与膜较，膜劲于肉，膜居肉之内、骨之外，包骨亲肉之物也。其状若此，行此功者，必使气串于膜间，护其骨、壮其筋，合为一体，乃曰全功。

内壮论

内与外对，壮与衰对。壮与衰较，壮可久也；内与外较，外勿略也。内壮言坚，外壮言勇，坚而能勇，是真勇也；勇而能坚，是真坚也。坚坚勇勇、勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣。凡炼内壮，其则有三：一曰，守此中道。守中者，专于积气也。积气者，专于眼、耳、鼻、舌、身、意也，其下手之要，妙于用揉。（其法详后）凡揉之时，宜解襟仰卧，“手掌着处，其一掌下胸腹之间，即名曰中笔者按：此三句颇囫囵，照下章揉法大意改正为：“用右掌在胸腹之间自右向左轻推，此胸腹之间即名曰中。”。”惟此中乃存气之地，应宜守之，守之之法，在含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其妄念，渐至如一，是名曰守，斯为合式。盖揉在于是，则一身之精气神俱注于是，久久积之，自成庚方一片矣。设如杂念纷纭，驰想世务，神气随之而不凝，则虚有其揉矣。又何益之有？二曰，勿他想。人身之中，精神气血不能自主，悉听于意。意行则行，意止即止，守中之时，意随掌下，是为合式，若驰意于各肢体，则其所凝积之精气神，随即走散于各肢体，即成外壮而非内壮矣。揉而不积，又虚其揉矣，有何益哉？三曰，持其充周。凡揉与守，所以积气，气既积矣，精神血脉悉皆附之。守之不驰，揉之且久，气为中蕴而不旁溢。气积而力自积，气充而力自周。此气即孟子所谓：“至大至刚，塞乎天地之间者，是吾浩然之气也。”设未及充周，驰意外走，散于四肢，不惟外壮不全，而内壮亦属不坚，则两无是处矣。

般刺密谛曰：人之初生，本性纯善，若为情欲杂念所染，则失其本真矣。更以眼耳鼻舌身意分损其灵明，蔽其慧性！遂致不能悟道。故达摩大师面壁九年以摒耳目之欲，耳目不为欲，则猿马自被锁绊矣。此篇乃达摩祖师心印先基真法。其法在于守中，其功即在含其眼光……七句，若能如法行之，则虽愚必明，虽弱必强，极乐世界即可立而登矣。

揉法

夫揉之为用，意在磨砺其筋骨也。磨砺者，即揉之谓也。其法有三段：一曰、揉有节候：如春月起功，恐受春寒，难以裸体，须在二月中旬开始，方能现身下功，然只

可解开襟次，仍不能全裸。待天气渐暖，则任意行动可也。二曰、揉有定式：人之一身，右气左血，凡揉之法，宜从身之右方推向左方，取推气入于血分，令其通融，又取胃居于右，揉令胃宽，能多纳气，行揉之时，右掌有力，用而不劳。三曰、揉宜轻浅：凡揉之法，虽曰人功，然亦宜法天义。天地生物，渐次不骤，气至自生，候至物成。揉若法之，但取推荡，徐徐往来，勿重勿深，久久自得，是为合适，设令太重，必伤皮肤，恐生瘢痱。深则伤及肌肉筋膜，恐生热肿，不可不慎。

采精华法

太阳之精，太阴之华，二气交融，化生万物，古人善采咽者，久之皆仙，其法秘密，世人莫知，即有知者，亦无恒心，是为虚负居诸，而成之者少也。凡行内炼者，自初功起至于功成，或至终身，勿论闲忙，勿及外事，苟无间断，则道自成。而其所以采咽者，盖取阴阳精华益我神智，俾凝滞渐消，清灵自长，万病不生，却老长生。其法：曰取于朔，谓与月初之交，其气方新，堪取日精，月取于望，谓金水盈满，其气正旺，堪取月华，如朔望日遇有阴雨或值无暇，则初二初三十六十七犹可凝神补取。若过此六日，则日昃月亏，虚而不足取也。朔取日精，宜寅卯时，高处默对，调匀鼻息，细吸光华，合满一口，闭息凝神，细细咽下，以意送至中宫，是为一咽。如此七咽，静守片时，然后起行，任从酬应，毫无妨碍。望取月华，亦准前法于戌亥时采吞七咽。此乃天地自然之机，惟有恒心者乃能享用。亦惟有信心者乃能取用，此部功法切勿忽略自误也。

配合阴阳法

天地一大阴阳也，阴阳相交而后万物生。人身一小阴阳也。阴阳相交而后百病却。阴阳互用，气血交融，自然无病，无病则壮，其理分明。然行此功，亦借阴阳交互之义，盗天地万物之元机也。凡人身中其阳衰者，多患痿弱虚惫之疾，宜用童子少妇依法揉之。盖女子外阴而内阳，借取其阳，以助我衰，自然之理也。若阳盛阴衰者，多患火病，宜用童子少男，盖以男子外阳而内阴，借取其阴以制我之阳盛，亦是玄机。至于无病之人，行此功者，则从其便。若用童男少女，相间揉之，令其阳阴皆畅，行之更妙。

内壮神勇后行说

前言内壮神勇功夫，先行之，既恐误入外壮，兼行之，又虑震惊元神。不如于内壮行功至病去身强、内充气积，任督交通，导引路熟，河车运动，存想意纯过去，择一闲暇处，循其规矩，按其部位，壹其心志，运炼一周，外壮成而内壮愈至，最为良法。

初月行功法

初月行功时，当解襟仰卧，心下脐上，适当其中，按一掌自右向左揉之，徐徐往来，用力均匀，勿轻而离皮，勿重而着骨，勿乱动游击，斯为合适。当揉之时，冥心内观，着意守中，勿忘勿助，意不外驰，则精、气、神皆附注一掌之下，是为如法火候。若守中纯熟，揉推匀净，正揉之际，竟能睡熟，更为得法，愈于醒守也。如此行持，约略一时，早午晚共行三次，日以为常。如少年火盛，只宜早晚二次，恐其太骤，致生他虞。行功既毕，静睡片时，醒起酬应无碍。（初揉之时，如择少年童子，更迭揉之，一取力小，揉推不重，二取少年血气壮盛。未揉之先，服药一丸，约至药将化时，再行揉法，揉与药力，一齐进行，更得其妙。）

二月行功法

初功一月，气已凝聚，胃觉宽大，其腹两旁，筋皆腾起，各宽寸余，用气努之，硬如木石，便为有验，两肋之间，自心至脐，软而有陷，此则是膜较深于筋，掌揉不到，不能腾起也。此时应于前所揉一掌之旁，各揉开一掌，仍如前法徐徐揉之，其中软处，须用木杵深深捣之，久则膜皆腾起，浮至于皮，与筋齐坚，全无软陷，始为全功。此揉捣之功，亦约一时，日行三次以为常，则可无火盛之虞矣。

三月行功法

功成两月，其间陷处，至此略起，乃用木槌轻轻打之，两旁所揉，各宽一掌处，都用木槌如法捣之。又于其旁至两肋梢，各开一掌，如法揉之，仍以一时为则，日行三次。

四月行功法

功满三月，其中三掌，皆用槌打，其外二掌，先捣后打，日行三次，俱以一时为准，功逾百日，则气满筋坚，膜亦腾起，是为有验。

行功轻重法

初行功时，以轻为主，（最好选用童子，因其力平故也。）一月之后，其气渐盛，需有力者，渐渐加重，乃为合宜。切勿太重，以致动火，切勿游移，或致伤皮，慎之！慎之！　用功浅深法　初功用揉，取其浅也。渐次加力，是因气坚，稍为增重，仍是浅也。次功用捣，方取其深。再次用打，打外虽尚属浅，而震入于内则属深。俾内外皆坚，方为有得。

两肋内外功夫

功逾百日，气已盈满，譬之涧水平岸浮堤，稍为决道，则奔放他之。无处不到，不复在涧矣。当此之时，切勿用意引入四肢。所揉之外，切勿轻用槌打杵捣，略在引导，则入四肢，即成外勇，不复来归，行于肉骨，不成内壮矣。其入内之法，以小石盛于袋中为一石袋。从心口至两肋梢骨肉之间，密密捣之，兼用揉法，更用打法，如是久久，则所积盈满之气，循之入骨。入骨有路，则不外溢，始成内壮。内外两支，于此分界，极难辨审，倘其中稍有夹杂，若轻用引弓拿拳打扑等势，则气趋行于外，永不能复入于内矣。慎之！慎之！

木杵木槌说

木杵、木槌，皆坚木为之，降真香为最佳，文楠、紫檀次之，花梨、白檀、铁梨又次之。杵长六寸，中径五分，头圆尾尖，即为合式。槌长一尺，围圆四寸，把细顶粗，其粗之中处略高少许，取其高处着肉，而两头尚有间空，是为合式。

木槌式木杵式

石袋说

木杵木槌，用于肉处，其骨缝之间，悉宜石袋打之。取石头要圆净，全无棱角，大如葡萄，小如榴子，生于水中者，乃堪入选。山中者燥，燥则火易动；土中者郁，郁则气不畅，皆不选也。若棱角尖硬，定伤筋骨，虽选诸水，亦不堪用。袋用细布，缝作圆筒，其大者长约八寸，其次六寸，再次五寸，其空视石头大小，松松放下，大者装石

约一斤，其次十二两，小者半斤，分置袋中，以指挑之，挨次扑打，久久行之，骨缝之间，膜皆坚壮也。

五六七八月行功法

功逾百日，心下两旁至两肋之梢，已用石袋打而且揉矣，此处乃骨缝之交，内壮外壮，在此交界，不于此处导引向外，则其积气向骨缝中行矣。气行打处遂路而行，宜自心口打至于颈，又自肋梢打至于肩，周而复始，切不可逆打。日行三次，共准三时，勿得间断，如此百日，则气满前胸，任脉充盈，功将半矣。

九十十一十二月行功法

功至二百日，前胸气满，任脉充盈，则宜运入脊后，以充督脉。从前之气，已至肩颈，今则照前打法兼用揉法自肩颈上循至玉枕，中至夹脊，下至尾闾，处处打之，周而复始，不可倒行。脊旁软处，以掌揉之，或用槌杵，随便捣打，日准三时，共行三次，或上或下，或左或右，揉打周遍，如此百日，气满脊后，能去百病，督脉充盈。凡打一次，用手遍搓，令其均润。

下部行功法

积气至三百余日，前后任督二脉，悉皆充满，再行此下部工夫，令其贯通。盖任督二脉，人在母胎之时，原自相通，出胎以后，饮食出入，隔其前后通行之道。其督脉自上龈循顶行脊间至尾闾。其任脉自承浆循胸行腹下至会阴，两不相贯通，行此下部之功，则气至可以通接而交旋矣。行此功夫，其法在两处，其目有十段，两处者：一在睾丸，一在玉茎。在睾丸：曰攒、曰挣、曰搓、曰拍。在玉茎：曰咽、曰摔、曰握、曰洗、曰束、曰养。以上十字，除咽洗束养外，余六字用手行功，皆自轻至重，自松至紧，自驰至安，周而复始，不计其数，日以六香分行三次，百日成功，则其气充满，超越万物矣。凡攒挣拍摔握搓六字皆手行之，渐次轻重。若咽，则初行之始，先吸一口清气，以意咽下，默送至胸，再吸一口送至脐间，又吸一口送至下部行功处，然后乃攒挣等功，握字功皆用努气至顶，乃为有得。日以常洗者，用药水逐日汤罒洗一次，一取透气和血；一取苍老皮肤。束字者，于功毕洗毕，用软帛作绳，束其根茎，松紧适宜，取其常伸不屈之意。养者，功成物壮，固能惯战，然不养之，难免无虞。故又宜安闲温养，切勿驰骋多战。行满百日，久久益佳。弱者强，柔则刚，缩者长，病者康，居然烈丈夫，虽木石铁槌亦无所惴，以之鏖战，　应无敌手；以之延嗣，必种元胎。吾不知天地间，更有何药大于是法者？

（摘自《真本易筋洗髓经合编》，纵横出版社）

十四、　峨嵋十二庄【天地庄】

峨嵋十二庄（天地庄）

气功分动功和静功两大类。在动功方面门派很多，各有千秋，峨嵋十二庄就是其中之一。但因该派保守过甚，知者虽多，传者太少，故不如太极功九圈十三式流传广泛。同时，峨嵋十二庄难度高，有的功式年老体弱者不宜练习，即使是青壮年，若无恒心与

刻苦钻研精神，也势难全部练完。但其中有些部分可以单独以静功或动功方式练习，也能达到强身延年的目的。

峨嵋十二庄分天地庄、之字庄、心字庄、龙鹤庄、游龙庄、鹤翔庄、风字庄、拿云庄、旋风庄、大字庄、小字庄和幽明庄。这十二庄，每一庄都是一套短拳式的练功法。天地庄为十二庄之首，也是十二庄的基本功，这一庄共有口诀一百零二句，下面分六段叙述和解释。

天地庄

〔**第一段口诀**〕象天则地，圆空法生，大小开合，唯妙于心。如如不动，是真阴阳；宝斯不动，发用乃常。唯气与脉，不动动生，意动神到，开合降升。降则嘿嘿，升则嘶嘶，开合一如，结丹在兹。静如秋月，动若飙风，彬彬克敌，分寸之中。轻若鸿毛，重逾泰山，用中无形，体用一焉。大哉天地，十二庄首，默识心通，贵在勤苦。

解释：这段共二十八句，大意是说人与天地一样，外圆内空，圆则动作灵活，空则盛受吐纳。峨嵋十二庄的各种活动方法，都从圆与空来着眼，能做到圆与空，架子的大小、气机的开合才能得心应手。内景气机要由动到不动，贵在不动，不动则制动，发劲与应用就符合“常道”。气脉不动才能生动，才能意到气到。

拳架分开、合、升、降。拳架的站起是升，蹲下是降，伸手蹬脚是开，手脚缩回是合。呼吸吐纳分嘿、嘶、嘘、唏。升为嘶，降为嘿，开为嘘，合为唏。两者合一，内景气息就会运行，即所谓“结丹在兹”。开、合、升、降是指动作，嘿、嘶、嘘、唏是指呼吸时念字的声音。这声音是默念，不为人听闻，只自己知道，亦即无声无音。在其它各庄中虽不明写，但处处都是如此，这点不熟练，动作就无法协调和配合。

此后十二句是说练完峨嵋十二庄后，就能静如秋月，动若飙风，轻若鸿毛，重逾泰山，在健身和应敌中都有好处。

这二十八句不是练功方法，仅提出了一些要求。

〔**第二段口诀**〕气平立正平肩裆，两掌前起半阴阳，后臂平肩等胸阔，前肘微屈对鼻梁，大指翘立齐眉际。四指轻联并雁行。再将左右任分腿。平肩扩大一字裆。大指收筋阴掌肘。挥圆开气左右方，臂肘挥圆不着力，神存五指起小娘。左右平开成一字，曳开肩胛通臂长。

解释：这段十四句讲的是练法，前八句讲动作，后六句讲动作时的要求。

起势要求双脚同肩宽，平行，略内扣，双腿自然直立，口唇紧闭，舌抵上腭，然后双臂前举，双手掌心相对，上臂同肩齐，小臂同胸宽，掌心相对齐鼻，竖起大拇指齐眉高，双目平视前方，身要正，气要平，这是平肩裆。接着四指像大雁飞行排成一字向两侧分开，同时左腿向左跨出一小步，把平肩裆变成一字裆，像个“大”字。

在左腿向左跨出一小步时，须加进练腿的动作，称为足部八法：

１．丁字腿——左腿提起，脚尖点地，脚背绷直，向右脚边一靠，成为虚腿；以小腿肚承山穴发胀、脚背发酸为度。

２．搜裆腿——腰膝关节放松，脚背绷直，脚尖伸直，从右脚边向前踢出；以膝关节自然绷紧为度。

3．翘剪式——把踢出的左腿伸直之后，即把脚掌和脚趾向上一翘，以小腿肚承山穴和腿弯委中穴发胀为度。

4．海底针——把脚后跟向前一蹬。

5．凤点头——把大脚趾向下一点，脚背随着绷直。

6．内转太极圈——以大脚趾领先，把踝关节与足部其它关节向右、向下再向左转一圈。

7．外转太极圈——仍以大脚趾领先，向左、向下再向右转一圈。

8．内扣脚——把脚掌朝里（即向右）一扣，觉小腿外侧酸胀为度。

练完上面八个动作后，即将腿收回，落在左侧，与右脚平行，成“一”字。

初练时，右腿独立不能持久，可选其一、二练习，不必全练（天字庄练左腿，地字庄练右腿）。

后六句是对上面的动作提出要求。当“四指轻联并雁行”的时候，首先要把拇指降下，把阴阳掌变成阴掌（即手心向下）。两臂向左右分开时要圆，要不用力，亦即双臂先向下再向上划成一个弧形。就在这挥圆的动作中，意识要首先在小指，把小指轻微下按，带动无名指、中指、食指、拇指下按，然后又随小指上升，循环往复地动；两臂同时由腕、肘、肩配合如蛇行。一字裆像个“大”字，双肩连双臂成个“一”字，呈双臂侧平举状。然后左右挪移，不是一伸一缩，而是像一根棒似地向两面移动。

手掌分阳掌、阴掌、半阴阳。阳掌是掌心向上、向天。阴掌是掌心向下、向地。半阴阳是掌心向左或向右，向两侧。阳掌属十二经络之阳经，阴掌属十二经络之阴经，半阴阳掌属腠理，正之为阳，覆之为阴。

“小娘”是指小指。五指由小指开始轮流运动称五指描太极，又称蛹动。腕、肘、肩活动似蛇行，统称蛹动蛇行。在峨嵋十二庄中，凡遇指、掌、臂活动，都是蛹动蛇行。这是把气息运到手指、指尖的动作。点穴用指，从蛹动蛇行开始。若患有肩臂酸痛和弹响指等疾病，可单练此一动作，随时随地都可练习，但要求圆与空。圆空必先松柔，不用力。

〔**第三段口诀**〕纳气华盖与膻中，当下会阴紧收藏。督脉龈交微着力，任脉同松开承浆。大椎廉泉微后缩，纳气嘶嘶莫急慌。气纳膻中莫壮紧，缓开填布满玉堂。动指当中壮不久，随指吐气亦无妨。

解释：这一段共十句，是配合上面的平肩裆和一字裆进行呼吸吐纳练习用的，讲了经络中的督脉、任脉和八个穴位。督脉在人体背后正中，自尾闾沿脊椎骨直上至头顶百会穴，再向下经额沿鼻梁下至上唇人中穴；任脉在人体前胸正中，自下唇承浆穴直下经两乳之间的膻中穴，过肚脐直下，通前阴至会阴，与督脉相连。任督两脉正好围着上半身前后正中线绕了一圈，是练习小周天的通道。

这段口诀一开始就说吸气到华盖与膻中的部位，即前胸两乳之间的膻中和膻中上面的华盖穴，同时要提肛，也就是把前阴与后阴之间的会阴穴向上吸。这一种呼吸方法是用逆呼吸法编者按：初练这种逆呼吸法，很容易出偏差，不但会引起胸胀不适，还可能出现脖子憋胀，脸面发红，而且充血，头昏脑胀。因之，在没有把握时不要练这种逆

呼吸法，以免出现偏差，万一出现偏差，就要张口平舌，向外呼气，同时轻念“哈”字音。这是否能立即生效，还需看偏差的程度如何。

可不练呼吸，专练架子动作。练平肩裆时把注意力放在身正、气平、目视前方；练一字裆时可把注意力放在蛇行蛹动与通臂长上，并注意圆、空、松、柔，久练也能强身治病。，即吸气时收腹，呼气时鼓腹。在吸气时还要在上唇龈交穴略微用力，而把小唇的承浆穴放松，配合这一紧一松把脖子略微向后缩。不仅如此，吸气时还要念“嘶”字音，这声音是吸气时的声音，只自己听见。以上的吸气、提肛、脖子后缩，念字音，都同时做，同时完成。

在配合架子动作中，是在“四指轻联并雁行”和“神存五指起小娘”时开始吸气，到“平肩扩大一字裆”时止。由于两臂向左右两侧分开，胸部随之开阔，肺脏也随之扩张，吸进的空气也随之增多，所以气就“布满玉堂”（玉堂在膻中穴上一寸六分）。吸气时要求慢，不要慌，不要故意硬吸和故意吸足，要缓慢地随着双臂的缓开，使气自然布满。若是在手指运动中，觉得不能再吸，也可以呼气，呼气后再吸，可以随便，不会妨碍练功。

〔**第四段口诀**〕再将掌指朝天立，掌心向外背内跄。平指分合鹰爪劲，继又虎爪屈卷张。还原平复通臂劲。续翻两肘半阴阳。同时屈指描太极，小指居先次第行。大指指天分筋骨，四指轻倚似梯墙。松掌随腰如落日，神寄掌心袖底旁。下腿下腰下手掌，同时俱动忌参商。腿下骑马裆为止。腰松脊竖若塔桩。两掌圆落对犊鼻，若捧河沙供佛王。

解释：这一段口诀共十八句，是讲架子动作的，将其大意解释如下。

在练通臂劲三五下之后，接着由中指领先，带着指掌向天、向外竖起，手指仍须蛹动，掌心外挺，手指内绷，使手腕酸胀。接着将大拇指与小指向两侧分开，食指和无名指随之向两侧分，中指不动。这时，指尖胀而微麻，即是鹰爪劲。

练过鹰爪劲三五下，就将手指的前两节一抓一松。抓时仍需中指领先，抓三五下，称之为虎爪劲。

跟着又练通臂劲三五下，即把两掌放下变为半阴阳。在这变的过程中，要注意手腕和肘随手掌翻转而转变。手掌变半阴阳后即练五指描太极，亦即蛹动（要注意小指领先）。跟着大指以四十五度向天竖起，其它四指轻轻向大指靠拢。

以上这些动作都是在一字裆的架子中练习，主要是练手指。因五指内应五脏，运动五指可调济五脏阴阳气脉，又能分经使之平衡。

这之后才开始变换架子形式。“松掌随腰如落日”和“下腿下腰下手掌”是同一个动作。也就是说：手掌要先放松，腰部也随之放松，跟着两手落下，两腿弯曲变成骑马裆，腰部也自然随之下降，三者不可参前落后，要同时起止。在这动作的过程中，手指仍然要求蛹动，意念也在手、掌、腕之间。掌臂落下不能垂直而下，要圆落，即弧形落下，终点在犊鼻穴（即膝盖处）内。骑马裆的姿式似人骑在马上一样，脊背要求竖直，与两大腿成直角。

“若捧河沙供佛王”有三个动作：一是两手掌心向天的阳掌，好似捧着河沙，向自己的怀里来；二是把阳掌翻阴掌，向两侧弧形向外、向前推开；三是变阴掌为半阴阳

掌，使两掌在中央合拢，又翻成阳掌。整个动作是左右双手划了两个小圆圈。两只手掌变化时，要注意腕关节的变化。练习三五遍，随两手掌变阴掌向外、向前推开时，还原为平肩裆。

〔**第五段口诀**〕落脉平胸止曲池，齐腰袖底半阴阳，肩髃缺盆须开曳，脚合涌泉与少商。同时缓吐任脉气，换合丹田督脉降。肾齿六枚如咬物，兑端紧合应承浆。龈交扣紧吐嘿字，阳关命门尽开张。关元气海壮真气，吸气填中加字刚。再就童子拜佛起，缓缓上升复原庄。

此时口开丹田升，嘶纳任脉聚玉堂。下穴会阴紧收合，上提肩颙开承浆，并提督脉耳根劲，百会大椎应长强。纳气一如开两手，变作抑阴而升阳。凡此动止是天字，全身不可着力量，一任自然顺气脉，细味小字妙绝方。

解释：此段共二十六句，是讲呼吸与气脉的。此段一开始就提“落脉”，是说气息下降。“落脉”是与“松掌随腰如落日”和“下腿下腰下手掌”同时开始的。开始时缓慢呼气，并念“嘿”字音，只自己听见。两手落到齐胸时，要注意使臂肘微曲。臂肘关节处在曲池穴，肘微曲则曲池穴开、气脉能畅通运行。这时两掌依然是半阴阳，降至腰部袖底，继续蛹动蛇行练袖底劲。肩髃与缺盆两穴位在肩上，两肩要松开下沉，使身体两侧的胆经少阳脉领先下降，上肢与腰以上的肩部等气脉都随之降下至两腿。此时，上身松柔舒适，下肢绷紧有力。两掌降至腰部时要足趾抓地，使两脚心涌泉穴自然合拢，气脉即能降至十二经络的井穴。手大指弯曲成方形。少商穴在大指内侧，控制肺气下降的速度。这四句口诀是讲呼气时的动作。

下面的八句是对呼气和气息活动提出要求，总的要求是吐气缓慢。由于峨嵋十二庄的呼吸法是取逆呼吸法，呼气时要鼓腹，所以任督两脉气息同时下降，而腹部鼓起，气息就集中在腹部气海穴（在脐下一寸半）。在呼气的同时，要把口中左右两边的臼齿像咬东西似地咬着，只能像咬而又非真咬，把下唇放松，上唇紧贴大牙正中的牙缝（龈交穴在门牙正中牙缝上的牙龈上）。还得念“嘿”字音，只能自己听见。这样，命门穴（在第二腰椎下）、阳关穴（在第四腰椎下）就开了。中丹田气海穴和关元穴（在脐下三寸）的真气就充足。假使不充足，就得在呼气时将尽时用“嘶”字音短促地猛吸一小口气，中丹田气就会充足。

呼气完毕，接着吸气。口诀中的“童子拜佛”是指“若捧河沙供佛王”。在“缓缓上升复原庄”的“缓缓上升”中不但是指要站起，还得收回左脚，恢复平肩裆的架子。同时吸气。吸气的方法基本上和第三段的方法相同，例如，用逆呼吸法（编者按：在第三段解释中已经指出过，这样的逆呼吸法很容易出偏差。从这种呼吸法的要求就可以知道，几乎是用尽全身的力量与方法才能使气提升。这里再次指出，没有充分把握，不要练这种逆呼吸法，光练它的架子动作，也能健身防病。我们在这里所以介绍它，是供练气功有了基础的人参考研究，初练气功者切勿冒然尝试。）把丹田中的气，吸到任脉的玉堂穴，配合念“嘶”字音，同时提肛，即紧收两阴之间的会阴穴，把气提上。肩颙穴在肩上，两肩要上抬。下唇要放松。提耳根劲是下颌收拢，后颈与后脑略用力，与第三段中的“大椎廉泉微后缩”是一样的，唯文字不同而已。这时，从百会穴（头顶）、大

椎穴（在第一胸椎下）和长强穴（在尾椎处）之间会有气息上升的感觉。最后，把双手一翻，变阴掌为阳掌。

下面四句是结束语，说明这些“动止”是天字庄，要求练习时全身不要用力，要放松，要顺其自然，顺其气脉来去，不要强求。

〔**第六段口诀**〕地字庄与此相反，不同起手左右张，开平一字合中脉。下降童子拜佛庄，升降开合同一理，阴阳反正细推详。

解释：地字庄的练法与天字庄左右相反，所不同的是起手不用半阴阳，而用阴掌（即手心向下），中指领先。起手先向两侧，弧形向前，直到“下腿下腰下手掌”后的“若捧河沙供佛王”时，仍由阴掌下落（天字庄是半阴阳下落）。在两掌会合时才变为半阴阳掌，同时完成骑马裆。

其次，只要注意左右相反就可以了。

峨嵋十二庄中的天地庄，主要是练手与腿，难度不大，对四肢关节酸痛者，久练是有好处的。

（摘自《气功精选续编》，人民体育出版社）

气功与人类文化

绪言

众所周知，文化的广义含义是指人类在长期实践中创造的物质财富与精神财富的总和，是人类认识、表述世界（包括自身）和改造世界（包括自身）的综合。其狭义含义则指人类的意识形态（包括哲学、宗教、科学、技术、文学、艺术、道德、法律等）以及与之相适应的组织机构。人类文化的起源和发展的内在根据，是“天“赋予人类的常态智能与超常智能。关于人类文化的形成，已成定论的说法是人类在自己的长期实践中逐渐形成的。不过我们在这里想要指出的是，所谓人类的长期实践，不仅仅是人们熟知的常态智能的实践，而且还包括至今尚未被人们充分认识的超常智能的实践。这是一个崭新的命题。为了把这一问题讲清楚，《气功与人类文化》一书将采用逻辑的与历史的写作方法，阐明气功不仅是人类文化的重要组成部分，而且气功的实践对人类文化的形成起着鲜为人知的非常重要的作用。这里所谓的气功实践，主要是指超常智能状态下的实践。

关于超常智能及其与常态智能的关系，我们在《智能气功科学基础——混元整体理论·意识论》里，在《智能气功科学技术——超常智能》里，已经作了全面而详尽的阐述。这里仅述其要：

所谓超常智能，简言之，就是意元体直接与混元整体信息发生作用；分言之，是指不依赖感觉器官（眼耳鼻舌身）感知客观世界，不依赖运动器官作用于客观世界，不依赖逻辑概念与形象进行思维的特殊能力。它与常态智能一样，也是人类特有的意元体的固有功能。只不过常态智能在人类发展史中由于得到了逐步强化而渐趋完善，超常智能则还处在未开发的处女地的境地。我们对众多的特异功能人的研究与气功实践的考查，发现超常智能是常态智能在形象思维基础上，通过概念性思维的整体作用牵动了混元整体信息展现的。在人类的个体发生史上，这一功能多是在儿童的形象思维向逻辑思维过渡的发育阶段自然展现的，且为数极少。在大多数人中，超常智能处在潜伏状态而不能随意运用，只有在灵感状态下或梦幻状态中超常智能才能发挥出作用（关于灵感产生的机理，已详述于《智能气功科学概论》，此不赘述）。这是人类在未认识、掌握超常智能规律以前的必然结果。尽管如此，超常智能对建立人类已有的文化，还是起了非常关键的作用，无论是人类的史前文明，还是有文字以来的文明，莫不如此。如谓不然，试看如下分析：

混元整体理论指出，人的感觉器官（眼耳鼻舌身）所接受的是客观物体的各局部属性，而代表一事物的根本特性的整体属性，不是各局部属性的叠加，而是在各局部属性基础上建立起来的新的特殊属性。对未认识的物质整体属性的认识不可能由各感觉器官完成，也不可能由逻辑推理来完成，因为在人类史前时期尚

无逻辑推理的知识，即使在人类掌握了逻辑推理，从逻辑推理来认识新的未认识的事物也是不可能的。因为已知事物的逻辑中不可能包含未被认知事物的逻辑，否则，它就不是新的事物了。人类是如何认知新事物和进行发明创造的呢？是通过人的整体思维能力来完成的。这一整体思维能力，既可以通过抽象的逻辑思维来体现，也可以通过超常智能的思维能力（如灵感）来体现。一般来说，对于与已知事物关联密切的未知事物的认知，多属前者；对于互不连属事物的认知或发明创造，多属后者。两种认知方式虽有区别，但两者又是相互为用、递相促进的。常态智能知识可为超常智能认知提供素材或基础，超常智能认知的结果可以提高常态智能与客观世界相互作用（包括认知）的层次。试以凯库勒发现苯环之分子结构说明之：常态智能得到的苯分子的性质，如有 6 个碳原子、呈链状排列等知识，为超常智能（灵感）认知苯环的整体结构积累了素材，创造了条件；由灵感得到的苯环结构的知识，则是用常态智能的语言文字表达的，因而又进入了常态智能知识的范畴。人类的认识就是这样不断地前进着，人类文化的建立与发展，就是人类的常态智能与超常智能交互和自然界发生作用的结果。

尽管常态智能、超常智能都是人类固有的功能，鉴于常态功能是依靠人的各种器官——感觉与运动等器官的功能来实现的，而这些器官的功能在人类种族发生史上具有一定的遗传性，所以这些功能是可以自然呈现并逐步完善的。事实也是如此，随着历史的前进，不仅人类各种感觉、运动器官的功能有了大幅度的发展，而且现代科学正在用各种仪器来代替它，就是人的逻辑思维也正在电脑化。超常智能则不同了，它是意元体内的主观世界的特殊的运动方式与内容，它虽然是人脑的固有功能，但不能像由种族遗传而来的各种器官的功能那样来自然体现，因而也不能像常态智能那样自然发展。

《智能气功科学技术——超常智能》中指出，超常智能可以由“先天”获得，可以从气功态中获得，也可以由特殊刺激获得，这是指稳定的超常智能而言。在常人生活中，也有不少类似气功态的情景，比如，心旷神怡时，心神寂静时，特殊的触景生情时，梦幻时……均可一时地呈现出超常智能，但它们是不稳定的。而且，特别需要说明的是，气功态的表现是多样的，有宁静的气功态，也有自发功的气功态。自发功又有形动、气动、神动之别。所谓形动，就是自发动功，所谓气动，可以是经脉气的变化，也可以是各种气光变化，所谓神动，既可以是各种超常智能的展现，也可以是各种幻觉的产生……

综言之，人类的常态智能与超常智能的实践，创造了人类文化，也创造了古典气功；而古典气功——尤其是中华气功，作为古人的一种修身方法，又开发与强化了人的超常智能，从而为创造人类更高的文明作出了应有的贡献，所以气功和人类文化的发展有着不可分割的内在联系。本书即从人类文化发展的历史上揭示二者的联系，同时也从气功和气功学的观点来重新认识人类古文明。这是一个全新命题。为了帮助读者对这一命题的了解，让我们鸟瞰一下人类文化发展的全景是非常必要的。

人类学的研究告诉我们，人类起源于距今约五百万年的南方古猿。从南方古猿到智人，人类的进化经历了漫长的历程。在此过程中，具有决定性意义的，是工具的发明和使用。它成了人类和动物界之间的分水岭。在此以后，人类进步的历史是和工具（广义）的发明、创造、使用的发展史密切地联系在一起的。正是工具的发明和发展，促进了人类生活资料生产的进步，而历史唯物主义告诉我们，这正是人类文明发生、发展的基础。因此，考察气功与人类文明的关系，也应该从此入手，尤其是在人类文明长河的源头。因为，那个时候人类的生产力十分低下，人类的活动几乎完全是为了取得维持自身生存所必需的生活资料。

人类使用的最早的工具是天然石器，在人类史上称为旧石器时代，历时达数十万年之久。大约从一万年前开始，人类进入了新石器时代。所谓新石器，就是经过人为加工（如磨制）的石器。在新石器时代晚期，人类发明了冶金术，出现了青铜器，从而进入了青铜器时代，人类社会也由原始公社进入了奴隶社会。世界各文明古国的文明史，大抵有文字记载均始于奴隶社会。随后，铁器代替了青铜器，大大促进了社会生产力的发展，与之相应，人类社会也由奴隶社会发展到封建社会。而欧州文艺复兴以来，现代科学的发生和发展，以及工业革命带来的大工业的兴起，形成了高度发达的现代物质文明。鸟瞰人类的文明史，最为引人注目的是，它似乎有三大高峰，也就是说，人类文明经历了三次飞跃，它们是：

（一）新石器时代。在这个时代里，人类驯养了牲畜，实现了农耕，发明了陶器、编织和青铜的冶炼技术。这是一个非常伟大的飞跃，在整个人类史上，其意义完全可以和现代文明的进步相媲美。这个大飞跃，给我们出了一个大难题，那就是我们的祖先在那样原始、落后的条件下，是怎样发现和发明这些技艺的？这决不是一句简单的“劳动创造一切”所能概括的。人们已经用现代科学技术对此进行了大量研究，至今依然莫索其解，人类学家称之为“新石器时代之谜”。

（二）从公元前 7 世纪约到公元前 3 世纪，从东方到西方，三大文明古国——中国、印度和古希腊，几乎在历史的同一时期出现了古文明史上的黄金时代，百家争鸣，百花齐放，学术思想空前活跃，把人类对宇宙、对自身、对社会等现象的认识，上升到高度理性的程度，并建立了多种多样的学术思想体系，这些思想体系对于后世文化发展的影响至为巨大。在中国，春秋、战国时期的诸子百家的学说，尤其是儒家和道家的学说，其影响遍及整个封建时代的各个方面，垂数千年至今，影响尤烈；在印度，其影响不仅限于后来的印度文化，而且还遍及世界许多地区。比如，创立于那个时代的佛教，就是当今世界三大宗教之一，其信徒遍布全世界。而古代希腊文明及其直接后继者的罗马文明，更是西方现代文明的基石。

（三）从十八世纪到今天的以现代科学技术的高度发展和大工业的高度发达为特征的现代物质文明，又是一个伟大的飞跃。这一飞跃的结果是生产力的高度发展和物质的极大丰富，使得人类，至少是相当一部分人，有可能从为了维持自

身存在所必需的生活资料的生产的束缚里解脱出来，走向以发展自身能力为目标的自由王国。

应该指出，这一飞跃发轫于欧洲文艺复兴时期。而文艺复兴的意义就在于打破天主教的宗教神学的禁锢，恢复古希腊和古罗马的学术思想传统。因此，现代文明和古希腊文明是一脉相承的。所以，由古希腊文明的二元化方法论体系所固有的缺陷带来的问题，也在这一飞跃中越来越明显地显现了出来。比如，精神和肉体的分离，使得现代科学向人自身的生命运动规律进军时，面临了不可解的方法论的危机，当现代科学家接触到东方（主要是中国和印度）古老的典型文化——尤其是气功时，发现了这一古老学问的天然合理性与进步性，它提供了解决现代科学的方法论、方法论基础所遇危机的钥匙。

或问何以至此？为何中华古文明能创造出享誉世界的农业文明而不能创造出资本主义工业文明？爱琴海文明未能创造出发达的农业文明却产生了工业文明？而印度古文明却什么发达的文明也未创造出来？这是每个气功科学工作者以及关心气功科学的人必须回答的问题，对此我们认为，中国古文明与我们祖先长期的气功实践有关。生活在中华大地的各民族，以黄河流域为活动中心，历数千年而未中断，相继建立了阴阳、五行、八卦学说，进而建立了精气神理论、经络气化理论，这些理论近乎正确地反映了人天整体关系。我们的祖先不仅建立了古典气功学，而且促进了超常智能的开发。其结果导致了对于人的肉体和精神，对于世界，对于社会，对于人自身等各层次上的整体性认识的加深，导致了对“道无鬼神”、“能无卜筮而知吉凶”等超常智能近乎科学的认识，同时也促成了科学上的众多的发明创造，促成了中华农业文明的领先世界。不啻如此，由于中华民族逐渐强大，中华文明一直延续下来，上古的发明也被传说保留下来，如燧人氏钻木取火、伏羲氏画卦、神农氏尝百草等。古希腊文明的早期，虽然也有“要认识你自己”（爱菲尔德庙上的铭文）等属于古气功的内容，但由于民族的变化及其他种种原因，未能形成气功理论，未能使古气功形成气功学，更未能促进超常智能的发展，因而他们对事物的认知，多靠常态智能与逻辑分析。由于历史中断，对已有的文明不能作出合乎史实的解释，如对火的使用认为是普罗米修斯从神那里盗来的，由于把人类的重大发明归之于神，所以当爱琴海文明昙花一现后，古希腊文明很快被宗教禁锢起来，直至 11 世纪文艺复兴后，一方面东方科技成果的传入，一方面冲破神学的牢笼而逐渐建立起现代科学。印度古文明，从一开始就和宗教结合到一起了，至今仍未冲出宗教的藩篱，这必然限制了印度古至今对人类文化的进展应作出的重大贡献。

问曰：既然中国古文明能导致发达的农业文明，为何工业文明却由属古希腊文明的继承者建立起来，而未在中国建立起来呢？我们认为，作为开发人类超常智能的传统气功，从唐宋以后被宗教化、神化了，使之走上了脱离人的实际生活而单纯追求天国幸福的道路，从而窒息了气功学的生机。加之中国文化自古以来忽略对逻辑的认知等所谓的形而下的探求，所以自宋以后，只能奉行所谓“勤求古训”的保守政策；居统治地位的儒家思想反对经商，也阻碍了手工业与商业的

发展。尽管程朱理学也曾提出“穷理”以及“格物致知”，但他们所主张的却不是穷尽万物的理，而是要穷尽人之天理——为善之道德之理。朱熹曾在《答陈齐仲》中说：“虽草木，亦有理存焉。一草一木岂不可以格？如麻麦稻粱，甚时种，甚时收；地之肥、地之硗，厚薄不同，此宜植某物，亦皆有理。”若能如此格物之理确能发现事物的规律，但他叙述上文之后，立刻就严历斥之曰：“此是何学问！”这表明程朱的“格物”、“穷理”是不仅包括这些与人生直接有关的具体事物之理，而且对此是持排斥态度的。加上金元之时，华夏大地的气功修炼者为了恢复汉族的地位而反抗外族，多把气功稼接到武术上，从而形成武术气功。而武术气功重在强化形体功能而疏于开发智慧，使气功认知客观事物之途径受阻，因而使中华文明固有的长处难于发挥。欧洲文艺复兴后，尽管宗教势力仍然存在，但其文化传统是精神、肉体分离的二元论：把精神交给上帝，把肉体与物质世界交给人自己。东方文化与科技成果输入的结果，在一定程度上冲破了上帝创造一切的神话，从而更加速了对物质世界的认知与改造的过程。而这一认知过程又能够充分发挥逻辑的作用，这恐怕是欧洲能建立工业文明的主要原因。欧洲从神的统治下走上了人类生存的物质世界，而中国却从唯物的古典气功走进了宗教、天国、神学的死胡同。由此可知，打破神学的枷锁，破除迷信思想，是人类文化前进的重要条件。

这里需要指出的是，现代科学的发展摧垮了上帝的宝座，使他跌落到凡间。于是，宗教的淡化（相应地，人的精神的淡化）和物质的高度发达相结合，导致了人的物质化，人成了一个感受器，因而感官的刺激成了人的第一需要。于是，从个人奋斗→对人生价值的疑虑、惶惑或失落；从个性的追求→内心的孤独、紧张；从对感官刺激的追求→美学的堕落；从对上帝的理性的鄙弃→对教主的莫名其妙的膜拜；等等，这一切使人的心身失调，自我失落以致造成种种社会问题。再如，从工业化以来的对自然的“征服”，严重地破坏了人类所赖以生存的地球环境，而生存环境的严重恶化又反过来威胁着人类的生存。这迫使人类重新调整自己和自然的关系，从“征服”→协调，从自然的主人→自然的一员。而这最根本的是要找到自身（人类）在自然界里应有的位置，并把自身（人类）放到那个位置上去。总之，现代物质文明给人类创造的机会（由必然到自由的飞跃）和它所带来的一系列严重的问题，都迫使我们面临严峻的挑战，迫使我们重新认识人类文明发展的历史，以期从中受到启迪，作出正确的抉择。而气功和气功科学将在通向未来的征途中，发挥超过人们所想象的作用。这正是我们研究气功与人类文明的关系这个问题的真正目的。诚然，我们的目标不是全面地论述人类文明的发展历史，而在于考察在人类文明发展的不同阶段上，气功和人类文化的内在联系。这里，最根本的要点是：

——阐明气功作为人类认识世界的一种基本方法，在人类物质文明的几次飞跃中所起的作用；

——讨论农业文明高峰以来气功和人类文明发展主流的离异；

——认识在人类文明的未来进程中气功与现代文明相结合的必然。

第一章史前文明与原始气功

自从盘古开天地，三皇五帝至于今，中华民族在这片广袤的华夏大地上，缔造了辉煌灿烂的中华文明。作为中华文明的一部分，中华气功和气功学也在人类文明史的长河里放射出夺目的光彩。

从“北京人”（距今约 70 万～20 万年），“山顶洞人”（距今约 2 万年），到“仰韶文化”（母系氏族公社），“龙山文化”（父系氏族公社）等等，中华文明的诞生经历了一个漫长而痛苦的孕育过程。对于史前文明的发展历程，具有实证价值的史料为数不多，更谈不上系统。因此，史前文明和上古气功的关系的考察必须多途径地进行，主要有四：①考古文物资料；②见诸于可靠的古籍上的关于古代的传说，并对这些传说以现代科学的研究成果为基础，进行再认识；③对现存的原始部落的文化、习俗进行深入的考察；④应用现代科学的方法进行实证的考察。这里，气功效应的现代科学实验的实证和当代人们气功实践的经验，是我们考察气功与人类古代文明关系的立足点。以此为基础，结合人类学、考古学的研究成果和对古代传说的再认识，这是我们考察气功和人类古代文明关系的基本方法。

第一节气功与人类文化的源起

对于气功的源起，笔者在《气功探邃》（1981 年著）中曾作过如下阐述：“气功是在什么时代，怎样形成和发展起来的？只能根据文献作一些推测。《吕氏春秋·古乐篇》说：‘昔陶唐氏之始……民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。’看来，古人在与大自然斗争的长期实践中，逐渐体会到：一定的动作、呼吸和发音的声调，可以调节人体的某些机能。例如伸张肢体可散热，蜷缩肢体可御寒；‘哈’声能散热，‘嘿’声能降力发力，‘嘘’声可以止痛……怎样才能使动作更为有效？大自然是人类第一个也是最好的老师，古老的‘熊经、鸟伸’，就是从此脱胎而形成的。　另一方面，现代人体特异功能实验证明，人类确有超感觉的潜在功能，这种功能在少数人身上可以显现，而且一般人也可通过气功锻炼使之得以激发、强化。超感觉功能既然是人所固有的，那么古人一定也会有这种功能。而且，由于古代人生活、思想简朴，七情干扰比今日少，故这种功能应比现代更为普遍。具有超感觉能力的人，在自身的健身（气功的雏形）活动中，体察到‘神’、‘气’的存在，体察到经络、脏腑的存在，体察到人和自然的关系，从而逐渐形成了对自身生命运动的正确认识，进而又推动了气功的发展，使之逐渐由初级进入高级。”　笔者在该书中，尽管提到了气功的起源与上古之原始舞有关，与古人之特异功能有关，但未能详尽地阐明它们之间如何相辅相成，相互促进转化，因而容易使人理解为气功起源于原始舞（巫舞）。如果要进一步追问，巫舞作为原始文化的一部分，它又是怎样形成的呢？人们却难以回答了。这不仅关系到气功的源起问题，而且也关系到人类文化的源起问题。　智能气功通过对

超常智能的研究与开发应用，从实际体会中认识到，超常智能与常态智能一样都是人类固有的功能。人类自从脱离动物界时起，就具有了语言、意识与自觉劳动的功能，而这些功能是意元体常态功能的外在表现。诚然，开始时这些功能还是非常简单、幼稚的，因而人的主观世界也是非常单纯的。这种状态是现在人们所称谓的“蒙昧”时期。那时的原始人还谈不上什么知识，对客观世界（包括人自身）还处在无知的浑浑噩噩的状态。随着人类劳动的复杂化，不仅各种感觉器官的功能有了不同程度的进化，运动器官的功能以及语言、思维功能也有了大幅度的进化，于是人类的主观世界被真正地“独立”出来。人的主观世界的意识活动开始主宰人的生命活动——尽管还是非常初级的。这个阶段的意元体所呈现的功能相当于人类个体发生史中形象思维向逻辑思维过渡阶段。混元整体理论告诉我们，这个时期是超常智能被启动时期。鉴于超常智能不能像常态智能那样，可以借助人体已有各种器官来自然展现，因而在绝大多数人那里，超常智能未被启用就被潜抑了，只是在极个别的非常敏感的人身上得到了呈现，他们更聪明些，能力更大些，“发明创造”的可能性更多些，恐怕这就是传说中远古（或上古）的圣人。我们知道，远古人的精神状态近于气功所说的浑浑噩噩（尽管它还是大脑未充分发育的结果），所以容易进入被气功科学所称谓的“气功态”，只是由于那时的人类对自身与客观还缺乏必要的认识，因而缺乏意识导向的指令，所以难以使这种气功态向高层次发展，除去可能自然呈现的有限的超常智能外，只能使气功态和已经习惯了的形体活动相结合，呈现出形体活动的气功态，这就是现代气功界所称谓的自发动功。我们知道，在这种状态下，又可以进一步强化某些超常智能，如外气治病能力、意识感知能力等。对于这种自发出现（在极个别人身上呈现）的特殊现象，古人是不可能解释清楚的，其结果必然导致超人格化的神的出现。这种有超常智能的人也逐渐成了后世所称述的“圣人”和“巫”。另外，自发动功这种气功态，不仅可以强化自身各种功能，而且还可以形成一定的气场。从现在的组场带功报告可以非常容易地引动自发动的现象可知，在古人那里由个别人自发动的气功态引起群体性的自发动的“场”现象，是更加容易的。因为古人思维单纯，容易形成意识同步。此即后世所谓的“巫舞”。由此可知，巫和舞的形成，都与人类超常智能所形成的自发动功有关。从这里可以看出，原始气功本来是人类生活的一部分内容，只不过是一种关系到促进人类智能开发的特殊的生活内容而已，而且这种生活指导着人类的其他生活。恐怕这就是史学家要探究的人类文化与气功的源头吧！　随着时代的推移，人类进化到原始公社时代，图腾崇拜、鬼神祭祀、巫祝治病等，成了人类生活必不可少的内容。这些活动都需要具有特异功能的人。而这种人才的培养（自觉或不自觉地）需要一定的方法，这为气功的诞生创造了客观条件。这一点在今天东南亚、南美洲、大洋洲等地的一些原始部落里还可以找到例证。比如，萨蛮教是流行于东南亚许多原始部落的原始宗教。按他们的规定，老萨蛮要选择徒弟，教授三年，然后在全体部族面前表演诸如上刀山、下火海之类的超常功能。通过这番考试和一定的仪式以后，这些徒弟就成为新的萨蛮。显然，萨蛮教的这种师徒相授的获得超常功能的方法，

除了它的宗教内容之外，实质上就是气功。这是一个现世的例子。征诸古籍，那记载就更多了。譬如，《黄帝内经·素问·上古天真论》说：

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

这里，“其知道者”指的是具有超常智能而能体察“道”的人；而“法于阴阳，和于术数”，“形与神俱”，则是知“道”者修身的方法——气功的实践和方法。在同一篇文章里，还有一段记载说：

“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时；恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”

“恬憺虚无”、“精神内守”正是练气功的妙谛，而上古之圣人正是以此教下。可见：①原始公社的领袖（圣人）们是精于气功的；②教自己的部族练气功是原始部落首领们的职责，其目的在于健身祛病。这说明，远在上古时代，气功就相当流行。　至此，出现了一个必须回答的问题，就是古人既然都曾有过巫舞这种原始气功，那么为什么仅在中国形成系统的古典气功学，并建立了震撼世界的农业文明，其他地区除印度形成了婆罗门的瑜伽和佛教外，仍停留在类似萨蛮教的原始气功状态？这可能与广袤的黄河流域的天然环境具备着整体全息信息有关，如五岳有五行的五方性质，而五方气候又有气候的全息变化性质等等。生活在这种具备着全息整体特性的环境中的原始人，必将受其影响而具备更多的全息性，这不仅将使人的肤色等身体特征多样化，而且将使人的思维从一开始就避免朝某一极端发展，因而有可能建立起在一定程度上正确反映客观世界（包括人自身）的整体理论——如阴阳、五行、八卦、天干地支、经络、精气神等理论来。这些理论进一步指导气功实践，从而使原始气功逐步演进到古典气功学。至春秋战国时期，古典气功学的雏形已见端倪。

第二节史前文明与上古气功

I 古老的传说

关于古文明的起源，历史上有种种传说，而且每一个民族都有自己的传说。据古籍记载，在华夏大地上，曾经出现过许许多多圣人，他们是中华古文明的代表，也是千秋流芳、万民景仰的中华民族的领袖人物，其中最为杰出也最为人所熟知的有盘古、女娲、燧人、伏羲、有巢、神农、黄帝、唐尧、虞舜、夏禹等等。这里，盘古是神话中开天辟地的圣者，但不同于《圣经》中的上帝，他不是无所不在的、天上人间的统治者，而是为人类开辟生存空间而献身的圣者。女娲可看作母系氏族社会领袖的代表。女娲补天的故事，是中国古代神话中最为绚丽夺目、最富有想象力的一章。火的发现者燧人氏，则是旧石器时代中华文明的最杰出的代表。实际上，火的发现对人类自己的进化影响至巨，对人的智力的发达尤为关键。故火的发现和利用，可以看作是人类由茹毛饮血的野蛮时代走向文明的起点。

有意思的是，在希腊神话里，火是普罗米修斯从神那里偷到人间来的，他因此而受到了神王宙斯的惩罚。而在中国古老的传说里，燧人氏钻木取火，与神无关，是靠人类自身的智慧和能力而获取的。前者是由于对火的迷茫而乞灵于对神的讴歌，是神话的憧憬；后者则是对我们祖先智慧和能力的颂赞，是现实的记述。此二者的差异，只是中华古文明与西方古代文明乃至印度古文明相区别的一个例子。（是格调的区别吗？是否可以设想，对火的运用起源于中华民族的祖先呢？至少可以断定，我国的传说，比较正确地反映了我们祖先使用火的经过。）而自伏羲至大禹，则是新石器时代华夏文明的代表，现简要分述如下。

一伏羲的传说

传说中的伏羲大约生活在公元前 7000～前 6400 年之间。他对中华文明的第一大贡献是教人驯养牲畜，因而被尊称为伏羲氏，又作庖（古音浮）牺氏。他对中华文明的另一大贡献，就是创造了阴（）阳（）两个抽象的符号，并在此基础上创作八卦：（乾，天）、（坤，地）、（坎，水）、（离，火）、（巽，风）、（震，雷）、（艮，山）、（兑，泽）。对此，《易·系辞》曾有如下记载：

“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”

这段话告诉我们：　（一）伏羲氏创造“”和“”两个抽象的符号，并进而由此阴阳两爻而作八卦，是他“观象于天”、“观法于地”、“近取诸身，远取诸物”的结果。以往人们按照常规的认知模式的理解，把“观”字理解为一般的运用五官的观察。而现代气功效应的科学研究告诉我们，气功实践是古人类认识世界的一条基本途径。因此，这里的“观”和“取”，除了常规意义上的观察和思维外，更为重要的是人在超常智能状态下对事物的认知（即“观”和“取”）。“近取诸身”，似乎还包括气功的内求法，就是广义的“内视”；“远取诸物”，则应包括庄子所说的“知内而达外”的认知方法。这里，最重要的是阴、阳两个概念的提出和符号的抽象，是伏羲从自身内、外实践中体察、提炼出来的。既有外求的感性知识（人和动物的性别、万事万物之中对立的两个方面等等）的升华，更包含他在气功态下内求而体察到的关于生成万物的基本物质——阴阳二气的认识。（二）由“”和“”两个卦爻衍生八卦，体现了伏羲对于世界的两个基本认识：1．阴阳二气交感而生成种种无形的气，并进而生成有形的万物。而阴、阳二气本身又是互相依存的，是对立而统一的整体；　2．万物、万事本身的运动和变化，是由万物或万事内部的阴阳二气或对立的双方相生相抗、相消相长、交感生克的结果。　（三）伏羲所作的八卦，是从他对于世界的整体性的认识中抽象出来的一种系统模型，它体现了宇宙和宇宙间各个层次上的万事万物作为一个整体时的变化规律，即所谓“以通神明之德，以类万物之情”。这里的“德”是指事物的内在规律，而“情”则为万物的特性及其演变。　因此，如果说伏羲创八

卦是中国古典文化的基础——整体观诞生的标志，那么，以伏羲氏为代表的古代先哲们的气功实践，以及他们在自身的气功实践中体察到的关于世界的整体性的经验，就是孕育中华文明的母体。而另一方面，人的生命运动和天人关系也服从于八卦这个系统模型所揭示的规律，所以气功本身也被纳入了这个框架，从而为原始气功完成由“术”（方法）而“学”（理论＋方法）的飞跃，提供了理论基础。我们认为，原始气功由“术”而“学”，正是我们的祖先所创立的气功能流传数千载至今而不被湮没的根本原因。这体现了中华气功和中华古文明的辩证依存关系。　关于伏羲创八卦，还有一则传说，说是“伏羲时，有龙马出孟河，其背有点，二七在前，一六在后，三八在左，四九在右，五十其中。”（见第二章图 1）据说伏羲看了这个图而悟出八卦之理。但从河图的实际情形来看，它显然表达了五方的意思，与五行学说有关。伏羲是怎样由它悟出了八卦，不得而知。伏羲观河图而创八卦这一说法的依据，似乎也是《易·系辞》里的一句话：“河出图，洛出书，圣人则之。”这里的“洛出书”指的是洛书（见第二章图 2），也属于五行模式，只是在龟背上，成了九方布置（包括中央）。由洛书去掉中央一方，倒有点像八卦。为此，到底哪个是河图、哪个是洛书，也成了千载悬案，一直争论不休。对此，我们不想多加评论，只是根据气功学的观点指出两点：　1 见河图或洛书而悟八卦之理的说法，是后人按常规认知模式的推测，如果考虑到气功实践是古人认识世界的基本途径，那么根据《易·系辞》“近取诸身，远取诸物”、“以通神明之德，以类万物之情”而始作八卦这一说法，伏羲氏是无需河图或洛书即可作八卦的。因为这里的关键是通过气功“内取诸身”，“知内而达外”，而“通神明之德”，并非肤浅的“象形”（八卦之与洛书）。　2《易·系辞》所说的“河出图，洛出书，圣人则之”，那个“则”，不一定指八卦，也可以指五行学说。也就是说并不排除伏羲氏也创立了五行说。对此，后文还要作进一步论述。

二神农的传说

神农氏是传说中伏羲氏之后的一位圣者，他和燧人、伏羲并称三皇。据古籍记载，神农氏对于中华文明的贡献主要有三：　（一）教人种植五谷，并发明了农耕的工具和耒。《易·系辞》曰：“庖牺氏没，神农氏作，斫木为揉木为耒，耒耨之利，以教天下。”故被尊称为神农，是中华农业文明的始祖。　（二）农业生产与气象有密切的关系，天象的观测、历法的制订等等，是农业生产的必需，传说这些亦始于神农。《史记·历书》说：　“昔自在古，历建正作于孟春。于时冰泮发蛰，百草奋兴，秭规先滜。物乃岁具，生于东，次顺四时，卒于冬分。时鸡三号，卒明。抚十二（月）节，卒于丑。”

按《史记》的说法，这里的古历是指黄帝以前的历法，而“神农尚矣”。（三）神农还是中国医药学的奠基者之一。传说神农曾经尝百草而考定百草的性味，奠定了中药学的基础。对这个传说，以往人们都仅仅把它当作一个传说而姑妄存之。但是气功效应的科学实验和当代人们气功实践的经验都证明，气是实在

的，万物确实都有气，而且万物之气是可以被气功态下的人所感知的。不但如此，具有“气觉”功能的人对于万物之气的描述也都是比较模糊的，常用寒、热、温、凉等词来表示。而这和古中医药学里关于药的性味的表达方式相当一致。故从气功的观点来看，神农尝百草的传说并不虚妄，是具有真实性的，只不过这个“尝”不是（或者说主要不是）常规意义上的味觉的“尝”，而是运用自身在气功态下的超常感知能力，去觉知百草之气，并通过自身体察来确定药性以及它与人的生命运动的关系。显然，在神农氏的时代，先哲们通过他们的气功实践和气功功能，不仅研究了百草之气、质的性味，而且对人体生命运动的规律也已经有了相当深入的认识。二者相结合，才能确定百草作为治病健身的药的特性。所以，和伏羲一样，神农这位传说中的中华民族历史上的圣王，也是一位气功大宗师。伏羲和神农是中华农业文明的奠基人，也是中华古气功的开创者。

三黄帝的传说和记载

据古书记载推算，黄帝大约生活在公元前 2500 年左右，是中华民族的最杰出的代表，为传说中的“三皇五帝”中的五帝之首。据《史记·五帝本纪》记载：

“黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕。生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而聪明。”

他是神农氏之后，中华民族的领袖。传说当时各部落首领互相侵伐，暴虐百姓，而九黎族之首领蚩尤为害尤劣。于是

“轩辕乃修德振兵，治五气，艺五种，抚万民，度四方，教熊罴貔貅驱虎”，“与蚩尤战于涿鹿之野，遂禽杀蚩尤。”（《史记·历书》）

于是各部落咸尊轩辕为领袖，是为黄帝。按司马迁的说法，黄帝有 25 子，传说中的五帝中的另外四帝，以及开夏、商、周三代的禹、汤、文、武，都是黄帝的后裔。帝颛顼（高阳氏）是黄帝之孙，帝喾（高辛氏）是黄帝的曾孙，帝尧是帝喾的次子，帝舜是高阳氏的后裔，禹也是颛顼的后代，而商汤的先祖契和周文王、周武王的先祖后稷，则都是黄帝的曾孙帝喾的儿子。我们知道，中国古代对于宗族世系家谱是十分重视的，因此，从夏、商、周三代以后的历史来看，黄帝是确有其人的。

黄帝不仅是中华民族历史上最卓越的领袖，也是中华古文明最杰出的代表。传说黄帝发明了指南车（司南），用玉石作兵器，造舟车弓矢，染五色衣裳；其妻子嫘祖发明养蚕，并用蚕丝织帛做衣裳；命大臣仓颉造字，创造了象形文字。今天的汉字就是由此经甲骨文、金文等演变而来的。此外，黄帝还命大臣羲和、容成等“考定星历，建立五行，起消息，正闰余”（《史记·历书》）而制订“调历”等等。这里，特别需要指出的是关于黄帝“治五气”、“建立五行”的说法，因为五行学说是中华古典文化的基础之一，也是中华气功学的基石。它的源起和内涵历来众说纷纭，从气功学的观点出发，对它进行再认识是完全必要的。这一

点我们将在后文中阐述。 古老的传说为中华古文明源流的追溯提供了基本线索。我们认为若能立足于现代科学关于气功和气的实证的基础，以新的观点（气功学的观点）去重新认识这些传说，可能对了解这些传说的蕴涵，对中华古文明的源起，对上古气功在中华古文明创生过程中的作用，以及中华文明与中华气功的内在联系等，有一个正确的认识。当然，这种认识还有待于考古学的新发现和人类学对现存原始部落文化的研究，来作进一步的验证、修正和充实。

Ⅱ新石器文化和上古气功

现在让我们把考察的目光从绚丽动人的古代传说收回来，落到实处，立足于人类学和考古学的研究成果，从另一方面进一步考察作为古代人类共同财富的气功和人类古代文明的内在联系。 在华夏文化的传说中，从盘古开天地，经三皇五帝而至禹汤文武，除盘古的神话以外，其它的传说在人类学和考古学上都是具有实际背景的，因而都是有迹可循的。即使是富有浪漫色彩的女娲炼石补天的故事，也不见得纯属虚构，如果我们去掉女娲身上的神光，把她看作母系氏族社会时代的一位杰出代表的话，那么，“补天”固属神话，是虚构的；但传说中她采集“五色神泥”用火煅烧而“炼石”的说法，却很可能是有其实际背景的。实际上女娲炼出来的“石”，不可能是岩石的石，只能是不同于泥土的、类似于石的某种脆性硬质材料，这就是陶器。因此，如果我们把女娲采集特定性状的泥土（所谓“五色神泥”）用火煅烧炼制成“石”的过程理解为制陶技术的话，恐怕不会是穿凿附会，应该是合理的。设若如此，则炼石补天的神话里的女娲，很可能是华夏文明中制陶技艺的始祖。按照传说，女娲和伏羲似乎有着比较密切的关系，或许他们是从母系氏族公社向父系氏族公社过渡时期的领袖人物，唯此，则女娲应略早于伏羲。人类学的研究告诉我们，火的发现属于旧石器时代，而禹则是青铜文化时代的人物。从公元前 6000 年至前 2000 年，人类处于新石器时代（晚期是铜石并用时代）。这样看来，传说中的女娲、伏羲、神农、黄帝等等都是属于新石器时代的人物。而世界范围内的考古学家的发现明白无误地证明：“对各种重大文明技艺的掌握（制陶、编织、种植、驯养牧畜等技艺），是在新石器时代牢固地确立起来的。”（列维·斯特劳斯《野性的思维》）所以，在人类文明史上，新石器时代是一个非常伟大的时代，在此期间人类文明发生了一个了不起的飞跃。人类学家认为，这一飞跃完全可以和工业化以来现代科学技术的进步带来的人类文明的跃迁相媲美。女娲、伏羲、神农、黄帝等传说中的圣者，正是华夏大地上新石器时代文明的代表。 但是，他们是怎样发明制陶、编织、种植和畜牧等技艺的呢？有一种说法是把这些巨大的进步统统都归结于一系列偶然发现的偶然积累，归结于对某些自然现象的被动的、偶然的领悟。比如，制陶技术的发明，是因为偶然的一场大火之后，发现泥制的器皿分外坚固；又如，狩猎所得的禽兽供食用有余，因此就养起来，于是就慢慢形成了畜牧业等等、等等。这和中医学史所述的石块、树枝偶然触碰人体能引起循经感传而发现经络的说法如出一

辙。这种说法听起来好象有点道理，其中的种种疑虑，都可以用“久而久之”四个字一笔抹掉。其实上述种种说法是很靠不住的，是先验的。这里我们只对所谓新石器时代之谜作一些讨论。　为了解开新石器时代之谜，国外许多科学家曾经试图在实验室的条件下，凭借现代科学技术，来重复所谓偶然发现的偶然积累(其方法的思路和我国50年代以来做的循经感传实验相类似)，看看有没有可能通过这种模式，来“发现”出现于新石器时代的制陶等技术。到目前为止，所有的实验结果都是否定的。比如H·H·Coghlan在《史前铜与熔炼实验》一文中写道：

“人们企图了解，如果铜矿石偶然进入一座炉子里会发生什么情况。各种各样复杂的实验表明，结果什么也没有发现。过去人类有可能发现的获取金属铜的最简单的方法是：把研细的孔雀石放在一个陶盘内，覆上一个泥罐子加热。其唯一结果就是使成功的机遇只能发生在某位专长涂釉的陶工的窑内。”

做这一系列实验证明：通过偶然发现的偶然积累而发现冶铜术的几率非常小、非常小，实际上是不可能的。而且还要考虑一个问题，古代世界上地理位置相距如此之远（如中国黄河流域、南亚印度河流域和南欧爱琴海地区和西亚的两河流域）的地区里的人们，居然能够在差不多同一历史时期里，获得同一发现和发明，这实实在在是不可思议了。实际上，

“为了把野草变成种植作物，把野兽变成家畜，从而使这些动植物具有营养的或工艺上有用的特性（这种特性或者原来根本不存在，或者仅仅能够被猜想到）；为了把松散而又容易碎裂的泥土制成坚固的、不透水的陶器（而这只有在从大量有机和无机的原料中选出一种最适宜陶器制作的材料的情况下，才有可能，而且还得有适当的燃料、火候，并达到有效的氧化程度）；为了寻求费时而复杂的、无需土壤或水份而进行的养植技术，把有毒的根、茎或种子变成食物；为了要从许许多多种矿石中，经过多种组合和火候的配合炼制铜、青铜、铁等等金属材料”（列维·斯特劳斯《野性的思维》）。

等等、等等。按照现代科学的认知模式和思维方法，即使在具有现代科学的条件下，这些技术中的每一种的发现或发明，

“都要求人们在费几个世纪之久的时间，去积极而又系统地观察，并通过无数次实验来对大胆提出的假设进行核实。”（列维·斯特劳斯《野性的思维》）

而这在新石器时代那样低下的生产力水平的情况下是不可能的。更何况，与铜的冶炼问题一样，在地理上相隔那么遥远，几乎不可能进行交往的不同地域内的古人，居然能在同一历史时期内，发现或发明了几乎差不多的制陶、畜牧、种植等技术，驯养的动物都是马、牛、羊之类，种植的作物都是谷物（粟、黍、麦、稻之类），这如果要以偶然发现的偶然积累为机理的话，那实现的概率实在是太小、太小了，实际上是不可能的，或者说这种可能性大概和上帝创造万物的概率一样。　所以，立足于现代科学的实证研究的结果，新石器时代人类文明的实实在在的巨大飞跃告诉我们，在当时存在一种和现代科学相平等的、和现代科学以至现代人日常生活中认知模式有本质差别的认知世界的方法，这种方法和文化知识的积累没有直接的关联。这种认知世界的方法，就是今天我们所说的超常智能

的实践。因为，现代科学实验和当代的群众性的气功实践已经证明：人确实具有超常的智慧和功能，这种功能使人类具备了认识世界的超常的能力，从而开辟了一条和常规认知模式以及现代科学的思维方法完全不同的途径。有意思的是，现代人类学家对于现存原始部族文化的考察结果，似乎使我们这种想法得到了进一步的支持。D 詹尼斯在《印第安人对人与自然的解释》一文中，论及印第安人对动物的惊人的知识时，引述了一位印第安哲人的话。他说：

“我们知道动物做些什么，海狸、熊、鲑和其它动物需要什么，因为很久以前人已经和他们结了婚，并从动物妻子那里获得了这种知识。……白人把什么事情都记在本子里，这样就不会忘记；但是我们的祖先和动物结了婚，学习了它们的习俗，并一代一代地把知识传了下来。”

ESCHandy和HKPukui在《夏威夷考伍族波里尼西亚的家族制度》一文中更进一步指出，夏威夷的土人认为他们之所以能对周围的动、植物有如此深入细致的知识，是因为人和这些东西是合一的，而 “夏威夷人与自然现象中活的东西的合一，即与神灵和其他灵性的人的合一，用联系这个词来描述是不恰当的，当然用交感、移性、反常或超常、神秘或神奇等词来描述也是不恰当的。它并不是超感觉的，因为它有一部分与感觉有关，而有一部分又与感觉无关。它正是自然意识的一部分。”

显然，印第安人所说的和动物结婚而从动物妻子那里获取有关动物的知识，和夏威夷人所说的“人与自然现象中活的东西的合一”，在本质上是一致的，只不过没有把这种超常认知过程说清楚。对此《管子·心术下》中却作了明确的论述： “专于意，一于心，耳目端，知远之证。能专乎？能一乎？能毋卜筮而知凶吉乎？能止乎？能已乎？能毋问于人而得之于己乎？故曰，思之，思之，不得，鬼神教之，非鬼神之力也，其精气之极也。”

如果说管子这里所说的是超常认知的方法学的知识，那么《庄子·齐物论》中所说的：“物无非彼，物无非是；自彼则不见，自知则知之”，“彼是莫得其偶”而“照之于天”，则是超常智能认识事物的方法论了。这较印第安人的祖先和动物结婚的说法，较夏威夷人和自然现象的活的东西合一的说法，不仅符合事实得多，而且上升到了理性层次。 总之，偶然发现论的现代模拟实验，关于气功和人体特异功能的现代科学实验，当代人们气功实践的经验，以及人类学家对于现存原始部落文化生活的考察等，从反、正两方面说明：新石器时代人类文明的巨大进步，主要应归因于当时人们通过超常智能而获得的关于周围世界的认识。偶然事件是外因，起触发作用；而“久而久之”的经验积累和常规认知模式下的认识的进步，是在这些技艺发明了以后的事，是量变，是渐变。真正起突变作用的创造性的飞跃，来自当时人们气功实践中获得的智能和悟得的真知。据此可知，在新石器时代，人们的气功实践必定已经达到了很高的水平。这有没有根据呢？回答是肯定的。

Ⅲ关于上古气功

在第一节里，我们基于气功的现代科学实验和气功实践的经验论述了气功的起源，指出气功几乎和人类自身一样古老。因此，在新石器时代，人类（如传说的那些杰出人物）的气功已经达到相当高的水平。这一设想是合乎逻辑的，而且有考古学的资料和古籍的记载为证。　首先让我们来看看考古文物的证据。1975年我国考古工作者在青海乐都地区发掘了四座古墓葬，据考证属于马厂文化（公元前3000年～前2000年），约略和黄帝同时。出土文物里有一双耳陶罐，罐体上有一彩绘浮雕人像，双目微睁，口张大近圆形如呵气状，腹部微隆，双脚平放而略宽于肩，下肢微曲呈蹲裆式，双手张开置于腹部两侧，不仅很像后世所传的站庄练功的样子，而且和某些吐纳法很相似。这说明，在黄帝时代，气功是十分流行的。　其次，古籍里有大量的记载，说明远古时代气功是相当盛行的，尤其是原始部族的领袖人物和圣人，都是精通气功的。比如，《黄帝内经·素问·上古天真论》曾论及古代真人、至人、圣人和贤人的不同的修身方法（即气功）。它说：

“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一……此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外……亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲，于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思虑之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道。”

把这一段论述和考古的发现相结合，表明在新石器时代，气功盛行于世，而部落的领袖和哲人们，尤精于气功。

实际上，在原始公社时代，部族的领袖们必须具有超乎常人的智能。这种超常智能来源于他们的天赋和修身（气功）实践。《黄帝内经·素问·上古天真论》所说的就是他们的修身实践（气功）的方法。《史记·五帝本纪》说黄帝“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐”，说的是他的天赋特异，而“长而敦敏，成而聪明”则是黄帝修身实践的结果。《庄子·在宥》记述了黄帝问道于广成子的故事，广成子曰：

“善哉问乎！来，吾语汝至道：至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”　黄帝问道于广成子当然是一个传说，未必确有其事，但黄帝精于气功则是那个时代的必然。而且据史书记载，黄帝在位百年，享年111岁，可谓长寿。不仅黄帝如此，从黄帝以至尧、舜、五帝，无不具有超常的智能，既建赫赫治世之功，又能长寿而尽其天年。据《史记·五帝本纪》记载，帝颛项

“静渊以有谋，疏通而知事；养材以任地，载时以象天；依鬼神以制义，治气以教化，洁诚以祭祀”。

这里的“治气”可能是后来荀子所说的“治气养心之术”，“治气以教化”就是以“治气养心之术”教化其部属。可见高阳氏本身是精于治气养心之术的。他在位 78 年，享年 98 岁。继颛顼而践帝位的是帝喾。据《史记·五帝本纪》记载，他

“生而神灵，自言其名。普施利物，不于其身。聪以知远，明以察微。顺天之义，知民之急。仁而威，惠而信，修身而天下服。”

这里“聪以知远，明以察微”说的是他的超常的智能，这种超常的智能固然有其天赋（“生而神灵”），根本的还在于他的修身（治气）的实践，而他的高尚的道德也是他修身的结果，“仁威”、“惠信”而“天下服”则是他治世的业绩，他修身成就的外在表现。据记载，他“十五佐帝颛顼，三十践帝位”，在位 70 年，享年 105 岁。尧是帝喾的儿子，其为人也，“其仁如天，其知如神，就之如日，望之如云”。这四句话是对帝尧修身所达到的道德、智能、气质和精神境界的总的描述。唯其如此，他才能使“百姓昭明，合和万国”。在位 98 年，享年 117 岁。舜是有名的孝子，据说他“年二十以孝闻，年三十尧举之，年五十摄行天子事，年六十一代尧践帝位”，用贤良而辟奸佞，修身自持，故“四海之内，咸戴帝舜之功”。在位 39 年，享年百余岁。高尚的道德，超常的智能，煊赫的功业，健康而又长寿，四者俱备，五帝之精于修身（气功）是可想而知的。关于这一点，《尚书·大禹谟》里还记述了帝舜禅让给禹时，对禹说的一段话，其要旨是四句话：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”这里“惟精”、“惟一”和“执中”是修身的要义所在，而“执中”是关键。这十六个字，是中华气功见诸文字的最古老的心诀。后世儒家（秦汉以降）认为是历尧舜禹汤一脉相传的治世的“圣人心法”，后世道家（秦汉以降）则说那是广成子传给黄帝的修身治气的“十六字真言”。而实际上，在那个时代，“修身”和“治世”是统一的。作为一个领袖（天子或“帝”），把“治世”和“修身”逐渐分开，是进入了奴隶社会以后的事，也就是说是大禹以后的事情。　至于伏羲和神农的修身实践，史书无明白的记载，但是从他们教人驯养牲畜，实行农耕，创作八卦和遍尝百草的实践来看，他们也必定具有精深的气功实践的造诣，因而具有超乎常人的认识世界和改造世界的能力和智慧。　综言之，几乎和人类的起源同步的气功，在新石器时代有了很大的发展。作为新石器时代华夏文明杰出代表的传说中的伏羲、神农和以黄帝为首至于尧、舜的五帝，都是气功造诣精深、具有超常智能的圣贤先哲。新石器时代的重大发现和发明，是以通过气功实践而获得的对世界、对周围事物的深入的认识为基础的，这是人类认识世界的、与现代科学的认知活动根本差异的另一条途径。值得一提的是，人类学家关于新石器时代之谜的研究，也导致了与此一致的结论。正如列维·斯特劳斯在《野性的思维》中所说，对这一个谜只有一种解答：　“这就是存在着两种不同的科学思维方式，两种方式都起作用，但当然不是所谓人类心智发展的不同阶段的作用，而是对自然进行科学探究的两

条平等的途径，其中之一对应于‘知觉和想象’的模式，而另一个则是离开知觉和想象的”，“这两条途径中一条与感性直观密切相关，另一条则远离感性直觉。”

至于这条新的途径是什么？列维 •斯特劳斯等将它归诸于巫术——原始的巫术。他认为：

“巫术在某种意义上，本身是完整的，而且它那种非物质的完整性和连贯性与它后面的那个物质存在的完整性和连贯性一样”，“因而我们最好不要把巫术和科学对立起来，而应当把它们看作获得知识的两种平等的方式，它们在理论和实用的结果上完全不同。”

而这种不同不是演进意义上的不同，而在于“它们都只是适用于不同种类的现象”。我们在讲气功的源起时指出，巫舞实际上是史前文明与上古气功的关系的另一个侧面。因为图腾崇拜是史前文化的一个重要内容，而图腾崇拜是和原始巫术分不开的。这一点，我们将在下一节进一步阐述。

第三节图腾文化•原始巫术•上古气功

提起巫术，人们往往就想到巫婆、神汉，就和欺骗、迷信、道会门等等联系在一起。尤其在我国，十多年前，气功之所以为人所非难，就是气功有巫术的嫌疑。正是 70 年代末期以来关于气功的科学实验，摘掉了罩在气功头上的这顶迷信帽子，气功的发展才有了今天的局面。今天，我们在探讨气功科学和人类文明的关系时，为什么又要把气功和巫术联系在一起呢？这岂非自找麻烦吗？我们的看法不是这样。理由有二：　1 现代的巫婆、神汉固然骗子居多，现有的巫术也确有大量封建迷信的糟粕，但历史上的巫术作为一种历史的遗产，从气功学的观念来看，有其合理的内核。只有从气功科学的观念出发对它进行分析，揭示其合理的内核，才有可能真正扬弃其糟粕，才有可能真正廓清封建迷信的重重迷雾，划清气功、气功学、气功科学与封建迷信的界线。怕沾边而不作具体分析，这个界线将永远弄不清楚。　2 从历史的高度来看，巫术是人类文明发展到一定阶段的必然，是人类文化的一个组成部分，它和古代气功有着很深的历史渊源。在这里，我们正是把它看作一项古人类的文化遗产来讨论它和气功的关系的。　图腾崇拜是原始公社时代人类文化（广义而言）生活的主要内容。它的兴起，不仅仅是因为原始人类对自然现象的蒙昧无知，更重要的是维持原始人类生存的必需。对原始人类来说，群居是自身生存的必要条件。以祖宗祭祀为中心的图腾文化，正是维系公社免遭解体的必不可少的精神纽带。因此图腾文化是原始人类的共同财富。上一节中所说黄帝率熊罴貔貅与蚩尤战于涿鹿之野，这里的熊、罴、貔、貅并非野兽，而是指以熊、罴、貔、貅为其图腾的四大部落。图腾文化的主要内容是对以图腾为象征的部落祖宗神的祭祀，祭祀有一定的仪式，包括献祭的实物、导具、祭辞、音乐、舞蹈、一定的程式等等。仪式的内容因祭祀的目标和目的而异。而祭祀的结果（成功或失败）则决定于仪式的主持人，取决于主持人的身心

修养和方法（术）。对专门主持各类祭祀仪式的人的称呼，因仪式的类别和地区而异，但统称为巫。而他所主持的仪式和实现仪式目标的方法，就统称为巫术，或原始巫术（以区别于后世以骗人为目的的巫术）。它是在原始巫舞基础上发展而成的。

Ⅰ巫祝之术和移精变气

按《说文解字》的说法："巫，祝也，女能事无形，以舞降神者也。"故巫术亦称巫祝之术。在远古时代，"祝"的职责是交通鬼神，为人祈福消灾，解除病痛，为人治病的那一类巫术又称"祝由"。显然，在原始公社时代，并不是随便什么人都能成为巫的。对此，《国语·楚语下》说得很清楚，它说：

"古者，民神不杂，民之精爽不携贰者，而又能齐肃衷正，其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之。如是，则神明降之。在男曰觋，在女曰巫。"

可见，与当今所说的巫婆、神汉的概念不同，在远古时代，巫觋是具有超常智能的人。关于原始巫术的具体内容，在中国所存资料很少，从后世道教符箓一派的资料来看，巫祝之术不外礼拜、祈祷、咒语（包括诵咒和唱咒）、印诀、符箓、道具、特定的动作（舞蹈）等等。而行巫祝之术的先决条件则是巫觋本人的心身修养和功能状态。前者即《国语·楚语下》里所说的："神不杂"、"精爽不携贰"、"齐肃衷正"等等，后者即所谓"智能上下比义"、"圣能光远宣朗"、"明能光照之"、"聪能听彻之"。而达于这种心身修养的境界，在上古是个别人的超常智能的自然呈现，但至少可以认为自黄帝以后，就是气功实践的结果了。据此，可以认为，巫术的效果从本质上来讲是施术者气功功能的体现。　然而，另一方面，巫祝之术本身就是一种修身的方法，巫觋的巫术实践也是他们修身的外延。仪式、法器和道具可以形成一种庄严肃穆的气氛，有利于收束心神，由外敬而达于内静，使施术者易于进入气功态。诵咒或唱咒则有三重作用：一是集中意念，"专于意，一于心"，以达"抟气如神"的高级境界；二是借助于特定的发音和特定的音律变化规律，促进人体内部气机的升降开合，并通过内部气机的强化运行与自然之气相干而起作用；三是由心理暗示—→良性的意识反馈—→强化内部的气机运行。而手印和诀法，则至少可以通过经络、穴位而起作用，改变体内的气机和气化过程，进而与自然之气相感应而作用于外部事物；仪式的动作（包括舞蹈）则可通过引动形体而和畅气血，强化施术者意念的作用。至于符箓等等，除了有助于集中意念外，还有助于人与大自然之间的沟通、混化而取得场性效用。因而，原始巫术所造成的种种神奇的效果，"非鬼神之力也"，乃施术者（巫觋们）"精气之极也"（《管子·心术下》）。所以，《黄帝内经·素问·移精变气论》早就把祝由治病的原理归结为四个字："移精变气"。"移精变气"这四个字既是巫术对外部事物起作用的机理，也是巫觋们借巫术以内修自身的道理。所以，在远古时代，巫术以气功实践为本，气功借巫术而为用，故上古气功和原始巫术是统

一的。二者的分离是后来人类文明进步的结果。　从这里可以看出，人类的超常智能的表现随着人类的发展，从简单的不自觉而呈现的原始巫舞，到原始公社时期即人类文明的萌芽时期，气功和巫术已结为一体。作为对人类文明再认识的一个组成部分，对原始巫术本身也应该有一个如实的估计，以免把孩子和脏水一起泼掉。在这方面，我们的祖先的做法是值得效法的。大家知道，《黄帝内经》对于鬼神是持否定态度的，它公开宣称“道无鬼神，独来独往”(《黄帝内经 •素问 •宝命全形论》)。但是《黄帝内经》对于祝由之术是充分肯定的，把它和导引、行气、刺、灸、药石等，并列为医家治病的重要方法。鬼神之说是荒诞的，但因此而全盘否定巫祝之术，把孩子和脏水一起泼掉，决不是科学的态度，亦为智者所不取。

Ⅱ《吠陀》•原始巫术•瑜伽

如上所述，图腾崇拜和原始巫术曾经是人类文明发展史上的一种普遍现象。正如温特尼茨所说：“许多巫术歌曲，像配合它们的仪式一样，应该归入一种概念的范畴，它遍布全球，在一切国家的最不同的民族中以最惊人的相似性再现出来。”(《印度文学史》)而在世界上几个文明古国里，在这方面最为突出的是印度。众所周知，《吠陀》（Veda）是印度古文化的渊薮，它对几千年来印度文化的发展具有极大的影响。印度历代的学者都习惯于以是否相信“吠陀的绝对正确性和至高权威”作为划分“正统”和“异端”的准则。《吠陀》究竟是什么呢？吠陀的词意是指知识、智慧。作为印度古文化经典的《吠陀》，分曼多罗（本集）和梵书两部分。就其内容而言，《吠陀》实际上是古代印度河流域原始部落巫术的总汇（巫术大全）。其中最为古老的是《梨俱吠陀》（Rg Veda），它是祭祀时所用的诵咒和赞辞的汇编，故又称《赞诵明轮》，属于诵者祭司。除了《梨俱吠陀》外，属于《吠陀》本集的还有《娑摩吠陀》(Sama－Veda)、《夜柔吠陀》(Vayar－Veda)和《阿闼婆吠陀》（Athaeva－Veda)。其中《娑摩吠陀》是《梨俱吠陀》的一个选集，它的根本部分是从远古传下来的曲调，属于歌者祭司，又称《歌咏明轮》；《夜柔吠陀》分两部分，称为《白夜柔吠陀》和《黑夜柔吠陀》，前者收集的是祭祀仪式中使用的咒语和咒文，后者则说明这些咒语和咒文使用的原则和进行祭祀的方法。其特点是这些咒文几乎没有任何意义，只是一串发音的符号。《夜柔吠陀》属于行祭者祭司，又称《祭祀明轮》；《阿闼婆吠陀》记录了驱逐病魔、消灾避难、禳福趋吉的巫术咒语，又称为《禳灾明轮》，属于婆罗门祭司。梵书从属于相应的本集，记述了施行种种巫术和进行各种祭祀的仪式。显然，为了弄清《吠陀》在古印度一直受到人们如此的尊重而成为印度古文明的源泉，这得从巫术的本质，以及巫术和瑜伽的关系谈起。　究竟什么叫做巫术(指原始巫术)呢？现代人类学家和历史学家，在作了大量的历史的研究和对现存原始部落的图腾崇拜的系统考察以后，提出了一系列看法。JG弗雷泽说：“每当感应巫术以纯净的形式出现的时候，它设想在自然界里每一件事必然总是接着另一件事，没有任何精神的或个人的作用干预……举行恰当的仪式，伴随适当的咒语，愿望的结果必

定随之而来。”关键是“必须严格地按照他的技艺规则”进行操作（《金枝》）。然而，上述种种说法并没有讲清楚原始巫术是怎样起作用的。对此，G汤普森提出了一种看法，他认为“巫术依据这样的原则：通过造成你控制现实的幻觉，你就能真的控制现实”。这段话乍一看来十分荒唐，但如果根据气功学的原理稍微深入地想一下，就不难发现这种说法合乎气功的道理。因为，所谓“造成你控制现实的幻觉”，实际上就是练气功时要求的“心住一境”，不过这个境和一般练功过程中心所注的境不同，是要实现某一特定的目标。利用“你控制现实”这个意境，使巫者的意识活动单一化，“一意摶心”，这样，“志一，则动气”，动大自然之“气”，而“气”动则物变，从而实现对现实的预定的控制。这和特异功能的意念致动的作用机制大致相同。由此看来，原始巫术就是人类最古老的一种气功。　由此而知，原始公社时代的图腾文化、原始巫术和上古气功（瑜伽）是密切结合在一起的。图腾崇拜是原始公社凝聚力的体现，原始巫术是图腾崇拜的需要，也是图腾文化的主要内容，而远古的瑜伽实践（上古气功）则是原始巫术的基础。此三者的逐渐区分（注意，不是分离），是人类文明进一步发展的结果。而这一过程，在不同的文明古国里，情形是十分不同的。尽管印度河古文明保存了相当完整的资料，而且尔后的演化也脉络分明。但对最古老的《梨俱吠陀》的形成与作者都被说成是神，因而使后人亦难以了解其原貌。在中国古文化里，这类资料保存得不多，只有一些传说，但对巫的实质的认识已开始提高到初步的理性高度。《国语·楚语》中说：“是故巫者，必有知、圣、明、聪者为之。”而且中国的原始巫不仅和原始中医结合到一起，而且也跻身于官吏的行列。《世本》曾记载：“巫咸，乃殷中宗之相，始作巫者。”宋衷注中说：“巫咸，尧臣也，以鸿术为帝尧医。”《吕氏春秋·勿躬》还载有：“巫彭作医，巫咸作筮。”《逸周书·大聚》中说：“乡立巫医，具百药以备疾灾。”《吕氏春秋·尽数》中说：“巫医毒药，逐除治之。”这一切表明，我国古代曾有过巫、医一体不分的情景。征之古之“医”字，初是写成“毉”，到了汤药与醴酒治病后，才改成了“醫”字。这也表明，中医脱离了巫，而发展成了独立的体系——中医学；而另一方面，巫的修养术逐渐发展成了气功。　进而言之，我国的上古文明尽管当时还不可能以文字形式作出记载，但通过传说仍保留了下来。到了春秋战国时期则被诸子以文字形式记录于册。诚然，这些记叙必然会在一定程度上打上时代烙印。但不容否认的是，诸子之记叙也在一定程度上反映了远古的真实状况。如《管子·君臣下》中说：　“古者未有君臣上下之别，未有夫妇配匹之合，兽处群居，以力相征。于是智者诈愚，强者凌弱，老幼孤独，不得其所。故智者假众力以禁强虐，而暴人止，为民兴利除害，正民之德，而民师之。是故道术德行，出于贤人（笔者按：实则是有超常智能之人）。”

这些描述与远古部落的情况可能是近似的。《庄子·盗跖》中说：　“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上，故命之曰有巢氏之民；古者民不知衣服，夏多积薪，冬则炀之，故命之曰知生之民；神农之世，

卧则居居，起则于于，民知其母，不知其父，与麋鹿共处，耕而食，织而衣，无有相害之心，此至德之隆也。”　《韩非子·五蠹》中说：

“上古之世，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇，有圣人作，构木为巢，以避群害，而民悦之，使王天下，号之曰有巢氏；民食果蓏、蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病，有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧人氏。中古之世，天下大水，而鲧禹决渎……”

而孔子在《易·系辞》中则把结绳记事，网罟佃渔，耒耨之耕作，货物之交易，舟辑之制作，房屋的修建等等，都一一作了记述。令人欣慰的是，这一切经现代科学对人类发展史的考查，证明我们祖先的记述基本是正确的。这真是我们炎黄子孙的骄傲，也激励我们探寻中华古文明曾经对全人类作出了哪些贡献。

第二章青铜文化与气功学的雏形

禹（公元前22世纪末至前21世纪初）是华夏大地原始公社时代的最后一位领袖。他的儿子启建立了家天下的夏王朝，中国进入了奴隶社会。从文明发展来看，则进入了青铜文化时代（从夏禹到西周末）。在世袭制下，君王（统治者）是由血缘决定的，和他的修身、智能等没有直接的关系，因而一般来讲与文化的发展也没有多大关系。从此，文化从领袖人物（圣者）转到了一批为数不多的、“专职”的文化官——史、卜、祝、宗的手里。这里，“史”的职责是观天象而记时、订历法，并掌管典籍文书；“卜”掌筮，专司卜吉凶、占祸福，以决定国家大事；“宗”主持对祖先的祭祀，掌管氏族宗法的历史知识；“祝”的主要任务是主持对鬼神的祭祀，为人消灾祈福，解除病痛。在那个时代，能够称得上文化或与文化的孕育有关的内容，主要也就是这一些。所以，史、卜、宗、祝是青铜文化的直接完成者。另一方面，为了完成他们的专职，史、卜、宗、祝们必须观察、认识周围的世界，并观察自身的生命运动，这样气功就自然而然地成为他们认识世界、认识自身、同时又修养自身的有效方法。因而，在青铜时代，文化的孕育、诞生和发展，是和气功的发展交织在一起的，二者是一而二，二而一的。而且主要地都落在了史、卜、宗、祝们的身上。故他们既是青铜文化的直接缔造者，又是中华气功学的奠基人。这种说法有没有依据呢？有的。比如，《易》是我国最古老的文化典籍之一，于今，《易》的智慧之光正洋溢于世界。众所周知，《易》乃古代卜筮之书，出于古代卜者之手。又如，历法是农业生产的指导，历法的制订以干支理论为依据，显然，干支的创立应归功于专司观天象、记时间的“史”；再如，作为一个学派，儒家始于孔子，但“儒”本是一种职业，专门为人相礼，对于氏族宗法、祭祀（祖宗）礼仪等特别熟悉，显然起源于“宗”；而道家的创始人老子，曾为周室史，故于天道、天人关系等有特别深刻的认识；墨家的开创者墨翟，曾经是当时著名的“清庙之守”史角的弟子，因而墨家创导“尊天”、“明鬼”，于鬼神的祭祀十分认真，而“清庙之守”就是“祝”，等等。这些

都表明，上述关于青铜文化和史、卜、宗、祝的关系的说法，并非全凭推理，是有所依据的。下面我们将从《易》、干支理论和五行学说三个方面分别论述。

Ⅰ《易》•阴阳•气功

《易》（又称《周易》）是我国最古老而又深邃的经典，它既是卜筮之书，又是我国最经典的哲学著作，包含着极其深邃的哲理，是中华古文明的基石（这和印度的《吠陀》有点类似，如前所述，《吠陀》是古印度原始巫术大全，又是印度古文化的渊薮。这从表面上看来十分不协调，而这种“不协调”只有在气功、瑜伽实践的基础上，才能变得协调和统一）。　《易》起源于伏羲。伏羲所创的阴、阳二爻以及在此基础上所作的八卦，是《易》的最早的蓝本。经历了大半个新石器时代，到禹的时候已经演变成六十四卦，以艮卦（）为首，阐述这六十四卦的经典称为《连山》（终夏之朝，用的都是《连山》）。汤伐桀，夏亡而商兴，重演六十四卦，以坤卦（）打头，称为《归藏》，它是殷商时代卜者的经典。武王伐纣，殷亡周兴，《周易》就取代了《归藏》。据说周文王在推演后天八卦（不同于伏羲氏所作的八卦）的基础上，又重新推演了六十四卦，以乾卦（）为首，是为《周易》。《连山》、《归藏》早已失传，唯《周易》流传至今。但有一点是可以肯定的，即三者虽有变易、差异，但基本思想是一脉相承的。发展到《周易》，可以说是自伏羲创二爻、作八卦以来，卜者文化的集大成者。　《周易》分《易经》和《易传》两部分。《经》包括六十四卦卦象、卦辞和爻辞。《传》由《彖上、下》、《象上、下》、《文言》、《系辞》、《说卦》、《序卦》、《杂卦》等组成，合称《十翼》。其中彖辞评论全卦；象辞兼释全卦和各爻；《文言》专门阐述乾、坤二卦；而《系辞》则系统阐述了《易经》的思想，是《周易》中理论性最强的一部分。如前所述，《周易》是中国古典文化里最重要的一部经典，其思想影响遍及中国古代政治、经济、军事、天文、地理、工程、医学、养生等各个方面，且垂数千年，以至于今。历代思想家对它都十分重视，百家诸子，莫不如此。可以说《易》是我国历史上各个思想流派的共同财富。儒家的创始人孔子是不信鬼神的，“子不语怪、力、乱、神”。但对《周易》却十分推崇，《史记·孔子世家》说：“孔子晚而喜《易》，序《彖》、《系辞》、《象》、《说卦》、《文言》。”后世儒家更尊《周易》为五经之首。自汉儒至宋明理学，对于《易》的理、象、数的规律都曾作过系统的研究，宋理学家周敦颐、邵雍、朱熹等更搜集、整理已失传的古易图，编入《周易》。本世纪以来，国内外很多学者都试图从几何学、代数学、数论等来阐述《易》的数理规律，更有人企图把《易》和计算机科学、分子生物学、地震学等等联系起来。这就提出了一个问题，一本集新石器时代到青铜时代的卜者文化大成的卜筮之书，何以具有如此巨大的魅力呢？是后世人的穿凿附会和怀古幽思吗？况且这情形和印度的《吠陀》又很相似。如第一章中所述，《吠陀》是古代印度原始巫术的大全，但它又是古代印度文化的渊薮，为印度历代各派学者所推崇。一本巫术书，何以能起如此巨大的作用呢？在完全服膺现代科学的人来看，

这似乎是很可笑的。其实不然，这里面是有其深刻道理的，这个道理只有从气功和气功学的观点出发，才能被认识。　确实，《周易》是一本卜筮之书，卜筮就是对未来事态的发展进行预测。因此，《周易》是古代中国预测学的一部经典。不过这种预测学从方法论、认识论到方法学都和现代自然科学里的预测截然不同。为说明这个问题，需要指出以下三点：

（一）当代气功实践和气功、特异功能实验证明，超感觉的预知是确实存在的，是在高级气功态下的人所具有的一种超常功能。

（二）远古时代的卜者都是具有特异禀赋或气功造诣精深的人，他们的预知能力根源于他们的超常智能。卜筮的仪式和程序是辅助的，仅是有助于他们功能的发挥而已，这一点和原始巫术与气功（瑜伽）修持的关系一样。

（三）远古时代人们靠卜筮占吉凶福祸，决定部族和国家大事。实际的需要使卜者在这方面的智能得到更多的实践。大量实践经验的积累，再加上卜者在气功态下所具有的超常智慧，就有可能掌握预知未来的规律，并形成系统的理论。《周易》就是关于预知的规律和理论的书，是新石器时代到青铜时代卜者实践经验和智慧的结晶。伏羲创阴阳二爻并作八卦是一个大突破，解决了研究、表达和掌握预知规律，建立预知理论的方法论、方法学问题。而从伏羲创二爻，到《周易》的形成则是这门学问从创立到成熟的过程。然而《易》的内涵远不只此。我们知道，事物的发展之所以能够被预测，是因为每一事物的运动都有其固有的规律，把握了这个规律就能准确地对这类事物进行预测。但世间万事万物层出不穷，具体规律各不相同。要想掌握普遍适用于世间万事万物运动变化的一般规律，就必须从哲学的高度，建立对宇宙万物的本质的、整体性的认识的一般原则，以及认识宇宙万物的方法的一般原则；即解决关于宇宙万物的本体论和认识宇宙万物的方法论、认识论问题。远古时代的卜者们，以他们自身的气功修持（和特异禀赋）为基础，通过借卜筮而预知的实践，在掌握预知事物的普遍规律的同时，建立了关于宇宙万物的本体论和认识宇宙万物的方法论。这个本体论和方法论来源于他们的气功实践经验，因而也反过来构成了古气功学的基础。所以，《周易》这本卜筮之书，同时又是一本具有深奥的本体论和方法论内涵的中国古典哲学巨著。

Ⅱ五行学说•《河图》•《洛书》

五行学说是我国古代文化的一个重要的理论基础。所谓五行，即：水、火、木、金、土。关于五行学说的最早的论述，见于《尚书·洪范》。相传这是周武王灭纣以后二年，殷遗臣箕子答复武王垂询之作。根据《洪范》，五行之间的关系可以概括为相生和相克，即：

相生：木生火生土生金生水生木　相克：木克土克水克火克金克木　图 1 河图图

《尚书》又称《书》，是我国古老的经典之一，它收集了夏、商、西周三代的许多重要文诰。不过，据考证，真正的《尚书》已经佚散，现存《尚书》多是古人伪托之作。因而怀疑《洪范》的真实性。但不论如何，《左传》和《国语》里确有不少有关五行的记述。比如，《左传·昭公二十九年》说：

“五行之官，谓之五官。木正曰句芒，火正曰祝融，金正曰蓐收，水正曰玄冥，土正曰后土。”又说：“则天之明，因地之性，生其六气，用其五行。气为五味，发为五色，章为五声。”

这里不仅提到了五行，还提出了与五行相应的五味、五色、五声、五官等概念。可见，在春秋之际，五行学说已经相当流行。有关五行的文字性的系统论述，当在春秋以前，故《洪范》不一定是伪作。但从《洪范》的文字来看，五行学说也不是箕子的首创。　关于五行学说的源起，历来有很多种说法，颇有争议，而这些说法和对五行本身的理解又有着密切的关系。一种说法认为，五行说的源起可以追溯到伏羲氏，这种说法的依据是两个：①认为五行始于五方的概念，“行”字古作“”，象征通行，而本身就含有五方的意思。故《左传》、《国语》等有“天有三辰，地有五行”（《左传·昭公三十二年》）和“地五天六，数之常也”（《国语·周语》）之说，这里的“地五”说的就是“地有五行，金、木、水、火、土也”；②据传说，伏羲之世，有龙马出孟河，其背上有如图1所示的图案，称为《河图》。（图1）这个图案的公诸于世是宋以后的事，但关于《河图》的记载却早已有之。比如，《论语·子罕》就曾提到过它，说：“子曰，凤鸟不至，河不出图，吾已矣夫！”《礼记·礼运》也说：“天不爱其道，地不爱其宝，人不爱其情。故天降甘露，地出醴泉，山出器车，河出马图。”可见，关于《河图》的传说，早在孔子的时代就已经流传。此外，传说大禹之时，有神龟出于洛水，它背上的图纹含有五行相克之义，称为《洛书》。（图2）《易·系辞》曰：“河出图，洛出书，圣人则之。”由图1不难看出，《河图》象征五方，五方配五行，中央为土（五、十），东方为木（三、八），北方为水（一、六），南方为火（七、二），西方为金（九、四）。而奇数为阳，偶数为阴，图2洛书图故《河图》中五行又各分阴阳，合而为阴阳五行之说。但是，这种说法有一个根本问题，就是《河图》之说，虽然在春秋时代就已经有了，但图1所示的《河图》，是宋理学家根据五行的生成数的记载整理出来的，不可靠。　还有一种说法，认为五行学说源出于黄帝。《史记·五帝本纪》就说黄帝“治五气”，“建立五行”。后世很多关于阴阳五行学说的论著也确实大多是以黄帝的名义出现的，如《黄帝阴符经》、《黄帝内经》等等，而所谓“黄老之学”的一个基本内容，就是阴阳五行学说。老子是不谈五行的，五行之说显然属于黄帝。但是，许多人认为托名于黄帝是古人的故技，自高身价而已。认为黄帝不可能提出五行学说，因为，金属的使用是青铜时代（禹以后）的事，黄帝是新石器时代的华族领袖，不可能有“金”的概念。这种说法显然是把五行看作构成物质世界的五种有形的物质要素，与古印度的“四大”（地、水、风、火）和古希腊赫拉克利特的“火本体”说类似。对于五行学说的这种理解是否合理，姑且勿论，黄帝时代不可能有金的概念这一点却大可商榷。因为黄帝生

活的时代，已经是新石器时代的晚期（公元前25世纪左右），人类的物质文明已经进入了铜石并用的时代。而冶铜技术的发明正是这个时代的事情，青铜冶炼术的发明必定和人们对于“金”（五行之金）的认识有关系。如果是这样的话，那么黄帝建立五行学说不是不可能的。仅仅是推测吗？不，幸运得很，1975年在我国甘肃省东乡县林家乡五家窑出土了一批文物，其中有一把青铜刀和一罐小米（黍）。同位素C14测定表明，出土的小米是公元前2750（±8）年的遗物；而经化验青铜刀的材料是铜锡合金，锡含量为6％－8％。而这个年代和黄帝的年代相当，且黄帝是由西北（轩辕之丘）进入中原的。由此看来，黄帝时代青铜器已经发明，而且其冶炼技术已经达到相当高度。因此，黄帝时代建立五行学说的外在条件（物质条件）是完全具备的。　不仅如此，我们曾经说过，以现代科学实验的实证为基础，结合考古学的发现和历史上的传说，进行综合分析，是我们研究气功与古代文化关系的基本方法。关于冶铜术的发明的模拟实验证明，通过偶然发现（自然造成的）的偶然积累，按常规的认识模式去发现青铜冶炼术的几率极小极小，几乎不可能。而另一方面，气功效应和特异功能的科学实验却证明，气功实践是人类认识世界的另一条途径，也是一条捷径。用这种方法，人们可以感知用常规感官乃至现代科学仪器都无法感知的物质——“气”的存在和性状。基于以上两方面科学实验的实证结果，我们认为，青铜冶炼术的发明本身就是偶然（自然）事件的触发、气功实践中对事物的认识和群众性的生产实践三者结合的结果。因此，从气功的观点来看，对“金”（铜和其它有关金属元素）之“气”的体察和认识，先于或同步于冶金术的发明。故就“气”而言，人们对于五行之“金”的认识不应该是青铜器时代的事，而应当是在新石器时代的晚期，青铜冶炼术发明过程中的事。据此，并结合上述考古的发现，我们认为，从物质文明的发展历史来看，黄帝建立五行学说是完全可能的。　但这还只是事情的一个方面。另一方面，如前所述，气功实践作为认识世界的方法的固有特点，是其内向性，即不分主体和客体，由“知内而达外”，“近取诸身”而远达于万物。那么，关于五行学说的含义以及它的源起就应该重新认识了。　基于以上分析，我们认为：

（一）金、木、水、火、土五行，确实是指形成我们这个物质世界的五种要素。但是，它们本身不仅限于有形的物质（材料），不仅是指具体的金属、木材、水、火和岩土，更重要的是指无形的存在——“气”，即五种具有不同特性的、普遍存在的“气”。这一类气（五行之气）是万物（有形的“器”）所共有的，而它本身又都是“负阴而抱阳”的，因而属于“三”（或“四象”）这个层次。比如，五行之水、火，在八卦中分别为（）和（），都是阴阳之和合。因此，五行之气是普遍存在的，但又是由宇宙间最基本的存在——“道”或“元气”所化生的，是由无形的气而生成有形的“器”的必由的阶梯。由此看来，《史记》关于黄帝“治五气”，而“建立五行”的说法是很有道理的，从气功学的观点来看尤其如此。

（二）作为万物之一，五行之气亦内化于人。鉴于黄河文化发源地之地理、气候的五行全息特征与人体的形体特征（如手足都有五个指与趾）都可统一于“五”这一点上，因而五行的全息信息易于被常态智能所接受而内化于意元体参照系。

具有五行信息的参照系又会反作用于生命活动，呈现特定的意识导向作用，从而增强人体五行之气的特征。因此，在古人的原始气功实践中，就有可能通过“内视”而体察到自身体内的五行之气的存在和五行之气的性状及相互关系，并由“修此”而“知彼”，进一步感知身外万物亦具五行之气。这就是《易·系辞》所说：“近取诸身，远取诸物”这一认知模式在五行发现过程中的体现。据此，则：

1 人们是通过气功实践，内求诸己，首先体察到自身五脏（心、肝、脾、肺、肾）之气，并认识了五脏之气之间的相互关系（相生、相克）之后，再证诸于外，而提出五行（火、木、土、金、水，与上述五脏相应）之说的（注意：这并不否定五行作为一种系统模型，能够规范五脏的关系）；

2 与五行相应的五色（红、青、黄、白、黑）、五味（苦、酸、甘、辛、咸）、五形的五种基本符号或基本信息等，都是人们在气功实践中“内视”自身五脏气化过程时体察到的“内景”。所以，气功实践过程中，“内求诸己”，从自身体内气化过程中体察到的“五气”，以及它们的阴阳之辨和它们之间的相互关系，是建立阴阳五行学说的内在依据。 （三）万物皆有气，因此在气功实践过程的“内景”体察中得到的关于“五气”的认识，必将在气功实践过程中“远取诸物”的“外景”的“观察”中得到映证。《左传》多处提到“地有五行”，其含义除了五方外，还指人日常生活中常用的、必不可少的五种材料。《左传·襄公二十七年》说：“天生五材，民并用之，废一不可。”按杜预的注释，五材就是金、木、水、火、土。尽管金属材料的使用是从青铜时代开始的，但自然界里金属是客观存在的。木、水、金、土作为有形的物质（材料）都有其特定的气；火，严格说来不是材料，而是某些材料在特定条件下的特定的物态，它也有特定的气。因此，与“五材”相应的五气在自然界是客观存在的，是有可能被气功态下的人所感知的。自然铜等的偶然发现，或其它偶然的自然事件的触发，为人们借助于气功态下的超常智能，发现自然存在的金之“气”提供了机会。这一发现正是冶金术发明的先导。气功实践中体察到的“内景”和“外景”相映证，才能得到木、火、土、金、水的五行的概念，仅凭“内景”，“金”的概念是无法形成的。

不仅如此，“外景”的体察还包括“仰观于天”所得到的经验。“观天”是人类记“时”的需要，也是农业生产的需要。古人认为，天与地是相对应的，地有五方，天也可分为五方。天体五方内星辰的运行（相对于地面观察者）称为五运。天体五方分别称为苍天（东方）、丹天（南方）、素天（西方）、玄天（北方）、和天（中央）。气功态下“仰观于天”的结果，发现了天体五方有不同的“气”并呈现不同的颜色。《黄帝内经·素问·五运行大论》里就曾提到： “丹天之气经于牛女戊分，黅天之气经于心尾己分，苍天之气经于危室柳鬼，素天之气经于亢氐昴毕，玄天之气经于张翼娄胃。”“故苍天有青气经于四宿（按：指危室柳鬼）下合木运，以同丁壬也；丹天有赤气经于四宿（按：指牛女角轸）下合火运，以同戊癸；黅天有黄气经于四宿（按：指心尾参井）下合土运，以同甲己；素天有白气经于四宿（按：指亢氐昴毕）下合金运，以同乙庚；玄天有黑气经于四宿（按：指张翼娄胃）下合水运，以同丙辛。”

天象五运之“气”与地有五行（五材）之“气”相应，“外景”与“内景”相应，从而形成了以五气（五行之气）为本的五行学说。　综合（二）和（三），五行学说的建立，也是远古先哲们（以黄帝为代表）“仰则观象于天，俯则观法于地”，“近取诸身，远取诸物”的结果。这里的“观”，是人们在气功态下借助自身的超常智能的“观”；而这里的“取”，是人们在气功态下体察到的关于五脏气化过程的“内景”和天象五运、地生五材的“外景”。二者结合，即为以“五气”为本的五行学说。　（四）从宇宙观来看，五行说和《易》是统一的，属于后者的“四象”层次。而从认识的次第来看，五行之气比元气、阴阳二气等更接近于有形的万物，因而更易于被气功实践者们所认知（从气功来说，体察五脏内景和体察“道”或得“道”，是属于不同层次的，后者比前者高得多）。因此，五行之说完全有可能先于《连山》、《归藏》和《周易》，但后于阴阳学说。而且，由于五行之本在于五“气”，五“气”本身各有动静、刚柔之分，故五行又分阴阳是必然的。

Ⅲ干支理论

干支理论是我国古代文化的一大特色，它和人的生命运动有密切关系，因而与气功学亦有密切关系。而干支理论的创立也是华夏青铜文化的重大贡献。　干支是天干地支的简称，由十天干和十二地支组成。甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸合称十天干；子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥谓之十二地支。十天干与十二地支顺序两两组合，即得六十甲子。　干支的概念起源于记时。对人类来说，生命的本意就是生存的时间过程。故记时是人的生命运动的必需。而昼夜的交替，月亮的盈虚，与太阳的视运动密切相关的四时的更替等周期性的变化，为人类记时提供了参照。我们的祖先观象于天，尤其对太阳和月亮（太阴）的视运动作了细致的观察，提出了干支记时的方法。粗略而言，十天干的提出与天象五运有关，而十二地支的建立则以月亮的运动为参考。　随着种植和农耕技术的发现，农业成了人类主要的生产活动。而作物的生长与太阳的视运动、与四时、与气候有密切的关系。这要求人类对天象、四时、气候作更深入的规律性的研究，历法的制订就成了头等大事。于是，干支从记时的模式发展成制订历法的依据，形成了系统的理论——干支理论。　从最初的时间观念（昼夜），到干支记时方法的诞生，中间必有一个漫长的过程。对此，目前尚无资料可稽考，但可以肯定的似乎是：干支记时以及与农业生产有密切关系的四时（春夏秋冬）、季节（二十四个节气）的划分，当起源于新石器时代，而成于青铜时代。文物考证表明，殷（青铜时代的盛世）人特别重视干支。自成汤以降，商代所有的君王，均以天干命名。比如，继汤而为王的是他的儿子外丙；迁都于河南殷墟的是盘庚；号称中兴明主、被尊为高宗的名叫武丁；而历史上以荒淫著称的暴君纣王，名叫帝辛。帝王均用天干命名，说明干支理论在殷文化里的重要地位。

干支理论和气功有什么关系呢？首先，干支系统的建立是人类常规的认知活动

和气功实践中超常智能活动相结合的结果。对于干支理论，人们通常都是从日月运行和星序变动来阐述的。这当然是不错的。但数、度数、等分等等抽象（数学的）概念的形成与准确测定，是农业文明相当发达以后的事。在人类时间观念、记时法形成之时，在新石器时代农业文明初创之时，对天象度数的准确观测恐怕是不大可能的。但是，由于日月运行引起的自然之“气”的宏观变化，处于气功态下的人是可以感知的。比如，昼夜之“气”有阳阴之分；四时（春、夏、秋、冬）之气有四象之别；日、月之气分属太阳和太阴等等。特别值得一提的是，我国的农民特别重视节气，自古以来都是按照二十四个节气来安排农业生产的。而“节气”之气是以两气为一节的意思，因此，二十四节气的划分，本质是“气”的划分。这个“气”是那一段时间内日、月、星辰、大地、万物之气的宏观综合，或者说是那一段时间的自然界的某种混元气，这种混元气的性质和功能，对农作物的生命运动起着决定性的作用，与人的生命活动亦有密切的关系。既然如此，二十四个节气的划分完全有可能通过气功态下人对于某种混元气变化的感知来确定。而二十四个节气循环往复的周期就是年，而这正是我国古代干支纪年的特点。它不同于阳历和目前所用的农历。故《黄帝内经·素问·六节藏象论》曰：“五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁。”诚然，根据人所感知的气的变化周期来确定年，是不精确的，它的精确化是对日月运行精确观测以后的事。同样道理，设“漏”以度一日（一昼夜）之时辰，是后来（至少是青铜时代盛世）的事。昼夜之间“气”（自然界之某种混元气）的宏观变化，是能够被气功态下的人所察知的，故十二地支的提出，最早可能来源于气功态下的人对这种“气”的变化的认识。而这种认识，在某种意义上只是对阴阳二气的认识的另一种深化。总之，立足于气功实践是人类认识世界的另一条途径这一基本认识上，我们认为干支理论的创立，是远古人们在气功态下对昼夜、四时等自然界“气”（某种混元气）的宏观变化体察的结果。十天干来源于天运五气，内分阴阳（甲、乙、戊、庚、壬为阳）；而十二地支则起因于昼夜之间“气”的往复变化（十二时辰）和四时二十四气的循环变化。十二地支亦有阴阳之别，子、寅、辰、午、申、戌为阳，而丑、卯、巳、未、酉、亥为阴。但是，干支理论的精确化，则是古人对天象（尤其是日月运行）观测的结果。由此看来，十二地支的创立，应晚于阴阳概念的建立，当是伏羲以后，神农之世（农业生产有此需要）的事；而十天干的提出，似和五行学说的形成有密切的联系，或许是黄帝时代的事（夏朝有两位君王的名字是用天干命名的，即帝孔甲和帝履癸，后者即历史上与商纣王齐名的暴君桀）。而干支理论的完成，则在青铜文化时代。　最后，还应该提出一点，与阴阳学说、八卦学说、五行学说相比，干支理论与人类生产实践的关系更为密切。人类的生产实践，要求人们对于具体事物的变化规律有精确的定量知识。而这一点正是气功作为一种认识世界的方法的不足之处。所以干支系统的概念源于气功态下人们对于昼夜、四时以及天象五运的“气”的变化的感知经验，而干支理论的真正建立，则是人们气功实践的经验和通过常规的认知途径对天象（尤其是日月的运行）进行系统观测相结合的结果。

Ⅳ结语

由新石器时代进入青铜器时代，由于生产工具的进步，生产力有了很大提高，人类社会也由原始公社时代进入奴隶社会。生产力的提高推动了人类文明的发展，从原始图腾—→抽象的概念（新石器文化）—→概念的论理化（青铜文化）；从传说中创自伏羲的阴阳和八卦，发展而形成了《周易》；阴阳五行从概念—→学说，即干支系统理论的建立。此三者是华夏青铜文化的伟大成就，它奠定了整个中华古文明的基石。而华夏青铜文化的巨大成就，是人类两种认识世界的方法相结合的结果，而气功实践是那个时代人们（少数人）认识世界的主要方法，在青铜文化的发展中起着主导作用。而气功本身也在青铜文化的发展过程中，逐步上升为理论，形成了气功学的雏形。然而，随着生产力的提高，社会分工的发展，要求人类对于具体事物规律的认识亦趋于细化、量化，由于两种认识世界方法的方法论和认识论基础的不同，和它们各自的固有特点，对于人类具体的生产实践来说，常规认知模式的作用正随着生产力的发展而增强。　另一方面，从原始公社—→奴隶社会，氏族领袖—→血族君主，对于大多数统治者来说，治国开始和修身（气功实践）离异，权力和道德分家，再加上物质生产能力提高引起的对物质需求欲望的更大的扩展，人欲急速膨胀。记得《希腊神话和英雄的传说》一书一开头有几幅画，前两幅的标题是“黄金时代”和“白银时代”，指的是史前时期，人类是和谐的，第三幅的标题叫“青铜时代”，画中人就堕入了欲海之中。这当然有点浪漫化了，但也不无道理。而从此以后，作为修身实践的气功的航船，亦必须在越来越汹涌的欲海之中搏击前进。

第三章古文明的巅峰和古气功的鼎盛

青铜时代晚期，炼铁技术的发明和随之而来的铁器在生产和生活中的广泛应用，把人类的物质生产能力推进到了一个新的高度——铁器时代，人类的农业文明也进入了它的盛世。这在中国就是春秋、战国时代。　说到铁器的发明和使用，我们又会面临一个老问题：人类是怎样发明炼铁术的？虽然青铜时代人类的文化和技术水平已经有了很大提高，但铁的化学活性远高于铜，自然界不存在自然状态的铁。炼铁技术与炼铜很不一样，要复杂得多。而实验已经证明，通过偶然机会发现炼铜术的可能性几乎等于零。那么，通过偶然经验的偶然积累而发现炼铁技术，在那个时代的可能性就更接近于零了。这个问题的答案和新石器时代之谜的答案一样，即偶然经验的触发和气功态下人的超常智能相结合，导致了炼铁技术的最初的发明；而后的演进，则是实践经验积累的结果。这仅仅是逻辑推理吗？不。还有一些旁证。我国考古学界曾发现一柄战国时代的剑，历时数千年，不但未生锈，且依然锋利。化验的结果表明，它的材料很像合金铜。在那个年代，炼

铁术发展的历史还不长，是怎样铸出这柄剑来的？从现代科学的方法论和认识论的观点来看，简直不可思议。但是，如果把立足点改变一下，承认气功实践是认识世界的另一条捷径，那么问题就不难解决了。实际上，据史书记载，铸剑（炼铁术是其基础）的水平因人而异，悬殊极大。战国时代的铸剑大师（如欧冶子、干将等）之所以能铸造出千载流芳的名剑来，靠的不仅仅是他们常规意义上的技艺和经验，更重要的是靠他们自身通过气功实践所具有的超常智能。不仅炼铁技术的发明和超群的铸剑技术是这样，古代很多发明创造和技艺都和创造者的修身（气功）造诣有密切关系。对此，《庄子》里有很多记载。比如，《达生》里说到有位巧匠梓庆，善做鐻。 “鐻成，见者惊犹鬼神。鲁侯见而问焉，曰：‘子何术以为焉？’对曰：‘臣，工人，何术之有！虽然，有一焉：臣将为鐻，未尝敢以耗气也，必斋以静心。斋三日，而不敢怀庆赏爵禄；斋五日，不敢怀非誉巧拙；斋七日，辄然忘吾有四肢形体也。当是时也，无公朝，其巧专而外滑消。然后入山林，观天性，形躯至矣，然后成见鐻，然后加手焉，不然则已。则以天合天，器之所以疑神者，其是与’！”

这个故事隐含着修身（气功）的道理，但也说明了气功和具体技艺相结合，能创造出“惊犹鬼神”的产品来的道理。《淮南子·齐俗训》对此作了更一般的概括，它说：

“昔者冯夷得道，以潜大川；钳且得道，以处昆仑；扁鹊以治病，造父以御马，羿以之射，倕以之斫，所为者各异，而所道者一也。”

这里的“得道”是道家修身的说法，是指气功修持达到某种高级的境界。现在看来，《庄子》和《淮南子》的说法不完全是寓言，是有其实践依据的。它说明：在科学技术水平非常低下的古代，像制陶、种植、畜牧、冶铜、炼铁等技艺和技术的发明，是以人们的气功实践和通过气功实践获得的超常智能为依据的。这些技术发明以后的进步，才和常规意义上的实践经验的积累有关。前者是质变、是飞跃，而后者是量变，是渐进。因此，在铁器时代的兴起和农业文明的飞跃过程中，气功作为认识世界的一种独特方法，曾经对历史起了巨大的推动作用。这一认识，应是探求气功与中华古文明的关系的基点。在此基础上，我们再来进一步探讨气功和中国古典文化的关系。 自春秋至战国，随着铁器的普遍使用，生产力急剧上升，奴隶社会解体，封建社会兴起，学术思想十分活跃，诸子蜂起，百家争鸣，这是中国文化思想史上的黄金时代，中华古文明也跃上了它的历史的巅峰，雄峙于古代文明世界之中。站在那个峰巅之上的是百家诸子。他们的学说对整个中华文明的发展，影响深远，于今尤烈。综观百家之言，大抵均以人和人生为中心，以各自对世界的认识和认识世界的方法论、认识论原则为基础，建立了各自的理论体系；而自身的心身修养则是能否正确认识世界的前提，各种建树修为，莫不基于气功。《管子》中曾指出： “是故圣人齐滋味而时动静，御正六气之变，禁止声色之谣，邪行亡乎体，违言不存于口，静无定生，圣也。仁从中出，义从外作。仁故不以天下为利，义故不以天下为名。仁故不代王，义故七十而致政。是故圣人上德而下功，步德而贱物，道德当身，故不以物惑。是故身

在草第之中而无慑，南面听天下而无骄色，如此可以为天下王。所以谓德者，不动而疾，不相告而知，不为而成，不召而致，是德也。”

所以，作为修身与认知相统一的气功，是百家诸子的共同实践，也是他们学说的一个基本组成部分，可以说诸子百家哪一家都有与自己的理论体系相适应的修身和认识世界的方法（气功）。因此，在历史的洪流把中华古文明推向其顶峰的同时，气功也达到了它历史上的鼎盛时期。欲对这一时期气功学的进步作全面论述，在这里是不可能的。下面我们仅取道、儒、医诸家之说，略加表述，以期于杯水中观沧海。

Ⅰ道家学说——古典气功学的理论基础

道家是兴起于春秋战国之际的一大学派，其学术思想影响中国文化垂数千年至今，于气功学的贡献尤为巨大。道家的创始人是楚人老聃，俗称老子，他曾是“周守藏室之史”（见《史记》卷六十三）。在远古时代，史面向自然，是专司观天象、定历法的。因此，老子开创的道家学派特别重视天人关系，重视人的生命运动的自然规律，因而也特别注重气功实践。老子作“道德五千言”，阐明道家的基本思想，称为《道德经》。而从气功学的观点来看，他在这本书里，以“道”为本体，全面地、系统地阐述了气功学的基本理论，并提出了以清静无为为主旨的修身方法。因此《道德经》不仅是道家的圣经，也是中华气功学的宝典。 老子以后，道家思想得到了进一步发展，关尹、宋钘、尹文等都是一代道家大师。先于老子的《管子》书中《心术·上》、《心术·下》、《内业》和《白心》等四篇文章，与老子的思想相一致，并对气功学的理论和方法作了进一步的论述。不难看出，“心术”、“内业”和“白心”（白作明解）实际上就是气功的同义词。而集先秦道家之大成者是庄周，世称庄子。《庄子》一书体现了他的学术思想。成书于汉初的《淮南鸿烈》，则是先秦道家思想的汇编。下面我们将以这些著作为主，略述先秦道家的思想和道家的气功理论。

一以道为本的自然观

“道”是老子思想体系的核心。他认为自然界万物是由一种最基本的存在生成的，他称这种存在为“道”。故他说： “有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，故强字之曰道。”

为了说明这个难于捉摸的“道”，老子花了很多笔墨，从多方面进行描述。他说：

“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”又说：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不

昧，绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。”

可见，作为基本存在的“道”有以下特点：①不依赖于时间和空间，“其大无外，其小无内”，处于永恒的运动之中；②它化生万物，永无穷尽，而不是由其他任何东西所构成。故老子说：“道者万物之奥”、“可以为天下母”等；③它无形、无声、不可捉摸，但确实是存在的，人在极其虚静的状态（很高级的气功态）下可以直观地感受体察到它，却无法确切地描述它，故称之谓“无”；而“天地”又是它所生，是实在的，故又称之谓“有”。“无”和“有”指的都是“道”，同谓之“玄”，而“玄之又玄，众妙之门”，但天地万物也可以称之谓“有”。故从这个意义上来讲，“有生于无”。　不仅如此，由“道”向有形万物的演化是有一定规律的，老子将这一规律归纳为这样一段话，即“道生一，一生二，二生三，三生万物”。这里的“一”、“二”和“三”都是无形的。但它们到底是什么呢？老子未作详述。《管子》在以“道”为自然界本体（最基本的存在）的基础上，明确提出了“气”的存在，认为宇宙间的一切均由气化生，都是气变化的结果，而在万物变化的过程中，气本身是不变的，所谓“化不易气”（《管子·内业》）。和“道”的情形一样，气也是其大无外，其小无内，虚无无形而充满于宇宙之间的。气的精粹称之谓精，或精气，所谓“精也者，气之精也”。显然，老子所说的“一”、“二”和“三”均为“气”，只不过层次不同而已。最基本的气为元气，即“一”。元气和道有什么差别呢？《管子》未作说明。但按照《淮南子·天文训》的说法，“道”和元气的差别在于，“道”的存在与时空无关，而元气则是“道”内化于我们生存于其中的宇宙的结果。因此，对于我们这个宇宙的万物来说，最基本的存在是元气，而“元气守道”。“二”和“三”都是由元气化生的不同层次的气。“二”指阴阳二气，而“三”则是阴（太阴）、阳（太阳）二气和阴阳二气和合之气（有少阳和少阴之别）。这和《易》关于宇宙万物演化规律的说法是一致的。　和老子、管子一样，庄子也认为“道”是自然界最基本的存在。在《庄子·大宗师》一文中，他说：　“夫道，有情，有信；无为，无形；可传而不可受，可得而不可见；自本，自根；未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深；先天地生而不为久，长于上古而不为老。”而“其为物也，无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也。”

因而整个宇宙里，万物无时不处于生成往来的变化运动之中，而这一切又都本源于“道”和“道”的固有的运动规律。　另一方面，庄子又继承管子，发展了元气学说。他认为“通天下一气耳”（《知北游》），气“合则成体，散则成始”，即有形的万物是“气”凝聚的结果，“气”散则形消，而这又是新的有形之物形成的开始。所以《齐物论》说：“其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。”这里的“一”是指宇宙的元气，或者更彻底一些，是指“道”。既然自然界的一切都是由无所不在的“道”构成的，那么整个自然界就是一个统一的整体。这就是“道通为一”（《齐物论》）的含义。庄子特别强调宇宙万物的这种整体性，曾从多方面作了论述。　总之，以“道”为本的自然观和以元气为基本

存在的宇宙观，以及“道通为一”的整体观，是道家思想的基础。而对“道”和元气的认识，又是先秦道家的修身（气功）实践经验积累的结果。

二“德”——“道”的本性的体现

“德”是老子提出的另一个重要的基本概念。他说：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。”这说明，“德”对于万物的运动有极大的影响，也说明，“德”必存在于“道”所化生的万物之中。那么，何谓“德”呢？《道德经》说：“孔德之容，惟道是从。”又说：“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”可见，“道”和“德”是二而一的，可以说“道”是“德”之体，“德”为“道”之用，故“德”本身就是“道”的显现。也就是说，“道”在化生万物的过程中，“德”内化于万物，成为物的属性。换言之，“德”是“道”的本性在物的体现，也可以说是物的天性或本性。对人来说，这就是气功学中常常提到的性。 “道”的本性是什么呢？首先，“道”是自然无为的。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”所谓“道法自然”，就是“道”以其内在的规律而运动。他又说：“道常无为而无不为。”所谓“无为”，不是什么也不干，而是“不争”，是“生而不有，为而不恃，长而不宰”。而“无不为”，就是自然而为。 其次，老子认为“道”性虚、静。他说：“道冲而用之，或不盈，渊兮似万物之宗。”“道冲”描述道是虚的，而虚的道是万有之源。 第三，老子认为道性柔弱。他说：“弱者道之用。”并经常用水来喻“德”。比如，他说：“水善利万物而不争，故几于道。”而水性至柔，所谓“天下莫柔弱于水”，但“天下之至柔”能“驰骋天下之至坚”，若能做到柔弱而“绵绵若存”，那就“用之不勤”了。 “德”，既然是道性或“道心”的体现，人就能通过内求而体察它、认识它、得到它。所以，从生之道来看，德生于道，唯道是从；从修道来看，就要循德而求道，就是要通过人的内心的洗炼，不断地涤除非自然的、有为的东西，而返归于自然，“各复归其根”，这是一个逆过程。对于人来说，最要紧的就是这个逆过程。人之所以要认识“道”生万物之理，认识“道”的本性——“德”，目的就在于要通过修德而求道，以达自由的王国。我想，这或许是马王堆帛书以《德经》为首的一个原因吧。

三天人合一，“心”为主导的生命整体观

这里有三层意思： （一）人的生命是以心性为主导的“形”、“气”、“神”的统一。庄子认为人的生命是以人的形体为基础的，故曰：“有生必先无离形”（《达生》）。但这仅仅是必要条件，人的肉体的存在和人的生命并不等价，故“形不离而生亡者有之矣”。而人之生的要素是“气”。《知北游》曰：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”管子也认为：“气者身之充也”（《心术·下》）。体者精之舍，故人“有气则生，无气则死，生者以其气”（《枢言》）。明确地指出了

生命运动与气化过程的关系。那么“气”的聚散又决定于什么呢？决定于“道”，决定于“道”在人生的体现——“德”和“性”。故《庚桑楚》说：“生者，德之光也；性者，生之质也。”对于人的生命运动来说，起决定作用的是“道”赋予人的“性”。《管子》将此称之谓“神”。他认为：“神不宁，则气乱、精离。”而“心”为神之“宫”、“智之舍”。故“心”在人的生命运动中起着主导作用。故《心术》曰：“心之在体，君之位也。九窍之职，官之分也。心处其道，九窍循理。”《内业》也说：“心全于中，形全于外”，“定在心中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍”。而庄子更进一步指出，人的“心”一方面是“道”所赋予的“德”、“性”、“神明”寄寓之所，故称之谓“灵台”、“灵府”、“宇”等等；另一方面又是知虑之所出，志意之所生。前者是人生命运动的主宰，是人之为人的表现，所谓：“宇泰定者，发乎天光。发乎天光者，人见其人，物见其物”（《庚桑楚》）。而“知虑”之心，则能危害德性，是人之生命的“大贼”。故养自然之性，必定要去知虑之心，这就是庄子所说的“心如死灰”。但这仅仅是一个方面，人又必须凭自己的意志去打破各种精神的羁绊，才有可能恢复自己自然的天性而达于逍遥。故二者是对立而又统一的。所以，庄子又说：“灵台者，有持，而不知其所持，而不可持者也。”（《庚桑楚》）

总之，道家认为，人是形、气、神的三位一体，“形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”故在人的生命运动中，“心”占主导地位，但心身又是一个整体。　（二）“天人不相胜”的天人整体观。人生于“道”，聚于“气”，而“道通为一”，所以人和自然是一个统一的整体。局部决定于整体，故人的生命运动决定于宇宙整体的规律，“法于天地”。故《淮南子·本经训》曰：“天地宇宙，一人之身也；六合之内，一人之制也。”庄子则更进一步认为：“天地与我并生，而万物与我为一。”（《齐物论》）但不同于一般的天人论者，庄子并没有把人看作是万物之灵，认为万物皆备于我。相反，庄子认为万物平等，人只是自然大家庭里平等的一员，与天地并存而不卑，与万物共处而不亢。因此，他特地写了《齐物论》以打破这种自我中心的高论。庄子这样做，是有其深意的，并非玩弄相对主义的概念游戏。　“养形必先之以物”（《达生》），人的生命活动仰赖于天地万物的供养，故我（人）与万物是对立的统一。人往往总是以自己的需要作为衡量万物的标准，因而对待万物往往不能顺万物自然之性，从而扩大了这种对立。但天人万物是一个整体，人若不能顺万物之性，则天地万物必施反作用于人，反过来人也不能顺人之自然之性。所以，在人的生命运动的物我（人）对立的统一之中，必须从其同一性出发，先顺天地万物之性，人才能顺自身的自然之性以全生。而这样做的前提是打破人类的自我中心论，达于“无己”的境界。因物之性而用物而不“役物”（更不暴殄天物），才能不役于物，从而使自我从物欲中解脱出来，达于逍遥。这就是庄子《齐物论》的主旨。　（三）“死生一如”的生死观。《庄子·大宗师》说：“死生，命也；其有夜旦之常，天也。”人寓形于天地之间，游而已。生长壮老死是其必然的规律，是由“道”的本性决定的。所谓：“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死”也。故体“道”之士当“以

无为首，以生为脊，以死为尻”(《大宗师》)，视生死存亡为一体。这就是庄子的生死观，即所谓“齐生死”，或“一死生”。因此，当其生也，应当像“鱼相忘乎江湖”那样，“相造（适）乎道”，“无事而生（性）定”；而当其行将大归也，则“安排而去化，乃入于寥天一”。　懂得了“死生一如”的道理，就不必悦生而恶死，而应当“达生之情”，“不务生之所无以为”；“达命之情”，“不务命之所无奈何”。顺其自然，这样就“形全精复，与天为一”。而“形精不亏，是谓能移；精而又精，反以相天”(《达生》)。由此观之，对人来说，达生而返归于道，并不是一个简单的循环(生于道而返归于道)，而是一个螺旋的上升，即从自在的“道”化生的“我”，返归于自觉的带有“我”的色彩的“道”。

四由“修此”而“知彼”，“彼是莫得其偶”而“照之于天”的方法论、认识论原则

《道德经》第五十四章里有这样一段话：“故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。”这段话归纳了老子认识世界的方法论、认识论原则，其义有三：①把事物当作一个整体来认识，因为在任何层次上，事物的局部总是由整体决定的；②对不同层次的事物，应当用与之相适应的不同层次的方法去认识它。比如，对于常规的有形事物，应该用常规的方法去认知它；而对于各个层次上的无形的气，乃至对自然本体的“道”的认识，则必须通过气功实践来认识，企图用常规的认识方法和常规的认知模式来认识“气”和“道”，固然是缘木求鱼；反过来，用通过气功实践而获得的超常智能来认识一些简单的常规事物，那也是“愚之首”，智者所不为；③观己之身，以及（知）人之身；观己之家，以及人之家；观己之乡，以及人之乡……亦即求之诸内，而达于知外，这是用气功去认识世界的固有特点。与上述原则相适应的认知方法，则是以不断地“涤除玄览”、“为‘道’日损”为前提的“静观”。《管子·心术上》的注解明确地指出：“不修之此，焉能知彼。”由“修此”而“知彼”，这是古典气功学的认识论的一般原则。而《管子》修此的要旨则在于“虚一而静”，而欲达于此，则必须先“洁其宫，开其门”。这里，“宫者谓心也，心也者智之舍也，故曰宫。洁之者，去好过也。”关于气功认知世界的原理，《管子·内业》有一段精湛的论述，它说：　“抟气如神，万物备存。能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？思之，思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也！四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”

这里所说的“知”不仅是指一般的认识，更重要的是对自然本体及其运动的根本认识；而这里所说的“思”，也不同于我们通常所说的思维活动，而是指在“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫”的高级生命状态下的智能活动。只有在这种状态下，才能“抟气如神，万物备存”，才能“无卜筮而知吉凶”，才

能“勿求诸人而得之己”，才能“虽远若近”。这里最有意思的是，他明确指出，人在这种生命运动的高级状态下之所以能具备异常的智能，所以能得到关于世界本体的深刻认识，“非鬼神之力也，精气之极也！”这是何等精辟的见解啊！ 庄子对道家的方法论、认识论原理作了系统的论述。他认为：①既然“道通为一”，那么，认识的主体和被认识的客体就是一个不可分隔的整体。要真正认识世界，就必须把主体和客体当作统一的整体。所谓“是（此）亦彼也，彼亦是也”，“彼是莫得其偶”，才能“照之于天”，而得到关于事物本质的全面的认识。故“彼是莫得其偶，谓之道枢”；②在物（客体）我（主体）整体之中，“我”是通过认识自身而认知客体的，这是认知事物的正确途径，故曰：“自彼则不见，自是则知之”；③宇宙万物，千差万别，但本质上都是同一的，即由同一整体（“道”）生成的。故凡物“自其异者而视之，肝胆，楚越也；自其同者而视之，万物皆一也”。因此，庄子主张：“物视其所一而不见其所丧。”（《德充符》）也就是说，要从物我的同一性去认识宇宙万物，去认识宇宙万物的根本——“道”和元气。因此，庄子一方面讲“小大之辩”，“小知不及大知，小年不及大年”（《逍遥游》），另一方面又讲“道通为一”。这就是说，认识事物既要看到它所表现出来的特异性（差异、对立），又要看到它和其它事物以至和认识主体自身的根本上的同一性。二者不可或缺，这样才能认识物质世界（包括认知活动的主体——“我”）的本质和全貌。

五“循德求道”——先秦道家“修此”和“知彼”的根本方法，也是先秦道家气功的主旨

先秦道家之精于气功，以及他们对气功的贡献是世所共知的，我们不拟赘述。这里仅指出三点： （一）先秦道家的修身有“全生”和“养形”之别，“养形”是保健身体，怡养天年，“为寿而已矣”；“全生”的目标则是知“道”、体“道”而自觉地复归于“道”，实现人作为人的整体生命从“必然王国”到“自由王国”的飞跃。二者是密切相关的，“有生必先无离形”，故“养形”是“全生”的必要条件；但“形不离而生亡者有之矣”（《庄子·达生》），因为人的生命是形、气、神三者的统一。故由“养形”而“全生”，其间还有一个质的飞跃。故先秦道家的修生，目标是“全生”，但也兼及“养形”。 以“全生”为目标的道家的修身，是和他们认识世界（为求知“道”而修“道”）的实践相统一的。在这方面，先秦道家的共同原则是：循“德”求“道”，即按照“道”的本性也就是“德”的要求，来规范自身的生命运动（精神的和形体的），以求“道”而达于“道”。在这一共同原则下，先秦道家诸子又各有特色。老子认为“道”的根本属性是“无为”，故修身之根本就是要自觉地、不断地“涤除玄览”、“为道日损，损之又损，以至于无为”。这样才能“致虚极，守静笃”，达到生命运动的高级境界，从而“归根”“复命”，返朴归真。管子认为，人生于天地之精气而“天之道虚，地之道静”，

故人修身的首务是虚静。怎样做到这一点呢？其旨有三，曰虚，曰正，曰一。这里的“虚”是动词，意思是“虚其欲”，也就是“洁其宫”、“扫除不洁”的意思。《心术》里论述了由“虚”而“静”的道理，它说：“去欲则宣，宣则静矣。静则精，精则独立矣。独则明，明则神矣。神者至贵也，故馆不辟除，则贵人不舍焉。”还说：“洁其宫，开其门。去私毋言，神明若存。纷乎其若乱，静之而自治。”这里，“宫”、“馆”、“舍”都是指“心”，而“不洁”是指私欲、好恶，“扫除”、“辟除”、“洁”说的都是去欲。这样，修身的模式就可归结为：去欲—→虚神—→存神—→得道。“正”意为“正心”，怎样正心呢？曰：“毋以物乱官，毋以官乱心”，“精想思之，守念治之，严容畏敬，精将全定。得之而勿舍，耳目不淫，心无他图”。而“人能正静者，筋信而骨强”，“正静不失，日新其德”，则“道可得矣”。而“一”，意为专一，即“专于意，一于心”。《白心》里说：“一以无二，是谓知道。将欲服之，必一其端而固其所守”。总之，“虚欲”、“正心”、“专一”，达到虚静而知“道”，这是管子修身的基本方法。 与老子、管子有所不同，庄子的修身特别强调顺乎其自然。《逍遥游》的主旨就在于：顺自然之性而达于“道”，使人的生命从必然王国进入自由王国。这里要特别强调指出：顺其自然决不是放任自流，此二者的区别在于“我”，在于“私”，在于“欲”。顺自然之性而体“道”，其前提是庄子在《逍遥游》里提出的：“无己”“无功”和“无名”。《庚桑楚》一文里作了更进一步的论述，它说： “彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。贵富显严名利六者，勃志也；容动色理气意六者，谬心也；恶欲喜怒哀乐六者，累德也；去就取与知能六者，塞道也。此四六者不荡，胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”

进而又提出了“心斋”、“坐忘”和“守宗”等修身的方法。所谓“心斋”，就是“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也”（《人间世》）。对此，《徐无鬼》一文里的有关论述，可以作为映证。它说：“以目视目，以耳听耳，以心复心。”这样就能“徇耳目内通而外于心知”（《人间世》），“若然者，其平也绳（心灵自然平静），其变也循（变动顺自然之性）”（《徐无鬼》）。这样久而久之，就能达到“瞻彼阕者（照观空明），虚室（指心）生白，吉祥止止”（《人间世》）的高级境界。 “坐忘”就是“忘我”，就是把自己的精神从形骸、思虑、欲念的桎梏中解脱出来，合于虚静之道，而“独与天地精神往来而不敖倪于万物”（《天下》）。在《大宗师》里，假借孔子与颜回的对话，有一段很生动的描述： “颜回曰：‘回益矣。’仲尼曰：‘何谓也？’曰‘回忘仁义矣。’曰：‘可矣，犹未也。’他日复见，曰：‘回益矣。’曰：‘何谓也？’曰：‘回忘礼乐矣。’曰：‘可矣，犹未也。’他日复见，曰：‘回益矣。’曰：‘何谓也？’曰：‘回坐忘矣。’仲尼蹴然曰：‘何谓坐忘？’颜回曰：‘堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。’仲尼曰：‘同则无好也，化则无常也，而果其贤乎！丘也请从而后也。’”

这段寓言描述了一种极高的气功境界，由此也可见庄子修身之道之一斑。如前所述，先秦道家之修身固然以“全生”为主，也兼及“养形”。但由于目标

不同，道家的“养形”和养生家是有所不同的。关于先秦道家的养生（养形）方法，在《淮南子》里有充分的阐述。《淮南子》认为，既然人的生命是“神”、“气”、“形”三者的统一体，且神、气、形在人的生命运动中各有所司，那么， “一失位则三者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得相干也。故夫形非其所安而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧，此三者，不可不慎守也。”

据此，则养生之要旨在于 “将养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沉浮俯仰。恬然则纵之，迫则用之”。（以上均出《原道训》）

这里最要紧的是“将养其神”。如何“养神”？《淮南子》主张通过“德”、“性”的修养把人的“神”和“道”联系起来。《原道训》说： “故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明；通于神明者，得其内者也。是故以中制外，百事不废，中能得之，则外能收之；中之得则五藏宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明，疏达而不悖，坚强而不鞼其魂不躁，其神不娆，湫漻寂寞，为天下枭。大道坦坦，去身不远。”

《淑真训》则说： “静漠恬憺，所以养性也；和愉虚无，所以养德也；外不滑内，则性得其宜；性不动和，则德安其位。养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。”

《泰族训》更进一步说明了“养神”对“形”的作用，它说： “今夫道者，藏精于内，栖神于心，静漠恬憺，讼缪胸中，邪气无所留滞；四肢节族，毛蒸理泄，则机枢调利而百脉九窍莫不顺。”

然而，这仅仅是事情的一个方面。另一方面，“形”“气”之养，也反过来影响神，故《精神训》说：“夫血气能专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣……五脏能属于心而无乖，则槃志胜而行不僻矣。槃志胜而行不僻，则精神盛而气不散矣；精神盛而气不散则理；理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也。”

应该指出，上述由“养神”而养生的方法已经超出要单纯“养形”的要求，实际上是由“养形”而“全生”的径路。 （二）在先秦道家学说里，“修身”和“用世”是统一的，两者相辅相成，缺一不可。对此，老子、管子和庄子都有精辟的论述。《道德经》第十章说：

“载营魄抱一，能无离乎？抟气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无为乎？”

这里，“营魄”意为魂魄，指人的精神；“一”指的是“道”，也含有身的意思。因此，第一句可以说是老子修身的总纲，就是要使人的精神与“道”合而为一，须臾不离于“道”，从而使人的精神和“道”以及作为“道”之“器”的人的身体结合成为一个和谐、健全的整体。这样，人的生命就会充满生机。第二句话说的是集自然之气，致至柔之和，使自己的精神回到婴儿那样无邪的状态。老子经常用“婴儿”“赤子”来喻得道的状态，它含有“无欲”、“无为”、“至柔”、

“至和”的意思，一句话，它体现了人身上的“玄德”的特性。第三句话说的是内观修心。“玄览”喻心灵深处明澈如镜，“涤除玄览”，就是要不断地通过内省，清除私欲杂念，以使心灵虚静无为，也就是《道德经》第四十八章所说“为道日损，损之又损，以至于无为”的意思。第四句和第六句说的都是在用世中修身的方法。老子著书立说，其对象是君主、诸侯、卿相、士大夫，他们的用世就是治世，故着重强调“爱民治国”。第五句“为雌”意为守静。关于“天门”，历来说法不一，主要有三：一说天门是指人的感官，和《庄子·天运》中“其心以为不然者，天门弗开矣”同义。据此，则这句话是要求在日常生活中，当感官与外界接触时，心情、精神能保持平静。另一种说法来源于《庄子·庚桑楚》，它说：“入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也。万物出乎无有。”按这种说法，近于“玄牝之门”。若如此，那这句话的意思就是要念止于玄牝之门而达于静，从而“绵绵若存，用之不勤”。还有一种说法，认为天门是指人的心神出入之机括，那么天门虚静，就使人的心神能合于自然之“道”。显然，在老子看来，“爱民治国”和“涤除玄览”、“专气致柔”、“虚静”、“守雌”等等是浑然一体的，都是修“道”实践的内涵。　《管子·白心》也说：“欲爱吾身，先知吾情。君亲六合，以考内身。以此知象，乃知行情。既知行情，乃知养生。”全面阐述了修身与治世的关系。《君臣下》一文则以“心”之在身喻君之在国，认为，一方面，君之“道德定于上，则百姓化于下矣”，犹如“戒心形于内，则容貌动于外”一样；另一方面，“知失诸民，退而修诸己，反其本也”。这说的是治世对于修身的反作用。　庄子是最强调适性而顺其自然的，但他同样也不主张出世而脱离社会实践。因为，人类社会是人类生存的必然，人的生命体现于人和社会的相互作用之中，体现于人的社会实践之中。若将刚离开母体的婴儿置于兽群之中而与人世隔绝，那么，除非他重新回到人类社会之中，否则他人将不人（虽然仍具有人的形体）。这是现代科学观察已经得到证明的事。因此，顺乎人之自然，就必须置身于人类社会实践之中。怎样在人的社会实践之中顺其自然呢？《庄子·养生主》说：　“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”又说：“生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波；不为福先，不为祸始，感而后应，退而后动，不得已而后起。”

这样，心就能达于“虚无恬憺”之境，就能合乎“天德”。

关于委心于虚，《庄子·应帝王》里还有一段精彩的论述，它说：“至人用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”这和关尹的“其静若镜，其应若响”；《管子》的“物至而应，过则舍矣”，可谓异曲同工。而做到这一点，关键在于无私。故《庄子·应帝王》曰：“游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉，而天下治矣。”这既是庄子的治世之方，也是庄子的修身之要。　古人云：“人生不如意者常八九。”在社会实践中，人生的道路是不平坦的。对生活中遇到的种种不如意应该怎样对待呢？《庄子·德充符》里假借孔子说了这样一段话：

“死生、存亡、穷达、贫富、贤与不肖、毁誉、饥渴、寒暑，是事之变，命之行也；日夜相代乎前，而知不能规乎其始者也。故不足以滑（乱）和，不可入于灵府。使之和豫，通而不失于兑（悦）；使日夜无隙，而与物为春，是接而生时于心者也。”

不论碰到多大的挫折，即使是在死神面前，也能保持心灵安逸怡悦。这是一种很高的气功境界，也是一种生活哲理。 （三）先秦道家的学说是高度理性的，没有鬼神之类存身的余地。他们对于因气功实践而获得的种种超常智能的原理，作了合乎理性的、唯物的阐述。比如，庄子认为，“潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗”等不可思议的功能的产生，是“纯气之守”的缘故；《管子·内业》则把气功态下种种超常智能的产生归结为“精气之极也”而“非鬼神之力也”。与此相映证，据《列子·仲尼》记载，老子有一位弟子叫亢仓子，据说能“耳视而目听”，鲁侯向他请教，亢仓子曰： “传之者妄，我能视听不用耳目，不能易耳目之用。”

而其原因则在于：

“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无，其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之，乃不知是我七窍四肢之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。”

这种解释，即使在今天来看，也不比所有的现代自然哲学的解释逊色。 综言之，先秦道家的修身就是他们的气功实践，这也是他们认识世界的基本方法。所以，先秦道家学说是以他们自身的气功实践为基础的，离开了这个基础，道家的学说就成了无本之木，就“玄而又玄”了。另一方面，道家学说的建立又为气功实践提供了从宇宙观、人的生命整体观到方法论、认识论基础，提供了一个理论的框架，并由此出发，总结了古人和他们自己气功实践的经验，使之升华而达于理性，形成了古典气功学的理论基础。

Ⅱ儒家修身——气功在儒学中的体现

在中国漫长的封建社会史上，儒家是长期占统治地位的一种学术思想。考察儒家学说和气功学的关系，阐明儒家气功的特色，无论对全面认识气功，还是对发展当代气功，都有重大意义。 儒家学派的创始人是孔丘（字仲尼，公元前551－前479年），鲁国人，是我国古代伟大的思想家和教育家。相传他有弟子三千，而贤者七十有二。教学生的课程有六门，即《易》、《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《春秋》。孔子一生，“信而好古，述而不作”，故无著作流传于世。《论语》一书是他的弟子们关于他的言行的记录。 到战国时代，儒分八家。其中以子思、孟轲一脉和孙氏（荀子）一派对后世影响最大。子思是孔子的孙子，据《史记·孔子世家》记载：“子思作《中庸》。”孟轲是邹国人，他发展了子思的思想，《孟子》一书反映了他的学术思想。荀卿宗于儒家，但汲取了道家和法家等诸家之长，是先秦儒家的集大成者，有《荀子》一书传世。另外，还有一本后世儒家必读的经

典叫《大学》，它是《礼记》中的一篇。《礼记》一书反映了先秦儒家思想。下面我们从儒家的这几部经典著作出发，来考察先秦儒家学说与气功的关系。

一“治学”、“修身”和“用世”三者的统一

提到儒家和气功，人们心中不免有一个问号：儒家有气功吗？有人认为，儒家历来重于伦理道德和社会政治，因而儒家的“正心”、“诚意”等说法，皆属“治世”、“用世”的范畴，原无气功含义。若作气功理解，那是后世人加上去的。确实，儒家的宗旨是“用世”、“治世”，而“治世”的基础是修身，故说儒家的“修身”属于“治世”的范畴，那是不错的。但若说“原无气功含义”，那就错了。这实际上是把气功和“治世”、“用世”对立起来了，这无异于说“气功”是出世的东西，因而是仙佛二门的专利。这是不正确的。如前所述，道家气功也是和它的社会实践、治世、用世统一的。只不过儒家更为强调这一点罢了。儒家四书之一的《大学》对此作了系统的论述。翻开《大学》，第一句话就是：“大学之道，在明明德，在新民，在止于至善。”开宗明义，提出了儒家治学的三项基本原则（三纲）。进而又阐述了实现这三项原则的八个要素（八目）：“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”。这八个要素里，“修身”是根本，它贯穿于“八目”之中。　怎样修身呢？《大学》说：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。”何谓“正心”？《大学》里有一段说明，它说：“身有所忿，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”可见得其正者，中庸之道也。所以，“正心”就是“执中”，就是时刻使自己的心情处于中和的状态。而要做到这一点，就要在“慎独”上下功夫，这是意诚的体现，所谓“诚于中，形于外，故君子慎其独也”。另外，《中庸》明确地指出：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”这前一句讲的是练功者宁静时的精神状态的境界，后一句是待人接物时的心平气和的境界。若仍谓此不是气功可乎？当然若站在周天功立场上，这当然是不符合“正宗”要求的，也算不上是气功。　至于“治学”和“修身”的关系，《大学》强调了前者对于后者的作用，认为“欲诚其意者，先致其知；致知在格物”。实际上二者是辩证的统一，是不能截然分开的。《中庸》就曾指出“治学”和“修身”之间有“自明诚”和“自诚明”之别。“自诚明，谓之性”，“自明诚，谓之教”。前者说的是由“修此”而“知彼”，后者说的是由“知彼”而“修此”。《大学》讲的是儒家治学之道，强调的是“教”，是“自明诚”的过程。而实际上“修身”和“治学”是“自诚明”和“自明诚”交互促进的过程。　关于“修身”和“用世”的关系，《大学》说：“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”可见“修身”是“用世”的基础。但这只是一个方面，另一方面，“用世”是“修身”的继续，或者说“用世”中的“修身”是“修身”的一个飞跃。如何在“用世”的实践中“修身”呢？关键在于一个“止”字，《大学》说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这里的“止”和气功学

里的“止念”本质和功效上都是一致的，“止”的结果都是获得精神状态的“定”和“静”。所不同的是，后世道家（道教）气功止于身（如《太平经》所说的“七正”）；佛家止于境（“心注一境”）；而儒家则要求止于事，按《大学》的说法，就是“止于至善”，即无论办什么事，遇到什么情况，都要把自己的“心”止于“至善之境”。那么何谓至善之境呢？《礼记·礼运》说得好，“大道之行也，天下为公”。至善之境即在于一个“公”字。人们在自己的社会实践中，若能将自己的心意止于“公”字，那么他就进入了天人合一的高级境界了。 关于修身和用世的统一，《吕氏春秋》里还有两段精彩的文字。《贵生》说： “道之真以持身，其余绪以为国家……由此观之，帝王之功，圣人之余事也。”

《先己》中说： “汤问于伊尹曰：欲取天下若何？伊尹对曰：欲取天下，天下不可取；可取，身将先取。凡事之本，必先治身。啬其大宝，用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年……昔者圣王先成其身而天下成，治其身而天下治。”

这两段话，前者是道家的说法，修真持身而成圣为本，帝王功业为余绪；后者则富于儒家色彩，圣王并重，但强调要“成其身”而后才能实现“天下成”。无论是儒家还是道家，在治世问题上，“内圣外王”的实质是一样的，不过各有侧重而已。儒家强调修身是治世的前提；而道家的重点则在于：只要你修身有成，干什么事情都能成功，连帝王之功业，亦不过是圣者之余事。

二以“礼”制心——儒家气功的特色

孔子学说的一个重要渊源是《书》。尽管现存《尚书》真伪并存，它仍然反映了古《尚书》的一些基本思想。《尚书·大禹谟一》里有一段话：“人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中。”按宋儒的说法，这是尧舜禹汤一脉相传的治国之道，也是用以修身成圣的“圣人心法”。而历代气功界则推崇它是我国最古老的气功要诀，称之谓“十六字真言”（或谓《尚书》系后人伪托，需知《荀子》中亦有此文。）这里，头两句区分“道心”和“人心”，而“惟精”、“惟一”和“执中”则是修炼“人心”，使之合乎“道心”的要旨。其中最根本的是“执中”。而“执中”正是儒家修身处世的基本准则。孔子就说过：“中庸之为德也，其至矣乎？”（《论语·雍也》）可见他对于“中道”的推崇。 怎样才能“执中”呢？《论语·子罕》曰：“子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我。”四者之中，“毋我”是关键。不仅在内省修身的过程中要“毋我”，在格物致知的过程中要“毋我”，而且在日常生活和社会实践中也要“毋我”。而要做到这一点，就要事事、时时、处处强调“克己复礼”。这就是说，在社会实践中要注意用“礼”来克制“人心”（私欲），即“以礼制心”（《尚书·促虺之诰》）。何谓“礼”？《荀子·礼论》说得很明白，“礼”之所以起，在于“人生而有欲，欲而不得，则不能无求；求而无度量分界，则不能不争。争则乱，乱则穷。”故“制礼义以分之，以养人欲，给人之求”。可见，“礼”是对人欲的约束，是维系人类群体生活的稳定的必要条

件（而离开了群体，人作为自然界的一员，其生存竞争能力是十分微弱的），是秩序。以“礼”来克制自身也是人作为个体自身修养的需要。因此孔子称这种精神境界为“仁”，而“仁”是孔子儒学的核心。诚然，孔子提倡的“礼”有其时代的记印和社会内容。实际上任何时代、任何社会都有它特定的“礼”。因此，从气功学来看，不论什么时代，如果人们都能以代表当代历史需要的“礼”作为行为的规范，来制己之心，陶冶性情，修养心身，那就是一种很有效的气功实践。对此，孔子是看得很清楚的。他说：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”（《论语·雍也》）意思是说，仁者事事以礼制心，克己行礼，故心静，静如山，因此仁者长寿。所以，从孔子儒学来看，“仁”不仅仅是一种高尚的道德，而且是一种很高的气功境界。

三“存心”、“养性”——思孟学派的修身之道

思孟学派认为，人的生命是“心”、“气”、“体”的统一。孟子说：“心之官则思。”可见“心”是思虑志意之所出。他又说：“夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志，至焉；气，次焉。”（《孟子·公孙丑》）也就是说，“心”和身通过气的作用而形成一个整体，而以“心”为主导。心意和气之间有着密切的关系。他说：“志一，则动气；气一，则动志。”因此，修身之道，需从二途下手：一曰养心，二曰养气。另一方面，思孟认为人之生命受之于“天”，这个“天”，似乎类似于老子的“道”。“天”与人的关系体现为“性”。《中庸》说：“天命之谓性，率性之谓道。”“性”，是气功学里的一个重要概念。据此，“性”是“天”赋予人的本性，因而也是“道”（老子的“道”）的属性，类似于老子所说的“德”。凡事循“性”而行，就符合天赋予人的生命运动的根本规律，这就是《中庸》里所说的道。而“天”赋予人的“性”是和人的“心”的活动密切相关的。因此，修身之要就是按照这种道的要求（“率性”）进行心性的修养。　不同于道家，思孟认为“天”赋予人的本性是“诚”。因此人若能时时、处处、事事“思诚”，那么就体现了“天”赋予人的本性，就能使自己达到一种称之谓“中和”的高级的生命运动状态。何谓“中和”呢？曰：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。”由此看来，以“诚意”“正心”“养气”“率性”为纲，以“致中和”而“事天”、“立命”为目标，是儒家思孟学派修身之道。而这里又有“自明诚”和“自诚明”的区别，按《中庸》的说法：“自诚明，谓之性；自明诚，谓之教。”这和佛家的“定”和“慧”之间的关系有点类似。对于修身而言，二者不可或缺。

既然“正心”、“诚意”是儒家修身之道，思孟就特别强调“内省”的功夫，这就是《中庸》和《大学》里一再论述的“慎独”。所谓“慎独”，是一种内向的修养功夫，就是时时、处处、事事检点自己的思想、情绪、行为是否合乎“中和”的要求，是否合于“礼”（即“节”）。从气功学观点来看，这与佛家的禅定很相似。只不过佛家禅定是以佛教教义来进行“思维修”，而思孟的“慎独”是按儒家的准则来进行“内省”，而且不仅无事时要“内省”，做事时也要如此，所不同

的是他们没有规定一种静坐形式。　至于怎样内向性地做工夫，怎样才能“尽其心，而知其性”，孟子提出了两类方法。一类属于日常生活中的修养功夫，这就是要“不愿乎其外”（《中庸》），要在任何社会环境下都“不动心”，“不失赤子之心”（《孟子·公孙丑》）。而做到这一点的前提是“寡欲”，这和老子、管子的说法相似。《孟子·尽心下》说：“养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”“寡欲”才能“不动心”，才能任何时候都不失“赤子之心”。另一类可称为内观养心养气的功夫，就是如何通过内省使人所固有的善性得到充分的发展，以达到“至诚如神”、“天人合一”的地步。孟子把它分为两个阶段：第一阶段是“求放心”（养心）、“存夜气”（养气）（《孟子·告子上》）。“求放心”，就是把为外物所迷惑的“心”收拾起来，使之趋于纯一，其要在“专心致志”。而所谓“夜气”，就是“平旦之气”，即人自夜至平旦（拂晓）尚未与外界事物接触时的清明宁静之气。这种清明之气的积累，就可以“动志”，就可能使自己纯良的天性得到充分的修养。第二阶段是“思诚”（养心）和“养浩然之气”（养气）。《孟子·离娄下》曰：“思诚者人之道也。”所以通过“思诚”，可以“明性”而“知天”。至于“浩然之气”，孟子说：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”（《孟子·公孙丑上》）养浩然之气就能达于“至诚”。而

“唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣”（《中庸》）。

这就达到了“天人合一”的地步。在整个内观修养过程中，都要注意“心勿忘，勿助长”（《孟子·公孙丑》），即不要追求，要适中、要顺其自然，但又不要忘记自身的目标，切忌“揠苗助长”。　总之，在内观修养和社会实践中，“存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身心以之，所以立命也”（《孟子·尽心上》）。就是儒家思孟学派修身之要。

四“治气养心”——荀子的“扁善之度”

荀子认为，在人的生命运动过程中，“神”和“气”起着关键作用，故曰：“心者，形之君也，而神明之主也。”所以，荀子的修身特别强调治气养心，他把“治气养心”和治学处世结合起来，称为“扁（遍）善之度”。他说：“以治气养生，则后彭祖；以修身自名，则配尧舜。”这句话概括说明了先秦儒家对气功实践效果的认识。怎样“治气养心”呢？荀子将它分为两个阶段。第一阶段是对治习性，陶冶性情。具体方法则因人而异。《荀子·修身》曰：　“血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇毅猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿重迟贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僄弃，则炤之以祸灾；愚款端悫，则合之以礼乐，通之以思索。”

这一大段话的意思就是说要针对各人性情上的弱点，在日常生活中反其道而治之。这样日复一日，跬步不休，陶冶性情，就能改善自身先天的禀赋，达到养心治气的目的。这和佛家气功的第一步——“对治”颇为相似。 第二阶段是在陶冶性情的基础上作进一步的修养。其要旨有三：曰礼，曰一，曰诚。《荀子·修身》曰：“凡治气、养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。”这里提到了“礼”和“一”，而“诚”则是前提。他说： “君子养心莫善于诚，致诚则无它事矣。唯仁之为守，唯义之为行。诚心守仁则形，形则神，神则能化矣；诚心行义则理，理则明，明则能变矣。变化代兴，谓之天德。”（《荀子·不苟》） 以“诚”为修身第一要义，在这一点上荀子和孟子是一致的。怎样才算“唯仁是守”、“唯义是行”呢？其标准是“礼”。所以他说：“礼，信是也。凡用血气、志意、知虑，由礼则治通，不由礼则悖乱提僈；食饮、衣服、居处、动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾。”（《荀子·修身》）若在日常生活中不忘“守仁”、“守义”，处处“以礼制心”，那么“心”就能达到这样一种境界： “使目非是无欲见也，使耳非是无欲闻也，使口非是无欲言也，使心非是无欲虑也……是故权利不能倾也，群众不能移也，天下不能荡也。生乎由是，死乎由是，夫是之谓德操。德操然后能定，能定然后能应，能定能应，夫是之谓成人。”（《荀子·劝学》）

这是何等精彩的一段论述啊！孔子在论“仁”时说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，“己所不欲，勿施于人”。认为能做到这些就体现了“仁”。荀子的“唯仁是守”继承了孔子的这一观点，而且发展了它。他要求通过日常生活中“以礼制心”的养心功夫，达到“目非是无欲见”、“耳非是无欲闻”、“口非是无欲言”、“心非是无欲虑”的境界，这是由有为（“勿”）而无为（“无欲”）的飞跃，是由必然王国进入自由王国的突变。进而则外生死而入于“定”，由“定”而后能自由地“应”（应对日常事务），这是由无为而至于无不为的一种境地。如果说“莫径由礼”、“唯仁是守”、“唯义是行”是在社会实践中的修身方法，那么在内省以求知、修身的过程中，荀子的养心治气之法的要旨就在于“一”，在于“虚一而静”。他说：

“心未尝不藏也，然而有所谓虚；心未尝不满也，然而有所谓一；心未尝不动也，然而有所谓静……虚一而静，谓之大清明。”（《荀子·解蔽》）

而达于虚静、达于“大清明”境界的径路在于心结于“一”。为了阐明“一”的重要性，他在《劝学》里引用了《诗经·曹风·鸤鸠》里的一节诗文：“鸤鸠在桑，其子七兮；淑人君子，其仪一兮。其仪一兮，心如结兮。”结论是：“故君子结于一也”。这一点和《管子·心术》中的论述十分一致。 综言之，先秦儒家的修身就是他们的气功实践，而修身是先秦儒学的核心。孔、孟、荀三家的修身之道有所不同，但其共同的特点是：修身、治学和用世三者之间的密切结合。至于儒家气功的宇宙观和方法论基础，则来自《易》。大家知道，《易》是孔门六艺之首，可见孔子对于《易》的重视。《史记·孔子世家》也说“孔子晚而喜《易》”，曾对周易作过整理。而“子不语怪、力、乱、神”（《论语》），孔子对《易》的推崇，不在于它的卜筮之辞，而在于《易》的思想内涵。可以说《易》所体现的宇

宙观和方法论，以及它所独具的种种认识事物的模型，就是先秦儒学的宇宙观和方法论基础。据此，儒家气功学有其独特而又完整的理论体系，它是儒家学说的一个重要组成部分。不仅如此，儒家诸子修身治学的态度，也足以为古今练功者的师表。《荀子·劝学》里有这样一段话，说：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。蚓无爪牙之利，筋骨之强，而上食埃土，下饮黄泉，用心一也；蟹六跪（足）而二螯，非蛇、蟺之穴无可寄托者，用心躁也。是故无冥冥之志者，无昭昭之明；无惛惛之事者，无赫赫之功。”

无论是治学从事，还是修身练功，这一段话都应该是我们的座右铭！那么，当代气功的发展能否从儒家修身之道里面得到一些有益的启迪呢？回答是肯定的。先秦儒家的气功告诉我们：①练气功并非一定要离群索居，脱离尘世，完全可以把练功和我们的工作、学习以及日常生活结合起来。②气功并不神秘。把气功实践和社会主义精神文明建设有机地结合起来，既有益于社会的安定团结，亦有利于气功的现代化。

Ⅲ韩非子与气功

除儒家、墨家以外，法家是先秦诸子百家中以积极用世为主旨的显学大家。法家的学说和气功有多大关系呢？为弄清楚这一点，我们以先秦法家的集大成者——韩非（韩非子）为例来进行考察。（鉴于法家与儒家都急于用世，故附于儒家叙述。） 韩非是战国末期韩国诸公子之一，是法家最杰出的代表，著有《韩非子》一书。和老子一样，韩非子也认为“道”是构成自然界万物的最基本的存在，“德”则是万物内在的本质，也是“道”的体现。而“道”的运动规律，谓之“理”，这是韩非子提出的新的概念。因此，韩非子的修身之道亦宗于老子，而又别出心裁。他在《解老》一文说：“深其根，固其柢，长生久视之道也。”何谓“深其根”、“固其柢”呢？且看韩非子的两段话：“圣人之用神也静，静则少费，少费谓之啬……夫能啬也，是从于道而服于理者也。”而“身以积精为德”，“今治身而外物不能乱其精神，故曰修之身，其德乃真。真者，慎之固也。”

可见，韩非子认为“神”为人之生命之根，而“精”为人之生命之柢（柢者真根也）。而欲积精，必静其神。他说：“思虑静，故德不去；孔窍虚，则和气日入。故曰：‘重积德’。夫能令故德不去，新和气日至者，早服者也。”故“圣人爱宝其神则精盛”。明确了神与精的关系，也提出存神之要在于虚、静。 关于虚，韩非子在《解老》中还有一段精彩的论述，他说：“所以‘贵无为无思’为虚者，谓其意无所制也。”而“故以无为无思为虚者，其意常不忘虚，是制于为虚也。虚者谓其意所无制也，今制于为虚是不虚也。虚者之无为也，不以无为为有常。不以无为为有常则虚。”

此言确属精辟之极！不经实践且深有体会的话，哪能有这种真知？这切中了古往今来多少练功者运用意识过程中的弊病啊！再举一个例子，韩非子在《解老》篇里叙述了詹何遥视的故事，而评之曰：“以詹之察，苦心伤神”，“是曰愚之首也”。他认为过分地运用经气功锻炼而激发起来的特异功能，是“苦心伤神”的事，愚极了。这一点对于今天气功的发展和气功研究也是有指导意义的。

从上面的叙述可以看出，韩非子本人就是一位既有高明理论，又有精深实践的气功学大师。由此可以想见，百家诸子及其继承人大都是精于气功的。由此亦不难想见，在春秋战国时期气功是相当普遍的。诸子学说的创造和这种广泛的群众实践经验，有着密切的关系。另一方面，诸子百家总结了他们自身和广大群众气功实践的经验，并以此作为修身之道，而纳入自己的理论体系。这或许可以算是先秦诸子学说和气功发展之间关系的一个粗略的概括。

Ⅳ黄老•中医•气功

中国医药学是一个伟大的宝库，其源起可以追溯到史前时期关于神农尝百草的传说，而《黄帝·内经》则是中医药学形成的标志。《黄帝内经》成书于秦汉，是先秦医家和黄老学派结合的产物，也是先秦医家经验和理论的总结。所谓黄老之学，“黄”指黄帝，“老”系老子。祖述黄帝，可能是假托，之所以这样做是因为“世俗之人多尊古而贱今，故为道者，必托之于神农、黄帝而后能之说。乱世暗主，高远其所从来，因而贵之。”（《淮南子·修务篇》）冠以老子，则是因为其学术思想属于道家范畴。但实际上它是道家思想和五行阴阳家的综合。因此也可以说黄老学派扩大了先秦道家的范围。而《黄帝内经》一书，既是医家之圣典，亦是黄老学说的代表，同时又是古典气功学的巨著。就气功学而言，《黄帝·内经》从元气论和阴阳五行学说出发，以人的生命运动为中心，全面地阐述了天人整体观，深化了对人体内部生命过程的认识，并据此提出了一系列养生、练功的原则和方法，体用兼备，使古典气功学趋于完备。

一以元气为本、阴阳为纲纪的天人整体观

尽管《黄帝内经》未像道、儒两家那样明确提出元气是宇宙万物之本，仅提出了“太虚寥廓，肇基化元”，以及指出地球在虚空是由于“大气举之也”的缘故，但在《难经》中却明确指出了元气是人的生命之本，而《黄帝内经》则着重从化生万物，以及万物本身的运动表述，认为起决定作用的是阴阳二气的运化。故《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，万物之能始也。”又说：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。这说明：①人和万物一样，生于阴阳二气之交感，也通过阴阳二气与自然界联结成一个整体；②人体内的生命运动也是以阴阳二气的变化消长为“纲纪”的。“阴平阳密，精神乃治”，则人得以生；“阴阳离决，精气乃绝”，则死。(《黄帝内经·素

问·生气通天论》）所以说阴阳是“生杀之本始”；③人体内的阴阳平衡受自然界内阴阳二气的消长和四时运行的制约。故曰：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之，则灾害生；从之，则苛疾不起。”（《黄帝内经·素问·四气调神大论》） 据此，练功养生之要在于“法于阴阳，和于术数”，在于“和于阴阳，调于四时”（《黄帝内经·素问·上古天真论》），在于“必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”（《黄帝内经·灵枢·本神篇》）。按照这一原则，《黄帝内经·素问·四时调神论》还依据四时（春、夏、秋、冬）自然界变化的特点，提出了一套人日常生活行立坐卧应注意的养生原则。

二以精、气、神为要素的生命观

《黄帝内经》也认为人是形、气、神三者的统一，但更进一步指出，人的生命的要素在于三宝——精、气、神。何谓“精”呢？《黄帝内经·灵枢·经脉》曰：“人始生，先成精。”《黄帝内经·灵枢·本神》则说：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”可见，气分阴阳，精亦有二，两精和合（相搏），乃人生之始，“神”亦在其中了，而这个“神”是“生之制”。至于“气”，则种类很多，最要紧的是真气，“真气者，所受于天与谷气，并而充身也”（《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》），即它是先天精气和水谷运化、呼吸空气而形成的后天之气的综合。人体内真气之精，则为后天之精；与此相对，肾藏之精则为先天之精，它又可以由后天之精转化而来，故有“肾藏五脏六腑之精”、“五脏盛乃能泄”之说。神由精而生，赖气而养；精生于气，亦可化为气；而精与气均受控于神。三者匹配，人才有生命。故精、气、神是人生命的三大要素。据此，则养生之要在于积精、全神、行气。对此，《黄帝内经》有很多精辟的论述。《黄帝内经·素问·上古天真论》提到了真人、至人、贤人、圣人等四种修身的方法：①“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，这样可合于道；②“淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神。”这样的人可“游行天地之间，视听八达之外”；③“法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道”；④“处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世……外不劳形于事，内无思虑之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散”。

显然，这四种方法有其共同的特点：①都以“神”的修养为中心，这是符合上述以神为主导，精、气、神三位一体的生命观的。因为，只要神守于内，只要神的活动符合自然之道的本性——虚静无为，身体内的真气自然会充盈，气的运行也会符合自然之旨，生机就会旺盛。所谓：“恬憺虚无，真气从之”；“恬憺无为，乃能行气”（《黄帝内经·灵枢·上膈》）。真气充盈，心神安定，精便不易摇动，就能达于固。这样整个生命运动就会处于一种高级的气功状态。②都强调要顺应自然，按照天地阴阳二气的变化规律来调整人体系统，使自身的生命顺应于自然之道。这是由上述以阴阳为本的天人一致观所决定的。③随着时代从上古、

中古至于今的演变，越来越强调人的社会道德的修养。这是因为随着物质生产的发展，人的物质生活水平提高了，物欲增强，而人的精神状态越来越多地受社会的干扰，只有排除这些干扰，才能使心神安定下来。所以对上古之人的练功，没有提到社会道德修养的要求，而对当时所谓圣人的修炼，则社会道德修养（如“适欲”、“无嗔”、“无思虑之患”、“以恬愉为务”等）却成了养神的前提了。这种历史的印记，也是上述生命观的反映，它表明人是社会的人，人的生命运动受社会环境的影响。

三以“心”为主导的心—身一致的整体观

精、气、神均寓于“形”而成为人，而人的“形”（身体）也是一个统一的整体。《黄帝内经》从气论和阴阳五行学说出发，对古人大量气功实践和临床实践的经验，作了全面、系统的总结，提出了以脏腑为核心，赖经络以维系的人体整体观。这里有两个要点：（一）脏腑理论。按《黄帝内经》讲，人体生理过程取决于五脏六腑的运行。“所谓五脏者，藏精气而不泻也”，有肝、心、脾、肺、肾之别；“六腑者，传化物而不藏者也”（《黄帝内经·素问·五藏别论》），有胆、小肠、胃、大肠、三焦、膀胱之分。脏与腑分属阴阳、互为表里。脏腑之间的阴阳配合，五脏之间生克的关系，以及脏腑与人体各部位的相应关系均见图 3。整个系统以“心”为主导。故《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说：

“心者，君主之官也，神明出焉……凡此十二官者，不得相失也”，“主明则下安，以此养生则寿”，“主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃”。

从心—身整体观出发，阐明了医家养生的一般原则。

五行五脏六腑五官五体五神五志五音五色五味五方木肝胆目筋魂怒角青酸东火心（心包）小肠（三焦）舌脉神喜徵红苦南土脾胃口肉意思宫黄甘中金肺大肠鼻皮魄忧商白辛西水肾膀胱耳骨志恐羽黑咸北图 3 脏腑与人体各部位相应关系图 （二）经络系统。《黄帝内经》认为：“经脉者，所以行血气而荣阴阳，濡筋骨，利关节者也。”（《黄帝内经·灵枢·本脏》）经络“内属脏腑，外络肢节”（《黄帝内经·灵枢·经脉》），把五脏六腑和人体各部联结成一个整体。没有经络，人身就不是一个整体；经络不畅，人体功能就难以维持。故《黄帝内经·灵枢·经脉》曰：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实者也，不可不通。”《黄帝内经》总结了先秦古人通过气功实践得到的关于人体内景的认识，提出了人体经络系统，分为十二经，分别与人体各脏腑相关联。 但是，脏腑和经络只是人体气化过程和气的运行的器官。人的生命运动活动的本质，在于体内气机的转化升降，在于体内外气的交换，即在于气化过程的规律。

四气化论

《黄帝内经·素问·六微旨大论》里有这样一段论述： “出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。故器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。化有大小，期有近远。四者之有，而贵常守，反常则灾害至矣。”

这段话告诉我们：①宇宙间有形的万物（器）和环境之间都要进行交换（即“出入”），这种交换是维持“器”的生命的必要条件——外部因素。对人来说，“出”是人的排泄物，而“入”的是“五气”（包括呼吸之气）和“五味”（食物和水），所谓：“天食人以五气，地食人以五味……”（《黄帝内经·素问·六节藏象论》“五气”和“五味”都是人赖以生存的外部物质，也是人体气化—化气过程的原料。②宇宙间有形的万物（器）内部气机的升降，是万物生命的内部依据，这种气机的升降，就是万物内部的气化—化气的过程。故曰“器者，生化之宇”。所以人作为一个整体的生命过程（生长壮老已）是由体内的气化过程（生长化收藏）决定的。而人体内气机升降的通道即为经络，脏腑则是气化过程发生的场所（器宇）。③“出入”以其内部的气化过程为依据，而内部的气化（升降）则以“出入”为条件。从系统论和热力学的观点来看，《黄帝内经》中关于人（或更广义一些，“器”）的生命运动所作的描述是非常精辟的。④升降出入相匹配，则符合人体生命运动的需要，那么系统的稳态就能很好地维持；如果不匹配，出现反常，那么系统的稳态（人的正常生命）就要受到危害。总之，人体内部的气化过程，和以内部气化过程为依据的人与环境的物质交换，决定了人的生命运动（不论是健康的还是病态的）。 关于人体内部的气化过程，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》里作了简明的论述。它说：

“阳化气，阴成形……阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形……精化为气。”

这里，阴和阳是指形与气、味与气相对而言的。而“精归化”、“化生精”里的“化”，和“精化为气”的“化”，是两个不同的概念。前者是名词，实际上是指“神”（管子曰：“一物能化之谓神”）。这样，上面那一段话可用图 4 简示。应该指出：这是人生命运动中常规的气化、化气过程，练功过程中的气化、化气作用与此不尽相同，而且人体内之气多种多样，实际气化过程要比这复杂得多。
图 4

人体内部气化过程简单示意图 气化、化气现象是练气功过程中的内景现象，有一定气功造诣的人都能体察到这一点。气化理论就是这种经验的升华。经络系统的发现、气化过程的认识以及经络学说、气化理论的建立和发展，都说明了中国医药学和中华气功学之间有着内在的、深刻的联系。即：通过气功实践获得的关于人的生命运动规律的认识（从天人整体观，精、气、神三者统一的生命观，心—身整体观，到气化论、经络论和脏腑理论），是中国医药学的基础，也

是古典气功学的基础。而另一方面，从先秦医家的实践来说，无论是诊断还是治疗，气功都是中医临床的重要方法。《黄帝内经》把医者分为“守形”和“守神”两类。《黄帝内经・素问・八正神明论》说：

“形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。”

指出了“守形”之医通过问病、切脉与分析，可以了解病情，但病人体内的变化并不清楚。而“守神”之医则不同，它说：

“神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。”

可见，守神之医诊病时用的是经气功实践而获得的超常功能。当代的气功实践也证明，很多练气功（尤其是练智能功）的人，都具有不同程度的人体透视和感应功能，可见守神之医并非神话。若证诸于古，则扁鹊就是一位守神之明医。据《史记・扁鹊仓公列传》记载：

“扁鹊以其言饮是药，三十日，见垣一方人。以此视病，尽见脏腑症结，特以诊脉为名耳。”

另一方面，以治疗而言，据《黄帝内经》记载，有“导引，行气，乔摩，灸熨，刺焫，饮药”（《黄帝内经・灵枢・病传》）等法，还提到了“祝由”。这里，导引和行气显然是气功治病，乔摩、灸熨和刺焫都和气功有密切的关系，而祝由治病的机理在于“移精变气”，本身就是一种原始的气功。可见，古医家治病的七种方法里，除饮药外，都和气功有密切关系，有的本身就是气功。所以《黄帝内经・素问・宝命全形论》曰：

“故针有悬布天下者五……一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药伪真，四曰制砭石小大，五曰知腑脏血气之诊……”

称为五法，其中四法俱是以气功实践为基础的。所以，就气功的应用来说，作为一种医疗方法，它是先秦医家学说的一个重要组成部分。 综言之，《黄帝内经》是古人通过气功实践，“内求诸己”，去研究人的生命运动规律的成功典范。首先，如前所述，作为黄老之学的一个重要组成部分的阴阳五行学说的创立和发展，是和古人气功实践过程中对自身脏腑、经络内的气化现象的体察密切相关的。因此，作为先秦古人通过气功实践认识自身生命运动的内部过程经验的总结，首先，《黄帝内经》大大丰富和发展了阴阳五行学说，成为先秦黄老之学的代表作；其次，《黄帝内经》总结了不同层次上的气功实践的经验，并与黄老之学相结合，使这些经验升华为关于人体不同层次生命运动的规律性的认识，进而在此基础上系统地阐述了气功实践的原理、原则和方法，以及运用气功于医学、养生实践的原则和方法，从体、用两个方面完善了古典气功学本身；第三，由气功实践经验的积累、升华而建立的气化论、经络论、脏腑理论等，奠定了中国医药学的基础。同时，作为中医临床实践的一类方法，气功也纳入了中国医药学的范畴。所以《黄帝内经》是先秦黄老之学与气功实践、医学实践的结合，既是中医药学的圣典，也是古典气功学的丰碑。

Ⅴ结语

上面我们以道家、儒家、法家和以人体本身为目标的医家为例，阐述了诸子学说和气功、气功学的关系。由此可见：

一、气功是先秦诸子认识世界的基本方法，故它是先秦诸子学说的基础，是他们学说的一个重要组成部分。另一方面，百家诸子亦都以自己的学说为纲，总结了自身和古人气功实践的经验，促使气功发生由“术”而“学”的质的飞跃，上升为气功学。所以在中华古文明臻其峰巅的同时，古典气功也达到了它的顶峰，形成了双峰竞秀、相得益彰的局面。

二、气功是先秦诸子的共同实践。因此，虽然在人生和社会实践方面，百家之说差异很大，往往相反相成。但他们对于自然和宇宙的根本认识、对于人的生命的认识、以及对于天人关系的认识等方面，虽有层次的不同，却无质的差异，本质上是相同或相通的。也正因为如此，几千年来中华文明的发展具有很强的一贯性。

三、作为先秦诸子治学修身的根本方法和百家学说一部分的气功，尽管尚未从他们的学说中独立出来成为系统的学问。但综观百家关于气功的论述，气功**已经是一门完整的理性的学问，已经实现了由“术”而“学”的转变，上升到了古典气功学的层次**。

诸子百家所论及的气功，简洁明了，法理圆融，没有迷信色彩，也不神秘（除墨家、神仙家等少数例外），而且是和人的社会实践相统一的，极易于为人们所理解、接受。　在春秋战国时代，中华古文明和古典气功学双峰并现，这是历史的必然。它说明了气功在中华文明发展史上的巨大推动作用，也说明了它之所以具有伟大的生命力，在于它是中华文明的一个有机的、不可缺少的组成部分。

当今人类文明的进程，似乎已经到了另一个紧要关头。将从以人类生活资料的生产为主要目标的物质文明，转向以人类自身能力的发展为主要目标的未来的文明。在人类文明这个未来的伟大飞跃中，气功科学必将发挥出超过人们想象的作用。因此，从中华古文明的伟大飞跃中，认识气功与中华古文明发展的关系，以此作为历史的借鉴，指导我们在人类文明的未来的伟大转变中，把握气功科学发展的方向，充分发挥其作用，这对使中华民族为世界文明作出更大贡献将是十分有益的。这正是我们花费这么大的篇幅来论述先秦诸子学说和气功的关系的根本原因。我们不是古董鉴赏家，更不想成为往古的膜拜者。古为今用，才是我们的目的之所在。

第四章印度河文明与瑜伽

公元前 7～前 6 世纪到公元前 3 世纪（与中国的春秋、战国时期相当），印度河文明进入了它的黄金时代。《奥义书》、沙门思潮、佛家学说以及不同流派的婆罗门思潮，风起云涌，百家争鸣，印度古文明达到了它的峰巅。与同一历史时

代的华夏文明和爱琴海文明，同时雄峙于当世，相映成辉，在人类历史的长河里焕发出瑰丽奇伟的光彩。而与此同时，“事实上无限古老的”瑜伽实践，（其主流）也和原始巫术分离开来，作为认识世界奥秘的一种方法，而为几乎所有的宗教派别和思想体系所吸收，成为它们的共同财富。同时，代表不同体系的思想家们也都力图“改造这份原始遗产，使之能以某种方式适合他们自己的哲学。”（《印度哲学》德·恰托巴底亚耶著），从而使古老的瑜伽出现了由“术”而“学”的升华，作为一门专门的学问，瑜伽成为印度河文明一颗绚丽的明珠，与成形于同一历史时期的中国气功学交相辉映，在人类古文明史上大放异彩。

Ⅰ瑜伽——印度的气功

在阐述印度古代文明与瑜伽的关系之前，首先应该说明一下，什么叫瑜伽，以及它和气功的关系。瑜伽实践的方法是多种多样的，但有其共性，最根本的一个共性就是能动地运用意识，“控制心的作用”（《瑜伽经》）。从字面上来说，梵文 Yoga 一词的词根是 Yuj，在《梨俱吠陀》里此词的本意是给牛马“装上道具”，后引申为冥想、联系、“心”的统一等等意思。根据《奥义书》的论述，瑜伽的要旨在于“控制心思”、“统一感官”（《广林奥义》和《歌者奥义》），同时还提到了呼吸吐呐等问题；《石氏奥义》定义瑜伽为“坚实地统制心和各种器官的活动”。出现于同一历史时期的印度两大史诗之一的《摩诃婆罗多》里有一首《薄伽梵歌》，它阐述了瑜伽修持的要旨和修持瑜伽的目的。它认为修瑜伽要

“集各器官于心（心根），集心于自我意识（我慢），集自我意识于统觉（觉），集统觉于原初物质（自性）。进而念想绝对、无垢、无垠、无终、清静和不同的神我，念想独存、不老、不死、永恒存在和不朽的自在天或梵。” 这里从器官→心根→我慢→统觉→自性→神我→梵，都是讲的内向性运用意识的过程（或程序）。这个程序，以及站在这个程序终端的大自在天（神），则是由特定学派的思想体系（数论学派）所规定的。回顾我们对气功的内涵和要旨的阐述，不难看出，印度的瑜伽和中国的气功是同一种古老的修炼实践。瑜伽，是印度的气功。 在印度，瑜伽是十分流行的，古今皆然。正如印度哲学史家德·恰托巴底亚耶在《印度哲学》一书中所指出的那样，在印度文明史上，“除了少数例外，实际上我们所有的最有才能的高级思想家，完全相信同一种瑜伽的实践。”从而造成了印度古典文化结构的异乎寻常的稳定性和一贯性。每一种思想体系都“保留着古代的、甚至是原始的思想和信仰的遗迹。”这一历史的“怪”现象，使得许多现代哲学史家百思而不得其解，因而认为“在历史研究的目前阶段，企图对此特点作出任何满意的解释似乎为时过早。”（《印度哲学》）轻轻一笔，把难题的解答委诸于未来。然而，如果我们立足于气功和瑜伽的现代科学实验的结果来重新认识这一历史的“怪”现象，就不难明白，古印度的先哲们之所以奉行同一种瑜伽实践，是因为瑜伽实践使人的生命运动进入了某种高级状态，在这种状态下，人具有超常的智能和力量，从而能获得对世界的本质的认识。他们称此为“瑜伽感觉”。因

此，“它被各种体系的哲学家看作是一种获得最高哲学智慧的修行方法。”所以“代表不同体系的哲学家都依赖从瑜伽实践中产生的独特的经验，捍卫他们的哲学。”因此瑜伽实践“几乎成了一切宗教派别，甚至哲学体系的流动财产”。（《印度哲学》）总之，瑜伽实践是古代印度先哲们认识世界的基本方法。在这一点上，印度的瑜伽和印度古文明的关系，与中华古文明与气功实践的关系是相似的。这也是为什么当今之世，只有中国和印度两个文明古国仍然保有气功或瑜伽的完整体系（理论的和实践的）的原因——尽管气功是人类共同的财富。　下面我们拟就印度古文明史上几家主要的思想流派与他们的瑜伽实践的关系，以及他们对瑜伽学说（气功学）的发展，举例作一概述。

Ⅱ《奥义书》和瑜伽

如上所述，在印度河文明的早期，瑜伽（气功）是和原始巫术紧密结合在一起的。吠陀文化正是这二者的结合。随着文明的进步，瑜伽和巫术也逐渐地分化了。这要从《奥义书》说起。　《奥义书》是吠陀文化的终结，也是《吠陀》本集和《梵书》的理性的升华，于整个印度古代文明的影响极大。现有的称为《奥义书》的著作很多，据学者考证，与吠陀传统有关的有 13 种，所论内容非常广泛，亦相当庞杂，而且各《奥义书》的观点也不完全一致。但是，从对印度古文化和气功学（瑜伽）的影响来说，其主旨有二，即对宇宙本体的认识和对人的生命的本质的论述。具体而言，就是“梵我同一论”和“轮回解脱说”。

一梵我同一论

对于自然本体的探索是古今中外人们共同的追求。前面所引述的《梨俱吠陀》的《有无歌》里，人们对世界的本源提出了一系列问题，到了《奥义书》时代，这些探索的疑问上升为理性的认识。它们认为：“万物从梵而产生，依梵而存在，在毁灭时又归于梵”（《鹧鸪奥义》）。据此，则“梵”是宇宙万物的本体，生命的根本。它的本性被归结为不依赖于人们认识而存在的“识”、“智”、“知”（认识、思想）、“有”和“喜乐”。进而，《广林奥义》还认为“梵的形象有二：一为有形体的，另一为无形体的；一为有生灭的，另一为无生灭的；一为静持的，另一为游动的；一为此（Sat）有的，另一为彼（tyat）有的。”可见，“梵”和先秦道家所说的“道”或元气颇相类似，但有一个根本不同，中国先秦道家所说的“道”仅仅是一种最基本的存在，不带丝毫神学的气息。但《奥义书》里的“梵”则不同，它似乎具有二重性：一方面“梵”是宇宙万物的本体；另一方面“梵”又是“梵天”或大自在天，是天主。“梵”的这种神学色彩，是《吠陀》所固有的传统所致，也是婆罗门教的宗教需要。《奥义书》认为，作为最基本的存在的“梵”是无法描述的，但可以通过瑜伽实践，在高级功能状态下，为人们的“瑜伽感觉”所感知。　人为什么能通过“瑜伽感觉”感知“梵”呢？这是因为人生于“梵”，

人（我）和“梵”是同一的。《奥义书》认为人的生命的本质是阿特曼（atman），又称“神我”，而人的肉体则称之谓“命我”（jivataman）。人是“神我”和“命我”的统一，但“神我”不同于“命我”，它可以渗入于一切事物之中。外在的作为宇宙本体的“梵”和内在的作为人的本质的“阿特曼”在本性上是同一的，大宇宙和小宇宙（人）是统一的。此即《奥义书》中常说的“汝即梵”，或“这个我就是梵”、“我是梵”等等说法的含义。　《奥义书》进一步指出，一般的人，由于无知（无明），由于七情六欲，由于受到“业报”规律的束缚，无法认识“神我”（或作为“神我”和“命我”的统一的“自我”）。因而把我和梵割裂开来，视作两种不同的存在。这是无知的表现。而要认识“自我”，唯一的道路就是瑜伽实践。通过瑜伽实践人们就可能获得直观阿特曼（神我）的超常智能，就能亲证“梵我同一”。

二轮回解脱说

业报轮回之说，实际上是由“梵我同一”衍化而来的一种宗教伦理学说。按照这种学说，每个人的“神我”在“命我”消亡后有可能在另一个肉体中“复活”，而这个“我”的性态，则决定于“我”过去的行为——业。而断灭轮回解脱“自我”的方法，就是瑜伽实践。通过瑜伽实践，证悟“梵我同一”，才能使自身从轮回中解脱出来。显然，这一点带有浓重的迷信色彩，但也有一定的道理。这种理论后来成了印度各个不同宗教的共同的东西。　但另一方面，业报轮回理论的提出，虽然给瑜伽实践提出了一个富有吸引力的目标：“超脱于生、老、病、死的束缚”，“亲证梵我”（《白骡奥义》），以期从业报轮回中求得解脱，从而推动了人们的瑜伽实践。但是，轮回解脱说又给瑜伽抹上了一层神学的油彩，把瑜伽推到了宗教神学的怀抱之中，使其逐渐成为各派宗教的共同财富；而瑜伽却重新由“学”蜕化为“术”，沦为梵天大神的婢女。这一点是和中国先秦时代的气功和气功学的境遇很不一样的。

Ⅲ百家争鸣和瑜伽的盛行

在公元前大约 6 世纪时，印度河文明进入了百家争鸣时代，学术思想非常活跃。大体分两大营垒，即以《吠陀》为宗的正统思想，和与之对立的沙门思潮、佛教、耆那教等等。他们的学术思想在印度流传数千载，形成了多种学术流派，瑜伽的实践和理论也随之发展、流传至今。　沙门思潮的代表人物有“六师”，他们都从事各种言行和瑜伽的修炼，又都是一派（教派或学派）的宗师。比如，六师中的尼乾陀·若提子（Nirgranta Jnatipatra），号称大雄，是耆那教的创立者。大雄在创教之前曾用了 12 年的时间集中精力从事瑜伽实践，因此耆那教的经典中对瑜伽给予了极大的重视。根据自身的瑜伽实践，大雄认为宇宙的本体是被他称之为实体（dravya）的存在，它具有“德”（guna）和“式”两个方面，

“德”是永恒的，而“式”是可变的。至于人的生命，他认为其本质在于人的灵魂。灵魂的本性是无限清净和圆满的，人的肉体是由“业”组成的。由于“业”的障碍，灵魂失去了它清净的光辉而受到束缚。常人的灵魂都是受束缚的灵魂，必须通过特定的修持，才能一方面制止新业流入灵魂，同时又消灭灵魂中的旧业，使之升华而成为解脱了的灵魂。这个解脱了的灵魂是永恒的，可以脱离肉体而获“无涯智慧”、“无限信仰”、“无量力能”和“无尽欢愉”四种至善。而解脱的道路就是耆那三宝：正智、正信和正行。而正行又包括戒律和苦行，苦行又分外苦行（节食、独坐、忍受痛苦）和内苦行，内苦行的要旨就是按照耆那教义和戒律控制自己的心的活动，舍弃心中烦恼，而达于静定。这就是耆那教徒的瑜伽实践。耆那教在印度从大雄创教起一直流传至今，于印度文化有相当影响。　再如，与佛教创始人佛陀同时代的阿耆多，也是沙门“六师”之一，他是当时“顺世论”学派的代表。不同于古印度的大多数教派和学派，“顺世论”否定业报轮回，也不追求解脱。他们相信，地、水、风、火“四大”是世界的本源。阿耆多说：“四大种外，无别有物。”人的生命也来自“四大”，而“死灭时，还归四大”，不存在独立于肉体的灵魂，所谓“命即是身”、“身坏命终”。由于顺世论直截了当地反对婆罗门，故在中世纪婆罗门教的统治下，顺世论的论著被大量销毁，很多东西现已难以稽考。据《宗教流派讲史》记载：“顺世外道，内分禅定与说理两派。”禅定与瑜伽在本质上是一回事儿。另一个证据是，据我国佛经所载资料，“顺世论”者大都精通医学、天文学、农学等。而印度古典医学对人体的认识与我国传统医学相仿，认为人是肉体和灵魂的统一，是一个天人合一的整体，这也是“顺世论”的基本思想。他们认为，宇宙充满着“普拉那”（Prana），它相当于我国古典文化里的元气。人体是个小宇宙，因而人体内也充满了“普拉那”，是“普拉那”把人的身和心联结在一起而形成了一个整体。不仅如此，人体内的“普拉那”按分布部位的不同，有不同的功能和名称，其中最重要的五种是：“乌丹那”（Vdana）管人体喉以上的区域，“普拉那”（Prana）管喉至胸部位，“斯玛纳”（Smana）管胸至肚脐，“阿潘那”（Apana）管脐以下部位及生殖系统，“伐安纳”（Vyana）遍及全身四肢。人体内的普拉那（广义）是和宇宙间的普拉那相通的。显然，“顺世论”者对人体生命以及人的生命运动和大宇宙的关系的认识，又只能来自他们自身的瑜伽实践。　沙门思潮和佛教的兴起，也促进了婆罗门思潮的发展，逐渐形成不同的流派。主要有数论、弥曼差、吠檀多、胜论、正理论等学派。这里，作为吠陀的直接继承者是弥曼差学派和吠檀多学派。有趣的是他们对于瑜伽的态度截然不同。弥曼差学派以《梵书》为宗，特别讲究祭祀、祈祷的仪式，他们是把仪式当作巫术来看待的，是原始巫术的崇拜者。而如前所述，真正的巫术是人的自然化，与将自然人格化的宗教是两股道上跑的车。在原始巫术信仰的背后隐含着对自然界、对人和对“天人关系”的整体性的认识。　与此适成对照，吠檀多学派所宗的是《奥义书》。它把《奥义书》中作为宇宙本体的“梵”彻底神化了，成了主宰一切、创造一切的“梵天”或“自在天”。吠檀多学派的基本经典是《梵经》。《梵经》认为：①梵是世界的质料因，世界的一切都是梵演

化而成的，故“从一块泥土可以知全世界”；②梵是世界的动力因，是世界的创造者；③梵又是世间万物的形相因，世界的多样性以梵为形相；④梵还是世界的目的因，梵显现世界目的在于游戏，因此现实世界是虚幻的。显然，吠檀多学派为了婆罗门宗教神学的需要，把自然人格化了，把自然本体的梵，变成了有目的（游戏）的造物主。不难看出，如果剥掉“梵”身上神的外衣，作为自然的本体，“梵”和先秦道家的“道”是相似的。至于梵和人的生命的关系，吠檀多学派的内部有种种说法。不一不异论者认为，梵我之间有着部分和整体、蕴涵和被蕴涵的关系，因而既同一又不同一，就好比浪与海一样；不二论者认为，梵是最真实、最高级的本体，是最高我，是超越时间与空间的，不可见、不可闻、不可触、不可思议的一种绝对的精神实体。作为最高我，和“自我”是同一的。然而，无论是不一不异论，还是不二论，吠檀多派都把人的肉体的生命看作是虚假的，是“业”的显现。只有亲证梵我，皈依于最高“我”，也是最高神的梵（梵天），才能从业报轮回中解脱出来而获得永生。实现这种解脱的唯一途径则是瑜伽实践。因此，吠檀多学派对于瑜伽实践十分重视。其经典著作《梵经》的第三章，标题为《实现》，所述全是修炼瑜伽的具体方法，如坐姿、禅定等等。总之，吠檀多学派以彻底神化了的梵本体论，把古老的瑜伽和原始巫术区分开来，一定程度上否定了婆罗门仪式的本身，但同时又给瑜伽装上了一个完全不属于它自身的梵天大神的脑袋，而把瑜伽纳入了婆罗门教的规范，将它彻底地宗教化了。但另一方面，瑜伽本身也因此得到了充分的发展，并系统化。如果说《奥义书》的梵我同一论为瑜伽由“术”而“学”的升华提供了本体论和方法论基础，而它的轮回解脱说又为把瑜伽纳入婆罗门的神殿铺平了道路。到了史诗时期，瑜伽就逐步地神化了。史诗《摩诃婆罗多》里的《薄伽梵歌》就把瑜伽的修持分为三种，即行瑜伽（古老的瑜伽）、知识瑜伽（数论）和信仰瑜伽（以对梵天的信仰为前提，以梵我一如为目标）。到了吠檀多学派的手里，瑜伽的婆罗门化才告完成。

Ⅳ数论和瑜伽的理论体系

数论是印度非常古老的一个思想学派，起源于印度原始公社时代。它和密教、顺世论等有密切关系，后来又被婆罗门教所吸收、改造，成为婆罗门教的五个正统学派之一。　早期数论思想体系大约形成于公元前 5～前 4 世纪。它的认识论的一个基本原则是所谓“因中有果”论，或转变说。即世界万物之“因”，存在于其“果”（结果）的本性之中，故要认识万物之“因”，应该从对“果”的本性的认识开始。而对万物本性的认识，除了运用人的“心根”（即常规意义上的思想）和“五知根”（眼、耳、鼻、舌、身）之外，最重要的是要依靠“我慢”（自我意识），要依靠“觉”（“统觉”）。而“统觉”的显现，必须控制“心根”（思想）的活动，断绝由“五知根”而来的种种“虚妄”的感觉。显然，这就是瑜伽实践（或者说数论所定义的瑜伽实践）。　早期数论学派认为宇宙万物的本体是“自性”或“原质”，即“原初物质”，在汉译佛经中被译为“本”、“胜因”、“冥谛”

等。例如《金七十论》说："自性者或名胜因，或名梵，或名众恃。"不同于能被人的感官感知的有形的、"粗大"的物质，原初物质是非常精微的、无形的、（常规）感官所不能感知的物质，但体现于有形物质的本性之中，数论学派把原初物质的这种性状称为"未显"。"未显"的原质是无形、无差别、无限的，而且是普遍的，宇宙间的一切（包括人的精神）都是原初物质生成的，而且原初物质和由它演化而生成的现象界是不可分（"不相离"）的整体。原初物质有三个基本的属性（"德"），称为三德，即喜（sattva）、忧（rajas）和暗（tamas）。"喜"表示轻盈、光明和喜悦的性质，"忧"表示运动的性质，"暗"则表示沉重、阻碍和惰性（惯性）。《金七十二论》作了比较简洁的说明，它说："喜、忧、暗为体，照、造、缚为事。更互伏依生，双起三德法（这里的"法"意为作用）。"又说："喜者轻，光相；忧者恃，动相；暗者重，复相。相迭如灯。"由此看来，古代数论所说的喜、忧、暗三德，实际上说明了宇宙万物的三个共性的要素，即信息（表征事物的特征，光相）、能量（动相）、质量（或惯性，复相）。在原初物质中此三者（三德）浑然一体，形成了稳固的平衡，使原初物质处于未显（浑沌）的状态。而三者平衡失调的结果，则是宇宙万物的演化。按照数论学派的思想，其演化规律大致如下：从未显状态的平衡失调中，产生"大"或"觉"，又称"统觉"，从统觉产生"我慢"（自我意识），从"我慢"产生：①"心根"，即思想；②"五知根"；③"五作根"，即五种行动器官；④五唯，五种精细的成分。而又由这五种精细的成分产生出"五大"，即地、水、风、火、空。　显然，早期数论是以"原质"（原初物质）或"自性"为本体的一元论的本体论，与我国先秦道家的元气论或先秦儒家的太极学说（体现于易）相比，有很多相似之处。数论关于"原质"的基本性状的描述和关于"原质"的三德之说（其文字虽然令人费解，但确实蕴含着对于宇宙万物的共同要素——形、气、质的深刻认识），和先秦道家关于元气的认识是相当一致的。但它的由"原质"而生成宇宙万物规律的认识，却和我国的元气论有质的差别：

首先，"原质"说把原质看作是三德之间的一种稳固的平衡；而元气论则认为，元气是宇宙间的浑然一体的实在，本身并无动静、平衡或非平衡的区分。元气自身内在的演化才分阴阳二气，进而化生四象，在这个阶段上的混元气，才是形、气、质（或信息、能量、材料）的浑然一体。所以，从这个意义上来说，数论的"原质"与老子所说"三生万物"的"三"的层次上的混元气更为一致。

其次，"原质"说把由"原质"开始演化而生成万物的原因归结为三德之间稳固平衡的失调，这就自然产生了一个问题：是什么因素（是谁）造成了这种失调？这就留下了一个具有能动性的巨大空白。后来的数论，就是在这一点上引进了"神我"，认为是"神我"和"原质"的结合，才引起了原质的失衡，进而演化成万物的。这个"神我"是什么呢？古典数论认为，这个"神我"本质上是精神性的，所谓"知为体故"，它是不变的，既无始终，又无时空和因果，既不是创造者"不能生"，又不是被创造者"不从他生"。按照《数论颂》的说法，"神我"似乎是独立于"原质"的，原初物质能认识主体、"经验者"和控制体。这

样，数论就从它早期的一元本体论（原质说），蜕变为“神我”＋“原质”的二元论的本体论了。德·恰托巴底亚耶认为，这种二元论起源于原始公社时代的一种信仰，即前文所说密教和顺世论的观点：“初生一男共一女，彼二和合能生一切有命和无命物。”在二元论数论的体系里，这个“一男”就是“神我”，而一女就是“原质”（或自性）。从形式上来看，这和中国的阴阳学说颇为相似，只要把“一男”（神我）和一女（原质）都看成是“气”，都看作是元气的生成物就行了。但这种相似只是形式上的相似，因为二元论数论里的“神我”是某种精神，它和“原质”的关系是“束缚和被束缚”、“指导和被指导”的关系。

第三，由原初物质三德失衡而衍生万物的规律不同，人在宇宙万物中的地位不同。按照中国的元气论，从物质演化的层次而言，人和世上一切有形的物质一样，属于“器”（万物）的层次，都是在“三生万物”的过程中生成的，只不过“三”这一层次的气的种类不同而已；但“原质”说则不同，它的程序是：原质—→统觉—→我慢—→心根＋五知根＋五行根—→五唯（来源于五官的感知）—→五大。这显然是一个颠倒了的宇宙万物生成模式。不过，二元论数论的这一说法和佛家“成唯识论”倒几乎相似，二者或有渊源。

最后，还应当指出，二元论数论的“神我”，不同于吠檀多学派的梵，它认为世界上有无数“神我”存在，有一有形物，就有一个“神我”，这倒有点泛神论的色彩。　无论是早期数论，还是后期数论，他们对世界和自身生命的认识，均来源于他们自身的瑜伽实践和常规观察及推理的结果。他们特别重视瑜伽实践，并在数论学说的基础上，建立了瑜伽的理论体系。被奉为经典的《瑜伽经》就是后期数论学派关于瑜伽的理论著作。　根据《瑜伽经》的定义，瑜伽就是“制止思想活动”。这里的“思想活动”与一般我们所理解的思想活动有所不同。按照数论，思想是“自性”（原质）的产物，虽然原质本质上无意识，但由于三德之一的“喜”在其中占支配地位，它和“神我”是联系在一起的，因而能反映“神我”的意识。当“神我”的意识和某一对象发生联系时，意识就会采取这个对象的形式，而对象是多变的，因而人的意识活动也是瞬息万变的，即所谓“心猿意马”，难以控制。瑜伽实践就是要控制思想活动的种种变化，断绝“神我”与多变的对象之间的虚假的同一性，而达于明了“自性”。　至于瑜伽实践的方法，《瑜伽经》作了系统的阐述，大体上可以分为三个层次，每个层次又各分若干阶段。第一个层次分八个阶段（称为八支），即：　1禁制（克制，Yama）。包括不害、真实、不盗、不淫（梵行）和无所有——即不贪图别人的或舍弃一切所有。　2道行（限制，Niyama）。包括：身净（以远离执着），又称外净；心净（以直观梵我），又称内净；知足（以获无上福乐）；苦行（以获超常智能）；诵读，尤要念诵“圣音”（om）和敬神、念神。　3坐法（Asana）。有莲花坐、英雄坐、吉祥坐、杖坐、　字坐等等。　4调息（Pranayma）。这是通过调节自身的呼吸，把自身体内的“普拉那”和宇宙间无所不在的“普拉那”联系起来的一种实践。　5制感（Pratyahara）。使感官与相应的对象分离，把意识活动完全置于心的控制之下。　6执持（专注，Dharana）。心注一境，可注于体内，亦可注于体外。

7 禅定（静虑，Dhyana）。心境融合。 8 等持（三昧，Samyama）。“心如虚空，只有心之所注的光辉。” 这里 1～5 支为外修，6～8 支称内修。 瑜伽修持的第二个层次，是三昧境界的变化。分两大类，即“有智三昧”和“无智三昧”。前者是心注一境，心境交融，是使“心”趋于某种限定的境界（状态）；后者则无境可注，心境两灭。“有智三昧”又有有寻三昧、有伺三昧、欢喜三昧、自存三昧等。到了自存三昧境界，心身和自我意识完全融为一体，就可以进入“无智三昧”的修持，既舍弃外界种种对象，又断灭了心的迁流。这时可以断灭修持者现在的心智作用，还没有断灭过去行为（业）所留下的“种子”。因此，还要进行第三个层次，即“等至”（定，Samapatti）。这又有“有种子等至”和“无种子等至”之别。到了无种子阶段，人过去行为（业）所留下来的“种子”即可彻底断灭，不再受到束缚。 除此之外，《瑜伽经》第三章还专门阐述了通过瑜伽实践可以获得的超常智能，即所谓“八自在，一能小，二为大，三轻举，四远到，五随所欲，六分身，七尊胜，八隐没”（《方便心论》）。 应该指出：①数论把瑜伽理论化、系统化了，同时又在此过程中，适应婆罗门宗教的需要，在二元论数论之中，人为地供上了一个超乎原质（自性）和神我之上的梵天大神，彻底地把瑜伽神化了，宗教化了；②《瑜伽经》中很多论述，不过是佛家（尤其是小乘佛教）修持的异化。

Ⅴ佛家学说和佛教的修持

佛教是世界三大宗教之一，两千多年来流传于亚洲广大地区，信徒很多，对世界文化的发展有巨大的影响。佛教创立于公元前 6～前 5 世纪的印度，是当时沙门思潮之一。相传是由当时北印度迦毗罗卫国净饭王之子悉达多•乔答摩所创，后世尊之为释迦牟尼，又称佛陀。 佛教文化、佛家学说是在古代印度河流域文明的母体中孕育、诞生的，是印度古文明的一个重要组成部分，因而也带有印度河文明的鲜明特色。如前所述，瑜伽是古代印度几乎所有学派和宗教派别的共同的实践基础。佛教也不例外。据记载，悉达多 • 乔答摩为解救众生的苦难，舍弃了王位和尊崇富贵的生活，出家苦行，曾跟随数论派的学者阿罗逻 • 迦罗摩和郁罗迦 • 罗摩子修习瑜伽，后感到“此是邪道，非清净道”，于是又一人独自精修瑜伽，实行严格的苦行，坚持了六年多，身体羸弱不堪，仍然不能达于正定。于是，决心放弃苦行，接受林中牧女的供养，恢复了健康。然后，在菩提树下发宏愿：不证大道，誓不起坐。经 48 天静坐而达于正定，“忽然正见升起，大彻大悟”，观见“三世实相”，洞察“三世因果”，证“无漏正智”，从而创立佛教。这说明，佛教的学说是佛陀在他的瑜伽实践中获得证悟而创立的，是经佛陀自身实践亲证的，用佛家学说改造了的瑜伽实践，又是佛教宗教修持的一个基本组成部分。
从佛陀创立佛教到佛教在印度的盛行和衰亡，到佛教在亚洲，特别在中国传播并发展，千余年间，佛家的学说有很大的发展，与之相应的佛家的修持也有很大的变化。流派也十分众多，大体上可分为小乘、大乘和密教三类。早期佛教和部派

佛教属于小乘，主要有小乘有部和说经部两家。大乘佛教在印度主要分中观学派（大乘空宗）和瑜伽行派（大乘有宗）。而在印度佛教的晚期，大乘佛教和民间原始宗教以及婆罗门教相结合，形成密教（密宗）。大乘佛教在中国有很大的发展，印度的大乘空宗、大乘有宗和中国固有文化（尤其是道家）相结合，形成了富有中国特色的大乘佛教宗派——天台宗、华严宗、法相宗等等。而印度佛教与我国西藏地区的原始宗教（如苯教等）相结合，则形成了密教的重要分支——藏密。这里我们仅从气功学的角度，介绍印度佛家学说和它的宗教修持的关系。

一小乘佛学和修身的理论与实践

佛教学说以人生和人生的解脱为中心，其基础是缘起理论。然而，按照佛家和古印度文化关于宇宙万物的一般认识，宇宙万物是一个整体，而人只是其中的一部分。因此，作为对人生认识的基础的缘起理论，包含了佛家的宇宙本体论和宇宙万物生成论的双重内容。同时，缘起论又是和佛家的认识论、方法论密切相关的，而和这种方法论、认识论相适应的认识和论证缘起理论的方法，就是佛教的修身实践（脱胎于瑜伽的佛家修持）。　所谓“缘”是指条件、原因；“缘起”指一切事物赖以生起、发展的条件。按照佛家的缘起理论，宇宙万物，森罗万象，生生化化，无一不是因缘和合而生；一切事物都是互相依存、互为条件、互为因果的。即所谓“此有故彼有，此生故彼生”（《杂阿含经》）。缘起论是佛家学说的基石，佛家各派都遵循的《缘起偈》说：“诸法从缘起，如来说是因；彼法因缘尽，是大沙门（按：指佛陀）说。”这里，“法”（Dharma）是佛家的一个基本概念，佛经中解释为“任持自性，轨生物解”。意思是说，“法”是一种存在，既有特定的“自性”，又能被规范而为人所认识。而且“法”是单一的存在，是构成事物（佛家称一切名相皆为法）的基本要素。在某种意义上，“法”和“缘起”是相通的，故《中阿含经》曰：“若见缘起便见法，若见法便见缘起。”　佛教各派对“缘起理论”的说法是不同的。原始佛教信奉的是“业感缘起”论，认为宇宙间万事万物都是有情有识的生物的业因感生的。“业”是指内心的活动和由内心思维而产生的语言和行为，通常分“思业”和“思已业”两种。“业感缘起”论认为，众生作业，必有果报，有“有漏”和“无漏”二果，“依”、“正”二报。这里正报是指有情众生自体，而依报是指有情众生生存的环境。按照缘起理论，人的生命是“五蕴”——色、受、想、行、识——因一定的因缘而构成的。这里，色蕴相当于物质世界，受蕴即人的感受，想蕴指理性活动，行蕴指心理活动，识蕴指认识的功能和结果。既然人是五蕴在一定条件的暂时的集合，那“我”（或“人我”）就只有假名，而非真正的实在。据此，人的生命是精神和肉体在时间和空间上的统一体，但非真正的实在。人生的因果关系，按“业感缘起”论可以归纳为十二因缘组成的三世两重因果。而人生和人生的解脱，按照旧缘起理论可以归结为“四圣谛”，即苦谛、集谛、灭谛和道谛。　“苦谛”的中心意思是说人（众生）的生命和生存就是“苦”，因此，人生的目标，应该是追求“苦”的

解脱，即人的生命的解脱。但按业报轮回说，“死”并非人生的解脱，因为现在的“死”，是未来的“生”的缘起。真正的“苦”的解脱，是从业报轮回中解脱。为此，就要明白造成“苦谛”的原因，那就是“集谛”。

“集谛”的主要内容就是十二因缘说，而其中最主要的是“无明”（即对人生实相的无知）、“识”（小乘佛教认为，识是形成生命的精神和形体的直接原因和条件，所谓“识缘名色”。注意，按照佛家理论，“识”并非灵魂）和“有”（即“业”）。这里，能否从“苦”中解脱的关键是对世俗认识的转变，破除无明，而认识人生的实相。

“灭谛”讲的是人生理想的归宿，是佛教的人生目标。人生解脱后达到的理想境界称为“涅槃”，即圆寂（圆者圆满，不可增减；寂者寂静，不可变坏）。而涅槃又有有余涅槃（已灭除生死之因，但作为前世的业造成的果报即肉身还在，是不彻底的）和无余涅槃（不仅灭除了生死之因，生死之果亦已灭除）两种。应当指出，对于“缘起理论”和“涅槃”的具体内涵，小乘佛教和大乘佛教的理论是有明显差别的。但是，作为对人生和人生追求目标的总结的三法印，即“诸行无常”（世间一切事物都在永恒的流动中存在，生灭无常，无始无终）、“诸法无我”（世界上不存在单一独立的、自我存在的、自我决定的具体事物，一切具体的事物都是因缘和合的结果）和“涅槃寂静”（宇宙万物的实相），则是整个佛学的根本原则，是大、小乘佛学的共同的东西。　明白了“苦谛”和“集谛”，明白了人生应该追求的目标“灭谛”，那么，人们应该怎样求得解脱，达到涅槃的境界呢？那就是佛家所说的“道谛”，即走向灭除人生轮回之苦，证得涅槃的正道，也就是佛家修持（佛家气功）的方法和理论。关于“道谛”，释迦牟尼最初提出了“八正道”，后来发展为“八正道”、“四念注”、“四正断”、“四神足”、“五根”、“五力”、“七觉支”等，合称为七科三十七道品。而综合起来又可归结为戒、定、慧三学。　所谓“八正道”即正见、正思维（正志）、正语、正业、正命、正念、正精进、正定。“四念注”是为了对治众生对身、受、心和法四境的妄见，及由此而产生的贪爱，方法是集中精神去观想身之不净，受之不乐，心之无常和法之无我，这是为四禅定的修持作准备。“四正断”又作“四正勤”，即对已产生的恶，应努力断除；对于未生的恶，应努力防止；对于已生的善，能坚持而使之圆满；对于未生的善，要努力使它生起。显然，这说的是佛家修持中社会行为的规范，即涵养道德。“四神足”是指“四禅定”及其产生的神通。“五根”是指佛家修持的内在条件，即信根、精进根、念根、定根、慧根。而“五力”是相应于五根的五种力量。“七觉支”则是修持过程中达到的“觉”的七种品类。而所有这些，都可归纳为戒、定、慧三学。“戒学”是按佛教教义规定的社会行为规范，“定学”即禅定，禅定的具体方法很多，其基本特点是：通过确定正见，认识“诸法无我”、“缘起性空”的道理，进行积极的逻辑思维，根除杂念，心住一境，达到静定；“慧学”则是对佛学原理、教义的认识和理解，观达真知，断除妄念。而此三者又有修学和实证之别。“修学”以慧为先，确立正见，严格持戒则是有正见后应有的行动表现，在戒的基础上习定。“实证”的次第则是由戒生定，由

定生慧。一般说来修学与实证应交替进行，相辅而相成。显然，戒、定、慧三学是互相联系的整套的佛教徒修身的方法，从气功学来看，不应把佛教气功局限于禅定（当然禅定是其主要部分）。实际上“戒”或布施、持戒、忍辱、精进都是练功者日常生活的行为规范，也就是要使练功日常化，这既是禅定的准备，也是禅定的继续。应当指出，这并不是要今天的练功者也去变成宗教徒，恰恰相反，认识这一点正是为了抽掉宗教气功中不合于时代需要的老古董，而代之以合乎时代需要的新东西。因此，探讨佛教气功时，必须把它的禅定实践和它关于宇宙、人生的基本理论联系起来。不同的教派，有不同的内容，中国的佛家气功亦有不同于印度佛教的内涵。　下面我们主要介绍佛家的“定学”。禅定的修持就是按教义将自己的精神集中于所规定的考察对象，按规定的程式进行思维，以对治烦恼，去恶从善（从佛教教义的观点），由痴而智，变“染污”为“清净”，达于“无我”的境界。小乘佛教的禅定修习有八个阶段，即“四禅”（四色界定）和“四无色定”。“四禅”以佛教的“四禅天”（色界）为其“果”，而“四无色天”（无色界）则为修“四无色定”的“果”。这是一个循序渐进的过程，是使人逐步斩断“无明”，脱离“欲界”，而达于解脱的阶梯。“四禅”和“四无色定”的修持是有一定的思维程式和标准的。　初禅：通过“寻”（寻求，属粗心）和“伺”（伺察，属细心）的方式，去支持“舍”、“念”和“正知”的思维活动，使自己从内心上厌离“欲界”而达于“喜”、“乐”。这里的“喜”指对顺情境分别领纳而生的喜悦，而“乐”则是无分别而生的欢乐。“寻”、“伺”、“喜”、“乐”、“定”是构成初禅的五支。初禅所感受到的“喜”、“乐”，限于初离欲界之感受，尚属心不安定相。　二禅：其思维形式是“内等净”，断灭以名、言为思虑对象的寻、伺作用，形成内心的信仰，所得感受为“定生喜乐”。“内等净”、“定生喜乐”和“心一境性”是二禅的四支。　三禅：思维形式是“舍”（“非苦非乐”、“正念”），正确的记忆和“正知”。舍去二禅所得的喜乐，而达于“离喜妙乐”。　四禅：思维形式是“舍清静”和“念清净”。前者谓舍弃三禅的妙乐，后者为唯念修养的功德。由此而达于“不苦不乐”的境界。　完成四禅后，可修“四无色定”，即：　空无边处定：思想中排除一切物质形态（色）的想法，只对“虚空”作无边的思维，并达于定。　识无边处定：舍去“空无边处”的思维，“于识无边处的寂静作意”，便对那遍满虚空而起的识，“识、识”的数数念虑、作意、观察与思维。但不是“无边、无边”这样的作意。（《清净道论》）　无所有处定：舍弃虚空和识，一切思维对象都不存在。可从“无、无”或“空、空”、或“远离、远离”处入手。　非想非非想处定：无所有处定是要舍弃一切想法，修习者着意于此，那实际上也是一种想法，此即非想。进一步舍弃“非想”，这就是非非想。所以“非想非非想”实际上是超越一切观想而进入的一种状态。这里，对照一下《韩非子·解老》关于“虚”的论述是很有意思的，他说：

“故以无为无思为虚者，其意常不忘虚，是制于为虚也。虚者，谓其意所无制也，今制于为虚，是不虚也。虚者之无为也，不以无为为有常。不以无为为有常则虚。”

一个是佛家，一个是法家，而在修身的这个最高级的境界上，二者所见略同。是巧合吗？否，应该说有共同的实践基础。　“四禅”和“四无色定”合称“八等至”，是小乘佛教和大乘瑜伽行派修持的基本途径。两家有所差别，以上已作了详尽的论述。　上述“八等至”的思维修的过程有一个根本要求，就是禅定过程中思想一定要非常集中，称为“心一境性”。为实现这一点，小乘佛家有一套具体的方法。其基本形式是坐禅，要求“远离愦闹，住闲静处，调身调息，跏趺冥默，舌柱上腭，心注一境”。这里，关键是“心注一境”。不难发现，佛、道两家的修持都很重视“一”，道教要求“守一”，佛家讲究“心”注于“一”。“神”和“心”都是相通的，而“一”的内容却不同。道教气功的“一”取于自身之中，而佛家禅定的“一”是一个抽象的“境”，或曰“象”（一般来说）。这一差别是由二者的教义决定的。神守于身者，利于形神相合，于健身养形有殊效，这符合道教长生之旨；心注于一境者，利于定心而出现神变、神通等超凡的功能，这和佛家舍弃皮囊、追求解脱的宗旨相一致。　至于怎样才能“心注一境”，在不同的禅定修持阶段，尤其是初禅至四禅如何运用意识，以及不同的运用意识的方法将获得什么样的“功德”（功能）等等，小乘经典，如《清净道论》、《安般守意经》、《阴持入经》等经书里，都有非常翔实的记载。　“安般”意为出入息，即呼吸。“安般守意”就是通过呼吸来控制意念的活动，达于“心一境性”。《安般守意经》说：

“人之使意，意使人。使意者，谓数息、相随、止、观、还、净、念三十七道品，是为使意。人不行道，贪求随欲，是为意使人也。”

这里，数息、相随、止、观、还、净称为“六事”，它们相应于“四禅”。《清净道论》详尽地讲述了修习禅定时“心注一境”的方法，于“四色定”的阐述尤详。其中“十遍行”（地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍、限定虚空遍）是一种观物取象，以象为心所注之境的禅定方法，这种方法比较容易激发超常的功能，而且取象不同（不同的遍）所出现的功能的类别不同。从现代科学观点来看，这是颇有道理的。观物取象和系意于象都属于形象思维，是右脑的功能。现行教育制度重于逻辑和抽象思维的训练，大大扩大了左脑优势，右脑受压抑。而一般认为创造性的思维、直觉和灵感往往来自右脑的激发。因此，禅定中观象，心止于象，不仅有利于入静（杂念的排除），还有助于右脑功能的激发，出现特异功能。此外，《清净道论》还系统讲述了“六随念”（佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念和天随念）、“四梵住”（慈、悲、喜、舍）等禅定方法。特别值得一提的是“四梵住”的修持，它是针对人的性情、情绪的一种对治的方法，和气功中所说的涵养道德是密切相关的。“四梵住”和“四禅”亦是相应的。修“四梵住”后，可转入“四无色定”的修持。　不难看出，佛家的禅定起源于印度的瑜伽。佛陀通过自身的瑜伽实践得到了关于人生、宇宙以及其间关系的规律性的认识，创立了佛教。同时，又以佛家学说为理论框架，改造了瑜伽，使之适应于佛家宗教修持的需要，并把它纳入佛家学说的理论体系，成为佛家学说的一个重要的组成部分（定学）。而瑜伽本身亦藉此而实现了理论化。

还应该指出，《瑜伽经》的一些论述，与此颇为相似。看来《瑜伽经》是参考过小乘佛家的禅定学说的（因为《瑜伽经》成书较晚）。

二中观学派——大乘空宗

佛教大乘教派大约于公元前 1 世纪中叶正式形成。大乘和小乘的区别表现在教义理论和修持实践两个方面。就修持的行和果而言，小乘一般主张求得自己的解脱，修阿罗汉果，求独善；大乘主张“自未渡，先渡他”，提倡“普渡众生”，修持佛果，即使一下子成不了佛，也应修持菩萨果，即上求菩提，下化众生，为自己、为众生做好事。阿罗汉与菩萨的不同在于：前者虽然已破我执，但法执未破；而后者已证法我皆空，断灭知障。在修持方法上，大乘主张修六波罗密，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。这里显然定学和慧学是共同的，但把戒学扩展为更宽广的社会道德修养，这也是普渡众生的需要。

在理论上以及有关修持（尤其是定学修持）上，大乘各派亦有很大差别。这里仅举印度佛教中两个最重要的大乘教派——中观派和瑜伽行派为例来说明。中观学派的创始人是龙树。他进一步发挥了大乘佛教般若经典的根本思想——“空”。“空”不是没有，不是空无，而是一种无形象的、不可用概念描述、无法用常规模式认知的实在。在缘起理论上，他反对有无、生灭等极端的说法，提出中道缘起论。主要包括： 1．受用缘起论。龙树认为缘起非有亦非无，而是有无的统一。从认识过程而言，认识始于感性，它是“内根”和“外境”相互作用的结果，而内根与外境都是自性空的。二者的差别在于：内根是能受用，而外境是所受用。此即受用缘起。 2．八不缘起。对于缘起说里“因缘和合而生，因缘散离而灭”这一说法，《中论·观因缘品第一》中作了进一步的解说，它说：

“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出。能说是因缘，善灭诸戏论。我稽首礼佛，诸说中第一。”

用“八不”来阐发一切事物自性空的含义。 3．中道和二谛。龙树有一个有名的三是偈曰：“众因缘生法，我说即是无（空），亦为是假名，亦是中道义。”它集中体现了中观派的基本思想。这里的“空”指的是“性空”，即无自性。所谓“自性”，意即自作、自成、自有，是独立的（不从因缘而起）、永恒不变的。宇宙间一切可以规范的事物和现象都是因缘和合的结果（“众因缘生法”），缘起就无自性，因此万法皆空。这就是“缘起性空”。但因缘和合的事物作为假名是有的。因此，对宇宙间的依赖缘起的万事万物，既要看到它无自性（空），又要看到它作为假名的有（假有），这就叫中道，或中观。因此，中观派认为宇宙的本体是一种不可名状的存在，它是独立的、有自性的，不依赖于缘起，可称之为“空”。而从方法论而言，中道的含义就是要从“真谛”和“俗谛”两方面去认识宇宙间依赖于缘起的一切事物。从“真谛”看，万物皆空（无自性），而就“俗谛”而言，万物皆有（有假名）。对大乘空宗来说，这个实相的“空”（不可名状

的宇宙本体），就是解脱的最高目标。体认空性，就证得涅槃。而体认空性的基本途径仍然是禅定。不过这种禅定不拘泥于固定的形式——坐禅。也可在行动中达于定。具体方法甚多，一种方法就是实相禅，它把禅法和空观（中观）联系起来，按大乘空宗的原理进行思维修，既要看到一切事物的空性，又要看到一切事物的作用。这是中观派悟证的基本方法。

三瑜伽行派——大乘有宗

瑜伽行派认为对人生的认识，关键在于对宇宙本体以及宇宙本体和人生的关系的全面认识。对于宇宙万事万物，佛家总是设法将它们分为若干要素。不同的派别有不同的分法，大体有两类：一类以人生为中心，把对人生现象的要素分类推广于宇宙万物（人生为小宇宙）、“三科”（五蕴、十二处、十八界属此）；另一种分类着眼于全宇宙，把宇宙万有按“法”来划分。这里的“任持自性，轨生物解”的法，是指宇宙万有的成分、事物和现象。瑜伽行派对宇宙要素的认识属于后者。它将宇宙万有分为“五位百法”。“五位”系指五大类法，即：心法（精神活动的主体，指心自身的各个要素，称为“识”）、心所有法（心在起作用的过程中引起的种种心理活动，它属于心，不能独立）、色法（有质碍之物）、心不相应行法（既不属于心，也不属于色的有生灭变化的现象）和无为法（无所作为、不待所为的存在，非因缘和合而生）。与无为法相对应，心法、心所有法、心不相应行法和色法统称为有为法，有为法由因缘和合而起，由因缘离散而灭，是生灭变化的。瑜伽行派将宇宙万有的要素分成“五位百法”，而以心法为首，认为除了无为法以外，一切有为法都是从心识转变而生，即所谓“万法唯识”、“三界唯心”。“心法”又分为八种，称为“八识”，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识（认识的器官分别为眼、耳、鼻、舌、身和作为思之官的“心”）、末那识和阿赖耶识。前五识只能了解外界的各个方面，而第六识可以认识现象的整体。“末那”的意思就是“意”，是第六识的根据，其作用总是执着于“我”的思想。时刻意识到“我”的存在，故又称“我”识。阿赖耶识为“藏识”，所谓“藏”，有能藏（能摄持、保存一切“种子”，“种子”是一切现象和事物的本原）、所藏（即阿赖耶识所产生的所有种子）和执藏（作为我识所依托的当体）。这八识中，阿赖耶识是一切众生的根本心识，故又称根本识，或本识。它能藏一切现象和事物的种子，并由种子“现行”而显示出一切现象和事物。故阿赖耶识既是认识的主体，又是被认识的客体，是主体、客体统一的整体。　不同于大乘空宗，瑜伽行派认为宇宙万物并非“皆空”，而是“空有不二”的。从“有”而言，万物皆有自性，有三种自性，即：遍计所执自性（妄有性）、依他起自性（假有性，一种由因缘而引起的相对的实在）和圆成实自性（实有性，不假借因缘而由自身并在自身中存在着的一种实在）。与三自性相对应，从“无”而言，则宇宙万物俱有三无性，即相无性、生无性和胜义无性。胜义无性是说，远离妄执的我和一切事物，无相空寂，一切清静。将上述三性统一起来，就能由错误的认识，到相对真

实的认识，到绝对真实的认识。这里“依他起自性”是联结“遍计所执自性”和“圆成实自性”的纽带，是由虚妄而达于真知的通途。而“依他起自性”的这个“他”，就是潜藏于阿赖耶识之中，依阿赖耶识而存在的“种子”。　在关于宇宙万有要素的“五位百法论”和宇宙万事万物“空有不二”的三自性说的基础上，瑜伽行派提出了关于宇宙万物生成的自性缘起理论，认为宇宙间万事、万物及形形色色的现象，都有其不同的“自相”，因而能显示出彼此之间的差别而被“六识”所认知。而性相相通，自相即自性的体现。宇宙万有之所以各有其自相而显现自身，是因为宇宙万有都具有“依他起自性”，而这个“他”是潜藏于阿赖耶识的种子，故宇宙万有是由潜藏于阿赖耶识的种子显现、转变而形成的。而不同的种子，自性不同，故宇宙万有有不同的自相。所以，自性缘起说实际上就是阿赖耶识缘起理论。不同的众生有不同的阿赖耶识，故宇宙间有无数个阿赖耶识，而阿赖耶识也就成了生成宇宙万有的总根源。所以称该理论为“唯识论”（把宇宙万物说成是“识”的变现），其因盖此。　按照瑜伽行派的这一套宇宙要素论、宇宙生成论和本体论，则作为宇宙万有之一的人的生命，也是由潜藏于（与人相应的）阿赖耶识中的“种子”因缘和合而生成的。“种子”分无始以来先天具有的“本有”种子，和后天熏习而成的“始起”种子两大类，人的认识的依据（属前七识）、再认识的功能，以及十二因缘、业等也都存在于“始起”种子之中。因此，①圆成实自性是人的自性，真如无为（真如佛性）是人的本体。因此，人皆能通过自身修持而体认、证悟自身的实相，从而返归于本体——真如无为；②通过前七识是无法体认自身的圆成实自性的，只有破除我执，悟入无我，才能通过阿赖耶识而亲证自身的圆成实自性，才能证悟真如佛性；③只有灭除种种无明和业，才能亲证真如佛性。其中①是人人都具有的条件，而②、③则必须通过以六波罗密多为内容的修持才能实现。而六波罗密多中的禅定的方法，就是瑜伽实践。其具体方法和小乘佛教的四禅定、八等至大体相仿。只不过思维修的过程以瑜伽行派的理论（尤其是以《成唯识论》）为指导。

四密宗

密宗是印度佛教后期一些大乘教派与婆罗门教相结合而形成的。其基本理论是“六大缘起”，认为宇宙间的一切都是由六种基本元素——地、水、风、火、空、识构成，称为“六大”，其中“识”包含受、想、行、识四蕴。“六大”遍布于整个宇宙，自他无碍，彼此相应，互相渗透（任何一大都同时包含其它五大），故曰：“六大无碍常瑜伽（瑜伽意为相应）。”众生、人、佛都是“六大”构成的，虽然构成它们的“六大”有品质高下之不同，但彼此圆融无碍。基于此，密宗提倡“即身成佛”。既曰“即身成佛”，必定要重视形体的修炼，这一点和大乘、小乘佛教都不一样，它们重于心性的修持，而密宗则要求心身兼顾，性命双修。这是密宗修持的特点。因此，密宗对于人的生命除了看作是六大法身外，对人体的认识则采用三脉四轮、三脉五轮、三脉六轮和三脉七轮等不同模式。图 5 所示为

三脉七轮模式。三脉为中脉和左右二脉，中脉内又有金刚脉，金刚脉里还有更细的心识脉。七轮，自下而上为海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮和顶轮。图 6 为七轮的部分模式。应该指出，所示模式仅为众多的人体模式之一例。

密宗修持总的要领是“三密加持”，即自身之身、口、意三“业”和佛的身、口、意三密相应。身密主要是坐法和手印；口密指密咒，多为梵音；意密为观想。此外还有很多法术。总之，密宗的修持方法很多很多（大部分来自瑜伽，还有一些来自印度、西藏等地区的民间原始巫术），内容十分丰富，亟待发掘、整理。而这也和对待道教典籍一样，必须十分审慎，既要去其封建糟粕，又要避免把孩子和脏水一起倒掉。图 5 三脉七轮模式图图 6 七轮部分模式图

Ⅵ结语

印度的瑜伽和中国的气功本质上是同一种实践。在瑜伽实践过程中人所具有的超常智能（瑜伽感觉，或第四感觉）是古印度先哲们认识世界的基本方法。借助于这种方法，古印度人民得到对世界和人生的认识，创造了辉煌的印度古代文化，而瑜伽本身亦被吸收到古印度各个学派或宗教派别的理论中去，并按照不同宗教和派别的理论，改造了瑜伽，形成了不同的瑜伽理论体系。因此，印度古文明的进程和瑜伽、瑜伽理论的发展，是相互交错、紧密结合在一起的。这和中华古文明与气功、气功学的发展历程相仿佛。不仅如此，客观地讲，除了从华夏新石器时代文化到春秋战国那一段历史时期以外，瑜伽在印度古典文化中的地位，和它与印度古文化的密切程度，以及瑜伽实践在印度（从古至今）的社会基础，与我国的气功在华夏古文化中的地位和与华夏古文化的关系的密切程度，以至于气功在历史上的社会实践基础相比，更具有历史的一贯性。这只要举一个例子就够了，瑜伽这个名词在印度是数千年一贯至今的，而“气功”一词的比较流行，还是近数十年来的事。至今，气功界还没有个对于“气功”涵义的公认的界定。因此，从这个意义上来讲，要想认识气功（瑜伽）和人类文明的关系，以印度的瑜伽与印度古文明的历史关系为例进行剖析，或许更有意义一些。　但这仅仅是问题的一方面。从《吠陀》开始，印度古典文化具有根深蒂固的宗教神学色彩。因此：　一、瑜伽被印度各教派硬安上一个人造的“神”的脑袋，拉进了各种宗教的神殿，拜倒于“神”的宝座之前。因此，作为一门学问，印度的瑜伽理论体系多了一个本来不属于它的人为的“神”的赘瘤。与之相比，我国形成于春秋、战国时代的气功理论体系，更富于理性，更具有论理的高度和完备性，这对尔后的中华文明的发展有重大意义。　二、由业报轮回和对轮回之苦的恐惧带来的对轮回解脱的追求，成了古印度各教派和学派（除顺世论等少数例外）的“共同财富”，这样，本来是认识世界与改造自身（世界）相结合的治学、修身、用世三者统一的积极的气功实践，成了追求解脱人生之苦的避世的瑜伽苦行，完全扭曲了瑜伽（气功）实践的本来意义，这无论对社会、对社会文化的进步，还是对瑜伽（气功）和它们的学说的发展来讲，都是极其不利的。　三、从认识论和方法

论而言，人类生命运动的固有功能，为我们敞开了两条认识世界的道路，即以感官的常规功能的感性认识为基础的常规认知模式，和借助于气功实践的超常智能的特异认知模式。这两种认知模式是对立而又互补的，二者相平行，相互校核（注意：不是用一个鉴定、判定另一个）而又相互补充，从而使我们有可能得到关于世界、关于自身的更为完整、更为正确的认识。一条腿走路是一定要摔跤的。在华夏文明史上，从新石器文化、青铜文化到农业文明鼎盛，正是此二者相结合的结果。而古印度从吠陀文化、《奥义书》、沙门思潮和百家争鸣，到中世纪的宗教（主要是婆罗门——印度教）经院文化，除了顺世论学派等极少数例外（而该派的成果又遭到婆罗门的严重破坏），无不以瑜伽感觉为真，以常规认知为妄，而舍弃后者。这样，由所谓“瑜伽感觉”得来的认识，得不到平行的认识经验（另一条途径）的间接或直接的校核，一条腿走路，只能越走越偏，而离真知愈远。因为，通过气功（瑜伽）实践（内求法）去认识世界有其固有的模糊性、神秘性和主观性，而且几乎无法用常规方式进行校核。不仅如此，这样所得的认识对实践者的文化素质、主观倾向（愿望）等是十分敏感的，毫厘之差可以导致千里之失，这是为当代气功实践所证实了的。信仰瑜伽（有神瑜伽）的出现，并逐渐成为主流，其结果必然是通过瑜伽实践为他们的宗教经院哲学寻找依据，在这样的情况下，“瑜伽感觉”感知到的不是真知，而是妄，是惑（注意，这还不是我们所说的在气功实践一定阶段上的真妄相攻）。业报轮回说等宗教说教和信仰，必然导致瑜伽实践过程中有关的幻景、妄念。以“妄”证妄，其结果必然是离真知越远。因此，由作为宗教修持的信仰瑜伽实践所得到的知，必须审慎对待。　实际上，印度古文化在认识论和方法论上过分强调瑜伽感觉的作用，以及纠缠印度文明数千年的业报轮回和轮回解脱的阴影，已经大大影响了印度社会的发展和文化的进步。　我们在前面说过，研究历史，是为了今天发展我国气功事业的需要。对印度古文化和瑜伽实践的关系的再认识，告诉我们：①气功决计不可能代替现代科学；②气功科学研究，必须和同类的常规科学研究相结合，平等、校核、互补；③群众性的气功实践是改变这种认知方法神秘性的（目前来说）唯一可靠、可行的办法。对印度古文化与瑜伽实践的关系的考察，为我们今天大力开展气功科学研究、大力推动群众性的气功实践，提供了历史的依据。这是奢谈东方科学和“发扬国粹”者们所不了解或不愿了解的。

第五章古典气功的特化、深化、异化

秦始皇统一六国，完成了中国从奴隶社会到封建社会的转变，在华夏大地上建立了一个空前集中、强大的封建大帝国，中华文明的发展进入了一个新的历史阶段。作为中华古文明的一个组成部分，气功的发展也进入了一个新的历史时期，即传统气功学形成时期。它是古气功的特化、深化和异化。从新石器时代到青铜

时代，华夏文化是一块浑金璞玉，是整体的，气功和气功学融汇在这个整体之中，浑不可分。在春秋、战国，中国文化的黄金时代，气功虽然蔚为大观，但作为古人认识世界的方法和方法论、认识论基础，它融合在百家诸子的学说之中，是诸子百家学说的一个组成部分。尽管道家、儒家、法家、墨家（对此以后还要论及）、阴阳五行家（黄老之学）以及医家，都有一套从本体论、方法论、认识论到具体的修身方法的体用兼备的气功学理论体系，但气功作为一门独立的学问而问世，是秦汉以后的事。这就是我们所说的特化，也就是说在秦汉到隋唐这一历史时期，气功和气功学作为一门独立的学问，从中华古文化的整体中分化出来了。特化的必然结果是深化和细化，不仅它本身得到了深化，而且在应用气功的其他领域（如医学）里，它亦趋于深化和细化。但是，在特化和深化的同时，气功逐渐地离开了中华文明发展的主线，作为认识世界、改造世界的一种独特的方法的气功和气功学逐渐被淡化而趋于湮没。而特化和深化了的气功及其学说，或落入了仙、佛的殿堂，成为宗教神学的一部分，或蜕化为一种专门的技艺，成为医学的一种方技。这就是我们所说的异化。这种变化是怎样发生的？为什么会发生这种变化？既然气功实践是人类认识世界的一种独特的方法，而古代气功又如此发达，为什么不能和人类物质文明的进步直接结合而形成一门不同于现代科学的独特的科学技术？在具体论及气功和气功学的特化、深化和异化之前，就上述问题作一番探讨是很有意义的。

自然赋予人以大脑和感官，人可以通过它感知外部世界的信息，并通过大脑的思维而认知世界。同样，人在高级生命功能态（气功态）下的超常智能，也是自然所赋予的。因此，在人类面前有两条平行的路径，可以引导人类通向未知世界，这两条途径的方法论、认识论基础是不同的，甚至是对立的，但是对于人类认识世界来说，二者是互补的。因为，对于认识世界来说，这两种方法各有所长，亦各有所短，因而各有其适用的范围。这一点，我们在绪论和第一章均有所论述，这里仅讨论和上面提出的问题有关的内容。

总的来看，对于把握包括人类自身在内的总画面，对于认识宇宙的本体以及宇宙万物生成、演化的总规律，对于诸如人的精神、人的生命的本质、天人关系等复杂的问题的认识，以及重大的新概念、新技术、新技艺的创造和发明来说，气功实践作为一种独特的认知方法，具有常规认知方法所没有的优势和长处，在人类文明孕育、诞生和发展的初期尤其如此。因为那时人类常规认知的能力还非常局限，也没有必要的经验和知识的积累作为常规认知所必需的基础。所以，在人类文明的创生和发展的前期，在新石器时代物质文明的发明和创造，在青铜冶炼技术和炼铁技术的发明，在对于宇宙万物的生成、人类生命运动的整体规律及天人关系的认识以及本体论、方法论、认识论等人类文化的基础的创立等方面，气功实践作为人类认识世界的方法，起了主导作用，其作用主要发生于突变、质变和创生阶段。但是即使在远古时代，常规认知方法在人类物质文明的进步和古典文化的发展中所起的作用也是极其巨大的，是必不可少的。且不谈与常规认知模式直接相关的生活资料的日常生产活动（劳动）是一切文化创造的物质基础，

就从人类认识史本身来说，常规认知模式的特点（优点）是：具体、精细（但局限）、实在且客观可验，便于群众性的实践等等。因此，从旧石器时代、新石器时代、青铜器时代，到铁器时代的初期（比如说中国的春秋战国时代），常规认知模式对人类文明（包括物质生产技术的进步）发展的作用主要体现在两方面（再说一遍，这里且不谈与常规认知模式密切相关的古人类的日常生产活动的物质保证作用）：

一方面是，对气功态下得到的认识和创造发明进行实践的检验。由于气功实践所固有的神秘性和主观性，人们在气功态下所感知到的东西不一定是真实的，真正达到“大清明境”的人毕竟少之又少。因此，以常规认知模式为基础的实践的检验是必不可少的。在这方面，历史是有明训的。比如，图腾文化和原始巫术是人类早期文化的共同的东西。中国的阴阳、八卦和《易》起源于黄河流域原始氏族的卜筮之术，《吠陀》则是古印度河流域原始巫术的总汇。但从新石器文化、青铜文化到春秋战国的诸子百家，华夏文明（从主体上来说）淘汰了鬼神巫术的迷信，而升华为高度理性的文化；与此相对照，在差不多同样的历史时期和同样的物质文明背景（从新石器到青铜器到铁器）下，印度古文明不但摆脱不了巫术的传统，反而在神学的泥淖里越陷越深。这是为什么？原因可能很多。但可以肯定，一个可能的原因是，印度古先哲们（在那个时代文化毕竟属于少数不必为生活资料的必要供给而惶惶不可终日的人）的迷信被说成是神授的“吠陀”，使修士们的意元体参照系中打上了深刻的烙印，因而在瑜伽实践中得到的经验和认识就被定向化，致使他们轻视甚至完全忽视以常规认知为基础的实践的检验。其结果是以偏（一条道路）概全（两条道路）。而中国的先哲们却不是这样，他们知道上古文明（尤其是原始气功）不是神授，而是所谓的“圣人”们创立的，人是从近似于禽兽的原始状态下进化来的……而所谓的圣人们从一开始（就其主体而言）就是两条腿走路的，如传说中的伏羲既是阴阳学说和八卦的创始人，又是教人驯养牲畜的华夏畜牧业的开创者；神农氏既是华夏农耕种植技术的始祖，又是尝百草之“气”而知药性的中国医药学的传说中的奠基人；黄帝既是华夏族最杰出的领袖，又是“治五气”、“建立五行”的五行学说的创立者。从华夏图腾文化到以诸子百家学说为代表的高度理性的中国古典文化，是中国古代先哲们认识世界的两条途径，它们是既对立又统一的，是这两种认识世界的方法相结合的结果。

另一方面是，气功态下，即使是达于大清明境的高级气功态下的人，对于事物的认识也是有局限性的，至少，按照人的生命的天人整体观，它受到时代物质文明水平的限制，受到人类社会意识（作为一个整体）的限制，在这一点上它是遵循历史唯物主义的规律的。因此，对于通过气功实践这条道路来认识世界来说，它必须以常规认知模式为基础。这有两层意思：①以常规认知模式为基础的物质生产实践的进步，是人类物质文明和社会文化进步的基础，而此二者的进步，是人类在气功态下认知能力的进步和提高的大前提；②突变来源于渐变的积累，质变以量变的进步为基础。《管子·内业》说得好，人在气功态下认识世界，也有

一个“思”的过程，所谓：“思之，思之，又重思之，思之不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。”可见，高级气功态下的大清明境，并不是什么都摆在你面前，也是要你能动地去“思”的。当然这个“思”不同于常规的思，用一句古典气功的术语，这个思用的是“真意”。既然要“思”，而且还要一而再、再而三地“思”，那么，至少要有一个“思”的主题或问题。这个“思”的主题或问题的提出，就来源于常规认知过程中经验的量变积累，来源于渐变的积累。制陶技艺的发现，炼铜术的发明，炼铁术的发明，起决定作用的是气功态下的“思之，思之，又重思之”，是人的“精气之极也”，但提出问题的，是自然界或古人类实践中偶然现象、偶然经验的触发或积累。

现在，让我们回到本文一开始提出的问题，为什么秦汉以后气功和气功学逐渐地离开了物质文明发展的主线，没有形成一门独立的科学而异化了呢？有了上述关于两种认识世界的方法之间的关系和它们的特点的认识作基础，这个问题就不难回答了。

首先，是历史的限制，即物质生产水平和文化水平的限制。这有四层意思：

１.按照天人整体观，人的生命运动是在人类社会的背景中进行的，即使在高级气功态下，人的智能也是受时代文化、社会水平限制的。说到这里，有几个问题需要作进一步说明。

其一，人在气功态下能认识现代科学所无从探求的“气”和“道”，那是因为：一方面“气”和“道”内化于人体内，是自在的；另一方面，对宇宙本体、人体本质以及天人关系的探求等，是古今中外人类的共同追求。所以，古人通过自身的气功实践能获得对于宇宙本体的“道”和元气的深刻认识，能获得对人体经络、脏腑气化过程的规律性的认识，能获得对天人关系（天人整体观）的全面的认识。

其二，用气功的方法去认知事物，利于把握事物的整体规律和它与其他事物的联系。但由于它的特点是“自其同者而视之”，对于事物的精细结构和精确规律的认识却是模糊的。也就是说，用气功去认识事物，一是要正确地提出问题，二是气功态下的超常感知能力是多样性的，每一种能力都有一定的敏感阈，而且这多种多样的超常感知能力有隐有显（决定于实践和训练）。因此，虽然细胞、DNA 等在人体内也是存在的，但在古代没有提出这个问题的可能，也不可能得到这方面的认识。

其三，由此想到，最近有些人在大力鼓吹以《易》等为代表的所谓东方科学的伟大。按他们的说法，作为计算机科学基础的二进制算法是八卦的产物，六十四卦包容了 DNA 遗传密码，亚原子世界的发现是受老子的启发，甚至说“玻尔根据中国的《易》发明了原子弹”（附带说一句，原子弹可不是玻尔“发明”的）等等，这种说法是不确切的。不错，爱因斯坦、玻尔、海森堡、奥本海默等伟大的物理学家，在论及亚原子世界的发现时，都曾对中国和印度古典的整体观予以高度的评价。奥本海默说：“我们所要作的发现只是古代智慧的一个例证、一种促进和精细化。”玻尔在因他在科学上的贡献而被丹麦国王封为爵士时，他选择

了中国的太极图来作为他的徽号信章，以表示他对中国古文化的崇敬。但是，他们的高度评价，都是在方法论的高度上而言的，决不意味着我们的祖先在气功态下真地发现了所有这一切。

2．用气功实践的方法认识事物，由于存在着固有的缺陷，气功态下所得到的认识必须和以常规实践为基础的实践相结合，互补、互校，相反而相成。而当时正处于农业文明稳定发展的时代，无论是生产工具、观测方法，还是经验、认识的积累和文化水平等方面，都不可能为气功态下获得更深入的认识或更新奇的感知提供相适应的“互补”或“互校”，而这只有在科学技术高度发达了的今天才有可能。所以，气功科学的提出是当今时代的必然，而在农业文明时代是不可能的。

3．自新石器时代到春秋战国，中国古典文化的发展，为中国农业文明尔后的发展提供了广阔的天地和足够的基础。从物质文明基础而言，铁器的发明和历法的建立，为农业生产的缓慢进步奠定了必要的基础，尔后只是一种量变、渐变（直到工业化浪潮的来到为止），对此，常规认知模式就足够了，不需要气功（当然少数能工巧匠的精美的创造除外）。因此，气功和气功学逐渐离开物质文明进步的主线是必然的。实际上这一过程在青铜器时代即已开始。只不过秦汉以后，随着农业文明进入稳定发展阶段，这种离异变得越来越明显而已。另一方面，从新石器文化、青铜文化到百家诸子学说，从本体论、方法论、认识论，到政治、军事、伦理、历史、文学、艺术、工程技术等各方面，中国古典文化为中华文明而后的发展奠定了雄厚的基础，开辟了广阔的天地，使常规认知模式下的中国文化的进一步发展走上了坦途。

4．常规认知能力是人所共有的，而通过气功所获得的认知能力却仅限于禀赋特异或气功造诣较高的人。由于物质生产水平的限制，气功不可能得到普及，因此具有那种超常认知能力的人必然是极少数。在远古时代，文化、知识水平极低，具有认知能力的人的人数虽多，但总的常规认知能力仍然很低，故与极少数人的超常认知能力相比，后者起主导作用。但到了铁器时代，如前所述，人类的文化已具有相当的基础，人们的常规认知能力得到了极大的提高，而与此相比，气功实践仍然只能局限于极少数人（人只有解决了维持自身生命所必须的物质的供给以后，才能从事其他的活动），因而具有超常认知能力的人就更少了。这样，在物质文明（生产能力）和一般的文化生活方面，人类的这两种认知能力的对比发生了变化，常规认知能力逐渐占了优势，且易于得到人们的公认，而极少数人的超常认知就显得更加神秘，因而更加不容易得到社会的公认了。再加上宗教迷信的影响，情形就更为严重。一种知识（常规认知模式）逐渐掩盖了另一种知识（气功态下的超常的认识），后者遂逐步地落入宗教的藩篱。

其次，封建中央集权王朝的建立，家天下的统治，需要有为其王权服务的文化，而不允许百家争鸣。故自汉武帝以降，罢黜百家而独尊儒术，儒学成了文化领域里的钦定霸主；同时，也成了封建君权的奴婢。这样，一方面，学术思想的发展受到了严重的禁锢；另一方面，百家之学本身也发生了蜕变，修身和治学分离了，

变质了。这一变化以儒家最为明显。为了封建王朝的需要，从董仲舒开始，先秦诸子关于人的生命运动的天人整体观，被神化为封建王朝权力结构的天人相应说。以此为发端，谶纬之学大为盛行，儒学开始被神化、宗教化。与此同时，秦始皇为巩固其家天下的统治，焚书坑儒，给华夏文化带来了浩劫。汉初学者花了极大的功夫收集、整理、订正佚散在民间的古籍，章句训诂之学也随之盛行起来，这对于中华文明的发展是有很大功绩的。但尔后的进程却越来越趋于繁琐的考证和文字的穿凿，成了经院哲学而失去了活力。更为致命的是，以气功实践为本的修身治学，从改造自身、认识世界，蜕变为沽名钓誉的“登龙”术、“上天”（升官）梯，它的活的灵魂（气功实践）被阉割了，剩下的是逐渐僵化的躯壳。其他的各家学说也开始了相应的蜕变。如道家和黄老由修身治世之学变为玄学而进入宗教（中国佛教和道教），其中的一个分支则进入医学养生学以及各种技术、技艺（成为三教九流中九流的一部分。墨家则或流为“侠”，或变为教——早期道教），或入于下九流。总之，气功、气功学也开始了由学而术的蜕变（至少部分如此）。

第三，宗教的兴起是历史发展的必然，宗教文化得到了很大的发展。这里主要是指由民间宗教组织发展起来的，以墨家社会政治思想为主旨的，以古代气功（源于原始巫术）实践为基础的早期道教；以满足封建大老们长生不老的欲望为目的，以古神仙家等养生家和道家气功实践为基础的官办道教和印度佛教与中国固有文化（主要是道家）相结合而形成的中国佛教。被封建君权直接或间接逐出了学术大雅之堂的气功和气功学，又因为社会的需要（上层统治者的需要，和广大人民的需要），穿上了羽衣僧袍，进入了仙佛的圣殿，并在“三清”和“如来”的座下得到了进一步的发展，同时它也对宗教文化的发展作出了贡献。应该指出，宗教的出现和发展，是人类社会发展的需要，是历史的必然。不管统治者的意愿如何，宗教文化是人类文化的一个重要组成部分，而宗教文化中气功和气功学是其重要基础，道教和中国佛教尤其是这样。

综上所述，在春秋战国以后，气功只能形成传统气功学而未能继续发展成为一门科学，并进而离开了以物质文明为基础的中华古文明发展的主线，而或进入宗教殿堂，或蜕变为“术”而成为下九流，是由气功作为认识世界的方法所固有的特点，以及它和常规的认知世界的方法的对立而又互补的关系决定的；是由农业文明的特点和进程决定的；是由人类社会发展的历史的必然（包括物质生产和精神文明两个方面）决定的。总之，是以上述三者及其综合为内涵的时代的限制所决定的。气功科学的建立和发展，只有在物质文明和科学技术（以大大发展了的常规认知模式为基础）高度发达的今天，才有此必要和可能。

总之，历史条件多方面的限制，使得气功和古典气功学不可能向气功科学方向发展，并越来越远离以物质文明的进步为本的文化发展的主航道。以《易》、阴阳五行学说和干支理论为代表的华夏青铜文化，以及先秦百家诸子的学说，已经为气功学的建立奠定了相当完备的理论基础。因此，秦汉以后，气功和气功学就向两个方面发展，一是由于宗教的兴起，气功成为宗教徒修身实践的一部分，气功学也成为

宗教神学的一部分；另一方面，是实用化、“专业”化，即从普遍的认识世界，修身、治学、用世的基础，退回到它的固有的“领地”——人的生命领域。而在这一领域里，由于不同的社会集团有不同的要求，因此而形成了不同的分支。如果我们把气功从文化的高度进行分析就可发现：对广大劳动者来说，要紧的是一个健康的身体，是治病——用最省钱的方法治病、健身；对于“中户者”（小康）和士大夫阶层而言，除了祛病健身外，还希望健康长寿，颐养天年；而对于帝王贵族而言，则迷恋于他们现世所享有的荣华富贵，希望他们的这种好日子能历千秋万代而不变，追求长生不老，羽化登仙。第一个要求是人生最基本的要求之一，是医学的目标和内涵。与之相应，气功作为一种医疗方法在中医学里取得了很大发展，而气功的原理（指应用基础部分）亦和来源于气功实践的对人的生命运动规律有认识的中医学理论相结合，而形成了气功学的一个实用分支，即医疗气功学，从秦汉到隋唐医疗气功趋于极盛。还有与此密切相关的是以颐养天年为目标的气功学的实用分支，即气功养生学。顺应自秦皇汉武以来帝王权贵们对长生不老的追求而产生的气功学的另一个分支——先秦神仙家的神仙方术（乃至原始巫术），后来又进入了道教。应该指出，此三者是密切相关的，而且很难清楚地划分其界限。比如，中医学历来强调治未病，治未病即健体强身，这也是养生学的基本要求。又如，长生不老的第一步就是长寿，即颐养天年。连天年都未能尽，谈何神仙？因此，我们也学一下孔夫子，叩其两端而取其中，先从气功与养生学说起。

第一节养生家与养生学

养生之说，古已有之。传说彭祖就是一位养生大家，据说他活了八百岁，当然这仅仅是传说。但彭祖其人和他的养生之道却常常散见于先秦诸子的著作之中。比如庄子就曾将当时的气功分为两类，一曰纯素之道，属于道家；一曰养形之法，目的是长寿。《庄子·刻意》说：“吹（上??中?下王）呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这说明，在史前传说时代，华夏大地上就有一批以“养形”为主旨的气功实践家，彭祖是他们的代表人物（据《史记·五帝本纪》的记载，彭祖生于帝尧时代，为帝舜所重用，历夏、殷，封于大彭）。而他们的“养形”修身的方法，就是“导引”之术。所谓“导引”就是“引体令柔，导气令和”，即以形引气，导气、养神、致和以“全形”。相当于现今流行的气功动功。考察一下大洋洲、美洲、非洲等地现存的原始部落的生活，就不难看出，导引术的产生和原始图腾文化有密切的关系。而从图腾舞蹈到气功导引术，也是天赋予人类的两种认识世界的方法相结合的结果。就其“内在”起源而言，人在某种气功态下，体内“气”的运动，会“自发”地引动人的形体做出种种动作来（有些动作是同一个人在常态下不能完成的），这属于今天所说的自发动功；而究其“外在”的起源，则和人类对于自然界的生物，尤其是动物的生命运动的深入的观察有关，由观察而仿生模拟，通

过形体的自觉的仿生运动，而引动体内的气机，强化体内的气的运行。导引之术的形成当是二者相结合的结果。

Ⅰ先秦养生家的“贵生”和“养形”之道

自夏、商、西周到春秋战国，随着物质生产和文化的进步，以及对人的生命运动本质和规律的认识的提高，以气功实践为中心的养生实践和理论有很大的发展，在春秋战国时期，形成了以“贵生”、“全形”为主旨的养生家，而跻身于诸子百家之列。应该指出，养生家和医家一样，均以“贵生”为本，都讲究“养形”而颐养天年。但医家着眼于“惠人”，而养生家则重于“贵己”。另一方面，先秦养生家和神仙家均以“我”为中心，主张独善其身，因而他们都不积极于宣扬他们的主张，而养生之术更秘而不宣。因此，他们都没有直接的著述传世。我们只能依据先秦和秦汉时期的学术著作、出土文物进行考察。

〝全形〞养生的基础是对人的生命的认识，即天人整体观。因此，百家诸子的修身实践都包含了养生之道，比如，儒家大师荀子在论及他所提出的〝治气养心之术〞时，就说过：〝以此养生则寿比彭祖。〞道家则根据形、气、神三者统一的人体生命整体观，提出了养生的基本原则：〝将养其神，和弱其气，平夷其形......〞〝使之处其位，守其藏，而不得相干也。〞《黄帝内经》则进了一步，一方面，它从以〝心〞为主导的心身整体观出发，提出养生之首务在于养心、治心，说：

“心者，君主之官也，神明出焉......故主明则下安，以此养生，则寿，殁世不殆......主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。以此养生，则殃......戒之戒之！”（《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》）

另一方面，《黄帝内经》又从天人整体观出发，提出了气功养生的三条基本原则，即“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。认为这是智者养生之道，“如是则僻邪不至，长生久视”（《黄帝内经·灵枢·本神篇》）。《吕氏春秋·尽数》还专门论述了“养形”的道理，说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”，而气郁则“百病生矣”，从形气的关系，论述了生命在于运动的道理，等等。这些都是气功养生学的一般原则。可见先秦诸子都有自己的养生理论和相应的修身方法，但除此之外，还有一个以“贵生”、“贵己”为主旨的学派——养生家。先秦诸子之中，有一位杨朱，他的学说在当时影响很大，孟子曾经夸张地说：“杨朱、墨翟之言盈天下，天下之言不归杨，则归墨。”（《孟子·腾文公下》）又说，“杨子取为我，拔一毛而利天下，不为也。”（《孟子·尽心上》）《吕氏春秋·不二》也说：“阳生（即杨朱）贵己。”所谓“为我”、“贵己”并不是利己主义，更不主张纵欲，而是主张“轻物重生”，以保养自身的身体为第一要务。《淮南子·泛论训》曰：“全性葆真，不以物累形，杨子之所立也，而孟子非之。”由此看来，杨朱学派应属于养生家。既欲“全性葆真”，必定要研究人的生命运动的规律，进而运用此规律养生以尽其天年，因

而必定对气功有精深的研究。据考证，杨朱的后学中有两位名人，即詹何和子华子。他们都有超乎常人的功能，这由前述《韩非子·解老》中所讲的关于詹何的故事可见一斑。

杨朱没有什么传世之作。但《吕氏春秋》里《本生》、《审为》、《贵生》、《情欲》等四篇文章反映了杨朱学派的思想。从这四篇文章来看，对于人（我）和社会的关系、人（我）和身体万物的关系，杨朱力主以"我"为主。《审为》说："身者所为也，天下者所以为也，审（所为）所以为而轻重得矣。"《本生》又说："物也者，所以养性也，非所以性养也。今世之人，惑者多以性养物，则不知轻重也。不知轻重，则重者为轻，轻者为重矣。若此，则每动无不败。"这和道家有类似之处，但不同于道家，杨朱一派十分重视"形"（肉体）的保养，认为"形"是"我"的表征。人所追求的是个人的物质利益，而这种物质利益也仅仅是个人感官的享受——快感和需要。人的这种追求、欲望是天经地义的，决不是什么罪孽。他说，"耳不乐声，目不乐色，口不甘味"，则"与死无择"。因此，杨朱和道家不同，不主张"寡欲"，更不主张"去欲"，而主张"适欲"。《情欲》一文说得很明白，它说：

"天生人而使有贪有欲，欲有情，情有节。圣人修节以止欲，故不过行其情也。故耳之欲五声，目之欲五色，口之欲五味，情也。此三者，贵、贱、愚、智、贤、不肖，欲之若一，虽神农、黄帝其与桀纣同。圣人之所以异者，得其情也。由贵生动，则得其情矣；不由贵生动，则失其情矣。此二者，生死存亡之本也。"

所以，杨朱认为："圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也。"（《本生》）又说：

"圣人深虑天下莫贵于生。夫耳目鼻口，生之役也。耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止。在四官者，不欲利于生者，则弗为。"（《贵生》）

质言之，杨朱学派认为，人欲是人性的表现，是天赋的本能。适度地满足这些欲求，不惟于生命运动无碍，反而能促进人的生命运动，这本身就是一种养生妙法。然而怎样才算是"适欲"而不是纵欲？怎样"适欲"才能利于生？这几篇文章里没有具体说明。但在马王堆出土文物和后世道教、医学著作中，可以看出一些端倪。

Ⅱ仿生导引术

先秦养生家的气功实践包括两个方面：一是以"食"、"色"为主要内容，以"适欲"为核心的日常生活中的修身（养性）；二是以导引吐纳为主的"养形"、炼形的实践。自秦汉至隋唐，气功养生学在这两方面都取得了长足的进步。这里先从导引的方法（术）和原理谈起。

关于先秦养生家的导引术，诸子中的记载很少，仅《庄子·刻意》中明确提到了"熊经鸟伸"。作为先秦道家学术思想汇编的《淮南子》里也有类似的记载，

《淮南子·精神训》说："若吹（上??中?下王）呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，凫浴猿（上??中?下王）、鸱视虎顾，是养形之人也。"进而考诸历史文物，70 年代发现的长沙马王堆汉墓出土的帛画导引图则提供了丰富的资料。在宽 50 厘米、长 140 厘米的帛上，绘有 40 幅做各种姿势的男女人像，各种姿势大体都有文字说明（有残缺）。其中取象于动物形态的有："熊经"、"信"（即伸、鸟伸）、"鹞背"、"鹤□"、"鹯"、"龙登"、"猿呼"等；直接表达动作的有"仰呼"、"濡厥"等，从图形上看好像是某种呼吸的方法；还有手持器械的动作，如"以杖通阴阳"、"堂狼"（螳螂）等。此外，在该墓出土的竹简《十问》里，记述了黄帝和容成公的对话，说到"宿气为老，新气为寿。善治气者，使宿气夜散，新气朝聚。以彻九窍而实六腑。"这为《庄子》所说的"吐故纳新"作了进一步的说明。由于该墓墓主去秦王朝覆亡仅 53 年，故可以认为这些导引方法是从先秦时期流传下来的。此外，画中人衣着简单，似为平民形象。看来，先秦养生家的导引术在秦汉之际的社会上十分流行。

由此可见：①导引行气确实是先秦养生家气功实践的主要内容；②导引动作大都是模仿自然界某些动物的特殊动作，故不妨称为仿生导引术。那么，为什么选择这些动物的这些动作呢？动物本身的生命特性（比如说长寿）和动物动作时气的运行特点，似乎是导引仿生动作选择的依据。《春秋繁露·循天之道》中说："鹤之所以寿者，无宛气于中，是故食冰；猿之所以寿者，好引其末，是故气四越。"对此，唐徐坚《初学记》作了进一步说明，它说："鹤知夜半。鹤所以寿者，无死气于中也；猿似猴，大而黑，长前臂，所以寿八百，其气周也。"《史记·龟策列传》中有这样一段记载，说："南方老人用龟支床足，行二十余岁，老人死，移床，龟尚生不死。龟能行气导引。"这两段话说明，导引术是"法则自然（仿生）"的，但所"法则"（仿生）的不在于动物的动作本身，而在于行气，在于特定动物（如鹤、龟、猿等）的特定动作中体内气机的开闭和气的运行。

马王堆帛画导引图表明，仿生导引术在秦汉之际十分流行。在此基础上，东汉末年的名医华佗，在古仿生导引术的基础上编创了一套气功史上很有名的《五禽戏》。据《三国志·魏书·方技传》记载，华佗说："吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。"至于《五禽戏》的具体方法，华佗并无明文记述，只凭口传心授，据《后汉书·方技列传》之注释："吴普从佗学，微得其方。"《五禽戏》方法的最早记载，见于东晋道教大宗师陶弘景《养性延命录·导引按摩篇》。文曰：

"虎戏者：四肢距地，前三踯，却二踯，长引腰侧脚，仰天即返，距行前却，各七过也；鹿戏者：四肢距地，引项反顾，左三右二，伸左右脚，伸缩亦三亦二也；熊戏者：正仰，以两手抱膝下，举头，左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地；猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立按头，各七；鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七，坐伸脚，手挽足趾，各七，缩伸二臂，各七也。"且指出："夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度。"其功能"消谷气，益气力，除百病。能存行之者，必得延年。"

除《五禽戏》外，《抱朴子·杂应》中还有“龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俯地仰，会赤黄之景不去洞房；猿据兔惊，千二百至，则聪不损也”等记载。这些都可归属于仿生导引术一类。

至于仿生导引的养生原理，按《吕氏春秋》的说法，在于"形不动则精不流，精不流则气郁"。华佗也说："人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流动，病不得生，譬犹户枢不朽是也。"（《三国志·魏书·方技传》）这些道理，可以归结为前文所述的八个字，即"引体令柔，导气令和"。然而，这八个字缺少一个主语，谁来引？谁来导？简单地就是一个"我"吗？若然，则与体操何异！这里，关键在于人之"神"。正如司马迁在《史记·太史公自序》中所说：

“凡人所生者，神也；所托者，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复生，离者不可复返，故圣人重之。由是观之，神者生之本也，形者生之具也。”

所以，导引养生的关键在于：以“神”引体令柔，“神”、形相合而导气致和。而反过来，体柔、气和的结果必将使“神”得其养，而神与形更有效地结合在一起，而致养生之效。

Ⅲ以人体各部（包括脏腑）为目标的导引养形

导引养形在继承、发展古代仿生导引之术的同时，以中医脏腑、经络学说为基础的导引吐纳和保健按摩等养生气功，在秦汉到隋唐期间亦有很大的发展。东晋张湛《养生要集》中收集了九种导引方法，包括头、面、眼、耳、叩齿、咽津、握固、干浴等。许逊的《灵剑子》是论述神仙家的内丹修炼的，但以作为内丹修炼基础的导引为先。他以脏腑经络和人体内部气化过程为依据，提出了一套导引养生的方法。共分三类，补五脏导引法共十六势，其中有补肝、补心、补肺、补肾各三势，分别用于春、夏、秋、冬四季；补脾四势，分别适用于季春、季夏、季秋和季冬。

和许逊相似，陶弘景同样也把导引吐纳等养生气功作为神仙方术的预备功而十分重视。他在《真诰·协昌期》等卷中，记述了头、发、面、耳、鼻、目等导引保健的方法，有"营治城廓"、"灌溉中岳"（即鼻部导引）、"当修常居"（眼目导引）、"手朝三元"（头部导引）、"俯按山原"（口部导引）等。《太素丹景经》里还专门记述了"梳发功"。更值得一提的是他的《养性延命录》里保存了很多古代吐纳养生的方法，其中有著名的"六字诀"的最早的文字记述：

"凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，原有此数。欲为长息吐气之法。时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"

从气的运化上说明了“六字诀”的养生道理。后来隋唐孙思邈又对此作了进一步的发挥，把它和五脏联系起来，说：

"若患心冷病，气即呼出；若患（心）热病，气即吹出；若肺病，即嘘出；若肝病，即呵出；若脾病，则唏出；若肾病，则　出。夜半后八十一；鸡鸣七十二；平旦六十三；日出五十四；辰时四十五；巳时三十六。欲做此法，先左右导引三百六十遍。"（《千金要方·养性·调气法第五》）

值得一提的是，许逊、陶弘景都是道教中人，他们都把"养形"作为追求长生的第一步，因此于养生之道十分重视。实际上，自先秦养生家以来，养生学已超越了先秦养生家的理论范畴，而和医家、神仙家、道家及儒家的养生理论相结合，形成了更为完备的古典养生学的理论体系。

Ⅳ古典养生学的理论体系

除了对人体生命运动的基本认识之外，先秦养生学派的一个基本特点是“贵己”，即独善其身。这种思想的出现是有其社会动乱的背景的，无可厚非。但从天人整体观来看，独善其身是不可能的。因此，真正的养生学必须把个人的养生修身和社会实践结合起来。故从秦汉以来，诸子百家修身之道中的养生之说就开始独立出来，和古养生家的理论相结合，逐渐形成了更为全面的古典养生学。

比如，西汉儒家经学大师董仲舒在《春秋繁露》中提出：

"气之清者为精，治身者以积精为宝。身以心为本，精积于其本则气血相承受；血气相承受，则形体无所苦；形体无所苦，然后身可得而安也。夫欲致精者，必虚静其形；形静志虚者，气精之所趣也。故治身者，务执虚静以致精；能致精则合明而寿。"

据此，则养生之要在于执虚静以致精，这似乎更合乎道家的思想。再如，魏晋时期著名的竹林七贤之首嵇康，他“非汤武，而薄周孔”。从学术思想而言，属于先秦道家。他写了一篇《养生论》，认为：“形恃神以立，神须形以存。”因此，养生须以修心养神为主。他说：“修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。”这里强调的是人生日常生活，尤其是感情生活中的修心养神的原则，和先秦道家的“心术”、“内业”，儒家的“中庸”颇相类似。在强调陶冶性情以修心养神的同时，他亦主张行气服食以养形。他说：“呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。”对于先秦养生家提出的“适欲”的原则，他认为实践之中非常困难。因此，他在《答难养生论》一文中，系统论述了“养生五难”。说：

"养生有五难：名利不去，为一难；喜怒不除，为二难；声色不去，为三难；滋味不绝，为四难；神虑精散，为五难。"唯"五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。"

显然，嵇康的养生学，除了同样主张呼吸吐纳、导引以养生以外，其主旨是先秦道家的道德修养，是陶冶性情。而且他认为，这才是人养生之大旨。嵇康的“养生五难”，和他的解决这五难的修心养神理论，实际上是对西汉以来，尤其是魏晋之际，人们（尤其是士大夫们）养生实践的一个总结。

对先秦养生家学说和秦汉、两晋时代人们的养生实践作全面的总结，建立古典养生学理论体系并身体力行、取得卓效者，是隋唐之际的孙思邈。他是一位伟大的医药学家，被后世尊之为"药王"；同时也是自秦汉至隋唐养生学的集大成者和卓越的养生实践家。他的养生学说主要包括以下四个方面：

一养生以养性为首

孙思邈认为修身养生最重要的是善于养性，注意道德的修养。他在《千金要方·养性序第一》里说：

"夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。"

所谓"百行周备"，是指人的社会行为中的道德修养。孙思邈认为这是修性养生的头等大事，他是这么说的，也是这样做的。

他的一生事业（社会实践）主要是行医，故他把修养医德当作他毕生养性的第一要务。他认为"人命至重"，作为一个医者，必须把这一点放在首位，而自己则"无欲无求"、"志存救济"。这也是他撰写《千金要方》和《千金翼方》的目的。《千金要方·序》说：

"人命至重，有贵千金。一方济之，德逾于此。故以为名也。"又说："吾见诸方部秩浩博，忽遇仓卒，求检至难，比得方讫，疾已不救矣。呜呼！痛夭枉之幽厄，惜堕学之昏愚，乃博采群经，删裁繁重，务在简易，以为《备急千金要方》一部……虽不能究尽病源，但使留意于斯者，亦思过半矣……未可传于士族，庶以贻厥私门。"

何等博大的胸怀啊！

既曰"人命至重"，那么作为一个医者必须"博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了"。不学无术，而又"炫耀声名"，"自矜己德"，那是"医人之膏肓"。（《千金要方·大医精诚第二》）他自己一生于医学勤勤恳恳，兢兢业业，即使是"白首之年，未尝释卷。至于切脉、诊候、采药、合和、服饵、节度、将息、避慎，一事长于己者，不远千里，伏膺取决"。（《千金要方·序》）

既曰"志存救济"，那么对任何患者都应"普同一等"，全心全意地为他们着想。他说：

"凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，光发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍?（去豆换虫牙，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想，亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若己有之，深心凄怆，勿避艰险、昼夜、寒暑、饥渴、疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医。反此则为含灵巨贼。"还说："又到病家，纵绮罗满目，勿左右顾眄；丝竹凑耳，无得似有所娱；珍馐迭荐，

食如无味；醽醁兼陈，看有若无。所以尔者，夫一人向隅，满堂不乐，而况病人苦楚，不离斯须，而医者安然欢娱，傲然自得，兹乃人神之所共耻，至人之所不为，斯盖医之本意也。”又说：“其有患疮痍下痢，臭秽不可瞻视，人所恶见者，但发惭愧凄怜忧恤之意，不得起一念蒂芥之心，是吾之志也。”（《千金要方·大医精诚第二》）

显然，以人在社会实践中的"百行周备"为养性第一要务，是孙思邈继承先秦儒家修身之学的结果，即强调用世与修身的统一，强调在改造世界的社会实践中修性。孙思邈之所以为后世人尊为"药王"，决不仅仅是由于他在医药学上的学术成就，还在于（或许更重要的在于）他在自身的医学实践中的高深的养性功夫——高尚的医德。但这仅仅是养性的一个方面，另一方面则是心性的自我修养，孙思邈主张在日常生活中"抑情养性"。具体而言，他提出要做到"十二少"，避免"十二多"。他说：

“夫养性者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则智昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则藏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。”（《千金要方·养性》）

二在日常生活中处处注意“适欲”

他说：“衣、食、寝、处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。”《千金要方》和《千金翼方》中对这些方面都有很细致的论述。这里尤其值得一提的是他关于日常饮食的看法和要求。《千金要方·食治》中说：

"安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以生存也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫！是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平疴、释情、遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”

这包括两个方面：①食品的选择，不仅讲究营养、味性，还讲究它们与季节的配合。他详尽地研究过一百五十余种与人类生活关系密切的果品、蔬菜、谷米和禽兽肉食的作用。其中有不少已为现代药物实验或临床研究所证实。②饮食卫生。除了一般意义上的食物卫生外，他还提出了不少饮食时要特别注意的事项。比如他说：

“是以善养性者，先饥而食，先渴而饮。食欲数而少，不欲顿而多。”“常欲令饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气，咸则伤筋，酢则伤骨，故每学淡食。”

又如，他要求：“食上不得语”、“当食，须去烦恼”等等。这些说来都是生活琐事，日积月累却于养生大有关系。

而"适欲"的另一个重要方面是性生活。对此，孙思邈虽然是道教人士，但就养生而言，在这个问题上他和道家的"去欲"思想不一样，而与先秦养生家的"适欲"一致。他认为："男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。"而能做到真正"无可思者"甚少。因此，对于一般人的养生来说，与其费尽心力为"去欲"而劳神、损寿，不如"适欲"而养生。《千金要方·养性》中从养生学出发，对性生活的要求、方法以及与四时环境的关系作了相当全面的探讨。

三适度运动，劳逸有节

《千金要方·养性》中说：

"养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。"又说："养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听，盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。"

《千金翼方·退居》一章中，还提出了老年人的运动方法和原则，对当今之老年保健很有价值。

从日常生活衣食住行的点滴小事入手，注意修性养生，这是孙思邈的养生之道的第一大特点。它看来平凡，做起来好像也不难，但若能持之以恒，则功在不舍。这一点对当今气功学的发展来说是十分重要的。

四导引行气与药饵服食相结合

孙思邈和葛洪相似，对导引行气和药饵服食都很重视。《千金要方》和《千金翼方》里收集了很多助人练功以养生长寿的药方，这里就不列举了。

至于导引行气，《千金要方·养性·调气法》这一节里记载了好几种方法。现仅举数例如下：

①"和神导气之道，当得密室闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动。经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。"

这实际上是胎息法。

②"面向午，展双手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，良久，徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托，目张，口叩齿，摩眼，押头拔耳，挽发放腰，咳嗽发，阳振动也。双作只作，反手为之。然后掣足仰振，数八十、九十而止。仰下，徐徐定心，作禅观之法。闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴云入山，透皮入肉至骨，至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏，皆受其润，如水渗入地若彻，则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘。斯须，即觉元气达于气海，须臾，则自达于涌泉，则觉身躯振动，两脚蜷曲，亦令床坐，有声拉拉然，则名一通。一通二通乃至日

别得三通、五通，则身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣。”

③“仰卧床，铺厚软，枕高下共身平。舒手展足，两手握拇指节去身四五寸，两脚相去四五寸。数数叩齿，饮玉浆。引气从鼻入腹、足则停止。有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入。出气一准前法，闭口以心中数数，令耳不闻。”

综言之，孙思邈行医百余年，著书数百万言，学术影响遍及我国、朝鲜和日本，被尊为“药王”，而又享 142 岁之高龄，这在中外学术历史上是仅见的。他用自身的实践证明，以气功修身为本，养生和用世是统一的。他一生的实践，就是以气功为核心的中华古典养生学成功的范例。

第二节从气功医学到气功疗法

医学是以人对于自身的生命运动的认识为基础的。人对自身生命运动的认识有两条道路：一条是从人体的构造入手，用解剖的方法，认识构成人体的各部肌体、组织、器官以及它们之间的联系和各自的功能。这就是现代西方医学的基础（顺便说一句，这种解剖人体的技术，可能追溯到古埃及法老死后木乃伊的制作）。中国古代，也曾对人体作过解剖学的研究，《黄帝内经·内经·灵枢·骨度篇》有这方面的记载，但它未能成为中国医学发展的基础。另一条道路，是通过气功实践，体察自身体内脏腑、经络的功能和关系，以及脏腑经络内部的种种气化过程。这样得到的，是关于活着的人的体内生命过程的认识。中国传统医学即以此为基础。然而，和认识世间的任何事物一样，真正的认识，应该是两种认识世界的方法相结合的结果。中国医药学的发展也是如此，它通过长期的临床实践来验证、深化、发展来源于气功“内景”的对自身生命运动的认识。因此，中医学的建立显然是以古人的气功实践和古典气功学的本体论、方法论、天人整体观以及心身统一的以五脏为核心、赖经络以维系的人身整体观等为基础，进而发展了气功学本身。这一点在《黄帝内经》里已经十分明显。为进一步说明这一点，下面再举一个例子。

成书于秦汉之际的《难经》，相传为古之名医扁鹊（秦越人）所作。它继承了《黄帝内经》的思想体系，而于人体生理过程有所发挥。因此，它不但是后世中医学也是气功学，尤其是医学气功学的重要基础之一。对于气功学来说，《难经》的贡献主要在于：①发展了《黄帝内经》的人身整体观，把人体内部脏腑、经络气化活动（升降开合）和天气四时联系起来；②发展了《黄帝内经》关于人身体局部反映整体生命运动的理论，以尺、关、寸部位的人迎、气口及左右神门的气机变化，及其与四时天气的关系为内容，表征人体内部生命过程；③论述了人体“气”的出入（呼吸，但要注意，此呼吸不同于现代生理学上的呼吸，是指人体内、外“气”的交换，即出入）与脏腑经络的关系。《难经·八难》认为：“呼出

心与肺，吸入肾与肝。呼吸之间，脾受谷味也。"又说："吸者随阴入，呼者因阳出。"而气的出入的主宰在于"肾间动气"。它说：

"诸十二经脉者，皆系于生气之原。所谓生气之原者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神。故气者，人之根本也。"又说："脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本，故名曰源。"

而"肾间动气"之所在称为"命门"。"命门者，诸神精之所舍，元气之所系也"，即"命门"是人之先天元气贮存之所。同时，它又是人先天元精所藏之地，故又说："命门者，谓精神之所舍也。男子以藏精（按：非生殖之精），女子以系胞。其气与肾通。"故肾为先天之本。

综上所述，从气功学来看《难经》，它继承、发展了《黄帝内经》的人身整体观，并根据气功内景，提出了"肾间动气"说，为后世气功学中的丹田学说奠定了基础。《难经集注》中就明确指出："脐下肾间动气者，丹田也。丹田者人之根本也，精神之所藏，五气之根原。"因此，可以说《难经》中有关气功内景、人身整体观和"肾间动气"说，是医家气功的理论基础。而《难经》成书于秦汉之际，故可以认为（和《黄帝内经》一样），它是先秦医学学说的杰作。与《黄帝内经》相比，它更集中论述了先秦医家气功的理论基础，以及建立在这个基础上的传统医学理论。（《黄帝内经》则以黄老之学为纲，从本体论、方法论上论述了天人整体观和人身内部的生命运动的本质规律，超越了医家的范围。）

自秦汉至隋唐，医家气功的发展主要在于其"用"的方法，即气功作为治病的方法的发展。这一点《黄帝内经》已肇其始，它早已把导引列为治病的主要手段之一，且有些病必须用导引的方法才能治疗。秦汉以降，导引之术流行，并被广泛应用于治病。比如，（东汉）崔实在《政论》里就曾指出，熊经鸟伸之术，"平则致养（按：指养身），疾则改焉（治病）"。汉末医学大家张仲景提倡"治未病"，他在《金匮要略方论》中说："四肢才觉重滞，即导引、吐纳……勿令九窍闭塞"，"病则无由入其腠理"。而"丹田"一词亦首先见于《金匮要略·痉湿暍篇》，它是相对于上焦而言的，故所指常为气功学里的下丹田。其他如陶弘景等对于医疗气功亦有很大贡献。但集大成者则是隋朝的巢元方。

巢元方在隋大业年间任太医博士，主编了《诸病源候论》一书。这是我国一部长篇病因证候学著作，又是我国第一部气功医学专著。全书分 67 门，列证候 1729 条，论及内、外、妇、儿、五官各科各种疾病的病因、病理、证候等。但每种病证之后不列方药、赭石等疗法，但却列出了对证的养生、导引疗法约 400 条，其中养生方 120 条（重复者 15 条），导引方 278 条（重复者 76 条），集隋以前气功疗法之大全。其最大特点是根据中医理论原则，选择对证功法，"辨证施治"。比如，"头风眩候"项，列出了九种导引方，其中之一为：

"以两手承辘轳倒悬，令脚反在其上元，愈头眩、风癫；坐地舒两脚，以绳绊之，大绳绊讫，拖辘轳上来下去，以两手挽绳，使脚上头下，使离地，自极十二通，愈头眩，风癫。"

又如“虚劳体痛候”导引法曰：

“长舒两足，足指努向上。两手长舒，手掌相向，手指直舒，仰头努脊，一时极势，满三通，动足相去一尺，手不移处，手掌向外七通，须臾动足二尺，手向下拓席，极势三通，去遍身内筋节劳虚、骨髓疼闷。”

再如，“五脏横病候”导引方曰：

“从膝以下有病，当思脐下有赤光，内外连没身也；从膝以上至腰有病，当思脾黄光；从腰以上至头有病，当思心内赤光。病有皮肤寒热者，当思肝内青绿光。皆当思其光，内外连而没己身，闭气收光以照之。”

据巢氏介绍，此法只适合于五脏横病。按中医理论，五脏之间相生相克不当所产生的病是“正经”病，如果是因为寒温失节，或因身体血气虚弱而为风湿、阴阳毒气所乘等由外邪所伤引起的病叫“横病”。也就是说本导引法只适应于“六淫”所伤的病，如此等等。

对于气功学来说，《诸病源候论》的第二大贡献是它汇集保存了很多古老的气功功法。如

〝龙行气：叩头下视，不息十二通。愈风疥恶疮，热不能入”；“蛇行气：曲卧以正身，复起踞。闭目随气所在，不息，少食裁通肠，服气为食，以舐为浆，春出冬藏，不财不养。以治五劳七伤九通，微鼻出气。治闭塞不通”；“雁行气：低臂推膝踞，以绳自缚拘左，低头不息十二通。消食轻身，益精神，恶气不入，去万邪”；“虾蟆行气：正坐，动摇两臂，不息十二通，以治五劳七伤、水肿之病也。〞

如此等等。　这一时期医家气功的另一发展是气功外气疗法的出现。《新唐书·艺文志》提到《太无先生炁诀》。《正统道藏·洞神部·方类传》中有《嵩山太无先生炁经》，经中有《布气诀》，曰：

“夫用气与人疗疾，先须依前人五脏所患之疾，取方向之气，布入前人身中。令病者向方，息心静虑，此与布气。令其自愈。”

这是我国医学史上，气功外气治病的最早记载。但是，必须指出，如果我们把《黄帝内经》所说的祝由也看作气功（应该看作气功，因为它的原理是“移精变气”，而“移精变气”的主体是施功者的神意，是典型的气功）的话，那么，发放外气治病之事，早已有之，始于原始公社时代，而且方法简单、先进得多。但不管怎样说，《布气诀》的出现，总是医疗气功的一个进步。

从《难经》到《诸病源候论》，一方面可以看作气功学的一个实用分支——医疗气功学的普及和细化、深化、专门化；另一方面，也标志着气功由〝学〞而〝术〞（由气功学而气功疗法）的蜕变。这就是气功和气功学特化、深化而又异化的历史发展的二重性。

第三节神仙方术与丹道之学

神仙之说，古已有之。它表现了古代人类对自然力的崇拜和对控制自然力的幻想和追求。绚丽的古代神话，是这种崇拜和追求的体现。古神仙家作为一种学说或一个学派，它所追求的目标——超自然的能力，尤其是对自身生命的控制能力，和古神话相仿佛，但是二者却有质的差别：神话里的神是自然力（各种自然力）的人化，神是天生的，是神的后裔；而神仙家的根本立足点是：神仙是人做的，是人通过自身的修炼而达到的。人的天赋，固然是“成仙”的根基，但能否成“仙”，决定性的是他自身的修持。因此，尽管神仙家所追求的目标是虚妄的，是不可取的。但它的能动性和与之相应的修身实践是有可取之处的，是有其积极意义的。就气功学而言，尤其是如此。

另一方面，如前所述，神仙家和养生家都主张〝贵生〞、〝贵己〞，认为自身的生命比什么都重要。但养生家追求的是〝尽其天年〞，〝度百岁乃去〞。而神仙家的目标是〝我〞的形体的长生不老。而生、长、老、死，是自然界一切生物的普遍规律，甚至（按佛家学说）宇宙都有其成、住、坏、空的过程。因此，神仙家的目标是违反自然规律的，是不现实的。但就其修身方法来说，养生家的修身是顺其自然，是顺成；而神仙家的修炼则是〝逆天〞行事，是逆取。后者更具能动性。

再从方法论来说，天人整体观认为，作为局部的个人的生命运动决定于包括人自身在内的宇宙整体，但是，整体观并不排斥局部的能动性。相反，天人整体观认为，人应该而且可凭藉自身的努力，在整体运动规律许可的范围内，改变局部的运动规律，在一定的程度上掌握自身的命运。神仙家的长生不老的目标超越天人整体观允许的范围，因而应该舍弃，但神仙家的修身方法——充分发挥个体的人的能动性，逆而取之，就方法论而言，是符合天人整体观的，只要〝逆〞得有道理。

不仅如此，自然作为一个整体是多层次的，人的生命的稳态也是多层次的。因此，对于自然之道（规律）来说，〝顺〞和〝逆〞是相对的，不是绝对的，不可作机械的理解。比如，先秦道家主张无为，主张顺其自然，主张虚一而静。其理由是〝道法自然〞，作为自然本体的〝道〞的本性——德，是无为的，是虚静的。因此，先秦道家修身的根本要旨是：顺其自然，循〝德〞求〝道〞。但无为而无不为必有所不为，真无为必有所为。所以，老子要〝涤除玄览〞，使之（人欲）〝损而又损以至于无为〞；管子要〝开其门，洁其宫〞，要〝去欲〞，要〝一意抟心〞；庄子要〝表我〞、〝齐物〞、〝心斋〞等等。但道家所要去的〝欲〞，实际上是人的本能，也是自然所赋于人的，所以属于先秦养生家的杨朱学派就反对〝去欲〞，认为人而无欲，则〝与死无择〞，是反自然的。因此杨朱主张〝适欲〞，而〝适欲〞之〝适〞本身又含有〝节制〞、〝控制〞的意思。故杨朱实际上认为，〝人欲〞既是与生俱来的人的自然本能，又是关系到生杀人的无形的刀子，故要求以〝利于生〞抑或〝害于生〞而予以节制。故对养生家来说，其修身也是〝顺〞中有〝逆〞，〝逆〞中有〝顺〞。所以，道家的循〝德〞求〝道〞，实际上是要求人们循自然之性，实现自然所固有的人的生命运动层次的由

低级而高级的跃迁，而其前提则是：逆低层次上人的自然本能——去欲。又如，先秦儒家特别强调人的心性的修养，而自然之性是中和的，是"诚"。而要达于此境界，必须以"礼"、"乐"来制欲而"养心养气"或"养心治气"，以"率性而知天命"而成圣。所以，和先秦道家一样，先秦儒家的修身，也是循自然（更侧重于它在人类社会这一层次上的反映）之性，而实现自然所固有的人类生命运动层次的跃迁。总之，无论是先秦道家、先秦儒家，还是医家和养生家，他们修身的总的原则，是顺人的生命的自然之本性，而"顺"中有"逆"。与此相反，如果不论先秦神仙家的最终目标（形体的长生不老）的现实性，而只论其修身方法，那么，神仙家修身的根本特点就在于：它不是顺而成之，而是逆而取之，但"逆"中有"顺"，即符合天人整体观基础上的逆取。因此，与先秦道家的修身相比，它更富于能动性，更富于进取性。这一点，也体现了黄老之学（以阴阳五行学说为其特色）与先秦道家的区别。

应该指出，在整体决定论下的局部的能动性，正是我国古典文化的基础——一元论整体观的基本特色，气功和气功学正是建立在这一点之上的。否定了这一点，就陷入了宿命论，就否定了气功和气功学本身，也否定了人类文化和人类物质文明本身。基于此，我们认为，真正的长生不老，羽化登仙是虚妄的，但古代神仙家的修身方法和学问是古典气功学的一份宝贵的财产，也是中华古文明的一个重要组成部分。在具体讨论古神仙家的修身方法和理论之前，探索一下整个神仙家的立论基础是有益的。由此须从黄老之学的经典著作《阴符经》说起。

Ⅰ《阴符经》——神仙家修身的一般原则

由“顺成”（顺其自然）而“逆取”，是先秦道家与神仙家在修身方法的指导思想（注意，不是修身的目标）上的基本区别，也是先秦道家理论和“黄老之学”的差别之一。这一点在黄老之学的另一部经典著作《阴符经》里表现得非常突出。

《阴符经》相传是黄帝所作，故又称《黄帝阴符经》。道教东派祖师陆潜虚说："昔者轩辕氏得道于广成子，作阴符、龙虎二经。"而据后世考证，"阴符经必非黄帝语，然亦非汉唐以后人所为"（明·吕坤《阴符经注》）。故把它列为先秦"黄老之学"的经典大体上是不会错的。对于《阴符经》历代注者甚多，看法亦不一，有视为"主术"者，有看作兵书者，亦有视作养生之要旨者。而后世以长生不老、成仙作祖为宗旨的道教人士，则都奉之为修身登仙的枢要。陆潜虚赞之曰："所谓性命之余，三元二道，则论之备矣。老氏祖之而言道德，伯阳拟之而作《参同》。"他明确认为，被后世称为"万世丹经王"的《参同契》是以《阴符经》的思想为指导而写出来的。而另一位后世公认的神仙丹道大师，宋代的张紫阳在其名著《悟真篇》里亦明白地说："阴符宝字逾三百，道德灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。"由此看来，我们把《阴符经》看作是古神仙家修身之

道（注意，不是指神仙家羽化登仙的目标）的理论基础，是有依据的，是合理的。这一点在下文中还将作具体的阐述。

从气功学的观点来看，《阴符经》所揭示的修身的真诠是什么呢？我们认为，主要有以下几点：

一、以"气"（元气）为本体，以阴阳五行为内涵的自然观

《阴符经》一开头就说："观天之道，执天之行，尽矣。"开宗明义，说明了全文的宗旨在于揭示"天"（指自然）的规律，掌握"天"（自然）的运化。"天"的本性无所谓私，亦无所谓公，自然而已，而万物的生死是由"天"的自然之性决定的。故曰："天生天杀，道之理也"，"生者死之根，死者生之根；恩生于害，害生于恩"。而"天之无恩，而大恩生"。故"天之至私，用之至公。"这一点和老子关于"道"的本性"德"的认识是一致的。"天"的这种既"至私"而又"至公"之性的本源何在？"天"对万物的"生"、"杀"、"恩"、"害"的作用是由什么控制的呢？曰："禽之制在气"。这里禽非禽鸟之禽，而通于"擒"，即制约、掌握，而"制"则意为主宰（与"神者，生之制也"之"制"同义）。也就是说"天"（自然）的本性由来于它的本体——"气"（元气）。而"气"（元气）又有阴阳之分，经文中虽未明说阴阳，但多数说到"天地"，而且把天地、人、万物作为构成"天"（自然）的三个要素来论述。显然，"天地"之"天"，非"天之道"之"天"，而是指"阳之精气轻清，上浮为天"；而与之相对，则"阴之精气重浊，下沉为地"。故以"气"（元气）为"禽之制"的"天"，是"阴阳之总名也"。而《阴符经》又进一步指出："天有五贼。"按唐代李筌《阴符经疏》的说法："五贼者，五行之气。"而五行又是由阴阳二气化生的，故李筌曰：

"天地，则阴阳之二气；气中有子，名曰五行。五行者，天地阴阳之用也，万物从而生焉。万物则五行之子也。故使人观天地阴阳之道，执天五气而行，则兴废可知，生死可察。除此外，无可观执，故言尽矣。"

由此观之，则《阴符经》所说的"天之道"、"天之行"，是以"气"（元气）为本体的，由气（元气）而阴阳而五行而万物的演化规律，是由这个规律决定的"生"、"杀"、"恩"、"害"的运行变化。为什么把"五行"叫做"五贼"呢？有两层意思：一是指五行互为生克，"更相制伏，递为生杀，昼夜不停"，能在无形之中定人之生死和万物之成败；二是指五行的运行有一定的规律，逆之则灾害生，于人生不利。

二、以阴阳五行为基础、以人"心"为核心的天人整体观 《阴符经》说："天性人也，人心机也。立天之道，以定人也。"这里的"机"字有"机括"、"关窍"、"关键"的意思，参照《黄帝内经》对于"心"和"神"的论述，可知《阴符经》和《黄帝内经》一样，认为人是由天生成的，故人性和天性是同一的。而天人合一的关键在于神明之所居的人的心。而所以要认识"天"的规定，目的在于确定人的生命运动的规律，并进一步运用这一规律，以有益于人。而这又离不开阴阳五行的运化，故经文曰：

“天有五贼，见之者昌。五贼在乎心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身”。

也就是说，如果人能认识阴阳五行运行的规律，

“用心观执五气而行，睹逆顺而不差，合天机而不失，则宇宙在乎掌中，万物生乎身上。如此，则告无不利，与道同游，岂不为昌乎？”（《阴符经疏》）

三、“三盗”相宜的修身理论

在前两点的基础上，《阴符经》把天地、人和万物看作“天”（自然）的三个要素。三者之间的关系为：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。”这里，“天地，万物之盗”的“盗”，有更相为盗之意，即“阴阳者……生杀之本始”之意，而这里的万物，也包括人在其中。当万物之生长也，万物盗天地之气；而当天地之杀万物也，天地盗万物之气。后两个盗，说明了人与人以外（实际上是“我”与我以外）的万物之间的更相为“盗”的关系。本来人“心怀智度，能反照自性，穷达本始，明会阴阳五行之气，则而用之”，故善盗万物之气。但是，人生而有欲，故《史记·乐书》曰：

“感于物而动，性之颂也。物至知知，然后好恶形焉。好恶无节于内，知诱于外，不能返己，天理灭矣。夫物之感人无穷而人之好恶无节，则是物至而人化物也。”

这就是万物盗人的道理。这三方的“互盗”作用的综合，形成了自然界整体的稳定的演化。故曰：“三盗既宜，三才既安，故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。”到此为止，讲的是顺则生的自然之理。

据此，则修身之要旨在于：盗于万物，而不为或少为万物所盗；并进而盗于天地，而少为或不为天地所盗。前者是后者的前提。而要做到这一步，关键在于掌握盗机，而"其盗机也，天下莫能见，莫能知"。《阴符经》中提出了两种盗机：一是"至静之道"，即先秦道家，乃至儒家修身之道；二是以阴阳五行、八卦甲子为契机的盗机，即经文所说的"爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神枢诡藏；阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣"。这种盗机，就是神仙家修身的指导原则。

综观《阴符经》全文，可以体会到一种跃然纸上的能动性、进取性。它和先秦道家的虚静自然，先秦儒家的执中率性，乃至同属黄老之学的《黄帝内经》的修身要旨相比，形成了鲜明的对照。从中可以清晰地看到由先天（顺自然之性）而后天，由"无为"而"有为"（通过有为而达于无为无不为），从顺成到逆取的转变的径迹。总之，《阴符经》所提出的把握盗机，使人（我）能盗万物、天地之精气，而不为天地、万物所盗，是古神仙家修身的理论基础。而这个"盗机"，是不可轻泄的。一旦明白了盗机，其运用的结果，是祸是福，完全取决于运用者的道德修养。故《阴符经》告诫曰："君子得之，固躬；小人得之，轻命。"君不见《封神演义》里的赵公明和云霄三仙子乎？其人固属子虚，其理则实可为鉴。

最后，再一次说明一下，《阴符经》属黄老之学，非神仙家之作。它本身并没有把长生成仙作为目标。我们只是从气功学的观点，指出它为神仙家的修身方

法（气功）提供了理论基础。这正是陆潜虚、张紫阳等高度推崇《阴符经》的缘由。

Ⅱ先秦神仙家的修身方法

神仙方术，古已有之。其术大体可分为两类：一为神术，如冥通符咒，驱神役鬼等。这是原始巫术的继续，前面已作论述；二是仙术，这类方法甚多，大体有两种，一曰丹法，一曰气法。丹法就是炼丹，炼丹的目标又分两个：一是为了富贵金钱，现世享受，梦想点石成金；二是因为悦生而恶死，企求长生。神仙家的目的主要是后者。而这方面又有内丹和外丹之别。内丹是“以神运精气，结而成丹。”(《周易参同契》)外丹是指身外之药，采而炼之成丹，服之可“返老还童”、“羽化登仙”。从气功学观点来看，有意义的是气法和内丹术。

关于古神仙家，现无专门文献可考，只能从先秦和两汉古籍中去寻找线索。《淮南子》等著作都曾提到王乔、赤松等人，视他们为神仙中人，说他们"去尘埃之间，离群之纷"，"遗形去智，抱素返真。以游玄眇，上通云天。"(《齐俗训》)《史记·留候世家》也提到张良"学辟谷导引轻身，从赤松游"。看来，王乔、赤松等是古神仙家中的代表人物，或者是一派的代表人物。他们的修身之术是什么呢？《淮南子·泰族训》说他们"吸阴阳之和，食天地之精。呼而出故，吸而入新"。由此看来，他们的方法主要是吐纳、食气、行气。

关于这一点，诗人屈原在《远游》一诗里以浪漫主义的笔调作了生动的描述，诗中写到：

"内惟省以端操兮，求正气之所由。漠虚静以恬愉兮，澹无为而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。贵真人之休德兮，美往世之登仙。"

这里，头两句迹近儒家之思孟，次两句则和道家老子一脉相承，后四句则是神仙家的企慕和追求。接着诗人进一步抒发了他的从神仙而远游的愿望，并以诗的语言概括地写出了王乔、赤松之流修身的诀要。诗曰：

"春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而戏娱。餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而壹息。见王子之宿之兮，审壹气之和德。曰：道可受兮不可传，其小无内兮，其大无垠。毋滑尔魂兮，彼将自然；壹气孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。庶类以成兮，此德之门。"

这里，“餐六气”、“饮沆瀣”、“漱正阳”、“含朝霞”，说的是食气，采天地日月之精华；“精气入粗秽除”则是“吐故纳新”的深入注解，而“保神明之清澄”则是关键所在。王子的话则阐明了“道”和修德求道之“门”，阐明了练功过程中神意运用的原则：“无滑尔魂”以求自然之旨，“无为之先”以致虚，而“壹气孔神”则是以神运气、炼气化神的概括。诗人以其如椽之笔，生动、简明地记述了王乔、赤松这一派神仙家修身的基本方法。所以历代学者对此都很重视。宋代

理学大师朱熹说：“虽曰寓言，然其所设王子之词，苟能充之，实长生久视之要诀也。”

由此看来，先秦时期神仙家并不像后来宗教化了的“神仙”那么神秘，他们的修身方法在社会上是相当流行的。呼吸吐纳、食气辟谷、宁神行气（“壹气孔神”），再加上修养道德，这就是古神仙家修身以致长生的一种重要方法，至少是王乔、赤松这一派神仙家的修身方法。这种方法就是“行气”，或者说“炼气”，亦即气功。而行气、食气等法，在先秦和秦汉时期是相当盛行的。这有出土文物为证。

第一个是战国文物《行气玉佩铭》，铭文曰：

“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几舂在上，地几舂在下。顺则生，逆则死。”

这是借助呼吸吐纳，而运行体内真气的一套很高级的气功功法，这和丹道有密切的关系。

第二个是马王堆汉墓的导引图，图上有专论“却谷食气”的文字，把“却谷”和“食气”联系起来，明白地写出了“食气”的方法。它说：

“食气者为呴吹，则以始卧与始兴。凡呴中息而吹，年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百；年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百。以此数推之。”

不仅如此，还进一步说明了一年四季行食气之法相宜的气候（时刻）和应忌的气候。据此，

“春季宜朝霞，忌浊阳；夏宜朝霞、行暨，忌阳风；秋宜输阳、铣，忌霜雾；冬宜沆瀣、阳光，忌凌阴”。　与《远游》相映证，“餐六气而饮沆瀣”、“漱正阳而含朝霞”等等，并非诗人浪漫主义的幻想，而是确有其方。由此看来张良辟谷食气而从赤松游并非韬晦之举，而是心有所慕。

再举一个例证，近年在安徽阜阳出土了一批汉简，名曰“行气”。简文虽残缺不全，意思却是很明白的。一开头就说：“异哉子之齿年长矣。”然后问：“物之寿者何也？”答案是：“非因美味佳肴”，而在于“寡而无嗜欲之祟，是所以长寿”。接着又提到了“守神而藏”和“内（纳）气”。然后进一步问内（纳）气“之有方乎？”曰：“有，凡内（纳）气......（残缺）”又说，“去（欲）则精，精存则强”，“奉其真以顺其天命”。此外，还提到了“内（纳）气”过程中的许多景象和气质的变化，如“气则可食”、“志深而气......”，“气强”、“气坚”、“气聚”、“气清”等等。

不难看出，上面所述古神仙家（如王乔、赤松者流）的行气的方法，尤其是“食气”之法，就是《阴符经》所说的把握“盗机”，盗天地、万物之气的一类具体方法。而与之相辅而相成的道德修养，则是防止自身之“气”为万物所盗的保障。

应当说明，吐纳行气和后世所说的内丹术之间，并无不可逾越的鸿沟。因为所谓内丹，本来就是“以神运精气”的结果，炼气和炼丹是有内在联系的。这一点，古人早就说得很清楚。一代学术宗匠王夫之在《楚辞通释·远游》中说：

“此篇之旨，融合玄宗、魏伯阳以下诸人之说，皆本于此。迹其由来，盖王乔之遗教乎？”又说，“所述游仙之说，已尽学之者之奥。后世魏伯阳、张平叔所隐秘传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。”

由此可见丹道与王乔、赤松一派的神仙家之间的渊源。

然而，还不仅如此。炼丹术本来就是先秦神仙家的一种方术。传说中的《黄帝龙虎经》就是专门讲炼丹（包括内丹和外丹）的。此外，据史载，秦时方士侯生、徐市等倡导神仙之术，受到秦始皇的重视；汉武帝时，李少君、栾大等亦以神仙之术著称。据说淮南王刘安的宾客，曾著《淮南中篇》八卷，为炼丹术的专著，后失传；汉宣帝"复兴神仙方术之事"（《汉书·刘向传》），故刘向献淮南《枕中鸿宝苑秘书》及《邹衍重道延命方》，据说前者为点金术，后者系不死药——外丹，后来也失传了。这些都说明炼丹术在秦汉之际十分盛行，这是和当时权势者们的富贵淫欲分不开的。炼丹术的流行，为丹道之学的发展创造了条件。但丹道成为一个学派，是东汉魏伯阳以后的事。他的《周易参同契》（简称《参同契》）是丹道的经典，被后世尊为"万古丹经王"。

Ⅲ丹道之学

何谓丹道之学？魏伯阳说得很清楚，他说：“大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。”可见所谓丹道，就是以老子的“道”“德”之理、黄老的天人整体观，尤其是《阴符经》的“三盗”之说为理论基础，以《易》和阴阳五行为整体系统模型，总结古人炼丹（主要指内丹）实践——一种气功实践的经验，使之上升为理论，以说明炼丹（练气功）的一般规律及具体功理。不同于炼丹术，这是一门学问。《参同契》对此作了全面的论述。

在《参同契》序里，魏伯阳说：

“引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一毋舍，可以长存。”

“归根返元”，返归于“道”，这是宗旨，通过炼丹（内丹）的实践，来实现这一宗旨，就是丹道。对于内丹来讲，炼丹就是以人身为炉鼎，以人身中的精气为药物，以神为运炼之火，使精气神凝聚不散，结而为丹。进而以天地为炉鼎，心身为运用，进一步凝聚、纯化已经凝聚的精气神的结合体——内丹，最后天人合一，返归于“道”。由有为而无为，由后天而先天，由逆运而顺化，这是丹道的修身途径，也是丹道与先秦道家的不同之处。而这应该归旨于黄老之学。

据黄老学说，天人是一个以“道”和元气为本体的整体。而按《易》理，人和天（环境的总和）都可以统一在由六十四卦组成的天人整体系统模型中。《参同契》以此为模型，以阴阳消长为信息，把纳甲之法和五行之理结合起来，阐明了借助天地、阴阳、日月、四时的变化，内运神气以炼丹的规律。

《参同契》大量运用了炼外丹的术语，如铅汞、丹砂、金精、黄牙、白虎、青龙等等，兼受当时盛行的谶纬之说的影响，故历来各家所见不同。至于炼丹方法，这里不拟赘述。仅引《参同契》里一段话，作一总的说明。它说：

“二气（指阴阳二气）玄且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征；耳目口三宝，固塞勿发扬。真人（指元气）潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键（闭），缓体处空房。委志归虚无，无念以为常；证难以推移，心专不纵横；寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜容浸以润，骨节益坚强；排却众阴邪，然后立正阳……”

这一大段正是对练功过程与人体内气变化的真实写照。

总之，丹道之学是“黄老”、《易》和先秦神仙家方术的综合，也揉合了后期墨家的东西。它是中华气功学的重要组成部分。后来发展成道教气功中的丹鼎派，自魏晋而隋唐，绵延不断。在唐宋以后大盛，直至清末。

第四节结语

春秋战国以后，随着农业文明的稳定发展，封建社会的兴起，以及中华古典文化的高度发达，气功和气功学与以物质文明的进步为本的中华古典文化发展的主线离异。一方面退到其固有的领域——对人的生命的认识和人的智能的发挥；另一方面则进入宗教的领地，成为宗教神学的一部分。这是历史发展的必然，也是气功和气功学发展的一个必然阶段，即特化、深化和异化。在这一章里，我们论述了从先秦——秦汉——两晋——隋唐，气功学和气功在养生、医学和丹道学中的深化和专门化，下面将讨论气功和宗教的关系。

第六章气功与道教文化

宗教是人类文明史上的一种必然现象。原始时代的图腾崇拜和鬼神祭祀，一方面固然是因为对自然现象的无知，另一方面也出于人类群居生活（这是古人类得以生存、繁衍的必要条件）的需要。尔后的历史上，任何宗教的产生，也都有两方面的原因：一是对自然界和自身生命运动的神秘感和对自身命运的捉摸不定，二是人们的心理需要和社会需要。因此，任何宗教，首先要规定一个宗旨，以适应当时人们的心理需要和当时的社会需要。所以，宗教总是和人们的精神生活联系在一起的，因而是人类文化的一个重要的组成部分。图腾文化与原始公社的原始宗教信仰的关系是人类学研究的重要题材，而《圣经》与西方文学、艺术，乃至整个西方文化的关系，更是众所周知的事实。可以说，宗教渗透到了除科学技术（不包括从事科学技术的人）以外的人类文化的几乎所有领域。所以，对气功、气功学和宗教文化的关系的探讨，也是研究气功与人类文明的历史关系的一个重要内容。其次，宗教既然是以人的信仰（一种精神的需要）为归依，那么，

除规定宗旨外，必定涉及以人的生命为中心的人与宇宙的关系和人与社会的关系的认识，并据此提出实现所规定的宗旨的方法和途径。因为中心是人，是人和社会、人和自然的关系，所以必然和气功有内在的联系。这有三层意思：①和古代各家学说的创始人一样，对宗教的创始者来说，气功是他们认识世界、认识自身的基本方法，也是他们获得灵感、进行思辨、创立教义的重要途径。比如，如前文所述，世界三大宗教之一的佛教的创始人悉达多·乔答摩，就是经过了六年以上的瑜伽实践，在菩提树下入定 48 昼夜而悟“正智”，创立佛家学说的。据《新约·马太福音》记载，耶稣在约旦河受约翰洗礼后，即在“圣灵”引导下进入旷野，默坐禁食 40 天，并受到了撒旦的诱惑，接受了考验，才创立了基督教。旷野默坐且禁食 40 天，这与中国古气功中的辟谷食气之法颇为相似，而且当耶稣在默坐受撒旦的诱惑时，说道：“人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里说出的一切话。”（《马太福音·第 4 章》）当然，“神口里说出的一切话”是一种信仰，但辟谷的实践却是实在的。可见，耶稣在创教时经历了和气功本质上一致的某种实践，并进入了某种气功态，从而获得了超乎常人的智能，然后才创立基督教的。②先天的或由练气功而激发起来的超乎常人的智能，是招致信徒、取信于群众的方法。《圣经》和佛经上于此均有很多记载。③宗教徒的修持，或多或少总是和气功修养有一定的关系。反过来，任何宗教的气功，又总是和它们的教义密切相关。比如，印度佛教的禅定方法来自印度古代的气功——瑜伽，但又有自己的教义所赋予的特点。至于我国的道教，它和气功的关系就更加密切，这是由道教的宗旨决定的。　说到道教，人们往往把它和道家混为一谈，其实不然。二者有联系，但不是一回事。这里有一个历史演变的过程。

第一节“尊天”“明鬼”与巫祝之术

道教的起源可以追溯到史前华夏大地上的原始宗教。在原始公社时代，图腾文化、原始（感应）巫术和原始宗教（原始族祖神，即鬼神的信仰）实际上是同时并存的。虽然，如前所述，纯粹的感应巫术是和宗教鬼神之说不相干的，但二者实际上是密切相关的。列维·斯特劳斯对此作了很精辟的论述。他认为，虽然我们可以说

“宗教即自然法则的人化，巫术即人类行为的自然化。”但事实上，“自然的拟人化（由其组成宗教）和人的拟自然化（我们用其说明巫术）形成了两个永远存在着而只有在比例上相互变化的组成部分。无巫术就无宗教，同样，没有一点宗教的因素也就没有巫术。”（《野性的时代》）

故在华夏史前时代，原始巫术和原始宗教以及图腾文化是三位一体的。从新石器时代到青铜时代，华夏文化有了巨大的进步，原始宗教思想也随之而发生了变化。殷墟甲骨文的研究告诉我们，殷人的宗教思想是非常浓厚的，他们崇拜的是“帝”——天上的祖宗神，故在殷人的宗教思想里，天和祖宗神（鬼神）是一元化的。因此，殷人非常重视鬼神的祭祀，认为“国之大事，在祀与戒”，对祖

宗鬼神的祭祀是头等大事。到了西周时代，宗教思想发生了变化，作为神之天（即帝）和祖宗神——“先王”分开来了。而先王与天（帝）的关系归结为：“以德配天”。故《庄子・天下篇》曰：圣人“以天为宗，以德为本。”而对祖宗神（先王）归结为一个字：“孝”。由此可见，由殷商至西周，人们对神化的天（帝）和祖宗（先王）的宗教信仰和崇拜，逐渐淡化，随之渗入了伦理思想的内容。这是华夏文明的一个极大的进步，也是它与印度古文明的一个根本的不同之处，虽然二者都以整体观为基础。

从西周到春秋战国时代，中华文明发生了巨大的飞跃，站在华夏农业文明高潮潮头的百家诸子，绝大多数完全摆脱了宗教的桎梏，提出了各自的理论体系和修身学说。但这仅仅是就其发展的主流而言。在民间，原始宗教和原始巫术依然十分流行，偏离当时华夏文化中心地区的荆楚巴蜀一带巫风尤盛。伟大的诗人屈原的著名的《九歌》，就是为巫者的不同的祭祀仪式而作。而原始巫术和原始宗教思想在民间的流行，也一定会在当时的上层文化中有所反映，这就是与儒家并称为两大显学之一的墨家。

墨家的创始人墨翟，世称墨子。他后于孔丘，而先于孟子，出身于"贱人"（《墨子·贵义》），当过工匠，也做过大夫，是当时的士大夫中比较接近于生产实践，接近于广大劳动者的一位，深知民间的疾苦。他说："民有三患，饥者不得食，寒者不得衣，劳者不得息。"（《墨子·非乐上》）故墨家学说反映了当时小生产者（自由民或解放了的奴隶）的思想。而且，不同于先秦诸子的任何一个学派，墨家学派有严密的组织和规矩，墨家弟子做官后必须将其俸禄的一部分交出来，供墨者团体使用，若违背了墨家的主张，则被召回并照章予以惩处，纪律严明。故《淮南子·泰族训》说："墨子服役者百八十人，皆可使赴火蹈刃，死不还踵。"墨子死后，墨者团体的领导者称为"钜子"。后一代钜子由前一代钜子指定。由墨家的制度可以看到一些原始公社时代的遗迹。

就人生和社会而言，墨家思想的主旨是自力、兼爱、尚贤。《墨子·非乐上》曰："赖其力者生，不赖其力者不生"，主张人人自食其力。而人与人之间应该"兼相爱，交相利"（《墨子·兼爱中》），故人"为贤之道"就是"有力者疾以助人，有财者勉以分人，有道者劝以教人"，人人尚贤，就能使"饥者得食，乱者得治"（《墨子·尚贤下》）。如果不这样，则"天下之乱，若禽兽然"（《墨子·尚同上》）。墨子的这种人生哲学是建立在"天志"的基础上的。不同于道家和儒家，墨子的"天"不是指自然，而是人格化（神化）了的有意志的天，能够"赏善罚暴"。而人必须服从天的意志，他说："当天意而不可不顺。顺天意者，兼相爱，交相利，必得赏；反天意者，别相恶，交相贼，必得罚。"（《墨子·天志上》）所谓"为贤之道"，就是"天志"的体现。"天志"就是"欲人之有力相营，有道相教，有财相分也。"（《墨子·天志中》）

作为"天志"的必然补充，墨子倡言"明鬼"。他确信鬼神的存在，"以鬼神为明知，能为祸福。为善者赏之，为不善者罚之。"（《墨子·公孟》）又说："德几无小，灭宗无大，则此言鬼神之所赏，无小必赏之；鬼神之所罚，无大必罚之。"

因此，"古圣王治天下也，故必先鬼神而后人者，此也。"（《墨子·明鬼下》）由此可见，墨子对于鬼神的崇拜是十分认真的。

由此观之，"尊天"、"明鬼"是墨子的思想基础，而"兼爱"、"尚贤"则是"天志"和"鬼神"的"明知"在人生和社会层次上的体现。从思想渊源而言，"尊天"、"明鬼"，只不过是原始宗教信仰和殷周以来对于"天"和"祖宗神"的崇拜的继续。而与殷、周以来的官方宗教思想的不同之处在于他出身于"贱人"，因而他把贵族奴隶主所独占的"天"和"鬼神"，扩展到了"民"的阶层。从而说明"民"和贵族在"天"和"鬼神"面前是不平等的，进而借"天志"、"鬼神"以与贵族奴隶主的暴政抗争。因而为广大下层人民所信奉，成为先秦一大显学。

墨子之所以信奉并倡导"尊天"、"明鬼"的思想是有其根由的。首先，根据《吕氏春秋·当染》的记载，墨翟从学于史角，而史角是当时著名的"清庙之守"。所以，《汉书·艺文志》说，"墨家者流，盖出于清庙之守"。"清庙之守"就是前文曾经提到过的"祝"，其职责就是负责祭祀鬼神，并"交通鬼神"，为人消灾祈福。"祝"的修身方法和他的社会实践，源于上古的"巫祝之术"。而原始巫术和上古气功是一脉相通，互为表里的，故"巫祝之术"（真正的而不是骗人的）也是古气功的一种。因此，从墨子的师承来看，墨家信奉并创导"尊天"、"明鬼"，是有其依据的，而墨子和墨家精于"巫祝之术"，也是理所当然的。其次，墨者大多来自下层劳动人民，总的来讲，他们的文化素质不高，而巫祝之术又流行于民间，因此，作为"民"的思想的代表，墨家信奉并倡导"天志"、"明鬼"，且精通"巫祝之术"，是有其社会基础的。

仅仅是逻辑推理吗？不。墨子确实是精通巫祝之术的。《墨子·非攻中》里有这样一段话，说："今有医于此，和合其祝药之于天下之有病者而药之，万人食此。若医四五人得利焉，犹谓之非行药也。"祝药者符水之类也。和合祝药而治万人之病，其于巫祝之术不可谓不精。

由此观之，以原始的"巫祝之术"为形式的古气功是墨家修身实践的基本方法，而人格化的"天"和有"明知"的"鬼神"的存在，则既是墨家修身体验的总结，又是行施巫祝之术的依据。所以，在这个意义上，墨子的"尊天"、"明鬼"学说，为原始巫祝之术提供了理论基础，为以原始巫术为形式的古气功的继承和发展创造了条件。总之，巫祝之术与身心修养相结合，进而与"尊天"、"事鬼"、"兼爱"、"尚贤"等社会实践相结合，构成了墨家学说和墨家修身之道的根本特点。

不难看出，墨家与先秦道家、儒家、黄老之学等不同。就对自然本体的认识和方法论而言，墨家是以精神和物质相分离的二元论整体观为基础的。它把人的精神交给了人格化的"天"和有"明知"的"鬼神"，而把人的肉体和有形的物质世界留给了人类自己。因此，一方面，墨家，尤其是后期墨家，对于有形的物质世界的运动规律有相当的认识。比如，《墨经》说："力者，形之所以奋也。"这和经伽利略实验证实的现代科学对于力的定义是相符合的。不仅如此，墨家于逻辑学也有相当精深的研究。另一方面，墨家的修身实践（以原始巫术为形式的古气功），使他们精于阴阳五行之术，而且对五行学说有所发展。比如，《墨子·经下》有言

曰："五行毋常胜，说在宜。"意思是说，五行相克的规律不是绝对的，而是有条件的。对此，《墨子·经说下》解释说："五合，水土火。火离然，火烁金，火多也，金靡炭，金多也，合之府水，木离木。若识麋与鱼之数，惟所利。"

总之，源出于"清庙之守"，提倡"尊天"、"明鬼"以实现其"兼爱"、"尚贤"、"尚同"的社会理想的墨家，继承、发展了远古原始气功实践的经验——巫祝之术，并把它和墨家的学说结合在一起。而巫祝之术亦借墨家而流传于世，后来又扎根于道教。我们之所以要在这里谈论先秦墨家的学说，一方面是进一步说明先秦诸子学说及其修身之道与气功和气功学的关系；另一方面是因为道教的兴起和道教文化，尤其是早期道教文化，与墨家学说有深刻的内在联系。

第二节道教的兴起及其早期学说——《太平经》

道教起源于古代的民间宗教。作为一种大规模的社会宗教组织，道教兴起于东汉末年。当时有张道陵的五斗米道、张角的太平道等。

从思想渊源而言，初期道教的思想虽和道家有一定关系（比如"道"的概念和元气说），但主要依托于墨家和五行阴阳家，辅之以巫祝之术。作为一个宗教组织，墨子的"兼爱"、"尚同"为它提供了社会理想；墨者的钜子制度，为它提供了组织原则；而墨子的"尊天"、"明鬼"，则符合初期道教群众的宗教情绪的需要，且和五行阴阳之说相结合，为巫祝神鬼之术提供了理论依据。故早期道教的思想主要来源于墨家。不仅如此，早期道教的社会实践也是以墨家宗旨为归依的。比如，汉中张道陵的"五斗米道"的名称就起因于它要求入道者和病者（受五斗米道士祝药而愈者）交五斗米，以筹集资金，复令"诸祭酒（五斗米道基层组织的首领）各起义舍于路"，供过路之人住宿，且备"义米"、"义肉"，让"行路者量腹取足"，不收分文。这种做法和墨家思想及墨者组织是一脉相通的。除了经济上互助以外，和合祝药，治病济人，是早期道教主要的社会实践活动，也是它招致信徒的主要方法。这在史书上有很多记载。例如《后汉书·皇甫嵩传》说："巨鹿张角，自称大贤良师......跪拜首过，符水咒说以疗病，病者颇愈，百姓信向之。"因此可以说早期道教是以墨家思想和墨者制度为基础建立起来的，其领袖人物和信徒与墨家渊源很深。故章太炎在《黄巾道士缘起》一文中指出："斯乃古之巫师，近于墨翟。"

至于早期道教的学术思想和修身之道，则集中反映在早期道教的经典《太平青领经》（简称《太平经》）之中。《太平经》成书于汉末，其内容十分庞杂。既有道家的"道"本体思想和"元气"论的发挥，又有墨家的社会理想，更"以阴阳五行为家，而多巫觋杂语。"（《后汉书·襄楷传》）书中有关气功和气功学的内容颇多，这里略述几点。

Ⅰ以“道”为本的“精”、“气”、“神”、“形”四位一体的天人整体观

《太平经》继承道家的思想，认为一切均以“道”为本体。它说：

“夫道何等也？万物之元首，不可得名者。六极之中，无道不能变化。元气行道，以生万物。天地大小，无不由道而生者也。”“故元气守道，乃行其气，乃生天地。”所以说：“夫物，始于元气。”

由“道”而元气、天地万物，这是《太平经》从先秦道家那里继承来的自然观。元气之所以能生万物，在于元气又分阴阳。

“阴阳者，要在中和。中和气得，万物滋生。”故曰：“元气有三名，太阳、太阴、中和。”“三气合并为太和也，太和即出太平之气。”“内以致寿，外以致理。”“天地安矣。”

所以，致太和以生太平之气，从而达天下太平之境界，这是初期道教的根本宗旨，故其经书以"太平"为名。　关于人的生命运动，《太平经》本于黄老之学而有所发挥。它说：

“夫人本生混沌之气。气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。”所以它认为“天、地、人本同一元气，分为三体。”

因此，天人合一，是一个整体。进而，《太平经》认为，人的生命的本质在于精、气、神，这也是天人合一的根本所在。如前所述，元气守道而化生太阴、太阳、中和三气，而

“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者共一位也。”“神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。”

道教追求长生，故重视形体。形与精同出于元气之阴，但又有所不同。它说：“神者主生，精者主养，形者主成。此三者乃成一神器……故不可相无也。”可见，人之“精”与“形”，只是“养”与“成”的关系，即前者是基础，后者是结果。因此，《太平经》的人体生命观实际上是“精”“气”、“神”、“形”四位一体的天人整体观。　至于精、气、神三者的关系，《太平经》认为：

“人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。”进而又说：“阴气阳气更相磨砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入，神精有气，如鱼有水。气绝则神精散，水绝鱼亡。”

精辟地论述了神、气、精在人的生命过程中的辩证关系。　根据上述人体生命整体观，《太平经》认为：

“人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精。”即“守气而合神，精不去其形，念此三合以为一。”这样，“久则彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精。心中大安，欣然若喜，太平气应矣。修其内，反应于外。内以致寿，外以致理。”

可见，“爱气”“尊神”“重精”是《太平经》修身的三大要旨，也是后世道教气功的共同原则。

Ⅱ源于墨家思想的社会理想

根据天人整体观，《太平经》认为，人生离不开社会，而社会亦是以人生的需要为需要的。因此，它认为

“天下大急有二，小急有一。”“不饮不食便死，是一大急也。”“天使其有一男一女，色相好，然后能生也……如男女不相得，便绝无后世。天下无人……以何相传？二大急也。”“故此饮食与男女相须，二者大急。”而“小急者”“衣也。”“守此三者，足以竟其天年，传其天统，终者复始，无有穷已”。

怎样解决这三个问题呢？首先，它认为天地间一切财物都是〝天地和气〞所生，所谓：

“物者，中和之有。”“中和有财，乐以养人”，“财物乃天地中和所有，以共养人也。”其次，“天生人，幸使其人人自有筋力，可以自衣食者。”人应“各自衣食其力。”其三，能者应“常力周穷救急，助天地爱物，助人君养民。”第四，它认为“天地之性，万物各自有宜。当任其所长、所能为。所不能为者，不可强也”，用人当“因其天性而任之”，“因其才能”，“以其所长”而任之。俾“天地施化得均，尊卑大小如一”，“互助互爱”，“周穷救急”，“有财相通”，“有知相交”。

这显然是原始公社社会的理想化，是以墨子的社会学说为蓝本的。此外，它还描绘了这样一个神仙世界，那里，

“诸神相爱，有知相教，有奇文异策相与见，空缺相荐相保，有小异言相谏正，有珍奇相遗。”

这显然是墨子的社会理想在天国里的翻版。

Ⅲ以“守一”为核心的修身方法

不同于先秦道家和黄老之学，《太平经》特别强调“一”，并给“一”以新的含义。它说：

“夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。”又说，“一者，生之道也；一者，元气所起也。”“一者，其元气纯纯之时也。”

这里，一者〝道之根〞，应作得道之根本来理解，也就是经中所说的〝夫一，乃至道之喉襟〞的意思。所以，

“古今要道，皆言守一，可长生不老。人知守一，名为无极之道。”

为什么要〝守一〞呢？原因在于

“人有一身，与精神常合并也。”人“无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。”而人“常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。”故曰：“守一明之法，长寿之根也。万神可御，出光明之门。”

因此，“守一”是《太平经》里首要的修身方法，也是道教符箓派气功的主旨，唯其“守一”有成，才能能动地“移精变气”，才能行符箓。

如何行‟守一″之法呢？《太平经》说：‟一者，心也，意也，志也，念此一身中之神也。″也就是说‟一″是要集中意念，心专于一。集中在何处呢？总的原则是集中于自身体内，具体而言则有：

‟头之一者，顶也；七正之一者，目也；腹之一者，脐也；脉之一者，气也；五脏之一者，心也；四肢之一者，手足心也；骨之一者，脊也；肉之一者，肠胃也。″

这些都可以作为神所“守一”之处。至于“守一”的方法，有“内照”、“存神”两说。关于内照，它说：

‟眩目内视，以心内理。阴阳反洞于太阳，内独得道要。犹火令明内照而不外照也。使长存不乱。″又说：‟瞑目还自视，正自彬彬……若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸者益快意，心中忻忻，有混润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也。″

显然，后面这一段写的是行守一之法时的一些体验。书中还记述了内照守一时的一些内景变化。比如，

‟守一明法，明有正青。青而清明者，少阳之明也”；“守一明法，明正赤，若火光者度世”；“守一明法，明正黄而青者，中和之光，其道良药”；“守一明法，正白如清水，此少阴之明也”；“守一明法，明有正黑，清若窥水者，太阴之光”；“守一明法，四方皆暗，腹中洞照。此太和之明也，大顺之道。″

等等。所谓“存神”，就是收摄外游之心神，使专注于身体内部，以养其生。它说：

“夫人神乃生内，返游于外。游不以时，还为身害。即能追之以还，自治不败也。追之如何？使空室内傍无人，画象随其藏（脏）色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏象，下有十乡。卧即念以近悬象，思之不止……万疾皆愈。”

此即存想五脏神法。此法在《黄庭经》里得到了进一步发展。

不仅如此，‟守一″是和人的性情、行为、道德修养等密切相关的。故‟守一″必须与修德相结合。对此，《太平经》里有很多论述。比如，它说：‟夫欲守一，喜怒为疾；不喜不怒，一乃可睹。″强调了人的感情生活对于‟守一″的影响。又说：‟去荣辞显，一乃相宜。″‟安贫乐贱，常内自求，一乃相见。″这是说人的操守对练功‟守一″的影响。至于人的社会行为，影响就更大了。它从正反两方面作了论述，说：‟守一之法，外则行仁施惠以为功，不望其报。″‟为善，效验可睹，今日为善清静，神明渐光，始如萤火，久似电光。″而‟内逆外谨”，则‟与一为怨″；‟内若大逆不正”，则‟五宫乖错，六府失守。群神（按：指脏腑之神气）恐骇，俱出白于明堂，必先见于面目颜色，天地共知之。群神（按：同前）将逝，形当死矣。″为了强调日常生活中修养道德的重要性，《太平经》更借神以设教，说：‟守一之法，常有六司命神，共议人过失。″此外，《太平经》特别重视一个‟乐″

字。专门有一章，叫"以乐却灾法"，提出"以乐治身守形顺念致思却灾"。它认为：

“夫乐于道何为者也？乐乃可和合阴阳，凡事默作也，使人得道本也。”“故乐者，天地之善气精为之，以致神明。故静以生光明，光明所以候神也。能通神明，有以道为邻，且得长生久存。”

这是教人们如何在日常生活中行“守一”之法，即守在一个“乐”字上。

《太平经》还提出了一些练功的原则和内景变化的情形。比如，它说："守一之法，老小异度。各因其性，一乃相遇。""守一之法，皆从渐起，守之积久。""守一之法，无致巧意，一乃自效。"等等。这些，对于人们的气功实践都是有指导意义的。

Ⅳ关于符箓之说

范晔说《太平经》“多巫觋杂语”，现存经文中确实也记录了很多所谓“复文”，而且分了类，这大约就是符　吧。这些东西今天看来似乎有点荒唐，除了一些象征性的意思外，看不出会有什么效用。是否应该把它当作糟粕而扬弃呢？情形不那么简单。实验已经表明，许多气功效应和特异功能现象是现代科学理论和常识所无法接受的，而这些现象从中国古代的元气论和天人整体观来看则是理所当然的。因此，在“气”的本质，以及“气”与意的关系还没有弄清楚之前，还是不忙下结论，抱研究态度为好。从气功的角度来看，符　能起作用不是不可能的，原因是“精气之极也！非鬼神之力也”（《管子·内业》），是“移精变气”的结果，这一点，古人已有不少说明。例如，晋代的葛洪是信奉金丹大道而瞧不起符　的，但他在《抱朴子》里提到：“吴越有禁咒之法，甚明验。”而他认为禁咒之所以有效，原因在于“气多耳。”这是颇有见地的。

如何正确看待诸如符　之类貌似荒唐的东西，是我们从气功学的角度重新认识、清理道教典籍所面临的一个重大问题。既不能照单全收，把封建迷信的糟粕当作先人的文化遗产来继承；也不能不加分析地把孩子和脏水一起泼掉。这时的关键是分析。按什么标准来分析？以现代科学为标准，显然是削足适履，不合适。而要从古典气功学的观点来评价的话，这个评价标准目前除了具有一个一般原则外，还没有真正建立。恐怕这里还有一个重要的前提是，从事这项工作的人要懂得气功，要明了气功与中国古典文化的整体的关系，更重要的在于他自身的气功实践。

总之，正如马克思所说："宗教是被压迫者的呻吟。"道教之兴起于汉末，是当时劳动人民反抗封建统治的需要。它以民间原始宗教团体为基础，借墨者的钜子制度组织起来，并以墨家的社会理想和修身实践为号召来招收信徒，最终以农民起义的形式埋葬了刘汉王朝。《太平经》是早期道教的经典，它是墨家学说、道家和黄老思想，以及原始宗教思想和巫祝之术的综合。它系统地继承了墨家的和来自民间宗教的，源于远古的包括巫祝、符箓之术等在内的修身方法，使之成

为道教徒的宗教修持，从而丰富、发展了我国的气功和气功学。同时，也给为宗教化了的、繁琐的儒家经学和图谶之说所禁锢的学术思想界以巨大的冲击，为中华古文化的发展作出了贡献。

但是，《太平经》里所描绘的理想社会，和《礼记·礼运》里的大同世界的理想一样，只不过是对已经消逝的原始公社的一种美化，和对未来世界的一种憧憬，在当时历史条件下是不现实的。所以，以早期道教组织（太平道、五斗米道等）为基础的黄巾起义，虽然导致了刘汉王朝的覆灭，也只是为曹魏和更加腐败的司马王朝的建立开辟了道路。随着王朝的更替，道教本身也发生了质的变化，由"被压迫者的呻吟"，变成了统治者的安魂曲。而这种变化的发生，也是以当时的政治需要、社会需要和人们的心理需要为前提的，且有当时的文化背景。就后者而言，主要有二：一是佛教东渐并日趋兴盛；二是玄学清谈和神仙方术的盛行。这里主要指后者。

第三节魏晋玄学

魏晋南北朝三百余年间，是中国历史上动荡混乱的年代，豪门杀伐，五胡乱华，世态变幻，人心不安，为宗教的盛行创造了客观条件。同时，统治者用自己的行动（杀君篡逆）打破了两汉儒学建立起来的封建伦理规范，引起了“名教”（所谓以“孝”为本的封建伦理学说）和“自然”（以老、庄和《易》为基础）之争，形成了魏晋玄学。其代表人又有对立的两派。一方以王弼、郭象为首，认为“名教”出于“自然”；另一方以嵇康为代表，以“自然”来否司马氏的所谓“名教”。强调“自然”是两派共同点。在这一点上，他们继承了先秦道家的学说而且在某些方面有所发挥。这里，我们不拟对魏晋玄学作全面的评价，而仅从气功学的观点出发，就气功和中国古代文化的关系作一简要的讨论。

王弼是一位短命的天才，只活了23岁，但对老子《道德经》和《周易》都有深入的研究，而且作了精辟的注解。他的学术思想也体现在这些注释之中。王弼的思想可以概括为"贵无"，他根据老子的"道"和"有生于无"的思想，作了发挥。他说："道者，无之称也，无不通也，无不由也，况之曰道。寂然无体，不可为象。"（《论语释疑》）又说："道，无形、不系，常不可名。以无名为常，故曰'道常无名'也。"（《老子道德经注》）关于"道"的本性，王弼认为："穷极虚无，得道之常"；"惟以空为德，然后乃能动作从道"。这里的"虚无"和"空"是相对于有形的万有而言的，并非"没有"，亦非空无一物的"零"。他认为"道"固然"深远不可得而见，"然而"万物由之，其可得见，以定其真，故曰'窈兮冥兮，其中有精也'。"进而王弼认为："凡物有称有名，则非其极也。"这个"极"就是万有的本体，"万物皆归之以生"。而"可道之盛未足以官天地，有形之极未足以府万物"。万物的本体只是无形无名的"道"。故曰："本在无为，母在无名。"而"夫物之所以生，功之所以成，必生乎无形，由乎无名。无形无名者，万物之宗也"。（《老子指略例》）由此看来，王弼的"贵无"，是强调以"无"为万有的本体，而这个"无"就是

作为物之"极"的"道"。从这个意义上来讲，很难说王弼的"无"是精神性的本体，他只是未从物质和精神方面加以区别而已。对"道"来说，这种区别本来就是不存在的。不过，有一点是应该指出的，王弼对《老子》"道"的发挥来自理性的思辨，而非修身实践的体验。他本身离开了先秦道家的修身实践，故英年夭折。

与王弼不同，郭象"崇有"，认为"无不能生有"，而"有自有"，以明"上知造物者无物，下知有物之自造"，所谓"物自体"。他认为："凡物云云皆自尔耳，非相为使也。故任之而理自至矣。"所以，世间万物"皆不知其所以然而然"（《齐物论注》）。因此，宇宙间的一切是"自有"、"自生"、"自尔"、"自足其性"而"自得"的，一句话，存在即其自身，他称之谓"独化"。但另一方面，世间万物归根到底又是同一的，所谓"神器独化于玄冥之境"，"去离尘埃而返冥极"，"冥"意为"昧"，即泯灭区别，不分彼此。所谓"无彼无是，所以玄同也。"（《齐物论注》）故万物各自独化，但它们的本性又是"物冥其极"而"玄同"的，称之谓"玄冥"。由此可见，郭象的"崇有"和王弼的"贵无"并不对立，"崇有"之"有"，是指"存在"，与之对立的"无"，则指"不存在"；而"贵无"之"无"，是指无形、无象、无名，与之对立的"有"，是谓有形、有象、有名。在郭象那里，万物之"独化"和"玄冥"的统一，就在于物之"极"的"玄同"，所谓"物自体"，就是因为物之"极"存在于万有之中，这个极，就是"道"。实际上，郭象的思想出自《庄子》，而王弼本于老子，二者本质上是同一的。无论是王弼的"贵无"，还是郭象的"独化"、"玄冥"，确实都令人感到有点"玄乎"，不着边际。其所以如此，原因之一恐怕就在于他们高度理性的思辨，缺乏修身实践的支持，这或许也是玄学之所以被认为"玄"的缘故吧。不过，他们的思想，对于佛家学说的中国化，对于中国佛教和道教文化的发展是颇有影响的。

与王弼、郭象相比，嵇康和阮籍的自然观就显得明白、实在得多了。嵇康认为自然万物皆禀元气而生，而阴阳交感，五行运化，是万物和人的重要演化的根由。故他说："元气陶铄，众生禀焉。"（《明胆论》）"浩浩太素，阳曜阴凝；二仪陶化，人伦肇兴。"（《太师箴》）"夫天地合德，万物贵生。寒暑代往，五行以成。故章为五色，发为五音。"（《声无哀乐论》）至于人的生命，他明确地提出了形神统一观，认为"形恃神以立，神须形以存。"（《养生论》）据此，他认为修身的原则应该是："越名教而任自然。"因为，"夫气静神虚者，心不存乎矜尚，体亮心达者，情不系于所欲。矜尚不在乎心，故能越名教而任自然；情不系于所欲，故能审贵贱而通物情。"（《释私论》）嵇康是精于养身之道的，这一点前面已有所论述。

嵇康的好友阮籍也是崇尚自然而反对名教的，他认为"天地生于自然，万物生于天地。自然者无外，故天地名焉。天地者有内，故万物生焉。"（《达庄论》）而"道者，法自然而为化"，"《易》谓之太极，《春秋》谓之元，《老子》谓之道。"（《通易论》）故天地万物应该是一个和谐的整体。他说："天地合其德，日月顺其光，自然一体，则万物经其常。"而"重阴雷电，非异出也；天地日月，非殊物也。"（《达庄论》）万物是统一的整体，人和自然也是一个统一的整体。故他在

《达庄论》里又说："人生天地之中，体自然之形。身者，阴阳之精气也；性者，五行之正性也；情者，游魂之变欲也；神者，天地之所以驭者也。"故修身之要在保自然之性而养自然之神，以达到"恬于生而静于死"的境界。他认为："生恬，则情不惑；死静，则神不离。故能与阴阳化而不易，从天地变而不移。生究其寿，死循其宜。"这样，就体现了"道"的本性："至道之极，混一不分，同为一体。"看来，阮籍修身之论，颇得《庄子》之要旨。

说到魏晋玄学，《列子》一书是有其特殊地位的。《列子》相传为战国时列御寇所作。《汉书·气文志》有《列子》八篇。但据考证，现存《列子》大抵系魏晋时人所缀辑。中间有不少先秦道家和黄老的思想，也有《杨朱》之类的杂说，总的来说反映了魏晋时代的思想，或者说魏晋之士对道家和黄老思想的发挥。后世道教称之谓《冲虚至德真经》，颇为推重。从气功学的角度来看也有重要意义。首先，《列子》对先秦道家的自然观作了更进一步的阐述。《列子》认为世间有形的万物（包括天地）是"无时不生，无时不化"，"常生常化"的。而"常生常化"的有形的万物是由更为基本的存在生成并决定其演化的。而这种根本的存在本身，不是由其他存在生成和决定的，它只是存在而已。所谓"不生者能生生，不化者能化化"，即"生物者不生，化物者不化"（《列子·天瑞》）。这种最基本的存在即为"道"，或曰"易"。为说明万物生成的层次规律，《列子·天瑞》以有形万物活动的框架"天地"设问，曰：

"夫有形者生于无形，则天地安从生？"回答是："有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气形质具而未相离，故曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。"

这里，"太易"是指元气生成以前，亦即我们这个宇宙生成以前的最基本的存在，即"道"；"太初"是指我们这个宇宙，以及作为这个宇宙的基本存在的元气生成的阶段。元气运化，在"一生二，二生三，三生万物"的过程中，首先元气分阴阳，阴阳生四象（"三"），天地之气、形、质开始形成，而天地"形"、"质"形成之时，分别称为"太始"和"太素"。但在"太始"、"太素"以后，仍然有一个阶段，天地之"气形质具而未相离"，此时的存在状态，称为"浑沦"。而"浑沦"仍然是"视之不见，听之不闻，循之不得"的，是气。这就是我们所说的真正的先天（先于天地形成）的混元气。由这种先天的混元气进一步演化，气、形、质相离，形成了有形的天地。这是"三生万物"这一规律，在天地生成过程中的体现。《列子·天瑞》关于天地形成的这一论述，和《淮南子·天文训》的有关论述是一致的，二者可相映证。但它比《淮南子》进了一步，指出由元气──→阴阳──→四象（"三"）而生成"天地"的过程中，存在一个"气形质具而未相离"的阶段，这时的"气"是处于"浑沦"状态的"气"。而这一规律是普遍的。万物皆有气、形、质，故万物生成（"三生万物"）的过程中，也一定有一个阶段，此时万物之"气形质具而未相离"，因而仍属于无形的"气"的范畴。此即我们今天所说的万物的先天混元气。《列子·天瑞》的这一论述，是我国气功学中关

于混元气（浑沦之气）的最明确的阐述，于我国气功学的发展具有重要的意义。

人是自然万物的一类，故人也和万物一样，由人的混元气所生成并维系。且以此与自然万物相结合而形成一个统一的整体。基于这一天人整体观，《列子·仲尼》借亢仓子（一位能"视听不用耳目"的具有超感觉能力的人）之口，阐述了人在气功态下能具有超常感知能力的原理。他（亢仓子）说：

"我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无（1）（（1）笔者按：这个"无"是指自然之本体，即"道"或元气。）其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔四肢之所觉，心腑六脏之所知。其自知而已矣。"

这和《管子・内业》的解释"非鬼神之力也，精气之极也"是一致的，且描述更为细致一些。

此外，《列子》对人的生命过程的论述，亦有其独到之处。比如《列子·天瑞》说：

"人自生至终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。其在婴孩气专志一，和之至也，物不伤焉，德莫加焉；其在少壮，则血气飘溢，欲虑充起，物所攻焉，德故衰焉；其在老耄，则欲虑柔焉，体将休焉，物莫先焉。虽未及婴孩之全，方于少壮，间矣；其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。"

据此，则"老耄之人"练功有其有利的地方，"失之东隅，桑榆未晚"，这对于今天中、老年之人学气功、练气功，是有指导意义的。

总之，魏晋玄学祖述先秦道家和黄老之学，在某些方面有所发挥。对于后世气功和气功学的发展，对于道教思想体系的建立，对于大乘佛家学说在中国的传播和中国佛家学说的形成等，都起了重要的推动作用。但是，魏晋玄学就其主体而言，重于理性的思辨，而轻于真正的修身实践，治学和修身相分离，因而成了"墙上芦苇，头重脚轻根底浅"，这是它和先秦道家及黄老学说的根本差别。也是先秦道家的异化。

第四节神仙之说和炼养之术

鲁迅先生早就说过，魏晋六朝文人有两大嗜好：一是清谈，二是服药。清谈的主题是玄学，而服药的目标，是长生成仙。如果说与修身实践相离异的玄学是先秦道家的一种异化，那么对神仙长生的热衷和神仙之说的盛行，是这种异化的另一种表现形式。而它正是早期道教向神仙道教转化的基础。它和魏晋玄学恰好相反，理性的思辨、理论的论述不多，而重于神仙思想的信仰和具体的修身方术。现概述于下。

Ⅰ《黄庭经》——以人体气化内景为基础的炼养之学

《黄庭经》是炼养丹道之学的经典，无论在气功学还是道教文化里都有重要意义。相传为晋魏夫人（华存）所作，分《黄庭内景经》和《黄庭外景经》，从内容上来看，二者的差别在于《外景经》的论说较为粗略，而《内景经》的阐述更为系统、细致。由此观之，《外景经》或当早于《内景经》。

《黄庭经》是继《周易参同契》之后行诸于世的第二部丹道经典。不同于《参同契》，它以古代医家的以脏腑为核心的人体整体观和道家的关于精、气、神三位一体的生命观为基础，以气功实践中体察到的人体内部的气化过程和规律（"内景"）为依据，假托神仙之说，建立了一套系统的炼养修身的理论和方法。故以人体内部气化过程为本，融医学与丹道于一炉，于《参同契》之外另辟蹊径（指丹道而言），这是《黄庭经》的基本特点。与《参同契》相比，它与人体内部的生命运动（气化过程）的关系更为密切，内容明白而不晦涩，文字亦较为流畅，故历来为人们所重视。古典文学名著《封神演义》里，通天教主告诫其门人的两句偈语中，有一句便是"紧闭洞门，静诵'黄庭'三两卷"，"静诵黄庭"似乎成了神仙修真的同义语。

从气功学而言，《黄庭经》的要义在于：

一关于人体的三部八景二十四真之说

先秦医家和黄老之学都认为，人体是以脏腑为核心赖经络以维系的一个整体。而脏腑和人体各部本身又都是有形之物，属于"器"的层次。凡"器"，皆是"形、气、神"（即形、气、质）三者的统一，而以"神"为主导。人的整体的生命，在于人之"神"（藏于心）和人之"形"的统一与谐和（以"气"为中介），而人体各部生命运动的健全亦在于各部自身"神（质）"、"气"、"形"的统一和谐和。而五脏是人体系统的核心，生之成形，必资于五脏；九窍施为，四肢运动，骨肉肤发，经脉气运，皆以五脏之气为源，而五脏之"气"又必为脏之"神"（即质）所制。故欲炼五脏之气以全人"形"之百体，必养五脏之"神"。《河上公章句》曰："人能养神则不死，神谓五脏神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精与志。五脏尽伤则五神去。"这里，"肝藏魂"等说的是五脏之"质"，即五脏之"神"的功能。"心藏神"的"神"是指人的整体的生命运动的主宰。到此为止，"五脏神"之说并无神学色彩。《太平经》把表征五脏之"质"的"神"人格化了，成为有名、有姓、有一定服色的人格化了的五脏神。在此基础上，《黄庭经》进一步系统化，提出了包括人体五官七窍、四肢百骸和五脏六腑在内的三部八景二十四真的系统理论。所谓"三部"，按《黄庭外景经》应指人体上、中、下三部，而每部均以"黄庭"、丹田为中心，故有"黄庭三宫"及"三丹田"之说。五脏分属三部，每脏按八卦模型，有所谓"八景神"（即八卦大神）。而三黄庭之中，共有三八二十四位真人，与天之二十四真气（24 节气）相应，称为二

十四真。黄庭三宫之主、八景神、二十四真人等这一系列拟人化了的各部之“神”（“器”之质），控制着全身各部的气化过程（生命过程）。故《黄庭内景经》曰：“治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然。”（这里“洞玄”谓洞玄灵宝“玉篇”真文《黄庭》也。）又说，“至道不烦决存真，泥丸百节皆有神。”只要通过适当的方法“存养”这些神，人的生命运动就得到了控制。《黄庭经》中详尽地列出了这三部八景二十四真的姓名、服色和性态，用拟人的方法和神仙的信仰，来强化“存养”的效果，以利于修身。

二关于黄庭三宫与三丹田之说

《黄庭经》之修身以修“黄庭”为指归。故首先要弄清楚“黄庭”的含义。对此，历来众说纷纭，比较典型的一种说法是：

〝黄者，中央之色也。庭者，四方之中也。外指事，即天中人中地中。内指事，即脑中心中脾中，故曰黄庭。内者，心也。景者，象也。外象谕即日月星辰云霞之象，内象谕即血肉筋骨脏腑之象也。心居身内，存观一体之象也，故曰内景也。〞（《黄庭内景经·释题》）

这里：①〝象〞，指气化过程中人在气功态下体察到的景象；②以居于身内之〝心〞来存观一体之象，是兼指内景与外景的，且内景与外景相应，作为一体而纳入心中以存观。故〝内〞又可作动词解，即纳天地（外）人（内）气化之〝景〞于一体而存观于〝心〞。

〝黄庭三宫〞指上部的〝泥丸宫〞，中部的〝心宫〞和下部的〝脾宫〞。

泥丸宫在脑中，经曰：〝脑神精根字泥丸〞，它是上部诸神之主宰，故曰〝一部之神宗泥丸〞；又说，〝泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中〞，〝琼室之中八素集，泥丸夫人当中立〞。〝琼室〞为颅脑之中，〝泥丸宫〞之所在。按八卦模式，泥丸有九宫之分，四正四隅为泥丸八景神之所居，即所谓〝琼室之中八素集〞，而正中为泥丸主宫，〝泥丸夫人当中立〞，她是黄庭上宫——泥丸九宫之主。本于老子〝守雌〞之义，神宜静而不宜动，属阴，故名之曰泥丸夫人。上丹田即泥丸宫，或者说得更确切一些，为泥丸九宫，因为〝丹田之中，众神（九真）所居〞。据上所述，〝黄庭〞为中空之意，则按八卦九宫模式，黄庭上宫当指泥丸九宫之中央，泥丸中宫〝泥丸夫人之所立〞之处。对于养生修真而言，存想泥丸是关键，故经曰：〝但思一部寿无穷〞；又说，〝保我泥丸三奇灵，恬淡闭视内自明〞，〝问谁家子在我身，此人何去入泥丸〞。这里，〝三奇灵〞应指人之〝三元〞，即元精、元气、元神；而〝谁家子〞指的是内丹、〝胎儿〞（按内丹派的说法）。

黄庭中宫指的是心宫。无论是先秦道家、儒家还是医家，均认为〝心之在体，君之位也。〞与之相应，经曰：〝心典一体五脏王，动静念之道德行。〞而在《黄庭内景经·心神章》中列举了五脏、六腑（六腑以胆为之总代表）之神的名称、功能后，说：〝六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。〞《心部章》则描述了心宫的景象（内景）：〝心部之宫莲含华，下有童子丹元家〞，〝丹锦飞裳

披玉罗，金铃朱带坐婆娑”。后两句说的是心、肺相关的气化景象，同时也说明了心脏的生理功能。而《灵台章》第一句就说：“灵台郁蔼望黄野”，“黄野”当指黄庭。如果按照上面所述三部八景的九宫模式和“黄庭”二字的含义，则中丹田应为心宫（指心之九宫）；而中黄庭，应为心部九宫之中，居于中央的灵台。不过，无论是先秦道家、儒家还是医家，他们所说的“心”都包含“思之官”，“智之舍”，“神明之所出”的意思，故实际上是心、脑合一的。而《黄庭经》分列上、中两部，成为泥丸、灵台两宫，其功能又分而又不分，这是使人难解之处。然而，脑静而心动，泥丸宫之主为泥丸夫人，心宫之君号丹元童子，由此观之，或许在气化内景中有阴阳、动静之分。

脾为下部黄庭之宫。《脾部章》曰：“脾部之宫属戊己”，《隐藏章》也说：“是谓脾建在中宫”。其功能：一是“主调百谷五味香”，“治人百病消谷粮”，故能“耽养灵根不复枯”，“万神方胙寿有余”，“长精益命赖君王”，即脾宫为后天养生长精之本；另一是，《内经》云：“脾主意”，“意”亦为后天神之用，故与前者相结合，成为“五脏六府神明主”，和黄庭上宫、黄庭中宫有密切的关系。与上中两部不同，下丹田不在脾宫，而在“关元”，《外景经》曰：“上有黄庭下关元”，这是对三部之宫而言的，关元在脾宫之下。

三部八景二十四真构成人的整体，故黄庭三宫和三丹田亦是一个整体。故经曰：“三田之中精气微”（《黄庭章》），“若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑，重中楼阁十二环，自高自下皆真人。”（《若得章》）

三以存想、存神为主的“积精累气”以致长生的炼养方法

《黄庭内景经·仙人章》一开头就说：“仙人道士非有神，积精累气以为真”，“此非枝叶实是根”。由此可见，经文中虽然用大量文字描述了人体三部八景二十四真诸神的名称、形象、关系等等，那并非有神，只是一种拟人的描述，是为了炼养的方便。而根本的道理在于“积精累气”。怎样“积精累气”呢？《黄庭经》重于对三部黄庭之宫和三丹田诸神的存想。《常念章》曰：“常念三房相通达，洞得视见无内外”，“存思百念视节度，六腑修治勿令故，行自翱翔入天路”。论及泥丸时，它说：“但思一部寿无穷”，“所存在心自相当”（《至道章》）；说到心宫、灵台时，它说：“昼夜存之自长生”（《心神章》），“久久行之飞太霞”（《心部章》）；谈到脾宫时也说：“注念三老（按：指脾宫三真）子轻翔，长生高仙远死殃”（《脾部章》），“可用存思登虚空，殊途一会归要终”。总之，《黄庭经》根据神、气、形三者的关系，以存想、观想三部五脏之神，而修脏腑经脉之气，积五脏之精，以达炼养修身之目的等一套方法，不同于《太平经》。《黄庭经》的存想、存神，以观想三部五脏之“神”的光、色为主，而尤重于黄庭三宫和三丹田的观想。用人格化的方法把人体各部之“神”（质）神化，只是使人便于观想的方法，并非体内真有那么许多“童子”、“君”、“夫人”、“三老”之类的神仙，这一点在《仙人章》里说得非常清楚。由此看来，神仙家关于长生不老的追求，和对于神

仙的宗教信仰与崇拜，并不是一回事儿（当然二者是有联系的）。从气功修炼来讲，信仰有助于入门，但执着于信仰而达于迷信，则必受其害。还应该指出的是，《黄庭经》提出了三丹田之说，并没有像后世丹道家那样强调非从下丹田入手不可。相反，它更重视脑的作用，更强调存想“泥丸”（上丹田）。实际上，《黄庭经》特别强调意识的能动作用，这种例子很多，几乎俯拾皆是。比如，《口为章》中提到了叩齿，这在一般养生保健功中是很普遍的，但《口为章》提出：“雷鸣电激神泯泯”，即在叩齿时观想“雷鸣电激”的外景，其效决不同于一般叩齿。这或许也是后世有些气功家所说的由“有为”（积极地运用意识）而达于“无为”（真意用事）的道理吧。

总之，《黄庭经》是丹道之学的又一部经典著作，它所追求的是长生成仙，固属于神仙家的范围，但并不是宗教（道教）神学著作。至于后世道教把它列入道教经典，可能与其来源于"神降"有关。从《黄庭经》可以看出气功实践、气功学与中医学的关系，二者相辅相成，但以前者为本。

Ⅱ许逊与《灵剑子》

据《晋书》记载，许逊（公元239－374年）年20学道于吴猛，后举孝廉，曾为旌阳县令，故又称许旌阳。他本人并非道教中人，在宋代被崇尚道教的宋徽宗封为“神功妙济真君”。许逊的《灵剑子》是他自身修身实践的经验总结。他在气功学上的贡献主要在于：首先，他明确地提出了“内丹”的概念。《灵剑子》曰：“凡服气调咽用内气，号曰内丹。”而内丹修炼的诀要，在于“调息。心无外缘，以神驭气，闭神庐以定火候，开生门而复婴儿。圣胎内结，握固凝然。卫生之经，思过半矣”。具体的炼法，似乎宗于《黄庭经》而有所发展。《灵剑子》曰：

"存心中之气，归脐下气海之中，类之日月，左肾为日，右肾如月，此乃两畔同升，合为一。即先存想，右肾如月，白气入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫——眉间入三寸是也，却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫，入气海金室，日月照耀两畔。又存左肾为日，黄气从左脊边骨缝上直入泥丸宫，存出历洞房宫、明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫，入气海中心，日月左右照。"

其次，许逊明确地提出，以养生导引，作为炼养内丹的基础。他说：“凡欲胎息服气，导引为先，开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极，力后见焉。”此外，“气功”一词的出现，或许亦当溯源于《灵剑子》。它首先提出通过炼气和修德，有可能达到“道气功成”的境界。所以，许逊和他的《灵剑子》在气功史上是有其地位的。尽管后世考查该书并非许逊所著，而是成书于后代，但我们认为不能说和许逊毫无关系。

Ⅲ《抱朴子》的神仙之说

如果说《黄庭经》是神仙家对人体内部生命运动认识的一种拟人化的理性升华，《灵剑子》是许逊对炼养实践的总结，那么，系统地提出神仙学说，为神仙道教的建立提供初步理论基础的则是晋代的葛洪（公元283－363年）。葛洪的从祖葛玄是汉初江左太平道宗师左慈的弟子，对早期道教的理论和修炼方法有系统的研究和实践。葛洪在此基础上，博采儒、道、医（药）及养生诸家之说，作《抱朴子》，建立了神仙家的理论体系。

神仙家的人生目的是长生成仙，因此，作为神仙家的理论体系，必须回答两个问题，即：①人能不能够长生、成仙？②人怎样才能长生成仙？而这两个问题又都和人对于宇宙万物的整体的认识密切相关。对此，先秦神仙家未见明确的论述，《黄帝阴符经》也只是在黄老之学的基础上，对修身长生之道提出了原则性的指导，余者多以修身炼养的方法本身为主（当然也包括与之相关的理论），但对于上述两个问题都未作系统的论述。

为回答上面这两个基本问题，葛洪首先从对包括人在内的自然万物的整体认识开始，提出了以"玄"为本，"玄"、"道"、"一"统一的思想。他在《抱朴子·畅玄》一文中，开宗明义，说："玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。"即"玄"为自然之本体。并用了大量笔墨来描绘这个"玄"的性状，诸如"眇昧乎其深也，故称微焉；绵邈乎其远也，故称妙焉；其高，则冠盖乎九宵；其旷，则笼罩乎八隅"，"因兆类而为有，托潜寂而为无"，"来焉莫见，往焉莫追"等等、等等。实在是玄乎又玄。而奇怪的是，葛洪又引用了先秦道家的"道"，而他在《释道》中对"道"的解释，和老子的说法没有质的差别。更令人难解的是，他的"玄"和"道"的功能是一样的。《畅玄》中说"玄"能"胞胎元一，范铸两仪，吐纳大始，鼓冶亿类"；而《释道》又曰："道也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，酿酿彝伦者也。"两相对照，只能说二者是同一的。既然如此，为什么要造出两个本体来呢？《释道》里有一句话泄了天机，它说："夫道也者……唯意所造。"显然，葛洪阉割了道家学说的灵魂，把作为自然万物最根本的存在的"道"，变成了"唯意所造"的绝对精神之类的东西。为了神仙家的需要，又造出了一个玄乎又玄的"玄"来，作为"自然之始祖"，这只能说是故弄玄虚。

进而为了神仙家修身方法之论的需要，葛洪又提出了"一"，他认为"一"与"玄"和"道"是相通的。但又有所谓"真一"与"玄一"之别。《地真》曰："夫长生仙方，则唯有金丹；守形却恶，则独有真一"，"守一存真，乃能通神"，可"得长生之功"。但《地真》里同时又提出了"玄一"，说"玄一之道，亦要法也，无所不辟，与真一同功"，且"守玄一，复易于守真一"。二者区别何在呢？曰："真一有姓字长短服色日"，而"守玄一，并思其身"云云，不得要领。看来，葛洪的"一"与先秦道家和儒家的"一"（即元气）是不同范畴的概念。"守一"之说与《太平经》相同，但《太平经》是以"道"和"元气"论为基础的，即使具体修身"守一"，"一"也是明确的（所谓"七正"），而到了葛洪手里，"守一"变成了神神秘秘的"守真一"

和"守玄一"。看来，葛洪的以"玄"为本，"玄"、"道"、"一"相通的理论，是在为神仙立足而故弄玄虚。不仅为道教神仙化搭桥，也为神仙家（它的宗旨是长生不老）宗教化迈出了最终的一步。

那么，人能不能成仙而长生不老呢？葛洪的回答是肯定的。他花了大量的篇幅作论证，但最后的立足点似乎仅仅是："天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽有限？""故不见鬼神，不见仙人，不可便谓世间无仙人也。"（《抱朴子·论仙》）这种论证是非常虚弱的，远不如《黄庭经·仙人章》说得实在："仙人道士非有神，积精累气以为真。"究其因在于：古神仙家关于长生成仙的思想只是一种追求，或者说一种个人的自发或自愿的信仰，完全是从修身实践立论的。因此，无论是《阴符》还是《黄庭》，都讲得比较有道理、比较实在（这是指修身的道理和方法而言的，它们都没有必要去论证神仙的实在性）。而葛洪的目的是要把长生成仙作为一个宗教的宗旨，以之创造早期道教，并招徕信徒。同时，他又要阐明，神仙也是人当的，是人通过自身修身的实践而实现的，因而不愿也不能把世界的一切归诸于诸如"梵天"、"上帝"、"安拉"之类的造物主（彻底的神本体论）。于是，他就只能堕入玄之又玄的玄虚之中。

关于怎样才能修身以获长生而成仙，《抱朴子》认为有内修、外养和积善修德三个方面。

一内修

他认为"有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也；形者，神之宅也"，"形劳则神散，气竭则命终"，故内修之要旨在于"宝精行气"（《至理》）。其法又有二：

①行气。《释滞》曰："其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。"关于胎息，《抱朴子·遐览篇》里提到有《胎息经》。据唐代幻真先生注本，《胎息经》原文如下：

"胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。"

这段话阐明了胎息的真正含义、原理、方法和原则。葛洪对于练胎息的入门方法，亦有相当具体的说明。

②房中之术，"其大要在于还精补脑之一事耳"（《释滞》）。关于房中术，葛洪有两点见解是颇有道理的。一是他认为："人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病。故幽闭怨旷，多病而不寿也；任情肆意，又损年命。惟有得其节宣之和，可以不损。"这和先秦养生家的看法一致；二是他指出："夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已，其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？"（《微旨》）此外，他还指出："导引行气，还精补脑"，还必须"食饮有度，兴居

有节”(《至理》)。与之相应，他对于行气时间的选择、按摩导引的方法等亦多有论及。

二外养

《释滞》曰：“欲求神仙，唯当得其至要。至要者在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。”宝精行气，已述于上，而葛洪的“服一大药便足”，是指炼服金丹，即外丹。实际上葛洪《抱朴子》中的修身是以炼服外丹（不死药）为主药的，他在《极言》中说得很明白：“不得金丹，但服草木之药及修小术（导引、行气）者，可以延年迟死耳，不得仙也。”又说，“虽呼吸导引，及服草木之药，可得延年，不免于死；服神丹令人寿无穷已，与天地毕。”(《金丹》)为什么他那么坚信金丹呢？理由之一是：“五谷犹能活人，人得之则生，人绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？”理由之二曰：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙，黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二药，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固。”(《金丹》)这两条理由，显然是十分荒唐的，而博学如葛洪竟言之铮铮，实在令人难以索解。看来是欲令智昏，仙迷心窍。但葛洪所倡导的外丹，因为可以不必苦修那些“小术”，而又能证长生，很对贵族大佬们的口味，故自两晋而隋唐在上层社会中颇盛行，以致于几位皇帝都因求长生服金丹而致死。伟大的诗人李白之死亦与此不无关系。可谓害人不浅。

三积善修德

《微旨》曰：“欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人。”又说：“欲求仙者，要当以忠孝、和顺、仁信为本，若德行不修，但务方术，皆不得长生也。”(《对俗》)显然，他把儒家的道德修养纳入了长生成仙的修身实践。这一点，姑不论其目标和内涵，仅就其把练气功和日常的道德修养、积善克己结合起来，从人的生命的整体观来看是有道理的。

总之，从气功和气功学的观点来看，葛洪的《抱朴子》瑕瑜互见，但它奠定了道教从早期道教向神仙道教过渡的理论基础，同时也完成了神仙家的宗教化，故对于道教文化而言，是有重大贡献的，历来为道教人士所尊崇。

第五节神仙道教的建立及其思想体系

早期道教向神仙道教的转变，是魏晋至南北朝社会动荡加剧造成的社会需要，包括人们（尤其是上层社会）的心理需要和政治需要，同时也受佛教东渐的影响。葛洪顺应这种需要为神仙道教的建立奠定了初步的理论基础。而完成这一转变的，是北魏的寇谦之和南朝的陆修静、陶弘景。

Ⅰ寇谦之与（北）天师道

寇谦之早年是五斗米道的信徒，曾在华山、嵩山等地修道。后自称在嵩山“见到”太上老君，被授予“天师之位”，赐以《云中音诵新科之诫》20卷，命他“清整道教，除去三张伪法、租米钱税以及男女合气之术。大道清虚，岂有斯事？专以礼度为首，而加之以服食闭炼”。并“授谦之服气导引口诀之法，遂得辟谷，气盛体轻，颜色殊丽。”（《魏书·释老志》）

后又结识北魏豪族崔浩，并得到北魏拓跋王朝的支持，吸取儒家思想，倡言“佐国扶民”，改革五斗米道，形成以“礼度”为主要内容，以礼拜（斋醮科仪）、炼丹（外丹）为主要宗教实践（辅以导引行气）的（北）天师道。

Ⅱ陶弘景与神仙道教的规范化

陶弘景（公元456—536年）是一位博学多才的人，童年即喜好神仙养生之术，据《南史·陶弘景传》记载：“至十岁，得葛洪《神仙传》，昼夜研寻，使有养生之志。”同时，他又精研老、庄、儒、佛诸家之学，于医学、养生、炼丹（外丹）术以及天文等均有丰富的实践和精深的研究，并有所创造。同时又是一位“山中宰相”式的政治风云人物，文学素养亦很高。20岁时曾任诸王侍读，后“脱朝服挂于神武门，上表辞禄。”（《南史·陶弘景传》）辞官后，他退居茅山修道，“遍历名山，寻方仙药”，并搜寻道书，进行研究。曾从陆修静之徒孙游岳受符图经法。他的著述很多，且是多方面的。与道教及道教修身有关的主要有《真诰》、《真灵业位图》、《登真隐诀》、《养性延命录》等。

陶弘景承先秦道家之余绪，以"道"为自然之本体。他说："道者混然，是生元气。元气成，然后有太极。太极则天地之父母，道之奥也。"（《真诰·甄命授》）这是他的道教思想的理论基础。他在陆修静的基础上，收集、整理道经，规定斋戒礼拜的仪范，更进一步提倡儒、释、道三教合流，认为"百法纷凑，无越三教之境"。为使神仙道教规范化，他专写了《真灵业位图》一书，把封建等级制度引入了神仙道教的规范，建立了一个"天上"的封建帝国，道教就成了进入这个天国的门票的出售者。这样神仙道教就完全官方化了。

从气功实践来讲，陶弘景继承了《黄庭经》的传统，开茅山一派。而他的《养性延命录》和《真诰》里，收集了大量传诸于古的养生气功方法（这一点已述于前），这是对气功学的一大贡献。同时，他还精通医药学，曾增补《神农本草》编成《本草集注》七卷，为唐《本草》之蓝本，并撰《药总诀》、《效验方》，增补葛洪的《肘后救猝方》为《肘后百一方》，在医学上有不可磨灭的贡献。而且，他在炼养内丹的同时，也从事外丹的炼制。他曾经用黄金、朱砂、曾青、雄黄等合成飞丹，"色如霜雪，服之体轻。及帝（按：指梁武帝肖衍）服飞丹有验，益敬重之"（《南史·陶弘景传》）。这说明，外丹服食，只要用得得当，于养生炼气是有益的，但追求长生不老，则是妄想。他根据自己的炼丹（外丹）经验曾著《合

丹法式》、《集金丹黄白方》、《服云母赭石方》等，显然，他在古代化学方面是颇有造诣的。还有一点值得一提的是，陶弘景于地理、历史和天文学等方面都有相当研究，且研究有成。比如他从天人整体观出发，充分认识到天象气运与人的气功实践的关系。而且为了精确地掌握天象气运以指导自身的修身实践，研制了浑天象。"尝造浑天象，高三尺许，地居中央，天转而地不动，以机动之，悉与天相会。云'修道所须，非止史官用是'。"（《南史·陶弘景传》）还不仅如此，在秦汉之世，天文学体系已渐雏型，取得相当成就者，有盖天、浑天和宣夜三家。盖天说以《周髀算经》为代表，认为天圆地方，天在上象伞盖，地在下象棋盘，这是一种很古老的说法（但其真实涵义，也还不能只从字面上去理解）；宣夜说认为，天体是元气构成的，地无涯，天亦无边，二者是"平行"的；而浑天说也认为，天体是由元气演化，天和地都是圆的，天在外像鸡蛋壳，地在内，像鸡蛋黄（注意，这和地心说与日心说之争的含义不一样，人在地上观测天体，参考点当然定在地上是合理的）。浑天说是相当先进的，而陶弘景用他所研制的浑天象来观天象运行以指导修身，说明陶弘景虽然为神仙道教绘制了一幅封建王国在"天上"的蓝图，而实际上信奉的是元气论的浑天说；或者，至少可以这样说，从他自身修身实践中体察到的天象气运的规律是与浑天说一致的，因此，他要用浑天说来指导自身的"修道"实践。由此也可以得到一个线索，即浑天说的创立可能与古人在气功实践中对天象气运的体察有关，或者说是气功内求和常规外求两种认知方法结合的结果。而陶弘景在这样广阔的领域中都能作出如此杰出的贡献，除了他的天赋、好学外，恐怕也要归功于他的卓越的气功实践。

总之，寇谦之、陶弘景以后，神仙道教趋于规范化，并官方化了。至于隋唐时期，道教盛极一时，产生了许多道教学者，如成玄英、司马承祯、吴筠、杜光庭等。他们大量采用老庄之学，兼取儒学释理，形成了庞杂的思想体系。但不论怎样，道教和道家的主旨有一根本区别，即道教追求长生不老、羽化登仙，这是先秦神仙家的目标，与道家宗旨不相干。

既然长生登仙是道教的主旨，那么，气功必然是道教徒的基本的（主要的）宗教实践。因此，道教对中华气功学的贡献在于：①在儒术独尊，百家消歇，崇尚空谈，理论和修身实践越来越脱节的情况下，先秦百家诸子的修身方法和流传于民间的巫祝之术一起，在道教的体系里得以保存，帙卷浩繁的《道藏》收罗了各家的著作；②道教徒的广泛的宗教实践，积累了大量的气功经验。宗教信仰有助于收束人的心神，在某些方面强化了气功实践的效果；而道教的宗教需要，更促进了气功的专门知识的研究和发展。故自魏晋以后，气功著作越来越多，而作者绝大多数是道教中人。所以，道教以气功为其实践基础，而古代气功的遗产亦赖道教而得以保存、继承，并得到了长足的发展。但另一方面，气功亦因此而逐渐沦为道教殿堂里的附庸，染上了浓重的神秘色彩，并在宗教的禁锢下日趋枯萎。这就是道教和气功的关系的总的概括。为今之计，我们必须一方面涤除宗教给气功蒙上的迷信污垢，使其从宗教的藩篱中解脱出来；另一方面，则是用气功学的观点去重新认识古代道教的文化遗产。而后者是前者的前提。

由于道教的思想体系十分庞杂，故道教气功流派众多，划分方法也不一样：有分符箓、丹鼎者；有分清静、炼养、服食、符箓、经典科教者，不一而足。但它们的主旨相同，只是途径有异，在历史上都曾从不同的方面对气功学作出过贡献。因此，今天我们从气功学的角度去重新认识古代道教的文化遗产时，对各派的东西都要审慎地对待，求实地分析，不必理会历史上的正宗与旁门之争，亦不必多议高低上下，更不可先验地划定精华与糟粕的圈子。

道教典籍，可谓汗牛充栋，不可胜数；道教气功，更是浩若沧海，无力穷其究竟，此亦非作者之初衷。这里仅以隋唐道教中清静无为一派和唐、宋以来趋于隆盛的丹道（内丹）之学为例，作一简单的评述。

第六节道教的“清静无为”之说

“清静无为”本是先秦道家的修身要旨，而道教中的“清静无为”一派，虽承魏晋玄学之余绪，祖述老庄，实际上它兼容了儒家思孟的思想和佛家大乘的理论，本身也是一个融合体。这方面的代表人物有：唐朝的成玄英、王玄览、司马承祯、吴筠等。

成玄英发挥老子的思想，认为"静是长生之本，躁是死灭之原"，因为"静则无为，躁则有欲。有欲生死，无为长存。"故修道之要在"去躁归静"。如何去躁归静？他一方面祖述庄子，主张"善恶两忘，刑名双遣"，"顺一中之道，处真常之德，虚夷任物，与世推迁"，"知止守分"，"尽其天命"；另一方面，又取佛家之说，提倡"三业清净，六根解脱"。前者指："身业净"、"口业净"、"意业净"；后者则谓："外无可欲之境，内无能欲之心，恣根起用，用而无染，斯则不闭而闭，虽闭不闭，无劳关键，故不可开也。"（《老子道德经注》）

司马承祯的《坐忘论》和《天隐子》大大发挥了老庄思想，系统地提出一套清静无为的修持方法。

《坐忘论》提出了“安心坐忘之法”，分七个阶次：①“敬信”。他说：“夫信者，道之根；敬者德之蒂。根深则道可长，蒂固则德可茂。”并指出“闻而不信，怀宝求宝”是练功之大忌。②“断缘”就是断绝一切有为俗事，“塞其兑，闭其门”，以使“尘累日薄”，而达于“恬简”。③“收心”。其关键在于守静去欲。他说：“心为道之器宇，虚静至极，则道居而慧生”。而要达到心静，必须首先“净除心垢”，然后，“要须安坐，收心离境，住无所有……不著一物，自入虚无，心乃合道”。这里，“心无所著”并非“执心住空”，因为“执心住空，还是有所，非谓无所”。这和《淮南鸿烈》关于“虚”的论述是一致的。进而他指出，要防止四种偏向：一是“心起皆灭，不简是非，则永断觉知，入于盲定”；二是“任心所起，一无收制”，这和不练功一样；三是“唯断恶善，心无指归，肆意浮游”而不知“守根不离”；四是言美而行非。不注意纠正这些偏向，就不能达于静定。④“简事”。他说：“夫人之生也，必尝于事物”，因此要“外求诸物，内明诸已。知生之有分，不务分之所无；识事之有当，不任事之非当。”⑤“真观”。这要从

“收心”、“简事”做起，通过“收心简事，日损有为，体静心闲……方能了见事非。”⑥“泰定”。即“无心于定，而无所不定”。此时，人所固有的智慧开始“自明”，此时要“慧而不用”，才能不伤于定，才能得以“深证常道”。⑦“得道”。

此外，司马承祯还认为修持是一个身体力行、循序渐进的过程，不可能一蹴而就。在《天隐子》中他将这个过程分为五个阶次，或曰“渐门”：一曰“斋戒”。所谓“澡身虚心”，其法在“节食调中，摩擦畅外”，这是“调理形骸之法”，“形坚则气全”，故为渐门之首。二曰“安处”。即深居静室，“内以安心，外以安目”。三曰“存想”。他说：“存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。”目的是“收心复性”。四曰“坐忘”。这是“存想”的结果，故曰：“坐忘者，因存想而得，因存想而忘也。”要求“彼我两忘，了无所照”，“内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗”。五曰“神解”。这是上述四渐的必然结果。《天隐子》的“五渐”和《坐忘论》的七阶，基本思想是一致的，互相补充，形成一个比较完整的体系。这可以看作道教清静一派的代表。

第七节丹道（内丹）隆盛

丹道之学的著述，始于汉朝魏伯阳的《参同契》，晋之《黄庭经》另辟门径，亦为丹道之经典，而《抱朴子》则宗于外丹。“内丹”一词早在晋代许逊《灵剑子》中提出，但并非道教中人之专利。更明确地提出“外丹”与“内丹”两个概念，并阐明二者关系的却是佛门中人。大乘佛教天台宗三祖慧思在《南岳思大禅师立誓愿文》中写道：“借外丹力修丹田，欲安众生先自安。”从此，“内丹”一词才开始流行于世。故内丹一词的提出，本身就是佛、道相结合的产物。其后，隋代苏元朗综合《古文龙虎经》、《参同契》和《金碧潜通秘诀》而编撰《龙虎金液还丹通元论》，提出“归神丹于心炼”，把先秦道家的养神修性和道教的固精养气结合起来，提出性命双修以炼内丹。

唐末五代时内丹术开始盛行，其代表人物是钟离权、吕洞宾、陈抟等。关于钟、吕，传说很多。从五代施肩吾编的《钟吕传道集》来看，从"大道"、"天地"、"日月"、"四时"、"五行"、"水火"、"龙虎"，到"丹药"、"铅汞"、"抽添"、"河车"、"河丹"、"炼形"、"朝元"、"内观"等整个炼丹过程的原理、方法和步骤，都作了十分详尽的阐述。比如，钟、吕认为"丹经万卷，议论不出阴阳；阴阳两事，精粹无非龙虎。"

陈抟曾著《指玄篇》，不过对后世气功学影响最大的是据说由他而传世的古代秘传的《先天图》（又称《无极图》）。此图和周敦颐的《太极图》图形一样，但箭头方向相反。《太极图》所示为宇宙万物和人的生命的生成过程，而《先天图》所示为炼丹以致长生的道路。所谓"顺则成人，逆则成丹"。

宋、元以来内丹之学影响最大的是以张紫阳和王重阳为代表的少阳南、北二宗，他们都师承钟、吕，而融合道、儒、释三家，但立论有所不同。

张紫阳在《悟真篇·序》里从修身养性的角度论述了释、道、儒三家的特点，指出："释氏以空寂为宗"，"老氏以炼养为真"，而稽之儒典，"周易有穷理尽性至命之辞，鲁论有毋意、必、固、我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也"。结论是："教虽分三，道乃归一。"在具体修炼上，则主要采用道、佛二家的方法。他主张顺应人们"悦生而恶死"的心理，先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄。先道而后佛，始于道教神仙之方术，终于佛门圆通真如之性，这是张紫阳丹道之学的基本特色。

王重阳也力主"三教圆融"，他说："儒门释户道相通，三教从来一祖风。"三家相融合的基础是"道"，故曰："三教者不离真道也，喻曰：似一根银树生三枝也。"在修身方面，他提出以明心见性、养心炼丹、含耻忍辱为内修之真功；以传世济世、救急解难为外修之"真行"。功行双修，以得道成真，故谓之"全真"。显然，明心见性是佛家禅宗的修持要旨，含耻忍辱亦有释家的痕迹，养气炼丹则是道教的本色行当。济世是儒家的原则，救急解难则大有墨侠遗风。"全真"丹学可谓集大成者，故于后世影响极巨。王重阳有这样一首诗，曰："好相如如莫外持，心神便是汝真师。古人公案须搜获，自己家风要骋驰。细细得通前觉通，盈盈澄正旧慈悲。慈悲清静俱双立，顿悟全无物物縻。"这首诗以明白的语言点出了学功、练功要充分发挥自己的主观能动性（在"慈悲"和"清静"的前提下），要以自己的心为主导，师法古人，而不拘于一格；学习古人，要有自己的特色（家风）。

"搜获"古人的"公案"，目的在于形成当今自己的"家风"。重阳之言，一语中的，点破了气功学里继承和创新的关系。

第八节结语

气功是道教最基本的宗教实践。因此，道教文化汇集了中国古代各家气功实践的经验和理论，但都给他们贴上了神仙的标签（譬如，墨子被他们诰封为玉清三元宫第四阶左五十位神仙）。它利用气功现象招徕信徒，又通过教徒的宗教实践丰富了中华气功学的宝库。鉴于此，为今之计，亟需把气功从宗教神仙的禁锢中解脱出来，同时，重新认识道教文化在中华文明史上的作用。在这方面，重温宋代丹道大宗师王重阳的两句诗，或许是有益的。他说："古人公案须搜获，自己家风要骋驰。"继承先贤而又不拘泥于古，这是我们的原则。而要做到这一点，对时代特点和需要的认识，以及自身的气功实践是前提。

第七章两河文明的合璧——对中国佛教的再认识

佛教文化在中华古文明中占有重要地位。举世闻名的敦煌壁画、云冈石窟、龙门石窟等等，都是佛教文化艺术的瑰宝。而浩如烟海的佛教经典，更是有待发掘的人类文化的宝藏。这里，我们不拟从哲学的观点来探讨佛家的学说，和全面地评价佛教文化，这超出了我们的范围。我们仅仅立足于气功学，对中国佛教文化进行一番再认识，如果说涉及一些佛家的哲理，那也只是讨论佛家与气功学关系的需要。

自释迦牟尼创立佛教以后，佛教在印度流行了 1500 余年，公元 10 世纪以后急剧衰落，到 13 世纪便消亡了。在两汉之际（公元 1 世纪前后）佛教经西域传入中国。历东汉、魏、晋、南北朝，至隋唐而达极盛。唐以后，佛家学说本身没有多大发展，但作为一种宗教信仰，却一直流传至今。据统计现有的佛教经典（经、律、论三藏）分三大体系：①巴利文体系。其内容主要属于小乘上座部；②藏语体系。其中有大量属于密教的论著；③汉语体系。大、小乘经典俱有，而前者更富。三者以汉藏经最为丰富，而很多佛教经典在印度却已经失传了。因此，中国佛教在整个世界佛教中具有特殊的地位。

从东汉以来，佛教在中国的分布过程，就是以印度河古文明为背景的印度佛教文化和中国固有文化相融合的过程，既是印度佛教在华夏文明这个母体里适应、改造、重建的过程，也是佛教文化以其特有的活力，注入华夏古文明的机体，使之焕发新的异彩，并在推动中华文明发展的同时融合于中华文明之中，成为中华文明的一个不可缺少的组成部分的过程。因此，中国佛教文化是黄河文明和印度河文明这人类两大古文明的合璧。而这种结合的基础在于：①印度河古文明和华夏古文化，都是以气功（瑜伽）实践为认识世界的基本方法建立起来的，都是以人在（不同层次的）气功态下体察到的对自然和人生的整体性的感性认识为基础的。二者具有共同的方法论、认识论和方法学的基础。但是，仅仅这一点是不够的，为什么婆罗门教（印度教）、耆那教等不能在中华文明的母体里改造、重建、成长呢？从历史条件和地理上来讲，它们和佛教具有同等的机会从印度传入中国，但却都没有发展起来，唯独佛教在华夏黄土中扎根、成长起来。这是因为：②佛家的学说，尤其是大乘佛教的学说，和中国先秦道家和儒家的学说，在许多方面具有相通之处（这一点将在下文细述）。而这是婆罗门教、耆那教等所没有的。比如，《奥义书》虽然提出了形式和先秦道家的“道”颇为相似的关于自然万物来源的认识——“梵”，但婆罗门教却将“梵”人格化了，变成了造物主——大神梵天。而这个造物主是和以先秦诸子学说为代表的中华传统文化（就其主流而言）格格不入的。即使是两汉宗教化了的儒学中的“天”（帝），虽然具有“目的论”（因而人格化）的神学色彩，但他亦不是造物主。而且既然有了和自己的祖宗、自己的权力密切相关的“天”（帝），就不需要外来的造物主（比如梵天）再来指手划脚而添乱了。马克思说得好，“理论在一个国家的实现程度，决定于理论满足这个国家的需要的程度。”（《黑格尔法哲学批判·导言》）而这个“需要”是多方面的，既有整个社会的需要，人们心理的需要，也有统治者的政治需要，还有这个国家传统文化的需要。而印度佛教学说是以人生解脱为中心的，认为宇宙间一切都是

因缘和合的结果（缘起理论），从本质上就排斥了造物主的存在，因而本质上不是有神论的。因此，它和华夏传统文化（且不谈社会、心理需要等等）从本质上来讲是可兼容的。我们认为，这两点是中国佛教文化发展的必要条件，而其具体发展是由当时具体的历史条件决定的。

另一方面，从气功学来看，印度佛教学说是戒、定、慧（或称六波罗蜜多）的结合。戒是宗教徒的社会行为规范，而慧学和定学则是对世界和人生的理性认识和获得这些理性认识的修身实践的基础。定、慧兼修而相映证，才能证果。这是佛家实践的基本原则。印度佛教的禅定从理到法，都是印度瑜伽的继承和发展。故中国佛教的形成和发展，也是印度古气功（瑜伽）和中国古气功以禅定的形式相结合而发展的过程。两种修身实践的结合，和两种古文化的融合，在中国佛教的发展中是有机的、相辅而相成的。这也正是我们的着眼点。我们的目的不是讨论中国佛教史，也不想大谈中国佛教的哲理；但是，若论及气功和中国文化的历史关系，就佛教文化这一部分而言，就离不开印度佛教文化和中国固有文化相融合的历史过程，也离不开中国佛家学说的基本理论。因为，定和慧是不可分割的整体。另一方面，我们不是讨论佛教史，故不可能全面讨论中国佛教发展历史的各个方面；同时，我们也不是单纯地讨论气功史，因此，也不可能过多地涉及佛家气功功法的方方面面，而以阐明气功与古文化的关系为度。

第一节历史概述

中国佛教的发展大体可分为四个时期，即：从东汉到三国时期，两晋、南北朝时期，隋唐至宋初时期，宋元明清时期。现将各个时期的特点（从两河文明融合的过程来看）略述于下。

I 从东汉到三国时期

佛教从输入中国之日起，就开始了佛教的中国化过程。最初，人们是从黄老之学和神仙方术的观点来理解“舶来品”的“佛教”的。比如，袁宏《后汉纪》中说：

“浮屠者，佛也。西域天竺，有佛道焉。佛者，汉言觉，其教以修慈心为主，不杀生，专务清净。其精者号为沙门。沙门者，汉言息心，盖息意去欲，而欲归于无为也。又以人死精神不灭，随复变形，生时所行善恶，皆有报应，故所贵行善修道，以炼精神而不已，以至无为而得为佛也。”

三国时代的《牟子理惑论》也说：

“佛者谥号也，犹名三皇‘神’，五帝‘圣’也。佛乃道德之元祖，神明之宗绪。佛之言，觉也。恍惚变化，分身散体，或存或亡，能小能大，能圆能方，能老能少，能隐能彰。蹈火不烧，履刃不伤；在污不染，在祸无殃；欲行则飞，坐则扬光。故号为佛也。”

显然，这是用黄老之学和神仙家的框子去套“佛”，是对佛家学说的误解。但这种“误解”，正是佛教中国化，亦即中国佛教的发轫点。而且，从气功学的观点来看，这种误解也是有其合理的内核的。比如，佛家的禅定，从气功学来看，和袁宏所说的“息心”、“息意”、“去欲而欲归于无为也”本质上是一致的。不同者在于道家强调从道的本性——“德”出发，理性地去欲而“息心”（指有欲之心），进而顺“道”之自然而达于无为；而佛家主张静虑（禅定）以除无明，观人生之苦，了致苦之因，断惑存真，而归于涅之境。又如，牟子所述佛的种种神奇功能，和庄子关于真人的描述如出一辙，若将这些理解为因气功修持而获得的在高级气功态下的人的超常智能，则在这个意义上把“佛”和“真人”等同起来，也未尝不可。所以，在佛教传入我国之初的这种种误解的背后，就包含着这两种文化在认识世界和修身实践方面的同一性。简言之，这种误解，从佛学本身来说是不通而又不通的，但从气功（修身）实践而言，却有一定合理之处。

另一方面，从东汉末年开始，佛经和佛教（印度佛教）的禅定方法和理论，也开始传入中国。在这方面，最早的代表人物是安世高，他翻译了大量小乘佛教经典，且是中国佛教小乘禅法的奠基人。《阴持入经》和《安般守意经》是其代表作。其学说属于小乘佛教上座部的"说一切有部"。关于小乘佛学与禅定的基本理论和方法，已述于前。这里仅从此二经出发，作一简要讨论。

“阴”（蕴）、“持”（界）、“入”（处）是小乘佛教的三个基本概念，即五蕴（色、受、想、行、识）、十二处（眼、耳、鼻、舌、身、意六根和色、声、香、味、触、法六境）和十八界（十二处再加上眼、耳、鼻、舌、身、意六识），合称三科。《阴持入经》的中心意思是认为应该从“三科”（三个方面）来认识“人”和人所生活的世界。而讲“三科”的目的是为了破除“我执”。“诸行无常，诸法无我，涅槃清净”是佛教的三法印。而“无我”是中心。欲达“无我”必须破除“我执”。讲“五蕴”目的是破除以“心”为“我”之执着；论十二处，是为了破除以“色”（肉体）为“我”之执着；而说十八界，则是要破除以“心”、“色”之综合为“我”的执着。而欲达于无我，需从“慧”和“定”两途入手。“慧”是指理性的认识，“定”是指修身实践，有三十七道品之说。安世高所传小乘上座部学说的特点是以“四念住”统帅三十七道品，所谓“四念住”就是：“观身”（包括己身、人身、草木身等等）以明“非常”；“观痛”或“观受”（各种生理感受）以明苦；“观意”以明“非身”、“无我”；“观法”（即十二因缘法）以求超脱世俗生死轮回。“四念住”的总的任务是认识到人生之“苦”，“诸行无常”，“身非身”，“净不净”。在此基础上，修四禅定。

在中国小乘禅法中，《安般守意经》影响颇大。"安般"意为出入息，即呼吸。安般守意作为一种禅定的方法分为六个阶段，即：①数息："系意着息，数一至十；十数不误，意在定之。"以致"寂然无他念，泊然若死"；②相随："已获定数，转念相随"，把注意力集中到一呼一吸的运动上；③止："又除其一，注意鼻头，谓之'止'也，得'止'之行，三毒四趣五阴六冥诸秽灭矣"；④观："还观其身"，知身之不净，"于斯，具照天地人物，其盛若衰，无存不亡，信佛三宝，众冥皆明"；

⑤还："摄心还念，诸阴皆灭，谓之'还'也"；⑥净："秽欲寂尽，其心无想，谓之'净'也"，到了"净"的地步就可以具有神通了。

显然，上述六事本来是一个气功实践的过程。从①到③是很自然的，和中国传统气功中的数息法并无二致。而"还观其身"，也是合乎气功道理的。问题是《安般守意经》按照佛教教义的规定，诱导人去观"肉体污露"，以达厌弃其身（臭皮囊）的目的，这是反自然的。对于认识世界来说，是加了一副宗教信仰规定的有色眼镜，不可能得到关于世界的正确认识。如果丢掉这副由教义规定的有色眼镜，那么，"还观其身"的结果，应该得到人体内部生命过程（比如脏腑、经络、气化过程等等）的规律性的认识，中国的道家和医家是这样做的。但是宗教的教义，把气功实践过程中得到的关于世界的认识扭曲了。可见，"信"固然有助于气功的实践，但迷信，必定会把气功实践引向歧途。正因为如此，我们今天必须要提倡气功科学，剔除宗教迷信。科学最基本的原则是实事求是，不带任何主观的（关于认知对象的）框框，按事物本来的面目去认识它。这一点，先秦道家的修身（气功）是很有道理的，即要"涤除玄览"，将有欲（包括主观愿望、偏见、迷信等等）之心"损之又损"，顺其自然而"照之于天"，这样才能得到关于事物本来的真知。这也正是我们重新认识佛教文化（乃至一切宗教文化）和佛教气功（乃至一切宗教气功，包括民间宗教气功）所必须十分注意的。确实，对于气功实践来说，信仰（包括对宗教的或对个人的）是一把双刃的宝剑，它有利于入门，但用得不好，就容易走入歧途。在我国的具体情况下（整个社会的文化素质低），迷信，尤其是封建迷信，实为气功之大敌、大害。

从气功学的观点来看，《安般守意经》关于运用意识在气功实践中的意义，有极其精辟的论述。它说：

"人之使意，意使人。使意者，谓数息、相随、止、观、还、净、念三十七道品，是为使意。人不行道，贪求随欲，是为意使人也。"

从这段话里，如果去掉其中念三十七道品之类的宗教说教，也不管数息、相随等具体内容，那么，它实际上就是说气功之精髓或本义就是"人使意"。而人们在日常生活中却常常是"意使人"。从"意使人"变为"人使意"，这就是一个练功的过程。如果在日常生活中也能把"意使人"反过来，变成"人使意"，那就是练功的很高的境界——气功生活化。而这里面关键在于对"欲"的处理。制欲、去欲而达于无欲，这是先秦道家修身和佛家修身的共同之处。所不同者，道家主张循"德"（广义）而修道；佛家则极言人生之苦，为求从苦海解脱，按三十七道品而修持以证果。先秦儒家则主张以礼制欲，以乐冶性，由寡欲清心，而"还我赤子之心"。而养生家和医家则均主张"适欲"，"适"的标准以"不害于生"为度（医家），进而则追求在"适欲"中有益于生（养生家）。总之，"人使意"而非"意使人"，这六个字道破了气功的诀要。

Ⅱ两晋南北朝时期

从汉末到南北朝这三百余年间，社会动荡，民不聊生，这给佛教在中国的传播和发展提供了一个大好时机。这一阶段中国佛教的发展主要表现为：

一、有组织地对佛教经典进行了系统的翻译。

翻译本身就是再创造，一般文字作品尚且如此，更何况乎深深根植于数千年印度古文明的佛教经典的翻译。佛经翻译的前提就是要对两种文化都有相当精深的了解，然后才能以原经为本，根据华夏文化的特点，进行再创造。故佛经的翻译本身就是佛家学说中国化的开端。从东汉佛教东渐之日起就是如此。举个例子，安世高译《安般守意经》中有这样一段话："知身但气作，气灭为空。"显然，这里的"气"非呼吸之气，按印度"四大"（地、水、风、火）之说，呼吸之气属于风，而据佛教教义，人之身（色）不过是"四大"的因缘和合，因此人之身不可能是由"四大"的任何一个元素（比如说'风'）所生成。所以，"知身但气作"之"气"非呼吸之气，乃中国古典"气论"之"气"，即人之身是由元气生成的。这显然是中国化了。又如，汉末支娄迦谶在他所译的属于大乘佛教般若学派的经典《道行般若经》里说："一切诸法亦本无"，"故略怛萨阿竭，即是本无如来"；又说，"色无着无缚无脱，何以故？色之自然故为色；痛痒、思想、生死、识无着无缚无脱，何以故？识之自然故为识。"还说，"知佛功德，所生自然"。这里，支娄迦谶用"本无"来代替"真如"、"实相"，并进而用"自然"说明"本无"，来代替般若学中的"真性"即"性空"。这显然是用魏晋玄学的思想来解说般若学说的道理。这既是佛学汉化的表现，也说明大乘般若学确实和魏晋玄学有某种内在的联系。

然而，随着佛教在中国的普及，人们要求对佛家学说的本意有真正的、系统的了解。因此上述所谓"格义"的做法不能满足需要了。有鉴于此，东晋释道安在讲经说法的同时，开始组织人才对佛教经典进行系统翻译。而在这方面最为杰出的无疑是龟兹僧人鸠摩罗什。在姚秦王朝的大力支持下，在长安以鸠摩罗什为首，组织了一大批中、外高僧，从事大规模的译经工作。翻译采用了达意方法。既忠于佛教原文，又注意使华人易于接受。鸠摩罗什在这方面取得了极大的成功。他之所以能如此，有三方面的条件：①鸠摩罗什本人七岁随其母出家，既精通梵文，也对印度古典文学有深刻的了解；同时，又因他在到达长安从事译经之前，在凉州被扣留了17年，对华夏文化也颇有造诣；②佛教已经在中国流传了百余年，中国已经有了一批文化素养很高的佛教学者，其中如僧睿、僧肇、道生、道融等都是当时佛学一派宗师，他们都是鸠摩罗什译经的合作者；③以国家的力量组织译经，故有足够的物质保证。道安对此深有体会，说"不依国主，则法事难立"。

总之，佛经的系统翻译，为佛教在中国的发展，为中国佛教的形成和发展奠定了基础。

二、寺院经济形成且逐渐壮大。

丛林兴起，僧侣人数剧增，寺院的建筑艺术也有很大提高。故唐代诗人杜牧在描写江南春色的一首名诗中，有两句写道："南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中"。此仅建康（南京）一地，可见当时佛教丛林之盛。

三、佛教文学和以佛像造形为中心的佛教艺术的发达。

公元 366 年，前秦沙门乐僔在敦煌鸣沙山麓开凿石窟，造佛像，这就是举世闻名的敦煌莫高窟；北魏昙曜在文成帝拓跋濬的支持下，在平城（今山西大同）武州山开凿石窟，造佛像，此即云冈石窟；以此为始，自北魏至北齐，先后开凿了洛阳龙门石窟（历时 24 年，人工 802366 个）、巩县石窟、天水麦积山石窟、天龙山石窟、响堂山石窟（该窟中除石镶佛像外，还有石刻佛经）等等。至于寺院浮屠等佛教建筑，更盛极当世。此外，还有顾恺之等人的佛画，始于道安的梵呗等等。这些辉煌的艺术创造，其题材源于印度佛教，但它本身是在中华固有文化基础上的再创造。

四、出现了一批既精通佛学，又通晓道家和儒家学术，善于说法的高僧、大师。

如竺佛图、支道林、释道安、慧远、道生、僧肇、法显、真谛等，且形成了毗昙师、成实师、摄论师、涅槃师、地论师、净土师、楞伽师（菩提达摩）等具有中国色彩（但仍本于印度佛学）的佛学流派，为隋唐时期真正的中国佛教的形成和发展奠定了基础。这些高僧的文化和社会地位是很高的，据说南朝高僧道生在苏州虎丘说法，述众生皆能成佛的道理，说到妙处，周围的山石俱为之点头。于是"生公说法石点头"传为千古美谈，而"生公石"则至今仍为虎丘著名的古迹。而南朝的慧琳则有"黑衣宰相"之称，尼姑妙音更是权倾内外，"门有车马日百余乘"。

总之，佛教在东晋、南北朝时盛行于华夏大地，但由于政治上南、北长期对峙，因而南方和北方佛教各具特色。总的来说，南方佛教重于义理的阐述和理论的探讨，北方佛教则重于禅定的修习。

Ⅲ隋唐时期

公元 589 年，隋文帝杨坚统一南北，结束了历史三百余年的混乱局面。不久，李唐王朝取代了隋王朝，唐太宗李世民采取了一系列开明的政策和进步的措施，经济迅速发展，国力空前强大，建立了当时世界上最为强盛、发达的大唐帝国，中国封建社会进入了鼎盛时期。与此相适应，中华文明也跃进到一个新的高度，诗歌、绘画、音乐等文学艺术达到了中国文学史上的顶峰。印刷术的发明更促进了中国文化的发展。由于经济富足，文化发达，唐帝国成了当时世界文化的中心，国际交流频繁，思想比较开放（禁锢较少），学术思想相当活跃，可以说是中华文明史上，继春秋战国之后的又一个黄金时代。

在隋唐时期，儒家学说虽然仍是封建王朝治国之本，但其独尊的地位已经从根本上被动摇；与此同时，道教以神仙家为纲，揉合道、儒两家的学说，兼及佛

学，形成了庞杂的道教思想体系，道教文化盛极一时；而中国佛教经两晋南北朝三百余年的发展，亦于隋唐之时，而达于大成，形成了真正的中国佛家学说，成为当时世界佛教的中心。从中华古文明发展的历史的角度来看，隋唐时代的文化发展不同于春秋战国的百家争鸣，有它自己的特点：首先是儒、释、道三家之间的斗争和融合，这又以儒、释两家之相争、相融为主。其结果是：①儒家摆脱了两汉经学的宗教化和繁琐哲学的桎梏，力图恢复先秦儒家的传统，以修身为本，把它和治学、用世统一起来，并吸取了佛家和道家乃至道教文化的东西，形成了以中唐古文运动为发端，而成于两宋的新儒学——理学；②佛家则在两晋南北朝大发展的基础上，进一步融合道、儒两家的学说，并汲取道教的修身方法，形成了中国的佛家学说，发展成不同的宗派；③道教也在这一时期完备了自身的体系，特别是在修身实践上，从佛家吸取营养而丰富、发展了自身，这点在宋以后丹道（内丹）派的发展上尤为明显，王哲创立的少阳北宗即为一例，其次，佛家各个学派的争鸣和不同宗派的崛起，为这一历史时期学术思想的活跃和发展，增添了夺目的光彩；④与学术思想的活跃相应的是文学艺术的繁荣，百花齐放，千帆竞发，为我们留下了绚丽的文化遗产。佛教文学艺术就是隋唐文艺百花园里的一支奇葩。

在隋唐时期中华文明发展的这样一个总画面上，中国佛教文化的发达居于相当突出的地位。它除了渗透到文学艺术乃至社会活动的各个方面以外，就中国佛家学说本身而言，最为突出的有两点：一是具有中国特色的佛家宗派的形成和发展，每个宗派在定、慧二学方面都有自己的理论体系和特色。这些宗派有的在印度是有基础的，有的则完全是中国的（如禅宗）。关于中国佛教的宗派，历来各界说法不一，我们不拟置评，仅从气功学以及气功与古文明的关系的角度出发，予以介绍和讨论。二是印度佛教文化和经典的全面的引进和吸收。这一点应该看作是中国佛教各宗派发展的基础。关于前者，后文将作系统的探讨，这里仅述后者。而在这方面作出伟大贡献，并为中华民族争光的是唐代高僧、杰出的佛学专家玄奘。

玄奘（公元 600～664 年）俗姓陈名祎，世家出身，因家道中落，从小随兄（一位法师）住在洛阳净土寺。11 岁即熟习《法华》、《维摩》等经典，13 岁出家，20 余岁就成为著名的佛学专家，许多高龄名僧都对他执礼甚恭。27 岁到长安讲经，誉满京师，名动公卿。但他并不满足，他觉得当地各家之说颇多矛盾之处，尤其是《摄论》和《地论》两家有关法相之说无法统一。于是决心前往印度取经以求会通一切。贞观三年玄奘（29 岁）取道中亚，孑身去印度求佛法，途中克服种种艰难险阻，历经西域高温、阿耆尼等十余国进入北印度。在北印度诸国游学二载，进入中印度诸国游学，于贞观七年（633 年）到达当时印度佛教的中心那烂陀寺。那时他在印度已颇有名声，故到寺时受到千余僧众的欢迎。在那烂陀寺他被推举为精通三藏的十德之一，很受优遇。在那烂陀寺学习五年。然后又继续南游，足迹遍及东、南及西印度诸国。不仅学佛学，兼及婆罗门等学派的经典，历时达四载。42 岁时回到那烂陀寺，应主持戒贤三藏之邀，为寺众

讲经，并用梵文作《会宗论》三千颂，沟通印度大乘佛教中最有影响的中观派和瑜伽行派两家的学说，因而倍受以戒贤为首的当时印度佛教的许多高僧的赞许和尊敬。当时有一位"顺世论"学者来到那烂陀寺提出挑战，"书四十条义，悬于寺曰：若有难破一条者，我则斩首相谢"（《慈恩三藏法师传》）。而有僧众万名，其中能"解经论二十部者千余人，三十部者五百余人，五十部者十人"的那烂陀寺，居然"经数日，无人出应"。最后玄奘挺身而出，驳倒了这位"顺世论"者，保住了那烂陀寺在印度的学术地位。后来，又有南印度正量部（属小乘佛教说一切有部）法师般若毱多，作《破大乘论》向那烂陀寺提出挑战，并把挑战论文送到支持那烂陀寺的戒日王那里。戒日王命那烂陀寺派四名代表参加辩论。戒贤选了包括玄奘在内的四位最优秀的学者应战，但"海慧等咸忧"，不敢去参加论战。于是玄奘锐身己任，用梵文作《制恶见论》一千六百颂，折服了般若毱多，捍卫了大乘佛学在印度的地位，一时声名大振。印度诸国国王纷纷邀请他去讲学。戒日王还专门为玄奘在曲女城召开无遮大会，"命五印沙门、婆罗门、外道义解之德都来参加"。据记载，与会者有 18 位国王、各国大小乘法师 3000 多人，那烂陀寺千余人，婆罗门教、耆那教学者 2000 多人，还有许多印度其他学派的学者。此会即以玄奘所著《会宗论》、《制恶见论》的论点为主题，任人难破。整个大会历时 18 天，而无人能够难破，最后没有一个人能提出异议。于是，玄奘得到印度大小乘佛教徒的一致推崇，被授予"大乘天"、"解脱天"的尊号。在佛教的发源地的印度，又是在戒日王时期——印度佛教的极盛时代，作为中国的访问学者（佛学专家）的玄奘，取得了如此辉煌的学术（佛学）成就和如此尊崇的学术地位，这在中华文明史上是空前的，且截止到目前为止，也是没有的。即使是在世界文化史上，恐怕亦是仅见的。这是中华民族的光荣。从人类文化发展的历史的高度来看（宗教是人类文明发展的历史必然，是人类文化的一个不可缺少的重要组成部分），这种光荣决不会、也决不应该因为玄奘是一位宗教徒、佛学是一种宗教学说而受到影响。1300 余年前玄奘为中华民族争得的荣誉，应当成为我国当代学者，尤其是从事气功学、气功科学研究的学者的鼓舞力量。

玄奘是非常爱国的，他去印度求学是为了弘扬中国的佛学。因此，他舍弃了在印度已经取得的尊崇的地位、崇高的声望和优厚的待遇，谢绝了许多印度友人以及国王的挽留，毅然归国。归途中涉大川，度雪山，跨大漠，越丛岭，历尽艰辛，途中还不断在于阗等国讲经说法。终于在贞观十九年返回故国，抵达长安，时年 45 岁。回长安后即赴洛阳朝见唐太宗，太宗要他修西域传，并劝他还俗从政，玄奘力辞，后在唐太宗、高宗的支持下在长安组织了大规模的佛经翻译工作。玄奘的译经不同于前人。首先，由于他对印度的佛学有全面而且深刻的研究，故他能够纲举目张，全面地、系统地翻译当时印度佛教几个主要学派的主要经典。于大乘瑜伽行学派，他译出了"一本十支"各论；对于大乘空宗，他译出了《大般若经》、《广百论释》等；对于"对法"科，他译出了以《俱舍论》为中心的《婆沙》、《一身六足》、《顺正理》等经典（属声闻乘）；而于大乘对法，则译了《集论》及其注释《杂集论》；对于戒律，则译出大乘唯一的《瑜伽菩萨戒》，并辑出《受

戒羯磨》，以为实行的规范；对于印度的逻辑学——因明学，则译出了《理门》和《入正理论》，建立了佛家逻辑学的规范，而在这方面玄奘发展了印度佛教的因明学，作出了自己的贡献；即使当时在印度还不十分流行的密教，玄奘亦译出了属于《金刚大道场经》的多种陀罗尼。19 年时间，共译佛经 75 部，1335 卷。在此期间，他还应东印度童子王之请求，将老子《道德经》译成梵文；应印度诸僧的要求将传说是马鸣所作而在印度已佚失的《大乘起信论》译成梵文，并奉太宗之命写了《大唐西域记》。遗憾的是，他在印度用梵文写的《会宗论》和《制恶见论》，却没有功夫译成汉文，而在印度又佚失了，由此亦可见玄奘其人之品德。玄奘译经学风是非常严谨的，因而他在中国佛教史上，译经最多，而译文又最精。这里特别应该指出的是，玄奘本人是宗于瑜伽行派并于此有精深研究和有所创见的，而对法经等不同于瑜伽学派的，决不因此排斥它们，而是把那些经文都原原本本地翻译出来。因为，玄奘的目的是为了在中国弘扬佛家的学说，而不是为了自己一派之见，更不想借此把自己抬上祖师爷的宝座（尽管当时无论是从内因还是从外因来说，他完全有条件这样做）；同时，也因为他坚信自己的理论是正确的。前事不远，后世之鉴。以玄奘的这种精神为鉴，返观当今之学术界和气功界，确有足以发人深省之处。

其次，玄奘把译经、讲经和培养后学结合在一起，在他周围团结了一批学有专长的佛教学者，长安一时成为名僧荟萃之地，可以说是当时世界的佛教中心，他发展印度瑜伽行派而阐述的"唯识论"、"理佛性"、"五种姓"之说，不仅是后来法相宗的基础，也为其它宗派所采用，对中国佛教学说后来的发展，有广泛的影响。玄奘门下人才济济，最著名的有窥基、晋光、神、尚嘉、圆测（朝鲜人）、法宝等。其中，窥基撰《成唯识论》，创法相宗。不过那是玄奘去世以后的事了。

玄奘是宗于瑜伽行派的，而瑜伽行派是重于禅修的。可以推想，玄奘亦是精于禅修的（他从小就出家了）。虽然，没有这方面的直接记载，但在当时条件下经中亚，过雪山，往返于印度和中国之间，且周游五印度（东、南、西、北、中），而这些地方气候等自然条件都相当恶劣。玄奘不仅坚持下来，而且刻苦学习，讲经说法。除了坚强的意志外，没有一个健全的体魄，也是无法坚持的。回长安以后，19 年间除了浩繁的译经、讲经工作之外，还要应付各方面的社会活动，从皇帝、公卿乃至外地、外国学者。其工作量之巨大是可以想见的。显庆二年（57 岁）时，因过度劳累，上表高宗，要求入少林寺加强禅定之修为，同时译经。他说：

"但断伏烦恼必定慧相资，如车二轮，阙一不可……玄奘少来颇得专精教义，唯于四禅九定未暇安心。今愿托虑禅门，澄心定水，制情猿之逸躁，絷意马之奔驰。"

未获高宗的允许。由此可见，玄奘于佛家定慧之学都是很重视的，他并非不精于禅修，而是神过劳和定不足以恃。故他老老实实说他于"四禅九定未暇安心"，

要求给他一定的条件，加强禅修。据与玄奘差不多同年代的高僧道宣（公元596～667，是唐朝律宗的代表人物）的记载：

"至（麟德）正月九日，告寺僧曰：'奘必当死'……命僧读所翻经论名目已……自怀欣然，总召门人……于嘉寿殿，对门人辞诀，并遗表讫，便默念弥勒……""至二月四日，右胁累足，右手支头，左手上，铿然不动。有问何相，报曰：'勿问，妨吾正念。'至五日中夜，气绝。迄今两月，色貌如常。"《续高僧传·玄奘传》

我们用了这么长一段文字来介绍玄奘，是节外生枝吗？否。我们之所以要讲玄奘，是因为：①玄奘为事业的献身精神，他的"历天险而志逾慷慨，遭凶贼而神弥厉勇"（《续高僧传·玄奘传》）的坚韧不拔的毅力，和百折不挠的意志，是值得我们今天从事气功和气功科学的人师法的。因为，气功事业的道路绝不会是平坦的，激流暗礁，风云变幻，是不可避免的。②玄奘之所以能有这样坚强的意志，来源于他的为公、为天下众生之心（尽管此心源出于他的佛教信仰，但无私是事实），"无私者无畏"。也正因为如此，他能够"富贵不能淫"，能够"言无名利，行绝虚浮"（《续高僧传·玄奘传》）。这一点，对我们当前气功事业的发展来说，实在是太重要、太重要了。在近几年来的所谓"气功热"之中，有多少"气功师"、"气功大师"、气功人才被羁靡于名缰利索之中，不能自拔，而面临"捧杀"和"打杀"之厄？按照气功的道理，"魔由心生"，唐僧之所以能战胜九九八十一难，从西天取得真经，靠的是孙悟空（心猿）保驾，而心猿之所以能被锁住，靠的是紧箍咒，这个紧箍不是别的，就是"大道之行也，天下为公"的一个"公"字。③我们始终认为，气功实践和气功事业是矛盾的统一。气功修身是完成事业的基础，而干事业是气功实践的继续，运用之妙，存乎一心。玄奘的成功，是与他自幼就开始的禅修实践分不开的。他的意志和毅力，他的智慧和才能，他历天险、横绝域所必需的体魄，以及他"精厉晨昏，计时不业，虔虔不懈，专思法务"的精力等等，都有赖于他持之以恒的禅修实践；而他"年未迟暮"而"无常奄及"，致使他"经部不翻犹涉半"而未能竟其全功，也正是他在修身实践和事业的矛盾、统一之中，未能始终保持定慧双轮平衡的缘故。而这又是和他所处的环境条件有关的。他看到了自己的不足，想要弥补，但皇帝不许，他也没办法。因为，他和他的前辈道安、慧远等一样，深深懂得："不依国主，则法事难立"。因此他虽明知其不可，而不得不为他的事业（未完成）献身了。今天，时代不同了，我们应该从中汲取教训。

说古是为了用于今，故以数千字的篇幅简单介绍了唐玄奘的事迹，对于我们重新认识气功和中华古文明的历史关系来说，并不过分。

Ⅳ宋至明、清时期

自宋以降，中国的封建社会走向下坡。加之赵匡胤利用陈桥兵变，黄袍加身，从北周柴氏的孤儿寡母手里夺取了政权。因此，"防家贼甚于防外盗"，似乎是宋

朝君王传家的祖训。故重文而轻武，对“文”则除了高俸禄收买外，还强化了思想的禁锢。儒术重又成了钦定的霸主，而且比汉朝还要厉害，一方面开科举设升官梯，而科举的内容是四书五经，尤其以四书为主，以利于把知识分子紧紧地吸引在儒家的几本教条上；另一方面，则文禁森严，稍有不慎，就落入文字狱中。故宋以降，除了理学（新儒学）外，学术思想日趋僵化。与之相应，佛教作为一种学说，失去了活力而趋于销歇。但作为神化了的宗教，依然流行于世。这从中国佛教协会编写的《中国佛教（二）》（1982 年版）中所列的中国佛教人物的名字里也有所反映。从东汉到清末，共列高僧 92 名，自汉末至唐 760 余年间，有 68 位；而自宋至清末 950 余年间，共 24 位，其中还有 10 位是西藏佛教的高僧。由此可见一斑。其中与气功关系比较密切的是净土宗和禅宗，但净土宗越来越神化，而禅宗则越来越异化为清谈（谈禅，禅语机锋），二者就其主体而言都似乎偏离了气功实践。对气功来说具有重要意义的是密宗。

印度的密教自唐代就开始传入中国，历宋而在元、明、清三代有较大的发展。密宗和印度的密教一样，在理论上比较简单，而重于咒、印诀和神通。对于气功学来说，这是一批有待发掘的宝藏。

第二节般若学•老庄•魏晋玄学

最初传入中国的是小乘佛教，但后来普遍流行的是大乘佛学。大乘与小乘的差别主要在于，后者以自我从业报轮回中的解脱达于无余涅槃之境为目标，是独善其身；而前者则以“普度众生”为己任，认为只有救拔了众生的一切苦难，自身才能得到真正的解脱而成为佛，而在此过程中的修持称为菩萨行。故相对而言，小乘是出世的，大乘是入世的。与此相适应，小乘佛教的理论以对人生的认识和解脱为主；而大乘佛学把人生和众生乃至宇宙间的万事万物联系在一起，阐述包括人生在内的对宇宙万有本质的整体的认识，在这个基础上“普度众生”并达到自身的彻底解脱。显然，大乘佛学和中国古典的天人整体观更为合拍。这是大乘佛学在中国得到普遍传播，并得到很大发展而根植于中华古文明，成为中国古典文化的一个重要组成部分的基本原因，也是中国佛教学说的特点。而印度大乘佛教学说在中国流传最早的是大乘空宗的理论——以《大般若经》为核心的般若学。

Ⅰ般若——高级气功态下的超常智慧

大乘佛教的修持归结为六波罗蜜多（Satparamita），即：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。“波罗密”意为“到彼岸”、“转入绝对完全”，“波罗蜜多”即为通向彼岸的方法，故上述六种修持又称为六度。而其中般若波罗蜜多是核心，其余五波罗蜜皆需在般若波罗蜜的指导下，才能充分地发挥作用，故《道行般若经》曰：“以布施、持戒、忍辱、精进、一心分布诸经教人，不及菩萨大士行般若波罗蜜。”那么何谓“般若”呢？“般若”（Prajna）意为“智慧”。但这种智

慧，不是常规意义上人们所理解的智慧，而是指能体察、证悟宇宙、人生的真正本质——“真如”，即真正如实的、常住不变的存在，又称“佛性”、“道体”、“法身”（这里的“法”是指无为法）、“圆成实性”等等。获得这种智慧的途径就是六波罗蜜之一的禅定实践——即气功实践。由于这种认识世界的方法在方法论和认识论上的对立，称为“般若”的这种智慧和常规意义上的智慧或知识有质的差别，且是对立（但实际上又是互补）的。对此，南北朝时的僧肇说得很清楚，他把常规意义上的智慧或知识称作“知”，认为“般若无所知，无所见”（《般若道行经》），而“不知之知，乃曰一切知”，故“以圣心无知，故无所不知”（《般若无知论》）。接着他（实际上）用气功的道理作了进一步的阐述，他说：“是以圣人虚其心而实其照，终日知而未尝知也。故能默耀韬光，虚心玄鉴，闭智塞听，而独觉冥冥者矣。”这样才能“虚不失照”，“照不失虚”，从而体察、认识到“实而不有，虚而不无，存而不可论”的、“无状无名”的“真如”（真正如实的、常住不灭的存在）。显然，这和老子所说的“涤除玄览”，“致虚极，守静笃”的认识世界方法，以及荀子的“虚一而静”的“大清明”境是近似的。然而，如前所说，气功态是多层次的，而且在气功态下所得到的认识，和认识主体的信仰（意识的导向）、素质（文化素质）和当时的状态有密切的关系。因此，禅定实践中所得到的认识，不一定是真实的。“真妄相攻”即为一例，所以要“断惑存真”。为此，就必须以“般若”的理性为其导引。故东晋道安曰：“般若波罗蜜者，成无上正真道之根也”（《合放光光赞随略解序》）。如果我们能去掉其宗教的外壳，从气功学观点来看，上面的论述是颇有道理的。

II 从“无我”到“性空”

佛教三法印之一曰：“诸法无我”，其原意在于破除“我执”，指的是人生不过是五蕴因缘的和合，缘尽则散，故曰无我。大乘佛学将此扩展应用于世间一切事物（万有），于是，“人无我”就成了“法无我”，而“我”是人（作为个人）的特质，即人的固有特性。这样，“无我”就一般化为“无自性”。“无自性”是宇宙万有的共性，般若学称之谓“性空”，而世界有形的万物的存在，只是暂时的，是缘起而生，缘尽而灭，故曰“假有”。因此，“假有性空”是世间一切有形事物的共性，也是般若学说的中心思想。关于“自性”，黑格尔有一段相当精辟的论述，他在《小逻辑》中说：“任何事物的真正本质，在于表明一物之存在乃基于他物，因此他物即是与它自身同一的，是它的本质。而这本质并不是抽象的自身反映，而是反映他物。”据此，则任一事物的自性在于它和其他所有事物的联系之中，亦即在于把一切事物统一在一起的宇宙的最根本的存在之中。故庄子曰：“是亦彼也，彼亦是也。”只有“彼是莫得其偶”，才能“照之于天”而认识到这种最根本的存在——本体，从而认识到宇宙间一切事物的真正本质——“自性”。所以，“无自性”是从世间万有的“我”的层次上而言的，即庄子所说的：“自其异者而视之，肝胆，楚越也”，而“自其同者而视之，则万物皆一也”。这

个“一”就是整体性的宇宙本体——最根本的存在。从这个层次上来说，万物皆其“自性”。因此，以缘起理论为基础的“假有性空”说有三层意思：①世间一切事物均存在于和其他事物的联系之中，随缘起而生，因缘尽而散，体现了佛家的整体观；②既然如此，那么从“诸法”的层次而言，是无自性的，是假有，故曰性空。但这仅仅是在“诸法”的层次来说的，和“诸法无我”是一个意思；③从更深的层次而言，诸法是有自性的，这个自性就是它们的共性——“空性”，因而“空”是宇宙最根本的存在的性态，或代名词。故在这个层次上，“空”即是“有”（存在）。所以，大乘空宗和大乘有宗并无真正的、根本的对立。空宗强调了诸法的假有而无自性，从佛家的整体观上阐明“无我”，以彻底破除“我执”，以利于佛教徒的宗教修持（佛家的气功实践）；而大乘有宗立足于佛家的整体观的本体论，论述了诸法（包括有情众生）皆有其自性，此自性即万物的共性——最根本的存在，真如佛性。以此阐述了众生皆能成佛的道理，以激励佛教徒宗教修持（气功实践）的能动性。二者实在是对立而又互补的统一的整体。

按照般若学上述基本原理，禅修（气功）实践的要旨在于"无住"、"无相"（无想）和"无生"。所谓"无住"，即"心无所住"。《道行经》说得很清楚，它说："色不当于中住，痛痒、思想、生死、识不当于中住。"其原因在于"不当行识"，即不应有关于外在事物的思维活动，"设住其中者，为不随般若波罗蜜教"。"无相"即"无想"，意为"不着想"（不着相）、"无有想"（无有相）、"不作想"（不作相），一句话曰："心无所著。"何谓"有著"呢？据《道行经》解释曰："念欲作想，随所想者，是故为著。"故心无所著即"心无所出、无所入，心无所生。"这里面有一个递进的过程。而所谓"无生"，就是"心无所动"。而无论是"心无所住"、"心无所著"，还是"心无所生"，都是针对"心"（心知）而言的，而这一切又是都以"心无所欲"为前提的。由此可见，佛家的禅修，就是《管子》所说的"心术"和"内业"的一大类。

不难看出，般若学和先秦道家（以老庄为代表）有着深刻的内在联系，这也正是般若学之所以能在两晋、南北朝时代流行于中国的重要原因之一。这一点可以从那个时代几位高僧的有关论述中看出来。

Ⅲ性空和本无

在东晋时代，中国的般若学说有许多不同的流派，大体上可分为三类，即：本无、即色和心无三家。心无派的代表人物是支愍度和竺法蕴。他们认为：“夫有，有形者也；无，无象者也”，“是故有为实有，色为真色。经所谓色为空者，但内止其心，不滞外色。外色不存余情止内，非无而何？”又说，“心无者，无心于万物，万物未尝无。”显然，心无派是按照先秦道家的“有”和“无”的概念来理解佛家般若学中的“假有性空”之说的，实际上它是小乘佛教“法有我无”之说和先秦道家思想的复合体。以此来概括、理解大乘佛家的般若学说，固然不尽贴切，有点似是而非，但从气功学来说，“无心于万物”确实是练气功的无上

要诀。在这一点上，道、儒、释三家是一致的。道家主张“离形去知”，“丧我”而同于大道；儒家认为“物至知知，然后好恶形焉，好恶无节于内，知诱于外，不能返于已”，则“物至而人化物也”（《史记·乐书》），故修之要在于心无感于外物而复人之天性；而释家则云：“般若无知”，惟心无所知，才能获般若波罗蜜。

〝即色论〞的倡导者是支道林（支遁），他是东晋高僧，也是当时有名的玄学家，于般若学和《庄子》均有精深的造诣。以般若阐《庄子》之旨，借庄学以明般若之理，融大乘空宗之说与魏晋玄学于一炉，这是支道林的佛学理论的特色。他认为〝色之性也，不自有色。色不自有，虽有而空，故曰色即为空。色复异空。〞（《妙观章》）头四句说的是诸法无自性，假有而性空。故从色的层次来看，〝色〞异于〝空〞（这里的〝空〞是万有的本体）；若由〝空〞（宇宙本体）而观之，则色空不二，色即是空。故曰：〝空有交映迹〞，〝即色自然空〞。显然，这是庄子〝道通为一〞的思想的〝佛化〞。他在《大小品对比要钞序》中说得明白，他说：〝无物于物，故能齐于物〞，而所谓〝齐物〞，就是〝齐万物于空同〞，这个〝空〞，就是般若学里作为万有本体的〝空〞。这样，他认为就能〝明诸佛之始有〞了。这也是支道林借佛以畅玄的一个例子。另一个例子，是他有名的《逍遥游论》，他说：〝夫逍遥者，明至人之心也〞。〝物物而不物于物，则遥然不我得；玄感不为，不疾而速，则逍然靡不适。此所以为逍遥也。〞所以，在支道林那里，〝真如〞和〝道〞是统一的。对于气功实践，支道林也有很高明的见解，他说：

“若存无以求寂，希智以忘心，智不足以尽无，寂不足以冥神。何则？故有存于所存，有无于所无。存乎存者，非其存也；希乎无者，非其无也。”（《大小品对此要钞序》）

这段话和韩非子论虚的道理，可谓异曲而同工。

〝本无说〞的代表是东晋高僧道安和他的高足慧远。道安，河北常山人，15岁通五经，18岁出家，后师事当时高僧竺佛图澄（龟兹人）。道安以老子的思想为基础，阐述般若学说，提出了〝本无说〞。他说：

〝般若波罗蜜者，成无上正真道之根也。正者等也，不二入也。有三义焉：法身也，如也，真际也。〞〝如〞者，〝绵绵常存，悠然无寄。〞〝真际者，无所著也。泊然不动，湛尔玄齐，无为也，无不为也。万法有为，而此法渊默，故曰无所有者，是法之真也。〞而〝法身者，一也，常净也。有无均净，未始有名。故于戒，则无戒无犯；在定，则无定无乱；处智，则无智无愚〞，〝故曰净也，常道也。〞

而此三者之中，“以法身为宗”（《合放光光赞随略解序》）。可见，这里所说的“法”是无为法，而“法身”即真如无为的本体，即清净之“道”。这一点，他在《安般注序》里说得更明白，他说：“道之所寄，无往不因；德之所寓，无往不托。”而“真际”和“如”都是“法身”这个本体（道）的自性（德，或玄德）的体现，故“据真如，游法性，冥然无名者，智度之奥室也”（《道行经序》）。这里“智度”即般若学。“道”是无形、无名、无为的，而“有生于无”（《道德经》），故魏晋玄学有“本无”之说。作为万有本体的法身也是真如无为、无名而

常净的，故道安用“本无”来阐述般若之奥义。这里，源起于印度的大乘佛学和根植于华夏大地的老子的学说合而为一，般若学中国化了。关于这一点，昙济在《七宗论》里说得更为明白，根据它的记载，道安认为：

“冥造之前，廓然而已。至于元气陶化，则群象禀形。形虽资化，权化之本则出于自然。自然自尔（笔者按：此即道安所说的“如者，尔也”之义），岂有造之者哉？由此而言，无在元化之先，空为众形之始，故谓本无。非谓虚豁之中能生万有也。”

这一段话和《淮南子·天文训》以及《列子·天瑞》里关于宇宙、天地乃至万物生成的论述颇为相似，皆本于《老子》“道生一，一生二，二生三，三生万物”的自然演化论。这也表明，般若学和道家理论确有内在的联系。

道安虽然宗于般若学，但他精于禅定，并非常重视戒律。道安的老师竺佛图澄精禅修，而且以禅变（神通）闻名于当世，能“彻见千里外事”，“预知吉凶，兼善医术，能治痼疾应时瘳损，为人所崇拜”。（《中国佛教（二）》）道安师承竺佛图澄，精习禅定，他认为“禅思守玄，练微入寂”，“此乃大乘之舟楫，泥洹（涅槃）之关路”。（《阴持入经序》）在《大十二门经序》里，他更进一步指出：“匪禅，无以统乎无方而不留；匪定，无以周乎万形而不碍。”故禅定是佛家修持的根本，“根立而道生，觉立而道成”。这就是禅定与般若之间的辩证关系。至于禅修的道理，他从道家理论出发作了阐述，《安般注序》论及四禅、六事时说：

“寄息故有六阶之差，寓骸故有四级之别。阶差者，损之又损之，以至于无为。级别者，忘之又忘之，以至于无欲也。无为，故无形而不因；无欲，故无事而不适。无形而不因，故能开物；无事而不适，故能成务。成务者，即万有而自彼；开物者，使天下兼忘我也。彼我双废者，守于唯守也。”

这样，就能达到“雷霆不能骇其念，火焦不能伤其虑”的定而至寂的高级境界。在这种状态下，“执寂以御有，崇本而动末”，就能具有各种超常的智能——神变。但道安强调指出，禅修的目的在于契入“本无”（认识世界），进而“无为”而“开物”、“成务”、“使天人兼忘我”（改造世界）。“神变”种种，只是修持过程中的自然的产物，而不是目的。故他说：“禅定不愆，于神变乎何有也。”他也从不以神变异术去招徕信徒。

至于戒学，道安也是非常重视的。他认为，“戒犹礼也”。先秦儒家修身讲究“以礼制心”，而戒律于佛教徒修持所起的作用也是这样。道安在《比丘大戒序》中说：

“戒虽俭形，形乃百行舟舆也，须臾不矜不庄，则伤戒之心入矣。”

故戒、定、慧是三位一体的，

“斯三者，至道之门户，泥洹之关要也。戒者，断三恶之干将也；禅者，绝分散之利器也；慧者，齐药病之妙医也。具此三者，于取道乎何有也！”

这一点，道安是身体力行，而为当代所景仰的。

慧远，山西雁门人，幼好学，13 岁通儒家经典，兼涉老庄；21 岁从高僧道安出家，随道安说法；44 岁因兵乱与道安分手，率众徒南下，在庐山建东林禅

寺为东晋南方佛教中心之一。他宗于大乘般若学，主张"本无"之说。他在《法性论》里说："至极以不变为性，得性以体极为宗。"这里"至极"是指世间万有的本体，亦即道安所说的真如无为的"道体"或"法身"。这两句话说明，世间一切事物都是暂时的、表面的，只有生成这一切的本体（"至极"），才是不生不灭的真实的存在。而这个本体是无形、无相、无名的，超越了常规认知能力的范围，般若波罗蜜多的宗旨就是要证悟这一本体（"至极"）的本质。据此，则大乘佛教的证悟，和先秦道家的"得道"（不同于后世道教的登仙），在本质上是一致的。因而，佛家证悟的途径（六度）和道家"得道"的修身实践，在本质上也是同一的，都是气功实践（广义的）。

关于人的生命，他认为"凡在有方，同禀生于大化"，人亦由化而有，是"形"和"神"的统一整体。故曰："神形虽殊，相与而化；内外诚异，浑为一体"（《明报应论》）。但不同于道家，他本着佛家的宗旨，认为"生以形为桎梏"。而"神"是所谓"精极而为灵者也"，这里的"极"是指"至极"，即万物的本体，也就是说人之"神"是至极之精粹（即管子所谓"气之精"）内化于人的结果。故神"圆应无生，妙尽无名；感物而动，假数而行"。所以人以"神"为本，而"形"为末。据此，则修持之要旨在于"反本求宗"，即"不以情累其生"，"不以生累其神"。这样，"神"不滞其本，而"智"明其照，从而"体极"而"得性"，以证悟真如佛性。要做到这一点，他认为必须以"禅智为宗"，即大乘"六度"的禅定和般若二度。他说：

"禅非智无以穷其寂，智非禅无以深其照。则禅智之要，照寂之谓，其相济也。照不离寂，寂不离照，感则俱游，应必同趣，功玄于在用，交养于万法。"（《庐山公修行方便禅经统序》）

这一段话，如果抽掉它的宗教内涵，用于说明禅修（气功实践）与认识世界，以及认识世界和改造世界的能力（智）之间的关系（"寂照相济"）是非常有见地的。关于禅修，慧远有一段精彩的论述，他说：

"夫称三昧（禅定的音译）者何？专思寂想之谓也。思专，则志一不分；想寂，则气虚神朗；气虚，则智恬其照；神朗，则无幽不彻。斯二者，是自然之玄符，会一而致用也。是故靖恭闲宇，而感物通灵，御心惟正，动必入微。此假修以凝神，积习以移性，犹或若兹，况夫尸居坐忘，冥怀至极，智落宇宙，而暗蹈大方哉？"（《念佛三昧诗集序》）

分析一下慧远关于人的生命到"禅智为宗"，到"三昧者何"这三段论述，不难看出：

（一）慧远把人看作是"形"与"神"相与化的浑然一体，以"神"为本。而"形"与"神"是怎样"相与而化"的呢？是通过"气"把"形"和"神"浑为一体的。这从他关于"三昧"的论述中看得很清楚。所以，慧远关于人的生命的认识，实际上本于先秦道家，和先秦儒家亦颇迹近，所不同的是他宗于佛家，把人之"形"看作是人生的桎梏。而把"气虚"和相应于般若之"智"联系起来，也可以说是他的一个创见吧。

（二）从"神"、"气"的关系阐明了禅定和由"定"生"慧"的原理在于：思专、志一、想寂→气虚神朗→"智（这里是指般若）恬其照"、"无幽不彻"→"冥怀至极，智落宇宙"。而念佛的作用就在于"思专"、"志一"，从而达于想寂而气虚神朗，故称为"念佛三昧"。

由此可见，如果说道安是用老子的思想来理解、阐述并改造了印度大乘空宗的般若学，那么，慧远则以先秦道家的天人整体观为基础，阐明了禅修的道理，和"禅"、"智"之间的关系。在印度佛教禅修的基础上，发展了中国佛家气功学说。

Ⅳ佛性•道德•人性

作为一种宗教的学说，佛学的一个基本问题是：人（众生）能不能成佛？怎样才能成佛？对此，大乘和小乘以及它们的不同流派有不同的说法。大乘佛教的涅槃学即以"佛性如来藏"为出发点，论述了众生皆能成佛的道理。它认为作为基本存在的真如自体是清净自然的，因而是"如实不空"的。它含藏于众生之中，故曰："如来藏"。涅槃学在中国的流行，始于东晋法显。法显历尽艰难（历时15年，经29个国家），从印度取回大量佛教经典，《大般泥洹经》即为其中之一。但把般若学和涅槃学统一起来，并结合中国的固有文化而有所发展的是竺道生。

道生本姓魏，随竺法汰出家，15岁便登坛讲经。他一生著作甚多，据史记载有《二谛论》、《佛性当有论》、《顿悟成佛义》、《法身无色论》等，现大多已失散。道生基于般若学的本无说，认为"万法虽异，一如是同"（《妙法莲华经疏》），即宇宙万物虽然千差万别，但本体只有一个，即真如。真如之体称为"法身"，此"法者，无非法义也。""即无相实地。身者，此义之体"。它是无形的，"故能无不形"，且"无时不有（这里的"有"作存在解），无处不在"。而真如之性，即为佛性，即道安所说的"如"和"真际"。对于万法来说，"法与法性，理一而名异"（《注维摩诘经》）。故作为"无为法"（"无非法"）的真如本体，法身和佛性也是同一的。既然万法皆由无为法因缘起而生成，则"诸法皆异，而法入之，则一统众矣。统众以一，所以同法性者也"。这里的"一"，即真如本体，亦即法身，亦即佛性。众生属于万有，故"一切众生，莫不是佛，亦皆泥洹"。对于人来说，"无我本无生死中我，非不有佛性中我也"，故"我即佛藏"，"佛性即我"（《大般涅槃经集解》）。所以，"一切众生，皆当作佛"。既然如此，则人人都能成佛。道生的这一理论，引起了中国佛教史上一段著名的公案。据当时法显从印度取回的《大般泥洹经》的说法，"一阐提"人（即贪欲成性、作恶多端的人）是不能成佛的。道生根据他自己对于般若学和涅槃学的理解，提出了异议。他说："禀气二仪生者，皆是涅槃正因。三界受生，盖唯惑果。阐提是含生之类，何得独无佛性？"（《名僧传》）因此提出了"一阐提人皆得成佛"的论断。这一说法引起了轩然大波，道生因此受到处分而被"摈而遣之"。但道生坚持他的意见，"于大众中正容誓曰：'若我所说反于经义者，请于现身即表疠疾！若于实相不相违背者，愿舍寿之时，踞师子座。'

言竟拂衣而游。"(《高僧传》)传说，他曾入吴到虎丘山，聚石为徒，踞石上而说法，说到阐提有佛性时，"群石皆为点头"(《佛祖统记》)。这就是"石点头"这一典故的出处。后来昙无谶（中天竺人）带来了《大涅槃经》，其中果有"一阐提人有佛性"之说，与道生之见相符。于是，道生即于庐山精舍开讲《涅槃》，穷理尽妙，"观听之众，莫不悟悦。法席将毕，忽见麈尾纷然而坠，端坐正容，隐几而卒。颜色不异，似若入定。"(《高僧传》)石点头或恐是传说，应誓踞师子座而逝，亦非圣佛显灵，而是道生精于禅修，对自身生命运动的能动的控制能力的表现，不足为怪。

既然诸法皆源于真如，众生"本有佛之见分，但为垢障不现耳"。也就是说佛性是内在的、先天的、存在于每个人的本性之中的，只不过为后天的"欲"、"惑"所迷不显现而已。因此，"苟能涉求，便返迷归极，归极得本。"(《大般涅槃经集解》)这个"极"就是慧远所说的"至极"，即自然之本体；而"本"，则为人之本性，亦即真如佛性。故他在论及佛性时说："善性者，理妙为善，反本为性。"而说到涅槃时又说："涅槃惑灭，得本称性。"显然，他认为佛性即人性，或人性的根本。据此，则为返迷归极而得本，就不必外求圣佛，内求诸己即可。这一点道生在《注维摩诘经》里讲得很清楚，他说：

"夫大乘之悟，本不近舍生死，远更求之也。斯在生死事中，即用其实为悟矣。苟在其事，而变其实为悟始者，岂非佛之萌芽起于生死事哉？其悟既长，其事必巧，不亦是种（1）((1）按：这里的"种"是指如来种）之义乎？所以始于有身而终至一切烦恼者，以明理转扶疏，至结大实也。"

这一段话明白地告诉人们，佛性不离生死，涅槃境界不必向人之生死之外"远更求之"。佛性、涅槃即在生死之中。参透生死就能"体极"而"得性"，"归极"而"得本"，彻悟而"成佛"。这和庄子的"生死一如"的思想轨迹颇相近。　进而道生认为，既然真如本体是不可分的、完整圆满的存在，那么，人对于真如的体悟只有两种可能，即全或无。要么就整个儿地得到它，要么就得不到它（或没有得到它），不可能一点一点地、逐步地"得性反本"。这就是道生的"顿悟"说。但是道生认为"悟"和"信"是不同的，有质的差别。所谓"信"，包括信仰，以及经文的理解和诵念。"信"仅仅是达到悟的手段，所以他说："悟发信谢，理数自然，如果就自零。"而"悟"离不开禅修——佛家的气功实践。对此，道生有一段非常精彩的文字，他说：

"夫象以尽意，得意则忘象；言以诠理，入理则言息"，"若忘筌取鱼，始可与言道矣。"(《高僧传》)

显然，"得意忘象"，"入理言息"，正是气功学之妙谛。

总之，道生的佛性学说，是印度大乘佛教的般若学、涅槃学，中国先秦道家的道德理论，以及先秦儒家的人性论三者相结合的产物。"道"之与"真如"，"玄德"之与"佛性"，是相通而相同的。而人性是真如本体内化于人的结果，或者说是"道"之"玄德"在人生的体现，故从根本上来说人性即佛性，即"道心"。而人性以"人心"为宅，所以无论是道家、儒家，还是佛家，其修持（气功实践），

均以心性的修养为主，在这一点上，三家各有所长，相辅而相成。故从气功学来看释、道、儒三家是浑然一体而不可分的。关于人性，先秦儒家有“性善”（孟子所倡）和“性恶”（荀子所主张）两说。后者所指实际上是人的动物本能（动物性），是人心之中“欲”的见分，曰“迷”、曰“惑”、曰“无明”；而前者所言，是人禀于“道”之玄德或源于真如的佛性所具有的、人之为人的本质所在。印度佛教的禅修，特别注重人欲的对治和克制，有一套很具体、细致的方法，显然是从有欲的人心的丑恶的方面着眼的。据此，则证悟之途在于不断地清除由于熏染而迷惑了本性的尘污，使清净的真如本性显现出来。这和老子的“涤除玄览”，“为道日损，损之又损，以至于无为”的修身之道；《管子》的以去欲为中心的“辟除馆舍”、“洁其宫，开其门”的“内业”；以及孔子的“以礼制心”、“克己复礼”；荀子的“治气养心之术”等是一致的（从气功学的观点来看）。而孟子的以“诚”为核心，以率性为本的“养心”之道；庄子的顺任自然、游于逍遥的达“道”之途，则显然是立足于人心之中体现“道心”或天性的一面，强调的是发扬人之天性，或内化于人的“道”之“玄德”（自然之性）。竺道生的“佛性论”，显然是在庄子和思孟这一传统思想的基础上与大乘佛学相结合而形成的。其主旨在于强调佛性乃人之本有，不必外求，只需内求而见性，即可顿悟而达于彼岸。这一思想是中国佛家学说所特有的。无论从佛家学说来说，还是从佛家气功来看，这都是印度河古文明和黄河古文明合流的产物。故最富有中国特色的佛教学派——禅宗，从教派而言虽始于达摩，而从思想渊源来说，它和道生的“佛性论”有密切关系，或许可以说发轫于竺道生。

第三节佛教与仁道

佛教传入中国之时，中国的主导思想是儒家思想。故以儒家的思想来理解、阐述佛教的宗旨，乃至改变印度佛家的面目以适应华夏文明的需要是必然的。在这方面，最早的例子是汉译《四十二章经》，它把“孝道”亦列为佛陀的教训。而“孝道”和业报缘起之说和人生苦谛是很难相容的。这显然是佛教徒为了在中土传播佛教而向儒家妥协的结果。但真正把大乘佛教的教义和孔孟的“仁学”融合在一起的，是三国时代的高僧康僧会。这集中体现在他所编译的《六度集经》中。

大乘佛教的持戒、布施、忍辱、精进、禅定和般若六度均属于〝菩萨行〞，其中心思想是悲悯众生，救世度人，度尽众生而后度己。如《道行般若经·贡高品》中菩萨《大誓》所说：〝我当作十方桥，令悉蹈我上度去。〞这一思想从气功学来看是很有道理的。因为，按照天人整体观，〝我〞（人我）和众生都是天人整体的组成部分，是〝依正不二〞的。〝诸法无我〞在另一种意义上就是要融〝我〞于众生之中，融〝我〞于天人整体之中，佛陀倡言〝无我〞，追求〝我〞的解脱，意在众生皆〝无我〞，人人追求〝自我〞的解脱，那么，众生与〝我〞皆得以度，这里并无〝利己〞的意思；而大乘佛教认为，众生大都为无明所惑，难以自度，必须赖〝觉者〞去〝度〞，

而"觉者"也只有度尽众生，才能和众生一起真正到达彼岸，故度人即度己，在救世中救己。从方法论上来看，这和马克思所说的"无产阶级只有解放全人类，才能最后解放自己"的思想是一致的；和儒家的"大道之行也，天下为公"，"先天下之忧而忧，后天下之乐而乐"，"以天下为己任"的思想也是相通的。而众生之所以可度，按大乘佛学来说，是因为真如（本体）佛性存在于众生之中；而从儒家来看，是因为"人之初，性本善"，这表现为"恻隐之心，人皆有之"，表现为"不忍人之心"。所以，大乘佛教的菩萨行，和儒家的忠恕仁道，是有其内在联系的。当然，对于人生本身的看法二者是对立的。佛家的菩萨心肠出发点是"苦谛"，人生皆苦，因而从对于人生、对于人类社会实践的态度，本质上来讲是消极的；而儒家对人生、人类社会实践的态度、本质上是积极的。但这种对立，又是统一的，是相反而相成的。基于此，康僧会把大乘佛教的"六度"和儒家的仁道结合起来，用儒家学说阐述、改造佛教的教义，同时，借佛教的流行以推行儒家的思想，俾适应中国当时社会的需要。

在《六度集经》里，康僧会把"布施波罗蜜多"称为"布施度无极"，而把其内涵概括为："慈育人物，悲悯群邪"，"润弘四海，布施众生"。且对于不同的人提出了不同的要求，比如对于国君来说，"布施"的主要内涵是"德"，而不是财宝，他说："君贫德，民穷矣；君富德，民家足。"而对于一般人来说，"布施"的首务是"慰孝悌，养孤独"，认为"布施一切圣贤，又不知孝事其亲"。这显然是儒家的思想。与此类似，他解释"忍辱度无极"为："吾宁就汤火之酷，菹醢之患，终不恚毒加于众生也。"故"宁为天仁贱，不为豺狼贵！""宁为有道之畜，不为无道民矣！"而"忍"者"仁"也，正是孔子仁学思想的要素之一。对于《精进度无极》，他的解释是："忧悯众生，长夜沸海，洄流轮转，毒加无救，菩萨忧之，忧至孝之丧亲矣。若夫济众生之路，前有汤火之难，刃毒之害，投躬危命，喜济众难。"而对于王者而言，那就是要"绝杀尚仁"，这样，"天即佑之"，而"民归君流"。关于戒度（持戒），康僧会以儒家的"仁"作为佛家"戒"的核心，他认为"诸佛以仁为三界上宝"，故"吾宁殒躯命，不去仁道也。"他从社会的需要出发，特别强调"仁政"，所谓"王治以仁，化民以恕"。具体而言，即"则天行仁，无残民命；无苟贪，困黎庶；尊老若亲，爱民君子；慎修佛戒，守道以死。""般若波罗蜜多"又称明度，康僧会把佛家明度的要旨归结为"正心治国"，认为"为天牧民，当以仁道。"依然不脱儒家"仁政"的思想。而且和儒家一样，认为行仁政而治国的根本在于"正心"。因为，"夫心者，众法之源，臧否之根，同出异名，祸福分流。"而"正心"的方法在于禅修，禅修之要，则在于"专心涤垢，神与道俱。志寂齐乎无名，明化周乎群生"。这里，他把个人的禅修和普度众生之行结合在一起了，而他对禅修的解释则本乎道家。这和他对于人的生命的认识密切相关，他说："深睹人原，始自'本无'生"，"夫身，地、水、火、风矣"，"四者和焉，识神生焉。上明能觉，止欲空心，还神本无"。这里，"止欲空心，还神本无"和"专心涤垢，神与道俱"是先秦道家的修身方法，康僧会用它来阐明禅修的道理，并把它和"正心治国"

的儒家"仁政"，以及大乘佛教的"明化周乎群生"的理想揉合在一起。从气功学的观点来看，是颇合乎道理的。

总之，康僧会的佛学的核心是儒家的"仁"。从正统佛学来看，这是一种曲解，但这种曲解不仅在于当时的社会需要和中国固有的文化背景，也还有其合理的内核——释、道、儒三家对万有本体的认识，以及认识论和方法论方面的同一性，而气功实践则是这种同一性的体现。

如前所述，在人生和人的社会实践这个层次上，佛家和儒家的理论是对立的，又是相反而相成的，而儒家学说又是当时中国占主导地位的思想，因此，佛教在中国的传播过程中不断地修改自身以调和二者的矛盾，适应中国的固有文化和社会需要，这是必然的。康僧会的《六度集经》是佛教在中国传播初期，以儒家思想融入佛教学说的一个典型。随着佛教的流行，人们对佛家思想的认识亦越来越深入、完善，两种文化的相融亦趋于深化。在两晋南北朝时代，在融汇佛儒二家之说方面具有代表性的是慧远。在实践上，他广交文人名士、权贵重臣，和当时的权臣、太尉桓玄关系尤深，故他虽身居庐山，而在上层社会中影响很大。当时最为突出的一个事例是，东晋朝庭认为沙门不敬王者，不合华夏之礼，已拟下诏令沙门一律对王者尽敬，太尉桓玄致书慧远，征询他的意见。慧远恳切作答，提出异议，并撰《沙门不敬王者论》五篇。其中心论点是，出家与在家不同，出家之人虽"内乖天属之重而不违其孝，外阙奉主之恭而不失其敬"，并从儒家理论出发，认为"道法之与名教，如来之与尧孔，发致虽殊，潜相影响，出处诚异，终期则同。"桓玄终于采纳了他的意见而取消了这一诏令。怎样才能"发致虽殊"而"终期则同"呢？慧远的做法是用佛家的缘起理论，大谈因果报应，用"报应"之说作为维护儒家之礼的依据，使佛教成为当时社会的一个稳定因素。

第四节天台宗

如前所述，佛教自传入中国之时起，就受到中国固有文化的影响，开始了中国化的进程。不过，真正具有中国特色的佛家学派的兴起，是隋唐以后的事。而天台宗是第一个真正具有中国特色的佛教学派。天台宗的创立者是隋代的智顗，又称智者。但天台宗佛学的源流要追溯到南北朝时的慧文和慧思。

慧文是东魏、北齐时的高僧，相传他是无师自通的，读《大智度论》而悟"三智实在一心中得"，观《中论》而创"一心三观"和"一境三谛"的禅法。而他之所以能无师自通，是和他勤于禅修，精于禅修，即精于佛家气功的实践分不开的。这一点他的继承人慧思说得很清楚，他说："般若从禅生"，又说，"如来一切智慧，及大光明、大神通力，皆在禅定中得。"（《诸法无诤三昧法门》）故慧文对佛学理论的无师自通，实际上是"定"而生"慧"的结果。因为，气功实践也是认识世界的一种方法，而非圣佛之力。

继承并发展慧文的禅观之学的是慧思。他 15 岁出家，后从慧文修习禅观，"白天随众僧事，夜间专心修禅"，结合《法华经》意，悟得法华三昧。且向禅修

有成的诸禅师请教，并博采大小乘经论中有关禅修之法，融会贯通，多有创新。他力主定慧双修，针对南朝佛学重理论和轻实践的弊病，大力倡导禅修，强调由定生慧。他说："夫欲学一切佛法，先持净戒勤禅定。""是故佛言：若不坐禅，平地颠坠；若欲断烦恼，先以定动，然后智拔。"又说："欲求佛道持净戒，专修禅观得神通；能降天魔破外道，能度众生断烦恼。"故其学术思想虽宗于《般若》，实际上却把禅定放在首位。他认为："我今病者，皆从业生。业由心起，本无外境。反觅心源，业非可得；身如云影，相自体空。"（《高僧传》）因此，禅修之途在于由"空定"而达于"心境廓然"。特别需要指出的是，慧思的禅修吸收了道家和道教的修身方法。他认为："己身有缚能解他缚，无有是处"，故"欲安众生先自安"。为此，他在《立誓愿文》中说："愿诸贤圣佐助我，得好芝草及神丹，疗治众病除饥渴，常得经行修诸禅"，"借外丹力修内丹"，而且"为护法故求长寿命"。这里，"内丹"、"外丹"完全是道教修身的术语。由此可见，慧思的禅修从理论到实践方法，都是印度佛学和中国固有文化的有机结合。关于禅修的方法，慧思的论著很多，有《诸法无诤三昧法门》、《四十二字门》、《随自意》、《法华经安乐行义》、《次第禅要》、《三智观门》、《大乘止观法门》等。这里特别值得一提的是，《法华安乐行义》讲的是如何把佛家的气功实践（《法华三昧》）推广于日常生活，并详述了行事的具体方法。这对于气功学来说是十分宝贵的。

对于天台宗的学术思想来说，另一股源流是真如缘起论，即如来藏缘起论，它出于佛典《大乘起信论》（印度马鸣作，晋真谛译）。主张宇宙万有都是"一如真心"（即"心真如"）的生起和显现。故"一如真心"即是万物万事的本原，也是包含一切的整体，故"一如真心"有两个不同的方面，即所谓"一心二门"说。"二门"为"心真如门"和"心生灭门"。"心真如"是非生非灭、非染非净、真实如常的本体；而"心生灭门"是心真如的相和用，是有生灭的无明。"心真如"的本性，一是"如实空"，即真如自体的清净自然的空，二是"如实不空"，即真如本体，具足无量无边的功德，故又称如来藏。常住真心与生灭的妄心和合而生成阿赖耶识，而"此识......能摄一切法，生一切法"，故迷和悟、净和染，均为阿赖耶识所固有，它是宇宙万有的缘起的总体，是"心真如"生成、显现众生的中介。阿赖耶识既然是"一如真心"和无明的和合，则由藏于阿赖耶识的"种子"所生起、显现的众生的"心"，也是"真心"（心真如）和无明的和合。这样，众生的修持就是以其固有的"真心"去断灭无明，使自己的心"从染入净"，返归于真如。这一理论和传统的印度佛教的说法有质的差异。按印度佛教的理论：众生的心本来就是不清净的，因而必须经过持久的修持，逐渐地净化，方能达于解脱。但和中国先秦道家以及儒家思孟一派的理论，像老子的"反璞归真"，庄子的顺其自然，孟子的通过"养心"和"养气"，充分发扬人的诚然的天性，以达"诚则天"的境地，而"还我赤子之心"，等等，却颇多相似之处。显然，从修持的方法论而言，真如缘起论和中国古代的固有文化十分合拍，可以说这是中国佛教学说的开端，故和天台宗的理论有密切关系。实际上慧思就是以心法为中心来讨论诸法实相的，并把"心"和"一如真心"、"如来藏"等联系在一起，来阐述禅修的道理。

天台宗的创立者智顗是慧思的弟子。据《续高僧传》记载，智顗俗家姓陈，18 岁出家，他"深好禅观"，受业于慧思后，更昼夜勤习，造诣甚深。29 岁时，慧思去南岳，嘱他东下金陵，传弘禅法。37 岁入天台山建寺，曾在天台华顶峰"独静头陀"，昼夜禅观，经历了"大风拔木，雷霆震吼，魑魅千群，一形百状，吐火声叫"，"身心烦痛，如被火烧。又见亡没二亲枕头膝上，陈苦求哀"等幻境、妄念的困扰，他都依止法"抑心安忍"，"不动如山，故使强软两缘所感便灭"，心境湛然，诸妄自失。后来他就以天台为根据地创立了中国佛教的第一个宗派——天台宗。

天台宗奉《法华经》为本，认为《法华》是大乘顿觉疾成佛道的法门，好象莲花一样，一花而具众果，一心一学，一时俱足，非次第入。但天台宗的佛学，实际上是龙树的"中观"、马鸣的"心真如"说、《法华经》和中国道家（尤其是庄子）思想四者的综合。其中心思想是"性具实相论"。"性"是指"法性"，即真如佛性；"性具"是说一切事物都是自然存在的，既非自生，亦非他生。"性具实相论"认为，宇宙万有不仅自然存在，而且不是单一的、孤立的存在，是相互联系的，是作为一个整体而存在的；宇宙万有的整体性在于其本体的同一性和整体性。这个本体就是真如（天台所宗实际上是"心真如"），而万事万物的千差万别，都是真如法性的因缘起不同而同的显现。故从这个意义上来说，宇宙间一切事物和现象，都包含着本体的实相。进一步来说，天台宗的"性具实相论"包括两个方面，即所谓"一念三千"和"三谛圆融"。

"一念三千"说起源于为慧思所推崇的《妙法遵华经》的"十如是"说。它认为，既然从本体而言，宇宙万有是一个整体，而这个本体（真如）的本性又内化于属于万有的众生的真心之中，那么，宇宙间的一切现象、一切境界必然皆存在于众生的一念（一心）之中。对此，智顗说得很清楚，他在《摩诃止观》里说："夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界。一界具三十种世间，百法界即具三千种世间，此三千在一念心。若无心而已，介尔有心，即具三千。"也就是说，宇宙整体的实相存在于众生的一念之中，如见一花开而知天下春，见一叶落而知天下秋。故智顗认为："只心是一切法，一切法是心。"由此可见，天台宗的真如，实际上是心真如。

另一方面，智顗在慧文的"一心三观"的基础上，提出了"圆融三谛"之说。"三谛"即龙树三是偈所说的空谛（真谛）、俗谛（假有）和"中谛"（中道）。他从整体观出发，认为三谛不是认识上的次第，而是于一心之中同时存在的，相连相即，互不妨碍。故智顗曰："一念心起，即空，即假，即中"，谛"虽三而一，虽一而三；不相妨碍"（《摩诃止观》）。此即所谓"圆融三谛"。

因此，既云"一念三千"，人就有可能从一念之中悟得"真如"；既然"三谛圆融"，人就有可能从一事之中，把握真谛。据此，颖悟之人，若因缘巧合，并能抓住时机，就可能因一念、一事而顿悟圆满。

天台宗佛学的另一特色在于它的止观学说。在隋统一中国之前，南、北佛家的学风是很不一样的，北方重于禅定实践，而南朝偏于义理的阐述。慧文是由定

生慧而无师自通的，慧思师承慧文，亦特别强调禅修。慧思南下后，有感于南朝佛教界的流弊，于是"双开定慧两门，日间谈理，夜间修禅。"隋统一中国，南北佛学合流，形成了新的定慧并重的学风。智顗顺应时代的需要，在他创立的天台宗的学说里，全面论述了定、慧二学的关系，并创止观之学。他说：

"若人成就定（止）、慧（观）二法……当知此之二法，如车之双轮，鸟之双翼，若偏修习，即堕邪例。""诸佛如来，定慧力等，是故了了见于佛性"（《修习止观坐禅法要》）。

修定、慧的方法为止观，智顗说：

"泥洹之法，入乃多途。论其急要，不出止、观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止，则爱养心识之善资，观，则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉"（《修习止观坐禅法要》）。

关于修习止观的理论和方法，天台宗综合了印度佛教小乘和大乘诸家的修禅理论和方法及中国道家和道教的修身之道，针对三种不同的情况（修禅者的素质和条件），系统地阐述了三种止观的理论和修习方法。其中《摩诃止观》论述的是圆顿止观，它说："圆顿者初缘实相，造境即中，无不真实。系缘法界，一念法界，一色一香，无非中道。"在此过程（刹那间）中，"知无明即明，不复流动，故名为止；朗然大净，呼之为观"。又说，"法性寂然名止，寂而常照名观。"

这种修持方法适于"利根之人"，不适于常人，为此，又提出了渐次止观和不定止观。《释禅波罗蜜次第法门》说的是渐次止观，详述了"世间禅"和"出世间禅"，以及九次第定等，基本内容是小乘佛教的禅定方法；介于渐次止观和圆顿止观之间的，是不定止观，《六妙法门》一书系统论述了不定止观的理和法，它本于《安般守意经》而又有所发展。为使初学者易于入门，智顗还专门写了《修习止观坐禅法要》一书，又称《小止观》或《童蒙止观》，系统地阐述了具缘、诃欲、弃盖、调和、方便行、正修行、善根发、觉知魔事、治病、证果等练功的十个方面。这里需要特别指出的是，智顗把属于医家、养生家的传统气功功法，都列入了他的止观体系。

总之，天台宗是中国佛教的第一个宗派，它的创立是佛教中国化的一个标志。而天台宗的佛学，无论是理论体系，还是修持方法，都是印度佛教与中国固有文化相结合的产物。对于气功学来说，天台宗的贡献在于：①强调了禅定的修习是认识世界、开发智能的必由之途；②对印度佛教的禅修方法和中国道家、医家、养生家乃至道教的修身方法，作了系统的综合，提出了圆顿、不定、渐次三种止观学说。这对于我国气功的发展有重要影响。

第五节净土宗

按印度大乘佛教的宇宙结构体系，三界之外还有佛国净土，即三世十方诸佛所居之处。佛经中对于三世十方诸佛的说法不一，最常见的有三世佛和四方佛之说。三世佛有横三世佛与竖三世佛之别。横三世佛是指：东方净琉璃世界的药师

佛，中央娑婆世界的释迦牟尼佛，和西方极乐世界的阿弥陀佛；竖三世佛指：过去的燃灯诸佛，现在的释迦牟尼佛，和未来的阿弥陀佛（一说是弥勒佛）。四方佛即：东方香积世界的阿閦佛、南方欢喜世界的宝相佛、西方极乐世界的阿弥陀佛和北方莲花世界的微妙声佛。“佛国净土”芸芸，当然是宗教神话，没有什么科学的理论价值，但对于满足人们的心理需要、招收信徒来说，却是颇具吸引力的。同样，由于它能给人以心理的抚慰，用信仰约束心神，因此在气功实践中也是确有实效的。因而，作为一种历史的文化现象，在此略作探讨是有其必要的。

对于中国的佛教徒来说，众多的佛国净土之中，最具有吸引力和威信的是〝西方极乐世界〞，即阿弥陀净土。中国的净土宗就是以对阿弥陀净土的信仰和追求为归旨的，《无量寿经》和《佛说阿弥陀经》是其主要经典。按照净土宗的教义，释迦牟尼是在〝秽土〞（娑婆世界）度人，而阿弥陀佛则在西方净土（极乐世界）度人，只要信仰他，持名念佛不辍，死后就能往生〝极乐世界〞。显然，这套说教除了宗教信仰上的意义外，没有任何科学理论价值。但它非常简单易行，而且目标诱人，因而在我国信徒甚众。

净土宗在中国的发展历史可以追溯到东晋慧远。如前所述，慧远大力提倡〝念佛三昧〞，并指出，其道理在于通过念佛而使人〝专思寂想〞：

“思专，则志一；想寂，则气虚神朗；气虚，则智恬其照；神朗，则无幽不彻。斯二者，是自然之玄符，令一而致用也。”

这样，念佛不辍，就能“假修以凝神，积习以移性”，从而达于“御心唯正，动必入微”的境界。慧远的这段话，从古典气论的观点出发，对于净土宗的禅修方法——“念佛三昧”的原理，作了非常精辟的论述。看来，他被后世尊为中国净土宗初祖是不无道理的。

南北朝时，北魏高僧昙鸾是中国净土宗的另一位代表人物。据《高僧传》记载，昙鸾曾经为弘传佛法以求长生而专程南下，向陶弘景学长生之道。后遇菩提流支，流支授以《观无量寿经》，告诉他说这是大仙方，依此修行，便能解脱生死。从此昙鸾便成为北朝净土一派的代表。他认为，在五浊恶世、无佛之时，修行有难行与易行二道。〝唯是自力，无他力持〞，难得正果，譬如陆地步行，很艰苦，称为难行道；而以信佛因缘，愿生净土，依他力（〝阿弥陀佛的本愿力〞）而入大乘正定，譬如水路乘舟，为易行道。如果抛开其宗教神学的外壳，从天人整体观来看，昙鸾的说法是颇有道理的。无论是佛家的真如本体观，还是道家的〝道〞本体论，或古典气论，宇宙万有都不是孤立的，而是相互联系，相互依存，〝依正不二〞的整体，因而是相通的。对于每一个人来说，相通的关键在于心，在于〝真如〞（或〝道〞）内化于人的真心（或〝神〞、性）。净土宗提倡大家都发愿往生极乐，都观想阿弥陀佛，都念诵南无阿弥陀佛，实际上是用阿弥陀佛来专众人之思，寂众人之想，一众人之志。由于整体的内在的同一性，这样的结果必然是产生强大的整合效应，这种效应是高度非线性的，一加一不等于二，而远远大于二。所以，昙鸾所说的〝佛的本愿力〞，实际上是借对阿弥陀佛的信仰而趋于同一的、发自每

个人内心的意念的整合作用。而依他力者，所依的不是佛力，而是包括自力在内的众人之力的整合。而"南无阿弥陀佛"（无论是观想还是念诵）只是一众人之志的统一标志。因此，从气功学的观点来看，净土宗修持方法的重要特色是：依靠群体的整合作用，来促进、加速自身的修持。在整个群体中，每个人的修持都是利己而又利他的，既是"自力"（对"我"来说），又是"他力"（对群体的其他人来讲）。"自力"和"他力"（类似群体整合的组场作用）相结合，其功效必定远远超过"唯是自力，无他力持"者。故慧远曰："诸三昧，其名甚众。功高易进，念佛为先。"

唐代道绰继承昙鸾的思想，认为道法应该和时机相应，而念佛一门最为应机。他把佛的教法分圣道和净土两门。圣道门非末法钝根众生所能悟证，只有净土门简要易行。故道绰尽毕生精力，弘传净土法门。后者包括三个方面，即称名（《般舟三昧经》所说的“常称我名”）、观想礼拜（《观佛三昧经》所说的“观佛相好”）和数念珠。念珠是道绰的发明。据《续高僧传》记载，当时净土法门非常流行，晋阳、太原、汶水三县，7 岁以上男女都会称念阿弥陀佛。而道绰本人，在 70 岁高龄之时，忽然龀齿新生，一如童年，神气清健，容光焕发，在当时德望甚高。由此亦可见道绰气功素养之深。

在道绰之后，使净土宗规范化的是唐代善导。他认为凡夫借助于阿弥陀的本愿力往生极乐净土是有条件的，即所谓"往生正因"，它包括三个方面：安心、起行和作业。安心，即具足《观无量寿经》所说的至诚心、深心和回向发愿心，如是"具足三心，必得往生"。起行，即起身、口、意三业之行。身业是礼拜阿弥陀佛，口业是称诵阿弥陀佛，意业是专念观想阿弥陀佛及一切圣众的身相光明及净土庄严。作业有四，即：①恭敬修，礼拜阿弥陀身心恭敬；②无余修，称名忆念阿弥陀及诸圣众，不杂余业；③无间修，修行三业，无有间断；④长时修，即以毕命为期，心行相续，誓不中止（《往生礼赞偈》）。此外，善导还规定了昼夜六时礼赞阿弥陀、观音、势至等佛的仪式等等。上述种种，从气功学来看，都是有其内在道理的。

总之，净土宗完全立足于信仰，其修持的性质亦和印度的信仰瑜伽雷同。但若剔除其宗教神学的内容，从气功学来说，念佛三昧是很有道理的，不仅因为它借助于念佛，以一念代万念，而起思专、志一、想寂、气虚神朗的作用，还在于它借念佛而一众人之志，融我之"自力"于群体的"他力"之中，借群体效应之"他力"而修持自身。"利他"与"利己"统一。用今天我们的术语来说，它是一种开放型气功，既简便易行，又卓有成效。所以，净土宗在中国佛家气功中的地位是不容轻视的。还应当指出一点，"南无阿弥陀佛"是外来的，而慧远和昙鸾对于念佛三昧的原理的阐述，却是立足于中国古典的天人整体观和气功的。至于善导对净土宗修持的规范化，虽然使得修持的方法具体化了，利于推广实践；但同时也把它形式化、繁琐化、神化了，使它更深深地陷入了宗教神学的桎梏，反而扼杀了它的活力而徒具形式。

第六节华严宗

与净土宗适成对照，华严宗在中国佛教各宗派之中，在理论上是最为严密而又精致的。华严宗奉《华严经》为根本经典，但实际上是借题发挥。《华严经》描述了释迦牟尼在菩提树下证悟的情境。说一刹那间在他心中整个空间和时间（过去、现在和未来）上的、世间和出世间的一切万有无不映现。从此出发，华严宗人结合大乘空宗（中观派）和大乘有宗（瑜伽行派）的理论，融合中国佛教的天台宗、法相唯识宗乃至禅宗等各派的学说，并结合道、儒两家的思想，从本体论、认识论和方法论，到修持的方法和原理，建立了一整套佛教学说，是地道的中国佛教学说，其完备和精致，可以说达到了佛学的峰巅。

华严宗的真正创立者是唐代的法藏，杜顺和智俨为其先驱。而澄观和宗密，在继承法藏的法统的同时，结合天台宗和禅宗的理论而有所发展。从武则天时代到唐武宗约 170 余年间，华严宗曾经盛行于世。

华严宗思想基础是"法界缘起论"。这里，"法"指事物，"界"为类别，而"法界"为宇宙万物的统称。所谓"法界缘起"，是说世间和出世间的一切现象，都是由万有的本体如来藏自性清净的真如本体生起的。华严宗认为宇宙是万物和谐共存的整体，宇宙间的一切事物互为因果、相资相持、彼中有此、此中有彼、彼即是此、此即是彼、相即相入、圆融无碍，处于重重无尽联系之中，综合而成一个大缘起。宇宙整体这一总特性，称之谓"同时具足相应门"。由此总相可展开为以下九门，即："唯心回转善成门"——至大（大而无外）与极小（小而无内）互相包容；"一多相容不同门"——一中有多，多中有一，一多历然，各不相坏；"诸法相即自在门"——一法即一切法，一切法即一法；"秘密隐显俱成门"——同一事物同时具有显隐二相；"微细相容安立门"；"因陀罗网境界门"——一切万有相入相即，重重无尽；"托事显法生解门"——观一叶而知整体；"十世隔法异成门"——事物在时间上是互相联系的；"诸藏纯杂具德门"——任一事物皆可为主，余皆为伴，主伴交映，相依无碍。此十者，称为"十玄无碍"，它从各方面说明宇宙是一个对立而又统一的、和谐的、不可分割的整体。

澄观进一步将宇宙万有概括为四法界，即：①事法界。泛指宇宙间森罗万象，一一差别，各有自体，分界不同；②理法界。这里的"理"，指的是事物的本性、本体。故理法界的内涵是一切事物共同的本质。从"理"来看，无尽事物，同一体性，天地同根，万物一体，没有差别；显然，事法界和理法界之分，和庄子所说的"自其异者而视之，肝胆，楚越也；自其同者而视之，万物皆一也"是有内在的渊源的；③理事无碍法界。即现象与本体无二无别，无碍圆融；④事事无碍法界。即从同一本体因缘起而生起的种种现象，也是圆融无碍的，就好象水与波无碍，波与波也无碍一样。而其所以能够成为这样一个大整体，是因为"道通为一"，即四法界是由一个本体——一真法界生起的，它是一切万有的"本源真心"。它清净不坏、平等而无差别；它随缘不变，不变随缘而生宇宙万物。这个"本源真心"，就是"真如佛性"。所以，华严宗认为：

“一切有情众生，皆有本觉真心，无始以来常住清净，昭昭不昧，了了常知，亦名佛性，亦名如来藏……但以妄想执著而不证得。若离妄想，一切智、自然智、无碍智，即得现前。”

这就是华严宗人修持禅定的理论基础。而与之相应的修持方法，法藏（《华严三昧章》）、澄观（《答顺宗心要法门》、《三圣圆融观门》）和宗密（《注华严法界观门》）等均有所论述。　显然，华严宗的这套理论和老、庄的学说颇有相似之处。说它是黄河文明与印度河文明的合璧是有道理的。而且，还应该指出，如果抽掉它的宗教说教，从方法论和认识论来看，华严宗的理论对于我们认识自然，认识宇宙，认识世界，认识我们自身的生命运动，都是十分有意义的。

第七节禅宗——典型的中国佛教

禅宗是我国流传最久、最广，影响最深远的一个佛教宗派，是典型的中国化了的佛教。其真正的创始者慧能亦自称是“教外别传”。

相传禅宗初祖是菩提达摩，南印度人，梁时到中国，由南而北，传授禅法，后居于嵩山少林寺。达摩的禅法讲究〝二入四行〞，而以〝壁观〞为中心。所谓〝二入〞，即〝理入〞和〝行入〞。〝理入〞即〝壁观〞，按《唐高僧传》说法：

“理入者，借教悟宗。深信舍生同一真性，客尘障故。令舍伪归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，不随他教，与道冥符，寂然无为，是其本也。”

这里“壁观”意为使心如壁立，不偏不倚。“行入”即四行：①报怨行。要求“逢苦不忧”，“甘心受之”；②随缘行。因为“众生无我，苦乐随缘”，故要求“得失随缘，心无增减；违顺风静，冥顺于法”；③无所求行。④称法行。其依据是《楞伽经》。显然，“理入”是禅定的修持，而“行入”则是禅定修持的日常生活化。

据史传记载，达摩传法于慧可，四传而至弘忍。在弘忍以前，皆以《楞伽经》为本，从弘忍开始，改用《金刚般若经》。弘忍认为〝诸佛只是以心传心，达者印可，更无别法。〞（《宗镜录》）弘忍传神秀、慧能。神秀认为：〝一切佛法，自心本有；将心外求，舍父逃走。〞显然，他也是以〝心体清净，体与佛同〞立说的。故主张〝坐禅习定〞，〝住心看净〞。〝凝心入定，住心看净，起心外照，摄心内证〞这一以心为宗的禅法，与道信、弘忍是一脉相承的。

从达摩到弘忍，虽然都是以心为宗，重在心之体悟，但只是禅宗的准备阶段。禅宗的真正创立者是慧能，从弘忍到慧能，从学术思想到禅修实践都发生了突变。这个突变明显地表现为慧能和神秀对〝心〞的看法不同。据史传记载，弘忍令门下徒众各作一偈，以明见解。神秀作偈曰：〝身是菩提树，心如明镜台；时时勤佛拭，莫使惹尘埃。〞而慧能作偈则曰：〝菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。〞此二者显然是对立的，前者立足于心之染净，主张修之以渐，除去客尘之障，而舍伪归真，和达摩的〝理入〞之说相符；后者则本于真如自性（真

心），他认为："觉性本有，烦恼本无。直接契证觉性，便是顿悟。"又说，"心量广大，遍周法界......去来自由，心体无滞，即是般若。一切般若智，皆从自性而生，不从外入"。"若识自性，一悟即至佛地"。故禅宗的理论和实践的最大特点，是简要、明了，强调悟性，提倡从无念处着手，单刀直下，直指人心，见性成佛。而这一切，是以它的宇宙整体观为基础的。

《坛经》曰："一切万法，尽在自心中。何不从自心顿现真如本性？"又说，"世人性本自净，万法在自性。"这短短的两段话说明，慧能认为：①宇宙万物和人是一个统一的整体，它们都是由同一本体——"真如本性"，即本心、佛性派生出来的；②因此，宇宙万物的本体存在于宇宙万物之中，体现于宇宙万物的"自性"或云"法性"；③作为万物之一的人，宇宙本体——真如佛性体现于人的"自心"或本心之中。因此，也可以说，人的"自心"，就是宇宙的本体，就是真如佛性；④因此，"世人性净，犹如青天，慧如日，智如月，智慧常明。"只因"于外著境，妄念浮云盖覆，自性不能明。故遇善知识开真法，吹却迷妄，内外明彻，于自性中，万法皆见。"就能"于自性顿现真如本性！"见性成佛。所以他说："自性迷，佛即众生；自性悟，众生即佛。"又说，"前念迷即凡，后念悟即佛。"凡与佛之差在乎一念之间。

很显然，禅宗的理论和修持实践是在先秦道家（老庄和《管子》）和儒家（思孟学派）学说以及修身之道的深刻影响下产生的。而反过来又强烈地影响了宋明理学和宋以后丹道之学的发展。可以说是释、道、儒三家融合的结果。对于中华气功学来说，影响是深远的。

慧能以后，禅宗广为流传，于唐末五代时达于极盛。其中比较有影响且有所创新发展的是神会、希迁、道一、怀海、希运等。据宗密《禅源诸诠集都序》记述，神会认为："虽备修万行，唯以无念为宗"，而"不作意即是无念"。故神会的禅修亦称"无念禅"。

希迁的禅法集中体现于他所作的《参同契》之中。所谓"参"，是指万殊诸法各守其位，互不相犯；所谓"同"，说的是诸法虽然万殊而统于同一本体。诸法之间互不相犯而又互相关联的关系称为"回互"。修禅者领会此旨，并于日常行事上时时、事事加以验证，灵照不昧，是谓之"契"。在《参同契》一书里，希迁反复阐明了一心与诸法之间的本末、隐显交相流注的关系。若将理与事分开来看，则"执事原是迷，契理亦非悟"；若统一起来看，则"门门一切境，回互不回互"。据此去体认一切事物，即可达"即事而真"的境界。显然，希迁的禅法里，有华严宗的影子。

道一又称马祖道一。他从"心即是佛"这一禅宗基本论点出发，认为"道不用修，但莫污染"。因为，自性本来具足，只要在日常生活行事上不沾善恶，就叫作修道人。又说：

"一切众生，从无量劫以来，长在法性三昧之中，穿衣吃饭，言谈应对，六根运用，一切施为都是法性；只为不了解返本还源，于是随名逐相，起惑造业。若能一念回光返照，就全体都是圣心。"

因此他主张"平常心是道"，悟得此心，则行住坐卧，应机接物都是道。只须保持不染，不需别样修持。

怀海认为："灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字；心性无染，本自圆成；但离妄缘，即如如佛。"据此，他的禅法以"心性本自寂照，随事即用显体"为要旨。具体而言，即：

"先歇诸缘，休息万事。善与不善，世出世间，一切诸法并皆放却，莫记、莫忆、莫缘、莫念。放舍身心，全令自在。心如木石，口无所辩，心无所行。心地若空，慧日自现，如云开日出。"

此外，怀海还运用禅学于劳动实践之中，实行"一日不作，一日不食"的规矩，而他本人则"任务执劳，必先于众"。

希运继承马祖道一"即心即佛"的思想，力倡"心即是佛"之说。他说：

"诸佛菩萨与一切蠢动众生同大涅槃性，性即是心，心即是佛，佛即是法，"但此心非见闻觉知之心，"此本源清净心，常自圆明遍照。世人不悟，以知识见闻觉知为心。为见闻觉知所覆，所以不睹精本体。然本心虽不属见闻觉知，亦不离见闻觉知。但直下无心，本体自现。"即可"了知一切法本无所有，亦无所得，无依无住，无能无所，不动妄念，即证菩提。"

总之，禅宗是典型的中国佛教。它对于中国古文化的发展有重大的影响。禅宗佛学的特点在于其高度的理性化，几乎完全没有宗教神学的气息。而禅宗的修持，则以定慧一体为其特色，定是慧体，慧是定用。后世禅宗流入禅语机锋，徒逞口舌之辩，则违反了禅宗的本意。由于禅宗强调的是心性的运用，以明心见性为宗旨，故于气功学的理论和方法是有巨大贡献的。

第八节结语

佛教自传入中国到广泛传播，进而形成中国的佛教，这是印度河文明和黄河文明相互促进、相互融合的过程。这种融合，造成了隋唐时期中国古代文化的再度繁荣。而这种融合是以两种文明共同的方法论基础，以及建立在这一共同基础之上的、本质上同一的认识世界的方法为其依据的。这种独特的认识世界的方法就是气功实践。印度的佛教学说和相应的禅修方法，特别着重于人的心意的运用和精神的变化，在这方面非常细致翔实；而中国道家（不是道教）和儒家的修身之道，则理法圆融，要而不详，观其大略而已。所以，作为印度佛教文化和华夏固有文明相结合的产物的中国佛教，融合两家之长，无论在佛学理论还是禅修（气功实践）方法上，都有很大的发展。这里又有两个方向，一个方向是趋于翔实完备，天台宗和华严宗为其典型；另一方面，趋于简单明了，禅宗和净土宗即为其例。但这里，禅宗趋于理性化，而净土宗则走向神化。这又是二者的不同。

中国佛教发展的历史告诉我们，任何一种外来文化，必须和其固有文化相结合，并适应当时社会的需要，才可能有强大的生命力而获得长足的发展。在这方面，禅宗的发展是一个成功的例子；而法相宗之所以昙花一现，即趋衰落，就是

因为它没有真正根植于中华文明的故土，尽管从佛学的理论水平而言，是非常高的。这也告诉我们，在 20 世纪的今天来发展我国的气功事业，必须符合当今时代的需要，必须满足当今中国社会的需要，这也是我们今天为什么要提倡气功科学的道理之一。

第八章从两汉经学到宋明理学

在漫长的封建社会里，儒家学说几乎一直是居于统治地位的一种学术思想。但随着封建社会的建立、发展和衰亡，儒家思想本身也经历了很大的变化。汉武帝罢黜百家，独尊儒术，儒家学说被捧上了学术思想界钦定的霸主地位，而同时自身也沦为封建君权的奴婢。其结果是修身和治学、用世分离，寻章摘句、烦琐考证、穿凿附会、形式主义，直至儒家学说被宗教化，成为了一种准宗教的神学。这是对先秦儒家思想的异化，也是一种蜕化。自两晋至于隋唐，佛教的昌盛和道教的流行，给失去活力的准宗教的经院神学以巨大的冲击。儒、释、道三家的斗争和两河文明的融合，给儒家注入了新的生命，形成以“古文运动”为先驱的新儒学——理学，先秦儒家的修身之道（儒家气功）在新的历史条件下，被赋予新的内容（包括当时封建社会的要求和对佛、道两教的修身实践以及学术思想的汲取、融合等等），又回到了儒家学说之中。这不仅给儒家带来了新生，而且为两宋以降气功和气功学的发展，提供了比较系统的理论框架，从而推动了尔后气功和气功学的发展。但随着封建社会的衰落、消亡，理学亦变成了僧侣主义的说教，而日益僵化。到了清朝末年，随着鸦片战争的炮声，西方文化冲决了“闭关锁国”的政治屏障，象洪水一样席卷华夏大地，使得已经大大异化、蜕化、失去灵魂而徒具躯壳的理学，处于风雨飘摇、朝不虑夕的境地。随着“洋务运动”的失败，以“中学为体，西学为用”的梦幻破灭了，理学和其侍奉的主子——封建王朝一起，成了历史的陈迹。

全面地考察中国儒家思想的发展历史，这不是我们的任务。我们的主旨在于从气功学的观点，重新认识儒家思想的历史演变及其和气功、气功学的关系。

Ⅰ礼乐与修身

礼、乐是孔子教学生的六艺中的两门，也是先秦儒家修身的重要内容。礼和儒家修身的关系，已论述于第三章。这里，仅从成书于秦汉，而被后世儒家列为五经之一的《礼记》出发，略论儒家礼乐与修身的关系。

一人性•礼乐•修身

按《礼记》的说法，“人者，其天地之德，阴阳之交……五行之秀气也。”又说，“人者，天地之心也，五行之端也，食味、别声、被色而生者也。”故人性有

两个方面，一方面是天地阴阳之气内化于人的“德”，故曰：“德者，性之端也。”又说，“人生而静，天之性也。”（《礼记·乐记》）联系到孔子所说的“智者动仁者静，”（《论语·雍也》），不难看出，这实际上是说：静，是“德”的内在秉性，而“仁”则是德的体现。另一方面，人有“气血心知之性”，必然“感于物而动”，是谓“性之欲也”。而所谓“欲”，是与人作为生物的本能——求生存，密切相关的，故《礼记·礼运》曰：“饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉。故欲恶者，心之大端也。”儒家对于人性里的“德”和“欲”这两个方面的态度与佛家乃至道家有很大的差别。佛家认为“欲”是罪恶，是“业”；而先秦道家里，至少宋尹（见《管子》）一脉是明确主张修身之要在于“祛欲”。而儒家对此，则采取“执中”的做法，并不完全排斥“人欲”的一面，而是主张“有节”。其理由是“物至知知，然后好恶形焉”，而“物之感人无穷”，故若“人之好恶无节，则是物至而人化物也”（《礼记·乐记》），那就人将不人了。至于“节”的方法，则有礼、乐二途，两者是相辅而相成的。它认为礼的作用在于“节人心”，是外加的；而“乐”的作用在于陶冶性情，“和人情”，是内在的。故《礼记·乐记》曰：“礼节民心，乐和民声”；“乐由中出，礼自外作。乐由中出故静，礼自外作故文。”由于人是天地万有这个整体的一个组元，故“大乐与天地同和，大礼与天地同节”。又说，“乐者为同，礼者为异；同则相亲，异则相敬；乐胜则流，礼胜则离。”只有礼、乐并重而兼行，使“礼极顺，乐极和，内和而外顺”，才能“使之阳而不散，阴而不密；刚气不怒，柔气不慑，四畅交于中而发作于外，皆安其位而不相夺也。”这样，不仅能使人“耳目聪明，血气平和”，且有“移风易俗，天下皆宁”的功效。总之，“礼”是人们行为的道德规范，而“乐”则是人们陶冶性情的方法。二者相结合，相辅相成，这是儒家（以《礼记》为代表的那一派）修身的特色。但应指出，无论是“礼”还是“乐”，其内涵都是随着时代的变迁而变化的。在当今的时代里，“礼”的内容对于丰富社会主义、共产主义的道德规范，“乐”的要求对于提高人们的文化和艺术的修养都是有益的。《礼记·乐记》中说：

“乐者，乐也。君子乐得其道，小人乐得其欲。以道制欲，则乐而不乱；以欲忘道，则惑而不乐。”

这段话可以看作是儒家一派关于文学艺术的美学原则，即文艺应有助于人的性情的陶冶，使人们“乐而不乱”，这才是真正的乐；若一味追求刺激、快感，实际上是借文艺而纵欲，其结果必然是“惑而不乐”。反观当代文学艺术在繁荣发展的同时，也还存在着应予关注的一些现象和问题，《礼记》所提出的美学原则，还是很有道理的，如果我们不迂执而泥于古的话。

还应当指出，《礼记》中用大量篇幅所论述的“礼”，是形式主义的封建说教，应该扬弃。但其中亦有不少论述，颇得气功之要旨。比如，《礼记》一开头就提出了以礼修身的三项原则，曰：“毋不敬，俨若思，安定辞。”第一句说的是修己以敬，第二句要求临事以慎，第三句的中心意思是心定，只有心定，其言才能“安以舒”。这三点可以看作是气功实践日常生活化的基本要则。朱熹于此是颇有心

得的，他认为“君子修身，其要在此三者”。以此三者为基础，《礼记·曲礼》进一步提出了

“敖不可长，欲不可从（纵），志不可满，乐不可极……狎而敬之，畏而爱之，爱而知其恶，憎而知其善。积而能散，安而能迁。临财毋苟得，临难毋苟免……”

等等立身行事的准则。正是在这种精神的陶冶下，涌现了文天祥、史可法等气节高尚、大义凛然的英雄人物，为中华民族的历史谱写了不朽的篇章。这一点，于当代仍然是值得倡导的。此外，《礼记·曲礼》还提出了“游毋倨，立毋跛，坐毋箕，寝毋伏”，又说，“坐如尸，立如齐（斋）”。这实际上是按气功学的原理，提出了人在日常生活中，行立坐卧时的形体要求。

二大同说

礼、乐是儒家修身的径路，而礼、乐之所本，则是“道”。故孔子曰：“夫礼，先王承天之道，以治人之情。故失之者死，得之者生。”这里的“道”的内涵是什么呢？《礼记·礼运》里说得很清楚，它说：“大道之行也，天下为公。”显然，孔子所谓的“天之道”，即是后世所崇尚的“天理”，而“天理”的核心在于一个“公”字。“礼”以“道”治情，关键是以“公”制私；“乐”以“道”制欲，其要旨仍然是以“公”制“私”。故以礼、乐修身，根本在于“公”，在于以“公”制私。怎样才算是“公”呢？回答是两个字：“大同”。作为古人的一种社会理想，《礼记·礼运》对“大同”作了具体的描述，他说：

〝选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子。使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者皆有所养，男有所分，女有所归。货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不必为己。是故谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作。故外户而不闭。是谓大同。〞

这固然是古人对已经消逝的原始共产主义社会的理想化的缅怀，但也可以看作是一种高尚的精神境界，此即儒家修身的目标。反过来，如果人能在自身的日常生活和社会实践中，处处以“公”制私，那么，他在练气功时的精神境界必然很容易进入高级的气功态。所以，从气功学来看，“大同”不仅仅是一种社会理想，更重要的是它既是气功实践所追求的一种高级的精神境界（与道大同而为一），又是气功实践的基本指导思想和练功方法（以“公”制私）。在这一点上，儒、道、释三家是共同的。大乘佛教的“普度众生”（度尽众生而后己得度），先秦道家的“以百姓之心为心”和儒家的“大同”说等等，从气功学来看是相通的。而今天我们所倡导的开放型气功，正是以“大同”思想为其功理、功法的第一要义。

Ⅱ儒学的宗教化

为了适应封建王朝的政治需要，从西汉董仲舒开始，对先秦儒家学说进行了全面的改造，使之神秘化、宗教化。这里，最为关键的是把先秦儒家的“天人整体观”改造为目的论的“天人感应说”。董仲舒说：“天者，百神之君也，王者之所最尊也。”(《春秋繁露·郊义》) 自然的天被人格化为有意志的“百神之君”的天了，而天地万物都是按“天意”、“天志”而生成的，故曰：“天地之精所以生物者，莫贵于人。”而“天地之生万物也”，目的在于“以养人”(《人天副数》)。这样，本来是宇宙万物中平等一员的“人”，根据“天”的意志，成了宇宙万物的“中心”了。既然天地万物是分等级的，人为至贵，那么，人分等级，王者至尊，也是“天”的意志的体现。故“人为万物之灵”是宾，“君权神（天）授”才是“天人感应论”的主旨之所在。实际上，对于“天”的神化和膜拜，只不过是夏、商、西周时代对于“天帝”和祖宗神的迷信、崇拜的继续。随着“天人整体观”蜕化为以“君权神授”为其中心的目的论的“天人感应论”，以“天人整体观”为基础、以“礼”、“乐”为径路的先秦儒家的修身之道，也失去了他的活的本质而成为徒具躯壳的僵尸，礼乐也沦为一种宗教仪式。如前所述，自然的人格化是一切宗教的共性，故“天”的神化，和以“天人感应论”取代“天人整体观”，是作为一个学派的先秦儒家思想异化而沦为宗教儒学（神学）的标志。这也是先秦儒家和后世儒家的根本不同之处。

两汉宗教儒学的另一特色：“谶记”和“纬书”的流行。“谶”是“诡为隐语，预决吉凶”，和两汉的神仙方术一起流行，又称“符命”；而“纬书”则是用宗教神学的观点对儒家经典如《易》、《书》、《诗》、《礼》、《春秋》等进行解释，假托神意，穿凿附会，把经学神学化。由东汉章帝主持并由班固整理编写的《白虎通德论》，是两汉宗教儒学的集大成者。它不仅将“谶记”和“纬书”融入儒家经典之中，在经学神学化的同时，使神学经学化，而且以君权和神权（君权神授）为核心，把先秦儒家的学说绝对化、封建化。比如，作为封建伦理规范的最高准则的“三纲”之说，即所谓“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”，并不见于先秦儒家经典，而是由《白虎通德论》明确提出的。

总之，儒学的宗教化、神学化始于董仲舒，而成于《白虎通德论》。不同于佛教、道教，作为一种宗教的儒学（两汉儒学）完全是为封建君权服务的，是君权和神权两位一体的奴婢。在宗教儒学里，修身蜕化为宗教礼拜，蜕化为登龙术，完全失去了它的本旨。从气功学的观点来看，把〝天人整体观〞和宗教儒学的目的论的〝天人感应论〞区别开来，是极其必要的，这实质上就是要把科学（气功科学）和迷信（封建迷信）区分开来。这正是我们讨论这一段历史的目的。

Ⅲ古典气论的发展

在两汉儒学宗教化的同时，作为其对立面，黄老思想和儒家荀子一脉亦有所发展，这集中体现在古典“气论”的发展上。在这方面具有代表性的是汉初的贾谊，与董仲舒同时代的司马谈、司马迁父子，西汉末年的扬雄，和东汉的王充、荀悦等。

贾谊在《鹏鸟赋》中写道：

〝天地为炉兮，造化为工；阴阳为炭兮，万物为铜。合散消息兮，安有常则？千变万化兮，未始有极。”又说，“万物变化兮，固无休息；斡流而迁兮，或推而还。形气转续兮，化变而蟺；沕穆无穷兮，胡可胜言。〞

可见，他认为天地万物是阴阳二气交感而生成，气的合散消息，以及与之相应的形气转续，导致万物迁流不息的无穷变化。显然，贾谊的思想和荀子是一脉相承的。

司马谈、司马迁父子以先秦道家为本，贯通儒、法诸家。他们认为：〝神者生之本也，形者生之具也。〞（《史记·太史公自序》）而〝神生于无，形成于有。〞（《史记·律书》）这里的〝无〞，是指〝混混冥冥〞的元气。又说，〝神使气，气就形。〞故司马迁父子对人的生命的认识是和黄老一致的。基于此，他们认为，不管是修身、治学，还是用世、治事，首要的是〝定神〞，故曰：〝不先定其神，而曰‵我存以治天下′，何由哉？〝定神〞，正是气功实践的第一要义。另一方面，司马迁对儒家的礼乐修身之说，亦予充分肯定。他关于〝礼〞的认识，本于荀子；而对于〝乐〞的论述，则和《礼记》一致，且有所发展。他从黄老思想和对人体内部气化过程的认识出发，认为：

“音乐者，所以动荡血脉，通流精神而和正心也。故宫动脾而和正圣，商动肺而和正义，角动肝而和正仁，徵动心而和正礼，羽动肾而和正志。故乐所以内辅正心而外异贵贱也。”（《史记・乐书》）

从而把音乐和人的生命运动的内在规律联系起来，并明确指出：“乐之所兴，在乎防欲，陶心畅志，舞手蹈足。”这些论述，从气功学来看是很有意义的。

两汉时期，古典气论的代表人物是东汉的王充。他认为元气是宇宙万物的本体（基本存在），故曰：“天地，含气之自然也”；“天地合气，万物自生”。人和万物一样，也是“因气而生，种类相产”的，故他认为：“人，物也；物，亦物也”，所不同者，在于人是“万物之中有智慧者也”；而“人之所以聪明智慧者，以含五常之气也；五常之气之所以在人者，以五藏在形中也。”另一方面，王充还以宋、尹的精气论为基础，提出了“元精”的概念。这对于气功和气功学来说，是十分重要的。说到这里，必须指出，王充对于气论的发展，是在先秦道、儒、医等诸家关于气的认识的基础上的系统化，是理性思辨的产物。而他本人对于气功看法虽然老年时和年青时有所不同，但他从未把气功实践当作认识世界的一种方法，这一点是可以肯定的。故他对于元气、元精的论述，偏于理性而缺乏亲身感性的体察。这也是本书前面所述异化的必然。对于气功的养生作用，王充

在青壮年时代是持否定态度的，这在《论衡·道虚篇》里多有论述。但他晚年却研习气功，并获养生之实效。据《论衡·自纪》记载，他在74岁时“乃作《养性》之书，凡十六篇。养气自守，适时则节，闭明塞聪，爱精自保，适辅服药引导，庶冀性命可延，斯须不老。”他的《养性》之书今已失传，不过据南北朝时文学评论家刘勰的说法：“昔王充著述，制《养气》之篇，验己之作，岂虚造哉。”（《文心雕龙·养气》）看来，王充晚年确实于气功养生之道颇有所得。

从气功学来看，两汉学者中更值得一说的应该是东汉末年的荀悦。他在《申鉴·俗嫌》一文中，对卜筮、禁忌、祈吉、避厄、点金术、神仙、养生等都作了相当精辟的论述。比如，"或问祈请可否，"他的回答是："气物应感则可，性命自然则否"；关于"神仙之术"，他的回答是两个字："诞哉！"至于"黄白之俦"（点石成金），他认为："燔埴为瓦则可，烁瓦为铜则不可"。但对于气功的"养性"、"尽命"乃至"历藏内视"的功能等等，荀悦不仅予以充分的肯定，而且提出了相当精辟的见解。譬如，关于"养性"，荀悦说：

"养性秉中和，守之以生而已。爱亲、爱德、爱力、爱神之谓啬，否则不宣，过则不澹，故君子节宣其气，勿使有所壅闭。滞底神昏乱百度则生疾。故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养性也；寒暄盈虚消息必得其中，所以养神也。善治气者，犹禹之治水也。若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中，可以治疾，皆非养性之圣术也。夫屈者以乎申也，蓄者以乎虚也，内者以乎外也。气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，必有失和者矣。夫善养性者无常术，得其和而已矣。"（《申鉴·俗嫌》）

显然，他对人的生命的认识本于先秦黄老的形、气、神三位一体的整体观，而他的养性之说则宗于孔子的中庸之道。养性无常术，“得其和而已矣”，确实是气功学的至论。这一点，他在回答“仁者寿”这一问题时，说得更为致细。他说：

“仁者内不伤性，外不伤物，上不违天，下不违人，处正居中，形神以和，故咎征不至，而休嘉集之，寿之术也。”（《申鉴·俗嫌》）

还应当指出，荀悦的上述认识，是以他自身的气功实践的体验为依据的。他根据自身气功实践的经验提出了一种丹田呼吸法——关息法。他说：

“邻脐二寸谓之关。关者，所以关藏呼吸之气，以禀受四气也。故长气者以关息，气短者其息稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩息而气舒，其神稍专，至于以关息而气衍矣。故道者常致气于关，是谓要术。”（《申鉴·俗嫌》）

在经院儒学泛滥，修身与治学用世脱节的两汉群儒中，荀悦能如此，可谓是脱俗的皎皎者。

Ⅳ古文运动——儒家学术思想的复苏

自两晋、南北朝到隋唐，佛教的盛行和道教的流传，给两汉以来的经院儒学以巨大的冲击，其结果是促使它从经院神学的桎梏中挣脱出来，恢复（部分地）

先秦儒家的学术传统，从正、反两方面吸取佛家和道教的思想，使两汉以来日趋僵化的儒学得以复苏。唐宋之际的古文运动与儒学的复苏是互为表里的。

中唐的韩愈是古文运动的倡导者，他高擎儒家的大旗，反对佛老，以恢复自尧舜禹汤、文武周公，至于孔孟的"先王道统"为己任。他作《原道》，以阐明"先王学说"，其中心思想是仁、义、道德。他认为：

“博爱之谓仁，行而宜之之谓义，由是而之焉之谓道，足乎己无待于外之谓德。”(《原道》)

关于人的生命运动，韩愈的论述着重于性、情的关系，他在《原性》一文中说：“性也者，与生俱生也；情也者，接于物而生也。”性的内涵有五，曰：仁、义、礼、智、信，而人之性，有上、中、下三品之别；情有喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，而与性三品相应，人之情亦有上、中、下三等的差阶。与佛家的灭情见性说相反，韩愈主张因情以见性，认为只有在儒家的伦理规范内，才能使情“动而处其中”。

韩愈的学生李翱以《中庸》的思想为基础，进一步提出了"性善情恶说"。他在《复性书》中说：

“人之所以为圣人者，性也；人之所以惑其性者，情也。喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七者，皆情之所为也。情既昏，性斯匿矣。非性之过也。”

进而他认为，“性者，天之命也”，“情者，性之动也”。故“性与情不相先也。虽然，无性则情无所生矣。是情由性而生”，但“情不自情，因性而情；性不自性，由情以明”。“性”与“情”的这种关系，与气功学里“元神”、“识神”的关系颇为相似，而“情有善有不善，而性无不善焉”。因此，修身之要在于控制人的感情，使之常处于中和的境地，从而使人的诚善的天性得到充养，并显示出来，此即所谓“复性”。他说：

“沙不浑，流斯清矣；烟不郁，光斯明矣；情不作，性斯充矣。”

人的天性得到充分的发展，就能达于清明“至诚”之境，这样，既可“尽人之性”，又可“尽物之性”。达于这种境界的人，就是所谓圣人。圣人并非无情，亦“未尝有情”，因为圣人的情，“广大清明，照乎天地，感而遂通天下之故，行止语默，无不处于极也。”此是修身而达到的“至诚”的境界，即是精神上的“大同”境界。达于大同之境，必能“尽人之性”、“尽物之性”，且“赞天地之化育”，而“与天地参”。总之，如果去掉有关封建伦理的说教，则李翱的《复性书》是古典气功学的一篇大好文章。这也说明，从气功学的观点，对中华古文明进行再认识是十分必要的。

在古文运动中，地位与韩愈相当的是柳宗元。不同于韩愈的以“先王道统”排斥佛老，柳宗元以先秦儒家荀子一派的思想为主，兼融道、佛之说而为一体。他曾作《天说》和《天对》，以元气论为本来阐述他的自然观、宇宙观。他说：

“?黑晰眇，往来屯屯，庞昧革化，惟元气存，而何为焉。”又说，“合焉者三，一以统同；吁炎吹冷，交错而功。”

意思是说：宇宙间惟有元气是最基本的存在，阴、阳二气统一于元气，而阴、阳交错化生世界万物。据此，对于屈原《天问》提出的：“圆（天）则九重，孰营度之？”“惟兹何功，孰初作之？”这两个基本问题，柳宗元的回答是：“无营以成，沓阳（积累阳气）而九，转辕浑沦，蒙以圆号”，“冥凝玄厘，无功无作”（《天对》）。同样，也是从元气论出发，对于人的修身，柳宗元主张顺其自然。在《种树郭橐驼传》一文中，他以寓言的形式，以种树为例，阐明了修身的道理，他说：

“橐驼非能使木寿且孳也，能顺木之天，以致其性尔。”“故吾不害其长而已，非有能硕茂之也；不抑耗其实而已，非有能蚤而蕃之也。”

看来在这个问题上，他更接近于先秦道家的庄子。由此亦不难理解为什么柳宗元能接受大乘佛教的理论，他认为“其于性情，爽然不与孔子异道”，而“与《易》、《论语》合，虽圣人复生，不可得而斥也。”不仅如此，柳宗元对于佛家的禅定和道家的吐纳服气都是有相当的实践经验和造诣的，这可以从他的诗中得到反映。他的《禅堂》诗写道：

“发地结青茅，团团抱虚白。山花落幽户，中有忘机客。涉有本非取，照空不待析。万籁俱缘生，然喧中寂。心境本洞如，鸟飞无遗迹。”

这是他自身实践的体悟，非泛泛之谈。另有《种仙灵毗》一诗写道：“我闻畸人术，一气中夜存。能会深深息，呼吸还归根。”若将此诗和他的《与李睦州论服气书》相对照，可见他于道家气功亦是修炼有素的。

与柳宗元同时的大诗人刘禹锡，亦持和柳宗元相似的观点。他曾作《天论》，以元气论阐述宇宙万物的生成和演化规律。他认为：

“空者，形之希微者也。为体也不妨乎物，而为用也恒资乎有，必依于物而后形焉。”

并提出了关于万物发展演化的“理”、“数”、“势”的理论。他认为，“以理揆之，万物一贯也”，一切事物的发生、发展“必有数存乎其间焉。数存然后势形乎其间焉”，“数存而势生”，故一切事物的变化都不能“逃乎数而越乎势”。对于佛家的学说，刘禹锡认为是相反而相成的，他说，儒佛

“犹水火异气，成味也同德；轮辕异象，致远也同功。然则儒以中道御群生，罕言性命，故世衰而寖息；佛以大悲救诸苦，广启因业，故劫浊而益尊”（《故广禅师碑》）。 和刘、柳同时的大诗人白居易亦精于气功实践，晚年尤深。他的《负冬日》说：

“负喧闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又为蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚共俱。”

这首诗生动地描述了他在练功过程中心身的感受。此外，他的《咏怀》诗，描述了他在日常生活中坚持练功的体会，其要在于：“行立与坐卧，中怀澹无营。”这与后世气功界所说的“行立坐卧，不离这个”是同一意思，但更具神韵。《病中五绝句》之一曰：

“日昏思寝即安眠，足软妨行便坐禅，身作医王心是药，不劳和扁（指医和与扁鹊）到门前。”

可见他对气功实践信赖之深，其中“身作医王心是药”一语，深得气功之神髓。而《睡起晏坐》一诗中，不仅写出了他练功时的心态，所谓“无思心正住。澹寂归一性，虚闲遗万虑。了然此时心，无物可譬喻”。而且还精辟地指出：“行禅与坐忘，同归于异路。”即佛家的禅定和道家的修道，从本质上来讲是同一的，都是气功，皆归于“无有”之乡，“不用”之处。

北宋古文运动的代表人物首推欧阳修、王安石和苏轼。这里特别值得一谈的是王安石，他的学术思想实际上是道、儒、法三家的结合，他在《老子注》中指出：

“道有体有用，体者，元气之不动；用者，冲气运行于天地之间。”而“冲气为元气之所生，既至虚而一，则或如不盈”。

进而，他根据《淮南子》的说法，将元气的演化过程归纳为元气（太极）、阴阳、五行、万物（有形的万物）。他在《原性》一文中指出：“夫太极者，五行之所由生”，“天一生水”，“地二生火”，“天三生木”，“地四生金”，“天五生土”。而“五行，乃天所以命万物者也”。他认为金、木、水、火、土五者能“成变化而行鬼神，往来乎天地之间而不穷”，故曰“行”。显然，他所说的“五行”，是宇宙间五种基本的“气”。世间万物皆生于五行，亦因五行的相互作用而处于不断的变化之中。这就是王安石的元气论。

总之，始于中唐的古文运动，是儒家学术思想的复苏。这种复苏，并非简单的回归，而是在融合了佛、道之说的基础上的复苏。它为两宋理学的创立开辟了道路。

Ⅴ理学与气功

理学以儒家思孟学派的学说为基础，结合《周易》，融佛家禅宗和道家有关学说为一炉。由于理学家们提倡修身，主张从内观心意上做功夫，当年被逐出“孔庙”的气功，又被他们从后门悄悄地拉了进来，发展成后世所说的儒家气功。公道地讲，宋明理学在历史上对中华气功的发展，是有很大贡献的。宋元明清年间，气功专著汗牛充栋，而这些著作中许多都立论于理学。在没介绍理学之前，让我们先介绍理学里与气功关系最密切的周敦颐的《太极图说》和张载的气论。

一周敦颐•张载

宋代周敦颐是理学的奠基人。他根据《易传》和《中庸》的思想，利用由道士陈抟的《无极图》和《参同契》的“水火匡廓”、“二五至精”图，演化出来的太极图（见图7），写成了《太极图说》。他说：

"无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴。静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合而生水火木金土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女，二气交感，化生万物，万物生生而变化无穷焉。" 图 7 周敦颐的太极图

这是周敦颐的宇宙万物生成模式，从人体生命整体观来说，这个模式亦可用于人体的生命运动。据传，这和相传陈抟的无极图相同，但方向相反，说法不同。这就是所谓顺则生人（《太极图》）和逆则成丹（《无极图》）的道理。后世气功家多以此来阐明各自的功理功法。

宋代张载继承先秦儒家、先秦道家和王充等人的思想，对气和气化过程作了更加系统、深入的论述。他认为无形的宇宙空间（他称为太虚）充满着无法用人的感官感知的无形的物质——气。他说："气块然太虚……此虚实动静之机，阴阳刚柔之始。"（《正蒙·太和篇》）因此，太虚就是气存在的形式。而气是宇宙间万物之源，一切物质及其运动变化，都是气化的结果。故曰："太虚无形，气之本体。其聚其散，变化之客形尔。"（《正蒙·太和篇》）据此，万物之生灭成毁是气的聚散，人的生死也在于气的聚散。

进而，张载认为气有阴阳二体，亦称"二端"。阴阳交感，相反相成，复归于合一。故曰："二端，故有感；本一，故能合。"（《正蒙·乾称篇》）气有阴阳，物亦有二端，二端交感引起的气化过程是万物运动之所系。而气化过程分两个阶段，万物之运动亦有两种形态。张载说："气有阴阳，推行有渐为化。（《正蒙·神化篇》）又说，"变则化，由粗入精也；化而裁之，谓之变，以著显微也。"这里所述，前者是渐变，后者是突变。据此，人的生命运动也有"化"和"变"之别。日常生理过程的气化运动是渐变，而生命状态之跃迁是突变。这种"变"，既包含了人的生命的形成，和由生而死的消亡；也包含着人的生命的状态由一般（正常态）到高级（各种气功态）的跃迁。

如前所述，人是形气与神的统一体，张载认为，无论是神，还是形，都是气化生成的。《正蒙·太和篇》里说："太虚为清，清则无碍，无碍故神；反清为浊，浊则碍，碍则形。"又说，"凡气清则通，昏则壅，清极则神。"据此，则人之神化生于太虚清阳之气，而人之形则化生于阴滞之气，而联结二者的纽带则为一般的气。这和先秦道家以及内经的说法是一致的。张载进一步把儒家的心、性之说和气化联系起来，说："合虚与气，有性之名；合性与知觉，有心之名。"（《正蒙·太和篇》）这就是说，人的本质（性）是由太虚清阳之气所化生的神与气相合而体现出来；而性与后天的知觉都是"心"的功能体现。从而以气为本体；明确了人的神、形、心、性之间的关系。

张载的气论，为宋元以降气功学的发展提供了理论依据。

二程颢、程颐

宋代程颢，字伯淳，后世人称“明道”先生。他曾研究释老之学近 10 年，又受周敦颐影响，认为“易”即是道，道即是理，亦谓之天理，万物即由此理而生。程颢所说的天，实指自然而言。这确实是一种既有异于老子的道，又不同于《易》的新观点，对此，程颢也自认不讳地说：“吾学虽有所授受，天理二字，却是自家体贴出来。”（《外书》十二）在修养上则主张诚敬，认为静是做学问的基本功夫。但不若佛道一味主静，而要求“动亦定，静亦定，无将迎，无内外。”（《定性书》）不过，程颢所强调的静定，不是要成仙作佛，而是达到他所说的仁的一种为学方法，因而要求“学者须先识仁。仁者，浑然与物同体，义礼智信皆仁也。识得此理，以诚敬存之而已”（《遗书》卷二）。我们知道，内丹家张伯端曾提出了“本元之性”与“气质之性”，要求练功者去掉其气质之性，理学家接受了这一观点，由程颢倡导，并由程颐、朱熹进一步明确提出“天理之性”与“气质之性”这一理学家的主张（其实只不过是对张伯端的提法略改名称而已）。

宋代程颐字正叔，世称伊川先生，深受周敦颐主静的影响，故他“每见人静坐，便叹其善学。”他在大程子的基础上，更加强调以“去私欲”而达到诚敬，指出：

“学者须静守此心，不可急迫，当栽培深厚，涵泳于其间，然后可以自得。但急迫求之，只是私己，终不足以达道。”（《程氏遗书》）

这里所说的“私”是指更高层次的境界而言的。在修养上，强调通过敬来达到虚静，说：“所谓敬者，主一之谓敬，所谓一者，无适之谓一。”意指高度精神专一，不为外物所动摇就是敬，而这种境界不就是进入气功态了吗？这与道家的“守一”法是很一致的。不过程颐又反对停止一切思维活动的静，说：“前日思虑纷扰，又非义理，又非事故，如是则只是狂妄人耳！惩此以为病，故要得虚静；其极欲得如槁木死灰，又却不是。”（《语录》二上）程颐认为，虚静不应该是停止思维活动的无思无虑，而是为了更好地、更深入地思，说：“以无思无虑而得者，乃所以深思而得之也。”这与佛家、道家反对进行“顽空”之断灭见，如出一辙。尽管二程（包括朱熹）接受了佛道很多观点与修养方法，但不相信长生之说与白日飞升之道理，这可从下面一段回答中看出来：

“问：‘神仙之说有诸’？曰：不知若何。若说白日飞升之类则无，若言居山林间保形炼气以延年益寿则有之。”（《程氏遗书》）

看来程颐在对待修养的态度上还是比较实事求是的，不像佛道两家，漫言长生不老。究其实，即使那些鼓吹金丹大道的祖师们（如张伯端、王重阳之流），不是也死在人间而未飞升吗？

三朱熹

朱熹，字元晦，别号晦庵，又称云谷老人。是宋朝享有盛誉的哲学家与教育家。他发展了“二程”的理、气的学术思想，集理学之大成，形成了完整的理学体系。朱熹深受佛家禅宗影响，因而注重静坐，教授学生，指出：

“学者半日读书，半日静坐。如此三年，无不进者。”

但他又力排佛教，曾说：

“禅只是一个呆守法……只是教他麻了心，只思量这一路，专一积久，忽有见处，便是悟。大要只是把心一定，不令散乱，久后光明自发。”(《朱子全书》)

从这里可以看出，朱熹对禅定的真实境界是不甚了解的。其实他对静坐的要求："当静坐涵养时，正要体察思绎道理，只此便是涵养。"与作为以"静虑"为主旨的禅形式上并没有什么两样，只不过禅宗依佛教之教理进行静虑，朱熹则以其"去人欲"以"存天理"进行"思绎"而已。另外，朱熹还深受道家内丹派的影响，他曾深研《参同契》，并写成了《周易参同契考异》。在养生方面，他自己也曾得益于《参同契》，他说：

"愚四十年前注《参同契》……逮而思之，《参同契》之学实屠龙术……知而不为，乃晦庵所谓坐谈龙肉者尔，然是学者非屏妻子不可为也。我辈读圣人书，况有父母在，讵敢违天而偷生之计哉！然如此尝夜坐而试之矣，盖亦略知龙肉之味者也。岂不愈于坐谈而不知龙味者乎！愚少也多病羸，不胜衣，所生苟延喘，至今未死，亦《参同契》之力也。"

正因为朱子于坐功养生有得（注意此与朱子主张之“静坐以穷理”不可混为一谈），所以他才能写出《调息箴》这样的气功精品来，据宋《汇学案》载文为：

“予作调息箴，亦是养心一法，盖人心不定者，其鼻息嘘气常长，吸气常短，故须有心调之。息数停匀，则心亦渐定，所谓持其志，勿暴其气也。箴曰：鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼，动极而翕，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷。孰其尸之，不宰之功……”

这说明朱子在调息入静方面是有精深造诣的。然而朱子囿于儒学为圣贤之学，鄙视佛老未能探讨“神通”而开发出超常智能，因而对只有超常智能状态下才能体会到的“道”的体性，不可能亲自体认。于是乎就把周子所说“无极生太极”之无极（亦即道家所称之“道”），说成仅是一种理。这样就抽掉了道（无极）的物质性。朱子认为，“无极而太极不是说有个事物光辉地在那里，只是说这里当初皆无一物，只是此理而已。”又说，“未有天地之先，毕竟也只是理。”(《语类》)天地万物莫不如此，“未有这事，先有这理。”(《语类》)对于理与气的关系，朱子认为：“天地之间，有理有气。理也者，形而上之道也，生物之本也；气也者，形而下之器也，生物之具也。是以人物之生，必禀此理，然后有性；必禀此气，然后有形。”(《朱文公文集》)这就是说，理与气是两物，但又有联系，即“所

谓理与气，此决是二物，但在物上看，则二物浑沦，不可分开各在一处；然不害二物之各为一物也”。但两者不是平行的，朱子认为，“有是理便有是气，但理是本”。关于理气先后问题，鉴于朱子未能从功夫上去体认，只能凭理性思维来阐述，因而难以摆脱困境，这在其《语类》中可见端倪：

“问：先有理抑先有气？曰：理未尝离乎气，然理形而上者，气形而下者。自形而上下言，岂无先后？”又说，“此本无先后之可言，然必欲推其所从来，则须说先有是理。然理又非别无一物，即存乎是气之中；无是气则是理亦无挂搭处。”

如何把理气无先后与有先后统一起来呢？朱子采取了所谓“相似”的说法：

“或问：理在先，气在后？曰：理与气本无先后之可言。但推上去时，却如理在先气在后相似。”（《语类》）

不仅如此，朱熹对太极的元气之性也不能体察，因而提出了太极也是理的观点，认为：“太极之义，正谓理之极至耳。”又说，“太极者，如屋之有极，天之有极，到这里便没去处，理之至极也。”这个理既在天地之间，又在万物之内，朱子说：“事事物物皆有个极，只是道理之至极……总天地万物之理，便是太极。”这个太极之理，也是最高的道理标准。朱子说：“太极只是个极好至善的道理……是天地人物万善至好的表德。”（《语类》）正由于朱熹没有在本体论这个根本问题上，用思辨的理以代之，这是他走上在具体事物中去穷理，主张通过“持敬”的涵养以达到“穷理”、“尽性”目的之理论上的原因。

尽管朱熹的修为在气功学上未能达到登峰造极的水平，但他提出的修养方法，对我们今日搞开放气功——大众气功，还是很有借鉴意义的，如他解释程颐的"敬"是"主一无适"时反复指出：

"主一之谓敬，无适之谓一，敬主于一，做这件事，更不做别事，无适，是不走作。”又说，“敬非是块然兀坐，耳无所闻，目无所见，心无所思，而后谓之敬，只是有所畏谨，不敢放纵。如此则身心收敛，如有所畏，常常如此，气象自别。存得此心，乃可以为学。"（《语类》）

朱熹反对脱离生活而全面追求静，指出：

“学问不得力，固是静中欠缺工夫，然欲舍动求静，又无此理”，“然欲专务静坐，又恐堕落那一边去”。

他认为动静都应做工夫，说：

“事物之来，若不顺理而应，则虽块然不交以物以求静，心亦不能静。唯动时循理，则无事时能静，静时能存，则动时得力。须是动时也做工夫，静时也做工夫，两莫相靠，使工夫无间断始得。”（以上均见《语类》）

要做到这样，须从“居静”、“持敬”做起。所谓“敬字工夫，贯动静而必以静为本”。这既是修养过程，又是穷理之本。朱子指出：

“学者工夫惟在居静、穷理二事，此二事互相发明，能穷理则居静工夫日益进；能居静则穷理工夫日益密。”又说，“持敬是穷理之本，穷得理明又是养心之助。”（《语类》）

正因为如此，朱子才说：“敬字工夫乃圣门第一义，彻头彻尾，不可倾刻间断。”（《语类》）如果站在气功学的高度，撇开朱熹的“理”的具体内容（封建的伦理道德），而代之以符合当今时代的需要的原则，那么他所提倡的“持敬”、“穷理”为要旨的修身方法，则是很好的儒家功法。

四陆、王“心学”

陆、王心学是指由陆九渊和王阳明建立起来的“我心即是宇宙”的心学。

鉴于程朱理学把“有物混成”的道，抽掉了它的物质性而代之以理，因而不可避免地走上了客观唯心主义，从而为主观唯心主义敞开了大门。和朱熹同时而年幼于朱子的陆九渊，就把理进一步扩展，认为天地万物本是一理所发，人心也是此理所发。圣人先觉者，无非是觉此理，学人所学者，无非是明此理。所以陆氏说：

"万物森然于方寸之间，满心而发，充塞宇宙，无非此理。"并进而言曰，"心一心也，理一理也，至当归一，精义无二，此理此心，实不容有二……内此理也，外亦此理也。"又说，"人皆有是心，心皆具是理，心即理也。”最后陆氏得出结论，“四方上下曰宇，往古来今曰宙。宇宙便是吾心，吾心即是宇宙。千万世之前有圣人出焉，同此心，同此理也；千万世之后有圣人出焉，同此心，同此理也……”（《象山先生全集》）

明朝的王阳明把陆氏主张进一步发展，提出：

“心外无物，心外无言，心外无理，心外无义。”认为，“仁者天地万物之心也，心者天地万物之主也。心即无，言心则天地万物举之矣。”

人若能做到“虚灵不昧”，就可以达到“心理具而万事出”的境地。陆、王心学被胡五峰发挥到了极至，说：“吾心者，所以造日月天地万物者也，其为察乎？”综观陆、王、胡所述，陆氏之心学，尚只是心与万物统一于理，尚未把心放到宇宙本根的高度去论述。而王氏则进一步认为心较天地万物为重要，但尚未达到胡氏所说的心可以“造天地万物”地步，只是认为“心理具而万事出”。然对陆、王心学若仅从哲学高度分析，无疑是错谬的。如果说他们仅是为了维护反动的封建统治，那又何以会产生与朱熹大相径庭的观点而两人竟争吵不休？此无他，其实践之体会不同而已矣！就连朱熹也承认“陆子静专以尊德性诲人，故游其门者多践履之士。”（《语类》）若从气功学的角度来看，陆子心学是以其练功的内在感受为根据的。这可以从胡五峰的静坐感受体现之，据载，胡氏曾静坐六月，“一日心忽开悟，洞见天地万物。皆吾心体，喟然叹曰：余乃知天地万物非外也”。后因起念，遂失前悟。由此可见，陆、王心学所主张的“吾心即是宇宙”的观点，并非无本之木。而是在练功呈现出超常智能时对天地万物的一种特殊的内在感

受。就胡氏之经历而言，只是练功引发超常智能的预备阶段，是非常不稳定的意识感知及呈像功能，远不是认知原本心体的层次。由于古人不了解超常智能的实质，当功能呈现后欲动念分辨之，遂难以上进，使功能或止步不前，或得而复失，从而呈现出用超常智能认知世界的“浅尝辄止”的令人惋惜的局面。陆、王心学得出的主观唯心主义的错误结论，是他们练功所达层次决定的。应该看到，从练功造诣来看，必须承认他们在超常智能方面较程、朱高了一个层次。从这一事例可以看出，用气功学的观点再认识中华文明史，不仅会使我们加深对古文明的认识，而且会使人们发现中华古文明的更多奥秘，这也是我们阐述气功与人类文化的目的之一。

Ⅵ结语

众所周知，在我国传统文化中，两千年来，儒家文化一直占着主导地位。从前述的两汉儒学到宋明理学的介绍中可以看出，儒家文化并非像常人所想像的仅仅是社会伦理道德的学问，而是从入世修身开始，每前进一步都融汇了佛、道、法等门的学问，且以属于气功的修持为其内在支柱。诚然，从秦汉到宋明，儒学就其修身方面来说，确实走过了一条曲折的道路，但是它又凭借着佛、道两家的助力，在儒、释、道融合的过程中获得了新生，又转而影响气功学的发展。今天，现代科学已高度发达，世界各地又在讨论“新儒家”的活力，然而人们尚未窥察到气功在儒学文化中所发挥的巨大作用。

第九章方方面面与形形色色

在以上各章里，我们从气功实践是人类认识世界的一种方法这一基本观点出发，以物质文明的进步和学术思想发展的历史为纲，阐述了气功和人类文明的关系。然而，文明或者文化的内涵是非常广泛的，除了上面所说的两条纲以外，还有许多方面。作为中国古代文化的一个组成部分，气功的影响遍及我国古代文化的方方面面。本章不拟全面叙述，仅略举数例，管中窥豹，述其纲要而已。

Ⅰ气功与文学艺术

文学艺术是人类的精神财富，也是人类智能活动的一个重要的领域，它和以精神、心性修养为主导的气功有着必然的联系。这种联系可以追溯到人类文明的源头。

一原始艺术和上古气功

图腾文化的主要内容是在各种祭祀、祈祷仪式上的原始舞蹈、音乐（包括巫术咒语）、原始绘画（包括各种脸谱）和各式各样的原始的装饰品等。所有这些都是以仪式的巫术活动为中心来展开的。而原始巫术在本质上和上古的气功是同一种实践，因此，原始舞蹈、原始音乐等原始艺术和上古气功必然存在内在的联系。比如，原始舞蹈是后世舞蹈和武术的缘起，其动作固然不乏模仿万物的因素，但其核心部分是巫者在某种气功态下的自发动作。当代气功自发动功的实践经验表明，气功态下自发动作是在某种意识（或潜意识）定向诱导（控制）下，体内气机被激发，或内气与外部之气（包括自然之气和他人、他物之气）相感应而引发的，其基本特点是“气”引“形”动。所以，可以认为原始公社时代，人们（尤其是巫者）在气功态下的自发动作，是原始图腾舞蹈的起源，也是后世舞蹈和武术的发轫点。实际上很多舞蹈家（尤其是舞蹈名家）在进入角色时的精湛表演，都是在某种气功态或半气功态下实现的。本世纪 20～30 年代，世界级的美国舞蹈大师邓肯在她的自传《我的生平》里有很多这样的记载。

二音乐和人的生命运动

音乐的起源和原始舞蹈大抵相同，不过，音乐（尤其是声乐）似乎和人的生命运动的内在规律有着更深刻的联系。正因为如此，在各种艺术形式里，“乐”受到古人的特别重视。先秦儒家更把“乐”和“礼”并列，把它视作修身实践的基本内容。黄老和医家更应用五行学说把五声和五脏之气化、气运对应地联系起来，认为“宫动脾而和正圣，商动肺而和正义，角动肝而和正仁，徵动心而和正礼，羽动肾而和正志。”（《史记·乐书》）这是牵强附会吗？不。五声和五脏的这种对应关系，是古人在气功实践过程中通过内景而体察出来的，并且应用“五声”和人体五脏气运的这种内在联系，创编了多种气功功法周潜川辑录的小炼形功法和流传千余年的“六字诀”等等均为其例。　五行说不但和音乐有密切关系，于舞蹈亦然。和武术一样，舞蹈动作的窍要亦在于手、眼、身、法、步。此五者被武术界称为“外五行”，与之相应的心、肝、脾、肺、肾，则称为“内五行”。二者之中以内五行为主。因此，在中国古代，阴阳五行学说也是音乐、舞蹈艺术的一个指导原则。而其所以如此，在于音乐、舞蹈和人体内部气化过程的固有联系。

三美学和气功

美学是文学艺术的指导原则。在中国古典文化里，关于文学艺术的美学原则，是和人的修身实践密切结合在一起的。这一点，《礼记·乐记》讲得很明白，它说：“乐者，乐也。君子乐得其道，小人乐得其欲。以道制欲，则乐而不乱；以

欲忘道，则惑而不乐。”这段话告诉我们，音乐（乃至一切文学艺术）是足以移情易性的。既可以陶冶性情，淳化道德，提高人的精神境界；也可以激发人的动物本能，以欲乱性，使人堕落。因此，作为一个人，对于音乐（乃至整个文学艺术）的评价的美学标准应该是“以道制欲”。这个“道”是什么呢？先秦儒家的要求是“乐和民声”，是“大乐与天地同和”；道家主张“法则自然”，而“人生而静，天之性也”，故主静。无论是“和”，还是“静”，都是指人修身所达到的境界，或者说是人在气功态时的精神状态。而“和”和“静”又是先秦儒家和道家提出来的关于文学艺术的美学原则。反观风行于当今的现代派，野兽派的艺术创作（尤其是音乐艺术），他们所追求的是“刺激”，是对人的动物本能的激发，故他们的美学原则就是“以欲忘道”，其结果必然是“惑而不乐”——刺激而已。看来中国古典文学艺术的美学原则，在今天也还是很有指导意义的。这是因为，这一美学原则是和人的生命运动的内在规律相符的，是从精神和肉体统一的天人整体观出发的，是建立在气功实践的基础上的，因而具有普遍的、永恒的意义。

四灵感•直觉•气功

众所周知，科学技术的发展靠的是感性经验的积累和理性的逻辑思维；而文学艺术的创作靠的是形象思维和直觉、灵感。另一方面，如前所述，气功实践作为一种认识世界的方法，它和常规认知方法的一个根本差别在于：后者是经验和逻辑思维的结果，而前者则是直觉或灵感。这种直觉是人在气功态下所特有的，或者说，这种直觉和灵感来源于气功实践所激发的超常智能。因此，从认知模式或思维（如果可以称作思维的话）途径来看，科学上的发明创造，尤其是文学艺术创作的灵感和气功实践更为接近，或者说有共通之处。所以，气功实践必定大大有助于文学艺术的创作，而文艺创作的实践亦有益于气功修身，如果这种实践符合气功美学原则的话。关于后者，历史上的和现实中的实例很多；而对于前者，我们的祖先早有认识。前文所引《庄子》讲述巧匠梓庆善制鐻的例子就说明了这一点。与此类似，庄子曾提到过一位唐尧时的巧匠，名叫工倕，他用手指一转，画出来的东西比用规矩画出来的还要好。其所以能够这样，是因为他“指与物化，而不以心稽，故其灵台一而不桎。”而“灵台一而不桎”正是气功态下的精神境界。

五文学作品中的气功

在中国的古典文学作品里，有许多关于气功的描述。比如《诗经•曹风•鸤鸠》中写道：“淑人君子，其仪一兮。其仪一兮，心如结兮。”说的是君子修身，外敬而内静、专一而心定的道理。荀子曾引用它来阐述“治气养心之术”，他的结论是：“故君子结于一也”，突出了“一”在他的修身之道中的重要意义。

从战国到明清，很多文学家都是精于气功的。这在他们的作品里都有所反映。比如，前文已经引用过的大诗人屈原的《远游》诗，他用浪漫主义的笔触，记述了古神仙家食气修真的方法，深得后人推崇。王夫之认为："已尽学者之奥"，而魏伯阳以下诸人皆本于此。又如，唐代大诗人白居易也曾用诗的语言写下了他练功的心得。他在《咏怀》一诗中说："行立与坐卧，中怀澹无营。"这和后来气功界所说的"行立坐卧，不离这个"是同一意思，不过更具神韵。

至于《西游记》、《红楼梦》、《封神演义》等等古典小说名著，已经有许多学者从不同的方面指出了其中的气功含义。有些作品（如《西游记》）到底是小说里反映了气功意识，还是借小说讲气功，目前还难以定论。但不管怎么说，气功实践、气功意识确实渗透于多种形式的古典文学作品之中。

Ⅱ气功与生活方式

气功实践日常生活化是道、儒、释、医等各家修身的共同传统。因而它必定深深地影响了我国人民的生活方式和民俗、民风。这里仅举数例。

首先谈谈饮食。日本人曾经十分自豪地宣称他们的文化是“食文化”。但真要讲“食文化”，中国可能要比日本高明得多，历史也悠久得多。中国的“食文化”有什么特点呢？不同于西方，它不讲究卡路里、维生素，而强调五味（辛、酸、苦、咸、甘）调和。历史的和当代的实践证明，中国食谱不仅味美而且利于养生，至少很少需要减肥（如果遵从中国传统的饮食习惯的话）。而“五味”实际上是食物的“气”的品味，五味调和，是按照五行理论使得食品的性味和谐。而这些均与气功实践的经验和认识有一定的关系。中国饮食另一个显著不同于西方的地方，是它的独特的用餐工具——筷子。大约每一个来中国的外国人，都饶有兴味地学着用筷子，用筷子主要靠手指，尤其是手指头，而手指头正是人体十二经络的穴位所在之处。用筷子对于经脉气血的活动要比用刀、叉、匙有利得多。发明筷子的人是非常了不起的，至少，十分符合气功养生的道理。

其次说说行、立、坐、卧。日常生活中人体的姿态不外乎行、立、坐、卧。中国有句俗话，说"坐如钟，站如松"，对坐和立提出了要求。《礼记·曲礼》更进一步从正反两个方面，对行、立、坐、卧的姿态提出了要求，它说："游毋倨，立毋跛，坐毋箕，寝毋伏。"又说，"坐如尸，立如齐（斋）。"显然，这些要求都很符合气功所规范的在不同姿态下身形各部的要求。

Ⅲ气功与技艺

气功实践证明，在气功态下，人们各种功能可以得到高层次的开发和利用，而达到气功态的关键是精神高度集中。古人把这种气功态应用于各种技艺（尽管古人还未达到自觉运用的程度），使从事的技艺达到出神入化的水平。这就是《淮南子·齐俗训》中所说的“冯夷得道，以潜大川，钳且得道，以处昆仑，扁鹊以

治病，造父以御马，羿以之射，倕以之斫，所为者各异，而所道者一也。”佛家也有“五明”之说，即：医方明、工巧明、声明、因明、内明。对此不拟详说。这里仅将《庄子》与《孔子家语》等书中所述有关内容，作一简单介绍。

其一，《庄子·达生》中载有佝偻丈人用竿粘蝉达百不失一的水平。孔子问其何以致此，佝偻丈人答曰：

“我有道也。五六月累丸二而不坠，则失者锱铢；累三而不坠，则失者十一；累五而不坠，犹掇之也。吾处身也，若厥株拘；吾执臂也，若槁木之枝。虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知，吾不反不侧，不以万物易蜩之翼，何为而不得。”

孔子谓此佝偻丈人达到了“用志不分，乃凝于神”的境地，所以能神乎粘蝉之技。

其二，梓庆削木为鐻。事例已述于前，此不复赘。

其三，《庄子·知北游》载：

“大（司）马之捶钩者，年八十矣，而不失毫芒。大马曰：子巧欤，有道欤？曰：臣有守也，臣之年二十而好捶钩，于物无视也，非钩无察也，是用之者假不用者也，以长得其用，而况乎无不用者乎！物孰不资焉。”

其四，《庄子·养生主》中说：

“庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所中踦，砉然响然，奏刀鐻然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。文惠君曰：嘻，善哉，技盖至此乎？庖丁释刀对曰：臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非全牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大隙，导大窾。因其固然，技经肯綮之未尝微碍，而况大軱乎！”

其五，《孔子家语·辩乐解》中载：

“孔子学琴于师襄子。襄子曰：吾虽以击磬为官，然能于琴。今子于琴已习，可以益矣。孔子曰：丘未得其数也。有间，曰：已习其数，可以益矣。孔子曰：丘未得其志也。有问，曰：已习其志也，可以益矣。孔子曰：丘未得其为人也。有间，孔子有所缪然思焉，有所??然，高望而远眺，曰：丘迨得其为人矣：近黮而黑，颀然长，旷如望洋，奄有四方，非文王其孰能为此！师襄子避席，叶拱而对曰，子圣人也。其传曰文王操。”

这表明孔子通过抚琴的凝神定志，开发出了超常感知功能，而感知到了文王的形象。这是因为乐章中含有文王的信息。不啻如此，当练功达一定水平，可以从声、色中获得有关事物的全息。如《孔子家语·颜回》中载：

“孔子在卫，昧旦晨兴，颜回侍侧，闻哭者之声甚哀。子曰：回也，知此何所哭乎？对曰：回以此哭声非但为死者而已，又有生离别者也。子曰：何以知之？对曰……回窃以音类而知之。孔子使人问哭者，果曰父死家贫，卖子以葬，与之长诀。子曰：回也，善于识音矣。”

识音之功能孔子的弟子中非只颜回一人，闵子骞也能之。《孔丛子·记义》中说：

孔子昼息于室而鼓琴焉。闵子自外闻之，以告曾子曰：向也，夫子之音清彻以和，沦入至道；今也，更为幽沉之声，幽则利欲之所为发，沉则贪得之所为施，夫子何所感而若是乎？吾从子入而问焉。曾子曰：诺。二子入问夫子。夫子曰：“然，汝言是也，吾有之。向见猫方取鼠，欲其得之，故为之音也。女二人者孰识诸？曾子对曰：闵子。夫子曰，可与听音矣。”

这表明人之情志可形之于音，而被人感知。

总之，作为中华古文明的一个组成部分，气功渗透在人的日常生活、民俗民风、文学艺术等方面。这里所述只是很小很小的一部分，仅起抛砖引玉的作用。这一方面的深入研究，将会大大加深人们对气功的理解，从而实现对中国古代文化的再认识。

第十章气功科学与人类文明的未来

在《智能气功科学概论》一书中，我们系统地阐述了气功、气功学、气功科学的内涵和外延，阐述了气功科学的方法学、方法论、方法论基础等所具有的特殊性，指出了气功科学是在现代科学的背景中形成的，论证了智能气功不仅步入了气功科学的轨道，而且具备了成为独立的气功科学的条件。在《智能气功科学技术——超常智能》一书中，详细地介绍了关于超常智能的技术理论、锻炼方法及其应用等，使超常智能——作为气功科学用以改造人自身与大自然的一种特殊技能，成了人人可以掌握与应用的技能。在本书中，我们站在气功学的立场，从人类文明发展的历史角度描述人类认识世界、改造世界的两条途径：即以现代科学为代表的常规的认知途径；和以气功实践为本的超常智能的内求方法，着重阐述后一种认识世界的方法在人类文明发展过程中的历史作用。并指出以现代科学技术为立足之基础的常规认识世界方法的不足，从而迫使人类从更高的层次、更广阔的背景上重新考察自身文明发展的历史，重新发现人类自身固有的能力和依赖这种能力认识世界的另一条道路——气功实践。只有在这个基础上，才有可能对人类自身文明的未来作出正确的抉择。下面我们拟从现代科学的未来发展的需要、人类发达的物质文明背后的危机、人和自然关系的困境以及两种认知世界的途径的对立而又互补的关系等方面，阐述气功科学和人类未来文明发展的关系。

Ⅰ生命科学的需要

科学的进步使人类对物质运动规律的认识由低级而高级，越来越深入。生命运动是我们这个世界上最高级、最复杂的运动形式，而人的生命又是我们这个星球上生命运动的顶峰。所以，对生命运动规律，尤其是人的生命运动的奥秘的探求，是科学发展未来的主题，这是历史的必然。然而，尽管“未来的世纪是生命

的世纪”，“生命科学是本世纪末到下世纪的带头学科”等等这些命题是人所熟知的，但是未来的生命科学，尤其是关于人的生命运动规律的研究，到底有哪些特点？有哪些要求？生命科学将如何发展等，则并不十分清楚，正因为如此，所以，生命科学的发展遇到了不可解的矛盾。

一生命科学的窘境

如何研究生命现象，科学界历来有两种观点：一是还原论，一是生机论。还原论认为，一切复杂的运动可以逐级还原为较简单的运动，整体的运动可以逐级还原为构成整体的各组元的运动。比如，人的生命运动包括精神和肉体两方面。按照还原论的观点，心理过程可以归结为生理运动，个体的生理运动可以逐级简化为系统、器官、组织、细胞、亚细胞组织，直至生物大分子的运动。于是生物大分子的构造与功能决定了个体的生命运动。而生物大分子的构造与功能又取决于构成它的各原子基团、原子、键等的性状和行为，而这又决定于构成它们的基本粒子的运动。这样，人的生命运动最终还原为基本粒子的物理运动了。从方法论而言，还原论必然倚重于分析，即把研究的对象从其背景中孤立出来，加以简化（理想化），提出模型，用数学加以抽象，并进行逻辑分析和运算，同时在严密控制的条件下进行实验，最终构成可以进行预测的理论和定律。这是当今被我们称作是科学，或精密科学的典型方法。而且，在相当程度上，它是一门学问能否取得“科学”资格的鉴定者。

生机论者认为，生命体和无生命体有本质的不同，把生命体逐级分解为各个组元，把生命体的生命运动还原为简单的化学运动、物理运动，就丧失了生命的活的本质，因而是没有意义的。生物体遵循自己的独立的规律，可以不遵循物理学的或化学的规律。他们把表征生命的活的本质称为生机。

近年来，由于 DNA 双螺旋结构的发现，遗传密码的研究，生物化学、生物物理学等的发展和遗传工程的兴起，还原论得到了强有力的支持，一时颇占上风。生机论一直苦于找不到什么实验的证据以证明有“生机”或“活”的本质的物质的存在。但信息论、控制论、系统论以及计算机科学的发展，为生机论者带来了一线光明——生机，或生命体的活的本质，在于秩序（信息）之中。

我们认为，两种看法都有一定道理，但都是片面的。还原论的背后实际上有一个先验的假设，当系统（整体）分解为组元时，孤立的组元的性状是和它在系统（整体）之中时一样，或近似一样的。然而，这个先验的假设是错误的。因为：①这个假定只有对线性系统是正确的，而多样化的物质世界里，非线性作用是普遍存在的，生命体本质上都是非线性系统。对于非线性系统，由于各组元之间的强烈的相互作用，组元在系统内的性状和孤立组元很不一样。许多无生命系统的研究已经证明了这一点，生物世界里这种例证更多；②这个假定只看到质和能，忽略了信息，而信息是物质世界的三大要素之一（另外两个是质和能量），物质之所以能被我们认识，就是因为它们各有特定的信息。而在系统中的组元和孤立

组元所包含的信息是很不一样的。心理学中完形论的一条基本定律——成员特性律说的就是这个意思，这不过是一个例子。另一方面，生机论把生命运动和物理规律对立起来也是不正确的。因为生命运动是建立在物理运动、化学运动等多种运动之上的高级形态，生物体亦是在物理世界的背景上演化出来的。

辩证唯物主义认为，生命运动是建立在心理运动、生理运动、化学运动、物理运动、机械运动等各种形式的运动基础之上的特殊运动形式，因而生命运动必定在一定范围与程度上遵循心理学的、生理学的、化学的、物理学的基本规律。而要认识生命运动的规律，除了要研究各种心理活动和生理过程的规律外，还必须认识生命现象中的化学的、物理的和力学的关系，以及它们和心理、生理过程的关系。因此，物理学的方法，化学的方法，生理学的方法和心理学的方法等等，一句话，现代科学所用的分析的方法，对于揭示生命运动、人的生命运动的规律来说，是必不可少的，是基础。

另一方面，生命体是开放的、非线性的、多层次的超巨系统，各层次不同元素之间、各层次之间、不同层次的元素之间、元素和层次之间，存在着多种多样的相互作用。对于一个系统来说，信息是极其重要的，必须用控制论的方法，即综合方法进行研究。为了减轻、消除综合方法所固有的任意性，应该将上述分析方法和综合方法结合起来，即在系统的背景上进行分析研究，再在分析的基础上建立综合的模型，作综合的考察。这就是常说的综合——分析法。这种方法对于生命现象的研究来说也是十分必要的。

但是，当我们研究人的生命运动时，无论是分析，还是综合，或者是综合与分析相结合，都只能认识一些局部的规律。要认识人作为人的整体的生命运动规律，这些方法都是不充分的。因为：

（一）人的生命运动是精神和肉体的统一，而且人的精神活动是人之所以成为人的根本标志。而现代科学的认识论和方法论的基础是：物质和精神分离、对立。因此，无论是构造论（局部构成整体），还是整体论，都不包括人的精神在内。因此，在经典的科学方法论里，认识主体和认识客体是可以分割的，是能够进行客观的观察的；而对整体论来说，认识的主体和客体虽无法完全分离，却是可以区分的。因为认识的主体是人，认识的过程是人的精神活动，而认识的对象是物质世界。在科学实践中，这表现为：在定义一个被考察系统（客体）时，要把它孤立起来，而在观察时要使它和环境（包括观察者）发生相互作用，但又要使考察对象尽可能减少或摆脱由于观察而引起的外部干扰。在人的生命运动规律的研究中，研究对象中很重要的一部分是人的精神活动，而认识的过程是主体的精神活动和作为客体的人的精神活动的相互作用。此二者不仅是不可分割的，而且是无法区分的。此时，既无法明确地定义一个孤立的待考察系统，更无法使待考察系统（人的精神）摆脱由于观察而引起的外部的（精神的）干扰。因此，现代科学的方法论实际上对此无能为力。正因为如此，当代人本主义心理学派明确宣布，他们所研究的是对个人和社会有意义的问题，而不是客观性，明白地抛开了现代科学的规范。

（二）认知和思维活动是人类的高级精神活动，它本身就是人的生命运动的一个组成部分。人类实践的经验告诉我们，只有高级的运动形式才能概括低级的运动形式，只有高级的运动形式才有可能“量度”、“感觉”低级的运动形式，只有高级的精神活动才有可能认识较低级的精神活动。就好象一把刻度为毫米的尺子不可能去量长度只有几微米的东西一样。因此，只有从质的方面高于常人认识活动或其他高级精神活动的精神活动，才有可能认识常态下的精神运动的规律。所以，认识整体的人的生命运动的规律，需要有一种方法，使认识的主体（人）升华到一种和常态有质的差别的高级的精神状态。人体生命活动的特殊性、繁杂性，使企图打开生命科学宝藏的现代科学陷入了迷宫，既看不到生命奥秘的真面目，也找不到路径，只得逡巡不前。

二气功与现代科学

满足上述条件的方法，在现有的科学王国里是找不到的。而气功作为研究人的生命现象与奥秘的方法，恰好能够满足这个条件。显然，以人的整体生命运动为目标的未来的生命科学，需要科学的方法论的变革，即把分析方法、综合方法、分析——综合方法以及气功的方法有机地结合起来。而这种方法论的变革必然导致科学本身内涵的质的变化——科学革命。

从德谟克里特、亚里士多德→牛顿、伽利略→量子论、相对论、控制论的科学发展的历史表明：科学的进步要求方法论的变革，而且总是以方法论的变革为标志的。对生命等复杂现象的研究，使得科学在继续分化的同时，趋于综合，形成了很多交叉学科、横断学科。对于原有的学科来说，那些边缘、交叉领域正是它们的生命力之所在。可以预期，在未来的岁月里，科学在深化的同时，综合的趋势将会越来越强烈。而未来的科学，将是整体化的科学。

我们认为，科学的整体化，不仅是现有科学各学科之间横向联系的加强、扩大和交叉领域的开拓，以及各学科向纵深发展时继续分化和由此带来的新的综合。从本质上来讲，科学的整体化意味着一场科学革命，即打破现代科学的规范，把构造论、物质与精神相对立的二元论的整体论和精神——物质统一的一元论整体观三者融合在一起，形成新的精神和物质、整体和局部、分析与综合辩证统一的认识论和方法论基础。并以此为出发点，重新认识人类认识史上的全部经验和知识，实现西方现代科学和东方古典文化的有机结合，也就是把现代科学和气功科学在更高的层次上有机地结合起来。从而获得对世界（包括人类自身）运动规律的整体性的认识，形成新的整体与局部辩证统一的知识结构——新的整体化的科学体系。这将是人类认识史上的一个新飞跃，它将为人类文明开辟更加美好的前景。当前我们倡导并大力推进气功科学的发展，其目的即在于此。

Ⅱ社会发展的需要

上面我们从科学的未来发展的需要讨论了气功科学和人类未来文明的关系。现在让我们从一个更为宽广的背景——人类社会文明发展的需要来探讨这个问题。

一现代物质文明的困扰

回顾人类所走过的历程，无论是社会的发展，还是文化、科学的进步，都是由人类的物质生产所决定的。因为人的肉体的生存仰赖于必需的物质的生产。马克思称之为人的生命活动的“必然的领域”。他说：

〝像野蛮人为了满足自己的需要，为了维持和再生产自己的生命，必须与自然进行斗争一样，文明人也必须这样做；而且在一切社会形态中，在一切可能的生产方式中，他都必须这样做。这个自然必然性的王国，会随着人的发展而扩大，因为需要会扩大；但是，满足这种需要的生产力同时也会扩大。〞（《资本论》卷3第48章第926页《三位一体的公式》）

确实，这个必然领域是随着人的发展而扩大的。在第一次浪潮里，就人类的绝大多数而言，人的物质生产主要是为了生产者的生命运动的需要，而且只能维持低水平的需要。只有少数人能够或多或少地摆脱这种“必然”，获得一定程度的自主地发展人类自身的能力。第二次浪潮使人的物质生产活动发生了质的变化，它不再是以满足生产者的生存需要为主，而是以生产商品（用于交换）为主。这一方面大大提高了人类生活的物质标准，同时又大大地扩展了这个必然的领域。物质生活水平的质的提高，大大促进了人类文明的进步，而必然领域的扩展，又给人类文明的进步带来了极大的危机。这包括三个方面：

（一）物质生产这个必然领域的扩展，是和人的物欲的恶性膨胀互为因果的，这一恶性循环从根本上改变了人和物质生产的关系，从为活着而〝吃饭〞，变成了为〝吃饭〞而活着，本末倒置，人自身蜕变为物质生产的附庸，因而在为自身生活的必需而发展物质生产的同时，把自身也物质化、商品化了。这意味着自我的失落，人的失落，人的价值的失落。其必然结果是人欲横流，道德衰退，美学堕落，给人类的社会带来重重危机，这一点已经被资本主义的生产方式所证明了。

（二）作为现代文明基础的西方哲学是以精神和物质的对立、分隔为特色的二元观，它把物质留给了人类自己，而把自己的灵魂（精神）交给了上帝，交给了宗教。科学的进步，动摇了上帝殿堂的基础；而宗教信仰的淡化，反过来又造成了人的精神的淡化。这和物质生产的强化、人的物欲的膨胀相结合，其必然结果是人的过分物质化。于是人成了感受器，人的生命成了对刺激的响应，或者，为了追求某些自己所需要或喜欢的响应（享受）而追求与此相关的刺激；于是〝唯物〞主义成了拜物主义，物质文明的发达，反而导致了精神文明的退化。现代西方艺术中对人类野性本能的追求即为一例。

（三）现代文明的哲学基础的另一个基本思想是：整体是由局部构成的，人类社会是由个体的人所构成的，个体的自由、个性的解放（相对于社会的约束）、个人奋斗、个体间的竞争等等是推动社会发展的动力。确实，这些因素曾经大大促进了生产力的发展，推动了社会的进步。然而，从人类形成的那一天起，人就是社会的人；在生物进化的历史进程中，没有人的社会整体的存在，就没有个体的人的生存。因此，用生命科学的眼光来看，与其说个体的人构成了人类社会，毋宁说是人类社会的整体决定了个体的人的生命活动。因此，在某种意义上可以说人的生命（尤其是人的生命的精神方面）体现于他的社会约束之中。因此，个性的独立、个人的自由的过分追求，必将导致人的孤独化，导致人的心理稳态的破坏，造成种种心理变态，而酿成巨大的社会问题。发生于 70 年代的举世震惊的"人民圣殿教"在圭亚那森林里的大屠杀即为一例。所谓"人民圣殿教"是美国人琼斯创立的一种宗教，其教规之野蛮、丑陋是令人难以置信的。其教徒夫妇子女必须分居，夫妇同居必须经过教主的批准；而教主有权和任一女教徒过夜，事后女教徒还要当众现身说法，讲述与教主同居的"幸福"。一旦入教，不得脱离，否则将以叛教处决。琼斯的作法受到了司法当局的调查，因而他带领数百教徒进入南美洲圭亚那的一片原始森林，并下令全体教徒（包括妇女和儿童）集体"自杀"，造成了举世震惊的惨案。这样野蛮、专制而无人性的宗教组织，居然出现在 20 世纪 70 年代世界物质文明高度发达的美国，而且其教徒中还不乏受过高等教育、获得过各种学位的人，实在是令人难以置信。据少数幸存者自述，他们之所以入教都是因为在他们精神苦闷、感到极度孤独之时，教团给他们带来了精神的慰藉，使他们感到温暖而从孤独中解脱出来。而一旦入教，则和吸毒一样，便难于自拔。值得指出的是，这类神秘的民间宗教组织，在美国还有很多，而且层出不穷。这和毒品问题一样，已经成为现代物质文明社会的无法根除的恶性肿瘤。

以上三点说明：①人类精神文明的发展固然是以物质文明的提高为基础的，但精神文明的进步并不是物质文明发达的必然结果；②物质文明的高度发达，要求人类精神文明的更加高度的发展，而且必须用后者来统帅前者。怎样才能做到这一点呢？西方的学者提出了种种设想。世界著名的历史学家汤因比和日本创价学会（一个佛教学术团体）会长池田大作在他们著名的《对话》中，寄希望于人类的良知——对人类尊严理性认识和在此基础上的伦理道德思想对人欲（私欲）的自我克制。为此，他们求助于某种基于理性的宗教信仰的恢复和强化。他们认为，宗教信仰实际上是维系人类社会的稳定和健全的必须。在现代科学否定事实上的上帝的同时，为了人类心理上的需要，必须创造一个精神上的、理性的"上帝"，并信仰他，以维系物质和精神的平衡，保持人类社会的某种稳态。然而，不难看出，这种设想仍然是以精神和物质的分离、对立为前提的，仍然是二元论的物质——科学、精神——理性的宗教信仰。而为现代科学技术所揭示和创造的物质世界是如此实在、强大而又充满诱惑，与此相对照，基础已被科学所摧垮，而仅仅为了人类心理的需要而树立的理性的上帝，是如此荏弱、虚幻和无力，指

望用后者来制约前者，恐怕是徒劳的。枯燥、苍白的道德说教决计不是实在的物质享受的对手。

另一些人，试图从心理学入手来解决这个问题。目前流行于西方的所谓“第三思潮”——人本主义心理学即为一例。其代表人物是马斯洛。人本主义认为达尔文的进化论把虚无的神性从人性中清除出去，但没有区分人性和兽性（动物性），而现代心理学往往是把人性当动物性来看待的，因而抹煞了人性。人本主义认为，人性是存在的，是善良的。这和孟子的观点一致。基于此，马斯洛把人的动机分为匮乏性动机和成长性动机两大类。

属于匮乏性动机的是人的四种基本需要，即：①生理需要。这里首要的是食物的需要和性的需要。②安全需要。马斯洛认为“整个有机体是一个追求安全的机制”。③“产生爱、感情和归属的需要”。他指出：“爱和性并不是同义的。性可以作为纯粹的生理需要来研究。爱的需要包括给别人的爱和接受别人的爱”。④尊重的需要。他指出：“社会上所有的人（病态者除外）都希望自己有稳定、牢固的地位，希望别人的高度评价，需要自尊、自重或为他人所尊重”，“觉得（自己）在这个世界上有价值，有实力，有能力，有用处”。显然，①和②是人和动物（兽）所共同的。而③和④反映了人和人之间的关系的需要，反映了人的社会性。

所谓成长性动机，则反映为“自我实现”的需要，“就是指促使他的潜在能力得以实现的趋势”，“完成与自己的能力相称的一切事情”。这种需要是人性的本质的反映。它和前面四种需要（匮乏性动机）有质的差别，这主要表现为：①匮乏性动机反映了人对于环境的依赖，比如自尊的需要有赖于他人的认可。因此，受匮乏性动机支配的人往往是环境的奴隶；而自我实现的需要立足于自身，立足于自身的人格和自身潜能的发挥，这样的人对环境的依赖要小得多，具有相对的独立性。②匮乏性动机是以自我为中心的，是以外界的事物来满足自己的需要；而“自我实现”则相反，它是以解决问题为中心，要求“超越自我”、“忘我”。所以“自我实现”型的创造性是人格的一种状态，而创造的成就是第二位的；“自我实现”意味着自身高度整合，内耗极小，因而自身的能力能得到充分的发挥，而不在于具体能力的大小，所谓“驼负千斤，蚁驮一粒”，各尽所能而已；也因为“超越自我”，使自我实现者的行为趋于纯真。如果说儿童的纯真是第一次纯真，那么自我实现者的纯真就是融纯真与老练为一体的“第二次纯真”，这也是马斯洛所说的“在一个更高的阶梯上把儿童的真实再现出来”。不仅如此，马斯洛还引用佛家觉悟的含义，要求“自我实现”者不仅要做到“声闻”、“缘觉”，而且要努力做到“觉他”，即使众生觉悟之意。所以，人本主义的“自我实现”并非“自我中心”，恰恰相反，是要“走出自我之外而达到一种无自我的”或“超脱性的存在”。

很显然，马斯洛的"自我实现"和中国道家的修身和佛家的禅定非常相似。

所以G·墨菲说：“这种存在（指‘自我实现’）非常接近于、有时甚至等同于瑜伽的Samadhi（入静）或佛教禅宗的Satori（悟)。”马斯洛自己更直接提出

了所谓“道家的客观性”概念，来说明观察、对待任何事物时都应该采取非干扰和积极接受的态度（这和道家的物至而应，顺其自然很一致）。所以，从某种意义上来说，人本主义思潮的出现，可以看作是从西方现代文化出发和东方古典文明，尤其是企图与佛、道实践相结合的一个例证。而这种结合的目的，在于使人的善良天性和潜在能力得到充分发挥，使人作为人生活得更有价值。但是，由于人本主义不懂得佛学、道学的实质是气功的实践，不懂得身心的对立统一关系，所以依然把人的精神生活当作单纯的心理过程来处理，仍然没有摆脱精神——物质二元观的窠臼。因而马斯洛的“自我实现”缺乏物质的基础，类似于一种“准宗教”的信仰。

我们认为，上述社会问题的根本是：对于作为精神和肉体的统一整体的人的生命运动的本质和规律、对于个体的人的生命运动和他所隶属的整体——人类社会的关系、对于人和人类社会与自然的整体关系，缺乏真正的了解和认识。而如前所述，对于人的生命运动本质，以及它和人类社会以至自然的整体关系的认识，已经远远超越了现代科学，超越了现代科学的方法论、认识论基础。这些问题的解决，有赖于气功科学的发展，有赖于气功科学和现代自然科学在更高层次上的统一。因此，可以这样说，今天气功、气功学和气功科学的发展，是克服物质文明高度发达所造成的人类文明的危机，创造更高级的未来文明的必需。

二从“必然”—→“自由”

物质文明的高度发达，为人类自身能力的发展打下了良好的物质基础。它使得越来越多的人有可能摆脱“必然”的限制，以更大的自由度去发展自身固有的能力。这和上面所述的物质文明高度发达带来的危机一起，构成了现代西方文明的基本特色；同时，这两个方面的矛盾和对立，也孕育着人类文明发展的伟大转折，即从以人的物质生产为中心，转向以人自身的生命运动、以人的本性和潜在智能的充分发挥为中心。

对此，马克思早有预见。他在《资本论》里就指出：

"事实上，自由王国，只是在由必需和外在目的规定要做的劳动终止的地方才开始；因而按照事物的本性来说，它存在于真正物质生产领域的彼岸。"并断言"在这个必然王国的彼岸，作为目的本身的人类能力的发展，真正的自由王国，就开始了。但是，这个自由王国只有建立在必然王国的基础上，才能繁荣起来。"

气功，作为发展人类自身固有的、潜在的智能的一种独特的、卓有成效的方法，正是实现马克思所说的人的生命由必然王国向自由王国飞跃的必由之路。因此，物质文明的高度发达使得气功有可能从少数人手里解放出来，成为人类的共同财富，为气功的普及创造了必要的物质基础。当年佛陀的宏愿——在五浊恶世普度众生，在某种意义上，今天更为接近于现实了。当然，气功实践不是度人成佛，不是追求解脱，而是把人们从生命的必然王国度向自由王国。

然而，这仅仅是问题的一个方面。另一方面，按照历史唯物主义的观点，作为人类文化的一个组成部分，作为发展人类自身能力的一种有效方法，气功和气功学的发展是与人类物质生产的进步相适应的，它受后者的制约，又必须满足后者（与后者相应的人类社会）的需要。在原始公社时代，气功主要是少数具有先天特异禀赋的人的事，或许可称之谓"圣贤气功"；在农业文明早期，随着气功实践的一定程度的"普及"，文化"下移"，"圣贤气功"也达到了历史的巅峰，形成了古典气功学的理论基础。在中国春秋战国以后，随着农业文明的发达，不同的社会集团对气功提出了不同的要求。广大劳动人民祈求的是祛病强身，有一个健康的身体，因而气功作为一种医疗健身的方法，以导引行气等形式在民间广为流行，医疗气功得到很大的发展；另一方面，少数既得利益者，妄想他们的富贵荣华能历千秋而不衰，追求长生不老、成仙作祖，于是宗教气功得到了很大的发展。羽化登仙的"金丹大道"和即世成佛的密宗法术，应运而生，并被奉为无上法诀。在第二次浪潮（工业文明）中，现代医学的发达，以及气功和传统医学在方法论基础上和现代科学的对立，使作为一种传统医疗技术的气功趋于式微，而作为宗教神学奴仆的气功，则更随着现代科学对宗教基础的强烈冲击，而被当作迷信、巫术而趋于湮没。然而，历史的辩证法是不可战胜的，"剥极而复"，"否极泰来"。工业文明的发达揭示了它自身固有的缺陷，唤起了对传统气功的需要；现代科学对宗教的冲击，为气功冲决宗教神学的藩篱，还其本来面目创造了条件；气功现象和气功效应的严格的科学检验，不仅为气功立足于当代文明奠定了牢固的基石，也清理了浸渍于气功机体里的封建、迷信的毒素，给古老的气功注入了时代的意识，重新焕发了气功的青春。同时，也对气功本身提出了新的要求，即当代和未来的气功必须具有时代的特色。其中一个最基本的要求，就是要打破传统气功的神秘性，清除传统气功的封建行帮色彩，变神秘性为群众性，并与新时代的群众相结合，以符合广大群众气功实践的需要。这就要求我们在继承传统气功的同时，有所创新，而且要立足于创新来继承我们祖先的这份宝贵遗产。这就提出了一个问题，即创新和继承的基础是什么？准则是什么？现代科学的检验是必要的，但现代科学决不是人类文化的最终审判法庭；传统气功学也是必不可少的，但它不足以满足今天和未来文明发展的需要。合理的基础应该是二者的结合，是当代和未来广泛的群众性的气功实践，是此三者的统一即气功科学。因此，气功科学不仅是用气功实践的方法去研究人的生命运动本质的一门学问，也是发展当代气功和当代气功学的基础。

以上我们从反、正两方面论述了现代物质文明、现代社会发展对气功、气功学和气功科学的需要与要求，以及气功、气功学和气功科学对人类未来发展的可能的贡献。总之，人类未来文明发展的目标是使人作为人的生命变得更为充实、圆满、和谐和幸福，气功和气功科学将在这一目标的实现过程中，发挥大于人们想象的作用，同时它们自身也在这一过程中趋于完善。

Ⅲ人和自然的协调——未来生产和生活模式的变革

“向自然索取”、“征服大自然”，这曾经是农业文明时代人们的美好憧憬，曾经是工业化浪潮的原动力，也曾经是几个世纪以来人们向科学进军的旗帜。然而，这面壮观的大旗背后隐藏着一个先验的假设：大自然是宽容无度的，而人是“万物之灵”，故“万物皆备于我”。今天，正是这个以“索取”和“征服”为特征的工业文明进程的本身，揭示了这个先验性假定的虚假，并迫使人类面临一系列严峻的挑战。譬如：

人口爆炸。人类利用科学技术打破了自身高出生率和高死亡率的平衡，人口剧增。产业革命以来的 300 年中，世界人口从 5 亿增至 50 亿。为了获取必要的食物和水，为了改善生活，人类必然在更大的广度和深度上干扰地球系统自然稳定的势态，造成一连串问题。

土地沙漠化。为获取食物，耕地面积在 300 年间从 4 亿公顷扩展至 15 亿公顷，耕地和牧场占陆地面积的 30％以上。而另一方面，森林面积急剧减小：5000 年前约为 76 亿公顷，1860 年为 55 亿公顷，1975 年减至 26 亿公顷，1986 年为 23 亿公顷，目前森林正以 1100 万公顷 / 年的速度从地球上消失。其直接结果是土地沙漠化。目前沙漠面积已占陆地总面积 10％，还有 43％的土地正面临沙漠化的威胁。

温室效应。化学燃料的燃烧，森林的破坏及其它工业活动，使得大气的化学成分发生了明显的变化。连续 30 年的检测表明，大气中CO2 的含量以每年 04％的速率递增，按现有的绝大多数气候模型估计，在不太远的将来，这可能使全球平均温度上升 2℃，这样的温度变化可以和最近一次冰期以来 18000 年间的温度变化相比拟。

臭氧屏蔽的破坏。分布于同温层中的臭氧吸收了太阳光中 99％的对地球生物圈有极大伤害作用的高能紫外线。测量表明，1978－1987 年，全球臭氧浓度平均降低了 34％～36％；1985 年更在南极上空观测到了臭氧空洞。有证据表明，造成臭氧屏蔽破坏的主要原因是人类活动排放到大气中的氟氯烃的光化学反应。而臭氧屏蔽的破坏，必将对地球生命系统和人类生态环境造成灾难性的影响。

生态环境的破坏。人口爆炸和人类活动以直接或间接的形式，从多方面破坏了地球的生态系统，其标志之一就是生物的多样性的严重破坏。据估计，地球上有 500 万～3000 万种生物，如果人类的生产和生活模式不作改变，那么，到 2000 年，地球上所有物种的 15％～20％将会消失。这一速率是自然淘汰速率的 1000 倍！物种分布改变以及具体物种的灭绝对人类的影响究竟如何，虽然还不十分清楚，但作为一种标志，它表明：地球作为人类生命活动的场所，其可居性正面临着越来越严重的问题。

等等，等等。

显然，"索取"和"征服"虽然大大提高了人类的物质文明，但付出的代价却是严重地破坏了人类赖以生存的地球环境，而反过来威胁到自身的生存。而且，如果人类不从根本上改变自身的观念，如果人类现有的生活和生产方式不作重大的改革，那么，100 年后，人类活动对地球环境的冲击与破坏将是今天的 50 倍，那将使人类处于十分可悲的境地。因为，地球是我们迄今仅知的具有维持生命所必须的丰富的氧和液态水的星球。

面临这一严峻的挑战，首要的问题是人类观念的改变，人既是"万物之灵"，同时应清醒地认识到，人也是作为地球系统的一个有机的组元而置身于其中，人类自身的命运决定于地球系统整体的运动。由此出发，调整人和地球自然环境的关系，变"征服"为"协调"。人类从远古蒙昧时代，后经农业文明时代、工业文明时代到今天和未来的超常智能时代(姑名之)，人和自然的关系也经历了服从→征服→协调的演变。如果说古人不得不臣服于自然是由于对自然的无知，而工业化浪潮中对自然的"征服"以人们对自然的各个局部的运动规律的认识为先导；那么，今天人类同自然的协调，必定要以人类对自身生命运动规律、对于自己所置身的地球系统的整体变化规律的认识为前提。这正是人体生命科学和地球系统科学兴起的原因。鉴于生命科学已述于前，这里仅从地球系统科学予以分析。

近一二十年来地球系统科学的研究和种种生态保护的实践都表明，人和自然的关系从“征服”到“协调”的转变及对于自然的整体性的认识，都面临着一系列根本性的难题。主要是：

一地球系统科学要求方法论、认识论的根本变革

首先，地球系统科学研究的对象是人类生存于其中的包括人类自身在内的地球系统的整体。因此，认识的主体（人）和被认识的客体（人生活于其中的地球的整体环境）之间的界线，不可能清楚地划分，而如前所述，这种划分正是现代科学的基石之一——客观可验性。

其次，人类认识史的经验告诉我们，认识的对象越是复杂，就越需要从整体出发来考虑问题，因为“局部决定于整体”。而目前地球系统科学最“激进”的设想是把整个系统看作是由岩土、水、气、生物四个圈构成的，考察四者之间的相互作用，以及它们对地核和日地空间的响应。故就方法论而言，走的仍然是“整体是由局部构成的”这条老路。目标的要求和具体实践在方法论上的这种矛盾如何解决？

第三，气功效应的科学实验告诉我们，“气”是客观存在，自然的整体性（包含地球系统在内）的本质在于作为自然本体的“气”（元气）的整体存在。岩土、水、气、生物四个圈的界面上的物理的、化学的和生物学的相互作用，仅仅是地球系统整体性的一个组成部分。而这一点是立足于现代科学的地球系统科学所无法容纳的。

综言之，真正的整体的地球系统科学的发展要求方法论和认识论的变革，必须把它从现代科学的方法论基础转移到以天人整体观为核心的方法论、认识论轨道上来。而与这种方法论、认识论原则相适应的认识世界的方法是人类的气功实践。因此，真正的、整体性的地球系统科学的建立和发展，有赖于气功科学和现代科学的结合。

二观念的转变

地球系统科学的目标是应付人类面临的全球性的挑战。而这一目标能否付诸实现，取决于多种因素。上述以方法论、认识论的变革为前提的真正的地球系统科学的建立和发展，仅仅是实现人和自然关系的协调的必要条件，只是认识世界这个基本层次上的事情。能否从认识世界的活动上升到改造世界的实践？关键在于观念的转变。这里，首要的是应不应该、应该如何对物质生产能力大幅度提高带来的“必然领域”的急剧扩大加以限制？要不要对以现代科学技术为先导的人类生产活动和生活模式进行彻底的反思，并考虑从根本上改变现行的（西方现代化的）模式？科学技术发展的大方向是不是“天然”正确的？存不存在科学的伦理学问题？要不要从科学伦理学的原则出发，对现代科学技术的发展加以规范？而最根本的是：人类在自然界到底处于什么样的位置？应该如何根据人类在自然界的位置（生态位）来规范人类的活动，来协调人类和自然的关系。对这一系列问题，人们有不同的看法。基本上有两大家：一家称为“技术派”，他们立足于科学技术进步和人类物质生产能力发展的历史，相信人类目前所面临的资源问题、生存环境问题等等，终将通过科学技术的进步而获得解决，因为，对人类的认知活动来说，未知的世界是如此巨大，待开发的“处女地”（如海洋、空间等等）是如此广阔，因而前景是光明的，人类的历史总是进步的，不必过虑；另一家“生态派”则认为：①对于工业化以来，以科学技术为先导的人类物质生产能力的提高所取得的成就应该重新估计。诚然，从生产的速率（单位时间内的产量）来看，生产率是大大提高了，但从能量的消耗率（生产单位产品——人的生活资料所消耗的自由能）来看，则与农业文明时代相比并无进步——如果不说是倒退的话。换言之，工业化以来生产率的提高是吃自然界自由能贮备的老本，即以透支人类后代的自然财富为代价的，是一种短期行为，不足以言胜而矜夸于古人。②现代科学对于自然的认识是相当局限的，对于人和自然关系的本质仍然相当无知。工业化以来对科学技术的过分的倚重，已经使今天的我们受到了自然的惩罚。在对现代高技术的发展对自然干扰的长期效应无知的情况下，指望通过现代技术的发展来解决人类面临的生存环境的危机，是靠不住的，有重蹈覆辙的危险。因此，对于现代高技术（如基因工程、计算机技术等）的生产应用必须审慎，必须作科学伦理学的考虑。③人类应该根据自身在自然界里的“生态位”来规划人类社会的活动，来确定需求的目标。对自身生活资料的生产这个必然领域的扩大，必须以生态位的许可加以限制，生产活动的目标不再是以生产速率为主的生产效

率的提高，而是以尽可能减小对自然环境的干扰与破坏为核心的综合评价。这就要求从根本上改变工业化浪潮以来的人类生产活动和生活的模式。

我们认为，"技术派"对于人类前景的乐观信念是可贵的，人类的智能确实还有极大的潜力有待发掘，人类生活的天地里也确实还有很广阔的"处女地"有待"开垦"；但是，现代科学方法论基础的固有的限制，规定了它的前景的局限性。"生态派"把人类看作自然界的一个组成部分，在自然整体的背景上来认识、规划人类自身的活动是可能的，提出的通过改变人类未来的生产模式和生活模式，实现人类活动和自然相协调的见解也是正确的；但是，人类对自身生态位的探求和认识，在现有的生态学乃至整个自然科学的框架内则是难以实现的。必须另辟新途，即从天人整体观出发，探求人的生命运动和自然界关系的本质，得到有关人类生态位的正确认识。而生产模式和生活模式的改变，则更与人们的气功实践密切相关。

三气功科学和现代科学技术相结合是生活模式的改革人类生产模式和重要途径

根据人类的生态位确定人类生活的物质需求，从而限制人类生活资料的生产这个必然领域的恶性膨胀，这只是改变人类的生产和生活模式，走向和自然相协调的第一步。更重要的是，要发掘与未来生产和生活模式的变革相适应的新的技术和方法。历史告诉我们，气功作为一种认识世界的方法，曾经在新石器文明的创造和农业文明的发现、发明中，起过巨大的历史作用。在通向人类文明的未来的今天，气功方法和气功科学与现代科学技术相结合，必将形成全新的、与自然相协调的高技术，从而改变现有的生产模式和生活模式。这是一相情愿的臆想吗？否。近十年来，智能气功与国内许多科研单位、高等院校的专家、教授、科研人员结合，在医疗、教育、工农业生产等领域，开展了大量成功的气功应用科学实验，已展示出气功科学的威力。例如，用外气于农业增产，1993 年最大面积的实验已达 500 亩，1994 年有的地区拟搞 1000 亩的试验田；一些地区在不增加投入的前提下，使水稻每亩增产 14％～28％，产量高达 800 公斤；玉米增产 20％～30％，产量达 600～800 公斤；小麦增产 5％～12％，亩产量达 500 公斤左右；各种蔬菜增产幅度也比较大，而且增产后的营养成分都朝着有益的方向变化。如：稻米的氨基酸、脂肪、维生素增多，糖减少；西红柿的含糖量、Vc 增多等。用于工业生产，已在抗菌素、酿酒、酱油、纺纱、棉织等的生产上取得了增产效果；使低碳钢、水泥预制板的抗压、抗张强度有所提高。在林业、渔业、畜牧业方面也取得了可喜的成果。这些气功应用的实验证明：①尽管气功和现代科学在方法论上有巨大差异，尽管气功的机理和气的本质无法用现代科学技术探究，但是，在改造世界的实践中，气功可以和现代科学技术相结合而形成新技术、高技术，可以直接应用于生产实践而产生巨大的效应；②气功本身是以天人整体

观为基础的，是与自然协调的，无干扰环境等负作用影响是气功技术的固有特点。这说明气功技术与现代科学技术相结合，有可能形成对环境无毒害、对技术装备（成本）要求不高、简便易行而又高效的高新技术，从而有可能改变现有的生产模式。

不仅如此，气功实践的根本特点之一是认识世界与改造自身的统一。气功实践能改变人体内部的气化过程，极大限度地提高人的智慧和能力，改变人和大自然界的质量、能量、信息……的交换与运用，从而改变人的生命运动对物质生活的需求，进而在很大程度上促进人类的生产和生活模式的改变，使得人的生命活动在更深的层次取得与自然的协调、和谐。气功的"气足不思食，神足不思睡"为此提供了例证。或许有人会说，那是可望而不可及的。因为要想实现以气功手段改变生产和生活模式，只有练气功达到高层次才有可能，所以没有普遍意义。诚然，这个问题在传统气功中确是如此，但在智能气功中，组场发气用于各行各业的增产是每个人都能学会、都能掌握与应用的，这正是我们奋力普及智能气功的原因之一。

综言之，无论在认识世界层次上，还是改造世界的过程中，气功、气功科学和现代科学技术相结合，将为认识人和自然关系的本质、为实现人和自然的协调、为人类未来生产模式和生活模式的变革，使得人作为人的生活变得更加完美而发挥巨大的作用。

中国气功发展简史

导论

早在 1981 年，笔者就在《气功探邃》中指出：

“气功是我国文化遗产的瑰宝，它源远流长、内容丰富，故欲探邃气功，需从深度、广度两方面入手。所谓深度，一是要探究气功与人体生命运动的关系，并赋予它现代的科学内容；二是要在我国古代文化史的背景上，考察气功的形成、发展的历史，以及它和我国古典文化的关系……所谓广度，是气功涉及的方面很多。确实，历史上的三教九流对气功都很重视：儒家把它当作修身治学的要旨；道家以此为实现‘长生久视’的秘诀；佛家视之为‘成佛作祖’之通衢；医家把它奉为‘祛病延年’、诊疗疾病的无上妙法……”

这既是我们对传统气功的态度，也是我们编创智能气功的指导思想。对此，在《智能气功科学概论》中做了进一步说明，指出“智能气功科学蓝图”是通过对传统气功以及现代科学的纵观横览与反复实践形成的。

所谓纵观，就是把气功放到整个人类历史的社会背景中考察，考察气功几千年来的变化规律，考察气功与物质生产的关系，考察气功在人类文化中的地位等等。通过考察就可以发现，气功和其他科学一样，是揭示人与大自然奥秘的不断发展的历史的认识过程。……所谓横览，一方面要对传统气功的儒、释、道、医、武、民间气功进行必要的了解与体验，对传统文化的整体观理论有所了解与认识……另一方面，要对现代科学、医学、哲学等知识有所了解与认识……”（见《智能气功科学概论》国际文化出版公司 1994 年 8 月第 1 版第 115 页）

因为

“气功科学与哲学、宗教、医学、古典文化有着不可分割的联系，它们与现代科学、医学共同形成智能气功科学的文化基础。”（同上书第 138 页）

尽管智能气功在上述思想的指导下，已经建立了自己的完整理论体系与层次井然的功法，但从一门独立的科学来看，智能功人还必须了解传统气功的概貌及其与人类文化的关系。为了便于同志们的纵观横览，我们在智能气功的系列教材中，编撰了《传统气功知识综述》、《气功与人类文化》、《中国气功发展简史》这三本书，由于这些问题所涉及的范围非常广泛，内容非常深奥，加之笔者水平与篇幅所限，故未能全面展开——只进行了提纲挈领的论述。鉴于这三本书所述内容是各有侧重的，如《传统气功知识综述》一书，着重点是传统气功的理法方面，介绍时有的是和盘托出，有的是述而不作的整理，力争把埋在传统文化中的气功文化的髓核发掘出来。《气功与人类文化》一书则仅把儒、释、道气功

有关的义理做了适当的表述。我们知道，在漫长的封建社会里，气功成了宗教的附庸，气功的修炼成了完成信仰的手段。因而本书所介绍的内容不可避免地要广泛涉及儒、释、道的教义，因为我国的传统文化就是以儒家思想为核心的、儒释道三家文化互相渗透的结合体。综观前述两书，前者偏重于练功实践，后者偏重于义理的阐述。若能两书合参，对了解佛道儒气功的全貌则大有裨益。《中国气功发展简史》一书，着重阐述传统气功的发生、发展及其变化规律，不仅要涉及理论的发展，要涉及功法的演化，而且更重要的是站在历史唯物主义与气功科学的高度，找出这些变化的原因与规律来。唯此才能了解气功的过去、认识气功的现在、指导气功的将来。——这正是我们编撰《中国气功发展简史》的目的所在。

在《中国气功发展简史·导论》这章中，我们将对有关的基本问题，如研究气功发展史的方法、气功发展规律、气功源流概况等问题，作一粗略介绍。

第一节 综述

I 气功史与气功发展史

我们知道，任何史学都是叙述自己本科所及的人、事、物的发生、发展状态及其变化规律的学问。以此例比，气功史无疑应该是叙述气功的发生、发展状态及气功变化规律的学问，包括气功的发生史、发展史、断代史、功派理法的形成、功派源流及其变化规律等。征诸实际，目前问世的中国气功史，只是把各朝代的气功人物、著述作了详略不等的介绍，其他内容则贫乏得可怜。这样的气功史，应该属于气功史学的断代史的内容，它可以为人们提供大量的气功史料与知识，可以开扩人们的气功视野；但难以使人们了解气功的理法在其历史长河中为何会发生那么多的变化，为何会形成许多对立——甚至水火不相容的观点。正因为这个缘故，我们对杂乱无章的、漫无头绪的众多气功史料进行了整理、研究，力求搞清楚其内在的发展、变化规律及其与整个文化背景的关系。鉴于我们的水平、精力以及能找到的材料有限，故未能对气功史学的方方面面问题做深入细致的研究，只对其主要问题的主要方面进行了简单扼要的考查，所以把我们编撰的这部气功史教材，称作《中国气功发展简史》。

II 如何研究中国气功发展史

我国气功虽然渊远流长、门派众多，但在历史上它从未以独立的文化形态出现。它或附属于儒学，成为治学修身之本；或隶属于宗教，成为修仙成佛的手段；或寄身于医学，成为诊疗疾病的妙法；或寓技于武术，成为克敌制胜的法宝……凡此种种，不一而足。这一切，给研究我国气功发展史造成了相当大的难

度。加上气功传授的保密性，更加难以寻觅其发展脉络与演绎关系。面对这种史实，如何才能够整理出正确反映我国气功发展状况及规律的简史呢？我们注意了从以下几点入手。

一 注意了我国气功的特点

（一）门派多

我国气功自汉代以后，逐渐形成了儒、释、道、医的区别。尔后，各门之中，又逐渐分化，门中又分门，派中又分派，形成枝繁叶茂之局面。尤其是道教，金元之后，门派林立，难以尽叙。仅白云观存档者，就有 86 家，每家都有各自传承，其家谱既是辈份标志，又是该派的总的思想（包括理法、修行与证果）。为了使读者知其原貌，现将各家谱系依白云观所载录之于后：

第一　混元派　太上老君，姓李名耳字伯阳，号老聃，降生河南亳州苦叶县，二月十五日圣诞。

混元乾坤祖　天地日月星　三教诸圣师　金木水火土

浑合本空峒　朝谒上玉京　虚无生一炁　良久归太清

第二　混元派

一永通玄宗　道高本常清　德祥恭敬泰　义久复圆明

混元三教主　天地君亲师　日月星斗真　金木水火土

第三　尹喜派　尹喜真人尹喜派又鲁山、文始、楼观三派字同

道德清上高　云程守炼丹　九重天外子　方知妙中玄

心静自然体　发白而童颜　袖吞乾坤大　阴阳造化先

五祖派（第四～第八）

第四　少阳派　东华帝君，姓王名玄辅，号少阳。降生于战国时。寝中得老子於终南山，梦传《黄庭经》。所得著世。二月初六日圣诞。系山东青州府人。

弘宣无极道　习学理自明　有个长生路　飞升上云程

第五　正阳派　钟离帝君，姓钟离名权字云房，号正阳，汉时将军。系陕西西安府咸阳县仙籍，得东华帝君秘诀。授道于终南山。四月望日圣诞。

阴阳生造化　　动静合本元　　自得神仙指　　方知妙中玄

第六　纯阳派　纯阳帝君，姓吕名岩字洞宾，道号纯阳。系山西蒲州府蒲州县仙籍。四月十四日圣诞。唐天宝进士，有日月当空之祸，隐于终南，受正阳祖师大道。四门人留传瀛洲龙沙派，即今纯阳派。

寂然无一物　　妙合于先天　　元阳复本位　　独步玉京山

第七　海蟾刘祖派　海蟾祖师，姓刘名操字宗成。系燕山人。六月初十日圣诞。受道于钟离帝君。

省悟自归隐　　修养本之神　　散淡蓬莱客　　逍遥阆苑人

第八　重阳派　重阳祖师，姓王名允卿。生于宋徽宗时。系咸阳县大魏村人。十二月二十二日圣诞。

自己有真宝　　何须向外寻　　一旦功成满　　飞升大罗天

七真派（第九～第十五）

第九　龙门派　长春祖师，姓邱名处机字通密，号长春。系山东登州府栖霞县滨都人。正月十九日圣诞，七月初九日飞升。元世祖敕封长春演道主教真人。元武宗封长春全道神化明应真君。

道德通玄静　　真常守太清　　一阳来复本　　合教永圆明

至理宗诚信　　崇高嗣法兴　　世景荣惟懋　　希微衍自宁

住修正仁义　　超升云会登　　大妙中黄贵　　圣体全用功

虚空乾坤秀　　金木姓相逢　　山海龙虎交　　莲开现实新

行满丹书诏　　月盈祥先生　　万古续仙号　　三界都是亲

第十　随山派　长生真人，姓刘名处玄，字通妙，号长生。系山东莱州府掖县武官庄人。金熙丁卯岁二月初六日圣诞。七月二十日飞升。元世祖敕封长生辅化明德真人。元武宗加封长生辅化宗玄明德真人。（原本头注有“七月二十日圣诞，二月初六日飞升”十四字）

思道明仁往　　全真性复常　　景高和礼义　　嗣信守忠良

裕谦贤旅泰　　宗友茂惟祥　　盛益希诚朴　　玄元世永昌

金木万古续　　智慧保宁光　　圣体通三界　　广

大演自清

志虚空教化　　月盈妙中黄　　用功悟仙号　　丹书现荣阳

行满乾坤秀　　圆融衍相逢　　莲开龙虎诏　　超升崇利亨

第十一　　南无派　　长真祖师，姓谭名处端，字长真。系山东登州府宁海州人。金太宗天尊元年三月初一日圣诞。四月一日飞升。元世祖敕封长真云水蕴德真人。

道本崇真理　　玄微至妙仙　　玄去云霄上　　功成必有名

大教明清静　　宏演往惟良　　悟元光体性　　一志复圆融

冲寿通旅泰　　了然衍望兴　　中和宗正巧　　智慧化全家

新友圣书诏　　炼就宝金丹　　裕谦常礼义　　慈行满乾坤

龙虎广修理　　模照永遐龄　　山川千古秀　　盛希守忠贤

第十二　　遇山派　　长玄真人，姓马名钰，字玄宝，号丹阳。系山东登州府宁海州人。金太宗天尊元年五月二十日圣诞。十二月二十二日飞升。元世祖敕封丹阳抱一无为真人。元武宗加封丹阳抱一无为普化真君。

自元来正志　　冲寿成仙丹　　忠靖得礼义　　了然见朝天

致虚端笃悟　　本理淳全玄　　清微通大化　　真常合妙言

崇教和法本　　守仁有功夫　　恭敬明智慧　　圣体立遐龄

宏应演音信　　高复现祥光　　诚慈惟黄贵　　金木会王逢

云升龙虎交　　嗣希直用行　　荣茂乾坤秀　　莲开衍宝兴

第十三　　华山派　　广宁祖师，姓郝名大通，字太古，号广宁。系山东登州府文登县人。金熙天眷庚申岁，幼壮卜筮授教。正月初三日圣诞。十二月三十日飞升。元世祖敕封广宁通玄太古真人。元武宗加封广宁通玄太古真君。

至一无上道　　崇教演全真　　冲和德正本　　仁义礼智信

嘉祥宗泰字　　万理复元亨　　清静通玄化　　体性悟诚明

养素守坚志　　虚灵慧业生　　希贤遵秘法　　慎修保纯真
敬谨规良善　　默功毓秀英　　勤能扶世运　　积久大丹成
永建根基厚　　仙瀛书盛名　　圆满光华照　　云天庆上升

第十四　　嵛山派　　玉阳真人，姓王名处一，字精通，号玉阳。系山东登州府文登县人。金熙宗二年三月十六日圣诞。四月二十三日飞升。元世祖敕封玉阳体玄广慈普度真人。元武宗加封玉阳体玄广慈普度真君。

清静无为道　　至诚有姓名　　金玉功知巧　　通此加地仙
玄冲宗义德　　茂演教宏元　　中和真法永　　智慧保神全
恭敬成希盛　　璞福世康宁　　莲开丹书鉴　　广大复圆融
旅泰万古续　　常义现荣阳　　洁渊威锦量　　行满理惟祥
未修空妙瑞　　阐言守忠良　　虞悟容之迴　　朴极献?馥

第十五　　清静派　　清静散人仙姑，姓孙名不二，号清静散人。系山东登州府宁海州人。宋徽宗宣和己亥岁正月初五日圣诞。十二月二十九日飞升。元世祖敕封清静渊真玄虚顺化元君。

全真通玄理　　大道德无为　　性合灰尸解　　只此百功夫
虚静明常应　　宏仁守至诚　　嗣教宗元化　　悟本自遐龄
保命登云会　　妙中演洞清　　超升广智慧　　三界永康宁
长存修万古　　行满法光明　　勤用生利益　　金木续乾坤
丹书祥速现　　普照瑞龙鳞　　高上神霄太　　炼成运相逢

第十六　　金山派　　邱祖岔派玄字分支。玄静祖师，姓孙名玄静，字元玉，号金山。系山东莱州府即墨县崂山人。明嘉靖敕封护国天师。

玄至一无上　　天元妙理生　　体性浮空坐　　自然是全真
常怀清静意　　合目得金丹　　道高扶社稷　　留名万古传

宏扬开大化　　正法度贤宗　　温良恭俭让　　宽仁慈善容

潜心存本位　　密念守规中　　勤修延寿命　　内息润黄庭

安义黍珠成　　凝照慧光灵　　冲举云霄外　　永与太虚同

第十七　　金辉派　　邱祖本字岔派分支，齐真人名本守，字金辉。

本合教中理　　智时悟我机　　远近从和起　　阳子结金辉

超元守静致　　同法会真人　　诠义功斯尚　　观文象迺纯

第十八　　阎祖派邱祖复字岔派分支，茅山乾元观。

复本合教永　　圆明寄象先　　修成龙绪业　　历代嗣宗传

第十九崂山派

复驾云龙去　　至教延七真　　中元通玄理　　福泽自德春

第二十　　清微派　　马祖岔派分支，遇山（此派原本二十字，于同治十二年有房山县城隍庙来观同众公议重续八十字）。

守德崇用福　　一清季祖真　　永高常正静　　圆通宗本恒

金鼎结大丹　　长生造化中　　与天同无极　　法嗣继犹龙

赤明阳和日　　太焕碧玉宫　　华夏兆臻弼　　彦度紫垣东

云衢听仙韵　　芝裔总蔚丛　　千代归黄道　　诚维求元功

遇缘蓬莱会　　山人智慧兴　　续传奥妙理　　支演万古风

第二一　　清微派　　大茅真君名盈，系陕西咸阳县人。

善道崇真祖　　正元直德高　　守清希大用　　玄教延明朝

国阜世安静　　何泰荣继诏　　龙庆天长卯　　岛融如舜尧

第二二　　清微派　　二茅真君名固，陕西人，更名。

崇虚与道　　富德仁从　　世理真常　　可思教本

克成大正　　壁定文昌　　一字增崇　　计少玄祖

性如日月　　体似玉银　　合朝无上　　万古留名

第二三又二　茅派
复虚与道　　富德从仁　　世理真常　　教本可思

克成大正　　毕定久昌
第二四　清微派　三茅真君名衷，系陕西咸阳县人。
混靖希景　　守汝玄志　　宗道大天　　得性自尊

克崇祖德　　光绍真应　　师宾友嗣　　永仁世昌

恭存依敬　　伦思继本　　丹贯以丞　　灏演精信

念爱明持　　载启先觉　　云章揖业　　珠进遥芝

第二五　静一派　三茅真人姓刘名熹字世伦，号大元。
混静希景　　守汝玄志　　宗道大天　　德性同尊

克崇祖德　　光绍直应　　师宾友嗣　　永世仁昌

以存恭敬　　有自必承　　能思继本　　端拱一诚

第二六　张玉皇高上派
道德功行成　　清静保全真　　黄庭聚万象　　辅
护自元君
第二七　清微派
思道景守以自清　　德振绍顺继敏宗　　志启弘宸拱先
智
慧显祝延永成功　　合荣圣教证玄琮　　义理开明万法
通
至静常存真一处　　虚心怡朗性圆融
第二八　清微派
思道文德时日奇　　守真存正继雍熙　　一从演法承宗
惠
百世调源嗣汉枝
第二九　清微派
思道永德时自奇守真存正继雍熙玉兴智慧延广衍

培祝隆新锡佑及

第三○　清微派

思道大应久悟　日仕普济真元　玄良宜崇文智

明镜广报宏恩

第三一　龙虎山正乙门下天师清微派

冲汉通玄韫　高宏鼎大罗　仙源愈兴振　福海启洪波

第三二　正乙派天师张虚静真人，系江西龙虎山信州人。宣统元年仲春，重续二十字。

远近资元运　久长保巨浮　道惟诚可宝　德用信为珍

秉教宏丹箓　葆真启世人　鸿图辇景祚　圣泽振昌辰

玉局受经后　贵水传灵根　青城垂氏派　妙法继洪钧

第三三　天师正乙派

一德守真元　清扬印本玄　静明存正道　太素永通宣

蜀都降龙虎　所悟乾坤全　教法无中有　丹书古今传

第三四　张真人正乙派

一元义道至　真全守太清　照应通玄理　惟希最有成

第三五　正乙派

永志玄守道　正乙继元宗　真常明悟性　宏教演法通

星月皎天汉　清静点行功　抱点无量念　机理至仁中

第三六　正乙派

一渊以道治　国祚永安宁　往通常玄理　惟希太景成

万源从始玉　朗然烟洞明　真法达自性　超宗义越亭

第三七　天师张真人正乙派

守道明仁德　全真复太和　志诚宣玉典　忠正演金科

冲汉通玄韫　高宏鼎大罗　三山扬妙法　四海涌洪波

第三八　　　　正乙派　　　　此派自光绪八年八月，系通州里二四佑民观续起。

从守真正元　　　　道往体崇安　　　　清静功成满　　　　玄妙步云仙

金光冲霄汉　　　　超然玉京山　　　　圆通大智慧　　　　万古永留传

第三九　　　　正乙派（后门火神庙）

思道应云正乙　　　　终成万世圆通

是法先贤有德　　　　端然永选仙功

（民国八年二月初一日续

存心现理养性　　　　守本诚和清静

智慧犹惜上远　　　　得诠复还安定）

第四○　　　　天师张道陵真人正乙派

正乙守道　　　　修往延洪　　　　鼎元时兆　　　　秉法钦崇

福善永寿　　　　明智昌隆　　　　熙朝嘉绍　　　　静演真宗

光大恒启　　　　广运会通　　　　乾坤清泰　　　　万事成功

第四一　　　　正乙派

怀玄抱真　　　　道合无为　　　　养素守默　　　　保光图和

致虚冲阳　　　　承化弘先

第四二　　　　天师分支尹喜派

化弘元密　　　　道德真常　　　　灵源镇远　　　　天蓬维黄

五登永参　　　　二桂恒昌　　　　清承祖印　　　　奕世绍芳

第四三　　　　真武玄武派

宣渊一道志　　　　求德振常存　　　　照应通玄理　　　　微希太景成

第四四　　　　吕祖天仙派

妙玄合道法　　　　阴阳在乾坤　　　　志心皈命礼　　　　万古永长春

清静无为宗　　　　临通大洞金　　　　暂状师得位　　　　辉腾谒太空

第四五　　　　天仙派

崇高容文德　　　　永远坚立经　　　　遵尊万化体　　　　守

养一炁成
第四六　　天仙派
灵宝无二法　　真一启玄宗　　清静妙难思　　祯
界叙太空
第四七　　吕祖蓬莱派
圆通智毓用　　始清重密真　　丹体赴蓬莱　　宝
鼎炼成金
云霞生造化　　光明妙元根　　道德福田本　　万
古永长春
第四八　　葛真君天台派
混元分太清　　玄微自古今　　释儒悉皈依　　三
教合元君
第四九　　许真君净明派（系江西人）
天德高无量　　照明自古今　　玄元闻见处　　总
合圣贤心
道德宏清静　　法源广大成　　东汉有章教　　功
果保忠祯
第五○　　果老祖师云阳派
崇静真阳复　　至坚守太玄　　智礼清自信　　存
义法明长
道贵诚正理　　德尚实和行　　参赞乾坤机　　变
运造化功
第五一　　铁拐祖师云虚派（七月初十日圣诞）
太玄了清辉　　鹤然谢瑞征　　功高身必贵　　妙
诀合天心
第五二　　何仙姑云霞派
高居三界外　　回首盼世尘　　谁是女丈夫　　请
来同修真
第五三　　曹国舅金丹派
芝田白鹤栖　　丹物炼药丸　　遍体是纯阳　　飞
身入云汉
第五四　　曹仙姑清静派
发个冲天志　　修行有何难　　太阳炼形去　　妙
理至奥玄
第五五　　樵阳真人玉线派
无恒常自在　　静慧一真如　　性定心空寂　　玄
元道法兴
第五六　　老华山派陈抟老祖系四川夔州府人。

须度玄明月　　朗然雷随风　　蓬莱真清静　　道德中可东
性定发祥泰　　阴阳妙法通　　龙虎交变化　　乾坤惟满充
金木还本体　　来往运全功
第五七　周祖灵宝派
思道洞本重　　明香克理忠　　洪良居士显　　一嗣永承宗
德大传家久　　清修福泽长　　世肇因衍庆　　慈风蓬莱祥
第五八　周祖铁冠派
思道大应恒悟　　月仕普济真元　　崇文智明境广
心传嵩岱显扬　　静默中存志诚　　寿永泰运亨昌
第五九　徐复阳祖师鹤山派
复驾云坎至　　崇教道九真　　种正通玄理　　福泽自得春
元阳从心布　　萌芽不更生　　体性虚空坐　　安然金丹成
第六○　鹤山派
重临修仙侣　　光华常延增　　乾坤均相配　　龙虎交黄庭
秉剑立善法　　逍遥遇遐龄　　智慧明日月　　还升太和宫
第六一　自然派三丰祖师姓张，系沈阳人。在屋山，留传邋遢派。新宗派檀塔派俱归。
玄云曲端静　　清虚色自轻　　月圆皈命礼　　抱意管丹诚
元玄明至本　　大详理幽微　　参透无中有　　方可达希夷
第六二三　丰祖师自然派
惟道然之宗　　若守可以隆　　功德归盛泰　　万世礼仙真
本静从玄教　　福寿永长兴　　合清仁志点　　秉义复元澄
第六三　三丰派
道德机宏容　　真正守长清　　万强工夫首　　宗来教方春
星月皎天汉　　守静默行功　　一德无量念　　玄

理至仁忠
第六四　　　　三丰派
　　　　玄云通道居端静　　　　白鹤乘虚向自清　　　　师资月圆皈志礼
　　　　身中抱一管丹成　　　　太上渊微入妙元　　　　凌云星朗贮壶天
　　　　功候到日方许就始悟真言信可传
第六五　　　　三丰派
　　　　大道英勇德　　　　真正守常存　　　　万疆共福寿　　　　宗脉教芳春
第六六　　　　三丰祖师日新派
　　　　大道应永得　　　　守教志常真　　　　一阳来复本　　　　同静德玄风
第六七　　　　日新派　　　　（此派系光绪八年七月二十日续起）
　　　　冲和天根定　　　　涵养易书深　　　　宝元得正体　　　　归吉万年身
第六八三　　　　丰祖师蓬莱派
　　　　圆通智敏用　　　　是清修觅真　　　　丹体蓬莱会　　　　保定炼成金
第六九　　　　天山派　　　　萨真君名守坚，号紫云。系四川云宁府云宁县人，生于炎汉宁帝八年七月二十六日圣诞，五月五日飞升。
　　　　孤肩担日月　　　　老鼎铸乾坤　　　　玉豆黄庭跃　　　　金光紫气悬
　　　　群仙还大药　　　　古塔露真烟　　　　三宝钟千幻　　　　九重法一传
　　　　神钦飞锡客　　　　鹤听点花禅　　　　万象归元始　　　　同生极乐天
　　　　熙和登福宇　　　　清静远尘缘　　　　瑞自芝兰霭　　　　祥从云汉迁
　　　　志诚恩济普　　　　功久德思全　　　　若悟虚无学　　　　常参妙与玄
第七○　　　　萨真君西河派
　　　　守道明仁德　　　　全真复太和　　　　志诚宜玉典　　　　中正演金科
　　　　冲汉通圆满　　　　高宗居大罗　　　　武当兴法派　　　　福海起洪波
第七一　　　　萨祖派　　　　（系宣统元年三月二十六日由陕西汉中府城固县平浪宫代来四十字邓道友）

道德广元明　全真冲本城　清净机玄妙　无为从复融

体仁宏正化　悟性显智宁　溪惟通莲合　世金永发兴

第七二　龙门华山派　丘郝二祖在山东济南府长清县东南十里五峰山。

通玄全真冲和德　正本恒成位尚仙　仁能贞心传义纪

世见生前浩太元　子阳遍转归至道　盈宿守静保丹田

情高悟开复天理　自然长颜如松年

第七三　邱祖又派

道守悟玄微清静本希夷无为自然妙又继龙门裔

真常德正止重开风唱奇功成超紫府丹诏赴瑶池

第七四　郝祖岔派　（在武当山，开基于明朝，留下此派，即名为郝祖岔派。）

道铃治明惠　建贞一亨嘉　莫哗纯翠景　兆裔永流传

至虚无上理　澄清定宁基　冲和德正本　仁义礼智信

第七五　王祖岔支嵛山派

宏运庆万礼　大川守真源　忠信怀仁德　礼义学道先

第七六　先天派　吕祖门人李清庵真人

自一无上道　永忠太夫人　礼高重进本　可得万代清

志诚和妙有　炼性合融明　澄湛通玄化　元罡温玉京

第七七　本山派　碧云祖师姓孙名碧岩，系终南山人。留传榔梅派即武当山。

碧山传日月　守道合自然　性理通玄得　清徽古太元

真静常悠久　宗教福寿长　庆云冲霄汉　永远大吉昌

第七八　陈、赵二师留传栖安派　（此派系自光绪元年春月续。）

教垂万古　淡泊家风　栖安同德　宏演三乘

凝真高洁　　　吉庵圆通　　　混合为一　　　道继犹龙

第七九　　紫阳派　　　张紫阳真人，于雍熙年间，在台州府天台县崇道观。

陵源觉海静　　　宝月性天明　　　随景元华谷　　　得符瑞泰清

参悟名真理　　　修为筑到基　　　完全成圣果　　　自在乐希夷

灵素中常妙　　　葆光萃太空　　　道高超极则　　　德懋证玄通

第八○　　霍山派　　　邱祖宗字分支岔派，云樵真人姓张名宗璇，字耕云。系山东登州府福山县人。由光绪甲申秋间，重赴白云观传法。门下弟子等因徒众人繁，叩求愿遵宗字为第一代号

宗诚信崇绪　　　修善法德超　　　璇律传千士　　　智慧贯天高

耕兴龙门教　　　静参玄中妙　　　云度众生戒　　　万载尊师道

第八一　　御制九宫山派　　　（系京山人，姓张名道清。）

道宗元太希　　　惟天可守之　　　以智绍弥祖　　　端显应良师

公子茂中景　　　叔孙克世时　　　孟仲季若善　　　居处自然熙

增广开雍基　　　修持正本支　　　秀钟贤达立　　　福寿海山齐

妙悟承嘉祉　　　融通得静机　　　万年类永锡　　　佐国瑞云奇

第八二　　彭祖直空派　　　（此派自民国二年戒期汤静谦由江西带来。）

普圆溥照觉性　　　应度慈光黄庭　　　正达道法源通

谱愿成善果　　　真常智慧全　　　证盟功德海　　　修悟定超元

虚静和仁义　　　清微志妙先　　　嘉祥尊大极　　　万理总同原

有时参厥旨　　　随在契天机　　　若能归一贯　　　平易亦神奇

第八三　　广慧派　　　章祖名哲，道号广慧。祖居江西南昌府武宁县三十五都顺义卿石门仙潭人。宋理宗景定二年二月十九日降生。自幼好道。二十七岁结庵丝罗山，即今太平山也。年五十三岁端坐而逝。（此派系民国五年丙辰八

月初八日由江西南昌府武宁县太平山万寿宫穆善清带来六十字。）

广德通玄净　　壶空悟乾坤　　清守炼金意　　矩本一中稀

定祥元贞吉　　虚明幻化期　　实承符法理　　万古太平春

至善宜知止　　纯修在返真　　丹成能见性　　证果有良因

第八四　　华山派　　（此派光绪元年自南方带来，又有人云是华山后续。）

自求精微妙　　洪昌圣贤心　　昆仑阐大法　　咸登谒玉京

三界十方内　　遍地黄芽生　　龙虎盘坎离　　五气华池中

了然永解脱　　逍遥斗牛宫　　位列诸胜景　　光照满乾坤

第八五　　华山派　　（南方后续）

自求靖未朴　　宏常盛有恩　　昆仑重大华　　撼珂合封增

三界千古秀　　极锦丹桂兴　　山海龙虎交　　阐彪现遐龄

了然端敬建　　新友广洁勤　　裕谦渊斌馥　　普照满乾坤

第八六　　尹喜派　　（尹喜真人尹喜派，此乃南方带来。）

道德清高上　　云呈守炼丹　　九重天外子　　方知妙中玄

清静自然体　　发白面童颜　　袖吞乾坤大　　阴阳造化先

悟本从正礼　　冲和养太元　　轻寂全木柄　　一定龙虎盘

慧法祥光现　　莲开宝林宣　　身应归根窍　　气住复命关

三千功圆满　　异姓合真仙　　逍遥蓬莱路　　今朝玉京贤

以上白云观记录各派谱系，仅是对在该观传道的道士所属门派的谱系。征诸实际，每派谱系中又因传法不同，又分出不同派系。譬如：第一派——太上混元派，原来谱仅 20 字，即从“混元乾坤祖”至“金木水火土”，后来续谱时就产生了分派的差别。太上混元派续 20 字成前述之 40 字；另一派续谱 20 字则是“鸿蒙判阴阳，太极比河图，仁义礼智信，生老病死苦”，则成道祖混元派。第六派的纯阳派，

又有在 20 字之后续谱 20 字“天台随吾走，养道当勤功，要访出外客，须向苦中寻”。又如七真派的谱系，除龙门派谱系原来就是 100 字外，其余六家谱系，原来只是前面 40 字，后面 60 字乃后人所续。至清朝末年，仍有沿用 20 字谱系者。再如第 16 派的金山派谱系，原只有前 20 字，即从“玄至一无上”至“自然是全真”，后人续谱，有续 60 字成前述者，有续“行满朝金阙，功成谒玉京，逍遥三界外，仙箓早书名”成 40 字者。不仅如此，白云观谱系中，缺乏南派双修谱系，以及以符箓、剑术著称的南宫派系，以及太极无为派系。现补述如下：

南五祖派系：

清静心宗远　　绍世沿崇人　　应化通志惠　　洞理自明真
道忠传守义　　茂演教无元　　冲和正法成　　智慧保福全

南宫派谱系：

子午卯酉用　　辰戌丑未悬　　无为常清静　　龙虎服大丹

太极无为法派谱系：

空灵性之本　　玄静真玉清　　如得太极法　　神归虚道中

据笔者所知，道门谱系中，尚有大茅乾元派，二茅乾元派，三茅乾元派，徐圣翁宗理派，重阳王祖金丹派，张果老阳派，张仙邋遢派等不一一补述。我国气功门派之多，从以上介绍可见一斑。人们不禁要问，为什么在我国会产生这么多流派？它们之间有何联系？能否找出它们之间的演化规律？这正是本书要解决的任务之一。

（二）理论多

传统气功中的理论非常繁杂，几乎涉及我国传统文化的方方面面，其中尤以道家（包括医家）气功理论最为丰富。诸如，阴阳理论、五行理论、八卦（包括九宫）理论、道的理论、元气理论、精气神理论，经络理论（包括奇经八脉）、脏象理论、气化理论、五运六气理论、干支理论、气血流注理论、周天理论、丹田理论等。儒家则有理气理论、中和理论、内圣外王理论、性命理论等。佛家则有缘起理论、唯识理论、涅槃理论、因明理论、声明理论等。上述理论多属于基础层面的理论，至于与练功相关的具体理论，就更多了。或问何以致此？因为人是一个多层面的有机的开放性的巨系统，所以使之达到优化生命状态可以从不同层面着手。实践层次的不同，形成的理论也就有了差异。《道海玄微》就曾指出：

“在先天道中，一云为无极、太极、中极，一云为天极、神极、人极。鸿濛未开，修混元者，曰无极门道。修阴阳已形而未判，浑沦寂然而不动者，曰太极门道。修阴阳已判，太极动交而致中和者，曰中极门道。再次，修天极者，以行天道为下手法门。易极博大而合人天。修神极者，以行神通为下手法门，易得神道而开乾慧。修人极者，以行人道为下手法门，易入圣域而得声闻。”

我们在《智能气功科学概论》中对此做了更加明确的阐述：

“众多的流派和不同的功法形成的原因是多方面的，有历史的根源，有地域的限制，也有人生哲学的不同等等。但一个最基本的原因是人的生命运动的固

有特性。人是一个开放的、多层次的超巨系统，极其复杂。控制论告诉我们，任何一个复杂系统，即便是无生命的工程系统，从一个状态转变为另一个预定状态（目标）的途径是多样的，绝不是唯一的。就象俗话所说的那样：‘条条道路通北京’。所以，可以预料，对于人体这样一个开放的、多层次的超巨系统来说，从正常生理状态（稳态）进入各种不同层次的气功态（优化的稳态）的途径，也不是唯一的，而是多种多样的。而通过锻炼能使人自觉地改变自身的生理状态使达于气功态的方法，就是我们日常所说的气功功法。因此，气功功法繁多，流派各异，是人的生命运动的固有特性所决定的，是理所当然的。

举个例子。《易·系辞》说：‘是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。’这是古人对于宇宙演化、构成的认识。根据人体生命整体观，它也适合于人的生命运动。作为人体生命运动的模式有多种：如从八卦层次可以推衍出经络模式（十二经）、脏腑模式（五行）等；从四象的层次可以得出三才模式（精、气、神）；而从两仪的层次，则可得出关于人体的阴阳模式（阴平阳秘），如此等等。这样，若从八卦这个层次着眼，那么练气功，或者用气功治病，必须从经络入手，或者从脏腑入手。周天功属于前者，而气诀吐纳的功法为后者之一例。于是，在这个层次上就形成了不同的流派。若着眼于‘二’这个层次，那么练功和治病的首务在于调和阴阳。进而若着眼于‘一’这个层次，那么练功和治病可以不论经络、脏腑，也可以不必讲究阴阳，主要讲的是元气，练混元气的流派也属于此。

不仅如此，按照古典的人体生命整体观，天人是密切相关的，因此功法功理往往带有地域的特色——小自然环境的色彩。同样，按照整体生命观，人的生命运动是在人类社会的背景上进行的，而社会是进化的，所以功法功理也必然带有历史的印记。”（见《智能气功科学概论》国际文化出版公司 1994 年 8 月第 1 版第 20～21 页）

在众多理论中，彼此矛盾者有之，互相诋毁者有之，往往每一门派都把自己的功法、理论说成是天经地义，是正统，是大道，把其他门派的功法、理论贬低为旁门外道。不啻如此，很多门派都神化自己功理、功法的来源……这一切都为研究气功发展史增加了难度。

（三）彼此对立的门派又互相渗透

尽管争奇斗艳的各家功法都严守各自的门户，鼓吹自己为无上法门，然而事实终归是事实，各门派都在不同层次、不同角度上来提高人的身心素质，也就是说，各门派在强化人体生命活动这一点上有着相当大的共性，因而在各门派互相争斗中必然会有一定程度的彼此间的渗透，功理、功法莫不如此。如佛家的天台止观就吸取了道家的六字气法，而禅宗则是在佛家禅定的基础上与庄子的逍遥道论相结合的新产品，密宗则在很大程度上受到道家与医家的影响。又如儒家本来是辟佛反道的，但发展的结果却出现了宋明理学——这个儒释道相结合的新儒学派。道家更是如此。如王重阳的金莲正宗，就是汲取了儒家的伦理道德，吸收了佛家的心性理论，创立了新的道家理论，道教的经典也多是仿照佛经的体例编

撰的。道家的著名人物陶宏景、张伯端等最后都皈依于佛。后世的丹道派名著《性命圭旨》一书，则从道家立场融儒释道于一炉，而且末后一着归之于佛。这一切不仅表明门派的分别是不必要的，而且为我们研究气功发展史展示出一个可能——即各互相对立的门派是可以兼容的，是可以融合的，是有着走向统一的可能的，只是在那个时代还不可能走上真正的统一而已。

二 注意气功和我国传统文化的关系

（一）必须注意文化与宗教的关系

我国传统文化是以儒家文化为主，兼收佛、道文化而形成的一种特殊文化。它贯彻到宗教、哲学、科学、文学、艺术、道德、法律、技艺等方面。对此，我们在《气功与人类文化》一书中做了阐述，这里不拟详述。

我们知道，气功是内向性运用意识，提高人们身心素质的实践。而这种实践是人类发展到一定阶段时，必然会呈现出的一种生命活动，尽管开始时这一生命活动是处在自为而非自觉阶段。这种生命活动可以在人们常态智能基础上，开发、强化人的超常智能，而这种智能相互为用，在建立人类文化过程中递相促进。当内向运用意识的生命活动的实践被人们自觉运用时，这类知识又成了人类文化的一部分。我们的祖先的气功造诣在 4000 年以前就达到了较高水平，所以才造就了中华民族强调“内求诸己”以治学修身的文化传统。“内求诸己”也叫“反求诸己”。对此《吕氏春秋·论人》中说：

“何谓反诸己也？适耳目，节嗜欲，释智谋，去巧故，而游意乎无穷之次，事心乎自然之途，若此，则无以害其天矣。无以害其天，则知精，知精则知神，知神之谓得一。凡彼万形，得一后成。故知一，则应物变化，阔大渊深，不可测也；德行昭美，比于日月，不可息也；豪士时之，远方来宾，不可塞也；意气宣通，无所束缚，不可收也。故知知一，则复归于朴，嗜欲易足，取养节薄，不可得也；离世自乐，中情洁白，不可量也；威不能惧，严不能恐，不可服也。故知知一，则可动作当务，与时周旋，不可极也；举错以数，取与遵理，不可惑也；言无遗者，集肌肤，不可革也；谗人困穷，贤者遂兴，不可匿也。故知知一，则若天地然，则何事之不胜？何物之不应？”

这与荀子说的

“虚一而静谓之大清明。万物莫形而不见，莫见而不论，莫论而失位。坐于室而见四海，处于今而论久远。疏观万物而知其情，参稽治乱而通其度，经纬天地而材官万物，制割大理而宇宙里矣。”（《荀子集解·解蔽》）

是完全一致的。后世《二程全书》也说：“君子之遇艰阻，必反求诸己，而益自修。”这一切都明确指出在农业文明时代，人的认识、改造客观世界的能力，是通过加强自身修养获得的，而不是天或神赐予的。这一修养过程，就是气功的内向性运用意识的锻炼。这种唯物主义的“制天命”、“人定胜天”的天人整体观思想，与西方把人的精神都委之于神的思想是有天地之别的，这是东西方文化传统

的根本区别之一。令人遗憾的是，气功从它孕育的时候就和原始宗教——巫术结了不解之缘，虽然到了春秋战国时开始走上理性阶段，气功的生命科学的面目隐隐发端，但为时不久，在它的理性光辉尚未照耀人间的时候，就又重新落入了进化了的宗教。自汉朝以后，气功被冠以宗教的名字，在一定程度上成了道教、佛教文化的一部分。通过气功锻炼而开发出的各种超常智能，被宗教徒神化，美其名曰“神通”，使宗教的神学色彩与外表，得到了美化与装璜，使宗教的迷惑性得到了强化。然而中华文化的合理髓核是天人一体整体观，这一占统治地位的文化思想必然会对宗教产生巨大影响。另一方面，尽管内求的治学修身的实践——气功——变成了宗教徒的宗教实践，但其探索生命奥秘的作用也还会在一定程度上展示了出来。正由于上述两点，即使是外来宗教，也必然受到中国传统文化的影响，而成为特殊的宗教。如佛教传到中国后，发生了巨大变化，不仅从理论上，使印度固有佛教中的诸矛盾得到了一定程度上的融汇、统一，而且吸收了很多中国传统文化的内容；在修炼方法上，受传统修炼方法的影响就更多了。禅宗在这一点上表现的最为突出，禅宗对佛性的描述与庄子对道的描述如出一辙。道教的创立，尤其是以后造经运动，显然受到了佛教影响（甚至经的体裁、格式、表示方法等都是依照佛经形式编造的）。但其修炼方法，则在一定程度上是对传统修炼的继续。这一点是很有意义的。因为在“独尊儒术”的封建社会，儒家逐渐偏离了内求的治学修身原则，而单纯强调治世，故难以对人体生命奥秘进行深入地探讨与研究。宗教——尤其是道教徒的练功实践在一定程度上弥补了这一缺欠，不仅使内求法得以保存，而且对人的生命活动、对人与大自然的关系，有了更加深入的认识；与此同时，也使得气功修炼的理论与方法更加具体与丰富，成了中华文化的宝贵财富。所以我们在研究我国气功发展历史时，必须注意传统文化中宗教与气功的关系，这是第一点。

（二）气功与中医学是交相辉映与递相促进的　我们在《智能气功科学概论》一书中，曾对“气功实践是中医理论的重要源泉”做了详细阐述；在这里，我们拟从中医理论形成后，对气功的发展所起的巨大促进作用做一简明表述。

我们知道，在春秋战国时期，气功的修炼已达到了相当高的水平，在诸子著作中，也有很多关于气功的精辟论述（如《管子》的“四篇”，《老子》，《孟子》中的“七篇”大论，《荀子》中的“解蔽”、“修身”以及《庄子》中的很多篇章）。但由于医学知识尚未广为人知，因而对气功引起人体的内在变化，就难以用适当的专业用语进行描述（这也是诸子著述中的气功理法未能引起后人重视的原因）。西汉以后，《黄帝内经》、《难经》相继问世，中医的经络气化理论、精气神理论、五脏六腑理论、元气理论等逐渐为世人所知。这对气功修炼者来说，无疑会提供很多方便。对隋唐时期的气功著述也提供了丰富的描述人体生命活动的专业术语，这对各种气功专著的出现，起着相当大的促进作用。随着唐宋两朝太医署的建立，医学知识得到了相当大的程度的传播，使气功修炼者得到更深刻、更全面的关于人体生命活动的理论的指导，因而使气功朝着更完善、更具体的纵深发展，不仅使功法多样化，而且使理论也渐趋系统、完善。诚然，气

功的发展，也使得中医学术有了新的突破，比如，针灸中的“子午流注”学说就是在元朝建立起来的。正由于气功与中医有着非常密切的关系，有的学者把中国气功发展史写成了中国医学气功发展史。对这种以偏概全的观点，我们是能充分理解的。

（三）气功与整个文化的发展互相促进

气功作为文化的一部分，一方面气功的实践是建立文化的实践根据；另一方面，文化所达到的理性程度，又将为气功的实践提供理论根据。两者在其发展中互相促进。譬如，春秋战国时期论述气功时，只能以仅有的道的理论为依据。两汉时，易学与元气理论得到一定的传播，因而在《参同契》中开始借用易的“十二辟卦”理论来阐述练功过程与机理。而《太平经》则借用元气理论进行阐述。东汉以后，阴阳五行理论得到广泛传播，并渗透到各个领域，因而唐以后的气功著述，多借用阴阳五行理论立论。时至宋朝气功理论可谓进入了全盛时期。如儒家的张载，站在儒家立场，吸收了道家成果，建立了一元论的“气论”；与张载同时的张君房则在道家与中医的立场上，写出了完整而系统的《元气论》；周敦颐则写出了《太极论》；邵康节建立了先天八卦理论；二程、朱熹则从更广泛范围内，建立了“理、气”理论，明确提出“制人欲、存天理”的修养理论与方法。这对后世气功理法的发展，起了巨大推动作用，道家气功强调把精气神分为先天与后天，与此不无关联。而这一切，则是导致金元以后的气功——尤其道家气功——繁荣昌盛的理论依据。不了解这一点，就难以理解金元之后为何会出现各种功法繁花似锦的局面。

三 注意用历史唯物主义观点,并站在气功科学的高度对待历史

在历经数千年的气功史中，气功的理、法发生了重大变化，形成了繁多的门派。对于这些变化，从史料中寻觅其来龙去脉是相当困难的。因为各门派的著述都标榜自己是正门、是正宗，其他门派则是旁门、外道；而且都能叙述出一定理由作为互相诋毁、攻击的根据。今天，我们面对这样错综复杂的史料，必须站在气功科学的立场上，运用历史唯物主义的观点进行认真研究，才能摆脱门户之见，才能避免仅仅堆积史料之弊，才能找出气功这门学问（包括功理、功法）的发展规律来。拿道教气功来说，张道陵的天师道重在男女合气之术与符箓；至北魏寇谦之时，则要废弃“三张伪法”，而主张醮事、诵颂；时至隋唐又多主张“吐纳”、“服气”与“坐忘”。晚唐则主张练精化气以炼“内丹”。宋以后则形成南派的“男女双修”与北派的“一己清修”的对峙局面。北派清修至明朝的“伍柳派”又主张先炼成“马阴藏相”等等，等等。这一切，若不站在气功科学的高度是难以阐述其所以然的。正因为如此，气功史料中不可解的悬案，不胜枚举。尽管我们在《中国气功发展简史》一书中，也很难对所有问题都找出答案，但我

们力求把总的变化与发展规律揭示出来，这也是对我国气功史学的一个贡献。为了把这些问题表述清楚，我们采用了功门源流与断代史相结合的办法。既要照顾到各个不同时期的有代表性的气功人物与著作的介绍，又要对各主要功门演变的所以然做出恰当的分析与评述，从而找出气功发展的总的规律。

III 关于气功的师承传授

在我国传统文化中，非常注重师承关系，在气功这个领域里，尤其如此。在很多气功著作中都如是说："纵尔聪明过颜闵，不遇师传莫强猜。"这就是说，要练好气功必须得师之真传。这种说法至今仍有相当大的影响。究之实际是否如此呢？考之历史，并非如此。通过我们对历史上有著述的气功家的分析发现，并非都有师承。有自悟者如佛家的缘觉，中国的禅宗亦多属自悟，其中以智闲之"击竹作响，忽然悟道"为典型。有诡称仙传者，如张道陵、寇谦之、陆西星、李涵虚都自称太上老君传给了他们理法，魏华存则诡称众仙真传授经法；有神降扶乩而得者，如，杨曦、许谧等；有称遇真仙而得者如张紫阳、王重阳等；有私淑者，如孙思邈、朱权（臞仙）等；有遇异人者，此类最多，不再举例；有梦传者，以撰著《周氏冥通纪》的周子良最为典型。

或问为何如此？这是因为人们认识到在中华古文明形成和发展中，（相对于西方的神造观点来说）上古时期的具有超常智能的圣人所起的重大作用，但未能认识到广大人民群众的常态智能所起的作用，所以往往盲目崇拜古代圣人；宗教产生后则崇拜神人、仙人；从气功修炼则崇拜黄老等。我们认为尽管师承在我国传统文化的延续、发展中曾经起过不小的作用，但是，若把师承作用过分夸大则可导致荒谬。试分析之：譬如，如果没有真师传授则不能修炼大道，那么师传之源头在哪里呢？如此究追，必然导致神造、神授的神学结论。从而把人类的文明进化史推翻，变成神圣人类的堕落史，"人心不古"、"世风日下"的说法就是这种观点的反映。征诸史实是，人类社会在不断前进，人类文明在不断提高，做为文化的一部分的气功，也必然随着文化的发展而发展。气功的修炼方法日益详细、具体，门派日益增多，著述日益丰富......这一切都是气功学问日益成熟的表现。

若果真如此，那历史中的仙传、梦传、神降乩笔又当如何解呢？这确实是一个必须回答的问题。它是关系到气功的实践的理论，关系到气功事业能否健康发展、能否成为气功科学的大问题。现在不是还有相当大的一部分人相信有高级师傅、星外人进入徒弟的意识传功吗？这个问题不解决，传统气功就难以跳出神学圈子，就不能进入气功科学的领域。智能气功对这些问题不仅从实践上，而且从理论上得到了解决。试逐一阐述之。

一 关于仙传

稽考诸多气功门派的创始人，多谓得自仙传。主要有两种形式，一种是神仙在脑子里讲话；一种是遇到神仙传授。这两种形式，其实质，前者属于“真妄相攻”的一种表现，后者则属于意识造形的显示。

智能气功实践证明，常人练功至一定阶段，对气功敏感的人，经过简单的诱发，皆可激发出一定的超常智能。在此过程中，可能会出现某些幻觉，尤其是受了神学思想影响的人，更为突出。譬如，练功者已开始出超常感知功能，可以给人诊查疾病，当查知到患者患有某病时，在脑子里出现说话声：某人患有某种病。对这种现象，智能气功科学称作“真妄相攻”，即感知功能是真的，说话声音（或者自称是某神仙来告诉练功者）是幻妄不实的。我们在实践中还体会到，当练功到一定程度时，不仅可以体察身体内外变化，而且可以体会到如何进一步整合、协调自身功能。自发功是这一协调功能的最简单的自发形式，若再进一步，就可以形成一套完整的功理、功法。在此过程中也可能出现“真妄相攻”现象，即在脑子里有人和练功者说话，教练功者如何练功等。其实，该功法是练功者达到一定水平后，自身功能自动整合的结果，故尔是真，可以练之有效；而脑子里的说话者则是虚妄。梦传者，也同此理。练功者当出现上述景象时，绝不能把说话者当做实有的高级老师，否则将有着魔之可能。若能认识到是自身功能得到开发的表现，从而坚定自己练功信念，就一定能沿着气功科学的金光大道迅猛前进。

至于遇到神仙、异人传授，其机理与此大致相同，只不过这类练功者所达水平较前者为高。即已达意识造形的层次。经过潜意识里的激烈活动，而“制造”出一个显在的神仙与之言谈交往，这是更高层的幻觉。在现实的精神分裂症——幻想、幻视型——幻觉中，亦常出现这种现象，譬如，有的病人指着空间说“来了一头大象”，“我女儿来了”，“我女儿被人砍了一刀，正在流血，你们快给她包扎一下。”也可以与之对话等。当然这是一种病态。而练功者的精神向往达到一定程度时也可以出现这种景象，孔子就曾说过“见尧于羹，见舜于墙，见周公于梦”，《吕氏春秋》中也曾说：“盖闻孔丘、墨翟，昼日讽诵习业，夜亲见文王、周公旦而问焉。”这是孔子对这些圣人至深怀念的结果。所谓“念兹在兹，颠沛必于是，造次必于是”的结果。《吕氏春秋》中对此做了明确的答复：“精而熟之，鬼将告之，非鬼告之也，精而熟之也。”这与智能气功科学的意识造形理论是完全一致的。

二 关于乩笔

乩笔又叫扶乩、扶鸾，也叫木笔沙盘。方法是由两个儿童持盘（带有一木笔）或其他圆状物，下面放沙或灰、面，通过一定请神仪式后，持盘儿童就会不自主地晃动盘笔，而写出字迹。也有练功者静定后，受神“旨意”做书者。对此，

有斥为荒诞者，有奉为神明者。前者多是未经考查而“依理”进行批驳；后者则多观诸实效而就事崇敬神圣。征诸实际，乩笔确实能在一定程度上展示出类似超常智能的效果。在《道藏》中有相当大的一部分著述是来自乩笔。真有神灵吗？当然是不可能的。那么为何会呈现这种奇特现象呢？这确实是千古之谜。多少贤人哲士皆未能揭示其底蕴，但在智能气功科学中得到了解决。

我们在考诸乩笔著述过程中，发现吕洞宾降坛成文者最多，在后世辑成的《吕祖全书》中，记有700多年的百千件事，而各坛所降乩笔之内容不仅各不相同，而且多有互相抵触者。有从儒家立论者，如《忠孝诰》；有从丹道立论者，如《微言摘要》、《十六品经》；有清修者，如《性功秘旨》、《唱道真言》；有双修者，如《采金歌》；有从观光修上田开始者，如《金华宗旨》、《三尼医世功诀》；有凝神从中田开始者，如《金丹心法》......凡此种种，不一而足。据考，神降乩笔所在之处，多是主持练功的“坛口”，或练功的个人。我们发现，乩笔所述内容，多与乩笔所在练功集团的主张一致，尤其是乩笔第一阶段所述内容，往往能将该练功集团的奥旨有所阐述与发挥，当这一阶段结束后，该集团成员若无修炼有成者，则乩笔所述内容日趋低劣、庸俗，与原有高雅、深奥内容适成对照，这一切表明了什么呢？智能气功科学已经揭示，任何练功集团的活动都可以形成一定的气场，修炼者——尤其是具有了相当功力者——的意识，可以在众多修炼者的意识领域（特别是潜意识领域——荣格称此为集体无意识）发挥作用。有的人可以被激出一种特殊的写作或表述功能——“辩才通”，这也是一种超常智能表现。尽管有些人已经开发出，或正在开发出这种功能，自己却还没有自觉地意识到这些功能，但这样的练功者已经可以施作用于气场，对那些敏感者——尤其是儿童发挥作用。使他们（也可能是有功能者本人）不自主地陈述或书写出该练功集团所需要的内容来。鉴于练功者都受到一定神学影响，故多把所述内容归结为某某仙佛之类。这就是乩笔、扶鸾的实质。在这里，意识起着决定作用，故古之达人也多认为，心诚则灵。懂得了这一道理，再去看头绪繁多的乩笔著述，则不仅能了然于胸，而且对其中的矛盾可以豁然如释。对于这些现象的详细机理，将在以后有关章节中，予以全面阐述。

第二节 鸟瞰全景

Ⅰ 关于气功历史时期的划分

本书一反已出版的气功史书按朝代介绍气功史料的惯例，把全部气功历史分成三个时期、九个阶段。这一分期方法反映了气功发展在不同时期所表现出的根本属性与特点，是运用历史唯物主义与气功科学的观点，对众多的气功史料进行认真分析的结果。“三期九段”的划分是在《气功探邃·源流小考》的“三时六段”划分基础上进一步发展形成的，在年代上对《源流小考》做了某些必要的修正，这些学术考查在笔者撰写《智能气功科学概论》时尚未完成，故《概论》

中仍沿用了《源流小考》的观点，望读者能谅解在一套教材中出现前后不一致的矛盾。“三期九段”的内容是：

一 朴素气功时期

这一时期的时限是从远古至东汉。内分三个阶段，（一）气功源起阶段，（二）朴素气功的形成与隆盛阶段，（三）古典气功学形成阶段。在这一时期内，气功从产生到隆盛，以至形成古典气功学；人的超常智能从自然发生作用的原始气功到主动锻炼以保证身心健康，激发、强化潜在智能，乃至成为治学修身的重要手段的朴素气功；在此基础上，进一步形成了古典气功学，初步建立起有关气功的理论体系。尽管在这时期的气功源起阶段，气功活动与原始宗教有关的巫舞紧密地结合起来，但原始宗教与后世的神学宗教不可同日语，而且随着原始气功的发展，逐渐摆脱了原始宗教而进入了朴素气功阶段，使气功的修为不仅从“不知而行”进入了“行而后知”的阶段，并进而跨入了“知而后行”的古典气功学阶段。气功在这一时期内，神学色彩较少，把练功呈现的宁静状以及由此引发的人体生命变化的依据，称之为“道”、“精”、“德”、“中”、“一”、“虚无”……把练功后获得了异于常人功能的人，称之为“真人”、“至人”、“圣人”……把练功所以能产生超常智能的机理，做了是“纯气之守也”、是“太浩之和也”，是“精气之极也”，而“非鬼神之力也”的唯物主义解释。不仅如此，到了古典气功学阶段，功法方面，我国传统气功的练养、符箓两派的雏型已具；在功理上，阴阳、五行、易、元气、精气神等理论，均已形成。而这一切，多是朴实无华的，属于“根本大道”的要求的，它在一定范围内、一定程度上揭示了人体生命奥秘。尽管这些论述还非常笼统、粗糙且不全面，但毕竟形成了“天人合一的整体观”的理论框架，奠定了我国传统气功与传统气功学的基础，这也是我们称这一时期为朴素气功时期的依据。

二 宗教气功时期

这一时期的时限是从三国至清末。内分三个阶段：（一）宗教气功形成阶段，（二）宗教气功隆盛阶段，（三）古典气功学宗教化阶段。这一时期是古典气功学走上异化的时期。我国气功从产生发展到古典气功学，已触及了探索生命奥秘的大门。然而在科学对意识运动的物质基础尚一无所知的时代，是不可能正确揭示在意识统帅下的人体整体生命活动的；更不可能把练功开发出超常智能是“非鬼神之力也”的唯物主义机理贯彻到底；亦不能对练功过程中产生的各种幻相，予以正确的解释。在科学水平还处在非常低下的古代，练功获得的异于常人的、现代人也视为神奇的功能，练功中出现的异于常态的山河湖海以及种种超人的奇特景象——幻景，都成了产生仙、神、佛的土壤与种子。历史唯物主义告诉我们，宗教的产生，属于人的精神的异化，不仅有它的社会根源，而且有它一定

的人类文化背景。然而，人们在考察人类文化背景时，没有注意到气功这部分内容，这不能不说是一个遗憾。我们在《气功与人类文化》一书中，反复论述了气功是人类文化的基础，又是人类文化的一部分。在这里，我们则进一步从气功实践的具体过程与内容，来揭示气功对宗教形成所起的作用(不是宗教创造了气功，而是气功的产生“美化”了宗教），这不仅为研究宗教提供了新的内容，为研究人类文化提供了新的线索，而且为使传统气功摆脱神学的束缚进入气功科学，提供了历史的佐证。

我们所以称这一时期的气功为宗教气功，是因为在这一时期内，气功失去了古典气功学的科学面目，不再把气功修炼做为美化现实人生的治学手段，而是把它当做完成信仰，追逐虚幻不实的来生幸福的一个“过渡”。气功成了宗教的附庸。尽管气功仍在医疗保健、养生、武术锻炼上沿续地传播，但已退居到了次要地位。乍看起来，古典气功学异化到宗教气功，似乎是一种反动，其实不然，因为它是那个时代的必然结果。因为宗教信仰，不仅仅是“未得自己或又失掉自己”的人们的“精神慰藉”，而且真正的宗教都有一定的符合气功基本要求的内容，如心地善良、精神的平衡与专一等。佛教、道教的修行无异是气功的变相修持，即使是伊斯兰教、天主教的礼拜、忏悔，尤其是与“上帝冥合”的修为，其实质也都属于气功修持的范畴。正因为如此，随着宗教文化的发展，气功也就在宗教神学外衣的包裹下，不断得到充实与发展。今天，我们若能够剥去其宗教神学外衣，就可以发现，传统气功的理法，已经进入到了新的层次。如果说秦汉时期古典气功学是对传统气功的第一次总结，那么元、明以降的古典气功学宗教化则是第二次总结。只不过前者在理论上朴实无华，方法上简捷明了；后者在理论上虽神秘繁杂，在方法上则详明全面。这不能不说是传统气功的一个进步。

三 现代气功时期

这一时期的时限，是从清末至今。其中也分三个阶段。（一）宗教气功破产阶段，（二）医学气功阶段，（三）气功科学兴起阶段。这个时期的气功，冲出了宗教藩离，先是武术气功、医疗气功的面孔出现于世，使气功本具的科学面目得到部分恢复；继而又和现代科学技术结合，对练气功引起人的生理、生化参数变化的检测以及对外气效应的测试，揭开了使传统气功走上气功科学的序幕。80 年代后，大众气功兴起，尤其是智能气功于 90 年代建立起智能气功科学的理论体系并公布了气功科学的知识结构，开创了我国气功史的新里程。

Ⅱ 我国气功发展史经过了一个否定之否定的过程

这一否定之否定的过程，主要表现在两个方面：一是从朴素气功到宗教气功，再到科学气功这个三环节的过程，本节Ⅰ中所述“三期九段”即其表现；一是气功从简单到复杂，再到简单的否定之否定。现代科学的整体碎形结构理论指出，在整体中的部分，都能在一定程度上显现整体特性。鉴于此，在气功发展的否定之否定的三环节中的每一环节，也必然显现出从简单到复杂再到简单这一特性。在这里，我们拟将Ⅰ中三期划分与简单到复杂的否定之否定结合起来，予以提纲挈领地阐述。

对于我国气功的发展，古人曾有“从一本到万株，从万株到一本”的提法，这与我们所讲的简单→复杂→简单的观点是完全一致的。具体来说，朴素气功时期是简单，宗教气功时期是复杂，现代气功时期又归于简单。在每一时期中也体现了这简单→复杂→简单的规律。需要指明的是，这个发展过程不是简单的重复的圆圈，而是螺旋式上升的过程。具体内容分述如下：

朴素气功时期总的来说是简单气功时期。在春秋之前，文化尚未分家，无儒、道等家之分，文化基本上掌握在统治者手中，因而气功也只能在少数人中传播，这是简单的一方面。另外，上古时代，生产力低下，人们的精神活动比较单纯，在这样的环境中创造出的气功也必然非常简单。《黄帝内经》曾指出：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神”。这表明上古修道，只注重守神，就可以达到“恬憺虚无，真气从之”，只要“精神内守”，就可以达到“病安从来”这一保健养生的目的。随着人类的进化，对自然和社会的认识逐渐深化，人的思维活动逐渐复杂，于是与黄帝同时而略晚的广成子提出了：“抱神以静，形将自正，必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生。”即要形、神兼练，以神为主才能长生，不是只练神了。进入春秋战国早期，管子提出：“能正能静，然后能定。定在心中，耳聪目明，四肢坚固”，则是神、形并重了。时至战国，就有了相当于清静自然法门与相当于周天搬运法门的功法。出土文物《行气玉珮铭》也证实了战国初期对周天搬运法门已有相当深刻的理解，练功方法始趋复杂。不过当时仍主要推崇清静自然法门。庄子说：“纯素之道，唯神是守。”“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士养形之人，彭祖寿考者所好也。”以守神之功法为上，而轻视守形之功法。众所周知，战国时，诸子蜂起，百家争鸣，做为治学修身的气功与诸子的学术成就不无关系。尽管还未发现气功理论专著，但考之于史实，气功已进入到相当广泛的范围。当时巫与医固然与气功密不可分，其它如“六艺”（孔子讲的礼、乐、射、御、书、数）的习练，无一不与气功有关，而《庄子》中的很多人物的修为也是对气功修持的写照。当时练功方法除去老子的“致虚极、守静笃”、“抱一守中”外，《庄子》则有“心斋”、“坐忘”、“缘督以为经”、“导引”、“吐纳”等，《离骚》中除有虚静法门以外，还有“服六气”的方法，当时做为修炼内容的房中术也发展到了一定程度，马王堆出土文物中就有相当丰富的房中术内容。不仅如此，养生中的服食丹药，秦汉时也由于秦始皇、汉武帝的重视而得到了相应的发展，朴素气功至此时发展到了高峰。在这种形势下，时至汉朝，理论上也有了新的突

破。《黄帝内经》这部中医经典著作，提出了以心神为主导的、以五脏为核心的精气神理论，为气功的发展提供了反映人的整体生命活动的理论。更加可喜的是，汉朝又在精气神理论基础上，创立了元气理论，为气功在中华大地上流传、发展奠定了雄厚的理论基础。在功法上也出现了为后世敬仰的著作，《参同契》即其代表。该书把“大易”、“黄老”、“炉火”三者溶汇在一起，形成了养生的统一理论与指导思想。这一切，为众多的气功内容找到了共同点，既是朴素气功时期的成果，又是它的总结。

在其后的宗教气功时期，是我国气功最丰富多彩的时期。东汉后期，建立了道教；佛教亦于此时自印度传入，形成儒、道、释三家鼎立，理、法各异的局面，气功遂开始逐渐与宗教结合。唐朝佛、道两教盛极一时，自此气功亦成为宗教之附庸。不仅功理、功法更为繁杂，而且被蒙上宗教之色彩。道家气功中，仅周天功就有意念周天、经脉周天、丹道周天之别，其中又各有不同之意守方法。从大的方面来说，不仅有练养派与符箓派的区别，而每一派又分众多部派，第一节中介绍各派谱系仅是道家部派的一部分。佛教传入中国后，与中国固有文化相结合，分立十大门派，各持不同之理、法，追求成仙、成佛之道。气功门派林立、流派繁多，有“三千六百旁门、八万四千外道”之说。各派互相斗争，力求发展自己，压倒他人。然而物极必反。练功方法由上古时之非常简单逐渐向比较具体、复杂发展，这发映了生产力发展以后，人的思维活动复杂起来，需要有一定的具体可循的功法与之相适应，才易收练功之效。但功法过于繁杂却又令人难于掌握，甚至望而却步。而且各派在互相斗争中，又互相影响，彼此渗透，于是在宋朝开始呈现万法归一之势。首先是佛道内部的“归一”。道家不仅主张双修的南派（张伯端的内丹派）与主张清修的北派（王重阳的金莲正宗）合而为一，而符箓派中的众多部派也归正一派，进而与练养派也有一定的程度的融合。如正一派也强调练养；练养派也进行一定的斋仪活动等。佛教分立状态也渐趋走向统一：一方面从理论层次上形成了一个包括小乘在内的较为完整的理论体系；另一方面在修持上也逐渐简化与统一。如禅、观的统一，禅、净的统一；显、密的统一等。在佛、道各自归一的同时，儒、释、道三家开始互相融汇，走上合流。如儒家取禅宗之理及静坐之法，又纳道家之部分养生术于修身之中。道家取佛家禅定理论、儒家伦理思想，融于自己的养生理论之中。佛教亦如此。天台宗智顗大师著作中之呵、唏、呼、嘘、嘶、吹六字诀，皆是道家之功法。明朝以后，合流之势更为明显，出现许多吸收儒、道、释三家之长的气功著作，而且功法亦趋向简单化。在合流形势之下，明、清之际出现零星的包容一切的混元气理论，武术气功讲混元气理论，道家气功亦有练混元气者，虽未形成系统理论，但理论上之合一，已略见端倪。然而长期以来形成的根深蒂固的门户之见，各家都要求归一于自己门派，因而万法归一之客观要求难于实现。而混元气理论受时代的局限，亦未得到更好的阐发。虽然如此，混元理论的出现代表了合一的趋向，这从前述的“混元派”的谱系所包含内容中可以看出，混元的提法，确实为融合佛道儒三家理法提供了线索与可能。

现代气功时期，总的来说，气功又开始趋向简单。佛、道两教在唐朝极盛之后，历宋、元、明、清，逐渐衰落。诸家气功修练有素者，通过自己长期练功，认识到本无仙、佛。武术气功兴盛之后，很多人在对敌作战中深悟克敌制胜全凭自身功夫，而非神明之佑。宗教思想遂被动摇。清末、民国以来，随着生产力的提高和现代科学的传入，宗教逐渐被解体，气功乃逐渐冲破宗教之樊笼，还其科学的本来面目。这是气功又走向简的前提。在这一时期内，气功开始丢掉成佛、成仙的幻想，回到健康身心这个现实基础上来。一方面是气功、硬气功的广泛传播，一方面是医学气功的普及。如果说，以前的气功主要是为了少数人追逐幻想而争奇斗艳，那么这个时期，则是为了广大人民的利益而逐渐走向统一。在气功学术上统一到哪里去？统一到气功科学的大旗之下。20 世纪 80 年代，改革传统气功已成了气功界的共同心愿。智能气功就是在此潮流中应运而生的，它不再是哪一家的简单功法，而是融汇传统气功各功门而成的属于气功科学的智能气功科学。

III 各功门分派概况

我国气功，虽然有儒、道、佛、医、武、民间气功六大部类，但传承有序，并能世代繁衍者，主要是佛道两家，儒家的修持方法未能师徒延续、代代相传。世之业儒者，多属私淑其理而自己修为。尽管史有儒家心法六传而至贾谊之说，但究之实，也无法自圆其说，因为从孔子死（元前 479 年）到贾谊死（元前 168 年）的 300 多年时间，七传是难以实现的。尔后就更无从查考了。至于宋明理学，已是变相儒学，更无从谈起。医学气功根本就没有形成传承体系，武术气功（注意和武术不能划等号）则过于保密，局外人难以知其底蕴。民间气功，则属佛道的变种。总之，气功能代代相传且代有新意者，主要是佛道两家。

一 道家部派概貌

道家气功是我国气功的核心内容。道士易心莹大师对道教分派进行过整理，命名为《青城寄玄照楼书论道教宗派》，我们下面介绍的内容就是在此基础上进一步整理而成的。易心莹大师把道教宗派分为 10 宗：

（一）、仙宗：属最上乘，下开道教。

其宗旨是：直超物外，复返虚无大道。认为倡始者是黄帝、太一真人、广成子、天真皇人。

其纲要：宗法有五等，天、神、地、人、灵。广之于道教则三洞、四辅、十二部、二十四部、三十六部、七十二部之典籍。

其法门有：超世门：守戒、养志、炼心、尽性、湛寂、复命、知常、洞慧、微妙、虚无；修为门：国政、经济、权谋、治策、纵横、兵略。

（二）、金液宗：属上之上，别名神丹。

其宗旨是：讲大丹辨析金石质量，禀乎二气之精。认为倡始者是黄帝、女娲。

其纲要：宗法有 24 品、72 家。

其法门有：九鼎、太清、黄白、九光、九枢。

（三）、聚玄宗：属上之中，别名清静。

其宗旨是：悟清静、明造化之宗，知返还之机，观其窍妙，固守本来，极使内外贞白，六合纯一，达生生之趣。认为始于通玄真人，清和黄氏。

其纲要：宗法有五。

其法门有：遣欲、澄心、化气、育神、缮性、契道。

（四）、长淮宗：属上之下，别名凝阳，胎息。

其宗旨是：论胎元，返先天，悟死生之大理，不由乎天而在于我也，需调灵冲关，迁神转境，方可达其目的。认为倡始于??神氏，中黄真人。

其纲要：宗法有四。

其法门有：住气、内观、胎息、定神、坐忘。

（五）、葆和宗：属中之上，别名辟谷。

其宗旨是：炼真气以益有形，绵绵不绝，而寿永无极。认为倡始于容成、鬼谷子、张良。

其纲要：宗法有三。

其法门有：吐纳、服气、休粮。

（六）、调神宗：属中之中，别名房中。

其宗旨是：辨养生、禁嗜欲，而固摄精气，则驻颜不老。认为倡始于素女、黄帝。

其纲要：宗法有百来事，其要有六。

其法门有：节欲保身、取坎填离、攻治众病、补救伤损、摄精固气、还精补脑、阴阳双修双成。

（七）、南宫宗：属中之下，别名灵图、符箓、天罡。

其宗旨是：遁世密法，望气知方，趋吉避凶，剑气除邪，以假形而蜕化隐景，志在列仙。认为倡始于南宫仙翁、一真、玄女、鬼臾区。

其纲要：宗法有百余事，其要有十一。

其法门有：阴阳、五行、六壬、奇门、神符、秘讳、密咒、罡令、禹步、假形、解化。

（八）、苍益宗：属下之上，别名服饵、具茨。

其宗旨是：明荣养以滋血液，调摄精神，采炼百草灵药，服食芝英，而长生久视。认为倡始于神农、大隗、僦贷李。

其纲要：宗法有数百事，其要有五。

其法门有：饲谷、菇石、药饵、芝菌、丹砂。

（九）、健利宗：属下之中，别名修摄。

其宗旨是：强身养神，陶炼虚邪，是以偃仰劳形，通畅关节，导引行气，壮健精神，则至老而不衰，年耄而童颜。认为倡始于赤松子、甯封子、王子乔。

其纲要：宗法有百余事，成数十家，其要有四。

其法门有：按摩、漱咽、导引、行气，动静交修、凡百余诀法。

（十）、科醮宗：属下之下，别名天章。

其宗旨是：飞消灾、济度祈福，而律己自修，奉行众善，是皆由浅以及深，从凡而入圣。认为始于帝俈、张宿、张道陵、葛玄。

其纲要：宗法之明真典格凡七等，箓，120；科，2400；律，1200；戒，1200；大章，360 通；小章，1200 通；朝天醮仪，300 座。其要有十二。

其法门有：云篆、真文敕召、荡秽、酿灾、解罪、炼度、济幽、拜章、步斗、存思。

（易心莹大师认为尚有支宗 13 家，但未具录）

以上诸宗之分，皆是从道教立场划分的，而在气功发展史中占主导地位的则是丹鼎炼养派，道教人士也对此非常重视，为了使读者了解其梗概，现将天玄子制的《道家丹鼎派源流简表》附于后。（见 131 页）

在道教中能历代相传的宗派，首推正一道。这一门派是元朝正式形成的。它是在张道陵天师道基础上，把茅山宗、皂阁宗、清微派、东华派、净明派、玄教等诸小派统一而成。尽管合成正一派后，各派仍在延续自己的传承，但后人对凡是重科醮、符箓的道士，都称为正一派；把重炼养的道士，称作丹鼎派，下面把正一派源流归纳于后。（见 46 页）

二 佛家宗派概况

佛教重在阐发教理，不像道家那么在修炼上做文章。在佛教的分类中，往往不能反映其修炼内容，譬如，佛教部派，前人有分 10 宗者，有分成 14 宗者。后者内容为：成实宗、涅槃宗、毗昙宗、地论宗、摄论宗、俱舍宗（以上诸宗或称作师）、净土宗、天台宗、三论宗、律宗、慈恩宗、贤首宗、密宗、禅宗。（十宗者无涅槃、毗昙、地论、摄论四宗）。禅宗后又分成顿法的南禅（又称祖师禅）与渐法的北禅（又称佛祖禅），南禅又分成了沩仰宗、临济宗、曹洞宗、玄门宗、法眼宗，其中临济宗后又分为杨歧派与黄龙派。密宗中后又分为格鲁派（黄教）、宁玛派（红教）、迦举派（白教），而迦举派中分成九派，其中传法较甚者有三支。

若从修炼角度来看，主要就是禅、观、律、密、净五家，上述之慈恩宗、贤首宗、三论宗均属止观范畴，而俱舍、成实诸宗，则属小乘。

Ⅳ 气功功法概况

对于传统气功的功法，在我们这套大专教材中，一直没有机会做一全面介绍（在《智能气功科学概论·气功概论》与《传统气功知识综述》中均未能介绍），为了弥补这一缺欠，我们拟在这个题目下对传统气功功法门类做一归纳性简单介绍。我们依据练功时体式的动静不同，把各类功门归纳分为三大部，动功部（指练功时体式呈动态形式）、静功部（练功时体式呈静态形式）与静动功部（又称自发功，静而后动）。每一部中又包括若干类别，见下图：

气功功种及其类别

虚静法吐纳法存想法内丹法禅观法意守法存神观想静坐法称诵法委气法放松法内养功站庄法［］［］静功

导引法按摩拍击武术气功硬气功禹步自发功神摩

一 静功

静功的练功方式包括坐、卧、站三式，就其练功内容来说，包括如下练功模式：虚静模式、导引模式、意守模式、炼息模式、松静模式与综合模式，详见 49 页表。

（一）虚静模式。此类功门很多，我们在《智能气功科学精义》（国际文化出版公司 1994 年 8 月第一版）《运用意识综述》一节的“虚静模式”中，做了较为详细的介绍，这里不复赘述，仅将静坐法简略谈一下。静坐法应该说是传统气功中的主要锻炼方法，似乎各功门都离不开静坐。不过我们这里所述及的静坐，不涉及各功门特殊练功内容与特殊要求，而是一般的不假任何思虑的静坐，即宋明儒学静坐，其中以高攀龙对此论述最切。他在《静坐吟》中说：

“静坐非元（玄宗代称）亦非禅，须知吾道本于天，直心来自降衷后，浩气观于未发前。但有平时为究竟，更无元妙可穷研，一朝忽显真面目，方信诚明本自然。一片灵明一片融，别无余法可施功，乾坤浩荡今还古，日月光华西复东。莫羡仙家烹大药，何劳释氏说真空，些儿若问儒宗事，妙诀无过未发中。”

（二）意守模式

在《智能气功科学精义》中，对这一模式也做了较为详细的介绍，不过未能对照传统气功功法讲述。在传统气

静功分类虚静—清静法门　静功（儒家静功）　止念法门虚静模式　吐纳—吃食　服气　胎息　服六气　六字气诀　宝瓶气炼息模式　存想　内丹　禅修……导引模式　称诵……　观想……　存神意守模式　委气松静模式　放松功　内养功　密宗功综合模式　强壮功

功中，无意守这一词汇，只有存神守窍之说。这里所说的意守，包括存思、存神、存想诸方法。上述这三种方法含义大同小异。存思、存神主要指把意念这种精神活动集中、专一，而后存放在某一部分或事物上以限制其游移不定，包括人体内（不同部位以及“内脏神”）与人体以外的事物（各种景物）。存想则似乎只限于人体内。司马承祯说：

“存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。”（《天隐子养生书·存想》）

不过，存想、存思、存神，所存内容不同，因而有止念作用，也可有引气、聚气作用。止念属意守，引气聚气则属导引。如凝神入炁穴，既可止念又可聚气，故内丹法多主张以此筑基。在凝神入炁穴阶段属意守范畴（应是知而不守），当出现循经（任督二脉）感传时，若意气相合而导其前进属导引，若静观其行属意守。至于观想，则与存想不尽相同，所谓观是体察、观察之意（属于“定慧”中“慧”的内容），可以是依理作意的观察，也可以是对人自身形气神的体察以至内视。传统功法存想功法很多，往往是依据存想内容而命名其功法，如存泥丸、存七元法、存守中黄、存淑青芽法、存一明法等，至于存身体某一窍穴，在《智能气功科学精义》中，也备述清楚，此不复引。传统功法中，还有存视五脏者（观五脏之形、神与光色）。

（三）导引模式。这里说的导引，不是指“导气令和、引体令柔”的动功导引，而是指的广义导引。在《智能气功科学精义》中对此作了全面阐述（请参照该书第 61～66 页）。它应该包括：导引气机、导引音声、导引意念三方面，各种周天功与部分存想属于导引气机的范畴；禅修属导引意念范畴，称诵念咒属导引音、声范畴。

（四）炼息模式。在《智能气功科学精义·调息秘要》中，对炼息内容，作了系统讲述，这里不再重复。

（五）松静模式。传统气功中委气法属此。委气法首见于唐朝《嵩山太无先生气经》，叙述较简单，后出的《太清调气经》中做了较详细阐述：

“委气者，候四体清和，志无思念，或因坐、或因卧，任气依门户调息，凝然委身，如委一衣放在床上，无筋无骨，无神无识，纵心纵身，如彼委衣，亦勿为主，寂沉寂沉，放形委体，澄神炼气，即百节开张，筋脉通畅，津液流注。”又说：“委身行之，其功日进，精满气全，神安魄定，志闲思远，道泰德宁，三尸自亡，六尘亦灭。”

这样放松形体的方法虽未做专一功法传下来，但练气功都要求松静，近代依此意创放松功，外国更有松弛疗法行于世，足资证明其确有作用。

（六）综合模式。佛教密宗是典型的综合模式，有松静，有观，有导引，有调息念咒，有意守以及动作等，现代兴起的内养功、强壮功也是综合性功法。

二 动功

动功在传统气功中似乎不太受重视，多认为是小术、是初级功，认为是不能达到上成仙佛之

大乘愿望的，对此，我们必须有批判的继承。动功中包括：

（一）导引（即《智能气功科学精义》中讲的形体导引），《庄子》中说：

“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，此为寿而已矣，此导引之士养形之人，彭祖寿考者所好也。”

从这里可以看出，导引所包涵的内容是比较广泛的，我们这里所介绍的仅属于“导气令和、引体令柔”的内容：

有仿生的五禽戏系统，龙行气、雁行气等。

医疗保健的八段锦、十二段锦系统以及古法养生十三则。

武术气功的易筋经、峨嵋十二庄、武当五行功以及各种硬气功等。

科醮的步计、踏罡、礼拜等。

（二）按摩、拍击（对此，王卜雄先生著的《中国气功学术发展史》中描述颇精当，可谓先得我心。为不掩其功，现摘录原文如下。）

动功按摩的主要内容可分点、面、线三个方面，如下表所列：

按摩—点式—保健穴　治疗穴　面式—局部按摩—浴面　栉发　摩腹　揉胸　擦腰　摩关节　全身按摩　线式经络按摩

流传较广的单式按摩养生法有浴面、摩腹、擦肾腧穴、擦涌泉穴等等。形成多式复合的按摩套路，较早的有明·王廷相《摄生要义》所述的全身按摩法，以后有方开所传的“延年九转法”等。导引、按摩相结合的功种较多，其中以按摩为主者，有《圣济总录》所载的十四式复合功种（或称“左洞真经按摩导引诀”），其中按摩占十一式，如：捏目四眦、摩手熨目、对修常居（点按太阳穴）、俯按山源（人中）、营治城廓（按抑两耳）、击探天鼓（弹后脑）、拭摩神庭（摩面）、上朝三元（摩发）、下摩生门（脐）、栉发、运动水土（按两肋、肾堂）等等。流传较广者，尚有《寿世青编》所录的“十二段动功”（或称“内养十二段锦”）。十二段中有七段为按摩功式，如浴面、鸣天鼓、运膏肓、摩丹田、擦内肾穴、擦涌泉穴、摩夹脊穴等。

拍击法在现代推拿学中归入“击法”一类。但在气功养生学中则有它独特的地位。拍击法不仅掌拍、拳槌，据马王堆出土的帛画导引图，则早在先秦或汉初已盛行以布袋盛物进行自我拍击锻炼之法。此法至明末则蔚为大观，仅据《易筋经》一书所载，拍击、按摩工具已琳琅满目，如石袋、铅屑袋、石杵、木杵、木槌、线球、铅球、铅条、铅滚球、铅把等等，这是一些揉打兼用的器具。清末成书的《调气圭臬图说》一书，则载有十九式自我拍击功法，其器具也用布袋，盛以棉花子、米谷、沙、小石子等。功夫深进者，则用檀棍、铁锤等拍击，甚至在身体要害部位进行，实近乎铁裆功等硬气功的锻炼方法了。

三 自发功

自发功又称静动功，在传统气功中，似乎对自发功多采贬的态度，认为自发功是左道旁门，如《性命圭旨·序》中说：

“近一方士，教人伏气捻诀，顷刻关开，忽笑忽啼，四肢摇战，见者骇其疯狂，而彼方诩为神奇，良可哀矣。”

这还是比较缓和的批判。《翠虚篇》则予以严厉地鞭笞：

“个般诡怪颠狂辈，坐中摇动颤多时，屈伸偃仰千万状，啼哭叫唤如儿嬉，盖缘方寸无主人，精虚气散神狂飞。一队妄人相唱哄，以此诳俗诱愚痴，不知与道合其真，与鬼合邪徒妄为。一才心动气随动，跃跳颤掉运神机。或曰此是阳气来，或曰龙虎争战时，或曰河车千万匝，或曰水火相奔驰。看看摇摆五脏气，一旦脑泻精神羸。”

在传统气功著述中，《道原一炁》对此做了比较正确的阐述：

“凡工夫不已，坐下即凝。三田觉有时微热，又有热气一脉，或时行手、行足，或耳闻有声，或筋骨微响，或周身随处肉动，或身体有时后仰，有时前弓，或摇、或动，皆是真炁流行于经络，响应如此。大抵工夫既久，应验多端，听其自然，不可畏、惧、惊、疑、忧、喜之念，俱付于无何有之乡。更防杂念搬弄，存心守一，善境自归善果，恶境自然退藏耳。”

这里既指出了上述自发动功现象是“真气流行经络”之故，又指出需精神上的安定，更不可用“杂念搬弄”。在传统气功著述中能对自发功做出这样的阐述，确实难能可贵。不过需指出的是，若从精研自发功的层次来看，这些论述又太浮浅了。

我们认为，自发功不仅在对气功的源起的过程中发挥过重要作用，在后世很多功门的产生及其正常练功过程中，也都发挥着人们难以想象的作用。如丹道功“凝神入炁穴”后引发真气充足，而后运行周天；产大药时的六根震动，大药产生后冲关内动，不都是气与形的自发动吗？佛教禅定中的发声（音）不也是自发动吗？灵子术中的自发动，后世为数众多的各种“神拳”（包括著名的太极无为门与“自然门”），其实都是自发动功。对此，在后面有关史料中，还将详细阐述。我们必须摒弃以前的门户、正宗之偏见，否则就难以给气功史中的众多功门做出合理评价。

第一编 朴素气功

第一章 气功的源起阶段

这一阶段相当于我国历史中的上古传说时期，其时间上限，无法确定；其下限，似乎到禹为合适。这一历史时期，正相当于“人猿相揖别，才几个石头磨

过，小儿时节”的新旧石器时代，人类尚处在幼年时期的蒙昧状态，文化尚处在源起时期，故无文字记载，只是口头流传一些传说。有些传说，被记载于西周、春秋、战国时代的有关著作中：有所谓“构木为巢，以避群害”的有巢氏时代；有所谓“钻燧取火，以化腥臊”的燧人氏时代（以上见《韩非子·五蠹》）；有所谓“作结绳而为网罟，以佃以渔”的伏羲氏时代，有所谓“斫木为耜，楺木为耒”、“日中为市”的神农氏时代，也有对“刳木为舟、剡木为楫”、“断木为杵、掘地为臼”、“弦木为弧，剡木为矢”的黄帝、尧、舜时代的描述（以上见《易系辞》）；有对“男女杂游、不媒不聘”的杂乱婚状态的记述（见《列子·汤问》），有对母系氏族的“但知其母、不知其父”的记载（《白虎通·号》）；也有“人居禽兽之间，动作以御寒，阴居以避暑”（《黄帝内经·素问》）的对生活状态的描述等等。对这些传说，有视为神话者，也有认为是属实者。这些传说，尽管与世界各国对古代的传说，有很多相似之处，即离上古越远，对神话传说编造的越圆满，因而认为是靠不住的。我们认为，不能完全同意这种观点，因为：①我国的上古传说主要内容是人创造世界而不是西方传说的神造世界；②我国夏商周三朝都非常重视祭祀，因而对家族的祖宗谱系记叙，当有一定的可靠性。尽管战国时代的有关古帝世系的记载不完全一致，但都渊源于黄帝则是一致的。《国语·鲁语》中说：

“有虞氏禘（大祭祀）黄帝而祖（尊称和祭祀）颛顼，郊（祭名）尧而宗（祭名）舜；夏后氏禘黄帝而祖颛顼，郊鲧而宗禹；商人禘舜而祖契，郊冥而宗汤；周人禘喾而郊稷，祖文王而宗武王。”

《礼记·祭法篇》亦有记叙：

“有虞氏禘黄帝而郊喾，祖颛顼而宗尧；夏后氏亦禘黄帝而郊鲧，祖颛顼而宗禹；殷人禘喾而郊冥，祖契而宗汤；周人禘喾而郊稷，祖文王而宗武王。”

由此可见，秦汉以前，人们相信黄帝、颛顼、帝喾为华祖的祖先，似乎无大疑义。因而在战国就开始出现于世的“三皇五帝”之说，似乎也并非都属杜撰。

上述这些问题，应该说都是历史范畴的问题，而且是尚未得到史学考古证明的问题。即使传说属实，从那些传说中，也难以找到与气功起源有关的内容。因此，若要探寻气功的源头，必须另辟蹊径。

对于气功的起源，笔者在 1981 年著《气功探邃》中曾作过如下阐述：

“气功是在什么时代，怎样形成和发展起来的？只能根据文献做一些推测。《吕氏春秋·古乐篇》说：‘昔陶唐氏之世……民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达。故作舞以宣导之。’看来，古人在与大自然斗争的长期实践中，逐渐体会到：一定的动作、呼吸和发音的声调，可以调节人体的某些机能。例如伸张肢体可以散热，蜷缩肢体可御寒；‘哈’声能散热，‘嘿’声能降力发力，‘嘘’音可以止痛……怎样才能使动作更为有效？大自然是人类第一个也是最好的老师，古老的‘熊经、鸟伸’，就是从此脱胎而形成的。

另一方面，现代人体特异功能实验证明，人类确有超感觉的潜在功能，这种功能在少数人身上可以显现，而且一般人也可通过气功锻炼而激发、强化。超感觉功能既然是人所固有的，那么古人一定也会有这种功能。而且，由于古代人生活思想简朴，七情干扰比今日少，故这种功能应比现代更为普遍。具有超感觉能力的人，在自身的健身（气功的雏形）活动中，体察到'神'、'气'的存在，体察到经络、脏腑的存在，体察到人和自然的关系，从而逐渐形成了对自身生命运动的正确认识，进而又推动了气功的发展，使之逐渐由初级进入高级。"

笔者在该书中，尽管提到了气功的起源与上古之原始舞有关，与古人之特异功能有关，但未能详尽地阐明它们之间如何相辅相成，相互促进转化。因而容易使人理解为气功起源于原始舞（巫舞）。如果要进一步追问，巫舞作为原始文化的一部分，它又是怎样形成的呢？人们却难以回答了。这不仅关系到气功的源起问题，而且也关系到人类文化的源起问题。

智能气功通过对超常智能的研究与开发应用，从实际体会中认识到，超常智能与常态智能一样都是人类固有的功能。人类自从脱离动物界时起，就具有了语言、意识与自觉劳动的功能，而这些功能是意元体常态功能的外在表现。诚然，开始时这些功能还是非常简单、幼稚的，因而人的主观世界也是非常单纯的。这种状态就是现在人们所称谓的"蒙昧"时期，那时的原始人还谈不上什么知识，对客观世界（包括人自身）还处在无知的浑浑噩噩的状态。随着人类劳动的复杂化，不仅各种感觉器官的功能有了不同程度的进化，运动器官的功能以及语言、思维功能也有了大幅度的进化，于是人类的主观世界被真正地"独立"出来。人的主观世界的意识活动开始主宰人的生命活动——尽管还是非常初级的。这个阶段的意元体所呈现的功能相当于人类个体发生史中形象思维向逻辑思维过渡阶段。混元整体理论又告诉我们，这个阶段正是超常智能被启动的时候。鉴于超常智能不能像常态智能那样，可以借助人体已有的各种器官来自然实现，因而在绝大多数人那里，超常智能未被启用就被潜抑了，只是在极个别的非常敏感的人身上得到了呈现，他们更聪明些，能力更大些，"发明创造"的可能性更多些，恐怕这就是传说中远古（或上古）的圣人。我们知道远古人的精神状态近于气功所说的浑浑噩噩（尽管它还是大脑未充分发育的结果），所以容易进入被气功科学所称谓的"气功态"，只是由于那时的人类尚未具备（或仍然缺乏）对自身与客观的必要的认识，因而缺乏意识导向的指令，所以难以使这种气功态向高层次发展。除去可能自然呈现的有限的超常智能外，只能使气功态和已经习惯了的形体活动相结合，呈现出形体活动的气功态，这就是类似现代气功界所称谓的自发动功。我们知道，在这种状态下，可以强化身体的某些常态功能，又可以进一步强化某些超常智能，如外气治病能力、意识感知能力等。对于这种在极个别人身上自发呈现的特殊现象，古人是不可能解释清楚的，其结果必然导致超人格化的神的出现。这种有超常智能的人也逐渐成了后世所称述的圣人和巫。另外，自发动功这种气功态，不仅可以强化自身各种功能，而且还可以形成一定的气场，从现在的组场带功报告非常容易引动的自发动现象可知，在古人那里由个别人自发动

功的气功态引起群体性的自发动的场现象，是更加容易的。因为古人思维单纯，容易形成意识同步。此即后世所谓的“巫舞”。由此可知，巫和舞的形成，都与人类超常智能所形成的自发动功有关。从这里可以看出，原始气功本来是人类生活的一部分内容，只不过是一种关系到促进人类智能开发的特殊的生活内容而已，而且这种生活指导着人类的其他生活。这一切不仅是气功的源头，人类文化的源头恐怕也肇基于此。若具体言之，其历程当有如下四步：气功功能态的自发出现；巫舞的形成；巫的形成；圣人气功的形成。

Ⅰ 气功功能态的自发出现

这里说的气功功能态，主要指气功的入静状态，自发动功以及超常智能态，这三种气功功能态在上古时期都是可以自发出现的。

一 关于气功的入静状态的自发出现

我们知道，所谓的气功的入静状态，主要指杂念少、精神宁静（大脑功能的有序化水平提高）。这种状态，只要能身心安静下来就可以实现，并不需要什么特殊方法。人类史学告诉我们，上古时代，人还处在蒙昧时期，人的思想还非常单纯，也可以说是非常幼稚，很少有忧患思虑，和现在幼儿的精神状态相仿佛。这种精神状态距气功入静状态相差无几，只不过古人不像幼儿那样无所事事，而是需要谋生而疲于奔命，这样就有了较幼儿强得多的外向运用意识。然而在追逐生活所需物质之余暇，则易于趋于平静而达于气功的入静状态。正因为这样，古人的身体比较健康，对此《黄帝内经·素问·上古天真论》谈到上古之人时说：

“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。” 尽管那时的人们还不知道这种状态有益于养生，但已处在不知而行的原始气功的层次了。诚然，这种状态只是上古人自发的休息，是智能尚未得到必要的开发时期的必然结果，与后世的自觉练功而达到气功入静不可同日语。

二 关于气功自发功的出现

智能气功科学通过对各种气功态研究发现，气功自发动虽然有形体自发动、语言自发动（相当于现在人们熟知的“宇宙语”），以及意识自发动的不同；而且其程度有递进之势，但都是形神放松后，形气神合一的表现。其中以形体自发动最容易出现，只要全身放松，宁神静意——即松静站立，即可出现形体自发动；

坚持同一姿势不变，呈劳累状态后亦可呈现形体自发动（尚有几种引发形体自发动的内容，由于与此文无关，故略去不论）。这两种引发形体自发动的条件，在上古“动作以避寒、阴居以避暑”的时代，很容易得到满足，从而引发出形体自发动——这就是原始的自发动功。我们知道，形体自发动是神气形合一后，内气冲激不通畅的关窍、经络的表现，其结果不仅可以增强人身的内气，而且可以增强神驾驭形气的能力，这对人类的发展无疑会发挥出巨大的促进作用，使人的形神统一的整体得到进一步的加强。我们知道，人类刚脱离动物界时，人的精神驾驭形体的能力的精确度是比较低下的，因而表现得非常笨拙。人类的智慧、技巧等灵敏度固然是在长期劳动实践过程中完成的，但气功自发动对人体自身内在的调节也是一个不可忽视的因素。因为气功自发动可以增强人的感知能力，甚至出现智能；又能增强人的体能而呈现矫健。这一点在哥伦布发现美洲新大陆时，屡见当地土著人健走如飞并能在树林间窜跃，有如猿猴那样灵活自如，即是古人神形矫健的例证。

三 超常智能态的自发出现

智能气功科学的意元体理论对人类的超常智能做了深刻而全面的阐述，指出超常智能是人类固有的有异于常态智能的固有智能，这一功能的特性是以整体性为运作形式的，在人类的个体发生史与人类种族发生史的演进过程中，当形象思维向逻辑思维转化时，这一功能有自发呈现的可能性。征诸实际，我国特异功能研究工作者的调查表明，5～10 岁的儿童多有一定程度的特异功能——超常智能，个别儿童则有较强的超常智能。另外，智能气功科学对超常智能的研究还发现，有一些特殊刺激如雷殛惊吓、疾病等也可以激发出那些较敏感人的超常智能。以此可知人类在种族发生史的相应阶段，也应当有与此类似的现象。这就是说，在逻辑思维还比较低下的新旧石器石代，人们呈现超常智能的可能性是非常大的。那些具有超常智能的人，不仅可以有灵感、前知等认知功能，而且可以有类似发气的治病、搬运等功能，还可以有较当代常人的能力大得多的本领。这就是上古传说中的诸位圣人，诸如燧人氏、伏羲氏、女娲氏、神农氏、轩辕氏等，所谓三皇五帝等，可能就是这一类具有超常智能的人的代表。

上述三种情况，彼此间可以互相促进，使人类在自己的种族发生史的特定阶段，一度展现出相当强的超常智能。这一切必然会在人类文化发展史上打上深刻的烙印。现在发现的众多上古文化之谜，如埃及的金字塔、墨西哥的巨大石像、英国的石阵等，对于如此巨大的石头如何把它运至目的地，有人认为是星外人的杰作，有人认为是神的威力……但这些推论都难以找到根据，因而难以使人信服。如果站在人类超常智能的角度来看这一问题，矛盾就可以迎刃而解了。

II 原始舞的形成

一 从气功自发动到原始舞

通过对气功自发动功的研究可知，气功自发动是千姿百态的，而且受环境与诱导的影响。比如练五禽戏者呈现自发动，则与五禽戏动作相仿佛；练武术者呈现自发动，则与武术动作相仿佛；练瑜珈者呈现自发动，则与瑜珈动作相仿佛；未练任何功者呈现自发动，则无规则，但也是变化多端、千姿百态。尽管各种自发动形式不同，但动起来都较正常动作优美、潇洒、多变。这是因为，内气发动以后，激发了内在能力，并提高了调节功能的表现。诚然，在上古时期呈现的自发动，不可能受任何功夫的影响，但受生活中特定内容的影响则是可能的。譬如，狩猎者可受动物的影响，呈现出效仿动物的动作与吼叫，这不仅可以成为后代五禽戏的实践渊源，而且可能是形成图腾的重要根据。效法于动物性交动作的自发动可能就是后世房中术仿生动作的肇端。因为呈现自发动者，可能会沿自发动功的不同层次逐步前进，呈现出较常人智能高明得多的智能，从而受到当时人们的崇拜。

我们知道，人和任何生物一样，在其周围有一定的混元气场，功夫越高，其周围气场也越强。尤其是自发动功对周围气场影响尤其显著。鉴于上古时代的人，思想简单，精神易于集中，易于受气场的影响。当个别人的自发动达到一定程度时，势必产生类似现在的组场的效应，对周围的人诱导出自发动。加之自发动的动作优美，而且动后可使人产生舒适感觉，既有益于作息，又可成为娱乐内容，因而成为人们追求的一种活动。一旦自发动成为群体活动内容时，就成了现代历史学所研究的上古原始舞的文化内容了。《史记·五帝纪·舜纪》中说的“予击石拊石，百兽率舞”可能就是图腾百兽之原始舞。

二 原始舞的分化

随着时代的演进，原始舞也逐渐发生分化。鉴于原始舞源于原始气功的自发动，因而它将因人而异地发生作用，其结果必然使属于自发动的原始舞多样化。后世之《北堂书钞》中说：

“帝后是始为舞，陶唐始教民舞，舞以导之，舞以宣情，舞以尽意，节八音而行风，观其舞知德，隐公六佾……持矛助生……持钺助杂……打干助艾。”

这就是说，原始舞开始分化成娱乐性舞，如《吕氏春秋·古乐》所说：“帝喾乃令人潄，或鼓鼙击钟磬，吹苓展管篪，因令凤鸟天翟舞之……”如《书经·大禹谟》中所述：“舞干羽于两阶。”《山海经·海外西经》所说：“大乐之野，夏后启于此舞九代（马名）。”《礼记》亦有“朱干玉戚，冕而舞《大武》”的记载，说的是武王伐纣前夕，用武舞鼓舞士气的事。然而原始舞分化对气功有直接影响的是原始气功医疗的形成。我们知道，自发动功可以敏锐人的感知功能，从而能感知到自己或他人所患疾病；不仅如此，在自发动功状态下，还可以为自己或他人医治疾病。诚然，上古原始气功之自发动肯定不会像现在自发动功那样完

善，因为那时人的各种功能尚未得到开发，还比较迟钝，因而自发动起到的启动内气的作用也比较微弱。尽管如此，自发动的医疗作用也必然会在一定程度上显现出来。《黄帝内经·素问·移精变气论》就曾明确指出：

“往古人居禽兽之间，动作以御寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸官之形，此恬憺之世，邪不能深入也……故可移精祝由而已。”

《吕氏春秋·古乐》也有“昔陶唐氏之始……民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”的记载。这些记述表明，上古之人已开始用属于原始气功的自发动医治疾病。

III 巫与巫舞的形成

随着人类的进步与原始气功自发动的发展，人们的常态智能尤其是超常智能在一些人身上得到了不同程度开发，展现出一定的常人所没有的功能。特别是自发动功展现出的各种功能又是在未发动之时所没有的。对于这种异常现象，现代人尚不能真正理解，在古人那时是绝对理解不了的，于是人们开始对这种莫名其妙的现象感到神奇，感到必然是有一种超自然力量的存在。于是原始气功自发动逐渐形成了巫。

什么是巫呢？《说文解字》中说：“巫，祝也。女，能事无形，以舞降神者也。”这就是说，巫是以舞来交通人神关系的。现代流行于蒙—古斯通语族系的世界各地少数民族中的萨满教，其中的巫师称为萨满。其原意为因兴奋而狂舞的人，为人治病与卜吉凶等。《书经·伊训》中也有“敢有恒舞于宫，酣歌于室，时谓巫风”的记叙。这一切都表明巫是跳舞或歌唱来达到“交通人神”的目的。人们不禁要问，为什么属原始气功的自发动——原始舞，会演变成巫的行为呢？从气功学的角度来分析，可能有三方面的原因：其一，原始气功的自发动，可以为人诊治疾病。换句话说，要想通过原始气功为人诊治疾病，施治者必须先进入自发状态（包括形体自发动与语言自发动），这种状态就是自发动的舞与喃喃自语或叫、喊、唱。这与后世巫师跳神治病应是一脉相承的；其二是，原始气功的入静状态产生了幻觉。比如光芒四射的高大形象、光彩夺目的秀丽景象，听到各种声响或“启示”等等。这一切都可使人产生有超自然力量的心理。现代练气功者当出现这些现象时，不是也还有不少人（包括一些“大气功师”）认为是什么星外人、高级生命、高级师傅降临吗？其三，是超常智能的神奇功能的展现。《黄帝内经·素问·上古天真论》说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳……”上古真人是否具备“呼风唤雨”的功能未找到根据，但《列子》、《庄子》中都有真人“蹈火不热”的记叙，现在的萨满教中也还流行有蹈火舞：在巫师指挥下，众人起舞，可以赤足走烧红的铁板或火红的木炭。我国黎、苗、彝等少数民族选新萨满的领神仪式，仍有“上刀山”、“下火海”等展现超常智能的内容。这些令人瞠目结舌的超常智能是在气功态下展现的，使常人难以望其项背。其结果势必导致存在有超自然力量的心理，而把形成超常智能的气功态——原始自发动，

看作是交通人与超自然力量的媒介。随着时代的推移与人们对超自然力量的深化，就由原始气功的自发动的超常智能逐渐形成了“与神交通”的巫。

对于巫，《国语·楚语》中有一篇完整记载：

昭王问于观射父，曰：“《周书》所谓重、黎（传为主管天地的二位大臣）实使天地不通者，何也？若无然，民将能登天乎？”

对曰：“非此之谓也。古者民神不杂。民之精爽不携贰者，而又能齐肃衷正，其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，如是则明神降之，在男曰觋，在女曰巫。是使制神之处位次主，而为之牲器时服，而后使先圣之后之有光烈，而能知山川之号、高祖之主、宗庙之事、昭穆之世、齐敬之勤、礼节之宜、威仪之则、容貌之崇、忠信之质、禋洁之服，而敬恭明神者，以为之祝。使名姓之后，能知四时之生、牺牲之物、玉帛之类、采服之仪、彝器之量、次主之度、屏摄之位、坛场之所，上下之神，氏姓之出，而心率旧典者为之宗。于是乎有天地神民类物之官，是谓五官，各司其序，不相乱也。民是以能有忠信，神是以能有明德，民神异业，敬而不渎，故神降之嘉生，民以物享，祸灾不至，求用不匮。

“及少??之衰也，九黎乱德，民神杂糅，不可方物。夫人作享，家为巫史，无有要质。民匮于祀，而不知其福。烝享无度，民神同位。民渎齐盟，无有严威。神狎民则，不蠲其为。嘉生不降，无物以享。祸灾荐臻，莫尽其气。颛顼受之，乃命南正重司天以属神，命火正黎司地以属民，使复旧常，无相侵渎，是谓绝地天通。

“其后，三苗复九黎之德，尧复育重、黎之后，不亡旧者，使复典之。以至于夏、商，故重、黎氏世叙天地，而别其分主者也。其在周，程伯休父其后也，当宣王时，失其官守，而为司马氏。宠神其祖，以取威于民，曰：‘重实上天，黎实下地。’遭世之乱，而莫之能御也。不然，夫天地成而不变，何比之有？”

此文是观射父据《周书·吕刑》中“乃命重、黎，绝地天通，罔有降格”一语敷衍而来，尽管此篇所述是战国时楚人对巫的理解，但在一定程度上反映了当时人们的观点。在这段论述中，最少说明了以下诸问题：

1、做巫是有条件的。其素质应是“精爽不携二，而又能齐肃衷正”，即精明、专一、虔诚；达到的水平是“智”、“圣”、“明”、“聪”；除此之外，还需有必要的关于祭祀的礼节、服仪等知识；生活与生产中的有关知识以及神的名次等。这是做巫必备的三方面的条件。这里所述的前二者，既可能是先天的超常智能所展现出的能力，也可能是通过原始气功锻炼所达到的水平，而第三点则是通过学习得到的有关知识。由此看来，似乎上古时期的文化多与巫有关。

2、时代在变化，巫的作用与地位也随之发生变化。即文中所述“古者民神不杂”时期、“少??之衰也，九黎乱德”时期、与“三苗复九黎之德……使复典之”三个时期。

这里所说的“古者民神不杂”时期，应指黄帝以前。那时原始气功的水平与人的智力都很低下，具有被古人视为属于神的超常智能的人为数极少，这就是所谓“民神不杂”。也即民是民，神是神，而有超常智能者可以行巫祝之事以交通人神，达到“神降而嘉生”的目的。征诸于近代尚在原始公社时代的少数民族，具备上述条件的巫，多是该氏族的领袖——酋长或部落长之流。其次是“九黎乱德”时期。这一时期特点是“民神相杂”、“民神同位”而“家为巫史”，结果是“民渎齐盟，无有严威”，最后招致“嘉生不降，无物以享”。说明这一时期，原始气功影响的范围在扩大，水平在提高。有相当多的人可以进入自发动状态，因而使人们觉得似乎神不是远离人间，不是高不可攀。既然很多人可以进入自发动这一被视为属于通神的状态，因而每个能进入自发动的人都可以从事巫祝的工作了。我们知道，自发动只是气功的入门表现，即便能使少数人开发出一定的功能，其水平也是比较低的，与具有先天超常智能又经自发动功强化者，不可同日语。因而这些人从事巫祝工作就不如以前“灵通”了。再以后，巫祝工作就逐渐成了世袭，即“尧复育重、黎之后，不亡旧者，使复典之。”

综上述可知，人类在自己的种族发生史的一定阶段，人的各种功能，包括超常智能都曾得到一定程度的开发，但旋即被委之于神，使之成为异己的精神力量。于是人类产生了精神领域的异化，为原始宗教开辟了道路。尽管如此，超常智能也好，原始自发动也好，它毕竟是人特有的功能，当它发展到一定阶段时，必然会产生类似我们说的“组场”的效用。当巫者在安静的人群中进入气功功能态后，必然会引起众人的自发动——巫舞。尤其当巫者的神学思想比较确定以后，尤其如此。弄清楚了这一道理后，就可明白，为什么在人类发展史的一定阶段，世界民族都曾有巫舞这一特殊表现的历史。令人奇怪的是，在“正统”的中华文明史中，巫舞的历史，却记载得非常少，可以说几乎是没有。或问何以致此？这是因为，中华气功在经历了原始自发动以后，很快进入并完善了朴素气功，在官方由卜、祝代替了巫，从而超越了巫舞——原始自发动阶段。而且从商以后，对巫与类似巫的作法是予以抨击的。《书经·伊训》中就曾把“敢有恒舞于宫，酣歌于室，时谓巫风”列为“国必亡”的内容，至春秋孔子修史时，儒家思想已得到了相当大的发展，巫早已被赶出了政治舞台，已被视为“方技”之流而进入民间，使之失去了历史中应有的地位。

Ⅳ 上古气功的内容与特点

一 上古气功的内容

关于上古气功，在前三个问题中，我们基于智能气功科学的实践——尤其是对自发动功的研究——论述了气功的起源，结合传统对巫、巫舞的分析，阐述了上古气功的发展历程。因此，我们认为在新石器时代的我国历史上传说中的杰

出人物的气功水平达到了相当高度，这一设想是合乎逻辑的，下面让我们再从一些考古资料与古籍记载分析之。

首先，让我们来看看考古文物的证据。1975 年我国考古工作者在青海乐都地区发掘了四座古墓葬，据考证属于马厂文化（公元前 2000～3000 年），约略和黄帝同时。出土文物里有一双耳陶罐，罐体上有一彩绘浮雕人像，双目微睁，口张大近圆形如呵气状，腹部微隆，双脚平放而略宽于肩，下肢微曲呈蹲裆式，双手张开置于腹部两侧，不仅很象后世所传的站庄练功的样子，而且和某些吐纳法很相似。这说明，在黄帝时代，气功是十分流行的。

其次，古籍里有大量的记载，说明远古时代气功是相当盛行的，尤其是原始部族的领袖人物和圣人，都是精通气功的。比如，《黄帝内经·素问·上古天真论》曾论及古代真人、至人、圣人和贤人的不同的修身方法（即气功）。它说：

“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一……此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外……亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思虑之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可百数。”

把这一段论述和考古的发现相结合，表明在新石器时代气功盛行于世，而部落的领袖和哲人们尤精于气功。

实际上，在原始公社时代，部族的领袖们必须具有超乎常人的智能。这种超常智能来源于他们的天赋和修身（气功）实践。《黄帝内经·素问·上古天真论》所说的就是他们的修身实践（气功）的方法。《大戴礼》说，黄帝“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐”，说的是他的天赋特异，而“长而敦敏，成而聪明”则是黄帝修身实践的结果。《庄子·在宥》记述了黄帝问道于广成子的传说，广成子曰：

“善哉问乎！来！吾语汝至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”

在马王堆出土文物中的《十问》就有黄帝问道于容成、问道于曹敖、问道于大成的记载。在《天下至道谈》中也有黄帝问道于左神的记载，这些记载中的人物可都属伪托，未必确有其事，但黄帝从事气功则是那个时代的必然。而且据史书记载，黄帝在位百年，享年 111 岁，可谓长寿。不仅黄帝如此，从黄帝以至尧、舜，五帝无不具有超常的智能，既建赫赫治世之功，又能长寿而尽其天年。据《史记·五帝本纪》记载，帝颛顼

“静渊以有谋，疏通而知事；养材以任地，载时以象天；依鬼神以制义，治气以教化，洁诚以祭祀。”

这里的“治气”可能是后来荀子所说的“治气养心之术”，若然则“治气以教化”就是以“治气养心之术”教化其部属。他在位 78 年，享年 98 岁。继颛顼而践帝位的是帝喾。据《史记·五帝本纪》记载，他

“生而神灵，自言其名。普施利物，不于其身。聪以知远，明以察微。顺天之义，知民之急。仁而威，惠而信，修身而天下服”。

这里“聪以知远，明以察微”说的是他的超常的智能，这种超常的智能固然有其天赋（“生而神灵”），根本的还在于他的修身（治气）的实践，而他的高尚的道德也是他修身的结果，仁威、惠信而天下服则是他治世的业绩、他的修身成就的外在表现。据记载，他“十五佐帝颛顼，三十践帝位”，在位 70 年，享年 105 岁。尧是帝喾的儿子，其为人也“其仁如天，其知如神。就之如日，望之如云。”这四句话是对帝尧修身所达到的道德、智能、气质和精神境界的总的描述，唯其如此，他才能使“百姓昭明，合和万国。”在位 98 年，享年 117 岁。舜是有名的孝子，据说他“年二十以孝闻，年三十尧举之，年五十摄行天子事，年六十一代尧践帝位”，用贤良而辟奸佞，修身自持，故“四海之内咸戴帝舜之功”。在位 39 年，享年百余岁。诚然，五帝时的气功肯定不会像战国乃至秦汉时期那样完备、那么自觉。而《史记》中关于五帝的记述也未必完全属实，但五帝时已经有了相当水平的气功当是无疑的。关于这一点，《尚书·大禹谟》里还记述了帝舜禅让给禹时，对禹说的一段话，其要旨是四句话：“人心惟危，道心惟微。惟精惟一，允执厥中”，这里“惟精”、“惟一”和“执中”是修身的要义所在，而“执中”是关键。这十六个字，后世儒家（秦汉以降）认为这是历尧舜禹汤一脉相传的治世的“圣人心法”，而后世道家（秦汉以降）则说那是广成子传给黄帝的修身治气的“十六字真言”，是中华气功见诸文字的最古老的心诀。而实际上，在那个时代，修身和治世是统一的。作为一个领袖（天子或“帝”），把“治世”和“修身”逐渐分开，是进入了奴隶社会以后的事，也就是说是大禹以后的事情。

二 上古气功的特点

这一阶段的气功，尚处在源起阶段，也就是说，基本上是处在不知而行阶段。自发功与超常智能都是在人类发展过程中自然呈现的。这个时期的有作为的杰出人物，都是在先天超常智能基础上发展起来的，这就是后人称之为圣人的原因所在。正因为如此，我们把这阶段的气功不妨称为圣人气功。

从可以查找的文献中的记载推测，这一阶段的气功主要是从精神方面入手的，比如《黄帝内经·素问》说的

“夫上古圣人之教下也，皆谓之，虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”又说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”

尽管这些辞句已明显带有战国以后的特色，但仍不难看出上古重在精神的特点。又如，《国语》中对巫的论述，也是强调精神修养的“精爽不携二，齐肃衷正”。另外，尽管经过庄子加工的广成子与黄帝的对话，也是强调“抱神以静，形将自正，必静必清……乃可以长生。”即或是属于巫的舞，也是“神将守形”，神气形相合的结果，其中关键，仍是从神入手。然而需要说明的是，这种状况是在人类发展史中自然形成的，不是像后世所说的“德全不危”的高层次修炼内容，更不是什么神皇的直指根本的无上法门。实际上，这些功法是与日常生活紧密联系在一起的。另外，从后世诸书记载黄帝时的气功，有不少内容是关于房中术修养方法。这也不难理解。在古人那里，性生活占据着人们整个生活内容的重要位置，原始宗教的性崇拜就是对此问题的变相反映。鉴于中国原始气功很快步入了朴素气功，使人们对有关性的知识有了较为正确而深刻的认识，所以表现在养生上，就成了原始气功的重要内容。诚然，这方面的内容也是处在开始形成阶段。后世关于房中术的养生著作多有托名黄帝者，但不能说就是黄帝所作。当然，也不能说和黄帝绝无关系，最大的可能是，这些属于气功的内容始于黄帝时代，经后代口耳相传，而且不断发展完善，至成书时，已至秦汉。从文字推敲，亦属秦汉行文特征，故后世对这类著作多有存疑者。

第二章 朴素气功的形成与隆盛阶段（夏～秦）

第一节 朴素气功的形成（夏至春秋末）

从夏启开创家天下至春秋铸鼎，是我国历史上的奴隶制社会。在这段时间内，人类的生产工具不仅从新石器发展到铜器，而且进一步发展到使用铁器。生产工具的进化，有力地促进了人类文明的进步。这一切不仅奠定了中华传统文化的雄厚基础，而且使原始气功从巫、巫舞进展到朴素气功。这一演进过程是怎样完成的呢？

Ⅰ 原始气功从“圣人气功”下移成“百官气功”

我们在《气功与人类文化》一书中曾经指出：

“禹（公元前22世纪末至公元前21世纪初）是华夏大地原始公社时代的最后一位领袖。他的儿子启建立了家天下的夏王朝，中国进入了奴隶社会。从文明发展来看，则进入了青铜文化时代（从夏禹到西周末）。在世袭制下，君王（统治者）是由血缘决定的，和他的修身、智能等没有直接的关系，因而一般来讲与

文化的发展也没多大关系。从此，文化从领袖人物（圣者）转到了一批为数不多的、“专职”的文化官——史、卜、祝、宗的手里。这里，“史”的职责是观天象而记时、订历法，并掌管典籍文书；“卜”掌筮，专司卜吉凶、占祸福，以决定国家大事；“宗”主持对祖先的祭祀，掌管氏族宗法的历史知识；“祝”的主要任务是主持向鬼神的祭祀，为人消灾祈福，解除病痛。在那个时代，能够称得上文化或与文化的孕育有关的内容，主要也就是这一些。所以，史、卜、宗、祝及诸官僚是青铜文化的直接完成者。另一方面，为了完成他们的专职，史、卜、宗、祝们必须要观察、认识周围的世界，并观察自身的生命运动，这样气功就自然而然地成为他们认识世界、认识自身、同时又修养自身的有效方法。因而，在青铜时代，文化的孕育、诞生和发展，是和气功的发展交织在一起的，二者是一而二，二而一的。（《气功与人类文化·青铜文化与气功学的雏型》）

鉴于这批创立文化的人，具有着当时民众所没有的能力，所以多被称为圣人。对此汉朝贾谊就曾明确指出：“余闻古之圣人，不居朝庭，必居医卜之中。”这就是说，圣人从过去的唯一的最高统治者，下降到了百官之中。需要指出的是，在当时那个时代，作为奴隶的广大群众，只处在劳动工具的地位，既无人身自由，也更没有可能参加文化的机会。但是奴隶的劳动，一方面为奴隶主阶级从事属于文化的活动创造了条件，奠定了基础。另一方面，不少发明创造的成果，又必须接受劳动实践的检验。正因此，我们前述的对史、卜、祝、宗的评估与“劳动人民创造历史”这一基本观点是不矛盾的。

一 内圣外王之道的气功

什么叫“内圣外王”呢？用现代的语言来讲，就是通过气功锻炼，精神境界与身心素质达到了“圣人”的层次，但不脱离人世，而是相反，却从事着治理人世的事情——即当官做皇上，这就是古人所说的修身与治世的统一。对此，《吕氏春秋》有着明确阐述。在《贵生》说：

“道之真以持身，其余绪以为国家……由此观之，帝王之功，圣人之余事也。”又说：“汤问于伊尹曰：欲取天下若何？伊尹对曰：欲取天下，天下不可取；可取，身将先取。凡事之本，必先治身……昔者先圣王，成其身而天下成，治其身而天下治。”

在该书《勿躬》指出：

“圣王之德，融乎若日之始出，极烛六合，而无所穷屈；昭乎若日之光，变化万物，而无所不行；神合乎太一，生无所屈，而意不可障；精通乎鬼神，深微系妙，而莫见其形。今日南面，百邪自正，而天下皆反其情……故善为君者，矜服性命之情，而百官已治矣。”

在《审分览》中指出：“治身与治国，一理之术也。”而在《执一》篇中则说：

“詹子曰：……以身为家，以家为国，以国为天下，此四者异位同本，故圣人之事，广之则极宇宙穷日月，约之则无出乎身者也。”

古人认为修身与治世是统一的，这就是内圣外王的真实含义。在《庄子》中也有关于南面之术的记述：

“圣人之心静乎？天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬惔、寂漠无为者，天地之本而道德之至，故帝王圣人休焉，休则虚，虚则实，实者伦矣；虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也，则任事者责矣……忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂漠无为者，万物之本也；明此以南乡，尧之为君也；明此以北面，舜之为臣也；以此处上，帝王天子之德也；以此处下，玄圣素王之道也；以此退居而闲游，江海山林之士服；以此进为而抚世，则功大名显而天下一也。静而圣，动而王……”

这显然是道家的见解，与前述不尽同。当明确了内圣外王之主旨后，再看《尚书》中舜教禹为王之道时，却讲述了“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”这一被后世称为儒家心法的修养方法，就不难理解了。有人说这四句话不是指内在修养而言的，而是舜教禹做皇上（统治者）的方法或权术。我们认为，持这种观点的人，不仅是对古文化中内圣外王缺乏了解或认识，而且对上四句话的真实含义也未真正搞清楚。如谓不然，请看《荀子·解蔽》中的记叙：

“昔者舜之治天下也，不以事诏而万物成。处一危之，其荣满侧；养一之微，荣矣而未知。故道经曰：人心之危，道心之微。危微之几，唯明君子而后能知之。故人心譬如槃水，正错而勿动，则湛浊在下而清明在上，则足以见须眉而察理矣。微风过之，湛浊动乎下，清明乱于上，则不可以得大形之正也。心亦如是矣。故导之以理，养之以清，物莫之倾，则足以定是非、决嫌疑矣，小物引之，则其正外易，其心内倾，则不足以决庶理矣。故好书者众矣，而仓颉独传者，一也；好稼者众矣，而后稷独传者，一也；好乐者众矣，而夔独传者，一也；好义者众矣，而舜独传者，一也；倕作弓，浮游作矢，而羿精于射，奚仲作车，乘杜作乘马，而造父精于御。自古及今，未尝有两而能精者也。”

从这里可以看出，舜教禹之“危微”实质，乃内圣外王之道。

话再还归本题，征诸史书记载，古之贤君官相及有德之百官，确在气功修为上有一定成就。

（一）就帝王来说

史书对夏朝诸帝王除禹外记叙甚少，无以借鉴，对殷诸帝则有部分记叙。如《吕氏春秋·季秋纪》对汤王有如下记叙：

“昔者汤克夏而正天下，天大旱，五年不收。汤乃以身祷于桑林，曰：余一人有罪，无及万夫。万夫有罪，在余一人。无以一人之不敏，使上帝鬼神伤民之命，于是剪其发，??其手，以身为牺牲，用祈福于上帝，民乃甚说（悦），雨乃大至，则汤达乎鬼神之化，人事之传也。”

对这段文字若扬弃其鬼神上帝观念后，则可得出汤王实现了用意念祈雨之目的（尽管他还是不自觉地用意志来降雨）。从这里可以看出，汤王有一定的与

巫师祈雨相似的功能。又如《史记》记载殷帝武丁为了增强自己为帝之能力，曾守先王之坟，默三年不语，结果，梦中见到了辅佐之贤相之形像。而后悬像求之而得到名叫“说”的贤相，即后世所称傅说（音悦）。这则史事，说明武丁静默三年后，有了一定的超常智能，尽管还不能自如地运用，但对未知之事已能于梦中显现了。再如众所周知的周文王，

他不仅预测到了辅佐他打天下、治理天下的吕望（姜太公），而且先此之时，在囚羑里时，“益易之八卦为六十四卦。”并活到 97 岁的高龄。这里值得人们注意的是，周文王演周易。《易经》不仅是儒家的经典，而且也是后世道家（包括道教）所重视的典籍。直至现代，人们对周易的博大精深的理论，即使现代科学家云集探讨易经，仍不能深其底蕴，目前不仅中国国内，而且波及世界，正在形成一股研究易经的热潮。《周易》一书可用于预测，可用于穷理探幽，也可以帮助认知世界。至此，我们不禁要问一下，周文王（姬昌）是怎样演化出如此精深的周易呢？这是至今仍无人过问的一个问题。我们认为，周文王被囚七年，每天无所事事，这是一个静心修炼的好机会。至于姬昌演化周易具体过程我们一无所知，但有一点是可以肯定的，即在静心修炼过程中，开发出了超常智能，只有在超常智能状态下才能完成周易的演化这一震撼千古的创造过程。

（二）就良相来说

商汤的辅臣伊尹，是被后世称誉的良相。据传，他懂得烹调，懂得药物（中医史中曾有伊尹著《汤液经》之说），更重要的是，他懂得养生，懂得养生与治理天下的关系。《吕氏春秋·先己》记叙了伊尹的如下主张：

“凡事之本，必先治身，啬其大宝，用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年，此之谓真人。昔者先圣王，成其身而天下成，治其身而天下治。”

这段话当是伊尹养生治国身体励行的有得之言。又如辅佐周朝文、武二王的姜太公，虽然不像后世小说《封神演义》中的姜太公那样神通广大，但他毕竟曾辅佐周文王治理西歧，而在此之前，却隐于渭水垂钓。这一方面表明姜尚的自身修养，也表明他确有相当高超的能力。所以他能辅佐武王取得伐殷的胜利与辅佐周朝开国奠基的顺利进行。相传他活了 120 多岁，并著有《六韬》兵书，为后世所称诵。再如辅佐齐桓公称霸的管仲。在《管子》一书中，可以看出管仲的气功造诣是非常精深的。可以肯定，他有预知功能，在管仲病重临终前，齐桓公问以后由谁接替管仲的职务时，曾问及隰朋这个人，管仲回答说：“朋之为人也，动必量力，举必量技”。言终，喟然而叹曰：“天之生朋，以为夷吾舌也，其身死，舌焉得生焉。”接着书中又记叙了下面一句话：“管子卒十月，隰朋卒。”从这里可以看出管仲临终前已预知到隰朋也将谢绝人世。不仅如此，管仲对人的超常智能（特别是各种超感觉功能）了解得比较全面。《管子·水地》说：

“目之所以视，非特山陵之见也，察于荒忽；耳之所听，非特雷鼓之闻也，察于淑湫；心之所虑，非特知于粗粗也，察于微眇。”

若能对《管子》一书中的这些记载进行深入考查，就会得出管仲有超常智能的结论。这样，对管子中的《内业》、《白心》、《心术》诸篇关于修炼身心的内容就不会认为是战国宋钘等人的作品了。

二 百官的气功

（一）医卜中的气功

古之医，多从巫中分出，故古之医（医）字，写做“毉”。《山海经》中曾说古有十巫，巫彭、巫咸是十巫中的两个派系，而《世本》中说：“巫彭作医、巫彭做巫。”而《世说》中对巫咸有如下记载：“巫咸，乃殷中宗之贤相，始作巫者。”宋衷《注》说：“巫咸，尧臣也，以鸿术为帝尧医。”随着时代的前进，医巫逐渐分了家，而为医者，则有特异功能，如齐泯王时的文挚是一个有名的医生。《吕氏春秋·仲冬纪》中有如下记载：

“齐王疾痏，使人之宋迎文挚。文挚至，视王之疾，谓太子曰：王之疾，必可已（愈）也。虽然，王之疾已，则必杀挚也。太子曰：何故？文挚对曰：非怒王，则疾不可治；怒王，则挚必死。太子顿首疆请曰：苟已王之疾，臣与臣之母以死争之于王，王必幸臣与臣之母，愿先生之勿患也。文挚曰：诺，请以死为王。……出辞以重怒王。王叱而起，疾乃遂已。王大怒不悦，将生烹文挚……果以鼎生烹文挚。爨之三日三夜，颜色不变。文挚曰：诚欲杀我，则胡不覆之，以绝阴阳之气！……”

这段文字中包含着三层内容：一层是文挚的医术高明，一见齐王即知其病；二层是预知到自己必死；三层是烹三日三夜而不死的超常智能。对于文挚，《列子·仲尼》中也曾有过记载：

“龙叔谓文挚曰：子之术微矣，吾有疾，子能已乎？文挚曰：唯命所听。……文挚乃命龙叔背明而立，文挚自后向明而望之。既而曰：吾见子之心矣，方寸之地虚矣，几圣人也。”

这说明文挚有一定的透视功能。《左传》中也曾记载医缓给晋侯治病的故事。说的是晋侯作了个梦到厉鬼的梦，醒来后桑田巫来测梦：

“召桑田巫，巫言如梦，公言何如？曰，不食新麦矣。公疾病，求医于秦。秦伯使医缓为之。未至，公梦疾为二竖子，曰：彼良医也，惧伤我焉，逃之。其一曰：居肓之上，膏之下，若我何？医至曰：疾不可为也，在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也。公曰：良医也。厚为礼而归之。六月丙午，晋侯欲麦。使甸人献麦。馈人为之，召桑田巫，示而杀之。将食，张欲厕，如厕，限而卒。”

这一故事至少有三件事与超常智能有关：其一是晋候两个梦对未来病事的预知，　其二是桑田巫对晋侯死的预知（不食新麦），三是医缓诊病的高超技能。也许现在的中医不认为医缓诊断技术是超常智能，那么让我们再看看《史记》中对名医扁鹊的记叙，《史记》中曾有如下记载：

“扁鹊以其言饮药三十日，视见垣一方人。以此视病，尽见五脏症结，特以诊脉为名耳。”

这不就是现在所说的透视查病吗？有没有事实呢？《史记》中尚有如下记载：

“越人（扁鹊之名）之为方也，不待切脉、望色、听声、写形，言病之所在”。

扁鹊虽未入宫仅在宫中门，却能把已“死”了半日的虢太子的身体状态做出准确的描述：

“子以吾言为不诚，试入诊太子，当闻其耳鸣而鼻张，循其两股以至于阴，当尚温也。”

这表明，扁鹊确实有高超的“遥诊”功能。另外，《扁鹊仓公列传》中的中庶子所说的一段话：

“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，针石挢引，案扤毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋，搦髓脑，揲荒［肓］爪幕，湔浣肠胃，漱涤五脏，练精易形。”

这段记叙，一方面表明俞跗不仅有超常智能的诊病功能，而且有与现代萨满巫相近似的用手直接做各种手术以治病的特殊功能。

（二）技艺百官中的气功

从夏朝至春秋，尽管人类脱离了上古的蒙昧状态，但智慧尚处在待开化阶段，一般说来，思想比较单纯。从气功角度来看，这种状态是比较易于进入气功态的。正是因为这个缘故，所以只要能在日常生活各种事业中，自觉地专一心智，就可收到气功效果。时至春秋之际，先人已认识到人的才智并非天赐，而是人努力习练的结果，所以不少百官（从事各种技艺的人）在各自技艺的各自习练中，在呈现出高超的技能的过程中，表现出精深的气功造诣。试举例说明之：

1、剑术：《吴越春秋·勾践外传》中记载越女论剑的内容：

“越王问曰：夫剑之道，则如之何？女曰……其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴，凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神具往，杲之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万，王欲试之，其验立见。”

这是关于剑术的非常精辟的论述，其中不仅阐述了方方面面，而且强调了“内实精神”、“布形候气”、“呼吸往来”等与气功关系极为密切的内容。尽管《吴越春秋》是东汉时的作品，因而越女所述，不会绝对真实可靠，但古之学风，史者多重史实的考查。

《列子·汤问》中记载有来丹向孔周学剑的故事，其中记叙了三种剑的内容：

“一曰含光，视之不可见，运之不知有，其所触也，泯然无际，经物而物不觉。二曰承影，将旦昧爽之交，日夕昏明之际，北面而察之，淡淡焉若有物存，

莫识其状。其所触也，窃窃然有声，经物而物不疾也。三曰霄练，方昼则见影而不见光，方夜见光而不见形。其触物也，騞騞然而过，随过随合，觉疾而不血刃焉。”

这里所述的三种剑，看似神话一般，但若结合现代气功的外气理论进行一番认真分析，再结合后文之“击之三下，如投虚”来看，则可发现，这里所述的三种剑，实则是对三种外气的描述。

2、音乐：乐是当时六艺之一，专一习此，亦可达登峰造极之地步。《列子•汤问》中载：

“瓠巴鼓琴，而鸟舞鱼跃，郑师文闻之，弃家从师襄游，柱指钩弦，三年不成章。师襄曰：子可以归矣。师文舍其琴叹曰：文非弦之不能钩，非章之不能成；文所存者不在弦，所志者不在声；内不得于心，外不应于器，故不敢发手而动弦，且小假之以观其后。无几何，复见师襄。师襄曰：子之琴何如？师文曰：得之矣，请尝试之。于是当春而叩商弦，以召南吕，凉风忽至，草木成实；及秋而叩角弦，以激夹钟，温风徐迴，草木发荣；当夏而叩羽弦，以召黄钟，霜雪交下，川池瀑冱；及冬而叩徵弦，以激蕤宾，阳光炽烈，坚冰立散。将终，命宫而总四弦，则景风翔，庆云浮，甘露降，沣泉涌。师襄乃抚心高蹈曰：微矣，子之弹也，虽师旷之清角，邹衍之吹律，无以加之，彼将挟琴执管而从子之后矣。”

文中所述，尽管有夸大之词，若从现在组场致凉的效用来分析，也不是没有一点可能。《列子·汤问》中还载有

“秦青……抚节悲歌，声振林木，响遏行云。……韩娥鬻歌假食，既去，而余音绕梁（木丽），三日不绝。……韩娥因曼声哀哭，一里老幼，悲愁垂涕相对，三日不食。遽而追之。娥还，复为曼声长歌，一里老幼，喜跃溅舞，弗能自禁。”

这后面的描述，又似乎是以歌来组场引发了自发动的效果。

3、射：古人很重视射，孔子也把射做为教授的技艺之一，而射之关键则在一其心。《列子·汤问》中有纪昌学射于飞卫的故事：先练“不瞬（目）”，继，“卧其妻之机下，以目承牵挺，二年之后，虽锥末倒?而不瞬也。”与今习催眠术之练目力有异曲同工之妙。然而至此还不行，飞卫又嘱其“以牦悬虱于牖，南面而望之，旬日之间，浸大也，三年之后，如车轮焉。”这一学射的准备过程，显然就是在练气功，正因为这样，才能练出高层次的射箭功夫（实际也是相当高的气功功夫）。《列子·汤问》中还载有列御寇射箭与伯昏瞀人射箭的故事：列子射箭弯弓曲臂，把盛满水的杯子放在肘部，连续射箭而杯子不倾；而伯昏瞀人之射，则于悬崖断岩上，两脚只有脚尖部少许部分着于岩石，而全脚空悬，以此姿势射箭，若无精深的内功功底，是决不能达到此境界的。

4、造父御车：造父学御车于泰豆氏。对御车的诀窍，泰豆氏指出：

“凡所御者……得之于足，应之于心，推于御也。齐辑乎辔衔之际，而急缓乎唇吻之和，正度乎胸臆之中，而执节乎掌握之间，内得于中心，而外合于马

志，是故能进退履绳而旋，曲中规矩，取道致远，而气力有余，诚得其术也。得之于衔，应之于辔；得之于辔，应之于手；得之于手，应之于心，则不以目视，不以策驱，心闲体正，六辔不乱，而二十四蹄所投无差，迴旋进退，莫不中节。然后舆轮之外，可使无余辙；马蹄之外，可使无余地，未尝觉山谷之险。原隰之夷，视之一也。”（《列子·汤问》）

5、其他：如

“詹何以独茧丝为纶，芒针为钩，荆条为竿，剖粒为饵，引盈车之鱼于百仞之渊、汨流之中，纶不绝，钩不伸，竿不桡。楚王闻而异之，召问其故。詹何曰：臣闻先大夫之言，蒲且子之弋也，弱弓纤缴，乘风振之，连持双鸧于青云之际，用心专，动乎均也。臣因其事，放而学钓，五年始尽其道。当臣之临河持竿，心无杂虑，唯鱼之念，投纶沉钩，手无轻重，物莫能乱。鱼见臣之钩饵，犹沈埃聚沫，吞之不疑。所以能以弱制强，以轻制重也。”（《列子·汤问》）

以上这些论述，无疑都是把运用意识的专一心念，运用到日常各种事物中去了。这一切也正是朴素气功之特征所在。

II 朴素气功形成的标志

一 关于气功的著述

（一）老子著的《道德经》，开道家之先河，为形成道家的完整思想体系奠定了雄厚的基础。然而，在老子的时代，气功毕竟只是内圣外王的南面之术的一部分，加上老子身为“守藏史”的身份（了解、熟悉历史的文献），因而在其所著的《道德经》中，对道理阐述比较博大渊深，而对个人修炼方面则失之简略，尽管我们曾例举过“有欲观徼”与“无欲观妙”是代表着气功的无为与有为两大法门，但在文中也仅是举其纲要而已，这是不能为老子讳言的。对此，后世葛洪在《抱朴子·内篇·释滞》中曾有如下评述：

“又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肎首尾全举其事，有可承按者也。但谙诵此经而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子、庄子、关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。”

葛洪说的“永无至言”是指这些书中没有系统地说明具体功法，“了不肎首尾全举其事”，因此不能使人“有可承按”。尽管后之道家者流则批评葛洪惟务炉火烧炼有为之法，不懂清静无为之大道，但按《道德经》所言，究其所说，不是没有道理的。因为老子时代还不可能有后世那样详尽的功法，所以《道德经》仅阐述修养之理与原则，而没能全面阐述练功方法就是可以理解的了。尽管如此，在《道德经》中还是有着不少为后人所称颂的练功的理与法。如

“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。”

“多言数穷，不如守中。”

“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无为乎？” 等等，都成了后世道家练功的圭臬。诚然，也有不少道教者流，把《道德经》全书，都作炼丹解者。其中佼佼者，当推清朝黄元吉的《道德经精义》与宋常星的《道德经讲义》二书。对于黄注，当代道学泰斗萧天石有如下评述：

“黄注本道德经精义，每章首揭常道，次述丹道；首揭世法，次述丹法。道学精微，文理密察；本末兼赅，体用咸宜。其要尤在其融儒入道，而能凿空无痕；因道宏儒，而能浑全一体。明道修德，可端天下之风尚；养心养气，足证万世之人心。本人道以明仙道，字字金科玉律；体圣学以阐玄学，言言口诀心传。道为千古之大道，理为千古之至理，文为千古之奇文，义为千古之圣义。究身心性命之理，以端其大本；究天人物我之原，以立其大宗。深入浅出，亲切平实。以之为用，可以明心养性，可以入圣登真，可以明哲处世，可以治国平天下。守藏可用，仕隐咸宜。衡情而论，确为道德经解本中之不朽名著；而无论道家儒家，皆可奉为无上圣经，视作修圣修仙之不二法门也。”

虽然萧天石对黄注《道德经精义》有如是评价，我们切不可把《道德经》原文作如是看。因为《道德经》中只是隐含着这些方面的思想，并不是这些内容已充分展现出来。这是我们与“国粹”、“复古”派对古人成就在认识上的重要区别。

（二）孔子删定的六经及其弟子的著述中，明确了气功修炼是儒家的治学修身之根本。

鉴于孔子一生“信而好古，述而不作”，所以没有著作流传于世。《论语》一书，是他的弟子们关于他的言行的记录。不过孔子在教授学生的过程中，对已有的《易》、《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《春秋》进行了删定，做为教授学门弟子的课程。虽然六经（后人将《乐》合于《礼》中，故又称五经）中未明言修炼，那是因为：六经原是古人的作品，孔子只是进行了一番删定而已。而在春秋之前，可能尚未总结出如何专门修炼的内容，所以仅散在于各经之中，而且多以事实说明之。如《诗经》中有“淑人君子，其仪一兮；其仪一兮，心如结兮。”这首诗，通过对人的特殊仪容的描述，使人了解其内在精神修养状态。又如“颙颙卬卬，如珪如璋，令闻令望。岂弟君子，四方为纲。”也是指有德行的君子的气概。以及“不识不知，顺帝之则”等，都是对内在修为的要求。《书经》的“克峻明德”，“顾諟天之明命”，“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中”等，都是儒家内修之心法。……其实，孔子教授之六经，都是为着内圣外王之道的。对此，《荀子·儒效》中曾明确指出：

“如是则可谓圣人矣，此其道出乎一。何谓一？曰：执神而固。何谓神？曰：尽善挟治之谓神。万物莫足以倾之之谓固。神固之谓圣人。圣人也者，道之管也。天下之道管是矣，百王之道一是矣。故《诗》、《书》、《礼》、《乐》

之归是矣。《诗》言是其志也，《书》言是其事也，《礼》言是其行也，《乐》言是其和也，《春秋》言是其微也……天下之道毕是矣。”

足以表征孔子治学修身之本的，莫过于《大学》。该书虽传说是曾子的著述，但其主旨来源于孔丘，当属无疑。该书开宗明义地指出：

“大学之道，在明明德。在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

这段话不仅指明了儒家修养的三条纲目，而且指出了儒家思虑事物而得出正确结果的思维过程，即：“定、静、安、虑、得”。这种思维方法与佛家主张的“静虑”（禅）很相像，只不过佛家依佛理而行静虑，儒家依儒理而行静虑而已。难怪后人认为《大学》主张不是儒家心法，而是受了佛教“染污”的结果。考诸历史，西汉初时，佛教尚未流入中国。这是《大学》的指谪者，对历史的无知、对儒家“内圣外王”之旨缺乏真知灼见造成的。

在《大学》书中阐述了上述内容之后，紧接着又道出了儒家修为之“八目”：

“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知致，知致而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”

这里所说的，从格物致知到修身，都是自我身心的修养过程。这一过程的要求，与气功修炼的主旨是基本相同的。正因为如此，所以《大学》书中以“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”为总结。对于这段讲述，明朝李卓吾曾有如下评述：

“文字极有条理，极有格式。三纲领处，鸳鸯画出；八条目处，金针度人也。世间种种学问无不包括，后来种种病痛无不扫除，真圣人之文也。”

诚然，《大学》这段文字中，没有阐述出修炼气功的具体方法，故而崇道者——视气功为道家专利——谓此不属于气功内容，而是指治世而言。岂不知《道德经》中也是没有具体练功方法的，为什么对《道德经》中的某些原则性论述就能做气功解释呢？此为其崇道之心蔽其清明心性之故。如谓不然，再看《大学》后面的有关阐述：

“所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦。故君子必慎其独也。小人闲居为不善，无所不至，见君子而后厌然，掩其不善而著其善。人之视己，如见其肺肝然，则何益矣。此谓诚于中，形于外。故君子必慎其独也。曾子曰：‘十目所视，十手所指，其严乎！’富润屋，德润身，心广体胖。故君子必诚其意。”

对这段文字，李卓吾有着高度评价：

“此篇文字极精，《大学》枢要全在于此。先儒以为人鬼关，王阳明亦说《大学》之道诚意而已矣，都是有见之言。但其中线索尚未经人摘破，今为一一言之。劈头‘所谓诚其意者，毋自欺也’二语，大旨了了。‘如恶恶臭’三语，不过

足此二语耳。下面便教人‘慎独’。又把‘小人闲居’一段描写自欺光景。‘此谓诚于中’以下，转说到‘诚意’上来。‘十目所视’三语，正是‘慎独’工夫，‘诚中’光景，吃紧处全在于此，非泛泛引证语已也。下面‘富润屋’三语，不过指点形外景象一番。故末句又急急收到‘诚意’上去，不是‘诚意’最为《大学》一书枢要乎！”

又如《大学》中有：

“所谓修身在正其心者，身有所忿懥，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。”

这与气功修养之陶冶性情，专心在道是如出一辙的。

（三）《管子》中的《心术上、下》、《白心》、《内业》等篇对朴素气功的理法，做了详尽的描述。　对于《管子》一书，历来就有争议，认为不是管仲所作，而是战国以后多人杂合而成。从晋代的傅玄，到南宋的朱熹，清代的姚际恒、章学诚等基本都是如此看。郭沫若更认为：

“《管子》一书是一种杂脍，早就成为学问的公论了。那不仅不是管仲的书，而且非作于一人，也非作于一时，它大概是战国以及后来的一批零碎著作的总集，一部分是齐国的旧档案，一部分是汉时开献书之令时由齐地汇献而来的。”

对此，我们认为，《管子》一书不是管仲手著，因为书中一些内容是管仲死后的事。但不能因为存在着这种情况就断言《管子》一书与管仲无关，因为有很多古籍中有这种现象。有人认为《管子》一书内容庞杂，有君人南面之术、有理财之道、有内在的修持、有兵法、有时令，还有少量医学知识等，更决非管仲一人所能完成。在这里我们无暇对《管子》一书做全面分析，只要我们从管仲能辅佐齐桓公建立霸业这点来看，就可以知道，管仲不仅是政治家、军事家、经济家，而且必然是一个有着超常智能的修炼家，否则是绝对不能帮助齐桓公建立丰功伟业的。有了这样的认识，再分析《管子》一书的驳杂就有迹可循了。李卓吾在评《大学》之第十章——“治国平天下”时说：

“此篇文字最有条理，当以三言得失处为界限。第一截统言当‘洁矩也’。然‘洁矩’全在理财。故‘先慎乎德’六节，言理财也。然理财又在用人，故‘《楚书》曰’七节，言用人也。末后五节，总把用人、理财合说一番，字字精神，句句警策，最为吃紧，最为详明。真正学问，真正经济，内圣外王，具备此书。岂若后世儒者，高谈性命，清论玄微，把天下百姓痛痒置之不问，反以说及理财为浊耶！尝论不言理财者，决不能平治天下。何也？民以食为天，从古圣帝明王无不留心于此者。”

这段话同样可以为《管子》中理财的众多论述做注脚。至于郭沫若郭老认为《白心》、《心术上、下》以及《内业》四篇关于一己内修的著述，是战国宋钘、尹文的遗著，更是缺乏证据。因为从战国以后的诸子著述中谈宋尹的学术观点，与《管子》四篇内容并无更多吻合之处。反而在《管子》一书中，与《内业》等四篇内容相呼应者却很多。若能从内圣外王的高度来看《管子》中的内容，则可发现，书中的“驳杂”内容是相当有意义的。它不同于孔子奢谈治理国家，也

不同于老子依稀谈道德，更不同于彭祖单纯养生，而是把修身求诸己与治理国家融为一体，因而把书中的内圣外王之理，变成了内圣外王的实践。《内业》四篇文章是达到内圣的根基，而政治、兵法、理财是实现外王的不可或缺的重要内容。正因为这样，所以我们认为《管子》一书在一定程度上正确地反映了管仲的学术观点以及治业所达到的水平。至于《管子》一书的形成，肯定不是出于管仲一人之手，但也不可能没有管仲的著述。很可能一部分是管仲所著，一部分是当时的档案记录，一部分是管仲的追随者对管仲生活言行的记录，一部分是后人附会。我们认为《管子》中《内业》四篇可能是管仲关于内圣外王的著述。这四篇著述各有侧重，试分析之：

《心术上》

这里所说的心术，与《荀子》中所说的心术并不完全相同。《荀子》中所说，主要指陶冶自己的性情；这里所说的心术，内容要广泛得多，似乎关系到了内圣外王的全部内容，但表述却非常简单：“心术者，无为而制窍者也。”《心术上》可看作是修达内圣外王的总述。讲述了道、德概念的内涵：“虚无无形谓之道，化育万物谓之德。”讲了道的体性：“道在天地之间也，其大无外，其小无内。”还讲了天地虚静之道、礼义之道，以及法、权之道。而圣人之修，就要适应、接受、恢复道的虚静之性，指出“心处其道，九窍循理”，“虚其欲，神将入舍”，若“上离其道”则“下失其事”，必须保持人固有的正常机能状态，即“心之在体，君之位也，九窍之有职，官之分也。”只要能遵守虚静之道，就能达到内圣之高超水平。在《心术上》里还从理论上（也可说是在功法上）阐明了如何得“虚道”：

“唯圣人得虚道，故曰并处而难得。世人之所职（职，主也）者精也。去欲则宣（宣，通也），宣则静矣。静则精，精则独立矣。独则明，明则神矣。神者至贵也，故馆不辟除，则贵人不舍焉。故曰：不洁则神不处。”

说了这段话之后，紧接着又指出：

“人皆欲知而莫索之，其所以知彼也。其所以知此也，不修之此，焉能知彼？修之此，莫能虚矣。虚者无藏也，故曰，去知则奚率求矣？无藏则奚设矣？无求无设，则无虑，无虑则反复虚矣。”

《心术下》

这一章主要讲通过修持达到内圣的境界。指出：

“形不正者德不来，中不精者心不治。正形饰德，万物毕［必］得，翼然自来，神莫知其极。昭知天下，通于四极……此之谓内德［得］。”

所以能如此，“是故意气定然后反正”的缘故。若能做到“专于意，一于心”就能“知远之证”。对于其中的道理，《管子》中作出详明精辟的阐述：

“能专乎？能一乎？能毋卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能毋求诸人而得之于己乎？故曰，思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。”

这里，不仅叙述了内圣所具备的超常智能，而且对这种超常智能做出了近乎气功科学的解释。不仅如此，管子还认为，只要认真修持，内圣境界是可以达到的。文中说：

“凡民之生也，必以正平；所以失之者，必以喜乐哀怒。节怒莫若乐；节乐莫若礼，守礼莫若敬。外敬而内静者，必反其性。”又说：“人能正静者，筋韧而骨强。能戴大圆者体乎大方，镜［鉴］大清者视乎大明。正静不失，日新其德，昭知天下，通于四极。”

诚然，这一切都不是从单纯养生方面讲的，而是为着达到外王服务的。

《白心》

《白心》篇则是如何从外王而显其内圣的。也就是说，要在外王的治理国家的事务中，进一步强化内圣的修养。这也可以看作是内圣外王（气功）的生活化内容。内容虽多，归其要不出两端：其一，

“内固之一，可为长久；论而用之，可以为天下王。”

此述由内圣而外王；其二，

“君亲六合，以考内身，以此知象，乃知行（音ｘíｎｇ）情。既知行情，乃知养生。左右前后，周而复所，执仪服象，敬迎来者。今夫来者，必道其道，无迁无衍［延］，命乃长久。和以反中，形性相葆。”

此述是从外王而益内圣。

《内业》

《内业》篇则全面阐述内圣外王之真谛，其关键是要达内圣境界，要修持得与道相通，似乎是对前三篇的总结，又似乎是对前三篇的发挥，其立论精辟，内容全面，是一篇难得的朴素气功的佳作。为使读者见其全貌，下面将全文录出，仅对段落作些简单的评述。

凡物之精，此［化］则为生。下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。是故民［此］气，杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德；不可呼以声，而可迎以音［意］。敬守勿失，是谓成德。德成而智出，万物毕得。

评述：这一段全面介绍了气，气能生天、生地、生人，练功就要练此气。但不能止之以力，但可安之以德，迎之以意。这简短的几句话，把练功的真谛和盘托出。

凡心之刑（刑，法也），自充自盈，自生自成。其所以失之，必以忧乐喜怒欲利。能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。彼心之情，利安以宁，勿烦勿乱，和乃自成。折折（明察之意）乎如在于侧，忽忽乎如将不得，渺渺（微远貌）乎如穷无极。此稽不远，日用其德。

评述：这一段主要指出精神修养是修道的根本。

夫道者，所以充形也，而人不能固。其往不复，其来不舍；谋乎莫闻其音，卒乎乃在于心，冥冥乎不见其形，淫淫乎与我俱生。不见其形，不闻其声，而序其成谓之道。

凡道无所，善心安爱［处］。心静气理，道乃可止。彼道不远，民得以产；彼道不离，民因以知。是故卒乎其如可与索，眇眇乎其如穷无所。彼道之情，恶音与声；修身静音［意］，道乃可得。道也者，口之所不能言也，目之所不能视也，耳之所不能听也，所以修心而正形也。人之所失以死，所得以生也；事之所失以败，所得以成也。

凡道无根无茎，无叶无荣。万物以生，万物以成，命之曰道。天主正，地主平，人主安静。春秋冬夏，天之时也；山陵川谷，地之枝［材］也；喜怒取予，人之谋也。是故圣人与时变而不化，从物而不移；能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也。气道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。

评述：这三段反复讲解“道”是无形无象的，是万物之本根，但人之心可与之相通。只要能“心静气理”，则“道乃可止”就可以达到“耳目聪明，四肢坚固”之养生目的。

凡心之形，过知失生。一物能化谓之神，一事能变谓之智。化不易气，变不易智，惟执一之君子能为此乎？执一不失，能君万物。君子使物，不为物使，得一之理，治心在于中，治言出于口，治事加于人，然则天下治矣。一言得而天下服，一言定而天下听，公［此］之谓也。　形不正，德不来，中不静，心不治。正形摄德，天仁地义，则淫然而自至。神明之极，照乎知万物，中义守不忒。不以物乱官，不以官乱心，是谓中得。

（有）神自在身，一往一来，莫之能思。失之必乱，得之必治。敬除其舍，精将自来。精想思之，宁念治之，严容畏敬，精将至［自］定。得之而勿舍，耳目不淫，心无他图。正心在中，万物得度。道满天下，普在民所，民不能知也。一言之解，上察于天，下极于地，蟠满九州。

何谓解之？在于心安。我心治，官乃治。我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。心以藏心，心之中又有心焉。彼心之心，音［意］以先言，音然后形，形然后言，言然后使，使然后治。不治必乱，乱乃死。　精存自生，其外安荣，内藏以为泉原，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固；泉之不竭，九窍遂通。乃能穷天地、被四海，中无惑意，外无邪灾。心全于中，形全于外；不逢天灾，不遇人害。谓之圣人。

评述：此五段，主要讲述修养之道，所述内容皆直指根本之窍要，与后世“丹汞”、“龙虎”之隐语绝然不同。

人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信［韧］而骨强；乃能戴大圜，而履大方；鉴于大清，视于大明；敬慎无忒，日新其德；遍知天下，穷于四极。敬发其充，是谓内德。然而不反，此生之忒。

凡道，必周必密，必宽必舒，必坚必固。守善勿舍，逐淫泽薄，既知其极，反于道德。全心在中，不可蔽匿，和［知］于形容，见于肤色。善气迎人，亲于弟兄；恶气迎人，害于戎兵。不言之声，疾于雷鼓；心气之形，明于日月，察于父母。赏不足以劝善，刑不足以惩过。气意得而天下服，心意定而天下听。　抟

气如神，万物备存。能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。　四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。慢易生忧，暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。思之而不舍，内困外薄，不蚤为图，生将巽舍。食莫若无饱，思莫若勿致；节适之齐，彼将自至。

评述：这四段不仅讲述了修炼者在自身获得的智慧与超常智能，而且阐述了产生超常智能的机理，是"非鬼神之力也，精气之极也"。我们的祖先早在 2700 年前，能对超常智能做出如此精辟的解释，真是难能可贵呀！现在气功界中那些把产生超常智能归之于仙佛、鬼神、高级生命、高级师傅的"气功大家"们，看了这段文字后，该作何感想呢？恐怕将惭愧得无地自容吧！

凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。和乃生，不和不生。察和之道，其精不见，其征不丑。平正擅匈，论治在心，此以长寿。忿怒之失度，乃为之图。节其五欲，去其二凶，不喜不怒，平正擅匈。　凡人之生也，必以平正；所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。

凡食之道，大充，形伤而不藏；大摄，骨枯而血冱。充摄之间，此谓和成，精之所舍，而知之所生。饥饱之失度，乃为之图。饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气不通于四末；饥不广思，饱而不废；老不长虑，困乃速竭。大心而敢，宽气而广；其形安而不移，能守一而弃万苛。见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云［灵］气，意行似天。

凡人之生也，必以其欢。忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之。勿引勿推，福将自归。彼道自来，可藉与谋。静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之，以躁为害；心能执静，道将自定。得道之人，理丞而屯［毛］泄，匈中无败，节欲之道，万物不害。

评述：这四段从常人与修炼的不同层次进行了对比性讲解，把修炼的道理、要求与方法做了全面而深刻的阐述。

总之，《内业》一文的篇幅虽然不长，但对气功的理、法以及修炼所达的境界都做了翔实的描述，属于后世所说的直指根本的大道范畴，但无神秘、虚无飘渺之词。确属佳妙的气功文献。

二 出现了震撼千古的养生家

（一）彭祖

古籍中记载彭祖姓籛名铿，相传为黄帝的七世孙。为陆终娶鬼方氏之妹——女媿氏所生。曾为被治水所困的尧（已疲惫不堪）献羹，被封于彭城，故又称彭铿。精于养生，古籍记载曾著有《彭祖经》（早已失传）。《庄子》中说："

夫道，……彭祖得之，上及有虞，下及五伯。”这表明，庄子认为彭祖是已得道之人。相传彭祖从尧至殷，竟活了 800 余岁，娶妻 49，生子 100 多人。这似乎像是神话，但若从养生角度来看，又不是没有可能。《庄子·刻意》中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人。彭祖寿考者之所好也。”不仅如此，诸多史书中，如《竹书纪年》、《世本》、《汲冢汲书》中确实有关于彭祖的记载，只是没有明确指出其长寿与关于养生之事而已。然而在春秋战国时，彭祖的影响是很大的，不仅有孔子“窃比于我老彭”的赞赏，而且也有庄子的推崇，就是屈原在《楚辞·天问》中也发出了“彭铿斟雉，帝何飨？受寿何多，夫何久长？”的感叹之词。至于后世相传彭祖的导引术、房中术等养生著述，恐皆属后人伪托；然而也不能说与彭祖毫无关系，尽管《汉书·艺文志》中，没有记载彭祖关于养生的著作，但在马王堆出土文物中，却有“王子乔问于彭祖”关于养生的记载，其中特别强调房中保健。

对彭祖进行全面记叙的是刘向著的《列仙传》。现录全文以供参考：

“彭祖者，殷大夫也。姓籛，名铿。帝颛顼之孙——陆终氏之中子。历夏至殷末，八百余岁，常食桂芝，善导引行气。历阳有彭祖仙室，前世祷请风雨，莫不辄应，常有两虎在祠左右。祠讫地即有虎迹云，后升仙而去。遐哉硕仙，时惟彭祖。道与化新，绵绵历古。隐伦玄室，灵著风雨，二虎啸时，莫我猜侮。”

汉朝以前，对彭祖记载，只此而已。从葛洪的《神仙传》开始，对彭祖的描绘不仅增多了养生内容，而且予以了神化。

（二）老子

在我国历史上，确有老子其人，并著有《道德经》（马王堆出土文物则德经在前，道经在后，故称《德道经》）。对于老子其人古今多有考查；对于《道德经》一书，古今注疏者更是代不乏人。鉴于老子所著之《道德经》阐述了道的体、用、德，并以之说明宇宙万事万物，因而成了战国以降的道家之一家言。后世道教都尊老子为教主。而《道德经》则成了我国传统文化中的“道论”的核心。关于“道论”，我们在《传统气功知识综述》中已做了介绍，这里不拟复赘。这里仅把老子其人及《道德经》一书的属性作一简单介绍。关于这个问题，已故老友王松龄先生在他著的《中国气功的史、理、法》一书中，考之颇详。为彰其功，本书录其有关原文如下：

关于老子。庄周因姓庄而称庄子，孔丘因姓孔而称孔子，老子据说姓李而不称李子，其故何在？一些道书（如《神仙传》）上说，因为李母怀孕七十余年始生，老子生而皓首，故名老子。这显然是俚俗讹传，或抄袭佛家神话。另一种说法是：老子自出生以至去官，共经历了九百余年，如董思靖《道德真经集解·序》说：

“后汉·窦张传注云：‘老子为守藏史，复为柱下史，武王时迁为柱下史。成、康之时尚为柱史，昭王时乃去官。’故魏·明帝赞云：‘为周柱史，经九百年。’唐·博

士吴扬昊云：‘既生商日，复仕周时，计其始终，乃历千载。’此皆举其成数也。按录云，自商武丁九年至周·赧王升昆仑、还紫微上宫之时，计九百九十六年。”

这个生卒年限似属神话。晋·葛洪《抱朴子·内篇》说：“若彭祖、老子止人中数百岁。”汉·司马迁《史记·老庄申韩列传》说：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”《礼记·曾子问》郑氏注说：“老聃，古寿考者之号，与孔子同时。”汉·桓谭《新论·祛蔽篇》引杜房言：“老子恬憺养性，致寿数百岁。”又有说：“老者，尊称也。子者，普号也。”总之，老子这个人寿数较长应该是可信的，但今人考证谓老子约生于公元前 580 年（周简王六年），约死于公元前 500 年（周敬王二十年），即只活了八十岁，寿数并不突出，从而否定了历来关于老子长寿的说法。（见任继愈主编的《中国哲学史》）至于《史记》所说，老子西入流沙“不知其所终”，致其实际年岁，更不可考。不过老子还是有“终”的，《庄子·养生主》已言：“老聃死，秦失（失音逸。秦失，人名）吊之。”

至于老子姓甚名谁，则说法不一：《史记·老庄申韩列传》说：“老子姓李氏，名耳，字伯阳，谥曰聃。”是“楚·苦县（今河南鹿邑县）厉乡曲仁里人也。”后来之道家即宗此说。今人高亨《老子正诂·前记》说：

“老聃或当姓老，古有老姓而无李姓。《世本》：‘颛顼子有老童。’《风俗通义》：‘老氏，颛帝子老童之后。’《左传》成公十五年《传》：‘宋有司马老佐。’又昭公十四年《传》：‘鲁有司徒老祁。’可证古有以老为姓，而春秋二百四十年间无姓李者。”

另《史记》同时记载的还有太史儋和老莱子两人。究竟谁是真正的老子，《史记》则游移其词，未予肯定。清·汪中说：

“孔子所问礼者，聃也，其人为周守藏之吏，言与行，则《曾子问》所载者是也。周太史儋见秦献公，本纪在献公十一年，去魏文侯之殁十三年，而老子之子宗为魏将，封于段干，则为儋之子无疑。而言道德之意五千余言者，儋也，其入秦见献公，即去周至关之事。或曰：儋即老子。其言韪（是）矣。” 近代学者多赞同此说。至于在道教方面，关于老子的记载文献有：后汉·边韶之《老子铭》一篇；宋·贾善翔撰《犹龙传》六卷；南宋·谢守灏编《混元圣纪》九卷；《太上老君年谱要略》一卷；《太上混元老子史略》三卷，但其说多荒诞不经，不足为据。

关于太上老君。后世神仙道教立有太上老君一名，这是人们所熟知的。一般认为这个太上老君就是对《道德经》的作者李耳的尊称，所谓“太者至大，上者至高，老者至寿，君者至尊。”但许多古道书所述又不尽然，如东汉·张陵《老子想尔注》：“一者道也……一散形为气，聚形为太上老君，常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。”似此，则所谓太上老君者乃道之别名。陶宏景《真诰》谓：

“太上者道之子孙，审道之本，洞道之根，是以为上清真人，为老君之师。（原文小字注：此即谓太上高圣玉晨大道君也，为太极左真人、中央黄老君之师）君曰：老君者太上之弟子也，年七岁而知长生之要，是以为太极

真人。君曰：太极有四真人，老君处其左，……”

又《老子中经》也说：“老君者，天地之魂也，自然之君也，常侍道君在左方。”这里所说的老君显然不是李耳，而是某种功诀之拟人化代称，正如中部老君或中央黄老君乃指脾之意。在其他道书上亦有单称太上或单称老君者。

关于《道德经》。古文献依其重要程度历来分为经、史、子、集四部。《道德经》原属子书类，名《老子》，或称《老子五千文》。后世道家（道教）尊之为“经”，如汉·张陵之子张衡即以五千文为经，令其门下学习；《汉书·艺文志》亦记传老子之学的邻氏、付氏、徐氏三家已称《老子》为经。唐代皇帝姓李，据传老子也姓李，为“追宗认祖”，追尊老子为“太上玄元皇帝”、“大圣祖玄元皇帝”等等，并将《老子》一书正式加封，《唐书·艺文志》：“天宝中加号《老子玄通道德经》。”对古道家者流如列子、庄子、关尹子、文子、亢仓子等的著作，也一律加号为经。

《道德经》的版本主要有三种：一为汉·河上公《章句》本；一为汉·张陵《想尔注》本（敦煌莫高窟所出《老子道经想尔注》残卷，原件现在英国大英博物馆）；一为马王堆帛书本。据饶宗颐《老子想尔注校笺》记：

“由上勘校，知《想尔注》与《索洞玄》本、遂州《龙头碑》等经文本，乃属同一系统，其章次及删助字，固自一致。大抵东汉以来《道德经》本可别为两大系：一为道教徒删助字以符五千文之本；一为不删削助字本，则一般所诵习者也。葛玄校定河上公《章句》，因又有所谓“葛本”流行于唐代（见敦煌本成玄英《老子开题》及天宝十载写本《德经》本）。仍题曰‘系师定’，实即删助字本，唐时经幢及道观书盟誓愿文常用之，若此一系乃代表道教徒之经本。《想尔》此注，殆所谓镇南将军张鲁之本，则更为其祖本也。”

1973 年 12 月，湖南长沙马王堆 3 号汉墓中又发现两种帛书本，分称甲、乙本。此两本皆以《德经》在前，与今通行本之《道经》在前不同。甲本抄写年代估计在公元前 206～前 195 年间，乙本约在公元前 194～前 180 年间。此三本文、义互有出入，当以何者为准尚无定论。今人陈鼓应氏复以王弼注本为蓝本，并参考他本为《老子校定文》，本文所引主要依此。

《道德经》包括《道经》、《德经》两部分内容，今通行本一至三十七章为《道经》，三十八至八十一章为《德经》。其现存的最早注本，除先秦·韩非的《解老》外大概要算汉河上公《章句》、汉·张陵《老子想尔注》和魏·王弼的注本了。河上公及张陵本除从一般哲理注释外，也包含了许多气功内容，而王弼本则主要是属于哲理范畴。后世注者，或从政治、哲学，或从性命之学，或从兵家角度进行注释而各有所见。自古以来，有多少注本呢？据《玄经原旨》记载：“注者三千余家”。也有说注者八百余家或二百余家的。现仅从《正统道藏》中看到的各种注本就有五十五种，三百五十卷之多。（其中包括《西升经》及注共两种，九卷）明、清以后的诠注本尚未统计在内。注者如此之多，其在学术上之重要性也可想而知了。当代老学家严灵峰教授汇编的《老子集成》初编收 150 种、311 卷，续编 204 种、490 卷，更属洋洋大观。

《道德经》是一部什么书呢？历史上对此书主要有两种看法：一种认为是属于政治著作，即“君人南面之术”，其中包括政治、军事；一种认为是属于养生、修道的著作，包括静修、炼气等。现将此两种论点分别简述如后：

汉·太史公司马谈说：

“道家使人精神专一，动合无形，瞻足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒、墨之善，撮名、法之要。与时迁移，应物变化。立俗施事，无所不宜。指约而易操，事少而功多。儒者则不然，以为人主，天下之仪表也。主倡而臣和，主先而臣随。如此，则主劳而臣逸。至于大道之要，去健羡，绌聪明，释此而任术。夫神大用，则竭；形大劳，则敝。形神骚动，欲与天地长久，非所闻也。”又说：“道家无为，又曰无不为。其实易行，其词难知。”“其术以虚无为本，以因循为用。”

《汉书·艺文志·诸子略》说：

“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡，祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持。此君人南面之术也。”

由于认为老子所论是讲“君人南面之术”的，是讲如何做皇帝、如何驾驭臣下的方法，所以曾多次受到封建统治者的重视。据记，汉·孝文帝、汉相曹参，只得了道家学说的一点皮毛，就做到了六十年的盛世之治。以后的封建统治者如梁武帝、简文帝、唐玄宗、宋徽宗、明太祖、清世祖等，都曾为《道德经》做过注解，他们都是从政治哲学的角度和政治的需要而解释《道德经》的。明太祖朱元璋在《御注道德真经·序》中说：

“朕虽菲材，惟知斯经乃万物之至根、王者之上师、臣民之极宝，非金丹之术也。”

以《道德经》为“君人南面之术”而予以注释者，古有多家。持此说者，今人则当推张舜徽氏之《周秦道论发微》一书。

《隋书·经籍志》著录有《老子兵法》一卷，此书早佚，后人持兵家观点论注而认《道德经》为兵家者，有唐代之将军王真。王在其《道德经论兵要义述状》中说：“原夫深哀微旨，未有一章不属意于兵也。”王真将《道德经》视为论兵之作，予以注释，上之皇帝，还得到了皇帝的赞许。但王真是据“无为’、“不争”等理以爱民、止战为说的，和《孙子兵法》大异其趣。持兵书观点者后世亦不乏其人，如宋·苏辙在《老子解》卷二中说：“……此几于用智也，与管仲、孙武何异？”清·王夫之《宋论·神宗》说：“言兵者师之。”至近人章太炎《炁书·儒道》也说此书为“约《金版》、《六韬》之旨。”

养生家从身心、性命角度理解此经，同时亦不排除其政治内容。如陆希声《道德真经传·序》说：“其秉要执本，在乎性情之极。故其道始于身心，形于家国，以施于天下。如此其备也。”邵若愚《道德真经直解》：“此书下有留形住世长生之术，中有保国安家久长之法，上有出离生死长存之妙。”李约《道德真经新注·序》说：“余少得旨要，故辩而释之：盖清心养气、安家保国之术也。”《抱朴子·内篇》说：“老子以长生久视为业”（勤求卷），“老子既兼综礼教而又久视”

（明本卷），“夫体道以匠物，宝德以长生者，黄老是也。”（明本卷）李道纯《道德会元·序》说：　“曰：‘诸家解义如何？’曰：‘所见不同，各执一端耳’。曰：‘请问其详。’曰：‘盖由私意揣度，非自己胸中流出，故不能广而推之也。得之于治道者，执于治道；得之于丹道者，执于丹道；得之于兵机者，执于兵机；得之于禅机者，执于禅机。或言理而不言事者，或言事而不言理者。至于权变智谋，旁蹊曲径，遂堕于偏枯。皆失圣人之本意也。殊不知圣人作经之意，立极于天地之先，运化于阴阳之表。至于覆载之间，一事一理无有不备。安可执一端而言之哉？’”

如前所引征，可概述为：老子是一位史官（掌管国家档案的），又是比较长寿的人。涉世既深而又养生有道，所以对治世之道与养生之道，皆有所得，著为五千言，自含有此两方面之内容。同时《道德经》也是一部具有朴素辩证法的哲学著作，其所言理，可以用于‘治道’，也可以用于‘丹道’。

（三）孔子

孔子姓孔，名丘，字仲尼，为古代伟大的思想家与教育家，被后世儒家奉为圣人、大成至圣先师。鉴于孔子“不语怪、力、乱、神”，更加上他“述而不作，信而好古”的特点，所以在他留下的著述中，后人很难看出孔子在气功养生方面的造诣。但如果从他所传六艺的内容——礼、乐、射、御、书、术——来看，孔子必然是精于气功修养的。因为六艺中的任何一种，要达到高超水平，都必须达到“一其志”的层次，而达到“一其志”就是气功修养的高层次水平。对此，

《淮南子·齐俗训》中曾明确指出：

“冯夷得道以潜大川，钳且得道以处昆仑，扁鹊以治病，造父以御马，羿以之射，倕以之斫，所为者各异，而所道者一也。”

这段话中，确有所指的内容，就有六艺中的射与御。孔子既然教授六艺，他自己所达水平就可想而知了。对此，后世出现的《孔子家语·辨乐解》中有一段关于孔子在乐艺方面已臻化境的记述：

“孔子学琴于师襄子。襄子曰：吾虽以击磬为官，然能于琴。今子于琴已习，可以益矣。孔子曰：丘未得其数也。有间，曰：已习其数，可以益矣。孔子曰：丘未得其志也。有间，曰：已习其志，可以益矣。孔子曰：丘未得其为人也。有间，孔子有所缪然思焉，有所释然，高望而远眺，曰：丘迨得其为人矣，近黮而黑，颀然长，旷如望洋，奄有四方，非文王其孰能为此！师襄子避席，业拱而对曰：子圣人也，其传曰文王操。”

这表明孔子通过抚琴的凝神定志，开发出了超常感知功能，而感知到了文王的形象，这是因为乐章中含有文王的信息。不啻如此，当练功达到一定水平，可以从声、色中获得有关事物全息的记述，不止于此。如《孔子家语·颜回》中载：

“孔子在卫，昧旦晨兴，颜回侍侧，闻哭者之声甚哀。子曰：回也，汝知此何所哭乎？对曰：回以此哭声非但为死者而已，又有生离别者也。子曰：何以

知之？对曰：……回窃以音类而知之。孔子使人问哭者，果曰，父死家贫，卖子以葬，与之长诀。子曰：回也，善于识音矣。”

识音之功能孔子的弟子中非颜回一人，闵子骞也能之。《孔丛子·记义》中说：

“孔子昼息于室而鼓琴焉。闵子自外闻之，以告曾子曰：向也，夫子之音，清彻以和，沦入至道；今也，更为幽沉之声。幽则利欲之所为发，沉则贪得之所为施，夫子何所感而若是乎？吾从子入而问焉。曾子曰：诺。二子入，问夫子。夫子曰：然，汝言是也。吾有之。向见猫方取鼠，欲其得之，故为之音也。汝二人者孰识诸？曾子对曰：闵子。夫子曰，可与听音矣。”

从颜回与闵子骞所达水平，便可以表明孔子的高超，正是名师出高徒。

上述孔子师徒在乐艺上的造诣，仅其六艺之一斑而已。诚然，孔子被后世称为儒家的圣人，并认为儒家只是研究伦理与社会治理诸有关内容的。其实，儒之原始含义并非如此。《说文解字》中说：“儒，柔也，术士之称。”在《汉书·司马相如传》中则说：“有道术者皆为儒。”而《周礼·太宰》中指出：“儒，诸侯有道以教人者。”《法语·君子篇》中则进一步指出：“通天地人曰儒”。只有在《周礼·大司徒》中有如下记载：“儒，乡里教人以道义者。”从这里可以看出，在汉朝以前，认为儒不只是搞教育与研究伦理的，而是包括精通“通天地人”的“道术”在内的，其实，这并不难理解，因为在春秋以前，儒、道、名、法各家尚未发生战国时期那样明显的分化，而是集中在少数的统治者身上。在这层意义上讲，儒道似乎是“混元整体”的。

III 朴素气功形成阶段的特点

在这个阶段里，气功从巫舞、巫的不知而行的形式，转入行而后知的形式，练功者不仅开始认识到通过一定的修炼，或以开发、提高人们的智慧与能力，而且开始对修炼的规律有了一定认识。尽管这些认识还是很原则而笼统的，但毕竟摆脱了过去那种对气功及其作用的无知状态。 我们知道，奴隶制社会的生产力与知识水平都是非常低下的，因而能从事气功锻炼者，只能是当时的统治阶层（即百官阶层）。所以，西周以前参加练功的人是极少数。西周以后，生产有了较大发展，文化开始下降到士的阶层，因而练功的人数也必然得到进一步的扩展。鉴于练功者始于百官，所以后来儒家有“一切有道术者皆为儒”的说法。然而百官所从事的工作毕竟有史、卜、祝、宗、巫、医等的不同，故各自积累的知识就相应地有了差异，这势必导致聪明智慧的不同侧重。发展的结果，原来浑然一体的知识结构就必然会发生相应的分化，于是春秋后期形成了道、儒等不同学派。这一切又必然会影响朴素气功的发展。这表现在：

一 气功开始多样化

尽管尚无充足的史料证实朴素气功阶段到底有什么样的气功理法，但从《庄子》中所述的“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”来看，彭祖寿考之流，可能是从事导引、吐纳气功锻炼的。如果结合《山海经》中所记述的“无骨子，食气、鱼”的记载来看，夏、商、周时的气功肯定较上古时只重精神的“恬憺虚无”状态复杂多了。

二 儒家重在治世的专一的修炼

孔子教授弟子六艺——礼、乐、射、御、书、术，要想在六艺上取得成就，必须心念专一，要求学生通过刻苦专一的锻炼，使六艺达到出神入化的境地。孔子所说的“民可使由之，不可使知之”，可能就是他在教授弟子六艺时，不讲“怪、力、乱、神”，不讲那些虚无飘渺的东西，而是注重实际的扩展。这里需要指出的是，孔子把后世气功所说的“守一”，化到具体事物上去了。对此，《荀子·解蔽》曾有如下记载：

“好书者众矣，而仓颉独传者，一也；好稼者众矣，而后稷独传者，一也；好乐者众矣，而夔独传者，一也；好义者众矣，而舜独传者，一也；倕作弓，浮游作矢，而羿精于射；奚仲作车，乘杜作乘马，而造父精于御。自古至今，未尝有两而能精者也。”

而《淮南子》则把上述有关人物的成就看作是“所为各异，而所道者一也。”即看作是得道的表现。孔子主张的专一于一事，是否就是修炼呢？《庄子·达生》中记载了佝偻丈人专一练以竿粘蝉的故事：

“仲尼适楚，出于林中，见佝偻者承蝉，犹掇之也。仲尼曰：子巧乎？有道邪？曰：我有道也。五六月累丸二而不坠，则失者锱铢；累三而不坠，则失者十一；累五而不坠，犹掇之也。吾处身也，若厥株拘；吾执臂也，若槁木之枝。虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知，吾不反不侧，不以万物易蜩之翼，何为而不得？孔子顾谓弟子曰：用志不分，乃凝于神，其佝偻丈人之谓乎？”

从这里可以看出，专一于一事，是可以达到通玄入微的大道境域的。了解了这些，则可以理解孔子所说的“吾道一以贯之”的真谛了（注意！曾参把“一以贯之”理解为“忠恕”是对孔子原意的谬解！）。《管子》中也有“内固于一，可以长久”之说。从这里可以看出，尽管孔子没有像《大学》中明确地阐述治学修身的方法，但他确实把《大学》中所述的内容与指导思想，贯彻到他教学的实际行动中了。其实何止儒家，在我们前述的百官气功中，可以说比比皆是。重在事上练功，是本阶段的主要特点，这是值得我们借鉴的。主张入世的孔子认为单纯静思不如学，曾指出“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也”。这一点对现在那些主张一味静坐的观点来说，不啻是一记当头棒喝。

三 道家注重虚静的修炼

无论是老子，还是管子，都在修炼上特别强调虚静。老子有

“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复，夫物芸芸，各复归其根，归根曰静……”

管子则有

“外敬而内静者，必反其性”，“心能执静，道将自定”，“修心静者，道乃可得”，“人能正静者，筋韧而骨强”。

不过这时讲的虚静和上古强调的“恬惔虚无”不尽相同，因为这时除了强调神静之外，还要求形正。《管子》中说：

“形不正德不来，中不静心不治。正形摄德，天仁地义，则淫然而至。”又说：“能正能静，然后能定，定在心中，耳目聪明，四肢坚固。”

不过需要指出的是，《管子》中虽然把“形正”与“中静”并列指出，但强调的还是心静，即所谓“意气定然后反正。”这与广成子所说的“抱神以静，形将自正”的主旨是基本相同的。从上述介绍可知，这时道家也只是从理性的高度阐述而不是从方法上描写。这一方面是当时的功法还未发展到后世那样详尽；另一方面，当时人的思想还比较纯朴，能做到形正心静，就能达到养生治学之目的。对此，《管子》曾指出：

“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”

四 提出了道与气的概念

《老子》中提出了道的概念：

“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”

这种道的体性，在练功中可以体察到，即《老子》中说的

“孔德之容，惟道是从，道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”

而《管子·内业》中则提出了气的概念，说：

“凡物之精，化（原文为“此”字，依郭沫若，“此”为“化”字之误。）则为生，下生五谷，上为列星，流行天地之间，谓之鬼神，藏于胸中，谓之圣人。是故名（原文是“民”字，依郭沫若“民”为“名”字之误）气。”

该书不仅对气的概念做了规范，而且对气的特性以及如何练气归己有等，也做了明确的表述：

“杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德；不可呼以声，而可迎以意（“意”字原误为“音”字，现改正）。”

这些道、气论述尽管是新形成的理论，但具有巨大生命力。它一方面使原始气功摆脱了神秘，走上了朴素唯物的近乎科学的境域，为古典气功学的形成奠定了理论基础；另一方面，为春秋战国的诸子蜂起，百家争鸣的中华古文明的鼎盛，揭开了序幕。

五 对超常智能产生的机理,有了近乎科学的认识

更加难能可贵的是，朴素气功对练功产生的超常智能作出了生命科学的解释。《管子·心术下》中就曾明确提出：

“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”又说：“专于意，一于心，耳目端，知远之证。能专乎，能一乎，能毋卜筮而知吉凶乎？能止乎，能已乎，能毋求诸人而得之于己乎？故曰：思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。”

这两段话，把超常智能的感知（包括遥感等）产生的机理、所需条件（也是锻炼方法的基本要求）等都予以了简明而深刻的阐述。又《列子·仲尼》中记载有老聃弟子亢仓子的故事：

“老聃之弟子，有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听。鲁侯闻之大惊，使上卿厚礼而致之。亢仓子应聘而至。鲁侯卑辞请问之。亢仓子曰：传之者妄。我能视听不用耳目，不能易耳目之用。鲁侯曰：此增异矣，其道奈何，寡人终愿闻之。亢仓子曰：我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之，乃不知是我七孔四肢之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。”

这段文字所论述的内容是非常精辟的，不仅准确地肯定了非视觉识别（如耳朵识字、透视、遥视等）诸现象，而且详尽地阐明了这些现象产生的机理，对现在研究乃至开发超常智能，都有着极大的指导意义。不仅如此，《列子》中还有其他超常智能的论述。如：

“江浦之间，生麽［幺］虫，其名曰焦螟，群飞而集于蚊睫，弗相触也。栖宿来去，蚊弗觉也。离朱子羽，方昼揩眦，扬眉而望之，弗见其形；?俞（聪耳人）师旷，方夜擿耳挽首而听之，弗闻其声。唯黄帝与容成子居空峒之上，同斋三月，心死形废，徐以神视，块然见之，若嵩山之阿；徐以气听，砰然闻之，若雷霆之声。”（《列子·汤问》）又如：“列子问关尹曰：至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗，请问何以至此？关尹曰：是纯气之守也，非智巧果敢之列。”（《列子·黄帝》）

这些论述，不仅明确地指出了超常智能是可以通过“同斋三月”的修炼，达到“心死形废”后即可得到开发，而且把“潜水不窒”等超常智能与常态的“智巧果敢”作出了准确的区别：是“纯气之守”的缘故。

正是由于朴素气功开始摆脱神的桎梏，因而促进了人们对神、对天的认识。《左传》中指出：

“神，聪明正直而一者也，依人而行。”（《内史过论神降》）又说：“夫民，神之主也，是以圣王先成民而后致力于神。”（《季梁论祀神》）“民之所欲，天必从之。”

这种思想进一步发展，就产生了“下民之孽，匪降自天。噂沓背憎，职竞由人”（《诗经·小雅·十月之交》）的唯物主义思想。

另外，《列子·黄帝》中记叙了神巫给壶丘子相面的故事，说的是自齐国到郑国的神巫季咸，能知人的生死、存亡、祸福、寿夭，而且能准确地说清其日期。列子见到这种情形非常佩服。于是告诉他的老师壶丘子，说以前认为老师的道术高超，但季咸的道术却更高于老师。壶丘子说，由于你把道术和世俗巫术等同看待，看到他的奇妙，就信其神异，其实不是那么回事。不信的话，让季咸给我相面，看看如何！次日列子与季咸来见壶丘子，相完后季咸对列子说：“你老师就要死了，因为我看到他的气色如湿灰那样，死期过不了十多天了。”列子闻言哭以告壶丘子。壶丘子说，没事，是我故意展现出的一种块然如土的无生机气象（“示之以地文”），所以他看不到生机，就以为我要死了，让他明日再来。次日列子与季咸又来见壶丘子，然后对列子说：“你老师见到我是很幸运的事情，看来他死不了啦，能够活下来了。”列子把这一结果告诉壶丘子。壶丘子说：我对他显示出来和柔之气（“示之以天壤”），而生机发动于踵（即深之义），让他明日再来。次日两人又来见壶丘子。看完后，季咸对列子说：“对你老师没有办法相面了，似乎是找不到什么特征，是不是‘不斋’（不能齐一其意志而散漫不齐）的缘故。请你老师斋戒以待之，我再来观相吧！”列子又告壶丘子，壶丘子说我向他展示出太冲莫朕之气，漠然无迹，荡然有形，好像水的变动而有不同名字，但总未离渊澄之本性。所以季咸得不到一定的象状进行分辨，让他明日再来。次日又来见壶丘子，刚一见面，季咸就表现出精神失常，而慌慌张张的跑了。壶丘子要列子追赶，结果也未赶上。壶丘子对列子说：我向他展现“未始出吾宗”的本虚之相，这种景象可以随心所欲的变化，季咸不知道是什么，而且可以是“茅靡”，可以是波流……所以他见到这情景就被吓跑了。

从以上介绍可以看出：①神巫季咸有超常智能，可以预知人之吉凶、福祸、寿夭……；②壶丘子可以调整自身神、气的功能状态，从而表现出不同的生机状态，并且能迷惑季咸，使之不能做出正确判断；③超常智能有不同层次，低层次超常智能难以在高层次超常智能人身上发挥作用。这后二者与我们今日研究气功科学的超常智能所得到的认识，是基本相同的。

Ⅳ 几点说明

一 关于时限划分

我们把朴素气功形成的时间下限划在铸刑鼎的春秋末年（公元前 476 年），原因有二：

（一）春秋末期之铸刑鼎，标志当时的社会形态开始全面进入封建社会

郑国于公元前 536 年“铸刑书”——即把刑法条文铸之于鼎；晋国于公元前 513 年“赋晋国一鼓铁，以铸刑鼎”，把范宣子著的刑书铸到鼎上。在短短的 20 多年的时间内，有两个诸侯国用铁来铸刑鼎，至少表明了两个问题：

1、表明了生产力的状态——冶铁技术已经相当高，铁器的应用已经相当普遍，这一切是对以青铜器为生产力标志的奴隶制社会的否定。事实也正是这样。春秋后期，自耕农的出现，使诸侯分封的井田制受到严重破坏，八百诸侯为了争夺权利，开始了春秋无义战的混乱局面，其结果，不仅从根本上动摇了周天子的统治，而且从根本上破坏了奴隶制的经济基础。

2、表明了属于上层建筑的意识形态的重大变化。铸刑鼎的意义不仅仅是把刑法公之于众，从而打破以往诸侯国王的随心所欲的专权状态；更重要的是，改变了很多法律的内容，从根本上动摇了奴隶社会那种“刑不上大夫、礼不下庶人”的礼法传统。正因为如此，铸鼎这一举动，遭到了维护周朝礼教的代表人物的极力反对。譬如郑国的子产，上台后采取了很多的有效的治国措施，在使郑国走向强盛的道路上迈出了坚定的步伐。对子产的众多举措（尤其是不毁乡校），就是孔子也给予了赞誉之辞：“仲尼闻是语曰，以是观人，谓子产不仁，吾不信也。”（《左传》）可能就是针对这些说的。对子产的铸鼎，尽管遭到了当时守旧派的反对，却未受到孔子的抨击。然而孔子对晋国的荀寅、范宣子等铸鼎却进行了严厉的鞭笞，骂他们铸鼎破坏了周朝的贵贱之序，骂范宣子的刑书是“夷之蒐[搜]也，晋国之乱制也。”（《左传·孔子论刑鼎》）并且诅晋国必亡。

从以上两点可以看出，铸刑鼎确实可以做为奴隶制瓦解的一个重要标志。

（二）春秋后期正是老子、孔子生活的年代

尽管后世人们把老子推为道家、道教的鼻祖，把孔子崇为儒门的圣人；但在当时，老子或孔子的威望并不是那么崇高，他们的作为也未能受到世人广泛的景仰，或者说，他们那种大圣大智的形象还没有树立起来。从史实来分析，他们只不过是从不同的角度对前人的文化做了一次总结并使之达到了新的高度而已。鉴于老子任柱下收藏史，主司观天象而记时、订历法，并掌管典籍文书，因而老子不仅对为王之道有深刻的了解，而且对有关自然科学方面的知识也比较丰富，所以能写出涵蓄面非常广泛的《道德经》。而孔子早年当过吹鼓手，因而他不仅对乐有所了解，而且为了解相关的礼打下了良好基础。出身于破落贵族的孔子要想出人头地，只能从为官之道的伦理学展现自己的才能。他不仅周游列国，开办教育，而且删定了六艺。尽管如此，老子与孔子在他们当时的一生中，并未得到社会上的普遍尊崇，孔子开办教育时就曾受到过少正卯讲学的相当大的冲击，成

了孔子讲学的最大竞争者，使孔子讲学的听众出现“三盈三虚”的局面。老子这位被后世神化了的人物，也未能展现出超众之能，仅在《列子》中记载有他的弟子亢仓子的超常智能……综言之，在春秋末期，虽然有了儒道之分，而且各自有了自己的始祖，但两家泾渭分明的完整体系尚未形成，两家更无相互抵毁之处，而是相反，孔子曾问礼于老子。这一切无疑为朴素气功的形成创造了方方面面的条件。

二 关于朴素气功形成的标志

经过了夏、商、周历次朝代的更替，人们（尤其统治阶级）逐渐认识到，皇权并非天（神）授，而在于对民众的治理，认为广大民众的意志能影响天、神。从“民之所欲，天必从之”，进而到“夫民，神之主也，是以圣王先成民而后致力于神。”“神，聪明正直而一者也，依人而行。”……凡此种种，不一而足。这种对天、神的否定，对上古气功摆脱神的困扰而进入朴素气功有着密切关联，这表现在多方面。

（一）朴素唯物主义宇宙观的诞生

在春秋后期，老子和孔子分别建立了道气理论与阴阳“易”理论，初步形成了唯物的宇宙观，为使古气功走上朴素气功的轨道奠定了哲学基础。

1、道（气）理论的诞生

在中国历史上（尤其是远古时）并无万物神创说，反而对人类的进化痕迹有着明显的记叙，以传说形式出现的各种著述被保存了下来，而皇权神授只是夏朝以后的事。随着政治中的神权的破灭，人们开始思考人和万物之源。这不仅是个哲学问题，同时也是科学问题。时至春秋时代，修炼气功已经开始成为治学之重要内容，因而，练功有得者可以在高级气功状态中参悟这一难题。

首先是管仲提出了道气理论。对于道，《管子》中说：“虚无无形之谓道”，又说：“道在天地之间也，其大无外，其小无内。”对于气，《管子·内业》中指出：

“凡物之精，化则为生，下生五谷，上为列星。流行天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。是故名气。杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德；不可呼以声，而可迎以意。敬守勿失，是谓成德。”

在这里，管子对道气的体性做了一般的阐述。从上引文中可以看出，管子所述是道气并重的，而且对两者之间的界限未能界定，不仅给人以模糊感，而且未能从宇宙本根的层次上予以阐述。

老子把这一问题作了进一步发展，提出了道一元论，指出

“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”又说：“道之为物，唯恍唯惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”

对于恍惚，老子指出：

“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微，此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。迎之不见其首，随之不见其后……是谓道纪。”

从上引文可以看出，老子所阐述的道，是从宇宙本根层次上提出来的，而且明确指出道是一种特殊的物，并进而指出了“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙万物依次相生的过程。这显然是一种近乎科学的唯物主义宇宙观。有人把老子“有物混成，先天地生”的道，说成是神秘主义的唯心主义，这是他们机械唯物论作怪的缘故。现在科学已证实，宇宙起源于非实体性存在的物质，这一点与老子描述的恍恍惚惚的道是很相似的。

2、阴阳“易”道理论的形成

易经本是占卜之书，不讲“怪、力、乱、神”的孔子，50 岁以前对易是不感兴趣的，然而晚年的孔子却对易经产生了莫大兴趣。马王堆出土帛书《要》篇记载：“夫子老而好《易》，居则在席，行则在囊。”然而孔子研习易经，不是从占卜的角度进行的，而是从易理上探讨的，这是前无古人的壮举。孔子晚年删定六艺（诗、书、礼、乐、春秋、易），可能把主要精力放在了研习易经上，从而在易经基础上，完成了十翼（彖上下、象上下、系辞上下、文言、说卦、序卦、杂卦）的撰写工作，从而形成了“阴阳”、“易”的宇宙观。系辞中说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦……”什么是“易”呢？“夫《易》，开物成务，冒天下之道”，又说“生生之谓易”，这里所说的易显然是指天地万物之变易而言，并未明确指其为宇宙本源，但若用逆推法求之，则可以得出与道家相同的本根论：生阴阳者为太极（又称太一），生太极者则是易。如是而言，易亦即成了宇宙本根。对此，《列子·天瑞》曾明确指出：“视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。”这与老子对道的描述是完全一致的。不过孔子毕竟是儒家人，对穷究宇宙本根是不感兴趣的，因而对易经的研习，主要是在天地阴阳这个层次。对于道，只简单地讲：“形而上谓之道”，又说“一阴一阳之谓道”。对于天地万物则给予了充分肯定，《序卦》指出：“盈天地之间者唯万物”。（《易·系辞上》）对万物的变化也作出了近乎唯物的解释：

“在天成象，在地成形，变化见矣。是故刚柔相摩，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一暑，乾道成男，坤道成女。”

并明确指出：“天地絪缊，万物化醇，男女媾精，万物化生。”对于神，《系辞》中说：“阴阳不测谓之神”，《说卦》中指出：“神也者，妙万物而为言者也。”不仅如此，《系辞》中也提到精气的问题：“精气为物，游魂为变”，凡此种种，不一而足。

或谓十翼不是孔子所作，乃后人编篡而成。然据《史记·仲尼弟子列传》载，孔子确传易于门弟子，至西汉初之传承谱系为：孔子→商瞿→桥庇子庸→对得起

第二节 朴素气功的隆盛(战国——秦)

战国时期，是我国古文明的黄金时代，也是我国朴素气功的隆盛时期。如果说春秋时朴素气功已经形成，儒、道开始分立门户，但尚未形成严格分界，战国时则诸子蜂起，百家争鸣之局面明朗化，做为修身之本的气功也必然随门派而异其特点，其中对后世影响较大的主要是儒家气功与道家气功。在这一时期，一方面，各家不仅在气功的理论上有所发展，使之不断深入，而且在修炼方法上也逐步具体、绵密；另一方面，练功人群逐渐下移至仕，使气功有了深厚的群众基础，气功中很多规律性的东西开始得到揭示，为建立古典气功学创造了条件，使朴素气功达到了隆盛。

I 儒家气功

战国时的儒生，秉承孔子六艺之教、《大学》修身之旨，不仅在气功修为上（主要指六艺所达之境界）有了普遍的提高，而且在气功的理论上有了突破性进展，这主要表现在子思的《中庸》、孟轲的《孟子》与荀况的《荀子》里，试分述之。

一 子思与《中庸》

子思是孔子的孙子，名叫孔伋，幼受孔子的熏陶，及长，又受业于曾参，著《中庸》，把孔门心传在《大学》基础上做了进一步发挥，这里仅述其要。

正如上一节中所述，在孔门心传《大学》中把修身治学归结为三纲八目，把“思得”之过程归结为止、定、静、安、虑、得……然而在《大学》一书中尚未把确属于气功的内在的精神境界和盘托出；在《中庸》中对此则做出了明确的表述。该书开宗明义地指出：

“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也。可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”

这段话应有两层含义，一是指人性来于先天，且由道统帅。学子必须依教修道，使道与性合一（不可须臾离也）；其二是指出修道之关键是要自觉修养，即慎独之功；要严格要求，从微细入手。当作了如上开头语之后，紧接着就指出：

“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”

这里所说的“中”，是指人的精神在没有任何思维与情绪时的本然状态，与后世气功所说的入静相当。这里所说的“和”，是处理外界事物时所遵循的原

则，即恰如其分，无过，无不及。应该说这属于真正的唯物论的反映论。子思认为“中”是自然的根本，“和”是自然的畅达之道。如果静时能做到“中”，动时能遵守“和”（即中和的境界），不仅体现了天地人一体的自然体性，而且体现了万物化育之德。若懂得了“中和”是对修养的内在精神世界与处理事物外在表现的描述，再看老子所说的“多言数穷，不如守中”的“中”，再看舜传禹内圣外王之心法：“人心唯危，道心唯微，唯精唯一，允执厥中”的“中”，对“中”的气功含义就可了然于胸了。当子思对中和之道做了上述表达后，遂即指出：“君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而时中”，这里说的“中庸”应如何理解呢？“中”字仍是指喜怒哀乐未发之意，“庸”字是经常之意，后面所说的“君子之中庸也，君子而时中”——时常保持“中”之态——即其注脚。如何才能够经常保持中庸之态呢？子思指出：

“回之为人也，择乎中庸，得一善，则拳拳服膺而弗失之矣。”（《中庸》）

这是一种保持练气功心态的良好方法，是智能气功非常重视的日常练功法。当人处在为善状态时，心情是愉悦的，整个生命力是旺盛的，把这种心态牢固地记在心中并忠实地信守之，就可以达到“君子而时中”的要求。这与《大学》中说的“止于至善”不仅是一脉相承的，而且做了进一步发挥。这里需要附带说明的是，对“中庸”二字的解释，自程朱以后，就偏离了原著的本意。子程子解为“不偏之谓中，不易之谓庸”；朱熹解为“中者，不偏不倚无过不及之名，庸平常也”。这样就把“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”的本义篡改了。

让我们再话归中和之道的本题。要想修身以达中和之境界，必须从诚入手。什么是诚呢？诚是人内在的一种精神境界——一心一意，并展示出的一定的作用。当达到诚的境界时，可以“不勉而中（不必勉强就能达到中的境界），不思而得（不必经过反复思虑就能得到正确结论，所谓一想即是），从容中道（能从容自然地符合道的要求，‘中’为符合之意）……”这种诚是人的一种自然能力（“诚者，天之道也”），当人尚未达到诚的境界时，可以按诚的规范去行事，即

“诚之者，择善而固执之者也……有弗学，学之弗能弗措也。有弗问，问之弗知弗措也。有弗思，思之弗得弗措也。有弗辨，辨之弗明弗措也。有弗行，行之弗笃弗措也。”

简言之，凡是要做的事情，必须达到预期目的，不达目的决不罢休，这种精神状态与行为，就是实现诚、践行诚的表现。这就是说，诚有两种情景：其一是完成了的圣人所表现的诚，达此境界，①可以前知：“祸福将至，善，必先知之；不善，必先知之。故至诚如神。”②可以成物：“成物，知也。性之德也，合外内之道也，故时措之宜也。”此中所述之意，以前多被指责为主观唯心主义。征诸智能功的科学实验与治病实践，只要心诚，可以用纯意念改变客观事物（在一定范围内），证明《中庸》所说的“合外内之道”的“成物”，是儒家气功所达到的一种真实境界，正因为如此，子思才指出“至诚”“可以赞天地之化育”。

其二是尚未完成的但按照诚的规范践行的诚。这是理智指导下的行为，是初修炼者所应具有的精神品德。只要具备了这种真心实意的顽强精神（即诚）去践行“中和”之道，就能达到圣人之诚。

尽管《中庸》一书中，有不少唯心主义内容，但若站在气功科学的立场上来深入研究它，一旦扬弃了它的封建伦礼的外壳，就可发现其儒家气功的精髓：既注重无事时练神之静（“喜怒哀乐之未发谓之中”），又注重在世事中神不染（“发而皆中节谓之和”）。所述内容与后世大乘功法的“理即法，法即理”的提法实无二致，但与佛、道两家“不染尘事”的出世并修行某种具体功法不相谋。这也是那些执著于唯有具体方法才算气功的人不承认儒家有气功的口实。然而这正是儒家气功的高妙处：不像佛、道两教那样追求虚无缥缈的仙佛与来世，而是著眼于现实的人世。

二 孟轲与《孟子》

孟轲应是子思门人的弟子，旧传孟子是子思的弟子，但与两人生活的年代不符。孟子自己也说没有名人为师，只是私淑而已，故其师可能是子思的门人。孟子不仅继承了子思的至诚之道，尽心事天之理，而且把孔子的仁义学说进一步具体化。从气功的角度来看，孟子把儒家的修身养性的理和法都推进到了新的阶段——使儒家气功走上了系统化的阶段。孟子提出了很多有关气功的至理名言，为后世气功家所称颂。下分述之：

（一）“事天”“立命”说

1、事天说

《孟子·尽心上》中说：

“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。”

这段话至少包括了理论与实践这两层意思：

①从理论上：孟轲在这里明确地把“心”与“性”并列地做为两个概念提了出来，改变了以前心、性混称的局面，把对人的精神世界的描述推向了新阶段。尽管在《孟子》中对心、性的概念未能明确地规范其定义与内容，但有了“心之官则思”、“食色，性也”、“口之于味也，目之于色也，耳之于声也，鼻之于臭也，四肢之于安逸也，性也”的阐述。这就是说：心是主思虑的，而性则是各种欲望的根本，或者说是由各器官的生命功能而引起的精神欲望，这显然较《大学》中之“心”、“意”，《中庸》中的“天命之谓性”大大地前进了一步。

②从实践上：孟轲在这里指出了存其心养其性的修养方法，然要想践行存心养性的功夫，必须以尽心与知性为前提，这与《大学》的“格物，致知”一脉相承。《孟子集注》中明确指出：“尽心知性”是“知功夫”，“存心养性”是“行功夫”。至于如何存心，《孟子·离娄下》中指出：

“君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。”

这是指自己主动待人接物的精神修养原则。若人“待我以横逆，则君子必自反”。反省自己是否有不仁与非礼的地方，如果自己没有不仁与非礼之处而对方待之以横逆，就应进一步反省是否有“不忠”的地方。如果自己没有不忠之处而对方待之以横逆，就应认识到“此亦妄人也已矣，如此，则与禽兽奚择哉？于禽兽又何难焉。”此即与《公孙丑上》中说的“仁者如射。射者正己而后发，发而不中，不怨胜己者。反求诸己而已矣”。这些论述与我们讲的修养意识中的陶冶性情是完全一致的。孟子这里所说的存其心养其性的内容是非常广泛的，在《孟子·离娄下》中说：

“人之所以异于禽兽者几希，庶民去之，君子存之。舜明于庶物，察于人伦，由仁义行，非行仁义也。”

又说：

“禹恶旨酒而好善言。汤执中，立贤无方，文王视民如伤，望道而未之见。武王不泄迩，不忘远。周公思兼三王，以施四事；其有不合者，仰而思之，夜以继日，幸而得之，坐以待旦。”

这里例举的舜、禹、汤、文王、武王、周公嘉言懿行，都是存其心的楷模。从这里可以看到古儒气功的一斑。

2、立命说

《孟子》中指出：

“夭寿不二，修身以俟之，所以立命也。”又说：“莫非命也，顺受其正。是故知命者，不立乎岩墙之下。尽其道而死者，正命也；桎梏死者，非正命也。”（《孟子·尽心上》）

这里孟子强调的“夭寿不二，修身以俟之”等语，似乎是只重修身以德而不重其寿命，这不仅与儒家倡导的“杀身成仁”、“舍生取义”的主旨有关；而且要人修身不要汲汲于长寿，而要任其自然。这与后世气功家所说的“只计耕耘，不计收获”也是很相像的。孟子所以如此提出问题，很可能是受了颜渊——深得孔子心传却英年夭折的高才生的影响。尽管如此，孟子在实践中已深刻体会到修身——养心养性亦即修身——对人的生命是有着重大影响的。孟子认为：

“仁义礼智根于心，其生色也，睟然见于面，盎于背，施于四体。四体不言而喻。”（《孟子·尽心上》）

这是对有修养的人的全面描述。不仅如此，人的精神境界还可以从眼睛表现出来：

“存乎人者，莫良乎眸子。眸子不能掩其恶。胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”（《孟子·离娄上》）

这里可以看出，孟子体会到的修养对人体生命活动的影响，较孔子说的“智者动，仁者静，智者乐，仁者寿”显然更加系统了。

3、事天立命——修养——所达之层次

孟子认为通过存心、养性、修身，可以达到完善人生的目的，不过人生的完善不是一蹴而就的，而是有其过程与层次的。此即《孟子·尽心下》指出的：

“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。”

这里所说的善、信、美、大、圣、神是指的修养的六个层次及其内容。

（二）存夜气说

《孟子·告子上》中说：

“牛山之木尝美矣，以其郊于大国也，斧斤伐之，可以为美乎？是其日夜之所息，雨露之所润，非无萌蘖之生焉，牛羊又从而牧之，是以若彼濯濯也。人见其濯濯也，以为未尝有材焉，此岂山之性也哉？虽存乎人者，岂无仁义之心哉？其所以放其良心者，亦犹斧斤之于木也。旦旦而伐之，可以为美乎？其日夜之所息，平旦之气，其好恶与人相近也者几希，则其旦昼之所为，有梏亡之矣。梏之反复，则其夜气不足以存；夜气不足以存，则其违禽兽不远矣。人见其禽兽也，而以为未尝有才焉者，是岂人之情也哉？故苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。孔子曰：‘操则存，舍则亡。出入无时，莫知其乡。′ 惟心之谓与？”

这段文字中首先以伐牛山之木以戕其美为喻，说明，人放其仁义之良心而戕伐人的完美人格，继而讲清存夜气的重要意义。所谓夜气是指人在黎明刚刚醒来的时候，尚未与外物相接那种自然心态（有似于《中庸》中所说的“喜怒哀乐之未发谓之中”的状态），以及由此而产生的善恶情感，与贤人的境界是差不多的，与赤子之心也是相近的。这种状态的保持，不仅符合仁义的要求，而且对养生是非常有益的。所谓存夜气，就是保持夜气之心态而不使放失。此即孟子所说的“大人者不失赤子之心也”。能如此，则能符合“人性”“本善”的要求。可是常人已习惯于外放其心，而失其仁义性善之本性，故孟子特地提出了“求放心”的进一步的修养方法：

“仁，人心也；义，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有鸡犬放，则知求之；有放心，而不知求。学问之道无他，求其放心而已矣。”（《孟子·告子上》）

孟子这里的“求放心”不仅是“存心养性”的进一步深化，而且已经蕴含了气功锻炼内向性运用意识的内容。不过，孟子的求放心是要行者的心态符合仁义礼智的规范。

“仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。故曰：‘求则得之，舍则失之。’”（《孟子·告子上》）

至于如何“求放心”，孟子认为，主要靠在意识里下功夫，说：

“耳目之官不思，而蔽于物。物交物，则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也。此天之所与我者。先立乎其大者，则其小者弗能夺也。”（《孟子·告子上》）

这就是说，若能从思想上立起来，行动上就容易解决了。不过存夜气也好，求放心也好，决不是一曝十寒所能奏效的，但是若能“专心致志”、“反身而诚”，则又是不难达到的。孟子认为

“万物皆备于我矣。反身而诚，乐莫大焉。强恕而行，求仁莫近焉。”（《孟子·尽心上》）

又说：

“诚身有道，不明乎善，不诚其身矣。是故诚者，天之道也；思诚者，人之道也。至诚而不动者，未之有也；不诚，未有能动者也。”（《孟子·离娄上》）

（三）孟子的气功杰作

在《孟子·公孙丑上》中有一篇孟子与公孙丑的对话，是关于儒家气功的杰作，现录于下：

“公孙丑问曰：夫子加齐之卿相，得行道焉，虽由此霸王，不异矣。如此，则动心否乎？　孟子曰：否。我四十不动心。

曰：若是，则夫子过孟贲远矣。

曰：是不难，告子先我不动心。

曰：不动心有道乎。

曰：有。北宫黝之养勇也，不肤挠，不目逃，思以一毫挫于人，若挞之于市朝，不受于褐宽博，亦不受于万乘之君。视刺万乘之君，若刺褐夫。无严诸侯。恶声至，必反之。孟施舍之所养勇也，曰：‘视不胜犹胜也。量敌而后进，虑胜而后会，是畏三军者也。舍岂能为必胜哉？能无惧而已矣。’孟施舍似曾子，北宫黝似子夏。夫二子之勇，未知其孰贤，然而孟施舍守约也。昔者，曾子谓子襄曰：‘子好勇乎？吾尝闻大勇于夫子矣。自反而不缩，虽褐宽博，吾不惴焉；自反而缩，虽千万人，吾往矣。’孟施舍之守气，又不如曾子之守约也。

曰：敢问夫子之不动心，与告子之不动心，可得闻与？　告子曰：‘不得于言，勿求于心；不得于心，勿求于气。’不得于心，勿求于气，可；不得于言，勿求于心，不可。夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志，至焉；气，次焉。故曰：‘持其志，勿暴其气。’

既曰‘志至焉，气次焉’，又曰‘持其志，无暴其气’者，何也？

曰：志壹则动气，气壹则动志也。今夫蹶者、趋者，是气也，而反动其心。

敢问夫子恶乎长？

曰：我知言，我善养吾浩然之气。

敢问何谓浩然之气？

曰：难言也。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道，无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。我故曰，告子未尝知义，以其外之也。必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也。无若宋人然：宋人有闵其苗之不长而揠之者，芒芒然归，谓其人曰：'今日病矣！予助苗长矣！'其子趋而往视之，苗则槁矣。天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者，不耘苗者也；助之长者，揠苗者也。非徒无益，而又害之。

何谓知言？

曰：诐辞知其所蔽，淫辞知其所陷，邪辞知其所离，遁辞知其所穷。生于其心，害于其政；发于其政，害于其事。圣人复起，必从吾言矣。”

这段论述，可简要地归结为五个方面的问题。

1、关于不动心

孟子说：“我四十不动心。”所谓不动心，是指心志不为外在事物或内在情绪干扰的安静心态而言。这种心态不仅在静时如此，更重要的是处理各种事物时也须如此。孟子认为达到不动心并不难，告子就早于孟子达此境界，但对一般修炼人来说，还是有相当难度的。因为在日常生活中，遇到的事情是多种多样的，所以若在繁杂的环境中不动心，不仅要有毅力，而且要有勇敢等意志力量，才能使精神境界保持在比较恒定的层面上。由此而知，不动心是锻炼后达到的一种境界。锻炼的方法与指导思想不同所达到境界也有区别。文中叙述了五种情况：

①北宫黝是从事上练毅力与勇敢：“不肤挠、不目逃，思以一毫挫于人，若挞之于市朝……”

②孟施舍从主观信念练起：坚定必胜信心，“视不胜犹胜也”。

③曾子从仁义道德信念的需要练起，凡是应该做的，虽死不辞，不该做的决不去做。

④告子从固守其心练起，即所谓“不得于言，勿求于心；不得于心，勿求于气”。

⑤孟子的境界。孟子自述四十不动心，与上述四种不动心是有所区别的。孟子以“知言”、“养浩然之气”为不动心的内在依据，以“持其志，勿暴其气”为外在表现。

2、关于意气的关系

①意志对气的统帅作用

孟子明确指出了，气是充养身体的（“气，体之充也”），志（即意志）是气的统帅（“夫志，气之帅也”），因而意志所及之处，气也就随之而到（“志至焉，气次焉”）。后世气功理论中的“意到气到”、“意行气行”可能就源于此。

②意气的相互作用

孟子指出，当意念专一时，可以引动气的变化，所谓“志一而动气”。这种现象是人们日常生活中最常见的，前面①中所述，即指此而言。然而意气之间的作用，不仅表现为统帅与被统帅的作用，而且还有气对意志的反作用。当气的运动趋向专一时，可以引发情志的变化。即所谓的“气一而动志”。对此，孟子

例举“今夫蹶者、趋者，是气也，而反动其心”则稍嫌欠妥。因为按人体生命活动的意气关系的机理来说，“蹶者、趋者”的活动产生过程也是意帅气的过程。当然，我们不能超越时代求全责备古人，对于“气一而动志”的机理，我们在混元整体理论中做了详细的阐述，如气上可引发怒，气消可引发悲，气散可引发惊之类，即是。

3、关于养浩然之气

什么是浩然之气，孟子未能作出明确的阐述，当公孙丑问“敢问何谓浩然之气”时，孟子只作了坦率而简要的回答：“难言也。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”是的，直到科学昌明的今天，人们尚未揭示出气的本质，孟子那时怎能作出确切的回答呢？加之，儒家是从伦礼与治世层面进行修炼，所以孟子从伦理道德方面阐述了浩然之气所发挥的作用。尽管如此，孟子已经认识到人的浩然之气与大自然界中的浩然之气是相通相关的。在人身上要想体现出浩然之气“至大至刚”的作用，必须与“义”、“道”相配合；或者说，浩然之气能使人的“义”与“道”得到体现。此即孟子所说的“其为气也，配义与道。无是，馁也”。对此，《四书大全》中说：

“说配字极亲切。盖道义是虚的底物，本自孤单。得此气衬贴起来，便张大无所不达。今人做事亦有合于道义者，若无此气，只是个衰飒的人。”

又说：

“义者人心之裁制；道者，天理之自然。馁，饥乏而气不充体也。言人养成此气，则其气合乎道义而为之助，使其行之勇决无所疑惮。若无此气，则一时所为，虽未必不出于道义，然其气有所不充，则不免于疑惧。而不足以有为矣。”

至于如何养此浩然之气，孟子指出“以直养而无害”。就是说要在理上直而不曲，即前述之“自反而缩”（缩作直讲），就能行其所当行，止其所不当行。所以孟子又进一步指出，浩然之气“是集义所生者，非义袭而取之也。”

4、关于养气的“火候”

养浩然之气是“超凡入圣”的修养过程，在此修养过程中必须注意节度，即后世气功所讲的火候。对此，孟子指出：“必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。”对此，《四书大全》作如下解释：

“此言养气者必以集义为事，而勿予期其效，其或未充，则但当勿忘其所事，而不可作为以助其长。乃集义养气之节度也。”

为了讲清这一道理，接着又讲述了宋人“揠苗助长”的故事，以说明欲速则不达甚至适得其反的后果。

5、关于知言

孟子所长，一是养气，一是知言。当阐述了养气道理之后，又将知言作了讲解，指出了四种偏颇语言对志气的影响，从而讲清了语言与修养的关系。这里，我们不拟对四种偏颇语言进行分析，只想把知言与修养之关系做一简单交待。对此《四书大全》中有如下阐述：

“新安陈氏曰：此章甚长，头绪颇多，其要旨未易究也。知言养气下，《集注》标出纲领而未及所以能知言养气之本。朱子与郭中卿帖云：孟子之学，盖以穷理集义为始，不动心为效，盖唯穷理为能知言；惟集义为能养气。理明而无所疑，气充而无所惧，故能当大任而不动心。考于本章，次第可见矣。此章要旨，惟此帖尽之而无余蕴。集义故能养气，孟子所已言；穷理故能知言，孟子所未言。心通乎道，而无疑于天下之理，程子因言之，而提纲挈领以示后学，未有如朱子此帖之明而周备者也。明理以知言，知之之事；集义以养气，行之之事，不出乎知行二者而已。”

三 荀况与《荀子》

荀况字卿，又名孙卿子，是战国晚期人，学识丰富，曾到齐国游学，做过稷下学宫的“祭酒”，著有《荀子》一书。尽管荀况推崇孔子为圣人，而且阐述儒家的《诗》、《书》、《礼》、《乐》，但荀子对孟子与子思的主张是反对的，不啻如此，荀子提出了与儒家性善说相反的主张——性恶说，提出了很多唯物主义观点。他的学生韩非撰著的《韩非子》成了法家的代表作。另一学生李斯则是辅佐秦始皇统一天下的宰相。正是荀况的这些成果，后世的儒家把荀子之说视为异端而加以排斥。我们这里不拟对荀子的学术思想及其成果进行评述，只对在气功方面修养的贡献做一简要的介绍。

先秦儒家气功追求的根本是通过修炼达到“内圣外王”的境界。可以说，荀子已使儒家气功的这一宗旨趋于峰巅。不过荀子称述的圣人境界与修炼内容，与前此的儒、道所述，不尽相同，而是有其特点的，试简述之。

（一）圣人境界的外在表现

《荀子》一书中对圣人的描述是很多的，这里仅将与气功有关的内容简要摘录几段：

“所谓大圣者，知通乎大道，应变而不穷，辨乎万物之情性者也。大道者，所以变化遂成万物也；情性者，所以理然不取舍也。是故其事大辨乎天地，明察乎日月，总要万物于风雨，缪缪肫肫，其事不可循，若天之嗣，其事不可识，百姓浅然不识其邻，若此则可谓大圣矣。”（《荀子·哀公》）

“圣人知心术之患，见蔽塞之祸，故无欲、无恶、无始、无终、无近、无远、无博、无浅、无古、无今，兼陈万物而中县衡焉。是故众异不得相蔽以乱其伦也。”（《荀子·解蔽》）

如果说上述两段是对圣人境界的总体描述，那么下面几段描述的则是圣人不同侧面的特征：

“思乃精，志之荣，好而壹之神以成。精神相反，一而不贰为圣人。”（《荀子·成相》）

“水至平，端不倾，心术如此象圣人。”（《荀子·成相》）

从对待身外事物来说，

“志意修则骄富贵矣，道义重则轻王公矣；内省则外物轻矣。传曰：‘君子役物，小人役于物。’此之谓矣。身劳而心安，为之；利少而义多，为之。”（《荀子·修身》）

做为圣人的修养是全方位的，其外在表现是：

“井井兮其有理也。严严兮其能敬己也。分分兮其有终始也。厌厌兮其能长久也。乐乐兮其执道不殆也。昭昭兮其用知之明也。修修兮其用统类之行也。绥绥兮其有文章也。熙熙兮其乐人之臧也。隐隐兮其恐人之不当也。如是，则可谓圣人矣，此其道出乎一。（《荀子·儒效》）

（二）圣人的内在修养

圣人所以成为圣人，最关键处在达到了“执一”与“知道”的境界。

1、关于执一

《荀子·王制》中说：

“圣王之用也，上察于天，下错于地，塞備天地之间，加施万物之上。微而明，短而长，狭而广，神明博大以至约。故曰：一与一。是为人者，谓之圣人。”

《荀子·尧问》中也说：

“尧问于舜曰：我欲致天下，为之奈何？对曰：执一无失，行微无怠，忠信无倦，而天下自来。执一如天地，行微如日月，忠诚盛于内，贲于外，形于四海，天下其在一隅邪！夫有何足致也！”

那么，什么是“一”呢？《荀子·儒效》中说：

“曷谓一？曰：执神而固。曷谓神！曰：尽善挟洽之谓神。万物莫足以倾之之谓固。神固之谓圣人。圣人也者，道之管也。天下之道管是矣，百王之道一是矣。”

至于如何达到“执一”的境界以及发挥出“一”的作用，《荀子·解蔽》篇中做了明晰的阐述：

“昔者舜之治天下也，不以事诏而万物成。处一危之，其荣满侧；养一之微，荣矣而未知。故《道经》曰：‘人心之危，道心之微。’危微之几，惟明君子而后能知之。故人心譬如槃水，正错而勿动，则湛浊在下，而清明在上，则足以见须眉而察理矣。微风过之，湛浊动乎下，清明乱于上，则不可以得大形之正也。心亦如是矣。故导之以理，养之以清，物莫之倾，则足以定是非决嫌疑矣。小物引之，则其正外易，其心内倾，则不足以决庶理矣。故好书者众矣，而仓颉独传者，一也；好稼者众矣，而后稷独传者，一也；好乐者众也，而夔独传者，一也；好义者众矣，而舜独传者，壹也；倕作弓，浮游作矢，而羿精于射；奚仲作车，乘杜作乘马，而造父精于御：自古及今，未尝有两而能精者也。”

2、关于“知道”

《荀子·解蔽》篇中说：

“故治之要在于知道。人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚一而静。心未尝不臧也，然而有所谓虚；心未尝不满也，然而有所谓一；心未尝不动也，然而有所谓静。人生而有知，知而有志，志也者，臧也；然而有所谓虚，不以所已

臧害所将受谓之虚。心生而有知，知而有异，异也者，同时兼知之；同时兼知之，两也；然而有所谓一，不以夫一害此一谓之壹。心卧则梦，偷则自行，使之则谋。故心未尝不动也，然而有所谓静，不以梦剧乱知谓之静。未得道而求道者，谓之虚壹而静。作之，则将须道者之虚，则人；将事道者之壹，则尽；将思道者静，则察。知道察，知道行，体道者也。虚壹而静，谓之大清明。万物莫形而不见，莫见而不论，莫论而失位。坐于室而见四海，处于今而论久远，疏观万物而知其情，参稽治乱而通其度，经纬天地而材官万物、制割大理，而宇宙里矣。恢恢广广，孰知其极！????广广，孰知其德！涫涫纷纷，孰知其形！明参日月，大满八极，夫是之谓大人。夫恶有蔽矣哉！”

这是一篇关于儒家气功入静机理与作用的精辟描述，如果不是练功深有体会者，是难以写出如此淋漓尽致的文字的。

（三）圣人是经由学而达到的一种境界

荀况认为，无论是自古长寿养生的圣人，还是治世的圣王，都是经由修养而来，《荀子·修身》中说：

“扁善之度：以治气养生，则后彭祖；以修身自名，则配尧、禹。宜于时通，利以处穷，礼信是也。凡用血气、志意、知虑，由礼则治通，不由礼则勃乱提僈；食饮、衣服、居处、动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾；容貌、态度、进退、趋行，由礼则雅，不由礼则夷固僻违，庸众而野。故人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”

而且认为人人皆可成为圣王，即便是涂若凡夫，只要认真修学亦然。《荀子·性恶》中说：

“涂之人可以为禹。曷谓也？曰：凡禹之所以为禹者，以其为仁义法正也。然则仁义法正有可知可能之理，然而涂之人也，皆有可以知仁义法正之质，皆有可以能仁义法正之具；然则其可以为禹明矣。今以仁义法正为固无可知可能之理邪？然则唯禹不知仁义法正不能仁义法正也。将使涂之人固无可以知仁义法正之质，而固无可以能仁义法正之具邪？然则涂之人也，且内不可以知父子之义，外不可以知君臣之正。今不然，涂之人者，皆内可以知父子之义，外可以知君臣之正，然则其可以知之质，可以能之具，其在涂之人明矣。今使涂之人者，以其可以知之质，可以能之具，本夫仁义之可知之理，可能之具，然则其可以为禹明矣。今使涂之人伏术为学，专心一志，思索孰察，加日县久，积善而不息，则通于神明，参于天地矣。故圣人者，人之所积而致也。

曰：圣可积而致，然而皆不可积，何也？曰：可以而不可使也。故小人可以为君子而不肯为君子，君子可以为小人而不肯为小人。小人君子者，未尝不可以相为也；然而不相为者，可以而不可使也。故涂之人可以为禹，则然；涂之人能为禹，未必然也。虽不能为禹，无害可以为禹。足可以遍行天下，然而未尝有能遍行天下者也。夫工匠农贾，未尝不可以相为事也，然而未尝能相为事也。用此观之，然则可以为，未必能也；虽不能，无害可以为。然则能不能之与可不可，其不同远矣，其不可以相为明矣。”

正如《荀子·性恶》所说，实际上并不是每个人都能成为圣王。因为要达到圣王的境界必须达经由治气养心之术的认真修炼而且达到一定的水平方可，首先必须对治自身的偏颇。《荀子·修身》中说：

“治气、养心之术：血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇胆猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿重迟贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僄弃，则照之以祸灾；愚款端悫，则合之以礼乐，通之以思索。凡治气、养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气、养心之术也。”

尽管荀子在这里论述的修养内容属初级范畴，但仍需要具备一定的主、客观条件，一是需要有够格的老师，二是需要精神专一的诚心，三是按礼行事。对于其中的“一”，《荀子·大略》中说：

“舜曰：维予从欲而治。故礼之生，为贤人以下至庶民也，非为成圣也，然而亦所以成圣也。不学不成，尧学于君畴，舜学于务成昭，禹学于西王国。”

对于精神专一的诚在修炼中的意义，在《荀子·不苟》中亦有阐述：

“君子养心莫善于诚，致诚则无它事矣，唯仁之为守，唯义之为行。诚心守仁则形，形则神，神则能化矣；诚心行义则理，理则明，明则能变矣。变化代兴，谓之天德。”

诚是练功内在的精神状态，但仅有了这种精神状态还不够，还必须有修炼的内容，那就是礼。《荀子·礼论》中说：

“法礼、足礼，谓之有方之士。礼之中焉能思索，谓之能虑；礼之中焉能勿易，谓之能固。能虑、能固，加好之者焉，斯圣人矣。”

不过荀子所说的礼与孔孟所说的礼是大不相同的。《荀子·礼论》中说：

“礼起于何也？曰：人生而有欲，欲而不得，则不能无求，求而无度量分界，则不能不争。争则乱，乱则穷。先王恶其乱也，故制礼义以分之，以养人之欲，给人之求。使欲必不穷乎物，物必不屈于欲，两者相持而长，是礼之所起也。”

荀子认为，礼是为了解决人欲的“求而无度”导致的争乱而产生的，不是先天固有的，它的作用是既满足人们的一定的追求之欲，又不使之过分，从而达到养育人的目的。所以《荀子·礼论》中说：

“故礼者，养也。刍豢稻粱，五味调香，所以养口也；椒兰芬苾，所以养鼻也；雕琢刻镂黼黻文章，所以养目也；钟鼓管磬琴瑟竽笙，所以养耳也；疏房檖貌越席床笫几筵，所以养体也。

故礼者，养也。”

从这里可以看出，荀子所主张的通过对礼的修养来完善自身，是从生活的各个方面来进行的，这与我们智能气功所说的气功生活化是一脉相承的。对于满足各种欲望，怎样才算适度呢？《荀子·正名》中说：

“心平愉则色不及佣而可以养目，声不及佣而可以养耳，蔬食菜羹而可以养口，粗布之衣、粗紃之履而可以养体，屋室、庐钘、葭槁蓐、尚机筵而可以养形。故无万物之美而可以养乐，无势列之位而可以养名。如是而加天下焉，其为天下多，其和乐少矣，夫是之谓重己役物。”

这里最关键的一句话，就是“重己役物”。

或问：修礼何以能达圣境？荀子认为，礼是道的表现。《荀子·强国》中说：

“道也者何也，曰：礼让忠信是也。”

《荀子·儒效》中说：

“先王之道，仁人隆也，比中而行之。曷谓中？曰：礼义是也。道者，非天之道，非地之道，人之所以道也。”

（四）修养过程中应遵循的规律

要达到超凡入圣的修养目的，仅仅有了修养内容还是不够的，因为任何事物都有它自身的规律可循，违背该事物的变化规律，就不能顺应其变化过程。那么，荀子所主张的修养的规律是什么呢？

1、学以致用。《荀子·劝学》中说：

“君子之学也，入乎耳，箸乎心，布乎四体，形乎动静；端而言，蠕而动，一可以为法则。小人之学也，入乎耳，出乎口。口、耳之间则四寸耳，曷足以美七尺之躯哉？古之学者为己，今之学者为人。君子之学也，以美其身；小人之学也，以为禽犊。”

2、发挥主观能动作用。《荀子·天论》中说：

“若夫志意修，德行厚，知虑明，生于今而志乎古，则是其在我者也。故君子敬其在己者，而不慕其在天者；小人错其在己者，而慕其在天者。”

3、排除各种精神干扰。《荀子·解蔽》中说：

“为之无益于成也，求之无益于得也，忧戚之无益于几也，则广焉能弃之矣！不以自妨也，不少顷干之胸中。不慕往，不闵来，无邑怜之心，当时则动，物至而应，事起而辨，治乱可否，昭然明矣。”

4、要使一切行为不离于道。《荀子·劝学》中说：

“君子知夫不全不粹之不足以为美也，故诵数以贯之，思索以通之，为其人以处之，除其害者以持养之，使目非是无欲见也，使耳非是无欲闻也，使口非是无欲言也，使心非是无欲虑也。及至其致好之也，目好之五色，耳好之五声，口好之五味，心利之有天下。是故权利不能倾也，群众不能移也，天下不能荡也。生乎由是，死乎由是，夫是之谓德操。德操然后能定，能定然后能应。能定能应，夫是之谓成人。天见其明，地见其光，君子贵其全也。”

荀子这一段话，对修炼大道的精义，阐述得非常透彻，指出修炼者通过认真学习与深入思索以明了道理，然后依之而行；去掉那些不符合修炼的内容，从而养育自己的身心使之符合修炼的要求；即使得耳目口心的活动都不离于修道的要求，并进而形成内在的牢固的精神世界。这一执著的追求达到了置生死于不顾

的程度。有了这种大德的操行，就达到内心的定境，以内在定为基础以应外在的事物，就能处理得当，也就达到了圣人的境界。荀子这里所阐述的内容，较子思在《中庸》中说的“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”，不仅有着进一步的发挥，而且有着质的升华。因为子思所说的“中”态，是静态的精神境界，所以说“和”态，是在“中”态基础上应酬外物的表现。荀子不强调静态的中，而强调动态的德操，由德操进而至定，由能定而能应。后世《清静经》中倍受佛、道崇重的“真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣”，恐怕与此不无渊源关系。

5、反对勉强修炼。《荀子·解蔽》中说：

“空石之中有人焉，其名曰伋。其为人也，善射以好思。耳目之欲接，则败其思；蚊虻之声闻，则挫其精。是以辟耳目之欲，而远蚊虻之声，闲居静思则通。思仁若是，可谓微乎？孟子恶败而出妻，可谓能自强矣；有子恶卧而淬掌，可谓能自忍矣，未及好也。辟耳目之欲，可谓能自强矣，未及思也。蚊虻之声闻则挫其精，可谓危矣，未可谓微也。夫微者至人也。至人也，何强，何忍，何危！故浊明外景，清明内景。圣人纵其欲，兼其情，而制焉者理矣。夫何强，何忍，何危！故仁者之行道也，无为也；圣人之行道也，无强也。仁者之思也，恭；圣人之思也，乐。此治心之道也。”

从这里可以看出，荀子对于那种“闲居静思则通”的近乎脱离尘世的求静之道，对于“败而出妻”、“卧而淬掌”的勉强修炼之道是持批判态度的：对于前者认为只是自强的表现，但尚未达到“思”的层次；对于后者，只是“忍”的表现，尚未形成类乎嗜好的追求。我们认为，荀子这些论述，对修炼大道者来说，无疑是正确的，当然对上述引文中的伋、孟子、有子的修炼方法也不能说就是错的，因为修炼有不同的层次与不同的对象，因而也应有不同的入门方法。

（五）荀子所达之境界

尽管荀况在《荀子》中，对孔子推崇备至，并称之为圣人，但在《荀子》一书中，对荀况的评述是超越孔子的，《荀子·尧问》中说：

“为说者曰：孙卿不及孔子。是不然……今之学者，得孙卿之遗言余教，足以为天下法式表仪。所存者神，所过者化，观其善行，孔子弗过，世不详查，云非圣人，奈何！……德若尧禹，世少知之；方术不用，为人所疑；其知至明，循道正行，足以为纪纲。呜乎！贤哉！宜为帝王。”

这段话，恐非荀况自叙，可能是后人的评述。然而，荀况确实是教出了得意门生，韩非所著的《韩非子》为后世法家视为经典；李斯辅佐嬴政统一天下，完成“车同轨，书同文”，统一度量衡，以及中央集权等封建王朝的各种建制，为历代封建王朝所遵循，这一切，不能不说是荀况学术思想的硕果。鉴于古儒的治学方针是求诸于己的（即“古之学者为己”），所以我们认为，荀况在各方面的修养应该是造诣精深。否则，也不可能把修养中的很多道理、规律……阐述得那么精辟。

II 道家气功

战国时期的所谓道家，泛指从事自然科学以及有关的哲理研究的诸子而言。尽管当时诸子蜂起，各扬己说，如邹衍的阴阳五行说、杨朱的贵己养生说以及宋鈃、尹文“不为世欲所累”等学说，惜乎均已失传，唯有庄子、列子之书尚存，而列子贵虚，且《庄子》一书中对《列子》书中很多与气功有关的内容，也有详细记载。故我们这里仅能以《庄子》一书作为道家气功之代表作进行介绍。

我们认为，《庄子》一书，无论在气功的基本理论上，还是气功的修炼原则与方法上，以及修炼气功后所达到的境界等方面，都有着丰富的内容与详细介绍，把《庄子》一书看成是对战国以前气功的一次总结，恐非过誉之词。可惜古人与近人对《庄子》的研究没有从气功的立场上进行全面、认真的研究，故使《庄子》一书蕴含的气功精华，未能扬于世。笔者本拟将该书的气功奥秘一一剖析，但需较大篇幅，限于本书属“简史”性质，故不能如愿。恰我挚朋陶祖莱教授曾撰有《论庄子的气功学说》一文，言简意赅，条理分明，足供此书之需。现将全文录之于后。

论庄子的气功学说

如果说老子是道家的创始人，那么庄子（庄周）就是先秦道家的集大成者，故历来老庄并称。欲了解道家气功理论，探讨庄子的学说和中华气功学的关系是非常必要的。

庄周，宋国蒙邑人。生长于战国时期，略后于孟轲。曾做过漆园吏。他的学术思想集中体现于其传世著作《庄子》一书中。《庄子》分内篇（七篇）、外篇（十五篇）和杂篇（十一篇）。据考证，内篇和杂篇中的《庚桑楚》、《天下》、《寓言》为庄周所作。外篇中的《达生》、《知北游》等虽然可能不是庄周之作，亦当出于其亲传弟子之手，反映了庄周的学术思想。其余大多为庄子的后学之作，内容比较驳杂。我们的讨论以内篇和杂篇、外篇中反映庄周的学术思想的作品为依据。

对于庄周的学术思想，学术界见仁见智，历来争议颇多。对此，作者不拟妄加评论，只是从气功学的角度来讨论庄子有关中华气功学说的论述。如果涉及一点儿哲学问题，那也是探讨中华气功学，重新认识我国古代文化的需要。

一、“道通为一”的自然观

和老子一样，庄子也认为“道”是构成自然界一切物质的最基本、最精微的物质。他说：“夫道，有情，有信；无为，无形；可传而不可受，可得而不可见；自本，自根；未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深；先天地生而不为久，长于上古而不为老。”（《大宗师》）据此，“道”是一种无限而永恒的存在，它存在于宇宙万物（有形的和无形的）之中。而“其为物无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也”（《大宗师》）。因而整个宇宙里，万物无时不处生成往来的变化运动之中，而这一切又都本源于“道”和“道”的固有的运动规律。

另一方面，庄子又继承《管子》，发展了元气学说。他认为“通天下一气耳”（《知北游》），气“合则成体，散则成始”。即有形的万物是“气”凝聚的结果，“气”散则形消，而这又是新的有形之物形成的开始。所以《齐物论》说：“其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。”这里的“一”是指宇宙的元气，或者更彻底一些，是指“道”。因为，按老子的说法，“道生一”。

既然自然界的一切都是由无所不在的“道”构成的，那么整个自然界就是一个统一的整体。这就是“道通为一”（《齐物论》）的含义。庄子特别强调宇宙万物的这种整体性，曾从多方面作了论述。比如，《逍遥游》说：“将磅礴万物以为一”；《齐物论》说：“万物一马也”；《知北游》也说：“故万物一也”，“圣人故贵一”。

和老子一样，庄子认为“德”是“道”的本性体现，但特别强调“道”性自然。他认为万物性态功能之差异都是不同具体条件下，“道”赋于万物的德性的体现。万物各以一定的运动形式存在于宇宙之中，其生命（广义的）是有限的，庄子称之谓“游”。万物各以“道”赋于它的本性而“游”，则谓之“逍遥”。按王夫之的解释，“道者，响于消也，过而忘也；遥者，引而远也，不局于心知之灵也”。是故其大“不知其几千里”的鹏，“怒而飞，其翼若垂天之云”；“水击三千里，搏扶遥而上者九万里”，以“徙于南冥”，是“道”赋于鹏的本性决定的；小才径寸的“蜩与学鸠”，“决起而飞，抢榆枋”，也是“道”赋于它们的本性而决定的。大小悬殊，其理则一。而“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说”（《知北游》），也都是其自然之性的体现。

总之，庄子认为自然界是统一于“道”的一个物质的整体；自然界里的万物各以“道”赋于它的本性而运动，谓之“逍遥游”。作为自然界一员的人，若能认识到这一点，不以私欲、心智而蒙蔽、妨害“道”赋于人的天性，顺其自然，那么人的生命运动就能达“逍遥”之旨。所以，“逍遥游”可以说是庄子的人生哲学，也是庄子一派道家修身的主旨。故《庄子》一书，以《逍遥游》为篇首。

二、天人合一、“死生一如”的生命观

在“道通为一”的自然观的基础上，庄子提出了对人的生命运动的一整套看法。其要旨有三：

1、人的生命是以心性为主导的“形”、“气”的统一

庄子认为人的生命是以人的形体为基础的，故曰：“有生必先无离形”（《达生》）。但这仅仅是必要条件，人的肉体的存在和人的生命并不等价，故“形不离而生亡者有之矣”。而人之生的要素是“气”。《知北游》曰：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”明确地指出了生命运动与气化过程的关系。那么“气”的聚散又决定于什么呢？决定于“道”，决定于“道”在人生的体现——“道”和“性”。故《庚桑楚》说：“生者，德之光也；性者，生之质也。”对于人的生命运动来说，起决定作用的是“道”赋予人的“性”。

“德”和“性”体现于人的精神活动，而‘心’之在体是人的精神活动的主宰。在庄子看来，人的“心”一方面是“道”所赋予的“德”、“性”、“神明”寄寓之所，故称

之谓“灵台”、“灵府”、“宇”、“宅”等等；另一方面又是知虑之所出，志意之所生。前者是人生命运动的主宰，是人之为人的表现，所谓“宇泰定者，发乎天光。发乎天光者，人见其人，物见其物”（《庚桑楚》）。而“知虑”之心，则能危害德性，是人之生命的“大贼”。故养自然之性，必定要去知虑之心，这就是庄子所说的“心如死灰”。但这仅仅是一个方面，人又必须凭自己的意志去打破各种精神的羁绊，才有可能恢复自己自然的天性而达于逍遥。故二者是对立而又统一的。所以庄子又说：“灵台者，有持，而不知其所持，而不可持者也。”（《庚桑楚》）

总之，在庄子看来人的生命是以心性为主导的“形”和“气”的统一体。

2．“天人不相胜”的天人整体观

人生于“道”，聚于“气”，而“道通为一”，故人和自然是一个统一的整体。故庄子说：“天　地与我并生，而万物与我为一。”（《齐物论》）但不同于一般的天人论者，庄子并没有把人看作是万物之灵，认为万物皆备于我。相反，庄子认为万物平等，人只是自然大家庭里平等的一员，与天地并存而不卑，与万物共处而不亢。因此，他特地写了《齐物论》以打破这种自我中心的高论。庄子这样做，是有其深意的，并非玩弄相对主义的概念游戏。

“养形必先之物”（《达生》），人的生命活动仰赖于天地万物的供养，故“我”（人）与万物是对立的统一。人往往总是以自己的需要作为衡量万物的标准，因而对待万物往往不能顺万物自然之性，从而扩大了这种对立。但天人万物是一个整体，人之所为不能顺万物之性，则天地万物必施反作用于人，反过来人也不能顺人之自然之性。所以，在人的生命运动的物我（人）对立的统一之中，必须从其同一性出发，先顺天地万物之性，人才能顺自身的自然之性以全生（这和马克思“无产阶级只有解放全人类，才能解放自己”这一论断，在某种意义上是十分相似的）。而这样做的前提是打破人类的自我中心论，达于“无己”的境界。因物之性用而不“役物”（更不暴殄天物），才能不役于物，从而使自我从物欲中解脱出来，达于逍遥。这就是庄子《齐物论》的主旨。

总之，庄子认为：“天与人不相胜”。不管你承认也好，不承认也好，天人合一是一个客观的实在。只有认识了这一点，才有可能冲破世俗小“我”的束缚，而顺自然之性达于“道”，成为“造乎不形而止乎无所化”（《达生》）的真人。

3．“死生一如”的生死观

《大宗师》说：“死生，命也；其有夜旦之常，天也。”人寓形于天地之间，游而已。生长壮老死是其必然的规律，是由“道”的本性决定的。所谓：“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死也。”故体“道”之士当“以无为首，以生为脊，以死为尻”（《大宗师》），视生死存亡为一体。这就是庄子的生死观，即所谓“齐生死”，或“一死生”。因此，当其生也，应当像“鱼相忘乎江湖”那样，“相造（适）乎道”，“无事而生（性）定”；而当其行将大归也，则“安排而去化，乃入于寥天一”。

懂得了“死生一如”的道理，就不必悦生而恶死，而应当“达生之情者，不务生之所无以为”；“达命之情者，不务知之所无奈何”。顺其自然，这样就“形全精复，与天为一”。而“形精不亏，是谓能移；精而又精，反以相天”（《达生》）。由此观之，对人来说，达生而返归于道，并不是一个简单的循环（生于道而返归于道），而是一个螺旋的上升，即从自在的“道”化而生的“我”，返归于自觉的带有“我”的色彩的“道”。而得道之人，谓之真人、至人。

在这一点上，庄子和老子是一致的，所不同的是老子的真人，“豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮其若凌释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊，澹兮其若无知”。（《道德经》）。凝静敦朴，谨严审慎。而庄子的真人则“不逆寡，不雄成，不谟士”，“过而弗悔，当而不自得”，“不知悦生，不知恶死；其出不欣，其入不拒”。“翛然而往，翛然而来”，故能“登高不栗，入水不濡，入火不热”，“喜怒通四时，与物有宜而莫知其极”，进而“独与天地精神往来”。高迈凌越，舒畅自适，胸次悠然，超俗不羁，气度宏恢。这是老、庄个性化的表现，也带有时代的记印（时代不同）。

三、“照之于天”，“视其所一”的认识世界的方法

《管子》阐明了“知彼”和“修此”的关系，明确提出了以“修此”而“知彼”的认识世界方法，把“修身”和“治学”统一起来。庄子进一步指出“物无非彼，物无非是（此）。自彼则不见，自知则知之”（《齐物论》）。因此，若把认识的主体和客体割裂开来，分为对立的彼此，那么，“此”（认识的主体）总是按照（或多或少）自己的标准来认识“彼”（客体），这就不可能得到真正全面的认识。要真正认识世界，必须把认识的主体和客体看作统一的整体，所谓“是亦彼也，彼亦是也”，进而“照之于天”（按自然的本来面目来认识它），这样才能认识事物的本质和全貌。所以《齐物论》说：“彼是莫得其偶，谓之道枢。枢始得其环中，以应无穷。是亦一无穷，非亦一无穷也，故曰：莫若以明。”

然而，彼此之分，实际上就是物（包括作为认识客体的人）“我”的对立，物为客体，而“我”为认知活动的主体。欲达于无彼此的境地而“照之于天”，首要条件就是要“无我”。这就是《齐物论》一开头南郭子綦所说的：“吾丧我”。“丧我”在这里指是把自己的精神从“成心”、俗见、私欲等禁锢中解脱出来，使之无所挂碍而达于“明”的境地。这样才能泯灭物我界线达于无彼此的境界，而达于“道”。所以“丧我”、“齐物”、“照之于天”等等，既是认识世界的方法，也是顺自然之性而“全生”的途径，二者是一而二、二而一的。

物质世界是多层次的，人的认识活动和认知方法也是多层次的。老子说：“以身观身，以乡观乡，以国观国，以天下观天下”（《道德经》）。就是说对于不同层次的事物（客体），要用与之相适应的方法去认识它，才能获得正确的结果。庄子发挥了这一思想，他认为凡物“自其异者视之，肝胆楚越也；自其同者视之，万物皆一也。”而要获得对自然界最根本的认识，必须“物视其所一而不见其所丧”（《德充符》）。也就是说，应当从物我的同一性去认识宇宙万物的根本——“道”。因此，庄子一方面讲“小大之辩”，“小知不及大知”，“小年不及大年”（《逍遥游》）；

另一方面又讲“道通为一”。这就是说，认识事物既要看到它所表现出来的特异性（差异、对立），又要看到它和其它事物、以至和认识主体自身的根本上的同一性。二者不可或缺，这样才能认识物质世界（包括认知活动的主体——“我”）的本质和全貌。

四、以“无己”为中心，以“逍遥”为主旨的“全生”之道

《庄子》一书，开宗明义，第一篇就叫《逍遥游》，文中以鹏、蜩、鸠、“野马”、尘埃等为例，说明万物皆“有待”。同样，人的生命运动也是“有待”的。“有待”就是指受种种内外条件的束缚。而这些束缚是可以冲决而达于“无待”的。“无待”即为“逍遥”。由“有待”而“无待”的飞跃的关键在于体“道”之本性。《逍遥游》曰：“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。”这里“乘天地之

正，而御六气之辩（变）”，是顺天地自然之性的结果，而顺天地万物之性，就是体“道”之性。能够体“道”之性的人，称之谓至人、神人（真人）、圣人。可见《逍遥游》的主旨在于：顺自然之性而达于“道”，使人的生命从必然王国进入自由王国。而实现这一飞跃　的关键是：无己——去知、去欲，无功——无为，无名——挣脱名缰利锁。

怎样才能达到这一点呢？庄子主张：

1．修德以恢复天性

这一点在《庚桑楚》里讲得很透彻，它说：“彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。贵富显严名利六者，勃志也；容动色理气意六者，谬心也；恶欲喜怒哀乐六者，累德也；去就取与知能六者，塞道也。此四六者不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也”。

古人云：“人生不如意者常八九”。在社会实践中，人生的道路是不平坦的。对生活中遇到的种种不如意应该怎样对待呢？《德充符》里假借孔子说了这样一段话：“死生存亡，穷达贫富，贤与不肖毁誉，饥渴寒暑，是事之变，命之行也；日夜相代乎前，而知不能规乎其始者也。故不足以滑（乱）和，不可入于灵府。使之和豫通而不失于兑（悦），使日夜无隙，而与物为春，是接而生时于心者也。”不论碰到多大的挫折，即使是在死神面前，也能保持心灵安逸怡悦　。这是何等高深的道德修养和气功造诣啊。

2．处人世、处事中委心于虚

不同于后世道教，道家并不主张弃绝红尘，但要求在人世的实践中事事、处处、时时委心于虚。《养生主》说：“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲（按当作养形解），可以尽年。”这里，“督”字意为中空，故“缘督以为经”，意为凡事当处之以虚。这是全生之妙道。

怎样才算处之以虚呢？《人间世》里有两段话。一段是说在世情艰险的情况下，如何处之以虚。它说：“若能入游其樊而无感其名。入则鸣，不入则止。无门无毒，一宅而寓于不得已。则几矣。”这里关键是“一宅而寓于不得已”，“一”是动词。意为“一而不变”；“宅”指心宅。另一段是说在日常处世中应该“乘物以

游心，托不得已以养中”，“乘物以游心”，意为顺物之性而悠然自适；“托不得已”也是顺应环境，“无所于忤”的意思，“养中’则是说涵养心性，不失于中。《刻意》里有一段话，可与此相印证。它说：“圣人之生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波；不为福先，不为祸始；感而后应，追而后动，不得已而后起。”这样，心就能达于“虚无恬惔”之境，就能合乎“天德”。

关于委心于虚，《应帝王》里还有一段精彩的论述，它说：“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”这和关尹的“其静若镜，其应若响”、《管子》的“物至而应，过则舍矣”，可谓异曲同工。而要做到这一点，关键在于无私。故《应帝王》曰：“汝游心于淡，合气于漠。顺物自然而无容私焉，而天下治矣”。这既是庄子的治世之方，也是庄子的修身之要。

3．“纯素之道，唯神是守”

庄子认为，达于至人之道，不仅要在社会实践中修德、炼性，还要注意自我的修养。在《达生》里，他借“单豹养其内而虎食其外，毅养其外而病攻其内”的寓言，阐明了外修与内养兼顾的必要性。

按庄子的生命观，人是以心性为主导的、“气”与“形”的统一的整体。因此，庄子论及自我修养时，有“全生”与“养形”之别。“养形”是保养身体，怡养天年，“为寿而已矣”。“全生”的目标则是人作为人的整体的生命从必然王国进入自由王国。为此，首要的是心性的修养，即养神。庄子称谓“纯素之道”。他说：“纯素之道，唯神是守；守而勿失，与神为一。一之精通，合于天伦。”（《刻意》）

关于修养心性的一般原则，庄子以水作喻作了生动的说明，他说：“水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰，纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”（《刻意》）进而，庄子提出了“心斋”、“坐忘”和“守宗”等修的方法。所谓“心斋”，就是“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”（《人间世》）可见，“心斋”就是委心于虚。这是“缘督以为经”在内养中的体现。和处世过程中“乘物以游心，托不得已以养中”是互为表里的。关于“心斋”，《徐无鬼》一文里有段话可以和《人间世》里的有关论述互相证明。它说：“以目视目，以耳听耳，以心复心”。这样就能“徇耳目内通而外于心知”（《人间世》），“若然者，其平也绳（心灵自然平静），其变也循（变动顺自然之性）”（《徐无鬼》）。这样久而久之，就通达到“瞻彼阕者（照观空明），虚室（指心）生白，吉祥止止”（《人间世》）的高级境界。

“坐忘”就是“忘我”，就是把自己的精神从形骸、思虑、欲念的桎梏中解脱出来，而“独与天地精神往来而不敖倪”（《天下》），合于虚空之道。关于“坐忘”，《大宗师》里假借孔子与颜回的对话，有一段很生动的描述：“颜回曰：‘回益矣。’仲尼曰：‘何谓也？’曰：‘回忘仁义矣。’曰：‘可矣，犹未也。’它日复见，曰：‘回益矣。’曰：‘何谓也？’曰：‘回忘礼乐矣。’曰：‘可矣，犹未也。’它日复见，曰：‘回益矣。’曰：‘何谓也？’曰：‘回坐忘矣。’仲尼蹴然曰：‘何谓坐忘？’颜回曰：

‘堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。’仲尼曰：‘同则无好也，化则无常也，而果其贤乎！丘也请从而后也。’”这段寓言描述了一种极高的气功境界，也阐明了一种上乘的气功功法，其要在于“离形去知”，而“堕肢体”（放松形体）、“黜聪明”（返听收视）是其前奏。

《大宗师》里还有一个女偊论道的寓言：“南伯子葵问乎女偊曰：‘子之年长矣，而色若孺子，何也？’曰：‘吾闻道矣。’南伯子葵曰：‘道可得学邪？’：曰：‘恶，恶可！子非其人也。’”原因是告知甚易，而修守难成。接着女偊叙述了他自己修守以求道（即练功）的一个过程，说：“吾犹守而告之，三日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见独（按指体察到独立而无能所待的“道”），见独而后能无古今，无古今而后能入于不死不生。”自“外天下”（指人事）而“外物”（指身外万物），而“外生”（忘我），而“朝彻”，而“见独”，而“无古今”，而“入于不死不生”之境，这是庄子“纯素之道”的一个修守过程。这里最关键的是“外生”，就是不悦生而恶死，进而“生死一如”，也就是后世所说的勘破生死大关。庄子认为这是求道、全生最要紧之处。所谓“欲将取之，必先予之”。必须先忘其生，或“丧其生”，才能全其生。所谓忘其生，主忘其形之生；而全其生，是全其生（形、气、性的统一体）之生。

“守宗”是指在认识事物的过程中执守事物的根本，而心不为外界干扰所动。这是“修此”和“知彼”的统一，即修身和治学的统一。《庚桑楚》对此作了很好的说明，它说：“备物以将形，藏不虞以生心，敬中以达彼（指认识世界）。若是而万恶至者，皆天也，而非人也。不足以滑成（乱德），不可内于灵台”。《德充符》以王骀为例，进一步说明“守宗”所达到的精神境界。它说：“死生亦大矣，而不得与之变；虽天地覆坠，亦将不与之遗。审乎无假而不与物迁，命物之化而守其宗也。”而能否在认识世界的过程中“守其宗”，则如本文第三节所述，关键在于“丧我”，在于“齐物”。

显然，“心斋”、“坐忘”、“守宗”等等，中心就是一个“无己”，就是去为形骸、思虑、嗜欲所困的小“我”，去为世俗价值观念、习惯势力、世故人情所构的小“我”，勘破生死，升华于与大“道”相通的“真我”。这就是庄子的“纯素之道”。对此，《在宥》里有一段妙文，它说：“合乎大同，大同而无己。无己，恶乎得有有！”这样的人就能“出入无旁，与日无始”，就堪称为“天地之友”。

4．由“纯气之守”而“形全精复，与天为一”

庄子追求人生从“必然”到“自由”的飞跃，主张从小“我”的桎梏中解脱出来，但并不像佛家那样厌弃人的形体。《养生主》一文中，“全生”、“养身”和“尽年”是并提的，当然，以“全生”为主旨。《达生》进一步论述了“全生”和“养形”的关系，指出“有生必先无离形”，而“养形必先之物”。但物质生活仅仅是养身的必要条件，故“物有余而形不养者有之矣”。同样，养形也仅仅是“全生”的必要条件，“形不离而生亡者有之矣”。因为人生是“神”、“气”、“形”三者的统一。“全生”之要，需求“形全精复，与天为一”。“天”是指自然，从根本上来说就是“道”。“神”

与“形”的结合机契在于“气”。故庄子在《达生》一文里专门论述了由“纯气之守”而达“形全精复，与天为一”的道理和方法。

所谓“纯气之守”，就是“一其性，养其气，合其德，以通乎物之所造（按：即“道”）”。若能如此，则“其天守全，其神无隙”，“外物不得入”。这样的人就能够“潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗”。应当指出，这不是神话，至少“蹈火不热”，裂金碎石的功能在今天已不止一次地得到证实。其机理现代科学无法解释，但从气功学来看却不难理解，这就是“纯气之守”的作用，它使得“外物不得入”。

“纯气之守”的关键在于“一其性”，即精神活动单一化，高度集中。关于这一点，《知北游》里有一段精辟的论述，它说：“若正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来舍，德将为汝美，道将为汝居。汝瞳焉如新生之犊而无求其故。”

为了阐明凝神专一的作用，庄子借助于寓言，作了生动的说明。《达生》中提到一位以承蜩为业的痀偻丈人，神乎其技。孔子问他：“子巧乎！有道耶？”曰：“我有道也……吾处身也，若厥株拘；吾执臂也，若槁木之枝；虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不侧，不以万物易蜩之翼，何为而不得！”其要旨是“用志不分，乃凝于神”。而痀　偻丈人能达到这种境地，是通过学而一步一步（“累丸二而不坠，…，累三…，累五…”）地练出来的。与此相对照，《达生》里还提到一位吕梁丈夫，他能在“县水三千仞，流沫四十里，鼋鼍鱼鳖之所不能游”的激流里自由自在地游泳。孔子问他：“请问蹈水有道乎？”曰：“亡，吾无道。吾始乎故，长乎性，成乎命。与齐俱入，与汩偕出，从水之道而不为私焉。此吾所以蹈之也。”孔子又问：“何谓始乎故，长乎性，成乎命？”曰：“吾生于陵而安于陵，故也；长于水而安于水，性也；不知吾所以然而然，命也。”其要在于养之从容，而守之正静，无私忘“我”，而与万物相顺，适自然之性，因能“与天为一”。这两个寓言说明了两种修身求道的方法。承蜩丈人是由用志不分，凝神专一入手，日积月累，苦练不辍而达于“道”。用后世气功学的话来讲，就是自后天而达于先天；吕梁丈夫则从无己、适性下手，而达于“道”，用后世气功学术语来说，就是直指先天，故无法可循，但“与天为一”而已。

这两种修身的方法是相反而相成的，它们的关键都在于“一其性”，“合其德”。庄子假托两位神工巧匠梓庆和工倕的技艺，来说明二者的关系。梓庆善做乐器鐻。“鐻成，见者惊犹鬼神。”鲁侯问他：“子何术以为焉？”对曰：“臣，工人，何术之有！虽然，有一焉。臣将为鐻，未尝敢以耗气也，必齐以静心。齐三日，而不敢怀庆赏爵禄；齐五日，不敢怀非誉巧拙；齐七日，辄然忘吾有四肢形体也。当是时也，无公朝，其巧专而外滑消。然后入山林，观天性形躯，至矣，然后成见鐻，然后加手焉，不然则已。则以天合天，器之所以疑鬼神者，其是与！”这里说的是做鐻，实际上讲的是修身的道理和过程。《达生》的另一段寓言说：“工倕旋而盖规矩，指与物化而不以心稽，故其灵台一而不桎。忘足，履之适也；忘要，带之适也；知忘是非，心之适也；不内变，不外从，事会之适也，始乎适而

未尝不适者，忘适之适也。”这段寓言阐明了修身过程中，由用心专一而不滞而达本性常适而无往而不适的自由王国的道理。

《庄子》一书是极其富有文学色彩的。寓哲理于寓言，是它的一大特色。许多寓言，都含有很深刻的气功学的道理。除上述四则寓言外，对于气功学来说具有深意的，或许是《养生主》一文庖丁解牛的故事。一位庖丁解牛的技艺使文惠君叹为观止，说：“嘻，善哉！技盖至此乎？”庖丁回答说：“臣之所好者，道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者；三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇，而不以目视，官知止而神欲行；依乎天理，批大隙，导大窾，因其固然，技经肯綮之未尝，而况大軱乎！…彼节者有间，而刀刃者无厚；以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟。动刀甚微，謋然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”从气功学的观点来看，这段故事有六层意思，一是养生之要在“依乎天理”，“因其固然”，可顺成而不可强求；二是循自然之性，要在“官知止而神欲行”，应“以神遇而不以目视”，而这是可以专心一意地锻炼而达到的。庖丁从“所见无非全牛”，到“目无全牛”，到“依乎天理，因其固然”，是下功夫求其道，进乎其技的结果；三是以刀喻神，说明养生之主在于善于其神，善藏其神，所谓“善刀而藏之”。所以，“族庖月更刀”，“良庖岁更刀”，而“臣之刀今十九年矣，所解数千牛矣”，却“刀刃若新发于硎”。四是养神、用神之要在慎与静；五是说明“道”可以也应该于日常生活、工作中求之，并非限于静坐；六是说明修身练功有助于人生的事业，可由“道”而神乎其技。

五、结语

庄子是先秦道家的集大成者，也是中华气功学的一代宗匠，对中华气功学的发展作出了卓绝的贡献。“道通为一”的自然观；“照之于天，视其所一”的认识论的方法论；天人合一，“死生一如”的生命观；以“无己”为核心，以逍遥为主旨的全生之道，等等，这是庄子的气功学说的主要内容。此外，《庄子》一书中还有很多气功学的资料，这是我们研究先秦气功的宝贵的依据。

比如，“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”（《刻意》）。这是关于先秦养生家气功（导引之术）的最早记载。

又如，《天下》篇里记述了与老子约略同时的道家人物关尹的修身主旨：“在己无居，形物自著。其动若水，其静若镜，其应若响。芴乎若亡，寂乎若清。同焉者和，得焉者失。未尝先人而常随人。”在《刻意》等篇中，庄子的后学对此作了发挥。

再如，《在宥》篇里假托广成子对黄帝说的那一段话，阐明了先秦道家养生的“贵精”的宗旨，广成子说：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多

知为败。”此外，《庚桑楚》里还借老子之口，阐述了“卫生之经”。说：“卫生之经，能抱一乎？能勿失乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能舍诸人而求诸己乎？能翛然（无拘束）乎？能侗然（无所知）乎？能儿子乎？儿子终日嗥而嗌不嗄，和之至也；终日握而手不捝（ｙì拳曲），共其德也；终日视而目不瞚，偏不在外也。行不知所之，居不知所为，与物委蛇而同其波。是卫生之经已。”显然，这是老子的修身和宋鈃、尸文的思想的结合，而这里面又有庄子自己的影子。等等。

总之《庄子》一书，是中华气功宝库里的一颗璀璨夺目的明珠。

III 其他各方面的气功

战国时期，医家气功按理来说，应该是非常辉煌的，因为春秋时的扁鹊其医道已达出神入化的水平，而且对经络有了一定的认识，而汉朝淳于意对诊脉已非常精通，以之诊能断死生。《汉书·艺文志》中亦载有医经、经方，但后世仅传有《黄帝内经·素问》与《黄帝内经·灵枢》，而且认为成书于西汉。鉴于此，战国时期的医学气功，只好暂缺，待与汉朝气功一并论述。

一 韩非子与气功

韩非是先秦法家的一个重要人物，师事荀况，并从唯物的角度继承之，对老子的理论也予以了一定的改造。尽管韩非在自身的修养上，尚欠火候，但他著的《韩非子》一书，却是总结了他以前的法家如李悝、商鞅、申不害、慎列等人的思想，建立了法、术、势统一的理论，为中央集权的封建国家奠定了政治理论基础。尽管如此，在《韩非子》一书中仍迸发出一些气功成果的火花，也有一些对气功的精辟论述。

（一）对虚静的论述

《韩非子·解老》中说：

“所以贵无为无思为虚者，谓其意无所制也。夫无术者，故以无为无思为虚也。夫故以无为无思为虚者，其意常不忘虚，是制于为虚也；虚者，谓其意所无制也。今制于为虚，是不虚也。虚者之无为也，不以无为为有常。不以无为为有常则虚。”

在这里，韩非用简短的文字，把如何达到虚静状态作了精辟的阐述。在此之前尽管老庄反复谈虚静，尤其在庄子的修炼法门中，可以说对虚静法门推崇备至，但如何达到虚静这一境界，在意识里如何用功，却未做出明确的描述。而韩非子对虚静的描述，不仅是当时修炼的总结，而且成了后世清静法门的圭臬。恐怕这是韩非在世时想不到的。

（二）对于修养精神的发挥

1、对“早服”的发挥。老子曾提出过“长生久视之道”的“早服”——“啬”，并解释“早服谓之重积德”，但到底什么是“早服”，为何“早服”能“重积德”，进而如何做才能达到早服的要求，《韩非子·解老》中作了明晰的答复。对于属于“啬”的“早服”做了如下解释：

“圣人之用神也静，静则少费，少费之谓啬。啬之谓术也，生于道理。夫能啬也，是从于道而服于理者也。众人离于患，隐于祸，犹未知退，而不服从道理。圣人虽未见祸患之形，虚无服从于道理，以称早服。”

对于“重积德”，则作了更加明快的阐述：

“知治人者，其思虑静；知事天者，其孔窍虚。思虑静故德不去，孔窍虚则和气日入，故曰：‘重积德’。夫能令故德不去，新和气日至者，早服者也。”

这里非常有意义的一句话是“新和气日至”，这就表明了认真地修炼气功，不仅可以使自身已有的和气减少丢失，而且可以养育更多新的和气。如果对此意义有所了解之后，再看前面所述的《庄子·养生主》中所述的

“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”

中所说的“养亲”乃是指“养新”而言（古字，亲、新两字通用，对此古之注庄子者均未能留意，诚属憾事），即养育新的和气。

2、对调神的发挥。对于如何调养心神使之专一宁静，《韩非子·解老》中说：

“人无愚智，莫不有趋舍。恬憺平安，莫不知祸福之所由来。得于好恶，怵于淫物，而后变乱。所以然者，引于外物，乱于玩好也。恬憺有趋舍之义，平安知祸福之计，而今也玩好变之，外物引之，引之而往，故曰‘拔’。至圣人不然：一建其趋舍，虽见所好之物不能引，不能引之谓‘不拔’。一于其情，虽有可欲之类，神不为动，神不为动之谓‘不脱’。为人子孙者，体此道以守宗庙不灭之谓‘祭祀不绝’。身以积精为德，家以资财为德，乡国天下皆以民为德。今治身而外物不能乱其精神，故曰：‘修之身，其德乃真。’真者，慎之固也。”

（三）对超常智能的认识

对属于超常智能的“前识”，《韩非子·解老》中说：

“先物行，先理动之谓前识。前识者无缘而忘意度也。何以论之？詹何坐，弟子侍，有牛鸣于门外。弟子曰：‘是黑牛也，而白题。’詹何曰：‘然，是黑牛也，而白在其角。’使人视之，果黑牛而布裹其角。以詹子之术，婴众人之心，华焉殆矣。故曰：‘道之华也。’尝试释詹子之察，而使五尺之愚童子视之，亦知其黑牛而以布裹其角也。故以詹子之察，苦心伤神，而后与五尺之愚童子同功，是以曰：‘愚之首也。’故曰：‘前识者，道之华也，而愚之首也。’”

韩非在这里所阐述的道理，有正确的一面，即能用常态智能解决的问题，不宜用超常智能，从而“苦心伤神”。但把“前识”说成是“愚之首也”，则未必正确。

（四）对道的认识

对于道，在老、庄那里，都认为是一种特殊的物质存在，而韩非却不认为道是物，而是万事万物的总道理、总规律。《韩非子·解老》中说：

“道者，万物之所然也，万理之所稽也。理者，成物之文也。道者，万物之所以成也。故曰：道，理之者也。”

在这里，韩非抽掉了道的物质性。只把道看成是万物之理，这无疑是开了后世宋明理学之先河。

二 《楚辞》中的气功

屈原乃战国时期的忠义之士，他所撰著的《楚辞》亦被后世称颂。然而很少有人知此佳作中蕴有丰富的气功内容。《楚辞·九歌》中用了很多笔墨描述巫——灵子降神的活动内容，这表明在战国时期的楚国，巫还有一定的活动市场。明了于此，再回味本章第一节中所述的《楚语》中对巫的描述之详，就可知，那不是偶然的。在这里，我们不拟对《九章》中的巫活动进行分析——尽管它也属于原始气功的一部分，而是着重对《楚辞·远游》中的真正气功内容，做一简单披露。

《远游》这章书，若站在气功科学角度分析，有很多描述似乎属于练功过程中出现的幻觉或“神游”之类的内容，对此也不拟做深入探讨。因为这容易使人产生误解，认为练气功的人，把什么都说成是气功。为了让气功读者与考古专家对该书中气功有所了解，仅摘录几段原文，供大家玩味。如：

其一：

“步徙倚而遥思兮，怊惝恍而永怀。意荒忽而流荡兮，心愁凄而增悲。神倏忽而不反兮，形枯槁而独留。内惟省以端操兮，求正气之所由。漠虚静以恬愉兮，澹无为而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。贵真人之休德兮，美往世之登仙。”

这里不仅提出了后人所称谓的“内求”（内惟省……求正……），而且描写了因“步徒倚”之“遥思”而出现的“神倏忽而不返”的“形枯槁而独留”的入定境界。

其二：

“轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而戏娱。餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而壹息。见王子而宿之兮，审壹气之和德。曰：道可受兮，而不可传；其小无内兮，其大无垠；毋滑而魂兮，彼将自然；壹气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门。”

这段引文中，有两层含义，一是记载了几种一般养生方法，即“餐六气”、“饮沆瀣”、“漱正阳”、“含朝霞”。二是属于大道的功法。即“道可受兮，而不可传……”一段。对于这段书，宋朝大儒朱熹在《楚辞集注》中说：

“此言道妙如此，人能无滑乱其魂，则身心自然，而气之堪神者，当中夜虚静之时，自存于已，而不相离矣。如此则求应世之务，皆虚以待之，于无为之先；而庶类自成，万化自出。盖广成子之告黄帝，不过如此，实神仙之要诀也。”

不仅如此，朱熹对《远游》文一篇，也还有如下评述：

“朱熹曰：《远游》者，屈原之所作也。屈原既放，悲叹之余，眇观宇宙，陋世俗之卑狭，悼年寿之不长，于是作为此篇，思欲制炼形魂，排空御气，浮游八极，后天而终。以尽反复无穷之世变，虽曰寓言，然其所设王子之词，苟能充之，实长生久视之要诀也。”

三 兵家与气功

兵家著述中，谈及气功内容太少了。然而还是可以找出不少气功的迹象的。如，诸家兵书中都要求为帅者要“上知天文，下知地理，中知人事”，因而好的将帅必须具有一定的内在修养。故《孙子兵法》中有“善用兵者，修道以保德”的论述。对此《六韬·文韬》中有着更明晰的阐述：

“凡兵之道，莫过于一。一者，能独往独来。黄帝曰：‘一者，阶于道，机于神。’用之在于机，显之在于势，成之在于君。故圣王号兵为凶器，不得已而用之。”

不仅如此，《六韬·龙韬》中还有看气的记述：

“凡攻城围邑，城之气色如死灰，城可屠。城之气出而北，城可克；城之气出而西，城可降；城之气出而南，城不可拔；城之气出而东，城不可攻；城之气出而复入，城主逃北；城之气出而覆我军之上，军必病；城之气出高而无所止，用兵长久。”

这些说法，乍一看来似乎是迷信。然而征诸现代科学技术——用基里安照像技术，可以发现人周围一定的距离确实有强度不等、颜色不一的所谓生物光，而且这些光和不同的意念活动，以及情绪变化有一定的关联。因而古人所称的“望气”在一定程度上是可能的。当然，其中规律如何，那就不得知了。

另外，兵书中还记载有选战士的不同条件，如《吴子·料敌》中有：

“然则一军之中必有虎贲之士，力轻扛鼎，足轻戎马，搴旗取将，必有能者。若此之等，选而别之，爱而贵之，是谓军命。其有工用五兵、材力健疾、志在吞敌者，必加其爵列，可以决胜。”

《六韬·犬韬》中还有更详细的记述：

太公曰：“选车士之法，取年四十以下，长七尺五寸以上，走能逐奔马，及驰而乘之，前后左右，上下周旋，能缚束旌旗，力能彀八石弩，射前后左右皆便习者，名曰武车之士，不可不厚也。”

这里所说的“走能奔马，及驰而乘之”、“足轻戎马”等，不是和后世的“轻功”很相似吗？而“力轻扛鼎”，“力能彀八石弩”（石音旦，120 斤为一

石，周制每斤约今 228．86 克。能开八石之强弩，其力大可知）等，与后世之硬气功的大力士，不是也很相像吗？由是而知，武术气功在当时，可能已经自觉不自觉地运用于军事了。

四 出土文物——《行气玉铭》

对于《行气玉铭》，考查研究的人很多，而且意见不一，现把故友王松龄先生的意见录于下：

行气（炁，古文献中于此二字，有混用情况，今俱依原文照录）一法，最早见于《行气玉铭》之记载。据郭沫若氏考证，此铭文可能作于公元前 380 年。约略早于庄子之生存年代。

《行气玉铭》为一中空，下无底、十二面体之小玉柱，共刻四十五字。原为合肥李公木氏所藏，后存天津市文物管理处。郭氏命名为《行气玉佩铭》，陈邦怀氏命名为《行气玉铭》，今从陈说。其铭文曾经多家译释，互有出入。郭译为："行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几舂在上，地几舂在下。顺则生，逆则死。"然此文异译颇多，如：深，有译为吞、??者；蓄，??；伸，神；萌，明；长，涨；退，复；几，机、基、兀；舂，木、椿；顺，巡、预。各家译文皆有一定理论根据，如原文"杳"译为"舂"，可解作舂米之舂，亦可解作时间，《淮南子·天文训》："日至于虞渊，是谓高舂；至于连石，是谓下舂。"高下舂皆时间之借喻。对于《铭》文的含义，有释为炁循督任二脉运行之周天法者，有释为炁循宗（或中）脉运行之三田一贯法者。按行气之法不一，据《铭》文之义，虽不排除周天法，亦不限于周天法。盖炁可由督任升降，亦可由中（冲、宗）脉升降，或由口鼻升降（原文"（??天）"，译"吞"则更可证明为当时盛行之吐纳法），甚可于全身整体升降，"如云之腾，如雨之施"，非必限定某一经脉或某一路线也。

关于《行气玉铭》之译文及其涵义，虽尚纷纭其说，但可以认为气功中行气之法于战国时期已有记载。其后论此较详而早者，则为《抱朴子·内篇》，再后则宋之《云笈七签》亦收有多种有关著述。按此二书除有单行本外，《抱朴子·内篇》亦收于明《正统道藏·太清部》疲字至守字号中；《云笈七签》收入《道藏·洞玄部》学字至棠字号中。另《道藏·洞神部·方法类》尽字号至薄字号中，亦收有多种行气资料，其中部分与《云笈七签》相重复。其它典籍所记，如《抱朴子·内篇·遐览》著录有《九仙经》、《胎息经》、《行气治病经》等。

笔者本人在 1981 年撰写《气功探邃》时，曾对《行气玉铭》做过简要注释。现摘录如下。

出土文物——《行气玉佩铭》，是战国初期的关于练气功的作品，铭文言简意赅，寥寥数语，把练气功，运行真气的"第一回合"的全过程，表达得清清楚楚。这表明当时的气功水平达到了相当的境界，兹将铭文浅解如下。

铭文：行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几舂在上，地几舂在下，顺则生，逆则死。

浅释：练气功是改善、促进、增强真气在体内运行的状态，从而达到祛病延年的目的（各种特异功能也是在此基础上，通过一定的锻炼而产生的）。练气功的入门方法很多，其中比较稳妥的方法之一，是从中宫入手。《行气玉佩铭》所载方法（行气），开始意念集中于中焦——中脘部。中焦是气血生发之所，通过细而深长的呼吸运动，可以激发中焦的功能，如是气血的生发必然旺盛，中焦产生热感，说明真气已温煦充沛于中焦，这就为练气功奠定了气血的基础。尔后，呼吸运动逐渐加深，热感也逐步下降，延伸到下焦。下焦是真气发生之所，不仅供给、调剂真气的运行，而且对真气有翕摄作用（深则蓄，蓄则伸，伸则下）。此段时间，意念集中于丹田、气海处。该处是“五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门”（《难经》）。神定于此则精不摇而固，精固则化生真气使之日充，于是小腹部热感逐渐形成热气团，气团日益增大，内压亦日趋增长（下则定，定则固，固则萌，萌则长）。气团增长到一定程度就自然沿任脉下行，冲开阴??库——会阴穴，而后退行督脉，撞开三关，上达于脑（长则退，退则天）。如是则精化气，气化神，神位于上元脑海，主宰一身之生生化化。而人体从外界摄取的营养物质，则“味归形，形归气，气归精”，精存于下焦而为生身之本，这一规律，顺之可以长生，逆之则中寿而死（天几舂在上，地几舂在下，顺则生，逆则死）。

按：《行气玉佩铭》记载的“行气”功法，与《性命圭旨》所述练功的“第一回合”颇相近似。

Ⅳ 此时期气功的特点

战国时期，朴素气功臻于极至，这表现在：

一 道气理论的丰富与发展

春秋时期，尽管对道与气的理论已经提出并做了相当深度的阐述，但是还远远没有全面展开，战国时期，无论是道家还是儒家都对此做了极大的发挥。

（一）儒家。儒家对于宇宙本根的道，极少谈及，战国诸儒亦未越其藩篱，认为道体现在社会中人与人的正常关系及对社会的治理中，对此，《荀子》中多少有些发挥。《荀子·正名》中说：

“道也者，治之经理也。”

又说：

“君子处仁以义，然后仁也；行义以礼，然后义也；制礼反本成末，然后礼也。三者皆通，然后道也。”（《荀子·大略》）

而《荀子·礼论》则有“礼者，人道之极也”，“圣人者，道之极也”的论述。而且认识到人的心能够认识、掌握这个道，《荀子·正名》中有关于“心也者，道之工宰也”的叙述。而对于气，则有了突破性发挥。孟轲创立了“浩然之气”的理论，认为它对人与自然都发生作用，并提出“配义与道”与“集义以养气”的主张，进而提出了“存夜气”的修养方法，对人体内的气与意念的关系也有了比较正确与全面的认识，即所谓“气一而动志”与“志一而动气”的意念对气的统帅关系及气对志意的反作用性影响。《荀子》则进一步提出了“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义；人有气、有生、有知亦且有义，故最为天下贵也。”（《荀子·王制》）而在自身修养上，则明确引用了“治气养心之术”的名称，这显然与孔丘所述有了巨大的差异。

（二）道家。老子的《道德经》就是关于宇宙本根层次的论述，所以战国时道家人物在这方面成就更加突出，不仅把宇宙本根讲得更加深入，而且对道如何生化万物和人，都作了一定的描述，不仅使道与气理论得到了完善，也明确了两者之间的关系。其间，对道气理论的发挥，庄子的成就最大。如果说老子与管子对道的体、用、性、德作了概要的轮廓性描述，那么庄子就在轮廓中充填了详细内容。如果把《老子》与《庄子》对照读，则可发现，八十一章内容都可在《庄子》中找到发挥性的注脚。鉴于本书不是专门探求《老子》与《庄子》两者的学术异同及其渊源关系，故不作一一对照分析。这里仅举其要。

1、对道的阐述

“夫道有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”（《庄子·大宗师》）

又说：

“夫道，渊乎其居也，漻乎其清也……视乎冥冥，听乎无声。冥冥之中，独见晓焉；无声之中，独闻和焉。故深之又深而能物焉，神之又神而能精焉。故其与万物接也，至无而供其求，时骋而要其宿。”（《庄子·天地》）

对于道的体性周遍，《庄子》中有一段东郭子与庄子的问答，真是奇妙无比，现录于下：　　“

东郭子问于庄子曰：所谓道，恶乎在？庄子曰：无所不在。东郭子曰：期而后可。庄子曰：在蝼蚁。曰：何其下邪？曰：在稊稗。曰：何其愈下邪？曰：在瓦甓。曰：何其愈甚邪？曰：在屎溺。东郭子不应。庄子曰：夫子之问也，固不及质。正获之问于监市履狶也，每下愈况。汝唯莫必，无乎逃物。至道若是，大言亦然。周遍咸三者，异名同实，其指一也。”（《庄子·知北游》）

（注意！后世的祖师禅的佛性观——什么是佛？答者曰：“干屎橛”、“麻三斤”……恐即本于此。）

2、对道之生化万物

庄子开始把气、阴阳等内容，融合到老子的“道生一，一生二，二生三，三生万物”的过程中去。《庄子·天地》中说：

“泰初有无，无有无名。一之所起，有一而未形。物得以生谓之德；未形者有分，且然无间谓之命；留动而生物，物成生理谓之形；形体保神，各有仪则谓之性。性修反德，德至同于初。同乃虚，虚乃大。合喙鸣，喙鸣合，与天地为合。其合缗缗，若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺。”

《庄子·知北游》中说：

“夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以形相生，故九窍者胎生，八窍者卵生。其来无迹，其往无崖，无门无房，四达之皇皇也。邀于此者，四肢强，思虑恂达，耳目聪明。其用心不劳，其应物无方。天不得不高，地不得不广，日月不得不行，万物不得不昌，此其道与！”

《庄子·至乐》中进一步指出：

“察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生……”

对形与气，《庄子·则阳》中说：

“是故天地者，形之大者也；阴阳者，气之大者也；道者为之公。”

不仅如此，庄子还把人的生死，归之为气的聚散，并进而认识到“通天下一气”的结论。《庄子·知北游》中说：

“生也死之徒，死也生之始，孰知其纪！人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患！故万物一也，是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐；臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：‘通天下一气耳。’圣人故贵一。”

二 功法的成熟

（一）功法的多样化

战国时期，气功功法的多样化是非常可观的，而且是朴实无华的，可以毫不夸张地说，后世功法的精髓，已经初步具备。鉴于前面对功法内容多已述及，故这里仅简单提及功法名目，不再详述。

1、就根本大道来说

①清静无为法。有立不教，坐不议，虚而往，实而归的不言之教，无心而心成的守宗法；有体性抱神，无为复朴，识其一，不知其二，治其内，不知其外的浑沌氏之术；有发乎天光明宇泰定；有行不知所知，为不知所为，与物委蛇，而同其波的卫生之经；有无视无听，抱神以静，形将自正的广成子守一处和法；有堕肢体，黜聪明、离形去知的坐忘法；有以神遇而不以目视，官知止而神欲行的缘督为经法；有乘物以游心，论不得已的养中法；有若一志，听之以气的心斋法；有唯神

是守，守而勿失，与神为一的纯素之道；有静一而不变，淡而无为，动而天行的养神之道。

②有为法。有集义配道以养浩然之气法，有求放心法，有内唯省以端操之求正气法，有一气孔神兮于中夜存之存夜气法，有致中和法，有“正汝形、一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来舍......汝瞳焉……”形神并用的催眠法；有属于周天功的行气法。

2、就养生、修身方面来说

就养生言，有吹呴呼吸法，吐故纳新法，熊经、鸟申法，服六气法，嗽正阳法，饮沆瀣法，导引、按摩法（如庄子说的“静然可以补病、眥搣可以休老”）等。就修身言，有闲居静居以思仁之危微法，有恶败出妻的自强法，有完善性格的治气养心之术，等等。

（二）练功效应的多样化

练功可以引起多方面、多层次的效应，这一点在战国时期已经有充分的认识。

1、就儒家言

①练功修养是内圣外王之本。从略。

②练功修养是治学修身之本。从略。

2、就道家言

①修性返道的不同层次

《庄子·天下》中说：

“天下之治方术者多矣，皆以其有为不可加矣。古之所谓道术者，果恶乎在？曰：‘无乎不在。’曰：‘神何由降？明何由出？’‘圣有所生，王有所成，皆原于一。’”

当庄子明确了治方术之根本以后，就把练功效应的不同层次作了如下说明：

A、“不离于宗，谓之天人”，此即守宗之人；

B、“不离于精，谓之神人”，即庄子所谓的“上神乘光，与形灭亡，此谓照旷，致命尽情，天地乐而万物销亡”的境界；

C、“不离于真，谓之至人”，庄子有时称至人亦作真人，对于真人与圣人，《庄子》一书中论述很多，对此，在论述庄子时，已多有征引，这里不复赘。

D、“以天为宗，以德为本，以道为门，兆于变化，谓之圣人。”

E、“以仁为恩，以义为理，以礼为行，以乐为和，薰然慈仁，谓之君子。”人或疑之曰：庄子反对儒家的礼义，为何这里还能提出与儒家近似的圣人与君子？这是人们对庄子的一种误会，误以为庄子全面反对儒家的仁义思想，其实庄子反对的是儒家迂腐的说教方法。如谓不然，请看下面庄子论述：《庄子·天运》中说：

“仁义，先王之蘧庐也，止可以一宿而不可久处，觏而多责。”

又说：

“怨、恩、取、与、谏、教、生、杀八者，正之器也，唯循大变无所湮者为能用之。故曰：正者，正也。其心以为不然者，天门弗开矣。”

在《庄子·天地》中则明确指出：

“至德之世……端正而不知以为义，相爱而不知以为仁，实而不知以为忠，当而不知以为信，蠢动而相使不以为赐。是故行而无迹，事而无传。”

这里庄子要的是实行，而非教条，这与后世大儒朱熹所说的“有心为即是恶”似出一辙。不过平心而论，庄子所主张的仅是在认识“道”的体性，达到“与道合一”的境界时的理与法，在这一阶段的修为，只要稍有执着，就不能完此功程，更何况勉强为之呢？对此，荀子也有论及：

“圣人纵其欲，兼其情，而制焉者理矣……故仁者之行道也，无为也；圣人之行道也，无强也。仁者之思也，恭；圣人之思也，乐。”（《荀子·解蔽》）

②修性返道后的崇高境界

A、就个人感受而言，已达到了天乐的境界。《庄子·天道》中说：

“夫明白于天地之德者，此之谓大本大宗，与天和者也；所以均调天下，与人和者也。与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。

庄子曰：‘吾师乎！吾师乎！?万物而不为戾，泽及万世而不为仁，长于上古而不为寿，覆载天地、刻雕众形而不为巧。’此之谓天乐。故曰：知天乐者，其生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。故知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。故曰：其动也天，其静也地，一心定而王天下；其鬼不祟，其魂不疲，一心定而万物服。言以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐。天乐者，圣人之心，以畜天下也。”

在《庄子·刻意》中进一步指出：

“故曰：夫恬惔寂漠，虚无无为，此天地之平而道德之质也。故曰：故圣人休休焉。休则平易矣，平易则恬惔矣。平易恬惔，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

故曰：圣人之生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波；不为福先，不为祸始；感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，循天之理。故无天灾，无物累，无人非，无鬼责。其生若浮，其死若休。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其神纯粹，其魂不罢。虚无恬惔，乃合天德。”

B、就显现的能力而言，可以改变周围环境，并使五谷丰登。《庄子·逍遥游》中说：

“曰：藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟……”

对此，人们或以为神话传说，不足为凭，那么让我们再看《庄子·庚桑楚》中的描述：

“老聃之役有庚桑楚者，偏得老聃之道，以北居畏垒之山。其臣之画然知者去之，其妾之挈然仁者远之；拥肿之与居，鞅掌之为使。居三年，畏垒大穰。”

这显然是因庚桑楚的作用而使畏垒丰收的。征之于智能功组场可使农业增产的众多实验来看，庄子这里所说的决不是神话传说，不仅如此，庄子也认为这是可以修学的。《庄子·在宥》中有两则记述，一是黄帝问道于广成子：

“黄帝立为天子十九年，令行天下，闻广成子在于空同之上，故往见之，曰：我闻吾子达于至道，敢问至道之精。吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人，吾又欲官阴阳，以遂群生，为之奈何？”

二是云将问道于鸿蒙：

“云将曰：天气不和，地气郁结，六气不调，四时不节。今我愿合六气之精以育群生，为之奈何？”

对此，尽管庄子未曾做出正面答复，而且也未引起后世气功界的重视，但不能因此就否认这一威力无比的效应。

3、就常人言

常人从事各种技艺，只要能够专一精神，就能达到近于道的奥妙。《庄子》中的庖丁解牛是一最好的比附性事例，其他如前已述过的佝偻丈人的承蜩，梓庆的削木为鐻；大马之捶钩而年八十而不失豪芒；郢人的“运斤成风”；工倕以指画圆与方，超过使用规、矩之技能等，都是“用志不分，乃凝于神”的结果。

（三）练功过程的系统化

《庄子》一书中有两次谈到练功修道的全过程，一是《寓言》篇颜成子游之叙述：

“颜成子游谓东郭子綦曰：自吾闻子之言，一年而野，二年而从，三年而通，四年而物，五年而来，六年而鬼入，七年而天成，八年而不知死，不知生，九年而大妙。”

二是《庄子·大宗师》中女偊讲的修道过程：

“南伯子葵问乎女偊曰：子之年长矣，而色若孺子，何也？曰：吾闻道矣。南伯子葵曰：道可得学邪？曰：恶！恶可！子非其人也。夫卜梁倚有圣人之才而无圣人之道，我有圣人之道而无圣人之才，吾欲以教之，庶几其果为圣人乎！不然，以圣人之道告圣人之才，亦易矣。吾犹守而告之，三日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见独；见独而后能无古今；无古今而后能入于不死不生。”

前者讲九年，而后者讲九天，需知后者是以圣人之道教圣人之才，所以能快速修成。

对于在修炼过程中的诀窍，也有了充分认识，即开始时“以目视目，以耳听耳，以心复心”的收视返听，终则需“得鱼而忘筌”、“得兔而忘蹄”、“得意而忘言”。不仅如此，庄子对修炼不当而引发的病态也做了记述：

“今人之治其形，理其心，多有似封人之所谓遁其天，离其性，灭其情，亡其神，以众为。故卤莽其性者，欲恶之孽，为性萑苇蒹葭，始萌以扶吾形，寻擢吾性。并溃漏发，不择所出，漂疽、疥痈、内热溲膏是也。”（《庄子·则阳》）

三 对人体身心功能认识的深化

（一）对心神的认识

孟子提出“心之官则思”的论述，庄子提出“精神主于道”的主张，而荀子对心的论述较深刻而全面：

“心者，形之君也而神明之主也；出令而无所受令。自禁也，自使也，自夺也，自取也，自行也，自止也。故口可劫而使墨云，形可劫而使诎申，心不可劫而使易意，是之则受，非之则辞。故曰：心容，其择也无禁，必自见，其物也杂博，其情之至也不贰。”（《荀子·解蔽》）

关于心与气的相互关系，已述于前，这里不复赘。

（二）对人体组织器官功能的认识

《荀子·天论》中说：

“天职既立，天功既成，形具而神生，好恶、喜怒、哀乐臧焉，夫是之谓天情；耳、目、鼻、口、形，能各有接而不相能也，夫是之谓天官；心居中虚，以治五官，夫是之谓天君；财非其类，以养其类，夫是之谓天养；顺其类者谓之福，逆其类者谓之祸，夫是之谓天政。暗其天君，乱其天官，弃其天养，逆其天政，背其天情，以丧天功，夫是之谓大凶。圣人清其天君，正其天官，备其天养，顺其天政，养其天情，以全其天功。如是，则知其所为，知其所不为矣，则天地官而万物役矣。其行曲治，其养曲适，其生不伤，夫是之谓知天。”

《庄子·外物》中说：

“目彻为明，耳彻为聪，鼻彻为颤，口彻为甘，心彻为知，知彻为德。凡道不欲壅，壅则哽，哽而不止则跈，跈则众害生。物之有知者恃息，其不殷，非天之罪。天之穿之，日夜无降，人则顾塞其窦。胞有重阆，心有天游。室无空虚，则妇姑勃奚；心无天游，则六凿相攘。大林丘山之善于人也，亦神者不胜。”

庄子这里的叙述，对后世气功开小窍有很大的启发作用，对开放性功法尤其重要。其中“胞有重阆”更是一语透的，这里的“胞”做脬膜解，指人身皮肉之内有一重膜包络此身；“阆”做空旷解。整句话的含义，林云铭认为：“人身脬膜，空旷之地，所以行气者。”（转引自《庄子今释今注·外物篇》）这与智能功讲的膜络之气是很相像的。

（三）对于见鬼的认识

战国时期的哲人已认识到鬼是没有的，是人的精神疑惑不定状态下产生的错误认识，对此《荀子·解蔽》中说：

“夏首之南有人焉，曰涓蜀梁，其为人也，愚而善畏。明月而宵行，俯见其影，以为伏鬼也；仰视其发，以为立魅也；背而走，比至其家，失气而死。岂

不哀哉！凡人之有鬼也，必以其感忽之间疑玄之时正之。此人之所以无有而有无之时也。”

《庄子》中则有对见鬼而生病的进一步解释：

“桓公田于泽，管仲御，见鬼焉。公抚管仲之手曰：仲父何见？对曰：臣无所见。

公反，诶诒为病，数日不出。齐士有皇子告敖者曰：公则自伤，鬼恶能伤公！夫忿滀之气，散而不反，则为不足；上而不下，则使人善怒；下而不上，则使人善忘；不上不下，中身当心，则为病。

桓公曰：然而有鬼乎？

曰：有。沈有履，灶有髻。户内之烦壤，雷霆处之；东北方之下者，倍阿鲑（上龙下虫）跃之；西北方之下者，则泆阳处之。水有罔象，丘有宰，山有夔，野有彷徨，泽有委蛇。

公曰：请问，委蛇之状何如？

皇子曰：委蛇，其大如毂，其长如辕，紫衣而朱冠。其为物也，恶闻雷车之声，则捧其首而立。见之者殆乎霸。

桓公辴然而笑曰：此寡人之所见者也。于是正衣冠与之坐，不终日而不知病之去也。”（《庄子·达生》）

笔者在这里不厌其烦地讲述古人对鬼的认识，是针对今日气功界的一些“气功大师”们鼓吹厉鬼致病的说教而写的。我们的老祖宗，在 2000 多年以前对见鬼致病乃至身亡，就做出了近乎科学的解释，而且还创立了心理治疗的方法，奈何今日的“气功大师”却又举起了迷信的招牌以自欺欺人，可不哀哉！

诚然，战国时期的气功修炼者，对练功过程出现的很多特异（亦即超常）现象，仍未能全面解决。《庄子·外物》中记载有宋元君梦神龟托梦之故事情节，次日果得到大龟。这本属宋元君的预知功能，但庄子不知其中道理，因而得出了错误结论：

“神龟能见梦于元君，而不能避余且之网；知能七十二钻而无遗?，不能避刳肠之患。如是则知有所困，神有所不及也。”

四 练功侧重点的变化

战国以前，把属于气功的修炼，都称为修道，修炼的途径是践德以循道，从神入手，或无为自然，或精神专一。时至战国，尽管庄子亦重修道，而且主张“悦其志意”逍遥、自然无为，以达虚无寂静之道的境界，然而修道者难以做到“一说即是”，从而达到通体放下，而进入虚灵境界，所以庄子提出了属于涵养道德、陶冶性情的 24 项修养内容，把前人修炼心神的内容发挥得淋漓尽致：

“彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。贵富显严名利六者，勃志也。容动色理气意六者，谬心也。恶欲喜怒哀乐六者，累德也。去就取与知能六

者，塞道也。此四六者不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”（《庄子·庚桑楚》）

尽管如此，庄子所崇尚的仍是前人主张的——

“执道者德全，德全者形全，形全者神全，神全者，圣人之道也。”（《庄子·天地》）

综观《庄子》全书所述的神人、至人、圣人以及常人所展现的各种功能。无一不是神全的结果。庄子以前，修道者对生死是不太考虑的，认为寿命好像天定的，是不能改变的。随着人类文化的进步，尤其是气功修炼水平的提高，开始认识到寿命是可以延长的。对此，庄子一书中也做了表述，如《庄子·天道》中说：

“无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。”

《庄子·刻意》中又说：

“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”

这一转化是使气功向现实变化的有意义的一步。

战国时期气功更为重要的变化，是气的理论的出现与炼气方法的形成，它不仅促使古典整体观从形神（身心）整体观向形气神整体观过渡，而且促成了朴素气功向古典气功学过渡。这是古典气功的功法从神→形神→形气神变化的关键的一环，《行气玉铭》的出现，即其标志。这是我国文化史上值得大书特书的一笔，它是我国文化的整体生命观区别于西方文化的身心整体观的分水岭，它为我国生命科学（气功、中医）2000 多年的蓬勃发展，奠定了基础也创造了条件。

五 修练的追求

战国时的修练者的追求，就个人来讲，无非是超凡入圣。儒家希望成为治世的圣王，道家则要成为超世的逍遥。不过道家所说的逍遥，主要是精神上的逍遥。《庄子·田子方》中说：

“老聃曰：吾游于物之初。

孔子曰：何谓邪？

曰：心困焉而不能知，口辟焉而不能言，尝为汝议乎其将。至阴肃肃，至阳赫赫；肃肃出乎天，赫赫发乎地；两者交通成和而物生焉，或为之纪而莫见其形。消息满虚，一晦一明，日改月化，日有所为，而莫见其功。生有所乎萌，死有所乎归，始终相反乎无端而莫知乎其所穷。非是也，且孰为之宗！

孔子曰：请问游是。

老聃曰：夫得是，至美至乐也，得至美而游乎至乐，谓之至人。

孔子曰：愿闻其方。

曰：草食之兽不疾易薮，水生之虫不疾易水，行小变而不失其大常也，喜怒哀乐不入于胸次。夫天下也者，万物之所一也。得其所一而同焉，则四支百体将为尘垢，而死生终始将为昼夜而莫之能滑，而况得丧祸福之所介乎！弃隶者若

弃泥涂，知身贵于隶也，贵在于我而不失于变。且万化而未始有极也，夫孰足以患心！已为道者解乎此。”

就社会追求来说，儒、道两家都把上古（相当原始公社时期）的未开化状态，称为至德时代而向往之。认为社会不是在前进、发展，而是逐渐背离道的衰退，是人心流漓失去本性的结果。因而儒、道两家都曾发出“人心不古”的哀叹。鉴于儒家主张入世、治世，面对这种现实，逐步从纯儒家观点衍化出法家内容，而道家则甘心于小农经济的自给自足。《庄子·让王》中有一段舜让天下于善卷，而遭到善卷拒绝的故事：

“余立于宇宙之中，冬日衣皮毛，夏日衣葛絺；春耕种，形足以劳动；秋收敛，身足以休食；日出而作，日入而息，逍遥于天地之间而心意自得，吾何以天下为哉！悲夫，子不知余也。”

庄子这里对善卷的描述，显然表达了自己的主张。从这里可以看出，这些被后世视为神圣的人物，并没有而且也不可能脱逃当时社会意识的影响。由此而知，庄子很多论述，从道与修道的角度来看，似乎是无可挑剔的。正因为如此，庄子后来才被道教尊为仅次于老子的圣人。但是《庄子》中的很多内容，还仅仅停留在论理与意识中想像的事，或者是神游的修养。《庄子·则阳》中就有这样一段论述：

“曰：‘君求其道而已矣。’惠子闻之而见（荐）戴晋人。戴晋人曰：‘有所谓蜗者，君知之乎？’曰：‘然。’‘有国于蜗之左角者，曰触氏，有国于蜗之右角者，曰蛮氏。时相与争地而战，伏尸数万，逐北旬有五日而后反。’君曰：‘噫！其虚言欤？’曰：‘臣请为君实之。君以意在四方上下有穷乎？’君曰：‘无穷。’曰：‘知游心于无穷，而反在通达之国，若存若亡乎？’君曰：‘然。’曰：‘通达之中有魏，于魏中有梁，于梁中有王。王与蛮氏，有辩乎？’君曰：‘无辩。’客出而君惝然若有亡也。”

从这里可以看出，庄子把意识中的想像与现实存在混为一谈，这不能不说是修炼中的一个遗憾。尽管《庄子》书中记载有藐射姑山神人与庚桑楚使五谷丰收——似乎庄子对此神通广大之境界应该有所认识与了解，然而《庄子》书中有两处问及如何使用道气以养育五谷而达到丰收，但均以此非真道而未予回答。由此可知，当时的修炼者们仅停留在意识的逍遥，而未认真地接触事实。这一切，给后世的佛、道以及玄学者流的不务实际开了先河。这是当今我们建立气功科学必须引以为鉴的。

从上述还可以看出，庄子笔下的圣人之流，都是独善其身而非兼济天下者。《庄子》一书中，有多处提及尧舜请所谓的圣人出来治理天下，但那些圣人都把治理天下之事看做对自己修道的累赘与染污，因而不仅遭到拒绝，而且有的人竟遁入深山，甚至跳海自杀以示自己的高尚。对此，我们认为，那些所谓有道者的作为，只是在个体小农经济社会中的个人求得生命解放的憧憬而已。那些遁世的圣人所达到的境界，不要说从气功科学的高度来评价，就是从大乘佛教的层次来看，也仅仅属于小乘水平，因为他们尚贪恋于清静；即属有成，也未脱离“清静

涅槃”的出世范围，离道家主张的“超世”层次相差甚远。这是我们在高度评价《庄子》一书对气功的贡献时，应予以正确对待的。

第三章 古典气功学阶段

我们在《智能气功科学概论》中指出：“气功学是关于气功的练功方法、原理及基础理论的学问。”从秦至西晋，我国传统气功不仅有了多种功门的专著，而且在气功的基础理论方面，也基本上趋于完善。代表作主要有《参同契》、《太平经》、《黄庭经》、《抱朴子内篇》。不过这一阶段的气功著述，尚未能把基础理论、练功方法以及练功效应等予以条分缕析地阐明——这似乎是传统文化中天人整体观的一个固有的“弊病”；而且仅仅是开始从秦以前附属于修身的地位中摆脱出来。尽管如此，我们站在气功科学的立场来分析这一阶段所达到的水平，应该属于气功学的层次，由于它尚欠完善，还达不到气功科学所要求的气功学的水平，故称其为古典气功学阶段。

第一节 古典气功学形成的基础

春秋战国时期，虽然是战争纷乱的年代，但在学术上却是自由的，因而出现了百家争鸣的中华古文明的鼎盛。这种局面尽管在秦王朝遭受到一定桎梏，但随着秦王朝的覆灭与汉王朝的建立，随着生产力的发展，中华文明又走上了新的阶段，即各家思想的融合的趋势，具体点说，就是儒家把黄老（道）墨法等家的思想兼收并蓄，形成了新的儒学观点。与气功有关的内容，一是易学的阴阳说与五行阴阳说的融合，二是谶纬学的兴起；道家也融各家之长，太史公在《论六家要旨》中说：

“道家使人精神专一，动合无形赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮各法之要，与时迁移，应物变化，立俗施声，无所不宜。”

而医学则将两者之长会通。三者融合形成了中华古文明特有的道、太极、阴阳、五行、八卦、天干、地支等自然哲学的完整的理论体系。这一理论体系，成了解释天地万物规律的理论根据与手段，它既是中华古文明天人整体观的重要组成部分，也是古典气功学形成的文化背景。诚然，古典气功学的形成，还有它自身的基础，这就是理论的系统化与实践的广泛化。下面就儒、道、医分别介绍之。

Ⅰ 气功理论的系统化

一 道家

（一）刘安与《淮南子》

《淮南子》一书是西汉淮南王刘安依据当时的权势，召集全国儒、道名家俊士各抒己见，最后综合成书，而立足于道家，在一定程度上可以说是西汉道家思想理论的结晶。《淮南子译注·序》中有如下一段论述： “

《淮南子》提出汉代道家的天人之学，其体系庞大而系统，集哲学、政治学、史学、伦理学、科学、经济学、军事学等学科于一书，表现出汉人的宏阔气魄。其书二十一篇，每篇都是精妙的专论。如《原道训》、《道应训》可视为道论篇，专以阐发‘道’的含义、功能为务，‘学者不论《淮南》，则不知大道之深也’（高诱叙目）；《俶真训》提出汉代最典型的宇宙生成论，影响了尔后两千年的中国哲学史；《天文训》和《地形训》说的就是天文地理学，乃是中国自然科学史的重要资料；《览冥训》可称为规律篇，是汉代道家的人体生理学与养生学；《本经训》论圣道，《主术训》阐君术，《齐俗训》述民俗，皆道家政治历史学；《兵略训》可称为军事篇，内中有着生动的军事辩证法；《说山训》、《说林训》可称为箴言篇，是古人丰富智慧的结晶；《氾论训》、《人间训》可称为福祸篇，重点在探索人的命运及吉凶的奥秘；《修务训》可称为教育篇，足以与荀子的《劝学篇》相媲美；《缪称训》、《诠言训》是道家名理之学；《泰族训》总论天人之际，古今之变，而落实于治国之道；《要略》为全书提要勾玄，评述先秦学术，与《庄子·天下》、《荀子·解蔽》、《吕氏春秋·不二》、《论六家要旨》相为表里。总观全书，虽然各篇主题不同，思想倾向也因作者杂多而有差异，但大体上能做到彼此协调，而以道家思想为纪纲经纬，把全书连贯为一个整体。 ”

限于篇幅，我们不拟对《淮南子》一书做全面分析，仅将其道、气理论与修道的有关内容做简单扼要的介绍。

1．对道、气认识的深化

《淮南子》一书，对作为宇宙本根的道气理论，把战国以来的成果做了一次系统归纳与整理，使很多概念的内涵更加完整充实，这表现在对道、气认识的深化。对于道、气是天地万物生成的本源，老庄在本体论层次已做过明确的阐述，但对其生成万物的具体过程，则嫌过于简略。《淮南子》在老庄的基础上，做了进一步的发挥，使之比较具体化，这里仅简述其要。譬如，对于道，《淮南子·原道训》中说：

“夫道者，覆天载地，廓四方，柝八极。高不可际，深不可测。包裹天地，禀授无形。原流泉浡。冲而徐盈。混混滑滑，浊而徐清。故植之而塞于天地，横之而弥于四海。施之无穷，而无所朝夕。舒之?于六合，卷之不盈于一握。约而能张，幽而能明。弱而能强，柔而能刚。横四维而含阴阳，纮宇宙而章三光。甚淖而淖，甚纤而微。山以之高，渊以之深。兽以之走，鸟以之飞。日月以之明，星历以之行。麟以之游，凤以之翔。泰古二皇，得道之柄，立于中央。神与化游，以抚四方。”

《淮南子·天文训》中说：

天地未形，冯冯翼翼，洞洞（氵属）（氵属），故曰太昭。道始于虚廓，虚廓生宇宙，宇宙生气。气有涯垠，清阳者薄靡而为天，重浊者凝滞而为地。清妙之合专易，重浊之凝竭难，故天先成而地后定。

对于属于元气（或称太极）的“一”的认识，《淮南子·原道训》中说：

“所谓无形者，一之谓也。所谓一者，无匹合于天下者也。卓然独立，块然独处，上通九天，下贯九野，员不中规，方不中矩，大浑而为一，叶累而无根，怀囊天地，为道关门。穆忞　隐闵，纯德独存。布施而不既，用之而不勤。是故视之不见其形，听之不闻其声，循之不得其身。无形而有形生焉，无声而五音鸣焉，无味而五味形焉，无色而五色成焉。是故有生于无，实出于虚。天下为之圈，则名实同居。音之数不过五，而五音之变，不可胜听也。味之和不过五，而五味之化，不可胜尝也。色之数不过五，而五色之变，不可胜观也。故音者，宫立而五音形矣；味者，甘立而五味亭矣；色者，白立而五色成矣。道者，一立而万物生矣。是故一之理，施四海；“一”之解，际天地。其全也，纯兮若朴；其散也，混兮若浊。浊而徐清，冲而徐盈。澹兮其若深渊，泛兮其若浮云。若无而有，若亡而存。万物之总，皆阅一孔。百事之根，皆出一门。其动无形，变化若神。其行无迹，常后而先。”

不仅如此，淮南王还认识到“道”与空间、时间的关系。《淮南子·齐俗训》中说：

“往古来今谓之宙，四方上下谓之宇，道在其间而莫知其所。故其见不远者，不可与语大；其智不闳者，不可与论至。”

2．对修道认识的深化

《淮南子·精神训》中对真人的修为，作了如下综合性描述：

“所谓真人者，性合于道也。故有而若无，实而若虚。处其一，不知其二。治其内，不识其外。明白太素，无为复朴，体本抱神，以游于天地之樊，芒然仿佯于尘垢之外，而消摇于无事之业。浩浩荡荡乎，机械之巧，弗载于心。是故死生亦大矣，而不为变。虽天地覆育，亦不与之抮抱矣。审乎无瑕，而不与物糅。见事之乱，而能守其宗。若然者，正（当作“忘”）肝胆，遗耳目，心志专于内，通达耦于一。居不知所为，行不知所之，浑然而往，逯然而来。形若槁木，心若死灰。忘其五藏，损（当作“捐”）其形骸。不学而知，不视而见，不为而成，不治而辩。感而应，迫而动。不得已而往，如光之耀，如景之放。以道为紃，有待而然。抱其太清之本，而无所容与，而物无能营。廓惝而虚，清靖而无思虑。大泽焚而不能热，河汉涸而不能寒也；大雷毁山而不能惊也，大风晦日而不能伤也。是故视珍宝珠玉，犹石砾也；视至尊穷宠，犹行客也；视毛嫱西施，犹?丑也。以死生为一化，以万物为一方。同精于太清之本，而游于忽区之旁。有精而不使，有神而不行。契大浑之朴，而立至清之中。是故其寝不梦，其智不萌，其魄不抑，其魂不腾。反复终始，不知其端绪。甘螟太宵之宅，而觉视于昭昭之宇，休息于

无委曲之隅，而游敖于无形埒之野。居而无容，处而无所。其动无形，其静无体。存而若亡，生而若死。出入无间，役使鬼神。沦于不测，入于无间，以不同形相嬗也。终始若环，莫得其伦。此精神之所以能登假于道也，是故（“故”为衍文）真人之所游。”

对于修道的要点，《淮南子·原道训》也有较明晰的表述：

“夫喜怒者，道之邪也。忧悲者，德之失也。好憎者，心之过也。嗜欲者，心之累也。人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发??，惊怖为狂，忧悲多恚，病乃成积。好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也。通而不变，静之至也。嗜欲不载，虚之至也。无所好憎，平之至也。不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内者也。是故以中制外，百事不废。中能得之，则外能收之。中之得则五藏宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明。疏达而不悖，坚强而不鞼。无所大过，而无所不逮。处小而不逼，处大而不窕。其魂不躁，其神不娆。湫漻寂寞，为天下枭。”

《淮南子·齐俗训》中还说：

“今夫王乔、赤诵子，吹呕呼吸，吐故内新，遗形去智，抱素反真，以游玄眇，上通云天。今欲学其道，不得其养气处神，而放其一吐一吸，时诎时伸，其不能乘云升假亦明矣。”

对于老子的无为无不为，做了全面解释与发挥。《淮南子·原道训》中说：

“是故圣人内修其本，而不外饰其末。保其精神，偃其智故，漠然无为而无不为也，澹然无治也而无不治也。所谓无为者，不先物为也。所谓无不为者，因物之所为。所谓无治者，不易自然也。所谓无不治者，因物之相然也。万物有所生，而独知守其根。百事有所出，而独知守其门。故穷无穷，极无极。照物而不眩，响应而不乏，此之谓天解。”

在《淮南子·修务训》中则进一步把顺应自然规律办事称作无为：

“若吾所谓无为者，私志不得入公道，嗜欲不得枉正术；循理而举事，因资而立权［疑为“功”］；［脱“推”］自然之势，而曲故不得容者；事成而身弗伐，功立而名弗有。非谓其感而不应，攻［疑为“迫”］而不动者。若夫以火熯井以淮灌山，此用已而背自然，故谓之有为。若夫水之用舟，沙之用鸠，泥之用輴，山之用蔂；夏渎而冬陂；因高为田，因下为池，此非吾所谓为之。”

对于修炼，尽管淮南王尚未跳出重养性修德以体道的窠臼，有所谓

“治身，太上养神；其次养形。治国，太上养化，其次正法。神清志平，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养生之末也”与“若吹呴呼吸，吐故内新。熊经鸟伸，凫浴猿躩，鸱视虎顾，是养形之人也。不以滑心，使神滔荡而不失其充，日夜无伤而与物为春，则是合而生时于心也”

等论述，但从这里也可看出养形开始被人们重视而且逐步发展。从淮南王记述的仿生导引之内容，较庄子就多了“凫浴猿躩，鸱视虎顾”等内容，即其佐

证。诚然，《淮南子》一书中所记述的修炼大道的成果更为突出的，如《淮南子•齐俗训》指出：

“常欲在于虚，则有不能为虚矣。若夫不为虚而自虚者，此所慕而不能致也。故通于道者如车轴，不运于已，而与毂致千里，转无穷之原也；不通于道者若迷惑，告以东西南北，所居聆聆；一曲而辟，然忽不得，复迷惑也，故终身隶于人。辟若伣之见风也，无须臾之间定矣。故圣人体道反性，不化以待化，则几于免矣。”

如果此论是对韩非所述“为虚”的发挥，那么在后面还有一段更加绝妙的论述：

“人性欲平，嗜欲害之。惟圣人能遗物而反己。夫乘舟而惑者，不知东西，见斗极则寤矣。夫性亦人之斗极矣，有以自见也，则不失物之情；无以自见，则动而惑营，譬若陇西之游，愈躁愈沈。孔子谓颜回曰：吾服汝也忘，而汝服于我也亦忘。虽然，汝虽忘乎吾，犹有不忘者存。孔子知其本也。”

这与后世禅宗的明心见性的内容相近似。

3．对形气神三位一体的认识

《淮南子・原道训》中说：

“夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也。一失位则三者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之，则废；气不当其所充而用之，则泄；神非其所宜而行之，则昧。此三者，不可不慎守也。……故以神为主者，形从而利。以形为制者，神从而害。……夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。是故圣人将养其神，和弱其气，平夷其形而与道沈浮俛仰，恬然则纵之，迫则用之。其纵之也若委衣，其用之也若发机。”

淮南王不仅认识到了形气神是不可分割的整体，而且认识到心神是这一整体的主宰。《淮南子・原道训》中说：

“夫心者，五藏之主也。所以制使四支，流行血气，驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也。是故不得于心，而有经天下之气，是犹无耳而欲调钟鼓，无目而欲喜文章也，亦必不胜其任矣。”

4．对超常智能的产生机理的认识

《淮南子・精神训》中说：

“是故血气者，人之华也；而五藏者，人之精也。夫血气能专于五藏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清、听视达矣。耳目清、听视达，谓之明。五藏能属于心而无乖，则勃志胜而行不僻矣。勃志胜而行之(“之”为衍文）不僻，则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散则理，理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。是故忧患不能入也，而邪气不能袭。”

又说：

“使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五藏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事（当作“世”）之后，犹未足为也……”

尽管淮南王重视修道，但对修炼能改变人的身心健康水平也没有忽视，《淮南子·泰族训》就曾指出：

“夫蛟龙伏寝于渊而卵割于陵，螣蛇雄鸣于上风、雌鸣于下风而化成形，精之至也。故圣人养心莫善于诚，至诚而能动化矣。今夫道者，藏精于内，栖神于心，静莫恬淡，讼缪胸中，邪气无所留滞；四枝节族，毛蒸理泄，则机枢调利，百脉九窍，莫不顺比。其所居神者得其位也，岂节拊而毛修之哉？”

总而言之，《淮南子》一书中，不仅有着对道气理论的比较深刻的阐述，而且也有丰富的朴素气功的修炼内容，限于篇幅，这里就不一一引述了。

（二）对老子《道德经》的注解

两汉时，有两本注解《道德经》的著作值得介绍。一是《老子道德经河上公章句》（又称《老子河上公注》），一是张陵的《老子想尔注》（后人多认为是张鲁作）。公允地说，两书都是利用了汉代在哲学、医学、养生学等方面的成果，从气功的角度来进行注解的。

1．以元气为主导的宇宙观

两书都把道生一的一，看成是化生万物之本。《老子河上公注》中有时称“元气生万物”，有时称“道生万物”，其过程是“道始所生者一”，而“一者，道始所生太和之和气也”，“一生阴与阳”，“阴阳生和清浊之气，分为天地人也”。可见这里是以气贯穿其整个道生化万物的全过程的，更为难能可贵的是认识到，“万物中皆有元气，得以和柔。若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虚，与气通，故得久生也”。《老子·想尔注》则进一步把“道”与“一”视之为同等的东西，说：

“一者，道也。……一散形为气，……或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。”

又说：

“道炁无上下，经营天地外，所以不见，清微故也。”

不过《老子·想尔注》中开始把“道”人格化，有道炁“聚形为太上老君，常治昆仑”之说，还有道“中有大神气”的“道神”，这样就为以后道教神化老子开了先河。

2．爱气养神、长生久视的养生思想

《老子河上公注》中这方面内容较多，如在《守道》中说：

“人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。”

在《虚用》中说：

“不如守德于中，育养精神，爱气希言。”

又说：

“人能以气为根，以精为蒂，如椅根不深则拔，蒂不坚则落，言深藏其气，固守其精，使为漏泄。”“根深蒂固者，乃长征久视之道。”“治身者，当爱精气而不放逸。”

在《能为》中说：

“人能抱一，使不离开身，则长存。一者，道始所生之太和精气。”

又说：

“专守精气使不乱，则形体能应之而柔顺。”

《老子想尔注》则从房中术的角度谈养生，如“道教人结精成神”，“人之精气满脏中，苦无爱守之者，不肯自然闭心而揣挩之，即大迷也。”“精结为神，欲令神不死，当结精自守。”认为“能用此道，应得仙寿”。但却对一般道士“托黄帝、玄女、龚子、容成之文相教”以滥行房中术，名曰“还精补脑”，招致“失其所守”的弊端进行攻击。

在这两部注解中，不仅从明确的养生立场阐发《道德经》，而且有很多处注明了练功方法。河上公在《能为》中说：

“治身者，呼吸精气，无令耳闻。”“天门谓北极紫微宫，开阖谓始终无际也。治身，天门谓鼻孔，开谓喘息，阖谓呼吸也。”

在《成象》中说：

“言不死之由，在于玄牝。玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。天食人以五气。从鼻入，藏于心。五气清微，为精神聪明音声五性，其鬼曰魂，魂者雄也，主出入人鼻与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入，藏于胃。五味浊厚，为形骸骨肉血脉六情，其鬼曰魄，魄者雌也，主出入于口，与地通，故口为牝也。”“鼻口之门，是乃通天地之元气所从往来。”“鼻口呼吸喘急，当绵绵不绝。微妙若可存，复若无有”，“用气常宽舒，不当急疾勤劳也”。

《老子想尔注》则强调“守一”，有其特定内容。在“载营魄抱一能无离乎”的注解中说：

二 医家

这里主要谈《黄帝内经》对古典气功学的贡献，兼及《难经》。

《黄帝内经》一书是中医的经典著作，几千年来中医学的发展都是以《黄帝内经》所阐述的医理为依据的。然而该书并不仅限于简单地阐述医理，而是涉及到方方面面，古气功所以能发展到古典气功学的层次与《黄帝内经》的出现可以说是有着直接关系。后世气功的发展以及很多功法的修炼，实际上是在《黄帝内经》的思想指导下进行的。所以探究气功史和练气功者对《黄帝内经》无不极为关注与重视，即或是后世道家内修炼养的丹鼎派，若离开《黄帝内经》的基础理论也是难以成立的，所以我们在这里不得不对该书做一番介绍。

《黄帝内经》成书年代众说不一：有认为是战国时期作品，有认为是西汉时期成书，也有少数人认为成书在东汉时期。我们认为：两汉已经形成帝国一统局面，而且有了专门记载人物的史书。如果在两汉时期成书，那么该书作者就一定是一位享有盛誉的医家。但征诸史书，没能找到蛛丝马迹以支持这一论点；另外，《黄帝内经》所述内容非常广泛而深奥，不仅有关于人的一般生理病理的阐述，而且有了完备的经络学说与气化论的雏型，有了以五脏六腑为核心的、精气神三位一体的、以经络作维系的与大自然合一的天人整体生命观的阐述。而且这些内容是比较完整而系统的。因此，该书作者一定是以内求法为手段并取得了相当成绩的人，而两汉时期没有辉煌成绩者，鉴于此，我们认为，《黄帝内经》一书应该是战国或更早些的医家的内求成果，再经师徒相传不断完善、充实加工而成。至于书中五行与五脏的分属与春秋战国五行分属不一样，而和东汉五行分属相同，说不定东汉的所谓五行是受了《黄帝内经》的影响。《黄帝内经》一书，包括《素问》、《灵枢》二书，书中所蕴含的内容博大精深。把中华古文明的精髓——除《易经》、《道德经》外，几乎囊括无余。尽管它是以论述人的生理、病理以及治病使人康复为主旨的，但它把中华古文明的天人合一的整体观发挥得淋漓尽致。不仅对人的经络气血、五脏六腑的常、变作了深刻的描述，而且对众多的天文知识也作了详细的记载，其他如音、律学说与理论也从医学角度做了阐述，堪称是中华古文明的小百科全书。对此我们不拟多做考察与分析，下面我们仅把与气功有关的内容简略介绍几点。

（一）比较成熟的阴阳五行学说

在《黄帝内经》一书中，到处闪烁着阴阳五行学说的光辉。阴阳五行学说在这里已不是一般的说理工具，而且是和人的生理、病理结合成了一个完整的统一体，几乎成了中医学与气功中不可或缺的内容。

1．阴阳

在《黄帝内经》中，阴阳已上升到了宇宙本根层次的理论，《阴阳应象大论》中说：

“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”

这就是说，阴阳是天地万物生成变化的根本。至此人们不仅要问，在中华古文明里，本根理论有道论、元气论，现在又有阴阳论，它们之间有没有系统联系呢？对此，我们认为，道是第一位的本根，元气（又称太极、太一）是第二位的本根，阴阳是第三位的本根，天地万物这些具体事物是由阴阳这个层次本根化生出来的。此即所谓“阴阳者，万物之能使也”。阴阳是从元气（太极）变化而来的，而元气则是由道变化而来的。在元气和道这两个层次，都是恍恍惚惚、浑浑噩噩的，而到了阴阳这个层次，就有了一些较具体的内容。尽管《黄帝内经》没有完全站在阴阳二气的层次上谈问题，而是借助具体事物的特性来阐述阴阳的特性，但这样阐述对阴阳的规律、性质更便于了解和体认。阴阳具有哪些性质和规律呢？

①对立统一规律。在任何事物中都包括阴阳两个对立因素，两者既是对立的，又是统一的。这里边既包括对立规律，所谓“阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也。”“阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏”；又有统一规律，即“阴平阳秘，精神乃治”；有阴阳互根规律，即“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”

②阴阳消长规律。在一整体内，阴阳两者是不停地变化着的，其规律是阴消则阳长，阳退则阴进。拿一天的阴阳变化来说，就是

“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。”

③阴阳转化规律。这一规律包括

A．“物极必反”的转化规律，即阴阳变化至极点就走向自己的反面，此即“重阳必阴，重阴必阳”。其实上述②中所引经文，已包含了这一内容，即阳至极点就生出阴，阴至极点，就生出阳。

B．一般的互相转化规律，此即《黄帝内经》所谓的“地气上为云，天气下为雨。”

④阴阳生化万物的规律。总的来说，是“清阳为天，浊阴为地”“积阳为天，积阴为地”。具体来说，就有“阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形……”

2．五行

尽管五行学说早见于《尚书·洪范》，有所谓“木曰曲直，曲直作酸；火曰炎上，炎上作苦；土曰稼穑，稼穑作甘；金曰从革，从革作辛；水曰润下，润下作咸”的简单记述，但用于生命领域，尚属后来之事。在《黄帝内经》中，不仅全面、系统地阐述了五行的属性与生克制化以及“乘侮”规律，而且对天地万物以及人体组织器官乃至其功能，都按五行所属做了系统归类。这里不拟对五行的上述特有规律作一一介绍，仅将五行归类作一简单表述，以使读者知其概貌。现据《黄帝内经》的《阴阳应象大论》与《金匮真言论》所述，归纳如下表：

五行归类表

五行木火土金水

方位东南中西北

时序春夏长夏秋冬

五气风暑湿燥寒

生化过程生长化收藏

五脏肝心脾肺肾

五腑胆小肠胃大肠膀胱

五窍目舌口鼻耳

五体筋脉肉皮毛骨

五志怒喜思忧恐

五色青赤黄白黑

五味酸苦甘辛咸
五音角徵宫商羽
五声呼笑歌哭呻
五臭臊焦香腥腐
五星岁中星荧惑星镇星太白星辰星
五谷麦黍稷稻豆
五畜鸡羊牛马猪
生成数三、八二、七五、十四、九一、六

通过上表可以看出，《黄帝内经》的作者通过演绎、归纳的思维方法，把自然界与人体的组织器官及其功能，编织成了一个有机整体，它不仅指导中医的临床治疗，而且形成了中华古文明整体生命观的重要组成部分，成了古典气功学的理论基础之一。

（二）比较完整的精气神学说

《黄帝内经》是我国传统文化中第一部全面、系统地阐述人体精气神理论的著作。《黄帝内经》作者已深刻认识到精气神是人体生命的根本，如《灵枢·本脏篇》说：

“人之血气精神者，所以奉生身周于性命者也。”

三者虽各有不同之点，而实际上是一分不开的整体。三者的关系是：精为神之宅，有所谓“两精相搏谓之神”也，有精则有神，故《黄帝内经》中有“积精全神”、“血气者人之神”的记叙；气能养神，即《黄帝内经》之“阳气者，精则养神”；而精能生气，即“精化为气”，此即后世“精为气母”之根据。由是而知，精气神是三位一体的整体。《难经》则进而认为，三者都与命门有关联：“命门者诸精神之所舍，原气之所系也。”下面对精气神三者分述之：

1．精

《黄帝内经》对精的论述分先天之精与后天水谷之精，而且后者可转化为前者。先天之精，是人体生命起源物质，与生俱来。《灵枢》中说：“人始生，先成精，精成而脑髓生……”还说：“生之来，谓之精。”此精是人体生命活动的根本。《素问》中说：“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。”此先天之精藏于肾。《素问》中说：“肾者主蛰，封藏之本。精之处也。”后天之精，主要指水谷之精。《素问》中说：

“食气入胃，散精于肝，淫精于筋；食气入胃，浊气归心，淫精于脉，......肺朝百脉，输精于皮毛，毛脉合精。行气于府。”

又说：

“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺……”

后天之精又可通过肾的作用，转化为先天之精。《素问》中说：

“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。”

在《黄帝内经》中所称述的精，还包括津、液、血的内容。这里就不赘述了。

2．气

《黄帝内经》中对气的论述非常全面，这里仅就人体之气部分做一介绍。

对于人体中的气，中医理论阐述得比较详细，《灵枢》对于气的描述：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”又说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。”这个气起着充养和维持人的全部生命活动的作用。《素问》中说：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”鉴于气在人的不同部位起的作用不同，因而有了不同称谓，如营气、卫气、宗气、原气、经气、脏腑之气等；又根据气的来源不同，可分为先天之气与后天之气，下分述之。

（1）营气：指流行在脉管中的气。《灵枢》中说：

“中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命曰营气。”

《素问》中说：

“营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉。”

由此可以看出，营气是血管中各种物质所携带的混元气。

（2）卫气：指不在脉管中流行的气。它和混元气理论之体混元气有很多相似之处。《素问》中说：

“卫气者，水谷之悍气也，其气慓疾滑利，不能入于脉，故循于皮肤之中，分肉之间，熏于盲膜，散于胸腹……”

这段经文可以说是对卫气的定义。对于卫气的作用，《灵枢》中说：

“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也......卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”

关于卫气的运行在《素问》、《灵枢》中叙述较多，但又很不一致。主要有如下内容：

①“卫气者，昼日行于阳，夜行于阴，此气得阳而外出，得阴而内薄。”（《素问·疟论》）

对于其具体循行，《灵枢·卫气行篇》中说：

“故卫气之行，一日一夜五十周于身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周；周于五脏，是故平旦阴尽，阳气出于目，目张则气上行于头，循项下足太阳，循背下至小指之端。其散者，别于目锐眦，下手太阳，下至手小指之间外侧。其散者，别于目锐眦，下足少阳，注小指次指之间，以上循手少阳之分侧，下至小指之间，别者以上至耳前，合于颔脉，注足阳明，以下行至跗上，入五指之间。其散者，从耳下下手阳明，入大指之间，入掌中。其至于足也，入足心，出内踝，下行阴分，复合于目，故为一周。”

又说：

“其始入于阴，常从足少阴注于肾，肾注于心，心注于肺，肺注于肝，肝注于脾，脾复注于肾为周。是故夜行一舍，人气行于阴分一周与十分藏之八，亦如阳行之二十五周，而复合于目。”

②“卫气一日一夜常大会于风府，其明日日下一节……卫气之行风府，日下一节，二十一日至尾底，二十二日入脊内，注于伏冲之脉，其行九日，出于缺盆之中，其气上行。”

对此，《素问·疟论》中则说：

“卫气一日一夜大会于风府，其明日日下一节……其出于风府，日下一节，二十五日至骶骨，二十六日入于脊内，注于伏膂之脉，其气上行，九日出于缺盆之中。”

③卫气与营气相伴而行，《灵枢》中说：

“营卫之行也，上下相贯，如环之无端。”

《灵枢·卫气》中指出：

“六腑者，所以受水谷而行化物者也，其气内干五脏，而外络肢节。其浮气之不循经者为卫气，其经气之循经者为营气。阴阳相随，外内相贯，如环之无端。”　我们知道，中医理论认为营气是按十二经脉之流注次序运行的。

（3）原（元）气：元气又称作先天之气，对此内经论述较少。原气之名首见于《难经》，认为原气就是“肾间动气”，其气与属于肾的命门相通。由三焦行使“主持诸气”之功能，使之成为人生命之根本。《难经·三十六难》说：

“肾有两者……其左者为肾，右者为命门。命门者，原气之所系也，故男子以藏精，女子以系胞。”

《难经·三十九难》说：

“命门者，精神之所舍也，男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通。”

《难经·三十八难》说：

“谓三焦也，有原气之别焉。主持诸气。”

在《难经·八难》中对元气做了比较全面的阐述：

“诸十二经脉者，皆系于生气之原也。所谓十二经之原者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也，此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神，故者，人之根本也。”

《难经·六十六难》进一步指出：

“三焦所行之俞为原者，何也？然脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之本也，故名曰原。

三焦者，原气之别使也。”

（4）宗气：宗是指水谷精微之气留于胸中气海之气而言。《灵枢·五味篇》指出：

“谷始入于胃，其精微者，先出胃之两焦，以溉五脏，别出两行，营卫之道，大气之抟而不行者，积于胸中，命曰气海，出于肺，循喉咽，故呼则出，吸则入，天地之精气，其大数常出三入一。”

宗气的功能是上出于喉咙而行呼吸，下贯心脉以行血气。所以《灵枢·邪客篇》说：

“故宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉。”

《灵枢·刺节真邪篇》也说：

“宗气留于海。其下者，注于气街；其上者，走于息道。故厥在于足，宗气不下，脉中之血，凝而留止。”

这里所说的“息道”，就是呼吸之道。留于气海之宗气，上行出于肺，行喉咙，进出于呼吸道，贯心脉下行，则注于气街，经气街下注于足。

宗气与原气，虽一藏于胸中上气海，一藏于丹田下气海，一为后天之气，一为先天之气，但两者在生理活动中是互相联结、不能分开的。宗气与原气两者结合，就叫做“真气”。《灵枢·刺节真邪篇》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”宗气与原气相互联系，相互结合，运行于经脉之中，才能起到充养周身，维持生命的作用。因此运行于经脉之中的气，实际是吸入之气、水谷之气与原气的结合体。所以《素问·离合真邪篇》说：“真气者，经气也。”

3．神

《黄帝内经》作者把神看成是人的气血功能的表现，故有“血气者，人之神”之说，中医认为这个神不是鬼神之神，更不是佛教讲的三世轮回不生不灭的神，而是随着父精母血结合而生的。《灵枢·本神篇》中说：

“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”

当人出生以后，又需赖水谷之精气的颐养。《灵枢·平人绝谷篇》中指出：

“故神者，水谷之精气也。”

对此，《素问·六节脏象论》中进一步明确指出：

“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”

中医所称述的神，包括神、魂、意、魄等内容。《灵枢·本神篇》指出：

“随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”

中医认为神藏于心，主宰一身之生命活动。《灵枢·邪客篇》中说：

“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”

与《素问·灵兰秘典论》中所说的“心者，君主之官，神明出焉”是完全一致的。关于神意对人体生命活动的影响，《灵枢·本脏篇》有如下的论述：

“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”

正因为如此，所以《素问·灵兰秘典论》中强调：

“心者，君主之官……故主明则下安，以此养生则寿……主不明，则十二官危……以此养生则殃。”

这无疑是从医学角度对修炼气功必须注重神意调节的最早而且精辟的阐述。

（三）气化论的雏型

气化论是关于阐述无形无象之气化成有形之物，以及实物化成无形之气的学问，是气论中至关重要的内容，然而气化论一词却未被古人与近代学者所称用。在《黄帝内经·素问》中气化一词用得很多，有代表人体气化的，如《灵兰秘典论》中说：

“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”

有代表自然界万物气化的，如《五常政大论》指出：

“一州之气生化寿夭不同，其故何也……高下之理、地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之，阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也。”

又说：

“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变。”

在《素问·六元正纪大论》中则进一步明确指出太阳、阳明、少阳、太阴、厥阴、少阴六气在司天之政所引起的“气化运行先天”“气化运行后天”“气化运化周天”的万物、自然的各种表现以及凡人受到的影响，这就是著名的“五运六气”部分内容。

《黄帝内经》中气化论包括无形之气生有形之物的转化（包括天地之形成）与有形之物转化为无形之气的变化。在万物的变化过程中这两者都无时不在变化，对人来说既要把外物变为自身之气，又要把气变成自身的形体。这些变化过程，可从《黄帝内经》（包括《素问》与《灵枢》）中找到一些简单的论述。如

“食气入胃，散精于肝，淫气于筋；食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。”（《素问·经脉别论》）

“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺。”（《素问·经脉别论》）

“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺……其清者为营，浊者为卫。”（《灵枢·营卫生会》）

至于人如何把纳入胃中之水谷化成气，仅有

“中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺。”（《灵枢·营卫生会》）

的论叙，但对如何化气未作出解释。对于人体中的化气、气化过程，在《阴阳应象大论》里作了如下描述：

“阳为气，阴为味，味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形，味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。”

这里不仅有气化精的无形生有形与精化气的有形化无形，而且有“精归化”（这里的“化”是神的代名词）与“化生精”的过程，尽管这段论述过于简单，但把形、气、精、化的相互转化关系做出了精辟而简明的论述，它是后世气功练精化气、练气化神的根据。

我们之所以在这里不厌其烦地讲叙精气神与气化理论，主要是因为，这些理论在一定程度上正确地反映了人的生理变化过程，因而是练气功优化生命的主要内容。任何功门在实质上都不能离开它。

（四）经络论

《黄帝内经》中对经络的阐述是比较多的，因为经络所包含的内容非常丰富。我们这里仅将其与气功关系比较大的内容做一简单介绍。《黄帝内经》认为，经络是气血运行的通路，其直行在里者为经，横行浮而在外者为络。经脉包括十二正经与奇经八脉，络脉包括十五络脉（十二经每经一络，加上任督二脉之络与脾之大络）。十二经正经分手、足三阴经与三阳经，其中与脏相连的经是阴经（有少阴、太阴、厥阴之别），与腑相连的经是阳经（有少阳、太阳、阳明之别），经脉循行规律是手三阴从胸走手，手三阳从手走头，足三阳从头走足，足三阴从足走腹至至腹，如环无端。《素问·举痛论》中说：“经脉流行不止，环周不休。”经脉流注的次序，在《灵枢·营气篇》　中有较详尽的记载。如说：

“故气从太阴出注手阳明，上行注足阳明，下行至跗上，注大趾间，与太阴合，上行抵髀，从脾注心中，循手少阴，出腋，下臂，注小指，合手太阳，上行乘腋，出（出页）内，注目内眦，上巅，下项，合足太阳，循脊，下尻，下行注小趾之端，循足心，注足少阴，上行注肾，从肾注心，外散于胸中，循心主脉，出腋，下臂，出两筋之间，入掌中，出中指之端，还注小指次指之端，合手少阳，上行注膻中，散于三焦，从三焦注胆，出胁，注足少阳，下行至跗上，复从跗注大趾间，合足厥阴，上行至肝，从肝上注肺，上循喉咙，入颃颡之窍，究于畜门。其支别者，上额，循巅，下项中，循脊入骶，是督脉也，络阴器，上过毛中，入脐中，上循腹里，入缺盆，下注肺中，复出太阴。此营气之所行也，逆顺之常也。”

在奇经八脉中，任督二脉是后世周天功搬运河车（小周天）的路线，基本都是在《黄帝内经》所述的循行路线上衍化的。对于任督二脉，《黄帝内经》作者非常重视之。

1．任脉

任，有“总任”的含义。其脉运行于颈喉胸腹的正中线，能够总任一身的阴经，所以称为“阴脉之海”，又有“妊养”的含义。其脉起于胞中，与妊育胎儿有关，故后世又称“任主胞胎”。

循行部位：《素问·骨空论》说：

“任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面，入目。”

2．督脉

督，有“总督”的含义。其脉运行于头项背后的正中线，能够总督一身的阳经，所以称为“阳脉之海”。

循行部位：《素问·骨空论》说：

“督脉者，起于少腹以下骨中央。女子入系廷孔，其孔，溺孔之端也。其络循阴器，合篡间，绕篡后，别绕臀，至少阴，与巨阳中络者合，少阴上股内后廉，贯脊，属肾。与太阳起于目内眦，上额交巅，上入络脑，还出别下项，循肩髆内，挟脊，抵腰中，入循膂，络肾。其男子循茎下至篡，与女子等，其少腹直上者贯脐中央，上贯心入喉，上颐环唇，上系两目之下中央。”

《难经·二十八难》说：

“督脉者，起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入属于脑。”

（五）脏象学说

脏象学说的内容，是以五脏为中心，运用阴阳、五行学说与经络理论，对五脏六腑的生理功能以及脏腑之间和外在组织器官的关系，人与自然、局部与整体的有机的联系，以及人的生理、病理表现均做出了系统地描述。其中与气功关系密切的内容，主要是十二脏腑。《素问·灵兰秘典论》中说：

“黄帝问曰：愿闻十二脏之相使，贵贱何如？岐伯对曰：悉乎哉问也，请遂言之。心者君主之官也，神明出焉。肺者相傅之官，治节出焉。肝者将军之官，谋虑出焉。胆者中正之官，决断出焉。膻中者臣使之官，喜乐出焉。脾胃者仓廪之官，五味出焉。大肠者传道之官，变化出焉。小肠者受盛之官，化物出焉。肾者作强之官，伎巧出焉。三焦者决渎之官，水道出焉。膀胱者州都之官，津液藏焉。气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者其宗大危，戒之戒之！”

《六节脏象论》中说：

“脏象何如？岐伯曰：心者生之本，神之变也。其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。肺者气之本，魄之处也。其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。肾者主蛰封藏之本，精之处也。其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。肝者罢极之本，魂之居也。其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。脾胃大肠小肠三焦膀胱者，仓禀之本，营之居也。名曰器。能化糟粕，转味而入出者也。其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气。凡十一脏，取决于胆也。”上述这些论述，是后世气功练“十二宫神”诸功门的主要依据。

（六）《黄帝内经》中的养生思想

《黄帝内经》强调“圣人不治已乱治未乱”，所以特别强调养生，《黄帝内经》中的养生观似乎是在道家养生观的基础上又前进了一步，《灵枢·本神篇》说：

“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”

其中第一句话讲的是遵守自然道德，第二句讲的是遵守社会道德，第三句则是全面的气功修养，这是《黄帝内经》作者对修炼气功的高度概括，书中对气功养生的具体描述可概括为如下三方面。

1．恬澹虚无与精神内守

《素问·上古天真论》中说：

“夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

这一结论不是凭空来的，是《黄帝内经》作者已深刻认识到精神状态与神气的关系，有所谓“静则神藏，躁则消亡”、“阳气者，烦劳则张，精绝”之生理观；更有“邪之所凑，其气必虚”、“正气存内，邪不可干”的病理观，所以在“恬澹虚无”的精神状态下，可以实现“清静则志意志，顺之则阳气固”的目的，使“真气”充足而不患病就成为必然，这就是“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害”的道理。至于具体要求则有：

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。”

紧接着又指出古人修道的四个层次：

①真人层次

“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”

②至人层次

“淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”

③圣人层次

“处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚瞋之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

④贤人层次

“法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道。”

总之，认为只要能“法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳”，就能“形与神俱，而尽终其天年……”

2．季节养生

《黄帝内经》从天人合一的角度，提出了四季不同的养生的侧重点，《四气调神大论》中说：

“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。……夏

三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。……秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。……冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去塞就温。无泄皮肤使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

这里所述的四季分别以养生、长、化、收、藏之道的描述，对后世气功乃至今日气功都有很大的现实意义。其积极意义，一方面是保持与大自然的统一，即

“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

所以如此，《黄帝内经》认为

“夫自古通天者，生之本，本于阴阳，天地之间，六合之内，其气九州九窍，五脏十二节皆通乎天气……故圣人传精神，服天气而通神明”，

另一方面，是为了调节自身阴阳的平衡以保证人体的“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。

3．关于“七损”、“八益”

《素问·阴阳应象大论》说：

“能知七损八益，则二者可调；不知用此，则早衰之节也。年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰知之则强，不知则老。智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。”

这一段论述中的关键是指“七损”、“八益”，而七损八益到底确指内容为何，数千年来无人知晓，注《黄帝内经》不是猜测，就是望文生义，直至马王堆古医经文物《天下至道谈·七损八益》出土后，才使数千年疑团顿解。原来七损八益所指内容是性保健，现将其有关内容转录如下：

“气有八益，又有七孙（损）。不能用八益、去七孙，则行年四十而阴气自半也，五十而起居衰，六十而耳目不葸　（聪）明，七十下枯上涚（脱），阴气不用，淉（唾）泣（《黄帝内经》作涕泣）留（流）出。令之复壮，有道，去七孙以振（救）其病，用八益以贰（益）其气。是故，老者复壮，壮［者］不衰。”

竹简书尚有下述内容，也可为理解《素问·阴阳应象大论》内容的参考，如述：

“君子居处，安乐饮食，（氵尺）欲，皮奏（腠）宁密，气血充盈，身体轻利。疾使内，不能道产（生），病，出汗、椯（喘）息，中烦气乱弗能治，产内热。饮药，约（灼）灸以致其气，服司（应作食）以辅其外。强用之不能道，

产痤、瞳、橐，气血充赢，九激（窍）不通，上下不用，产痤睢。故善用八益去七孙，五者病不作。”

关于“七损八益”，竹简书中还有具体叙述：

“八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智（知）时，四曰畜气，五曰和沫，六曰窃气（亦作“积气”），七曰寺（待）赢（盈），八曰定顷（倾）。”

其中，治气与致沫可以看成是两种强阴益精的练功方法。“治气”为：

“旦起，起坐，直脊开，尻翕，卅印下之，曰治气。”

清晨练功，取坐势，腰脊正直，缩提肛门，配合呼吸卅次。“致沫”，文为：

“饮食（似有脱漏）垂尻直脊，翕周通气焉，曰：致沫。”

原文似有脱漏。“智时”指房事择时。“畜气”、“和沫”、“窃气”、“寺赢”、“定顷”均为叙述合乎卫生的性行为。关于“七损”，原文为：

“七孙：一曰闭，二曰泄，三曰渴（竭），四曰勿（又作（上弗下巾）），五曰烦，六曰绝，七曰费。”

系指七种房事禁忌：患病时同房叫“内闭”；房事时出汗叫“外泄”；房事过久叫“榅奏”；有阳痿症而勉强同房叫“（上弗下巾）”（废）；气喘而心情烦乱时行房叫“烦弗”；一方不愿，强使行房叫“绝”；行房急疾叫“费”。竹简书还有下述结语：

“故善用八益、去七孙，耳目葱明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。”

4．《素问》中还有“祝由”的理论

《素问·移精变气论》中说：

“黄帝问曰：余闻古之治病。惟其移精变气，可祝由而已。今世治病，毒药治其内，针石治其外，或愈或不愈，何也？岐伯对曰：往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸官之形，此恬澹之世，邪不能深入也。故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已。”

对此，张老聪注解说：

“移精变气者，移益其精，传变其气也。对神之辞曰祝，由，从也。言通祝于神明，病从而可愈也。”

对祝由二字，王冰与马莳皆解作“祝说病由”，似更贴切。汉时张陵之五斗米道，患者跪述病由（主要是讲做了哪些不该做的事）而痊愈，后世祝由科，则以咒或符箓治病，似乎与《素问》中说不是一回事。

5．《黄帝内经》一书在我国气功发展史中的地位

我们认为《黄帝内经》一书，在朴素气功时期起到了承前启后的作用，所谓承前，是说该书继承与展示了古气功的实践的与理论的成果，该书不仅对以五脏六腑为核心的、以经络气血来维系的，精气神三位一体的整体有着全面的阐述，而且对其他各个部分也有着极其详尽的记载；不仅对人和自然的统一性有了深刻的理解，而且把天道自然对万物、人的影响提高到了规律的高度予以阐发。这些

内容，颇类孔子赞《易》时说的“仰观”、“俯察”的“以类万物之情”。是的，我们早在写《气功探邃》时就对中医的基本理论——经络论、气化论提出了如下看法：

“气化论、经络论已有两千多年的历史，但究竟什么是气？经络为何物？即使在科学发展的今天，对大多数人来说，依然是未解之谜。最新的电子显微镜虽然能分辨 0.3 埃的细微物质（不仅生物大分子，就是小分子、无机水合离子也能一一辨认），但却找不到经络和气的踪迹，因而不少人怀疑气、经络究竟是否存在。”

接着就明确指出：

“气功实践是中医理论的重要源泉。”

文中分析说：

“既然中医理论如此精微，以致用现代科学技术亦不足以察知其全貌，那么在生产力低下的年代，人们是怎样认识它们，并建立起经络论、气化论以至中医理论体系呢？

我们认为，中医理论是我们祖先在和疾病长期斗争中，在练气功的实践过程中逐步形成的。它和其他正确的理论一样，经历了感性阶段与理性阶段。

古人在与自然的斗争中，逐步积累了一些治病经验，如由被树枝、石块刺伤身体而治愈疾病，发展为原始的针（箴）砭；由服食某些物品而治愈疾病，发展为原始的药物治疗。这些医疗卫生常识无疑是非常片面与零散的，它只是对经验简单地重复，这些知识是在“外求”中得来，还不能了解疾病的内在规律与人体生命活动的奥秘，故属于感性认识阶段。然而中医的理论——至少可以说《黄帝内经》中已具有的理论，不是简单地把前人的经验进行综合、分析、抽象建立起来的，而是在气功实践中，逐步升华而成的。”

诚然，这一过程经过了不知几许代人的努力才完成，从马王堆出土文物《足臂十一灸经》、《阴阳十一灸经》和《灵枢•经脉篇》所记述内容不仅繁简不同，而且有零散与系统分别等差异中，就可以看出其发展过程之一斑。因为人体是一个非常繁杂的开放巨系统，任何一个人的实践（不论是气功实践还是其他实践）都不可能一下把它揭露无余，更何况并不把探求生命活动做为练功的追求目的的古人呢？然而练功至一定程度时，一定会发现一定层次的符合实际情况的生命活动规律，尤其是这种练功实践一旦和医疗实践相结合，就一定引发出难以想像的链锁效应。它一方面对医学理论的建立与医术的提高起着巨大推进作用；另一方面，医学的进步，又将为气功的发展创造条件，两者反复相互促进，终于形成古气功的极至。《黄帝内经》的成书即其重要标志。据《汉书•艺文志》记载，当时除《黄帝内经》与《外经》外，还有《扁鹊内经》与《外经》、《白氏内经》与《外经》。尽管这些医经都佚亡未能传于后世，但《艺文志》明确指出：

“医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳表里，以起百病之本、死生之分，而用度针石、汤火所分……”

这就是说，医经都是关于阐述人体生理、病理的学问则属无疑。这些著作中所以没有阐述气功的专篇著作，可能是当时有这方面的专著。《黄帝内经》就曾指出过这一点：“《上经》者，言气之通天者也。”（据传古人有《上经》、《下经》。）尽管如此，《黄帝内经》还是有着丰富的养生思想与方法，它虽然不是气功专著，但对古典气功学的形成与后世气功的发展，起着巨大推动作用，这将从后世气功衍变过程中充分表现出来。尽管后世丹道功门力辟医学气功的影响，但若究其功理、功法的实质，则难摆脱经络、气化、精气神的影响。

三 儒家

汉初，主黄老之术，各家多受道家“虚静面南之术”的影响，因而有益气功事业的发展。尤其汉武帝崇尚神仙方术，致使社会上的文人墨客置身其中，使儒家面貌为之一变，形成所谓的今文经学，对传统气功理论有影响的人与著作当推董仲舒的《春秋繁露》与荀悦的《申鉴》中的有关论述，这里仅摘其部分论述，以见其一斑。

（一）董钟舒的《春秋繁露》

董钟舒的《春秋繁露》有两点是应提及的。一是对“元”的论述。《春秋繁露·重政》中说：

“惟圣人能属万物于一而系之元也，终不及本所从来而承之，不能遂其功。是以《春秋》变一谓之元。元犹原也，其义以随天地终始也。故人唯有终始也而生，不必应四时之变，故元者为万物之本，而人之元在焉。安在乎？乃在乎天地之前。故人虽生天气及奉天气者，不得与天元本、天元命而共违其所为也。故春正月者，承天地之所为也，继天之所为而终之也，其道相与共功持业，安容言乃天地之元。”

这里所述的“元”，不仅是“万物之本”，而且也是人之本，这对气功的元气论的形成可能有一定的影响。另一成果是对“中和”的阐述：这一阐述，不仅把《中庸》的中和观从自然角度做了周密的发挥，而且结合人体生命活动做了详尽的阐述，堪称佳作。下面将《春秋繁露·循天之道》全文录于下。

循天之道，以养其身，谓之道也。天有两和以成二中，岁立其中，用之无穷。是北方之中用合阴，而物始动于下；南方之中用合阳，而养始美于上。其动于下者，不得东方之和不能生，中春是也。其养于上者，不得西方之和不能成，中秋是也。然则天地之美恶，在两和之处，二中之所来归而遂其为也。是故东方生而西方成，东方和生北方之所起，而西方和成南方之所养长。起之不至于和之所不能生，养长之不至于和之所不能成。成于和，生必和也；始于中，止必中也。中者，天下之所终始也；而和者，天地之所生成也。

夫德莫大于和，而道莫正于中。中者，天地之美达理也，圣人之所保守也。《诗》云：不刚不柔，布政优优。此非中和之谓欤？是故能以中和理天下者，其德大盛；能以中和养其身者，其寿极命。男女之法，法阴与阳。阳气起于北方，

至南方而盛，盛极而合乎阴。阴气起乎中夏，至中冬而盛，盛极而合乎阳。不盛不合，是故十月而壹俱盛，终岁而乃再合。天地久节，以此为常，是故先法之内矣，养身以全，使男子不坚牡不家室，阴不极盛不相接。是故身精明，难衰而坚固，寿考无忒，此天地之道也。天气先盛牡而后施精，故其精固；地气盛牝而后化，故其化良。是故阴阳之会，冬合北方而物动于下，夏合南方而物动于上。上下之大动，皆在日至之后。……

和者，天之正也，阴阳之平也，其气最良，物之所生也。诚择其和者，以为大得天地之奉也。天地之道，虽有不和者，必归之于和，而所为有功；虽有不中者，必止之于中，而所为不失。是故阳之行，始于北方之中，而止于南方之中；阴之行，始于南方之中，而止于北方之中。阴阳之道不同，至于盛而皆止于中，其所始起皆必于中。中者，天地之太极也，日月之所至而却也，长短之隆，不得过中，天地之制也。兼和与不和，中与不中，而时用之，尽以为功。是故时无不时者，天地之道也。顺天之道，节者天之制也，阳者天之宽也，阴者天之急也，中者天之用也，和者天之功也。举天地之道，而美于和，是故物生，皆贵气而迎养之。孟子曰：我善养吾浩然之气者也。谓行必终礼，而心自喜，常以阳得生其意也。

泰实则气不通，泰虚则气不足，热胜则气口，寒胜则气口，泰劳则气不入，泰佚则气宛至，怒则气高，喜则气散，忧则气狂，惧则气慑；凡此十者，气之害也，而皆生于不中和。故君子怒则反中而自说以和，喜则反中而收之以正，忧则反中而舒之以意，惧则反中而实之以精。

夫中和之不可不反如此。故君子道至，气则华而上。凡气从心。心，气之君也，何为而气不随也。是以天下之道者，皆言内心其本也。故仁人之所以多寿者，外无贪而内清净，心平和而不失中正，取天地之美以养其身，是其且多且治。鹤之所以寿者，无宛气于中，是故食冰。猿之所以寿者，好引其末，是故气四越。天气常下施于地，是故道者亦引气于足；天之气常动而不滞，是故道者亦不宛气。苟不治，虽满不虚。是故君子养而和之，节而法之，去其群泰，取其众和。高台多阳，广室多阴，远天地之和也，故人勿为，适中而已矣。法人八尺，四尺其中也。宫者，中央之音也；甘者，中央之味也；四尺者，中央之制也。是故三王之礼，味皆尚甘，声皆尚和。处其身所以常自渐于天地之道，其道同类，一气之辨也。

法天者乃法人之辨。天之道，向秋冬而阴来，向春夏而阴去。是故古之人霜降而迎女，冰泮而杀内，与阴俱近，与阳远也。天地之气，不致盛满，不交阴阳。是故君子甚爱气而游于房，以体天也。气不伤于以盛通，而伤于不时、天并。不与阴阳俱往来，谓之不时；恣其欲而不顾天数，谓之天并。君子治身，不敢违天。是故新牡十日而一游于房，中年者倍新牡，始衰者倍中年，中衰者倍始衰，大衰者以月当新牡之日，而上与天地同节矣。此其大略也，然而其要皆期于不极盛不相遇，疏春而旷夏，谓不远天地之数。

民皆知爱其衣食，而不爱其天气。天气之于人，重于衣食。衣食尽，尚犹有间，气而立终。故养生之大者，乃在爱气。气从神而成，神从意而出。心之所之谓意，意劳者神扰，神扰者气少，气少者难久矣。故君子闲欲止恶以平意，平意以静神，静神以养气。气多而治，则养身之大者得矣。古之道士有言曰：将欲无陵，固守一德。此言神无离形，则气多内充，而忍饥寒也。和乐者，生之外泰也；精神者，生之内充也。外泰不若内充，而况外伤乎？忿恤忧恨者，生之伤也；和说劝善者，生之养也。君子慎小物而无大败也。行中正，声向荣，气意和平，居处虞乐，可谓养生矣。

凡养生者，莫精于气。是故男女体其盛，臭味取其胜，居处就其和，劳佚居其中，寒暖无失适，饥饱无过平，欲恶度理，动静顺性，命喜怒止于中，忧惧反之正，此中和常在乎其身，谓之得天地泰。得天地泰者，其寿引而长；不得天地泰者，其寿伤而短。短长之质，人之所由受于天也。是故寿有短长，养有得失，及至其末之，大卒而必雠，于此莫之得离，故寿之为言，犹雠也。天下之人虽众，不得不各雠其所生，而寿夭与其所自行。自行可久之道者，其寿雠于久；自行不可久之道者，其寿亦雠于不久。久与不久之情，各雠其生平之所行，今如后至，不可得胜，故曰：寿者雠也。然则人之所自行，乃与其寿夭相益损也。其自行佚而寿长者，命益之也；其自行端而寿短者，命损之也。以天命之所损益，疑人之所得失，此大惑也。是故天长之而人伤之者，其长损；天短之而人养之者，其短益。夫损益者皆人，人其天之继欤？出其质而人弗继，岂独立哉。

对于修炼要则，董仲舒曾结合治理国家做了如下论述：　“

气之清者为精，人之清者为贤。治身者以积精为宝，治国者以积贤为道。身以心为本，国以君为主。精积于其本，则血气相承受；贤积于其主，则上下相制使。血气相承受，则形体无所苦；上下相制使，则百官各得其所。形体无所苦，然后身可得而安也；百官各得其所，然后国可得而守也。

夫欲致精者，必虚静其形；欲致贤者，必卑谦其身。形静志虚者，气精之所趣也；谦尊自卑者，仁贤之所事也。故治身者务执虚静以致精，治国者务尽卑谦以致贤。能致精则合明而寿，仁能致贤则德泽洽而国太平。”

不仅如此，董仲舒还造作了求雨、止雨的仪式与作法，尽管未能实行，实际这已开了后世雷法祈雨之先河。

从以上引述中可以看出，董氏的养生观点是比较实际的，这与他享七十多岁不无关系。尽管他的“天人感应”说带有浓厚的唯心主义色彩，但从“天人合一”的整体观角度来看，则在学术上也不能说丝毫没有意义。

（二）荀悦的《申鉴》

尽管荀悦的《申鉴》一书，谈及气功养生的内容不多，但在《俗嫌》一章中却有精辟的论述，不仅有理，而且有法，更加难能可贵的是，把练气功的呼吸方法做了详细的介绍，现节录之：

“或问曰，养有性乎？曰，养性秉中和，守之以生而已。爱亲爱德爱力爱神之谓啬，否则不宜。过则不澹，故君子节宣其气，勿使有所壅闭滞底。昏乱百

度则生疾，故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养神也。寒暄盈虚消息必得其中，所以养神也。善治气者，由禹之治水也。若夫导引蓄气，历藏内视。过则失中，可以治疾。皆养性之非圣术也。夫屈者以乎申也，蓄者以乎虚也，内者以乎外也。气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，必有失和者矣。夫善养性者无常术，得其和而已矣。邻脐二寸谓之关。关者，所以关藏呼吸之气，以禀授四气也。故长气者以关息。气短者，其息稍升，其脉稍促，其神稍越。至於以肩息而气舒，其神稍专。至於以关息而气衍矣。故道者，常致气於关，是谓要术。凡阳气生养，阴气消杀。和喜之徒，其气阳也。故养性者，崇其阳而绌其阴。阳极则亢，阴结则凝。亢则有悔，凝则有凶。夫物不能为春天春而生，人则不然，存吾春而已矣。药者，疗也，所以治疾也。无疾，则勿药可也。肉不胜食气，况於药乎？寒斯热，热则致滞，阴药之用也，唯适其宜则不为害。若已气平也，则必有伤，唯针火亦如之。故养性者，不多服也，唯在乎节之而已矣。”

四 元气论有了雏型

元气论应该是儒、道、医三家共同完成的。如前所述，《难经》中提出了人体的原气之名，但未涉及外界自然；董仲舒谈了“元为万物之本，而人之元在焉”，但未明确此元即是气。何休在《公羊传·解诂》中指出元就是气：

“夫元者，气也，无形以起，有形以分，起造天地，天地之始也。”

这里所说的气是生成天地的元始物质，与太极是同一含义。《周易正义》中明确指出这个气就是元气：

“太极谓天地未分之前，元气混而为一。”

元气不仅可以生天地，而且生万物。《太平御览》引《河图》说：

“元气无形，汹汹蒙蒙，偃者为地，伏者为天。”

《太平经》中说：

“元气恍惚自然，共凝成一，名为天地，分而生阴而成地，名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。”

又说：

“元气乃包裹天地八方，万物莫不受其气而生。”“一气为天，一气为地，一气为人，余气散备万物。”

该书还明确指出：

“诸谷草木蚑行喘息蠕动，皆含元气。”

葛洪更明确地说：

“夫人在气中，气在人中，自天地至万物，无不须气以生者也。”（《抱朴子内篇》）

即使人的意识，也是元气演化而来。《太平经圣君秘旨》中说：

“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。”

鉴于元气论的成熟，因此使以前宇宙生成过程中的太极、“一”的概念具体化。《淮南子》中说：

“道始于虚廓，虚廓生宇宙，宇宙生气，气有涯垠，清阳者薄靡而为天，重浊者凝滞而为地……”

这较老子的“道生一，一生二，二生三，三生万物”要具体多了。不仅如此，两汉时的纬书中还指出了天地生成以前的元气生成变化的不同阶段。《易纬·乾凿度》中说：

“夫有形生于无形，则乾坤安从生？故曰：有易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气、形、质具而未相离，故曰浑沦，言万物相浑沦而未相离。”

《易纬・孝经钩命诀》中也有与之相似的论述：

“天地未分之前，有太易、有太初、有太始、有太素、有太极，是为五运。形象未分，谓之太易；元气始萌，谓之太初；气形之端，谓之太始；形变有变，谓之太素；质形已具，谓之太极。五气渐变，谓之五运。”

这时开始有道气合一之说，老子有“道法自然”之说，而魏晋的杨泉则提出“盖气，自然之体也”的本体论观点。

这里附带说明一点是，历史上正统儒生对谶纬图书持否定态度，认为是荒诞不经，故至隋而遭禁毁。然而两汉时，称谶纬之学为“内学”，尽管具体内容与形式不得而知，但据东晋道家扶乩造经的史实分析，纬书的形成也可能与之有大同小异之处，这恐怕是被称作谶纬的主要原因。关于扶乩，我们在第一章中就谈到了，其实后世道家众多著作，多属乩笔，其中有不少精品。诚然，其中属糟粕者尤多。所以我们对纬书的内容，也应如是对待。

Ⅱ 气功实践的广泛化

两汉时的气功修炼，冲出了战国以前的儒家治学修身、道家的顺应自然的藩篱，开始了祛病健身、延年益寿、长生久视的追求，因而气功修炼有了更广泛的基础。尽管两汉时对气功诸方术视为“左道”，儒家不屑一顾。即使如此，记载实事的正史《汉书》与《后汉书》中，也有不少这方面的记叙。马王堆出土文物中的众多的养生文献，更雄辩地证明西汉时的气功，就已经相当高超与普遍。可以毫不夸张地说，后世的很多养生方法，如行气、导引、呼吸吐纳、服饵、辟谷、房中补益等，两汉时已初步具备了，试述如下：

一 功法方面

（一）行气

马王堆出土文献《十问》中有如下记述：

“黄帝问於容成曰：‘民始蒲（赋）淳溜（流）刑（形），何得而生？溜刑成??（体），何失而死？何曳（世）之人也，有恶有好，有夭有寿？欲闻民气赢屈施（弛）张之故。’容成合（答）曰：‘君若欲寿，则顺察天地之道。天气月尽月盈，故能长生。地气岁有寒暑，险易相取，故地久而不腐。君必察天地之请（情），而行之以身。有征可智（知），间虽圣人，非其所能，唯道者智（知）之。天地之至精，生於无征，长於无刑（形），成於无?? （体），得者寿长，失者夭死。故善治气抟（抟）精者，以无征为积，精神泉益（溢），翕（吸）甘潞（露）以为积，饮榣（瑶）泉灵尊以为经，去恶好俗，神乃溜（流）刑（形）。翕（吸）气之道，必致之末，精生而不厥（缺）。尚（上）下皆精，塞（寒）温安生？息必探（深）而久，新气易守。宿气为老，新气为寿。善治气者，使宿气夜散，新气朝最，以徹九徼（窍），而实六府。食气有禁，春辟（避）浊阳，夏辟（避）汤风。秋辟（避）霜??（去木换目）（雾），冬辟（避）凌阴，必去四咎，乃棎（深）息以为寿。朝息之志，亓（其）出也??（去木换目） （务）合於天，亓（其）入也楑（揆）坡（彼）闺（润）（讠两）（满），如臧（藏）於渊，则陈气日尽，而新气日盈，则刑（形）有云光。以精为充，故能久长。昼息之治，虖（呼）吸必微，耳目葱（聪）明，阴阴孷（喜）气，中不荟（溃）腐，故身无苛（疴）央（殃）。莫（暮）息之治，深息长徐，使耳勿闻，且以安侵（寝）。云云（魂）柏（魄）安刑（形），故能长生。夜半之息也，觉悟（寤）毋变侵（寝）刑（形），探（深）余（徐）去执（势），六府皆发，以长为极。将欲寿神，必以奏（腠）理息。治气之精，出死入生，驩（欢）欣咪美彀（谷），以此充刑（形），此胃（谓）槫（抟）精。治气有经，务在积精，精盈必写（泻），精出必补。补写（泻）之时，於卧为之，酒食五味，以志治气。目明耳葱（聪），被（皮）革有光，百脉充盈，阴乃口生，繇（由）使则可以久立，可以远行，故能寿长。’”

这篇文字讲了四层意思，一是治气抟精之道，主要是虚无自然养成良好习惯，并能注意服食滋养；二是翕气之道；三是治气的禁忌与方法，并例朝息、昼息、夜半之息的具体操作、内容与注意事项，堪称精细；四是总结治气之道的关键是“务在积精”，尤要注意“酒食五味，以志治气”。

（二）内丹功的雏型

后世内丹功种类繁多，但其中一个共同点是都有以性兴奋为特征的活子时的出现，诱发活子时呈现的入手方法很多，其中之一就意守或“观”生殖器，呈现阴茎勃起后，要采药归炉，然后炼精化气，使身体健康，皮肤细腻，在《十问》中有一篇类似这一内丹练法的作品：

“王子巧父问於彭祖曰：‘人气何是为精虖（乎）？’彭祖合（答）曰：‘人气莫如竣（朘）精。竣（朘）气宛（郁）闭，百脉生疾；竣（朘）气不成，不能繁生，故寿尽在竣（朘）。竣（朘）之葆爱，兼予成?（佐）。是故道者发明唾（垂）手、循辟（臂）、靡（摩）腹、从阴从阳。必先吐陈，乃翕（吸）竣（朘）气，与竣（朘）通息，与竣（朘）饮食，饮食完竣（朘），如养赤子。赤子骄悍数起，慎勿出入，以修美理，轱（固）白（博）内成，何病之有？坡（彼）生有

央（殃），必亓（其）阴精扇（漏）泄，百脈宛（郁）废，喜怒不时，不明大道，生气去之。俗人芒（茫）生（性），乃持（恃）巫医，行年桼（七）十，刑（形）必夭貍（埋），颂（庸）事白（自）杀，亦傷（伤）悲（??去丿）（哉）。死生安在，徹士制之，实下闭精，气不扇（漏）泄。心制死生，孰为之败？慎守勿失，长生累迣（世）。累迣（世）安乐长寿，长寿生於蓄积。坡（彼）生之多，尚（上）察於天，下播於地，能者必神，故能刑（形）解。’”

（三）服饵

两汉以前，养生家很注重服饵，仅《列仙传》记载服饵以“成仙”者为数以十计，服食对象有水玉、丹砂、松实、松子、松叶、松脂、云母、百草花、煮不髓、黄精、桂芝及葵龟腰和丸、茯苓、天门冬、赤不脂、禹余粮、蓬累根、地黄、当归、羌活、独活、白术、菖蒲根以及炼丹等。《十问》中则有“食鸟精之道”，提出“饮走兽泉英”以及雀卵、鸡精等，还有食韭之说。西汉以降，又多方服食八石以及烧炼的各种丹药。这里需要指出的是，在思想古朴的时代，饵食一些特殊（主要是气充足些）药品，对养生不无小补，后来衍成炼丹服食，因所用各种矿物多含毒物，故服之中毒而亡者，代不乏人，这又可说是气功史上的一个悲剧。

（四）辟谷

史书中曾记载张良于功成名就后弃官不做，从赤松子游，并学辟谷。《后汉书》与《三国志》也有关于辟谷的记载。马王堆出土文物中有一篇《却谷食气》专著，可惜残缺太多，将近一半的文字无从辨认。为了让读者全面了解其内容，兹将原文试作解释如下：

“却谷者食石韦。朔日食质，日加一节，旬五而止。月大始铣，日去一节，至晦而复质，与月进退。”

本节大意是说：不吃谷物的人，可以服食石韦。每月初一，服食一节石韦，以后每日增加一节剂量，直到十五日为一个阶段。十五月圆以后，每日再减少一节。至月终，又恢复到月初的剂量，随月圆月缺的变化递增、递减而趋向同进退。

“为首重、足轻、体轸则呴吹之，视利止。”

文中“轸”：痛之意。“呴吹”：指吐气法。“利”：通利。本段大意是：如果头脑沉重，两脚无力，肢体作痛，可行气呵吹，直到好转为止。

“食谷者，食质而（止）。食气者为呴吹，则以始卧与始兴。凡呴中息（吸）而吹；年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百；年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百。以此数推之。”

本段大意是：吃谷物的人，每天吃一节剂量的石韦汁就够了。食气的人练呼吸，每天以晚间刚卧和早晨刚起身之际为宜。年二十岁的早晚各作二十遍，每二日晚上作二百遍；年三十岁的，早晚各作三十遍，每三日晚上作三百遍。其他年龄的人，按年龄大小以此类推。

“春食一去浊阳，和以［銚］光，朝霞昏清可。夏食一去阳风，和以朝霞、行暨，昏清可。秋食一去囗囗、霜雾、和以输阳、銚，昏清（明）可。冬食一去（切忌）凌阴，和（相合）以沆瀣，［输］阳、銚光、输阳输阴、昏清可。”

本段大意是：食气时春天要避免在浑浊不明的天气，而适宜在朝霞或皓月当空时进行；夏天要避免热风，在日初或偏西之际均可；秋天避免霜雾；冬天切忌在冰冻严寒时进行。如果阳光暖人，月色清明则早晚均可练气，以便吸日月之精光。

“［四不食］：凌阴者，囗四塞，清风折首者也。霜雾者，浊阳者，黑四塞，天之乱气也，及日出而雾也。阳风者，［热］风也，热而中人者也。日囗囗者，入骨囗囗囗囗。四者不可食也。”

本段的大意是：食气有四种避忌：冬天霜风四起吹得连头也抬不起来；秋天浓霜漫四方，暗不见日；春天浑浊阴暗充四方；夏天热风炙人等四种恶劣的条件，都不宜于食气。

“朝霞者，…日出二干（竿）。春为浊…云如盖，蔽囗囗囗。”

后面一大段，缺字太多，难以揣测其具体内容，故删去不录。

（五）导引

导引一词，首见于《庄子・刻意》：

“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣，此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

晋李颐注导引二字为“导气令和，引体令柔”，此解极贴切。《汉书·艺文志》中载有《黄帝杂引步引》与《黄帝歧伯按摩》，可能有导引内容，可惜这些著作均已失传，《后汉书·华佗传》中载有《五禽戏》与有关论述：

“广陵吴普、彭城樊阿皆从佗学。普依准佗治，多所全济。佗语普曰：‘人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。’普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。阿善针术。凡医咸言背及胸藏之间不可妄针，针之不过四分，而阿针背入一二寸，巨阙胸藏针下五六寸，而病辄皆瘳。阿从佗求可服食益于人者，佗授以漆叶青黏散。漆叶屑一升，青黏屑十四两，以是为率，言久服去三虫，利五藏，轻体，使人头不白。阿从其言，寿百余岁。漆叶处所而有，青黏生于丰、沛、彭城及朝歌云。”

遗憾的是五禽戏的具体内容没有记载。幸好马王堆出土文物中有《导引图》一幅，弥补了这一缺欠。

导引图宽 50 厘米，长 100 厘米，共 44 个图像，每图有一个运动姿态各异的人物图形。男女大致各半，操练内容与服饰特点都混杂相间而无严格分类。从有半裸体态来看，应属庶民层次，从内容来看，可能属汇编性质。附图如下：

图 1 马王堆帛画气功《导引图》（复原图）

马王堆《导引图》44 个图形中，除残缺者外，大部分图形侧边书写有简短的说明文字，能看出文字的只有 31 处。根据不同的特点可分为呼吸、肢体、器械和治疗等功法。

1　关于呼吸法

马王堆《导引图》中的呼吸法很有特色，有的作：

（1）闭息状。图 1—10。图 1—15“引颓”，图 1—28“（右亻上艹下两）欶”，图 1—44“鹞”，图 1—24“引?”（膝）痛，图 1—36“引温病”，图 1—39“引脾痛”，“龟（？）恨”等。

（2）作吐气状。图 1—26 作“嘘”，图 21—31“痛明”似作“呵”，图 1—14 似“呼”，图 1—2 似作“嘻”，图 1—3 似作“呬”。

（3）作呼叫状。图中见于文字说明而直接提到呼吸的有“卬（仰）謼”（图 1—34），“（上??中一下友）（猿）謼”（图 1—40），和“木?（沐氵猴）謼引炅中”（图 1—35）等图形。“?”、“謼”与“呼”音近义通。叫的意思，也是带喧闹声。说明见于文字的诸导引，均属“开声呼吸法”。

2　关于肢体运动

马王堆导引图除了极个别蹲跪（坐）式外，其余全部为立式运动，现在成年人与儿童广播操中的八种动作基本都有，如上肢运动有“傷（龙）登”（图 1—27），冲击运动（全身运动）有“鹞”（图 1—44），扩胸运动有“仰謼”（图 1—34），踢腿运动见图 1—12，体侧运动为“堂狼”（螳螂，图 1—8），体转运动有图 1—21，腹背运动有“（右亻上艹下两）厥”等（图 1—28），跳跃运动不明显，如“坐引八维”仿佛作跳跃状（图 1—37）。

上述运动中值得注意的是：不少动作是模仿禽兽的动作，如鸟类有“信”（通申，鸟伸之意），“鹞”、“?北”（鹞背，图 1—31），“鹤潭”（？，图 1—25）等。兽类则有“熊径”（图 1—41），“（缓去?）（猿）?”（呼，图 1—40）等。

3　关于器械功

马王堆导引图除徒手操外，还发现使用棍杖、圆球状、盘形与袋形状的辅助锻炼身体的器械。

马王堆导引图中的棍杖式运动，作屈身转体运动状。双手持杖，两手左上右下。文字说明为“以丈（杖）通阳阳”（图 1—30）。盘形器械运动见于导引图的“螳螂”（图 1—8），作体侧运动，双手斜举，双目注视盘状物。这种图形，类似盘舞，导引资料中较为罕见。

球形运动，文字说明已残，似作折腰式转体运动，脚下有一球状物已残缺。这种球形运动类似古代“蹋（或作踏）鞠（鞠，音菊。皮球之类）”。“踏鞠”是古代的一种踢球运动，或叫做“蹴鞠”。蹴，音卒，踢的意思。古代往往带有军事训练的性质，但也有作保健运动的，所以诗词中也有将它称之谓“轻身健体”的“导引法”。

袋形器械导引法：练功者图形作低头慢步状。双手持一袋状物，上绘小圆圈，仿佛是象征性的小石子。文字说明为“引胠责（积）”（胠，音区，侧胸腹部，图 1—24）。

4　关于治疗功

马王堆导引图的文字说明中直接提到导引治病的项目共有十二处：如“烦”、“痛明”（图 1—13），“引聋”（图 1—20），“覆（腹）中”（图 1—18），“引?（膝）痛”（图 1—23），“引胠责”（积，图 1—24），“（右亻上艹下两）（瘚）欮”（厥，图 1—28），“引项”（图 1—29），“引温病”（图 1—36），“坐引八维”（图 1—37），“引痹痛”（图 1—39），“引颓（疝）”等。说明导引不仅对四肢部位的膝痛，消化系统的腹中，五官系统的耳目，甚至某些传染病的治疗有着密切关系。可惜导引图中只有简单的文字注记，没有详细说明。

（六）房中补益

房中补益古称“接阴”之道，是古代养生的重要组成部分，从现代医学角度看属性卫生、性保健、性技术等方面的内容。据《汉书·艺文志》中记载有容成等八家，186 卷关于房中术的著作，后均失传，马王堆出土文物中《十问》中大部分内容与性保健有关，而《天下至道谈》则是性保健的专著，其中的“七损”、“八益”已在《黄帝内经》中做了介绍，这是仅把

《十问》中的两篇文章摘录如下：

（一）帝盘庚问於耈老曰：“闻子椄（接）阴以为强，翕天之精，以为寿长，吾将何处而道可行？”耈老合（答）曰：“君必贵夫与身俱生而先身老者，弱者使之强，短者使长，贫者使多量（糧）。亓（其）事壹虚壹实，治之有节：一曰垂枝（肢），直脊，桡（挠）尻；二曰疏股，动阴，?（缩）州，三曰合疌（睫）毋听，翕气以充??；四曰含亓（其）五味，饮夫泉英；五曰群精皆上，翕亓（其）大明。至五而止，精神日抬（怡）。”耈老妾（接）阴食神气之道。

（二）禹问於师癸曰：“明耳目之智，以治天下，上均湛地，下因江水，至会稽之山，处水十年矣。今四枝（肢）不用，家大氵猴（乱），治之奈何？”师癸合（答）曰：“凡治正（政）之纪，必自身始。血气宜行而不行，此胃（谓）款央（殃），六极之宗也。此气血之续也，筋脈之？？？也，不可废忘也。於??也施，於味也移，道（导）之以志，动之以事。非味也，无以充亓（其）中而长其节；非志也，无以智（知）其中虚兴（与）实；非事也，无以动亓（其）四支（肢）而移去其疾。故觉侵（寝）而引阴，此胃（谓）练筋；？？？（既）信（伸）有（又）诎（屈），此胃（谓）练骨。动用必当，精故泉出。行此道也，何遰（世）不物？”禹於是饮湩，以安后姚，家乃复宁，师癸治神气之道。

（七）嵇康与《养生论》

尽管嵇康非儒又非道，但在养生方面立论中允，现全文录下：

世或有谓：神仙可以学得，不死可以力致者。或云：上寿百二十，古今所同，过此以往，莫非妖妄者，此皆两失其情。请试粗论之。

夫神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。

何以言之？夫服药求汗，或有弗获；而愧情一集，涣然流离。终朝未餐，则嚣然思食；而曾子衔哀，七日不饥。夜分而坐，则低迷思寝；内怀殷忧，则达旦不瞑。劲刷理鬓，醇醴发颜，仅乃得之；壮士之怒，赫然殊观，植发冲冠。由此言之：精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外；犹君昏于上，国乱于下也。夫为稼于汤之世，偏有一溉之功者，虽终归于焦烂，必一溉者后枯。然则一溉之益，固不可诬也。而世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之，是犹不识一溉之益，而望嘉谷於旱苗者也。

是以君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生。故修性以保神，安心以全身；爱憎不栖于情，忧喜不留于意；泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身。使形神相亲，表里俱济也。

夫田种者，一亩十斛，谓之良田，此天下之通称也。不知区种可百余斛。田、种一也，至于树养不同，则功收相悬。谓商无十倍之价，农无百斛之望，此守常而不变者也。

且豆令人重，榆令人瞑，合欢益蠲忿，萱草忘忧，愚智所共知也。薰辛害目，豚鱼不养，常世所识也。虱处头而黑，麝食柏而香，颈处险而瘿，齿居晋而黄。推此而言，凡所食之气，蒸性染身，莫不相应。岂唯蒸之使重，而无使轻；害之使暗，而无使明；薰之使黄，而无使坚；芬之使香，而无使延哉？

故神农曰“上药养命，中药养性”者，诚知性命之理，因辅养以通也。而世人不察，惟五谷是见，声色是耽；目惑玄黄，耳务淫哇；滋味煎其府藏，醪醴鬻其肠胃，香芳腐其骨髓，喜怒悖其正气，思虑消其精神，哀乐殃其平粹。夫以蕞尔之躯，攻之者非一涂；易竭之身，而外内受敌。身非木石，其能久乎？

其自用甚者，饮食不节，以生百病；好色不倦，以致乏绝；风寒所灾，百毒所伤，中道夭于众难，世皆知笑悼，谓之不善持生也。至於措身失理，亡之于微，积微成损，积损成衰，从衰得白，从白得老，从老得终，闷若无端；中智以下，谓之自然。纵少觉悟。咸叹恨于所遇之初，而不知慎众险于未兆。是犹桓侯抱将死之疾，而怒扁鹊之先见；以觉痛之日，为受病之始也。害成于微，而救之于著，故有无功之治。驰骋常人之域，故有一切之寿。仰观俯察，莫不皆然。以多自证，以同自慰，谓天地之理，尽此而已矣。纵闻养生之事，则断以所见，谓之不然；其次狐疑，虽少庶几，莫知所由；其次自力服药，半年一年，劳而未验，志以厌衰，中路复废。或益之以沟浍，而泄之以尾闾，欲坐望显报者；或抑情忍欲，割弃荣愿，而嗜好常在耳目之前，所希在数十年以后，又恐两失，内怀犹豫，心战于内，物诱于外，交赊相倾，如此覆败者。

夫至物微妙，可以理知，难以目识。譬犹豫章生七年，然后可觉耳。今以躁竞之心，涉希静之涂，意速而事迟，望近而应远，故莫能相终。

夫悠悠者既以未效不求，而求者以不专丧业，偏恃者以不兼无功，追术者以小道自溺。凡若此类，故欲之者万无一能成也。

善养生者，则不然矣。清虚静泰，少私寡欲。知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和。和理日济，同乎大顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦。无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存。若此以往，庶可与羡门比寿，王乔争年。何为其无有哉！

二 实践方面

对于练功获得成就的人物，《汉书》与《后汉书》均有记叙，《汉书》中有李少君、少翁的记载，对后者记述颇详，言其能使汉武帝与已死的李夫人幽见，使“天子自帷中见焉”，尽管少翁因谎言而被杀，但此事却是真实的。又汉武帝病于鼎湖，召神君而治愈。又有栾大在汉武帝面前施法：“斗棋，棋自相触击。”最为精彩的是东方朔，《汉书·东方朔传》中载：

“上尝使诸数家射覆，（师古曰：数家，术数之家也。于覆器之下而置诸物，令暗射之，故云射覆。数音所具反。覆音芳目反。）置守宫盂下，射之，皆不能中。（师古曰：守宫，虫名也。术家云以器养之，食以丹砂，满七斤，捣治万杵，以点女人体，终身不灭，若有房室之事，则灭矣。言可以防闲淫逸，故谓之守宫也，今俗呼为辟宫，辟亦御捍之义耳。盂，食器也，若钵而大，今之所谓钵盂也。钵音拨。）朔自赞曰：臣尝受《易》，请射之。（师古曰：赞，进也。）乃别蓍布卦而对曰：（师古曰：别 ，分也，音彼列反。）臣以为龙又无角，谓之为蛇又有足，跂跂脉脉善缘壁，是非守宫即晰蜴。（师古曰：跂跂，行貌也。脉脉，视貌也。《尔雅》云：蝾螈，晰蜴，蜥蜴，蝘蜓，守宫是则一类耳。扬雄《方言》云其在泽中者谓之晰蜴。故朔曰是非守宫则晰蜴也。晰音先历反。蜴音余赤反。蝾音荣。螈音原。蝘音乌典反。蜓音殄。）上曰：善。赐帛十匹。复使射他物，连中，辄赐帛。（师古曰：中音竹仲反。其下并同。）

时，有幸倡郭舍人，滑稽不穷，（师古曰：幸倡，倡优之见幸遇者也。滑音骨。滑稽，解在《公孙弘传》。）常侍左右，曰：朔狂，幸中耳，非至数也。（师古曰：至，实也。）臣愿令朔复射，朔中之，臣榜百，不能中，臣赐帛。（师古曰：榜，击也，音步行反。）乃覆树上寄生，令朔射之。朔曰：是窭薮也。（苏林曰：窭音贫窭之窭，薮音数钱之数，窭数，钩灌，四股钩也。师古曰：窭数，戴器也，以盆盛物戴于头者，则以窭数荐之，今卖白团饼人所用者是也。寄生者，芝菌之类，淋潦之日，著树而生，形有周圜象窭数者，今关中俗亦呼为寄生。非为茑之寄生寓木宛童有枝叶者也。故朔云‘著树为寄生，盆下为窭数’。明其常在盆下。今读书者不晓其意，谓射覆之物覆在盆下，辄改前‘覆守宫盂下’为盆字，失之远矣。《杨恽传》云‘鼠不容穴，衔窭数也。’盆下之物有饮食气，故鼠衔之，

四股铁钩，非所衔也。）舍人曰：果知朔不能中也。朔曰：生肉为脍，干肉为脯；著树为寄生，盆下为窭数。上令倡监榜舍人，舍人不胜痛，呼謈。”

从文中所载虽然不知东方朔的功能到底是意识感知，还是透视，但每次都能准确说出被盆所覆盖的被猜对象，说明他的功能已达到相当高的水平。后汉被记载人物则更全面。《三国志》引曹植的《辨道论》说：

“世有方士，吾王悉所招致，甘陵有甘始，庐江有左慈，阳城有郤俭。始能行气导引，慈晓房中之术，俭善辟谷，悉号三百岁。卒所以集之于魏国者，诚恐斯人之徒，接奸宄以欺众，行妖慝以惑民，岂复欲观神仙于瀛洲，求安期于海岛，释金辂而履云舆，弃六骥而美飞龙哉？自家王与太子及余兄弟咸以为调笑，不信之矣。然始等知上遇之有恒，奉不过于员吏，赏不加于无功，海岛难得而游，六黻难得而佩，终不敢进虚诞之言，出非常之语。余尝试郤俭绝谷百日，躬与之寝处，行步起居自若也。夫人不食七日则死，而俭乃如是。然不必益寿，可以疗疾而不惮饥馑焉。左慈善修房内之术，差可终命，然自非有志至精，莫能行也。甘始者，老而有少容，自诸术士咸共归之。然始辞繁寡实，颇有怪言。余常辟左右，独与之谈，问其所行，温颜以诱之，美辞以导之，始语余：吾本师姓韩字世雄，尝与师于南海作金，前后数四，投数万斤金于海。”

《后汉书·方术列传》则有传多则，择要录于下：

“泠寿光、唐虞、鲁女生三人者，皆与华佗同时。寿光年可百五六十岁，行容成公御妇人法，（《列仙传》曰：容成公者，能善补导之事，取精于玄牝。其要谷神不死，守生养气者也。发白复黑，齿落复生。御妇人之术，谓握固不泻，还精补脑也。）常屈颈（乔鸟）息，（（乔鸟）音居妖反。《毛诗》曰：有集唯（乔鸟）。毛苌注曰：（乔鸟），雉也。《山海经》曰：女儿之山多白（乔鸟）。郭璞曰：似雉长尾，走且鸣也。）须发尽白，而色理如三四十时，死于江陵。唐虞道赤眉、张步家居里落，若与相及，死于乡里不其县。鲁女生数说显宗时事，甚明了，议者疑其时人也。董卓乱后，莫知所在。（《汉武内传》曰：鲁女生，长乐人。初饵胡麻及术，绝谷八十余年，日少壮，色如桃花，日能行三百里，走及獐鹿。传世见之，云三百余年……）

徐登者，闽中人也。（闽中地，今泉州也。）本女子，化为丈夫。善为巫术。又赵炳，字公阿，东阳人，能为越方。（东阳，今婺州也。《抱朴子》曰：道士赵炳，以气禁人，人不能起。禁虎，虎伏地，低头闭目，便可执缚。以大钉钉柱，入尺许，以气吹之，钉即跃出射去，如弩箭之发。《异苑》云：‘赵侯以盆盛水，吹气作禁，鱼龙立见。’越方，善禁咒也。）时遭兵乱，疾疫大起，二人遇于乌伤溪水之上，（郦元注《水经》曰：‘吴宁溪出吴宁县，经乌伤，谓之乌伤溪。’在今婺州义乌县东也。）遂结言约，共以其术疗病。各相谓曰：今既同志，且可各试所能。登乃禁溪水，水为不流，炳复次禁枯树，树即生荑，（《易》曰：枯杨生荑。王弼注云：荑者，杨之秀也。）二人相视而笑，共行其道焉。

登年长，炳师事之。贵尚清俭，礼神唯以东流水为酌，削桑皮为脯。但行禁架，所疗皆除。（禁架即禁术也。）

后登物故，炳东入章安，（县名，属会稽郡。本名回浦，光武改为章安。故城在今台州临海县东南。）百姓未之知也。炳乃故升茅屋，梧鼎而爨，主人见之惊懅，（梧，支也。懅，忙也。）炳笑不应，既而爨孰，屋无损异。又尝临水求度，船人不和之，（和犹许也。俗本作知者误也。）炳乃张盖坐其中，长啸呼风，乱流而济。于是百姓神服，从者如归。章安令恶其惑众，收杀之。人为立祠室于永康，至今蚊蚋不能入也。（炳故祠在今婺州永康县东，俗呼为赵侯祠，至今蚊蚋不入祠所。江南犹传赵侯禁法以疗疾云。）

蓟子训者，不知所由来也。建安中，客在济阴宛句。（今曹州县。句音劬。）有神异之道。尝抱邻家婴儿，故失手堕地而死，其父母惊号怨痛，不可忍闻，而子训唯谢以过误，终无它说，遂埋藏之。后月余，子训乃抱儿归焉。父母大恐，曰：死生异路，虽思我儿，乞不用复见也。儿识父母，轩渠笑悦，欲往就之，母不觉揽取，乃实儿也。虽大喜庆，心犹有疑，乃窃发视死儿，但见衣被，方乃信焉。于是子训流名京师，士大夫皆承风向慕之。

后乃驾驴车，与诸生俱诣许下。道过荥阳，止主人舍，而所驾之驴忽然卒僵，蛆虫流出，主遽白之。子训曰：乃尔乎？方安坐饭，食毕，徐出以杖扣之，驴应声奋起，行步如初，即复进道。其追逐观者常有千数。既到京师，公卿以下候之者，坐上恒数百人，皆为设酒脯，终日不匮。

后因遁去，遂不知所止。初去之日，唯见白云腾起，从旦至暮，如是数十处。时有百岁翁，自说童儿时见子训卖药于会稽市，颜色不异于今。后人复于长安东霸城见之，与一老公摩挲铜人，（郦元《水经注》曰，魏文帝黄初元年，徙长安金狄，重不可致，因留霸城南。）相谓曰：适见铸此，已近五百岁矣。（《史记》秦始皇二十六年，于咸阳铸金人十二，重各千斤，至此四百二十余年。）顾视见人而去，犹驾昔所乘驴车也。见者呼之曰：蓟先生小住。并行应之，（并犹且也，音蒲朗反。）视若迟徐，而走马不及，于是而绝。

刘根者，颍川人也。隐居嵩山中，诸好事者自远而至，就根学道，太守史祈以根为妖妄，乃收执诣郡，数之曰：汝有何术，而诬惑百姓？若果有神，可显一验事。不尔，立死矣。根曰：实无它异，颇能令人见鬼耳。祈曰：促召之，使太守目睹，尔乃为明。根于是左顾而啸，有顷，祈之亡父祖近亲数十人，皆反缚在前，向根叩头曰：小儿无状，分当万坐。顾而叱祈曰：汝为子孙，不能有益先人，而反累辱亡灵！可叩头为吾陈谢。祈惊惧悲哀，顿首流血，请自甘罪坐。根嘿而不应，忽然俱去，不知在所。

左慈字元放，庐江人也。少有神道。尝在司空曹操坐，操从容顾众宾曰：今日高会，珍羞略备，所少吴松江鲈鱼耳。（松江在今苏州东南，首受太湖。《神仙传》云：松江出好鲈鱼，味异它处。）放于下坐应曰：此可得也。因求铜盘贮水，以竹竿饵钓于盘中，须臾引一鲈鱼出。操大拊掌笑，会者皆惊。操曰：一鱼不周坐席，可更得乎？放乃更饵钩沈之，须臾复引出，皆长三尺余，生鲜可爱。操使目前鲙之，周浃会者。操又谓曰：既已得鱼，恨无蜀中生姜耳。放曰：亦可得也。操恐其近即所取，因曰：吾前遣人到蜀买锦，可过敕使者，增市二端。语

顷，即得姜还，并获操使报命。后操使蜀反，验问增锦之状及时日早晚，若符契焉。

后操出近郊，士大夫从者百许人，慈乃为赍酒一升，脯一斤，手自斟酌，百官莫不醉饱。操怪之，使寻其故，行视诸??，悉亡其酒脯矣。（??，酒肆也。）操怀不喜，（喜音许吏反。）因坐上收，欲杀之，慈乃却入壁中，霍然不知所在。或见于市者，又捕之，而市人皆变形与慈同，莫知谁是。后人逢慈于阳城山头，因复逐之，遂入走羊群。操知不可得，乃令就羊中告之曰：不复相杀，本试君术耳。忽有一老羝屈前两膝，人立而言曰：遽如许。（言何遽如许为事。）即竞往赴之，而群羊数百皆变为羝，并屈前膝人立，云遽如许，遂莫知所取焉。（魏文帝《典论》论郤俭等事曰：颖川郤俭能辟谷，饵伏苓，甘陵甘始名善行气，老有少容，庐江左慈知补导之术，并为军吏。初，俭至之所，伏苓价暴贵数倍。议郎安平李覃学其辟谷，食伏苓，饮寒水，水寒中泄利，殆至殒命。后始来，众人无不鸱视狼顾，呼吸吐纳。军祭酒弘农董芬为之过差，气闭不通，良久乃苏。左慈到，又竞受其补导之术。至寺人严峻往从问受，奄竖真无事于斯术也。人之逐声，乃至于是也。）

初，章帝时有寿光侯者，能劾百鬼众魅，令自缚见形。……帝闻而征之。乃试问之：吾殿下夜半后，常有数人绛衣被发，持火相随，岂能劾之乎？侯曰：此小怪，易销耳。帝伪使三人为之，侯劾三人，登时仆地无气。帝大惊曰：非魅也，朕相试耳。解之而苏。

甘始、东郭延年、封君达三人者，皆方士也。率能行容成御妇人术，或饮小便，或自倒悬，爱啬精气，不极视大言。甘始、元放、延年皆为操所录，问其术而行之。君达号青牛师。（《汉武帝内传　》曰：封君达，陇西人。初服黄连五十余年，入鸟举山，服水银百余年，还乡里，如二十者。常乘青牛，故号'青牛道士'。闻有病死者，识与不识，便以要间竹管中药与服，或下针，应手皆愈。不以姓名语人。闻鲁女生得《五岳图》，连年请求，女生未见授。并告节度。二百余岁乃入玄丘山去。）凡此数人，皆百余岁及二百岁也。

王真、郝孟节者，皆上党人也。王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者。自云：周流登五岳名山，悉能行胎息胎食之方，嗽舌下泉咽之，不绝房室。（《汉武内传》曰：王真字叔经，上党人。习闭气而吞之，名曰'胎息'；习嗽舌下泉而咽之，名曰'胎食'。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。《抱朴子》曰：胎息者，能不以鼻口嘘噏，如在胎之中。嗽音朔。）孟节能含枣核，不食可至五年十年。又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年。亦有室家。为人质谨不妄言，似士君子。曹操使领诸方士焉。"

凡此种种，不一而足。

另外，从张角的太平道以符水、咒禁给道徒治病以招收徒众来看，符咒在两汉时也是很流行的，史书虽然记载的很少，但在马王堆出土文物《杂病方》中有禁咒治病的内容；纬书《龙鱼河图》中也有呼神防病治病的内容，因篇幅关系不复赘引。

第二节 古典气功学的形成

从东汉至西晋末，气功著述有如雨后春笋般地涌现于世，仅《抱朴子内篇》中记载的著作名称，就达198种二百多卷，另外还有各种符箓多卷，这一方面是气功得到了广泛普及的结果；另外，造纸术的出现为将气功知识笔之成文提供了物质条件。遗憾的是那时的气功著作多已佚失，然而，这一切毕竟为形成古典气功学提供了可能。在这里，我们拟对四部气功著作作简要介绍。

I 《参同契》

《参同契》又名《周易参同契》，是东汉魏伯阳的著作，魏氏其人与书未入后汉正史，至《唐书·经籍志》始著录。不过西晋葛洪的《抱朴子内篇》曾有“魏伯阳内经”的记述。而在《神仙传》中记载则较详细：

“魏伯阳者，吴人也。本高门之子，而性好道术。……伯阳作参同契，五行相类三类凡三卷。其说如解释周易，其实假借爻象以论作丹之意。而世之儒者，不知神丹之事，多作阴阳注之，殊失其本旨矣。”

葛洪所处时代，距魏伯阳著书年限不是很久，故所述对考察《参同契》有一定意义。对《参同契》一书，后世道家修炼者非常重视，素有“丹经王”之称。然而对此书的认识却是仁者见仁，智者见智，有主外丹说者，始于葛洪，今人王明做了全面考证；有主内丹说者，彭晓为始，清人朱元育集其大成；有主阴阳说者，张伯端倡之于前，清人仇兆鳌作了全面发挥。这三种看法不仅都能言之成理，而且都有理论根据与实践上的佐证，致使众多读者茫然不知所从。下面介绍我们对此书的看法。

一 《参同契》一书所述内容

（一）《参同契》题解

对《参同契》书名三个字的解释，历来注家看法多有不同。我们同意今人王明在《周易参同契考证》一文中的解释，该文引用了彭晓、黄震、俞琰等人的论述并作了比较：

“彭晓《参同契通真义序》曰：《参同契》者，参，杂也，同，通也，契，合也。谓与诸丹经理通而契合也。黄震《日抄》卷五十七《周易参同契》条亦云：参，杂也，同，通也，契，合也，此方士炼丹之书谓与诸丹经理通而义合也。朱子《参同契考异》黄瑞节附录前序云：参，杂也。同，通也。契，合也。谓与《周易》理通而义合也。此解参同契三个单字，与彭晓同，惟晓、震并谓魏氏真契理通于丹经，朱子则谓理通于《周易》，稍有别耳。《道藏·太玄部》容字号下无名氏《周易参同契注》卷上云：参，杂也。杂其水土金三物也。同为一家，如符

若契，契其一体，故曰参同契。按参同契三字，彭真一、朱子及无名氏所解，俱未审谛。参非杂意，契非合义。宋俞琰《参同契发挥》卷九第十三页（《道藏·太玄部》止字号）云：参，三也，所解甚是。同，通也，彭说是矣。契，书契也，犹《孝经援神契》之契，谓三道相通之书契，亦即三道相通之经典也。参谓三，三者何？大易，黄老，炼丹是也。《参同契》曰：大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据：三道由一，俱出径路。魏君又云：罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门，俱言《参同契》三道相通。宋陈显微《周易参同契解》卷下云：大矣战，道之为道也，生育天地，长养万物。造化不能逃，圣人不能名，伏羲由其度而作《易》，黄老究其妙而得虚无自然之理，炉火盗其机而得烧金乾汞之方。（中略）虽分三道，则归一也。此解颇合魏君之意，宋俞琰亦采用之。惟所谓三道，亦有异说。如彭晓则言金木火，无名氏《周易参同契注》（见《道藏·太玄部》映字号下卷下，与前引无名氏注本各异）亦同彭说。核言之，三道者，非金、木、火之谓，应援魏君本文，指为大易、黄老、炉火之事（炼丹）也。”

（二）《参同契》所述内容

对《参同契》这部著作，后世道家修真之士多钦羡倍至，然而没有一个人对这部著述作出全面而正确的解释。正如前面所述，把《参同契》作内丹解、外丹解、阴阳双修解，都可言之成理而且贯通全篇之旨。或问何以致此？我们认为其因有四：一是道家修炼著作的通病，不肯明白指陈，而是用尽寓言、隐语、借语（比喻）之类，正如魏氏自述：

“窃待贤者谈，曷敢轻为书。结舌欲不语，绝道获罪诛，写情寄竹帛，恐泄天之符，犹豫增叹息，俛仰缀斯愚”，“露见枝条，隐藏本根，托号诸石，覆冒众文……”

正因为这样，所以后人就可以依据自己的认识，做任意的解释。二是魏氏的传承没有延续下来，无论从史书还是道统中都没有魏氏的传承法派，因而后人无从得知魏氏的本意。三是文字障碍，正如朱熹所说：“魏君后汉人，篇目概仿纬书之目，词韵皆古，雅奥难通。”四是该书借用了易象作说理工具，而易象之说可以用于方方面面，表现万殊的事物，均可借易象作完整而系统的阐述。如果明白了《参同契》这些特殊性，再看后世彼此矛盾的注述，就不觉得奇怪了。

写至此，不禁要问，《参同契》一书到底叙述的是什么内容呢？说实在的，我们也只能依文分析之，而不能断言之。我们认为《参同契》一书，是借用易象理论来阐述被后世道教炼养派称述的“阴阳”（人元丹法）、“清静”（天元丹法）、“炉火”（服食外丹，即地元丹法）三种丹法，《参同契》中曾明白指出：

“大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。”

又说，

“序以御政，行之不烦，引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一勿舍，可以长存；配以服食，雄雌设陈，挺除武都，八石弃捐，审用成功，世俗所珍。”

从这里可以明显看出魏氏本意，是把“情性”、“黄老”、“炉火”三种修养内容集《参同契》一书，当魏氏作了上述阐述之后，紧接着又反复叮咛：

“三道由一，俱出径路，枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素”，“罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门……使余敷伪，却被赘愆，命参同契，微览其端”。

下面试就《参同契》原文分析之。不过需要说明的是，现在看到的《参同契》的文章顺序及文字，是否就是魏氏原著面貌，很难肯定。历来注家多有移异其文并随己意划分章节者，更有重新编排文章顺序而伪称《古文参同契》者，我们这里依宋代朱熹的《周易参同契·考异》（四库全书原本）之文章结构进行分析。

1　上篇总论易象在本书之应用与地元丹法

（1）总述易象在本书应用之内容

从“乾坤者，易之门户，众卦之父母”开始，至“明堂布政，国无害道”，主要讲述易学的天人整体观念。古人认为《易》乃是包牺氏

“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是作八卦，以通神明之德，以类万物之情”（《系辞》）。

据史载《易经》在春秋战国时已广为诸侯用于占卜，尽管孔子作十翼以广其传，但其影响尚未涉及各个领域。至汉，易学有了较大发展，不仅对易的象、数、理作了深入考查，对卜的应用拓展至预言灾变，而且在易的阴阳学基础上，把五行理论，天干地支理论融汇进来，使易学成了名符其实的“究天人之际”的学问。汉朝的“京房易”在这方面尤为突出。《参同契》把易象的根本理论予以引叙，作为论述“炼丹”的依据。这一方面表现在书中除一般地扼要介绍了易学有关知识外，还结合当时易学内容如用“纳甲”说以论一月的阴阳进退与八卦的关系（从“三日出为爽，震受庚西方”起，至“壬癸配甲乙，乾坤括始终”）；用卦气说（即“六日七分”法）论述一年之运气顺协与否（从“二至改度，乖错委曲”至“四者之来，由乎胸臆”）；用六虚（即“六甲孤虚”）说明坎离（阴阳）周流之作用（从“天地设位”起，至“上下亦无常”），并借此以喻炼丹之要领。凡此种种，不一而足。另一方面，借天地媾精阴阳相合以成混沌而后万物生之理，以明炼功逆取之道（从“言不苟造”至“升降据斗枢”，以及“八卦列布曜”至“天下然后治”）。

（2）总述炼功的全部内容（从“内以养己”至“应箓受图”）

这一部分中包含着四层内容：

第一层是炼功总则，即

“内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯。闭塞其兑，巩固灵株，三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持，一者以掩蔽，世人莫知之。”

这是虚净功法入手要诀。

第二是炼功诀窍与过程，即从“上德无为”，至“常与人俱”，讲的是炼功不同阶段的不同内容；

第三层则指明了违背清净自然规律的功门，即

“是非历脏法，内视有所思；履行步斗宿，六甲以日辰，阴道厌九一，浊乱弄玄胞；食气鸣肠胃，吐正吸新邪，昼夜不卧寐，肠鸣未尝休，身体以疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸弛，不得清澄居。周回立坛宇，朝暮敬祭祠，鬼物见形像，梦寐感慨之，心欢意喜悦，自谓必延期，遽以夭命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机，诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都。”

这一段历数的各种炼功方法，被魏氏斥为左道旁门，违背了黄老自然规律。

第四层指出，炼功欲得最终成仙目的，尚须服食丹药，即“服食三载，轻举远游”，直至“功满上升，应箓受图”。

（3）论述炼外丹的理法与服食外丹的效应

从“火记不虚作”至上篇终了“昭昭不我欺”。作者在这一段文字中，讲了两部分内容：

一是服外丹的效果：

“金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白更生黑，齿落出旧所，老翁复丁壮，耆妪成姹女，改形免世厄，号之曰真人。”

在魏氏看来，服食外丹的效果是非常显著的（在葛洪的《神仙传》中，有魏氏炼丹服丹的神话般的记载）。当魏氏描述了服食外丹的神效之后，紧接着又告诫人们，这里所说的外丹不是一般炼丹术士炼的八石之类的外丹，即

“世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭值，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之，端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及礜磁，硫磺烧豫章，泥汞相炼治，鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同种，安肯合体居，千举必万败，欲黠反成痴”。

二是炼丹的机理与方法以及过程。魏氏主张服食的外丹经分析得知是 HgS（硫化汞），即硃砂，不过 HgS 有黑 HgS 与红 HgS 之分，黑者有毒而红者无毒。今人林中鹏氏用现代科学手段研究获悉，红 HgS 的分子结构特征是六面晶体，而黑者非是，这一发现为 HgS 的毒性的有无，找到了分子结构层次上的依据，这也说明古人强调服饵（HgS，硃砂）必须是红 HgS，而且要经过特殊的烧炼，方能生成，这一观点决不是无稽之谈，而是有其实践依据的。《参同契》中对此有着一定的描述，即三变过程（从“以金为堤防”，至“赫然成还丹”。）对此，由于我们没有对烧炼外丹的理法进行认真的研究，故不敢贸然抒发个人看法。不过

据友人林中鹏氏 1996 年 11 月讲，他已经按《参同契》所指述的内容，炼出了红 HgS，只是尚未进行服饵实验而已。

2　中篇论述内丹修炼之道

尽管《参同契》一书中并无内丹之名，但中篇所述内容，与后世道家的内丹派所述是大体一致的。

本篇开始也是借助易学理论的纳甲、十二辟卦以及卦爻主时等内容，作为阐述炼功运转周天的比附。从“乾刚坤柔”开始，至“千秋常存”。作者唯恐读者不解其意，故反复叮咛“循据璇玑，升降上下”，“终坤始复，如循连环”等。我们知道，练功的运转周天，是比较简单的问题，然而在经络学说未被人们了解以前，阐述内气沿周天运行就比较困难了。两汉时《黄帝内经》虽然已经问世，但一般修炼者未必都能看到。在这种情况下，不要说阐述沿人体循行的大周天路线，就是内气沿任督二脉运行的状态，也难以明白表述，何况督升任降过程中还有内气的变化呢？作者为了使读者领悟炼功的内在变化，只好借用当时已被很多人了解的易学知识来阐述，至于文中的具体内容，我们在这里就不逐节分析了。

当作者把有关易学知识介绍以后，就转入练功的实质性内容。

（1）言修炼应着眼于先天元精元气。即

“将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无，元精云布，因气托初”，“类如鸡子，黑白相扶，纵横一寸，以为始初。”

（2）言修炼之起始方法与炼功后的各种感受。这里又分两段。前一段在原文中是：

“阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆。二气玄且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征，耳目口三宝，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视览，开阖皆合同，为己之轴辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺以鸿。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜容浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳，修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，芸锄宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。”

这是涵养、发生内气而致周天气脉运行的功夫。第二段功夫则似乎是服食大丹之功，在原文是：

“世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速阏不通。犹盲者不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方，竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不繁。太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚。金华先倡，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘畜禁门，慈母欲养，孝子报恩，严父施令，教饬子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。三五为一，天地至精，可以

口诀，难以书传。子当左转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，逐相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹯，各有其功，何敢有声。不得其理，难为妄言，竭殚家产，妻子饥贫，自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊，如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始。五行相克，更为父母，母含滋液，父主禀与。凝精流形，金石不朽，审专不泄，得为成道。”

或问曰：此篇所述之修炼与上篇之修炼（指“内以养己”诸内容）同欤？异欤？答曰：不同。前者属虚静法门，关键是“元本隐明，内照形躯”以达到“知白守黑，神明自来”（即《管子》所说的“意气定然后反正”）、“神气满堂”、“上有神德居”的要求，使正气充斥全身（“黄中渐通理，润泽达肌肤”）。炼该功则是为了服食丹砂奠定身心素质基础。由此可知，魏氏所述的服食丹砂，与一般服食各种药物（如在本章第一节中所述内容）是不可同日语的。

3　下篇论述阴阳修炼之道

下篇所包括的内容，笔者认为应将中篇的“河上姹女，灵而最神”以下，归下篇；另外，鼎器歌亦属下篇内容。因为彭晓所见《参同契》本，鼎器歌亦在“五相类”的前面。而彭晓在著《周易参同契真义》时，把“五相类”分为四章并入下篇中，全书厘为 90 章以应阳九之数。认为“鼎器歌一篇”，“辞理钩连，字句零碎，分章不得，故独存焉”，而移于全书之后。其实下篇的核心内容（阴阳双修）均披露在鼎器歌中。

下篇全文可分为三段：

从“河上姹女”起，至“智者审思，以意参焉”是第一段。这段指出阴阳修炼的理论根据、注意事项以及功效，尤其申明不可孤修一物。

从“法象莫大乎天地兮”至“天道无适莫兮，常传于贤者”的这一“乱辞”是第二段。因阴阳修为难以明言，故借法象为喻。

最后一段鼎器歌，则属下篇的终结也是精髓，歌曰：

“圆三五，寸一分；口四八，两寸唇；长二尺；厚薄匀；腹三齐，坐垂温；阴在上，阳下奔（以上讲的是阴阳法式）。首尾武，中间文；阴火白，黄芽铅，两七窍，辅翼人；胆理脑，定升玄，子处中，得安存。来去游，不出门，渐成大，性情纯；却归一，还本原。至一周，甚辛勤，密防护，莫迷昏。途路远，复幽玄，若达此，会乾坤；乐道者，寻其根，审五行，定铢分，谛思之，不须论，深藏守，莫传文。御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，录天图兮号真人。”

若将鼎器歌内容与后世阴阳派丹法对照，则可发现，两者是非常一致的。

4　“五相类”补述了全书之不足

这一篇文字，有的版本称作三相类，有的版本称为五相类。称五相类者，把全文分为五段：一《参同》、二《大易》、三《象彼》、四《邻国》、五《委时》；称三相类者，谓此篇文字提纲挈领地讲述了《参同契》一书所述的内容，即大易、黄老、炉火三道由一的炼养方法。（我们认为后者为是。对此，我们在

《参同契》题解及《参同契》所述内容的总述中，都已作了分析，故这里从略。）作者认为这三种方法都是正道、大道，因而都需要保密而不能公开传授，所以在上、中、下篇阐述不同方法时，作者都反复申明其不得已而为之的心态。如上篇中讲到炼丹火候时说：

“寻度其源流，幽明本共居，窃待贤者谈，曷敢轻为书，结舌欲不语，绝道获罪诛，写情寄竹帛，恐泄天之符，犹豫增叹息，俛仰缀斯愚，陶冶有法度，未忍悉陈敷，略述其纪纲，枝条见扶疏。”

中篇述及内丹的修炼，一开始就指出：

“须以造化，精气乃舒，坎离冠首，光耀垂敷，玄冥难测，不可画图。”

在谈到练功过程中的服食（内丹）法时则说：

“三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。”

在下篇则更郑重申明：

“忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画为文，著为图籍，开示后昆，露见枝条，隐藏本根，托号诸石，覆冒众文。”

如果《参同契》所述内容仅限于一种丹法，作者就不会如此一而再，再而三地申明，这还嫌不够，还怕读者不能领会书中所述是三种不同的修炼方法，故在全书写完之后，又画龙点睛地指出“三道由一”与“罗列三条”这一理解全书的关键。

二 《参同契》一书的功绩

（一）重修炼内气，为后世炼养派气功的崛起奠定了基础

我们知道，西汉以前的气功修炼，尽管有重形、重神或形神并重的区别，但未把人体生命要素之一的气，做为修炼重点，因而难以使气功修炼以独特学问的面貌展现于世。魏氏在自身修炼的基础上，对已有的功法进行了总结对比，认为修炼内气的功门是根本大道，其他则是旁门小术。明确指出：①服食丹砂的外丹法门与服食一般药物不同；②内丹清修法门与“是非历脏法，内视有所思”、“食气鸣肠胃，吐正吸新邪”、“身体以疲倦，恍惚状若痴”等不重视内气修炼的功门不同；③阴阳丹法与房中术的“阴道厌九一，浊乱弄玄胞”有根本区别。后世众多注《参同契》者，由于不了解魏氏所述的丹法重在内气：服丹砂是补元气，修内丹是练自身的元精元气，修炼阴阳，则是借同类相补以充足元气并进而修炼之。因而把《参同契》中所列举的违背黄老自然的“诸术”，视为否定《参同契》论述内丹、阴阳的依据。如果把后世道家炼养派（包括清修与阴阳）对左道旁门的论述与《参同契》中论述作一比较，就可发现，它们的论述是完全一致的。如《周易参同契脉望》中说：

“修真成道法门大略有四种：上德无为，不以察求，清净之功也，谓之天元；下德为之，其用不休，返还之事也，谓之人元；九池九鼎，药化功灵，服食之道

也，谓之地元；静则金丹，动则霹雳，符箓之法也，传授真，行持力，亦成南宫列仙，四者之外，皆旁门外道矣。后世方技之流，以盲引盲，不可胜纪，有历脏思神者，有食气导引者，有餐霞吸云者，有枯坐炼魔者，有数息闭息者，皆清净之弊也；有九一采战者，有悬胎接气者，有出胎吸气者，有红铅秋石者，有婴脐梅子者，有离形感气者，皆人元之弊也；有烧炼三黄者，有草木灰霜者，有煮硫干汞者，有金石炼食者，皆地元之弊也；有履斗瞻星者，有日时干支者，有立坛祭祀者，有结想见形者，有诈称仙佛者，皆符箓之弊也。夫三元大道，都是同类施功，无质生质。凡有作为，渣质浊秽，与夫行符箓而缺内功者，尽属邪魔外道。《参同》所以连篇告诫也。”

具体地讲，《参同契》的功绩：

1.把古已有之的房中术提高到了修炼内丹的层次

古人所述的房中术，属于与性保健、性卫生有关的知识，而《参同契》把房中术有关内容予以提纯升华，成了阴阳派内丹的内容，为后世人元丹法崛起与发展奠定了基础。汉末张道陵的五斗米道的男女合气的黄素之术，是否属于魏氏的阴阳丹法不得而知，但宋朝张伯端的《悟真篇》则可看成是此术的发展，尔后阴阳派继续分化，有了刘永年南派的形交、孙汝忠的气交形不交、白玉蟾的神交之别，至清又有东派的陆潜虚、西派的李涵虚等。鉴于对阴阳丹法历来看法不一，甚至有非议，故在本书中仅对其法统在这里作一简单披露，而对其发展变化及著述，以后有关章节中就不介绍了。

2.把服食外丹（丹砂）做为修炼的重要内容，为后世地元丹法奠定了基础

晋之葛洪非常重视外丹的烧炼（详见本节Ⅳ），尽管世人对服食外丹也有不少非议，但后世道教修炼巨宿伍守阳在他著的《仙佛合宗语录》中对外丹是肯定的，而且指出服食外丹必须有练功的雄厚基础，否则必招致恶果。

3.把炼内气的功法予以系统化，成了后世道家气功的主流

尽管炼内气功法是后起的，由于它是在中医学与易学相当发展的基础上建立起来的，因而能更正确地反映与描述练功的全过程。它不仅较《管子》、《荀子》的“治气养心之术”具体，而且较《玉珮铭》也更为详尽可行，因而成了后世道家各派气功的基础（主要表现在各功门无不注重内气的修炼）。由于篇幅关系，在这里就不详细剖析了。

（二）建立了气功的易学说理模式

《易经》一书，于春秋战国时已流行，那时只是用以占卦。只是经孔子从理上阐述后，才把“易”的内容在更广阔的领域中扩展开来。尽管如此，易经的内容，与气功锻炼亦无太多的直接关联。即使是被后世气功引为古据的“艮其背不获其身，行其庭不见其人”之句，从《易经》全经分析，也难以得出就是气功功法的确切定论（当然，后世把这句话赋予了气功内容，从字面上讲，也能说得过去）。真正把气功和易经有关内容联起来是魏伯阳的功劳，在《参同契》中无处不显现出“易”的思想，不仅如此，在《参同契》中，已明确提出乾坤坎离四

卦“为橐籥，覆冒阴阳之道……”，这里已暗伏着后世出现的先天八卦图的全部内容，正因为如此，所以后人把陈抟的先天八卦图的渊源追溯到魏伯阳。由此更可以看出，魏氏援易入气功，是把“易”气功化，是对易学的开拓，与原来意义上的易是不能等同的，对此，王明先生有如下评议：

“魏伯阳作《参同契》，承《京氏易》、《易纬》、黄老自然之道，描写金液还丹之旨。汉人学《京氏易》、《易纬》，只能推究天人，讲说灾异与占候吉凶而已。魏君假《周易》以论作丹，成一家言，开一说之先河，为“万古丹经之祖”，是其特色。《四库提要·京氏易传》条云，“其书虽以《易传》为名而绝不诠释经文，亦绝不附合《易》义”。按《周易》经文，应指卦、卦辞、爻辞为限，彖、象、文言等形式上为章句之学，其实所诠释多非经之本义。诚如朱子所云，《易》为蓍筮作，非为义理作，爻辞如签（可能“彖”字之误——编者）辞耳，凭如签（可能“彖”字之误——编者）辞之卦爻辞，人人皆得发挥为义理，以成其一家言。儒者之说《易》，固成一家言，百家之论《易》，何尝不可成为一家言，古人欲发明圣贤经传，皆自为一书，不以相附。《十翼》之作，原亦不杂于经文。魏伯阳作《参同契》，亦自成书，其言有曰：“若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，《十翼》以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖度，无兆难虑谋。”所谓“制作有所踵，推度审分铢”，即踵接前圣有形之论（人事之理），推度未来无兆之谋（还丹之道），伯阳之制作在此，其特殊面目在此。故古《易》（卦爻）有古《易》本来之意义，先秦儒者有先秦儒者之《易》说，汉儒有汉儒之《易》说，魏伯阳有魏伯阳之《易》理，凡言之成理，持之有故，不必强求其同，更无劳是非优劣之分也。”

这里附带说明一下，魏氏援易入气功是为了把练功的过程讲述清楚，因而这套理论只是一个说理工具，而非练功的实质。然而后世气功的内丹派多沿用这一理论，并代代有发展，形成了一套完整的、与易有关的、练功的返先天理论，致使一些人（包括现代气功界一批人）认为气功与易学是密不可分的，离开易学则谈不上内丹的返还之道。这实在是一种误解。因为练气功的实质是练精、气、神，说得更简单些，只是神、气二字，这些在后世很多丹道派的名著中，都是比较肯定的。正因为这一道理，我们在《中国气功发展简史》这本书中，未对《易经》一书作特殊介绍，这与那些把《易经》视为经典著作者形成了鲜明对照。如此说来，我们是否认为《易经》与传统气功毫无关系呢？当然也不能这样武断地否认。因为《易经》一书是“究天人之学”的，是“有天道、有地道、有人道”的，该书中阐述的发展的、辩证的观点，对指导人们的正确行动是有着积极作用的，尤其是爻辞中的内容，不仅和该卦所主内容有关，而且和爻的属性（阴阳）、位置以及和各爻之间的相互关系有关。这一切不仅是占卜的依据，而且更重要的是在特定的环境与时间里，应遵守的准则。因此掌握并活用这些道理以应世，就能处理得当而应付裕如。这种处事标准与《中庸》中所说的“发而皆中节谓之和”相仿佛。从这个意义上讲，遵守《易经》所示之理，即可以是气功生活化的表

现，也可以是“从心所欲不逾矩”的高层次修养的表现，而这一切又是属于古代朴素气功的内容的。然则这与后世所谓的练内丹是不可同日语的。至于《易经》中有关内容在气功中的运用，在我们系列教材之六《传统气功知识综述·八卦理论》中有着全面阐述，这里不复赘。

Ⅱ 《太平经》

《太平经》又称《太平青领书》，据考查，该书成书于东汉。起初可能先有一个简单的秘传本，后由于吉（或称干吉）、宫崇加工编纂而成，分 10 部，170 卷。唐朝道人闾丘方远将该书主要内容摘录之，命名为《太平经钞》，也分十卷。又有唐朝道人（不著名氏）将《太平经》中有关“守一”的修炼内容辑录之，命名为《太平经圣君秘旨》。这三书均已入明正统《道藏》，不过，《太平经》一书已严重佚亡，仅存 57 卷，后人王明先生，在以上三书的基础上，广事搜罗其他著作中曾引用的《太平经》的有关内容，严加考核，写成了《太平经合校》一书，亦分 10 部，170 卷。尽管不敢说已复《太平经》之原貌，但可以说已在最大限度上使之恢复。

《太平经》一书，篇幅很长，内容也很庞杂，格调也不很一致，这正体现了该书非出自一人之手。书中不仅充满着阴阳五行天干地支等与谶纬神学相关的内容，而且用了相当多的笔墨来阐述作者对治理国家的方方面面的见解与主张。我们所以把这样一部看来很像小说的著述列入古典气功学的范畴，这是因为：①该书所述内容是以元气学说为线索贯穿起来的；②气功学的基础理论——天人合一的整体观，在书中得到了系统的体现；③对养生、保健、祛病的功法（包括一些治疗方法）有着系统的记述。下分述之：

一 以元气为线索的天人整体观

《太平经》一书在阐述自然界乃至人体及其整体时，是从元气的角度描述的，在谈及人对整个社会以及自然的体现时，则是以“太平气”这一名称阐述的。从全书的内容看，该书作者似乎更着意于对后者的阐发，这恐怕也是作者命名该书为“太平经”的主旨。在《太平经合校·卷 48》中说：

“愿闻其太平气之字。”“太者，大也，乃言其积大行如天，凡事大也，无复大于天者也。平者，乃言其治太平均，凡事悉理，无复奸私也；平者，比若地居下，主执平也，地之执平也。比若人种善得善，种恶得恶，人与之善用力，多其物。子好善，人与之鲜，鲜其物恶也。气者，乃言天气悦喜下生，地气顺喜上养；气之法行于天下地上，阴阳相得，交而为和，与中和气三合，共养凡物，三气相爱相通，无复有害者。太者，大也；平者，正也；气者，主养以通知也；得此以治，太平而和，且大正也，故言太平气至也。”“善哉善哉！此者乃独言天地中和气，当合相通共治耶？凡事皆当三合共事耶？”“善哉善哉！子之言也，已得天法，

帝王象之以治，比若神矣。然为真人具说之，自随而记之。”“唯唯。”“元气与自然太和之气相通，并力同心，时恍恍未有形也，三气凝，共生天地。天地与中和相通，并力同心，共生凡物。凡物与三光相通，并力同心，共照明天地。凡物五行刚柔与中和相通，并力同心，共成共万物。四时气阴阳与天地中和相通，并力同心，共兴生天地之物利。孟仲季相通，并力同心，各共成一面。地高下平相通，并力同心，共出养天地之物。蠕动之属雄雌合，乃共生和相通，并力同心，以传其类。男女相通，并力同心共生子。三人相通，并力同心，共治一家。君臣民相通，并力同心，共成一国。此皆本之元气自然天地授命。凡事悉皆三相通，乃道可成也。”（《太平经合校》第 148～149 页）

在《太平经·卷 93》中说：

“太平者，乃无一伤物，为太平气之为言也。凡事无一伤病者，悉得其处，故为平也。若有一物伤，辄为不平也。”

又说：

“春物悉生，无一伤者，为青帝太平也。夏物悉长，无一伤者，为赤帝太平也。六月物悉见养，无一伤者，为黄帝太平也。秋物悉成实收，无一伤者，为白帝太平也。冬物悉藏无一伤者，为黑帝太平也。”（《太平经合校》第 398～399 页）

另外“太平”还有人民安乐之意，如“无夭伤人，则太平气至矣”。对于“太平经”，《太平经钞癸部》中说：

“都曰大顺之道。太者，大也；大者，天也；天能覆育万物，其功最大。平者，地也，地平，然能养育万物。经者，常也；天以日月五星为经，地以岳渎山川为经。天地失常道，即万物悉受灾。帝王上法皇天，下法后地，中法经纬，星辰岳渎，育养万物。故曰大顺之道。”（《太平经合校》第 718 页）

下面分元气论与整体观两部分介绍之：

（一）元气理论

“元气”一词始见于董仲舒的《春秋繁露》。如

“若元气之流皮毛腠理也”，

此无疑是指人之元气；又说：

“五者，人之始也，五正则元气和顺。”

这里所说则有天人感应之思想，为“太平气”的提出奠定了基础。刘歆在《钟律书》中开始用“太极元气”之名，而《汉书·律历志》则提出“太极元气，涵三为一”的见解。这个“三”是指天地人还是太始、太素、太初，抑或兼而有之，则不得而知，而纬书中则谈“元气”尤详，如《河图括地象》中说：

“元气无形，汹汹蒙蒙，偃者为地，伏者为天。”

《春秋说题辞》中说：

“元气以为天，浑沌无形。”

尔后，王充在他的《论衡》中也多次谈到了“元气”，如

“元气未分，浑沌为一”，“人禀元气于先天”，“人未生，在元气中，既死复归元气”，“万物之生，皆禀元气”

等。王符在他的《潜夫论》中也反复强调了“元气”。如

“元气窈冥，未有形兆，万精合并，混而为一。”

《太平经》把两汉较零散的元气理论作了进一步的发挥，使之成了较为系统的理论。《太平经》认为元气是先于天地万物并形成天地万物的特殊物质，提出了

“万物始于元气”，“元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生”，“元气归留，诸谷草木蚑行喘息蠕动，皆含元气，飞鸟步兽，水中生亦然”；

对于元气的体性则指出：

“元气恍惚自然”，“元气自然，共为天地之性”，“元气有三名：太阳、太阴、中和”；

对于元气与天地万物的关系，该书指出：

“一气为天，一气为地，一气为人，余气散备万物。”

又说，

“天地人本同一元气，分为三体，各自有祖始。”

至于元气生天地人的机制，该书中说：

“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴成地，名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。”

而元气所以能生天地万物，是遵循了道的规律的缘故，书中指出：

“道无所不能化，故元气守道，乃行其气，乃生天地，无柱而立，万物无动类而生，遂及其后世相传，言有类也。比若地上生草木，岂有类也。是元气守道而生如此矣。自然守道而行，万物皆得其所矣。天守道而行，即称神而无方。上象人君父，无所不能制化，实得道意。地守道而行，五方合中央，万物归焉。三光守道而行，即无所不照察。雷电守道而行，故能感动天下，乘气而往来。四时五行守道而行，故能变化万物，使其有常也。阴阳雌雄守道而行，故能世相传。凡事无大无小，皆守道而行，故无凶。”（《太平经合校》第 21 页）

（二）天人整体观理论

《太平经》一书所阐述的天人整体观，是以元气为本源，以人为核心的整体观，其中人天感应占了相当多的内容。乍一看来，似乎是在《黄帝内经》基础上的倒退，但若能揭去其神化之标签，认真探询其真谛，则可发现其中蕴含着一定深度的与“人天混化”相关的内容，这是有志深究智能气功理论渊源者所当留意的。

1　天地自然本源同一于元气阴阳

《太平经钞辛部》中说：

“天上各异，自有自然元气阴阳，与吾文相似……天上无极之三光各异，自有自然元气阴阳……天上中居各异，自有自然元气阴阳……天上三光各异，自有自然元气阴阳……天上云气各异，自有自然元气阴阳……天上音响雷电各异，自

有自然元气阴阳……天下风雨各异，自有自然元气阴阳……天下居中，风云气各异，自有自然元气阴阳……地上之人各异，自有自然元气阴阳……地上蚑行各异，自有自然元气阴阳……地上草木各异，自有自然元气阴阳……地上山阜各异，自有自然元气阴阳……地上川谷水泽各异，自有自然元气阴阳……地下各异，自有自然元气阴阳……地下无极阴阳各异，自有自然元气阴阳……五行各异，自有自然元气阴阳……四时各异，自有自然元气阴阳……六甲十干各异，自有自然元气阴阳……六甲十二子各异，自有自然元气阴阳……八方各异，自有自然元气阴阳……神灵各异，自有自然元气阴阳……

天，太阳也。地，太阴也。人居中央，万物亦然。天者常下施，其气下流也。地者常上求，其气上合也。两气交于中央。人者，居其中为正也。两气者常交用事，合于中央，乃共生万物。万物悉受此二气以成形，合为情性；无此二气，不能生成也。故万物命系此二气，二气交相于形中。”（《太平经合校》第 692～694 页）

在《太平经和三气兴帝王法》中说：

“元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。天有三名，日、月星，北极为中也。地有三名，为山、川、平土。人有三名，父、母、子。治有三名，君、臣、民，欲太平也。此三者常当（“当”襄傅注作“相得”）腹心，不失铢分，使同一忧，合成一家，立致太平，延年不疑矣。”（《太平经合校》第 19 页）

在这里，《太平经》的作者认为，事物是由三个要素组成的，它们三者互相结合，不可或缺，才有事物和事物的发展。从无形的元气，到由元气产生的有形体的天地人和人类社会，都是如此。这就是所谓的“三合相通”说。对于这一点，在卷四十八《三合相通诀》中更进行了集中的详细论述。它说：

“元气与自然太和之气相通，并力同心，时恍恍未有形也，三气凝，共生天地。天地与中和相通，并力同心，共生凡物。凡物与三光相通，并力同心，共照明天地。凡物五行刚柔与中和相通，并力同心，共成共万物。四时气阴阳与天地中和相通，并力同心，共兴生天地之物利。孟仲季相通，并力同心，各共成一面。地高下平相通，并力同心，共出养天地之物。蠕动之属雄雌合，乃共生和相通，并力同心，以传其类。男女相通，并力同心，共生子。三人相通，并力同心，共治一家。君臣民相通，并力同心，共成一国。此皆本之元气自然天地授命。凡事悉皆三相通，乃道可成也。”（《太平经合校》第 148～149 页）

至于自然元气与人的关系，该书指出：

“今是委气神人（该书曾指出“无形委气神人与元气相似”——编者），乃与元气合形并力，与四时五行更生。凡事人神者，皆受之于天气，天气者受之于元气。神者乘气而行，故人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。故无神亦死，无气亦死。”

又说：

“五行乃得兴生于元气，神乃与元气并同身并行。今五行乃入为人脏……”（《太平经合校》第 96 页）

2　以人为核心的人天感应的天人整体观

①人是精气神三位一体的整体

《太平经·令人寿治平法》中说：

“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。”（《太平经合校》第 728 页）

在《还神邪自消法》进一步指出：

“分别三气所长，还神守身。太阳天气故称神。形者，太阴主祇，包养万物，故精神藏于腹中，故地神称祇。精者，万物中和之精。故进退无常；天地阴阳之精，共生万物，此三统之历也。神者主生，精者主养，形者主成。此三者乃成一神器，三者法君臣民，故不可相无也。故心神动摇，使形不安，存之不置。利其可安即留矣，不用其可安即去矣。始学用其可，安之教之，久久自都安不去矣。阴气阳气更相摩砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。故养生之道，安身养气，不欲数（御览无数字）怒喜也。古者明师，教帝王皆安身，使无忧，即帝王自专矣。天喜太平气出，无不生成。天恨形（形通假作刑）罚之气出，莫不杀伤，万物莫不被其毒，故同忧也。天不守神，三光不明；地不守神，山川崩沦；人不守神，身死亡；万物不守神，即损伤。故当还之乃曰强，不还自守曰消亡也。”（《太平经合校》第 727 页）

该书还指出：

“子欲使后世常谨常信，自亲自爱，神明精气，不得去离其身，则不知老不知死矣。夫神明精气者，随意念而行，不离身形。神明常在，则不病不老，行不遇邪恶。若神明亡，病者立死，行逢凶恶，是大效也。人欲不病，宜精自守也。凡事不过自然，自然中无精神，（原文是句号，考前后文意不应是句号，故改为逗号——编者）凡事皆不成神，不过大道与天地之性，中无大精神，尚皆不成，不能自全。故天地之道，据精神自然而行。故凡事大小，皆有精神，巨者有巨精神，小者有小精神，各自保养精神，故能长存。精神减则老，精神亡则死，此自然之分也。安可强争乎？凡事安危，一在精神。故形体为家也，以气为舆马，精神为长吏，兴衰往来，主理也。若有形体而无精神，若有田宅城郭而无长吏也。夫长吏者，乃民之司命也，忠臣孝子大顺之人所宜行也。夫人之身，而不忠于上，不考其亲，是负其身，戮其刑，亡其本也。常思善，精神集来随人也；思恶，精神亦来集人也。乃入人腹中，随趋人所思，使悁悒不能忘之矣。”（《太平经合校》第 698～699 页）

《太平经》作者特别强调心的作用，在《忍辱象天地至诚与神相应大戒》中说：

“心者，最藏之神尊者也。心者，神圣纯阳，火之行也。火者，动而上行，与天同光。故日者，乃火之王，为天之正，无不照明。故人为至诚，心中正疾痛应。心神至圣，乃上白于日，日乃上白于天。故至诚于五内者，动神灵也。是故可不慎乎？”真人曰：“可畏哉！可畏哉！愚生过问，是甚大怖。”“子知怖，活之根也；子不知怖，死之门也；安危在子之身，无于他所焉。”“今虽每问天师而怖骇者，又问乃诀乃大解，不问又无缘得知之。”“然，子言是也，暗而不好问，何时复得昭昭哉？行言，欲问何等？”“今谨已闻至诚动天，愿闻动地意。”“善哉！子言日益大深，不惜之也。行安坐，为子道之。不言恐得过于子。若天独疾后世人不至诚，而使真人来主问之也。诺。今为子说之。明德。”“唯唯。”“行，人之至诚，有所可念，心中为其疾痛，故乃发心腹不而食也。念之者，心也，意也。心意不忘肝最仁，故目为其主出涕泣，是其精思之至诚也。精明人者，心也。念而不置者，意也，脾也。心者纯阳，位属天。脾者纯阴，位属地。至诚可专念，乃心痛涕出，心使意念主行，告示远方。意，阴也，阴有忧者当报阳，故上报皇天神灵。脾者，阴家在地，故下入地报地。故天地乃为其移，凡神为其动也。子欲知其大效，吾不欺真人也。真人但安坐深幽室闲处，念心思神，神悉自来到，此不明效证邪？是吾告子至诚之信也，吾未尝空无法而说也。故求道德凡人行，皆由至诚，乃天地应之，神灵来告之也。”（《太平经合校》第 426～427 页）

该书认为，心不仅对人身有作用，而且心的活动与天地自然乃至社会都有着密切关系，指出：

“元气自然，共为天地之性也。六合八方悦喜，则善应矣；不悦喜，则恶应矣。状类景象其形、响和其声也。太阴、太阳、中和三气共为理，更相感动，人为枢机，故当深知之。”（《太平经合校》第 17～18 页）

又说：

“心意谋事於内，响应於外，欲知其道，正影响之应也。心以意吉凶之门户。古者太平之君，其理要但用心意善，即臣善，用意误，得臣亦误。心意，天地枢机也，不可妄动也，使和气错乱，灾害日生矣。”（《太平经合校》第 311 页）

②人天整体观

A．人与大自然相适。《太平经·炙刺诀》中说：

“炙刺者，所以调安三百六十脉，通阴阳之气而除害者也。三百六十脉者，应一岁三百六十日，日一脉持事，应四时五行而动，出外周旋身上，总于头顶，内系于藏。衰盛应四时而动移，有疾则不应，度数往来失常，或结或伤，或顺或逆，故当治之。”

又说：

“天道制脉，或外或内，不可尽得而知之也，所治处十十治诀，即是其脉会处也；人有小有大，尺寸不同，度数同等，常以（上穷下臼）穴分理乃应也。道书古今积众，所言各异，名为乱脉也；阳脉不调，反治阴脉。使人被咎，贼伤

良民，使人不寿。脉乃与天地万物相应，随气而起，周者反始，故得其数者，因以养性，以知时气至与不也，本有不调者安之。故者圣贤，坐居清静处，自相持脉，视其往来度数，至不便以知四时五行得失，因反知其身衰盛，此所以安国养身全形者也，可不慎乎哉！人惑随其无数炙刺，伤正脉，皆伤正气，逆四时五行，使有灾异；大人伤大，小人伤小，尽有可动摇不居其处者，此自然之事也。”（《太平经合校》第 179～180 页）

B．人统理天地万物自然之气。该书《九天消先王咒法》中说：

“夫人者，乃理万物之长也。其无形委气之神人，职在理元气；大神人职在理天；真人职在理地；仙人职在理四时；大道人职在理五行；圣人职在理阴阳；贤人职在理文书，皆授语；凡民职在理草木五谷；奴婢职在理财货。何乎？凡事各以类相理。无形委气之神人与元气相似，故理元气。大神人有形，而大神与天相似，故理天。真人专又信，与地相似，故理地。仙人变化与四时相似，故理四时也。大道人长於占知吉凶，与五行相似，故理五行。圣人主和气，与阴阳相似，故理阴阳。贤人治文便言，与文相似，故理文书。凡民乱愦无知，与万物相似，故理万物。奴婢致财，与财货相似，富则有，贫则无，可通往来，故理财货也。夫皇天署职，不夺其心，各从其类，不误也；反之，为大害也。故署置天之凡民皆当顺此，古者圣人深承知此，故不失天意，得天心也。真人今宁晓此不？”“善哉善哉！”“吾是所言，以戒真人，不失之也。”“唯唯。”“行努力。”“愚生今心结不解言，是九人各异事，何益于王治乎不也？”“治得天心意，使此九气合和，九人共心，故能致上皇太平也。如此九事不合乖忤，不能致太平也。此九事乃更迭相生成也，但人不得深知之耳，先圣贤未及陈之也，故久闭绝乎！”“然今一事不得治，不可平，何也？”“太上皇气太至，此九人皆来助王者治也。一气不和，辄有不是者，故不能悉和阴阳而平其治也。其来云何哉？无形神人来告五者，其心日明。大神人时见教其治意；真人仙人大道人悉来为师，助其教化；圣人贤者出，其隐士来为臣；凡民奴婢皆顺善不为邪恶，是乃天地大喜之征也。其一气不和，即辄有不至者，云何乎？元气不和，无形神人不来至；天气不和，大神人不来至；地气不和，真人不来至；四时不和，仙人不来至；五行不和，大道人不来至；阴阳不和，圣人不来至；文字言不真，大贤人不来至；万物不和得，凡民乱，财货少，奴婢逃亡，凡事失其职。此正其害也。今真人即欲救天乱气，宜努力平之，勿倦懈，慎之。”“唯唯。”“气得，则此九人俱守道，承负万世先王之灾悉消去矣。此人俱失其所，承负之害日增。此九人上极无形，下极奴婢，各调一气，而九气阴阳调。夫人，天且使其和调气，必先食气；故上士将入道，先不食有形而食气，是且与元气合。故当养置茅室中，使其斋戒，不睹邪恶，日练其形，毋夺其欲，能出无间去，上助仙真元气天治也。”（《太平经合校》第 88～90 页）

这里需要指出的是，《太平经》作者认为，天人感应是天神依人行为之善恶而显现灾异祥瑞，一个国家是如此，一个人也是如此。这似乎成了无稽之谈，然而细究其理则可发现，该书称述的天神之意志与元气的功用是一致的。当人们

行善时，六神喜悦，则元气功能得以自然呈现。该书卷一百十五至一百十六中曾指出：

“元气自然乐，则合共生天地，悦则阴阳和合，风雨调。风雨调，则共生万二千物。凡物乐，则奇瑞应俱出，生万物之应，精上著天，三光更明察察也。三光乐而合，则四时顺行。春乐生，夏乐长，秋乐收，冬乐藏。四时乐喜，五行不逆，则人民兴……”（《太平经合校》第 647～648 页）

该书《急学真法第六十六》中说：

“夫为善者，乃事合天心，不逆人意，名为善。善者，乃绝洞无上，与道同称。”（《太平经合校》第 158 页）

否则，天神怪罪则灾变从生——阴阳乖戾——元气不能正常发挥作用。而人的善行主要指符合道的规律，尤其是人君与民众的意志情绪得到统一时，对元气影响更大。如《太平经卷之一百一十六》中说：

“夫心同意合，皆为大乐也。苦心异意，皆为乖错，悉致苦气也。夫乐者，何必歌舞，众声相和也。苦者，何必致斗争，众凶祸并起。相乐者，所以厌断刑也。相愁苦者，所以致逆也。其相顺同心，何谓乎？凡人大小能同其意者，必乐也，几类之哉？宜复更自精详其意，天上皇平洞极之师，为天加一言，重解决其意也。然未欲大得天地之心意，有益于帝王政理者，乃当顺用天地之心意，不可逆太岁诸神，同合其气，与帝王用事。同喜同心，同指同方，同运同枢，同根同意。故古者圣人陈法使帝王，春东方，夏南方，秋西方，冬北方者，主与此天气共事也，气同故相迎也。是主所谓谨顺天之道，与天同气。故相承顺而相乐，主所言和同者，相乐也。相乐者，则天地长喜悦，不战怒。不战怒，则灾害奸邪凶恶之属悉绝去矣。”恶人绝去，乃致平气……（《太平经合校》第 629～630 页）

对这种现象，在一定程度上可以看作是“场”的结果。

另外，该书作者尽管多处提到神的作用，但对这个神的理解，却不是虚无缥缈的神仙的“神”，该书指出：

“为善亦神自知之，恶亦神自知之。非为他神，乃身中神也。夫言语自从心腹中出，傍人反得知之，是身中神告也。故端神靖身，乃治之本也，寿之征也。”（《太平经合校》第 12 页）

二 系统的功法

尽管在《太平经》中，讲述道德以及儒家治世的内容占了很大篇幅，因而很少有人把这一巨著看成是气功学的内容，这一方面是受了后世道教内丹学的影响，另一方面是忽略了气功的修德内容，使气功从朴素气功的道的层次沦入术的窠臼。若能跳出这一圈子来看《太平经》，则可发现，该书中不仅有根本大道内容，也有很多具体方法。

（一）练功的九个层次

《真道九首得失文诀》中指出：

“道有九度……今将为真人具陈其意，自随而记之，勿使有所失也。”“唯唯。”“然一事名为元气无为，二为凝靖虚无，三为数度分别可见，四为神游出去而还反，五为大道神与四时五行相类，六为刺喜，七为社谋，八为洋神，九为家先。一事者各分为九，九九八十一首，殊端异文密用之，则共为一大根，以神为使，以人为户门。今为子条诀之，亦不可胜豫具记，自思其意，其上三九二十七者，可以度世；其中央三九二十七者，可使真神吏；其下三九二十七者，其道多耶，其神精不可常使也。令人惚惚恍恍，其中时有不精之人，多失妄语，若失气者也。”“今愚生见师言，眩冥不知东西，愿分别为下愚生说之。”“然，其上第一元气无为者，念其身也，无一为也，但思其身洞白，若委气而无形，常以是为法，已成则无不为无不知也。故人无道之时，但人耳，得道则变易成神仙；而神上天，随天变化，即是其无不为也。其二为虚无自然者，守形洞虚自然，无有奇也；身中照白，上下若玉，无有瑕也；为之积久久，亦度世之术也，此次元气无为象也。三为数度者，积精还自视也，数头发下至足，五指分别，形容身外内，莫不毕数，知其意，当常以是为念，不失铢分，此亦小度世之术也，次虚无也。四为神游出去者，思念五藏之神，昼出入，见其行游，可与语言也；念随神往来，亦洞见身耳，此者知其吉凶，次数度也。五为大道神者，人神出，乃与五行四时相类……名为具道，可降诸邪也。六为刺喜者，以刺击地，道神各亦自有典，以其家法，祠神来游，半以类真，半似邪，颇使人好巧，不可常使也，久久愁人。七为社谋者，天地四时，社稷山川，祭祀神下人也，使人恍惚，欲妄言其神，暴仇狂邪，不可妄为也。八为洋神者，言其神洋洋，其道无可系属，天下精气下人也，使人妄言，半类真，半类邪。九为家先，家先者纯见鬼，无有真道也，其有召呼者，纯死人之鬼来也。此最道之下极也，名为下士也。得其上道者，能并使下，得其下道者，不能使其上也。”“今愿闻何故有是上下乎哉？”“然此者，人行之所致也，守本者得上，好身神出入游者得中也，愚人乃损其本守末，他游神者得下。守本者能尽见之，守中者半见之，守末者不能还自镜见之道也。”（《太平经合校》第 281～284 页）

至于何者为守本？该书中说：

“本者是其本师，枝实者是弟子。是故古之学，悉先念思本，乃学其道也。故可为者，得与天心合，故吉也。夫种木不择得善木，又植恶地，枝叶华实，安得美哉？此者，始以端身，正性道意，止归之元气，还以安身。念古法，先师所职行，何以能自治。计定意极，且自得之。先以安形，始为之，如婴儿之游，不用筋力，但用善意。详念先人独寿，其治独意，以何得之。但以至道，绳邪去奸，比若神矣，无有奇怪。本正以是为之，故得天心，不负地意，四时周，五行安，子孙不相承负，各怀至德，不复知为邪恶也。”（《太平经合校》第 308 页）

综观以上九法可以看出：前三法是守气与形；四、五两法乃思神法；后四法则有若自发功的各种表现。可惜的是没有全面地记叙而已。

《太平经卷之一百三》则有“虚无”、“无为”、“自然”之法与图：

“虚无者，乃内实外虚也，有若无也。反其胞胎，与道居也，独存其心，县龙虑也；遂为神室，聚道虚也。但与气游，故虚无也；在气与神，其余悉除也。以心为主，故得无邪也；详论其意，毋忘真书也；得之则度，可久游也；何不趣精，反与愚俱也；凶祸一至，被大灾也；弃其真朴，反成土灰也。贤者见书，诫之诫之。无为者，无不为也，乃与道连；出婴儿前，入无间也。到于太初，乃反还也；天地初起，阴阳源也；入无为之术，身可完也；去本来末，道之患也；离其太初，难得完也；去生已远，就死门也；好为俗事，伤魂神也；守二忘一，失其相也；可不诫哉，道之元也；子专守一，仁贤源也；天道行一，故完全也；地道行二，与鬼神邻也；审知无为，与其道最神也；详思其事，真人先也；闭子之金阙，毋令出门也；寂无声，长精神也；神气已毕，仙道之门也；易哉大道，不复烦也；天道无有亲，归仁贤也。

自然之法，乃与道连，守之则吉，失之有患。比若万物生自完，一根万枝无有神，详思其意道自陈，俱祖混沌出妙门，无增无减守自然。凡万物生自有神，千八百息人为尊，故可不死而长仙，所以早终失自然，禽兽尚度况人焉。愚者贱道志，下与地连，仁贤贵道，忽上天门，神道不死，鬼道终焉。子欲为之，如环无端。慎毋有奇，自益身患，亦毋妄去，令人死焉。天地之性，独贵自然，各顺其事，毋敢逆焉。道兴无为，虚无自然，高士乐之，下士恚焉。详学于师，亦毋妄言，有师道明，无师难传。学不师诀，君子不言。妄作则乱，文身自凶焉。道已毕备，便成自然。”（《太平经合校》第 469～472 页）

这些论述与后世自然清静法门是一致的。不仅如此，该书中还有多处记述了练功的内在感受，如《合阴阳道法》中说：

“还年不老，大道将还，人年皆将候验。瞑目还自视，正白彬彬。若且向旦时，身为安著席。若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸者益快意，心中忻忻，有混润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也。”（《太平经合校》第 11 页）

《太平经钞辛部》中则有辟谷的记述：

“请问不食而饱，年寿久久，至于遂存，此乃富国存民之道。比欲不食，先以导命之方居前，因以留气。服气药之后，三日小饥，七日微饥，十日之外，为小成无惑矣，已死去就生也。服气药之后，诸食有形之物坚难消者，以一食为度。食无形之物，节少为善。百日之外可不食，名不穷之道，名为助国家养民，助天地食主。少者为吉，多者为凶，全不食亦凶，肠胃不通。通肠之法：一食为适，再食为增，三食为下，四食为肠张，五食饥大起，六食大凶恶，百疾从此而生，至大饥年当死。节食千日之后；大小肠皆满，终无料也。令人病悉除去，颜色更好，无所禁防。古者得道，老者皆由不食。君臣民足以安身心，理其职，富者足以存财，贫者足以度躯。君子行之，善乐岁，凶年不危亡。”（《太平经合校》第 684 页）

凡此种种，不一而足。

（二）对“守一”的阐述

“守一”又称“守一明”法。《太平经》作者在修炼上非常重视“守一”，因而对“守一”的阐述非常详细。

1　“一”与“守一”

对于“一”，《修一却邪法》中说：

“天地天辟贵本根，乃气之元也。欲致太平，念本根也。不思其根，名大烦，举事不得，灾并来也。此非人过也，失根基也。离本求末，祸不治，故当深思之。夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。当欲知其实，在中央为根，命之府也。故当深知之，归仁归贤使之行。人之根处内，枝叶在外，令守一皆使还其外，急使治其内，追其远，治其近。守一者，天神助之。守二者，地神助之。守三者，人鬼助之。四五者，物祐助之。故守一者延命，二者与凶为期。三者为乱治，守四五者祸日来。深思其意，谓之知道。故头之一者，顶也。七正之一者，目也。腹之一者，脐也。脉之一者，气也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，肠胃也。能坚守，知其道意，得道者令人仁，失道者令人贪。”（《太平经合校》第 12～13 页）

该书中还说，

“故上皇道应元气而下也，子勿怪之也。以何为初，以思守一，何也？一者，数之始也；一者，生之道也；一者，元气所起也；一者，天之纲纪也。”(《太平经合校》第 60 页)

还有，

“一者，其元气纯纯之时也，元气合无理，若风无理也，故都合名为一也。”（《太平经合校》第 392 页）

又说：

“一者，乃至道之喉襟也。”

还说，

“一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。”（《太平经合校》第 369 页）

由此可见，《太平经》中所说的“一”，其含义是很广的。而练功“守一”，则是要使精气神形合而为一。《太平经钞壬部》中说：

“古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。”（《太平经合校》第 716 页）

2　“守一”方法介绍

《太平圣君秘旨》中把《太平经》“守一”的内容，诸如方法、效果等做了专门辑录，现择其要介绍如下：

“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明，欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一。久即彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。修其内，反应于外，内以致寿，外以致理，非用筋力，自然而致太平矣。

守一明之法，未精之时，瞑目冥冥，目中无有光。

守一复久，自生光明，昭然见四方，随明而远行，尽见身形容，群神将集，故能形化为神。”（《太平经合校》第 739 页） “

守一明法，长寿之根，万神可御，出光明之门。守一精明之时，若火始生时，谨守勿失，始赤，久久正白，久久复青，洞明绝远，还以理一，内无不明，百疾除，守之不懈，度世超腾矣。守一明法，若日出之明，日中之明。”（《太平经合校》第 16 页） “

守一明法，明有正青，青而清明者，少阳之明也。

守一明法，明正赤若火光，光者度世。

守一明法，明正黄而青者，中和之光其道良药。

守一明法，正白如清水，此少阴之明也。

守一明法，明有正黑，清若窥水者，太阴之光。

守一明法，四方皆暗，腹中洞照，此太和之明也，大顺之道。

守一明法，有外暗内暗，无所属，无所睹。此人邪乱，急以方药助之，寻上七首，内自求之。

守一之法，不言其根，谨闭其门；不敢泄漏，谨守其神；外暗内明，一乃可成。

守一之法，将与神游。万神自来，昭昭可俦。

夫欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹。

守一之法，内有五守，外有六候，十一之神，同一门户。

守一之法，当念本无形，凑液相合，一乃从生，去老反稚可得长生。子若守一，无使多知，守一不退，无一不知；所求皆得，端坐致之。子欲大乐，与一相知，去荣辞显，一乃相宜。子欲养老，守一为早，平床坐卧，与一相保，不食而饱，不德衰老。

守一之法，皆从渐起，守之积久，其一百日至。

守一之法，无致巧意，一乃自效。

夫欲守一，乃与神通，安卧无为，反求腹中；卧在山西，反知山东。

守一之法乃万神本根，根深神静，死之无门。”（《太平经合校》第 739～741 页）

3．“守一”功效介绍

“守一”之功效在《太平经》描述很多，现仅依《太平圣君秘旨》简单介绍之：

“守一之法，密思其要，周而复始，无端无徼，面目有光明，精神洞晓。

守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。内使常乐，三尸已落。

守一之法，有三百六十六数。数有一精，精有一神，守一功成，此神可睹。”（《太平经合校》第742页）

“夫守一道，得古今守一者，复以类聚之：上贤守之度世；中贤守之为帝王良辅善吏；下材行之，不知喜怒，天下无怨。

守一者，守之有余，善乃洞洽六方八远，恩与天地同计。”（《太平经合校》第409～410页）

“守一之法，老而更少，发白更黑，齿落更生。守之一月，增寿一年；两月增寿二年；以次而增之。”（《太平经合校》第740页）

“守一之法，可以知万端，万端者不能知一。夫守一者，可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷因，可以理病，可以长生，可以久视。元气之首，万物枢机。天不守一失其清，地不守一失其宁，日不守一失其明，月不守一失其精，星不守一失其行，山不守一不免崩，水不守一尘土生，神不守一不生成，人不守一不活生。一之为本，万事皆行。子知一，万事毕矣。”（《太平经合校》第743页）

（三）其他

1　其他功法

《太平经》还记载了很多功法，只是过于简略，难以断定到底是何功法。如《胞胎阴阳规矩正行消恶图》中所述：

“神人语，真人内，子已明也，损子身，其意得也。其外理自正，瞑目内视，与神通灵。不出言，与道同，阴阳相覆天所封。长生之术可开眸，子无强肠宜和弘，天地受和如暗聋。欲知其意胞中童，不食十月神相通。自然之道无有上，不视而气宅十二重。故反婴儿则无凶，老还反少与道通。”（《太平经合校》第193页）

这似乎与后世丹道功有关；而《八卦还精念文》所述（因文繁不录）则开后世五脏神功法之先河，至于治病的各种小功法，如祝法、吞字法等则是后世祝由科的前导。

2　对练功幻觉与“真妄相攻”的描述

《太平经合校·致善除邪令人受道戒文第一百八》中说：

“神人言：‘夫且得道，临且成之时，乃与诸神交结也，与精神为邻里，出入相见睹，与人相爱，若父子也。夫道，乃重事也，或悔与人，且欲夺人道，故先试人，视人坚不。共来欺人，使人妄语，得其辞语，坚闭之，慎无传之也，即可得寿也，久可得真道矣，传之日消亡矣，又使人好生而恶害。’真人曰：‘愿闻其日消亡意。’‘精神消亡，身即死矣。夫虚无绝洞之道，常欲使人好生而恶杀，闭口无泄，乃可万万岁也。’真人问神人：‘愿闻无泄之禁忌。’神人言：‘然，大人泄之亡其位，中人泄之，即断其气，小人泄之，灭其世类也。所以然者，夫天地乃以此自殊异自私，故能神尤重之也。’‘夫天地不深知绝洞之道，以何为神乎？

以何为寿乎？'‘记之，吾告子，其精之重之慎之。'真人唯唯，不敢妄言也。真人稽首，‘愿更闻其将欲败人，奈何乎哉？'神人言：‘然于人心中有恶意，使大邪来欺，人能坚闭耳，不听其辞语，则吉矣；听其辞，则凶害矣。夫人君听之，恶其臣，言其臣不忠信而欲反也。臣子听之，恶其君，就来欺之，言子今当为圣人，今当为人君。小人听之，使人自言且大尊也。父听之恶其子，子听之恶其父。辩变其辞语，荧惑人心意，言其且善且恶，乱人政治，一喜一怒，大佞之邪也，方欲害人也。从古到今，诸学长寿者，皆不得度于此辞也。'真人问曰：‘当奈何哉？'神人言：‘闭耳无听，闭口无语，此但佞邪，无可听者也，听之即真道去，去即死矣。子欲长存，慎之此辞也。吾已为子先更之，几何中于此大邪矣。吾常自正吾心，不复用之也。此大邪常积，欲观人坚不；大猾邪常或乃来入人之腹中，动人之心，使人心妄为故也。时时怒喜，不能自禁止，皆为邪所误也，为邪所推，众柔得灭亡。于此者积众多，审得其重戒，心亦不可移也，非独学道者也。百姓喜怒无常，同是子可为也。子慎之自精。'真人唯唯。真人曰：‘吾身尝中于大邪，使吾欲走言，吾欲当为人主，后当飞仙上天。吾受其言，信之大喜。后反三月病癫疾，见神人天师言，心中大悦喜，吾亲尝中如此矣，几为剧病，后癫疾自止得愈，遂得数千岁。今自幸复与神人相睹，重复道戒，睹见门户，冀得长度为天上之吏。'神人言：‘子持心志坚如此，何忧不得上九天，周历二十五天乎哉？今是诸得上天之士，皆得持心坚密，不可误者也；诸可荧惑误者，皆反早死，不得度也。欲得长寿，读此文以为重戒，此乃死生之戒，不可不慎也。'又说，‘复数试人以玉女，使人与其共游，已者共笑人贱，还反害人之躯。但人常默万岁无可聆，但独自守终命，何有害哉？死生之间，专此也。'真人唯唯。真人问：‘何故专使邪神来试人乎？'神人言：‘道重难与人也，其执必坚，死而已者，亦不夺人之愿也。天上度世之士，皆不贪尊贵也。'”（《太平经合校》第 285～288 页）

这一大段文字，尽管作者尚不认识产生这些现象的真正原因，而误认为是神、邪来作怪，但作者已明确认识到，遇此现象能否出偏或致病，完全在于练功者的意志坚定与否，是否被幻景所动，指出：只要能“持心坚固”，就不会受邪了。两千年前，古人能识此，是多么难能可贵呀！遗憾的是，今日气功界的不少自诩为大师的人，还把练功的幻景（“所见所闻”的仙佛之类的幻景）视为真实境界而大加喧染，真是愧对祖宗啊！

3　对乐的阐述

《太平经》多处提到乐，而且把乐提到修炼与致“太平气”的高度来阐述，现把该书《以乐却灾法》所述内容，简录如下：

“以乐治身守形顺念致思却灾。夫乐于道何为者也？乐乃可和合阴阳，凡事默作也，使人得道本也。故元气乐即生大昌，自然乐则物强，天乐即三光明，地乐则成有常，五行乐则不相伤，四时乐则所生王，王者乐则天下无病，蚑行乐则不相害伤，万物乐则守其常，人乐则不愁易心肠，鬼神乐即利帝王。故乐者，天地之善气精为之，以致神明，故静以生光明，光明所以候神也。能通神明，有以道为邻，且得长生久存。夫求道常苦，不能还其心念，今移风易俗，趋其心指，

谁复与之争者？太平乐乃从宫中出邪？固以清靖国，安身入道，夷狄却，神瑞应来。悬象还，凶神往。夫人神乃生内，返游於外，游不以时，还为身害，即能追之以还，自治不败也。追之如何，使空室内傍无人，画象随其藏色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏象，下有十乡，卧即念以近悬象，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。男思男，女思女，皆以一尺为法，随四时转移。春，青童子十，夏，赤童子十，秋，白童子十，冬，黑童子十，四季，黄童子十二。”（《太平经合校》第 13～14 页）

以上介绍仅是对《太平经》一书中有关气功学的内容做了一个简单的勾画，远未能表述其琳琅满目之成果。

气功的现代科学研究

第一章　“气”的再发现

当前，“气功”二字在华夏大地几乎家喻户晓，且正在影响着千万人的日常生活。而在十五年前，“气功”一词还鲜为人知，甚至被某些人目为封建迷信的同义语。时十五年，气功的处境发生了巨大的变化。造成这一变化的关键性因素之一，就是气功现象的现代科学研究。它驱散了笼罩于气功的宗教迷信的密雾浓云，使她从玄而又玄之境落到了实地，在当代文明的土壤中扎根、崛起、新生。

在人们心目中，气功之所以玄，玄在“气”上。此“气”既非空气，亦非任何一种气态物质，而是演化、衍生宇宙万物的、无形无象、“其大无外”、“其小无内”的基本存在，古人曾称之为“元气”，并有论述元气的专著——《元气论》。但是，在现代科学的范畴里，除了一些气态元素（如氧、氮、氢、氯等等）和它们的化合物（如ＣＯ2 等）外，找不到那种能够化生万物的“元气”。因此，人们通常把古典的元气论看作是在人类文明幼年阶段人对世界本源的一种天真的想象，是一种老古董，充其量是“人类对自然的一种相互的唯物主义的认识”，没有任何实际意义。

既然“气”是“乌托邦”，气功就成了无本之木、无源之水，无法在现代文明社会里取得落脚之地了。因此，尽管气功疗法作为传统医学的一种治疗方法，曾经在 50～60 年代一度受到人们的关注，并且用现代科学的方法对气功疗法的疗效作了不少客观的观察，得到了一些肯定的结果。但试图在科学的范畴内为气功寻找一块立足之地的努力，始终未能实现。在许多人的心目中，气功是类似于催眠术的一种心理治疗方法；或者是一种借助于特定的呼吸运动的一种自我放松技术（把气功译为Ｂｒｅａｔｈｉｎｇ　Ｅｘｅｒｃｉｓｅ—呼吸操即为明证）；更有一些人将气功和巫婆、神汉之类的江湖骗术等量齐观。故政治风云变幻之际，“气功”就厄运临头，那是有其必然性的。

显然，问题的关键在于：“气”，究竟是一种客观存在，还是古人的主观想象？这必须通过现代科学实验来判别。

幸运的是，我国有一些科学工作者凭着科学的良知，进行了大胆的探索。他们在亲眼目睹或亲身体会了气功治病的种种神奇效果之后，设计了一系列科学实验，并从实验的结果中，得到了一个结论：“气”是一种客观存在！从而为古老的气功在神州大地复苏响起了春雷。

第一节 最初的突破

前面说过，在 50～60 年代，气功作为中国传统医药学的一种治病方法，曾经一度受到人们关注，并用现代科学的技术和方法进行了一些研究。虽然在一些疾病的临床疗效客观观测上取得了一些肯定的结果，但并无实质性的进展。这里有两个拦路虎：一是病人的精神因素、心理作用无法排除，疗效不可预测地因人而异；二是即使治好了病，也找不到、摸不清治病的病理机制，而这又是这些实验设计的目标。前者是气功现象研究所特有的，而后者则是整个中西结合研究都碰到的难题。

另一方面，气功治病过程中一些不可思议的现象又确确实实存在。比如，在一家现代化的医院里，一位因马尾神经损伤而截瘫的病人平躺在病床上，气功师用手（劳宫）在床下隔着床垫发气，患者的下肢会作节律性的运动（甚至整个身躯抖动）。那是确诊了的截难病人，当然不可能主动配合而作伪。显然，这里面确实存在着某种物质的作用。怎样通过严格的科学实验确证这类现象，揭示这种作用呢？有鉴于 50～60 年代气功疗法临床实验的教训，人们很自然地想到，如果让气功师对着没有生命的某种物理仪器发气，而能从仪器测到定量的响应，那么，外气的作用就能得到肯定。因为，仪器是不可能有“心理”作用的，更不可能主动配合气功师的动作而弄虚作假。　图 1—1 林厚省大夫外气的红外效应

在这方面首先取得成功的是顾涵森，她和上海中医学院林厚省大夫合作，用ＨＤ—2 型红外探测器（窗口：8—14 微米）放在林厚省劳宫穴前方 1～2 厘米处，当林发气时，可以记录到如图 1—1 所示的带有调制的远红外信号。作为对照，他们观测了推拿医生、一般人和林本人不发气时的红外辐射（在同样的环境条件下），都得不到如图 1—1 的信号。进一步比较表明，林发气时所记录到的远红外信号的特异之处在于其异常的调制，调制幅度可达 80％，调制频率约为 03Ｈｚ。这是常人的林本人常态（不发气时）下的红外信号所没有的。至于红外辐射本身的强度、波长、能量等等均和常人及林本人常态下的红外辐射没有多大差异。　图 1—2（ａ）赵光大夫外气的红外效应

稍后，北京陈祖范和赵光大夫合作，用锑化铟红外探测器（窗口：3～5 微米）测量了赵光大夫发气时劳宫穴的红外辐射，结果如图 1—2（ａ）所示，图 1—2（ｂ）常人（对照）的红外效应（ｂ）为常人对照结果，二者截然不同。相关分析表明，这种调制波是信息，不是噪声。与顾——林实验相似，赵光大夫发气红外辐射的特异性，也在于其调制信号，而不是其能量。

南北两地，不同的气功师和不同的科技工作者，用不同的仪器，作同一类试验（气功外气的远红外效应），得到了定性相似的结果。这一实验结果证明：气功外气效应是一种客观存在的物质作用，与心理作用等无关。因而，气功外气是有其物质基础的。

然而，应该指出：

1 上述实验的结果仅仅表明：气功外气效应是一种客观的物质作用，还不能看作是“气”的存在的实验证据。因为，人体是可能产生电磁辐射的，且途径甚多。比如，ＤＮＡ双螺旋结构分解时，就会产生 10　　11　～10　　12　Ｈｚ的电磁辐射（Ｈ·Ｆｒüｕｌｉｓｃｈ，1975）。可以设想，气功师在发放外气时，若能使这一过程有序化，就有可能产生可能被观测到的毫米波段或亚毫米波段的电磁辐射。由此不难想象，上述外气的远红外效应，有可能是气功态下人体内部过程有序化引起的外部效应。当然，这并不排除它是外气作用于探测器的结果的可能性。

2 所测得的以远红外电磁波为载体的调制信号是否就是林、赵外气治病的有效成分，还有待进一步实验证明。

总之，顾—林和陈—赵关于气功外气红外效应的观测，揭示了外气作用的物质性，揭开了用现代科学技术研究气功现象的新篇章。　图 1—3 压力传感器对外气　测得的信号

Ⅰ “气”——客观的实在

继林厚省外气的红外效应观测之后，顾涵森又和气功师赵伟合作做了一系列实验。实验表明，赵伟用手发放外气时，能使其手指前方约 0　5～3　5 米处的铌酸锂压电晶体低压传感器产生如图 1—3 所示的脉冲信号。按标定，峰值信号相当于毫巴量级的压力波、若用两个前后排列、相隔一定距离（9 厘米、18 厘米、36 厘米）的同一类型的压力探头进行探测，测得的信号传播速度在 24　4～40　5 厘米 / 秒的范围内，且速度大小随第一探头与发功者手指的距离而变化。对照试验（赵伟本人常态和常人）表明，这种信号是特异的。

我们知道铌酸锂压电晶体传感器是用来探测压力信号的。如果说它对赵伟所发放外气响应的是压力波所致，那么，这是一种很奇怪的压力波，因为它的传播速度太低了。常温下压力波在空气中的传播速度为 340 米 / 秒，差了 3 个数量级。

为了判定现象的真伪并探查其本质，1979 年春，应当时卫生部中医局局长吕炳奎的要求，区德士在中国科学院力学研究所组织了联合测试。实验时，测试组把一个和顾涵森所用的探头同型号的传感器（Ｂ，力学所提供）和顾的传感器（Ａ）并列在一起，放置在赵伟手指前方约 1 米处。结果探头Ａ测得了图 1—3 所示的脉冲信号，而探头Ｂ则无响应。仔细检查两个探头以后发现，探头Ｂ是用真空脂绝热的，而探头Ａ则无绝热措施。而铌酸锂晶体对热是相当敏感的。于是，测试人员使探头Ａ绝热，而探头Ｂ不绝热。结果探头Ａ无响应，而探头Ｂ则产生了如图 1—3 所示的脉冲信号。由此可见：赵伟发放外气时确实能使铌酸锂压电晶体传感器产生特异的脉冲响应，但这种响应不是压力波的作用，而是一种热效应。由于赵发气时手指、手掌的红外辐射与常人无异，故热辐射可以排除，空气热传导亦可除外。这样，只有一种可能，即对流热效应——热气团迁移所致。对

于对流热效应，顾涵森所观测到的信号传播速度，以及传播速度随距离而变化的诸多现象都是可以理解的。

如果上述效应是对流热效应引起的，那么热气团的密度一定和周围空气不同。在这种情形下，用于风洞流场观测的纹影仪应能直接进行观察。为验证这一点，力学所罗明晖等在赵伟对目标（低压传感器）发放外气时，用640—Ａ型纹影仪直接作了观察，并作高速摄影。图1—4是实验原理图。图1—4外气纹影观测实验原理图　结果确实在赵伟手掌的前下方拍摄到一团团向前运动的气团。气团是有旋的、不连续的。赵伟发功前后无此现象，常人对照亦无此现象。这种气团是否来自口鼻？为了确证这一点，罗明晖等设计用两台纹影仪联动观察，一台对准赵的手，另一台对准赵的口鼻部位。同时用高速摄影，并将图像摄在同一张胶片上，以便于比较。结果表明，手前方所观测到的气团来自口鼻的可能性可以排除。

应该指出，上述实验中，纹影仪所观察到的是赵伟发放外气时，其手前方空气运动的图像，并不是赵伟外气本身。引起这种气流的作用机理目前还不清楚。但有一点是肯定的，即所观察到的空气团的宏观运动，是在赵伟发放的外气的作用下引起的。正是这种空气团的宏观对流运动的热效应，使得未绝热的铌酸锂压电晶体探头产生了如图1—3所示的特异的脉冲信号。而红外探测表明，赵伟发气时，手掌、指部无异常红外辐射，手部温度不高；且实验前的严格检查表明，赵身上没有携带其它东西（除了裤叉、背心是他自己的，其它衣服都是力学所测试组提供的，且换装时有数人当场监督）。既然赵伟的外“气”能引起周围空气作特定模式的宏观运动，那么，“气”只能是物质的。因为，世界上只有物质与物质之间的相互作用，才能改变物质的运动状态。

为了进一步探测赵伟的外气效应，顾涵森还做了静电场实验。

（1）纵向静电场实验

实验梗概如图1—5所示，图1—5纵向电场实验示意图铜网和铜板之间加强度为±350伏／厘米的静电场。设Ｖ　0为探头甲测得的信号强度，Ｖ为探头乙测得的信号强度，令Ｇ＝－Ｖ／－Ｖ　0。赵伟在离甲探头1米处发放外气，实验结果表明：（ｉ）与未加电场时相比，纵向电场（无论正向还是反向）作用下，信号显著衰减，分别衰减掉70　6％和60　9％。这种衰减不是气团穿过铜网时热损失所致，而是由于气团特性引起的热变化引起的；（ｉｉ）正向和反向电场之间，信号衰减量无统计学差异，这意味着铜网带负电或正电对气团的作用一样。由此可推知气团整体电是中性的，即正负电荷相等，但有极性。

（2）横向电场实验

实验梗概如图1—6。图1—6横向静电场示意图　注：Ａ　0为微放大器结果表明，在赵伟发气，热气团穿过横向电场时，电路串联电流在基线上下振动，其振动频率为3　5ＨＺ，幅度为2×10　－10　～4×10　－10　安。常人无此现象。这种现象的机理，目前还不清楚，但它至少意味着：从电场中穿过去的阵发性的、旋转的热气团是有极性的。

由于赵伟发气时手指、手掌均未测到静电富集现象，故可推测赵伟发放外气时所形成的阵发性的旋转热气团可能是由电荷相等、极性相反的微团所构成的，因而，赵伟发气时可能引起了某种生物等离子效应。注意，目前还不能说赵伟的外气是某种生物等离子体，更不能断言是什么粒子流。

虽然我们知道实验中所观察到的带有极性的旋转热气团（阵发性的）本身不是赵伟所发放的外气，也不能判定赵伟的外气的物质属性，但有一点是肯定的，即所观察到的阵发性的热气团运动，是由赵伟所发外气的作用引起的。对于现代科学来说，这还是一种未知的作用。与其生造一些没有确切科学含义的名词、术语（如人体场、特异辐射云云）来描述这种未知的作用，还不如老老实实，就称此为“气”的作用（古人云“编新不如述旧”）。既然赵伟发放的外气能和周围的空气起作用，引起所观察到的运动，那么，赵伟的外气是一种特殊的、为现代科学所未知的物质。

总之，对赵伟外气物理效应所作的一系列实验观测的结果证明：“气”是客观的存在，是一类特殊的、现代科学所未知的存在。这为现代气功奠定了坚实的基础。

应当指出，气功师的外气能引起什么样的物理效应，是因功法而异，因人而异，甚至因时而异的。自 1979 年以来，罗明晖等用纹影仪观察了许多气功师发气的过程，都没有观察到赵伟发气时所观察到的情形。这绝不表明这些气功师没有发放外气，更不能以此而论功夫之高下。近十年来的研究表明，不同气功师所发放的外气能够作用于不同的观测系统，显示出不同的效应。这将在以后各节里进一步论述。

II “气”和“意”

除了“气”以外，气功的另一个让人感到玄乎的地方是它特别强调人的“意”的作用。“气”在体内的运行，“气”的发放，“气”对外界物质的作用等等，无不受“意”的控制。“意”是指人的意识活动，按科学常识，意识是人的大脑运动的反映，纯属主观，怎么可能改变自身体内非自主控制的生理过程呢？更谈不上作用于外界物质而改变其运动状态了。但气功偏偏特别强调“意”的作用，强调“意”对“气”的控制。可以说，离开了“意”，离开了“意”对“气”的统帅作用，气功就不成其为气功了。因此，以常人的眼光来看，玄乎的“气”，再加上玄乎的“意”，气功似乎就更加玄而又玄了。

事实果真如此吗？冯理达等和老气功师包桂文合作做了一组很有的意义的实验。为了避免心理作用，他们选择低等生物——细菌为试验对象，考察气功师外气对细菌生长的影响。为澄清“意”对于“气”的作用，要求气功师在发功时分别用两个相反的意念，即“生”和“杀”。

试验菌种为大肠杆菌 81723 号、福氏痢疾杆菌　81811 号、白葡萄球菌和金黄葡萄球菌。1　 5％琼脂培养基，内含 1％牛肉膏、1％蛋白胨、0　 5％Ｎａ

Ｃｌ，ＰＨ值为７　２～７　４。取经过24小时培养（恒温37°）的菌落（中等大小）一个，置于1毫升灭菌试管内，混匀，并依次作10倍稀释，直至10－10　。以此为试样。

每组试样分为3管，其中一管为对照，两管为试验组，由包桂文手握试管发放外气1分钟。发气时的意念活动有三种安排：（ａ）两管都用“杀”；（ｂ）两管都用“生”；（ｃ）一管为“杀”，另一管为“生”。发气后的肉汤菌液管置于37℃的恒温箱里培养24小时。然后再稀释10至100倍。取出０　４毫升菌液，置于含有琼脂培养基的平皿内，使菌液均匀分布。待干后，再将培养皿置于37℃恒温箱内培养24小时，然后观察，计菌落数。　实验（ａ）的结果表明：包发气意念为“杀”时，痢疾杆菌杀伤率为66　7％～98　9％；当包发气意念为“生”时，痢疾杆菌　增长率为对照组的１　31～7倍。而实验（ｃ）（试样为大肠杆菌）中，意念为“杀”时，杀伤率为44　4％～18　6％；而意念为“生”时增长率为对照组的200％～690％。

由此可见：（ｉ）外气确实能作用于细菌——培养基系统，使菌落明显地被杀伤，或明显地增生。至于气功外气是直接作用于细菌本身，还是作用于培养基，使之变性，再转而对细菌起作用，目前还无从得知。但不管怎样，外气确实能对客观的实在——细菌——培养基系统起作用，因而再次证实了“气”的客观性。（ｉｉ）外气作用的性质确实决定于发气者在发气时刻的意念活动。“生”、“杀”之间，一念之差，外气作用的结果却有天壤之别。这为古典气功理论中“意为气之帅”这一基本论点提供了现代科学的实证。

特别有意思的是，在用金黄葡萄球菌做试验时，意念同为“杀”，但第二次试验和第三次试验的杀伤效果相差十分悬殊，前者仅为０　97％，几乎没有作用；而后者高达96　7％。乍一看来这个实验是靠不住的，因为同样条件下，实验结果相差近100倍，远远超出了随机起伏的范围。其实不然，问题就在于“同样条件”，在于实验条件的内涵。诚然，在这两次实验中，物理、化学条件没有改变，生物学条件也没有改变，对气功师发气时意念活动的要求（想着“杀”）也没有变。但是，气功师发气时真正的意念活动，尤其是意念集中的程度却变了。事实是，第二次实验时，发气之前实验人员和包桂文闲聊天，聊得挺起劲，发气时他有点漫不经心。第三次实验时，包得知上次实验结果不好，于是集中注意力，全力施为，结果效果大大提高。差之毫厘，失之百倍。这段小小的插曲一方面为“意”对“气”的控制作用提供了又一佐证；另一方面告诉我们：做气功实验时，物理、化学和生物学的条件固然必须严格控制，但最重要（决定成败）、最难把握（无法度量、无法监测、又无法人为地控制）、而又最容易被从事现代科学实验的人所忽视（或者根本不愿意承认）的是人的意念活动（包括受试者的意念活动，实验者和旁观者的意念干扰等）。这一点，或许是有关气功现象的科学实验与传统的科学实验最主要的差别。而现代科学范式是排斥诸如受试者的主观意识以及实验者的愿望这类的东西的，认为那是肮脏的。一涉及到这些，似乎就玷污

了科学的圣洁。是墨守现行科学的范式，保卫科学的“纯洁性”，还是实事求是，抓住它，重视它，这是每一个从事气功科学实验的人必须严肃考虑的。

冯理达、包桂文等人的外气——细菌实验把气功科学研究又推进了一步。它不仅为“气”的实在性提供了又一佐证，更重要的是它证明“意为气之帅”不是古人谈“玄”，而是有实证依据的科学论断。但是，实验时气功师意念所控制的是自身体内的“气”（“气”的发放），还是离体的“气”（外气的作用）？抑或两者皆有？冯、包的实验还不能回答这个问题。

为澄清这一点，介绍一下李升平和郭书好的两组溴——正己烷取代反应的实验是很有意义的。

有机化学里关于烃烷类物质取代反应的规律明白无误地告诉我们，溴——正己烷混合液只有在强光照射的条件下才可能发生自由基取代反应，在暗处在室温条件下是不会发生反应的。这个实验的目的就在于看一看在微光、室温条件下气功外气能否改变这一有机化学中已经公认的规律，使之发生取代反应。

以北京化学试剂厂出的分析纯正己烷和液态溴为原料，按体积比 40：1（正己烷：液态溴）配成正己烷——溴混合液。配制过程在夜间暗室中进行，室温 16～25℃。样品分四组。对照组Ⅰ（四支试管）用双层牛皮纸包封，在室温条件下存放于暗处，保存两个月。观察混合液颜色的改变并测量（用Ｎｉｃｏｌｅｔ公司的ＳＤＸ富里叶红外光谱仪）其红外谱。结果表明，样品十分稳定，没有发生可以觉察到的变化。实验组Ⅱ（四支试管）模拟照相曝光条件，在闪光灯下曝光十次，然后再用双层牛皮纸包封。存放于室内暗处，三天后观察混合液颜色并测量其红外谱。同样，均未见可以觉察的改变，对照组Ⅲ（两支试管）是在实验时作横向对照用的，和实验组样品同时制备，同样用双层牛皮纸包封，并在暗室、室温条件下保存。实验前五分钟，将对照组Ⅰ和实验组Ⅳ（两支试管）样品同时取出，观察混合液颜色，并拍摄彩色照片，同时测出红外谱作为本底。然后重新用双层牛皮纸包封。实验组样品放在一个无光、室温的房间里，锁好门（内无人）等候发功。对照组Ⅲ的样品则放在另一间与此相距 20 米的房间里，无光、室温保存。

实验时，严新在离存放实验组样品的房间不同距离（10 米、3000 米、7000 米、10000 米）处发功，每次发功约 5～10 分钟。发功后 5～15 分钟，即取出实验组样品和对照组Ⅲ的样品，观察其颜色的变化和红外谱的改变。我们知道未发生取代反应时，混合液呈暗红色（液态溴的颜色），严新发功后的实验样品——溴液的暗红色全部消褪，变为无色。这说明溴与正己烷之间发生了自由基取代反应（从发功到观察，时间间隔为 20—25 分钟）。红外光谱测量结果（图 1—7）表明，经气功处理后的样品的红外谱上在 688　5ｃｍ　－1　处出现了Ｂｒ—Ｃ键伸缩振动峰。这也表明确实发生了自由基取代反应。　图 1—7 正已烷——澳混合液红外谱　a 为对照实验组；　ｂ、ｃ为实验组；ｄ为正己烷溶液实验

更有意思的是，为了显示外气作用的目标选择性，严新在发功时加了一个意念，对两支装实验品的试管（相距仅 2 厘米）起不同作用，一支试管里的试样

完全褪色，而另一支试管里的试样仅上部液体褪色。结果果然如此，一支试管完全褪色，另一支试管上部 2 / 3 的试样褪了色，下余 1 / 3 试样当时仍为暗红色，经 30 分钟后完全褪色。

这个实验证明：（ｉ）气功外气确实代替强光的作用，在常温、暗室条件下，实现了正已烷溴代反应。而这按有机化学理论是不可能的。（ｉｉ）发功者离试样的距离从 10 米、3 公里、7 公里增至 10 公里，而结果不变。这是用现代物理学已知的四种基本相互作用的规律所无法解释的。即这又一次证明，气是一种未知的存在。它对正已烷溴代反应所起的作用，是一种未知的作用；（ｉｉｉ）意念对外气作用和目标选择起着决定性的作用，这表明人的某种深层意念能够直接作用于离体的“气”并起“制导”作用。

在这里讨论一下中国科学院高能所赵永界、徐鸿章等人所做的一组特异功能实验或许是很有意义的。从本质上讲，特异功能现象和气功外气效应是同一的，都是人的固有的潜在功能被激发以后的体现。

在超视现象的实验里，有人能准确地辨认密封在壁厚 5 厘米的铅罐里的字条，似乎具有惊人的穿透能力。因此，赵永界等设计用Ｘ光片或核乳胶片夹住待辨认的字条，密封在不透光的塑料暗盒里，让具有超视功能的人辨认其中的字迹，然后检查胶片的感光情况。从七百多张Ｘ光片和五十多张核乳胶片的结果来看，绝大多数超视功能者在其功能正常发挥时，都能使密封暗盒里被识别字样附近的胶片感光，甚至在胶片上显示出所辨认的字样来。最有趣的是有位少女按实验者的要求在三种意识状态下进行测试时，得到了三种不同的结果：（ｉ）仅仅“看”一下，意念不进暗盒。此时，胶片未感光；（ｉｉ）意念要进去，但不作识别。这时，胶片局部感光，但无字迹；（ｉｉｉ）意念要进去，进行识别。结果，字认对了，胶片上出现了所辨认的字样。显微观察表明，药膜上析出的银粒大多在 0～10 微米的表层，最大深度在 30 微米左右；从纵向分布来看，这种感光作用包括了可见光作用，但比同一感光度的可见光浸透得更深些。实验所用的容器、试样，以及使用的笔、纸等均经过严格的检查，排除了自身放射性、荧光效应、化学作用干扰、漏光和作弊的可能性。由此看来，超视　识别过程确实是一个物质相互作用的过程，在此过程中有能量的释放。按已知的物理学理论，可以算出穿过塑料墨盒并使胶片感光所需要的能量。但是让超视功能者辨识置于能谱仪探头后的字条时，能谱仪没有响应，尽管能谱仪的阈值比算出的能量值低得多。这说明超视过程中受试者发放的“能包”（外气）能量甚小，但受发放者意识控制，能够穿过屏蔽物质内部的空隙而主动寻找目标，故穿透力很强。而且，不达目标，不释放能量，所以它中途穿越胶片时胶片并没有感光。而当它到达目标，开始识别字迹时，能量被释放出来，周围的胶片也就感光了。如果我们把超视功能者所发放的未知的“能包”看作是外气，那么上述胶片试验也可以看作是一种外气效应。这个实验说明，意识能够对“气”在体外的运动实施有效的控制。然而，唯物主义认为，世间只有物质之间的相互作用才能改变物质的运动并实现控制。既然“气”是物质的，那么直接控制它在体外运动的那种意识也是物质的，由此观

之，人的意识是多种多样的，或者说是多层次的，并不仅仅是存在的反映。至少其中某些层次上的意识（或意念）本身就是物质的。

然而，应该指出，“意念”二字是一个十分含糊的概念，现代认知心理学或者认知科学还不可能对它作深入、确切的探讨。

为了说明在气功外气实验中意念作用的复杂性，让我们再回到烷基溴代反应实验上来。郭书好等用正己烷（或环己烷）和溴的四氯化碳溶液为试样，棕红色。在光照条件下发生溴代反应，生成溴代己烷，溶液变为无色。实验时将配制好的溶液在暗室里注入两支比色管，并用黑纸套筒封装。然后固定在两个支架上，分置于环境相同的两个地方。气功师对其中的一支试管发气，另一支试管作为对照。发气时间为 5 分钟。然后取下黑纸套筒，实验管和对照管置于同样光照条件下，观察溴代反应速度的改变。方法有二：一为计量从开始曝光到完全褪色所需的时间；二为用 721 分光光度计观测实验样品和对照样品对 600ｎｍ波长的光的吸收度随时间的变化。共对 14 位气功师作了试验，有一位气功师发气对溴代反应无影响；3 位气功师的外气能促进溴代反应，使平均褪色时间缩短了 57 分钟；10 位气功师的外气对溴代反应起延缓作用，使平均褪色时间延长了 76 分钟。与李升平实验的另一不同之处是这些试验是近距离（不接触）发功。

不同时间、不同地点和不同的实验者对不同的气功师以不同的发气方式（远距离和近距离）进行实验，对于同一类自由基取代反应（烷烃溴代反应），得到了定性一致的结果。从而进一步确证了这样一个事实：气功外气确实能影响化学反应的过程，使得在一定物理、化学环境下本来不可能发生的反应成为现实的反应，或者在同样的物理、化学环境下改变化学反应的速率。不仅如此，这一组实验还揭示了“意识”的层次性和复杂性。气功中意念的运用绝不是想什么就是什么，只有某种深层的意识活动才能和“气”，尤其是自然之气直接相干而作用于万物。

Ⅲ 不可思议，但是事实

前述正己烷溴代反应的实验（清华大学李升平—严新合作）的一个非常引人注目的特点是：发功者与样品的距离从 10 米→3000 米→7000 米→10000 米，距离增大了 1000 倍，而发气作用效果不变。从已知的物理学规律来看，这是不可思议的。无论是电磁场还是引力场，其作用均与距离的平方成反比。作用距离增大 1000 倍而作用结果不变，意味着（从物理学的观点来看）能量增大一百万（10^{6}）倍，这对于一个人来说，是不可能的。而事实又确实如此。那末，只有一个解释，那就是气功之气的作用，确实超越了现代科学已知的四种基本相互作用（引力、电磁力、强相互作用、弱相互作用，后二者只有在亚原子世界的尺度内才显示其作用），是一种未知的、超越空间的作用。

为了进一步证实这种不可思议的现象确实存在，李升平和严新合作，用N_2：H_2：ＣＯ＝1：1：1 的混合气体为试样，考察了严新发功对混合气体

中ＣＯ歧化反应的作用。这种歧化反应：　2ＣＯＣ＋ＣＯ　2　本来只有在高温、高压下借助于催化作用才能实现。

实验时，首先用红外光谱仪测量室内空气背景谱，再将充了合成气试样的原位红外池放入检测室进行测量，用差谱法得合成气试样的红外本底谱。合成气试样放在检测位置上一周，长期检测所得的结果表明，本底十分稳定，试样没有什么变化。在严新发功前五分钟，样品放到指定的实验室（室温 10～13℃）内，闭锁（室内无人）。每次发功时间 5～15 分钟，发功后再打开实验室，取出样品，用红外光谱仪测量合成气系的红外谱（仍用差谱法）。为确保检测过程中仪器不受气功师发气的影响，实验样品和对照样品随机交叉观测。共做六次实验，每次的实验条件和主要结果列于表 1—1。

表 1—1 合成气体系试验条件和结果　时间室温距离联络方式主要结果 1986－12－2213℃3 米发现ＣＯ　21987－01－0513℃7 千米电话发现ＣＯ　21987－01－0811℃7 千米电话发现ＣＯ　21987－01－0911℃9 千米电话发现ＣＯ　21987－01－1210℃1900 千米电话发现ＣＯ　21987－01－1711℃1600 千米电话发现ＣＯ　2

图 1—8 是一次典型的实验结果。可见严新远距离发功处理后的合成气系的红外谱明显地不同于本底，在 23625ｃｍ　－1　和 23405ｃｍ　－1　处有两个明显的峰，这是ＣＯ　2 的Ｃ—Ｏ键振动特征峰。由于排除了外气对红外光谱仪的直接作用，这表明合成气体系在气功外气作用下发生了可逆的歧化反应，产生了ＣＯ　2。这再一次表明，严新发功确实能影响原子间的相互作用，使得本来不可能发生的化学反应成为现实。　图 1—8 合成气系实验红外谱。光通量 7000，7ｋｍ，　ａ为本底（纵向）；　ｂ为发功后 0　5 小时；　ｃ为发功后 2 小时

更有意思的是气功外气对这一化学过程影响的深度，是受发功者意识控制的。由图 1—8 曲线（Ｃ）可知，发功后 2 小时，合成气体系内由于外气作用而生成的ＣＯ　2 趋于消失，其红外光谱恢复到本底状态。这次实验后，实验人员向严新提出：能否多生成一些ＣＯ　2，而且生成后的ＣＯ　2 能稳定一个比较长的时间而不消退。严新同意一试，于是在新的一轮实验里加强了这种意念。结果测得了如图 1—9 所示的红外光谱。图中谱线（ｂ）上ＣＯ　2 特征峰大约是 1—8（ｂ）上相应特征峰的 2 倍多。而且追踪观测 4 天，谱结构和发功后半小时测得的谱没有多大变化，ＣＯ　2 特征峰未见明显衰退。这表明外气作用所生成的ＣＯ　2 在检测期间（4 天）是稳定的。　图 1—9 合成气系实验红外谱。（7 公里）　ａ为发功前 15 分钟；　ｂ为发功后半小时；　ｃ为发功后 1 天；ｄ为发功后 4 天。

图 1—10 给出了他在 1900 千米以外发功时测得的合成气体系的红外光谱。可见，发功后谱的改变图 1—10 合成气体系实验红外谱（1900 公里）　（ａ）发功前 15 分钟；　（ｂ）发功后 45 分钟和图 1—8 所示结果没有多大不同。发功距离从 7 千米变为 1900 千米，距离增加了 270 倍，而样品的谱结构却基本相

同。无论从能量传递的已知规律，还是从作用的目标准确性来看，这都是不可思议的，但却又都是事实。

上面两个实验证明，气功外气确实能够影响化学反应的过程，那么，它能不能作用于更深层次上的物质，使其结构发生改变呢？陆祖荫教授和他在中国科学院高能物理研究所的同事，经过审慎的考虑，并和严新磋商，决定选择 241 Ａｍ为试样，来看一看气功外气能不能作用于原子核而改变其放射性。众所周知，放射性元素半衰期是一个固有常数，现在还不知道有任何外部的物理作用可以改变它。在未知的“气”的作用下将如何呢？

试验中两个 241 Ａｍ源（半衰期为 458 年），放射性均为 2μｃ。一个作试样，另一个做对照。 241 Ａｍ放射的能量为 596ｋｅｖ的γ射线，用锗检测器检测，测得信号送入 8000 道ＭＣＢ作实验时处理。谱分析系统非常稳定，24 小时内的漂移不超过 006％。计算误差约为 01％。 实验时，试样放在桌子上，严新不接触试样，对其发功 20 分钟，然后样品被送到距离发功实验地点 10 米以外的实验室里进行检测分析，检测分析室里的操作人员不懂气功。为确保严新的外气并未直接作用于检测——分析系统，在检测过程中用对照样品随机地进行检测。 图 1—11（ａ）气功对 241 Ａｍ计数率的影响， 所标误差未计入放射源交换位置引起的误差（第一轮实验）半年时间内，共做了 6 组实验，发功 40 次。发功距离从 3 米到 2000 千米，发功的形式从最初的单人发气，到后来作组场报告时远距离发功。均得到了惊人的一致（定性）的结果。图 1—11（ａ）给出了第一组实验的结果。可见，经气功外气处理后的实验样品的 596ｋｅｖ峰计数率明显低于发气之前同一样品的计数率，最大下降达原计数率的 105％，而实验误差仅 012％，显著性水平α＜2×10 －9 。且对照样品检测表明，仪器运行稳定、正常。故所得结果是可信的。实验后数日之内连续检测发气的样品，发现样品的计数率已稳定地恢复到原来的水平。 图 1—11（ｂ）意念改变对 241 Ａｍγ辐射计数率的影响（Ⅱ）

第二组实验时，应实验人员的要求，发功者调整了意念活动，想着让γ计数率增加，图 1—11（ｃ）严新发功对 241 Ａｍ γ辐射空间分布的影响 结果果然发生了变化，如图 1—11（ｂ）所示，γ计数率显著增大了，最多增大了 10％。再一次从更深的层次上证实了气功态下深层的意念活动和气的内在联系。

严新发功真的改变了 241 Ａｍ的半衰期吗？如果是这样的话，那么试样在各个方向上辐射计算的改变应该是平行的。陆祖荫等用两个性能一样的锗检测器，分别放在试样的前方（33ｃｍ处）和后方。测量结果如图 1—11（ｃ）所示，可见前、后方测得的辐射的改变是不平行的。这似乎表明半衰期未变，但辐射变成各向异性了。但无论如何，这个实验表明：严新的外气确实能作用于 241 Ａｍ的核，而改变其γ辐射的性状。目前还不知道有什么样的物理作用能够做到这一点。

实验结果是不可思议的，但都是事实。

还应该指出，国外曾有人做过用人的意志去影响放射性元素β衰变的实验。Ｈ·Ｓｃｈｍｉｄａ就曾以放射性元素β衰变为随机事件源，衰变用盖革计数器记录，计数器和一个快速振荡开关相连，开关向上还是向下则用光点旋转方向或颜色不同来显示。结果表明，当随机选取的受试者一心想着“开关向上不向下”时，向下的概率降为491％，统计表明，这是有意义的。这个实验表明人的意念可以影响客观的事物。但是这个实验还不能证明人的意念能影响放射性元素的β衰变。因为，人的意念可以影响整个实验系统中的任一环节，而往往在最薄弱的关节上起作用。而陆祖荫和严新等所做的　241　Ａｍ的实验则完全不同。对照样品的随机检测表明，严新发功没有直接影响检测分析系统，而确实作用于试验样品了。

总之，严新和陆阻荫、李升平等合作的这一系列实验在更深的层次上证实：（ｉ）“气”是物质的，不仅人体的内气是客观实在（因为由人体内气外放而形成的外气是客观实在），而且万物皆有气。从而用实证的方法，从现代科学方面大大地深化了当今人们对于“气”的认识，为古典气功学的理论基础——元气论，提供了科学的实证；（ｉｉ）人的意识活动是多层次的，较深层次的意识（人处于其生命运动的高级状态时才能自觉地动用这种意识）是可以和人体自身之“气”、宇宙万物之“气”直接相互作用，从而改变自身或外界物质的运动状态和结构的；因而古典气功学的另一块基石——天人整体观也是有其客观依据的；（ｉｉｉ）气功态下深层意识活动和自然之气对目标物的作用是超越空间的。而所有这些实验的结果，都是现代科学理论（四种基本相互作用）所不能解释的，因而是不可思议的。

Ⅳ 外“气”和人体内效应的外部作用

从赵伟、严新等人气功效应的一系列实验，为“气”的客观实在性、“意”对“气”的主导作用以及这种“意”的物质性等提供了科学实验的实证。但是，正如本章一开头所说，有些气功外气效应的实验，不能排除气功态下人体内部运动有序化引起的外部作用。

例如，任何动物组织，都是由一群细胞以及浸浴它的细胞间液所组成的。细胞间液和细胞内液大部分都是水，但其中的溶质和颗粒不同，电特性也不同。因而细胞膜两侧存在一定的电位差，称为细胞膜电位。以骨骼肌细胞而言，细胞内液负于细胞间液约 90ｍｖ。一般情况下，生物组织不显示出电特性。但当细胞电活动发生某种有序化时，有可能显示出电效应来。比如，电鳗就能使数十万细胞膜电位有序化而产生上万伏的瞬间高压而引起放电。气功锻炼引起的有序化是否也可能引起人体某些部位组织的电效应呢？顾涵森和气功师程志久合作做了这方面的实验。

实验梗概如图 1—12 所示。图 1—12 静电增量效应实验示意图图 1—13 静电增量效应实验结果实验时，静电增量探测器窗口对准程志久的印堂穴，距离为

2 厘米。当程将“气”运至印堂并发放时，仪器记录到如图 1—13 所示的负脉冲信号，其峰值相应的感应电量约为 34×10　　－14　库仑。有趣的是，这种效应似乎与功法有关。当程志久试着改练另一种功法时，静电增量脉冲的情况完全变了，正、负脉冲都有。正常人对照实验没有上述现象。

此实验所观测到的效应有三种可能的作用原理：（ｉ）程将内气运集印堂时，使该区域组织细胞膜电位有序化，出现瞬时的静电增量，于是在感应电极上产生相应的感应电荷，这样，在放大电路输出端可以测到一个脉冲电压；（ｉｉ）程发放的外“气”的电特性引起脉冲电流；（ｉｉｉ）程的意念直接作用于测量系统的任一元件，使之产生负脉冲。这三种机理都可能起作用，也可能只有某一种或某两种机理起作用。（ｉｉ）和（ｉｉｉ）都可以看作是外“气”效应（因为外“气”和意念是不可分的）。而（ｉ）则是气功态下人体局部组织细胞电活动有序化的结果。不论是哪种作用，其效果都和受试者所练功法有密切的关系。这或许是这个实验里最有意义东西。

又如本节一开头关于气功外气的远红外效应实验所述，人体是可能产生电磁辐射的，但途径甚多。除了上述气功红外效应实验外，这类实验为数不少。下面再举二例。

王修璧等曾经在不同实验室和全屏蔽条件下用频率范围 0～2500ＭＨｚ，灵敏度为－130ｄＢｍ的 8566Ａ型频率分析仪观测过 5 名气功师和特异功能者在功能态（发功）和常态下的电磁辐射。结果表明，当他们发功时，可以测到频率为 10ＭＨｚ～360ＭＨｚ、功率为－30ｄＢｍ～65ｄＢｍ的电磁辐射，与自身对比和与常人对比均具有显著性差异。然而，目前还很难据此断言在气功态下人体能辐射强度可以被感知的超短波。天线效应等因素目前还不能完全被排除。

吴祈濯等从意念和内气的运行关系入手，考察气功态下不同的意念活动引起的微波辐射的能量变化。受试者为三名气功师（Ｚ、Ｊ、Ｘ），二名练气功有一定体会的人（Ａ、Ｂ）和两位不懂气功的人（Ｃ、Ｄ）。实验时，受试者用双手劳宫穴对准微波辐射计的接收天线，双手位置在测量过程中保持不变。发功时记录输出值，稳定后按各自的习惯（气功师）或按指令（对照组）改变意守状态，观测仪器输出的变化。刻度变化 1 格相当于辐射温度变化 277℃。变化 1 格以下者无意义，不论。

测量结果列于表 1—2，由此可见：（ｉ）与对照组相比，　表 1—2 实验组　气功师意念变化仪器输出刻度辐射能量变化△ＴＺ冥想白色　（脾）黄色　（心）红色　（肾）黑色　宇宙元气　冥想彩带 0　3　15　－1　－49　－64　上升 83　下降 416°　下降 69°　下降 107°　下降 416°Ｊ不发功　发功　意守丹田　意守心区　意守百会－20　3　15　17　14　上升 6371°　上升 3324°　上升 554°　下降 831°Ｘ发功　意守百会　意守丹田　意守涌泉　意守百会　意守丹田　意守百会　收功 9　0　5　10　105　14　16　135　下降 2493°　上升 1385°　上升 1385°　上升 139°　上升 97°　上升 554　上升 693 不懂气功者意念变化的情况辐射能量变化△ＴＣ由起始到意想头

由意想头到意想心　由意想心到意想肺上升 415°　 上升 277°　 下降 138°　Ｄ各种变化（同上）＜977°气功师在气功态下改变意念时微波辐射能量的改变要比常人显著得多；（ｉｉ）同一气功师在气功态下意念改变时，测得的△Ｔ有明显的不同。这可能意味着意念改变→内气运行改变→体内有序化的情况有所改变；（ｉｉｉ）不同的气功师，意守内容不同，意守改变的程序不同，结果亦不相同。这似乎说明不同功法，效应不同。

以上是一个初步的实验，但是很有意思。进一步的实验应该考虑：（ｉ）这个实验实际上始终是双重意念活动，因为除了表中列出的意念外，受试者始终要注意从劳宫穴发气。能否变为单一意念活动？（ｉｉ）意念活动内容规范化，否则，难于比较；（ｉｉｉ）意念活动的程序对测量结果有无影响？（ｉＶ）样本需按功法设计。此外，如前面所述，从这种实验的设计还不足以断言这是气功态下意念活动引起的人体微波辐射的改变，因为不能排除意念直接作用，或外“气”作用的可能性。

再举一个例子，路雁芳和褚中祥等都观测到了气功态下的次声效应。测试都是在隔声室内进行的。现以褚的实验为例，测试室内本底噪声为 40ｄＢ，所用仪器为丹麦Ｂ—Ｋ公司的次声测量仪。传声器固定于支架上，垂直向下，与人体表面保持一定距离，被测人员面戴口罩以免呼吸气流干扰，并取坐姿，探头位于体侧。测试工作人员在隔声室外操作仪器。测试部位为：劳宫、指尖、百会和命门。测劳宫时取四种不同距离：1、3、5 和 10 厘米；指尖测量距离为 3 厘米；百会和命门测量距离分别为 3 和 6 厘米。意念活动分三种：（ｉ）意守部位和测量部位相同；（ｉｉ）意守穴位和测量部位不同；（ｉｉｉ）不意守任何部位，此时探头置于离受试者垂直中线 40 厘米处。测试在 0 点至 3 点之间进行。受试者分实验组（气功师和特异功能者 40 人，男 7，女 3，年龄 28～61 岁），对照组（不懂气功的人，10 人，男 4，女 6，年龄 17～41 岁）。测量结果列于表 1—3～表 1—4。

表 1—3 劳宫穴次声声压级平均值（ｄＢ）　状态距离　（ｃｍ）对照组实验组ｔＰ意念劳宫　测试劳宫 1　 3　 5　 10424±190　 413±125　 407±048　 103±053496±250　 204±310　 488±227　 506±32862388　 7231　 91316　 79049＜0001　 ＜0001　 ＜0001　 ＜0001 意念指尖　测试指尖 3431±099480±14177472＜0001 意念百会　测试百会 3428±099513±41544463＜001 意念命门　测试命门 6436±054547±57942167＜001 纯意念　不守穴位 40428±083476±27737286＜001 表 1—4 峰值频率比较（Ｈｚ）　状态距离　（ｃｍ）对照组实验组ｔＰ意念劳宫　测试劳宫 1　 3　 5　 10585±456　 431±274　 396±269　 299±055447±179　 514±249　 507±244　 433±16708334　 05919　 03568　 20119＜005　 ＜005　 ＜005　 ＜005

由此可见：（ｉ）气功师在气功态下不同部位测得的次声声压均显著高于正常人对照组，但次声能量的频率结构与正常人相比无统计差异；且不同部位、不同意守状态下，测得次声的谱结构大体相同；（ｉｉ）测量部位与意守部位一

致时，测得的次声能级高于二者不一致时，因而，气功态下次声发射的能量是和意守相关的。

路雁芳等人的实验结果大体相似，主要差虽在于峰值频率不同，为 10Ｈｚ左右，而按褚的测量为 3～5Ｈｚ。

我们知道，次声是一种压力波，起源于机械振动或其它压力扰动。人体次声源于人体各组织、脏器的各种形式的机械振动或压力振动。因此，气功态下的次声效应可能起因于人体内各组织、器官运动过程中产生的次声振动的某种整合（有序化），当然也有可能是外气效应的反映。但从两个实验结果来看，气功态下测得的次声和对常人测得的次声的差异主要在于能量，前者的平均声压显著高于后者，而次声所包含的信息（反映于次声能量的频率结构）和常态下没有统计差异，这和前述外气效应所反映出来的“气”的特点——主要在于信息而不在于能量，是不一致的。因此，我们倾向于认为气功师在气功态下的异乎寻常的次声效应，是气功态下人体组织低频机械运动的整合效应，似乎不像是气功外气的效应。当然，二者是相关的。而且也不排斥这种效应可能有临床功效。

V 信息——“气”的特征内涵

“气”是物质的，因此外气效应必定伴随能量的转换过程。上述胶片试验证明了这一点。热释光计量实验则提供了进一步的佐证。赵永界、徐鸿章等对超视过程进行了将近四百次热释光片试验。试验中，对于红外、磁效应、化学作用、温度效应以及太阳耀斑活动等干扰因素，都作了对照和排除。结果表明：（ｉ）超视功能者在其功能正常发挥时，目标（识别字样）附近的热释光片会产生高于自然本底对照组 10 2～10 3 以上的响应；（ｉｉ）普通人作同样的对照实验时，也能使热释光片产生响应，其计数率约比自然本底高数倍；而超视功能者在不发挥其功能时作对照实验，结果和常人无显著性差别；（ｉｉｉ）用黑纸屏蔽热光片，在超视过程中热释光片的响应和无黑纸屏蔽时大抵相同。但是用能谱仪测量却没有响应，尽管按理论计算穿透黑纸使热光片产生响应所需的能量比能谱仪的“感知”阈值高得多。这里，值得一提的是 1979 年春对赵伟外气效应进行联合测试时，也做过热释光效应，黑纸屏蔽和能谱仪试验，结果上述超视实验定性一致。

因此，胶片实验和热释光片实验的结果都表明，超视（发气）过程中受试者所发放的“能包”——外气能量并不高，但具有特定的结构，高度有序，信息量较大。因此它才能接受发放者意念的制导，自动寻的。这似乎给我们一个启示：“气”作为一种物质，具有高度有序的能量结构。能量不一定高，但信息量很大。现代科学告诉我们，构成物质的要素有三，即材料（物质组成）、能量和信息。尽管在“气”的物质组成、能量形式和信息特征等方面，目前人们的认识还很不清楚，但从前述外气效应的实验来看，作为一种特殊的物质，“气”的一个主要特征是信息量很高（高度有序）。

支持这一看法的实验很多。前述顾——林和陈——赵外气红外效应的实验即为一例。由此，人们推测，气功师发放外气之所以能起治疗作用，主要可能在于特定的信息，而不是能量。当然，人为信息的载体，能量是必不可少的。据此，北京、上海等地的科技人员研制了能辐射具有和气功师发放外气时所测得的类似的调制信号的远红外电磁波的装置，其辐射能量仅为微瓦量级，是一般红外理疗装置辐射能量的 10　　－8　。初步临床试验表明，这种装置确有疗效。显然，这种疗效的取得应归功于它发放的红外辐射所含的特定信息，因为能量太小，可以不计。因而人们称之为“信息治疗仪”。

红外信息的治疗仪的初步实践似乎在认识的更高阶段上——在改造世界的过程中认识世界——表明：信息是“气”的主要内涵。

但是，这里还有一个问题，即心理作用难以排除。针对这一点，中医研究院李彩熙等设计了一个实验，即“信息水”实验。为排除人的心理因素，实验对象为小白鼠。同时，为了把气功师外气信息的作用和信息载体的作用分开，气功师并不对实验动物发气，而是对盛在容器里的自来水发气。经气功师外气处理过的水称为“信息水”。从水的化学物理组分上，从能量上，这种水和未经外气处理的水并无不同。李彩熙等将 104 只小白鼠（18～25 克）分成三组，对照组（43 只）喂自来水，实验组Ⅰ和Ⅱ分别喂经两位气功师发气处理过的信息水。连喂 4 天，第 5 天无菌地取出脾脏，制备淋巴细胞悬浮液，用玫瑰花结形成试验（ＲＦＴ）检查活性花结（Ｅａ），以测定机体细胞免疫水平。结果列于下表：

表 1—5 信息水对脾淋巴细胞Ｅａ形成率影响　对照组实验组Ⅰ实验组Ⅱｎ433229Ｅａ形成率　％118139±19708221438±38665158621±27386

可见，实验组Ｅａ形成率显然高于对照组（Ｐ＜0001）。说明：（ｉ）信息水确能提高动物的机体细胞的免疫水平，这不是心理作用；（ｉｉ）信息水和普通自来水（同时取）在能量和组分上没有显著性差异，所不同者仅在于前者带有气功师外气的信息。而且，从外气→信息水，气功师外气的信息载体已经发生了变化。在这种情况下气功师外气作用于水而留下的信息依然能作用于动物机体，而使其淋巴细胞免疫功能显著提高。这进一步证明“气”的特征主要体现于信息；（ｉｉｉ）两位功法不同的气功师发气处理所得的信息水对于小白鼠免疫功能的影响有显著性差别（Ｐ＜0001），这说明气功外气信息具有特异性。

1992～1993 年间华夏智能气功培训中心科研所和培训部师资班合作，以小白鼠为动物模型，对信息水对小白鼠智力（迷宫觅食时间）、创伤恢复、耐力（溺水）、体重变化等作了系统的实验研究。结果表明饮用信息水的小白鼠迷宫觅食时间明显短于对照组，而且创伤恢复快，生命耐限高。这一系列实验在应用的层次上推进了气功信息水的研究。

从胶片试验、热释光片试验、红外效应观测、红外信息治疗仪的初步实践到“信息水”的实验，都说明了信息是“气”的特征内涵，“气”是高度有序的能量结构。这种有序结构（信息）具有高度的特异性，它因气功功法、功力、发

功人及其在发功当时的内、外环境（包括精神状态）而异。尤其发功人当时的意念，对“气”的信息起着决定性作用。

第二节 不同层次上的生物效应

信息是“气”的特征内涵，因此外“气”接收系统的有序程度越高，检测外“气”的灵敏性也越高。从这个意义上来讲，研究外气效应时，外气作用对象的有序程度越高越好。众所周知，生物体是高度有序的系统，因此，从生物大分子、大分子聚集体、亚细胞组织、细胞、组织、器官、动物、植物、人体等各个层次的生命物体都是研究外“气”的灵敏的探测器。层次越高，灵敏性越高。这从古典“气”论的观点来看也是合理的。万物皆有气，万物之气皆可相干。种类越相近，物之气的相干性越强，故古人云“同气相求”。因此，对人的外“气”来说，最灵敏的感受器应该就是人（他人，病人），但最不灵敏的也是人（意识对抗）。动物、植物以至个体水平以下的各个层次的生命体的敏感性则逐级降低。实践也证明了这一点。

但是，这仅仅是问题的一方面。“气”的接收系统的有序程度越高，越容易受环境因素的干扰；而且系统有序程度越高，结构就越复杂，接受外气作用的途径和方式就越多，因而外气效应的结果的不确定性和模糊程度也就越高。比如，若以人为探测系统，那么任一效应都不容易排除心理因素的作用，且不谈作弊等等。如果是低等生命，社会因素就可以排除，心理因素的影响也可逐级排除。生命体越简单，结果的不确定性就越小，模糊程度也越低。因此，以低层次的生命物质为探测器来研究外气效应，逐步认识其规律，并探索它和人体生命运动的关系，这是一条合理的途径。故近年来人们对气功外气对不同层次的生命体的作用进行了实验研究。

Ⅰ 外“气”对核酸溶液紫外吸收的影响

1987 年 1 月，严新和清华大学郑昌学、陆祖荫等合作，用小牛胸腺ＤＮＡ（中国科学院生物物理所试剂厂）和酵母ＲＮＡ（北京东风生化试剂厂）为试样，进行了远距离发功试验（发功距离为 7 千米和 1900 千米）。五个试验样品，每个样品发功 3 次，每次发功 10～15 分钟。实验样品和对照样品同时制备，实验样品送到一个专门房间里去，锁闭（室内无人），等待发功。对照样品在测量仪器旁。 测量仪器为ＫＯＮＴＲＯＮ ＵＶＩＫＯＮ860 型紫外／可见光分光光度仪，在 220～340ｎｍ波长范围内连续扫描。仪器测量精度为±0001，测一条曲线所需时间不到 1 分钟。

对ＤＮＡ试样，在发功前 2 小时内每隔 30 分钟作一次紫外扫描，所得吸收曲线完全重合，典型结果（2 ＃样品）如图 1—14 中曲线 0201 所示。 图 1—14ＤＮＡ 2 ＃样品紫外吸收谱 图中： 0201：发功前二小时内 5 次测量

结果重合， 0501：第一次发功后立即测量所得结果； 1001：第一次发功后放置 45 分钟后测得曲线； 1901：经第二次、第三次发功后，再放置 10 小时以后测得曲线可见样品紫外吸收谱很稳定。第一次发功完毕后立即测量样品的紫外吸收曲线，得图 1—14 中曲线 0501，可见在 230ｎｍ和 257ｎｍ处吸收明显增加；放置 45 分钟后再测得曲线 1001，可见 230ｎｍ和 257ｎｍ处吸收继续增加；这时严新第二次发功。立即测量得曲线 1301 和 1001 重合；再过 45 分钟，第三次发功，而后立即测量所得的曲线 1601 与 1301、1101 完合重合。说明在此过程中，ＤＮＡ紫外吸收没有改变。然后再放置 10 小时，再作测量，得图 1—14 中曲线 1901。可见在 220ｎｍ到 340ｎｍ范围内，ＤＮＡ溶液的紫外吸收都大幅度增加，在 257ｎｍ处吸收增大了 122％。而对照样品（3 ＃，放置在分光光度计附近，距实验样品存放处约 30 米）在 14 小时内吸收谱基本上不变。而且在整个试验过程中用对照样品随机检测，所得吸收曲线也是稳定的，这说明在此过程中仪器性能稳定，未受气功师发功的影响。另外，用贮存于容量瓶中的ＤＮＡ溶液作对照测量，也表明样品紫外吸收谱是稳定的。

五个ＤＮＡ溶液试样的紫外吸收谱都发生了明显的变化。

ＤＮＡ溶液在 257ｎｍ处紫外吸收的增大意味着其双螺旋结构氢键断裂，称为增色效应；相反，氢键的形成会使紫外吸收减少，称为减色效应。我们知道，温度升高（高于 80℃）、溶液ＰＨ值改变或某种有机溶剂的污染等都可能导致 257ｎｍ增色效应。样品由ＤＮＡ试剂加去离子水制成，未接触酸碱和其它溶剂。实验中样品放在石英比色皿中加盖保存，和对照样品的保存方法一样。环境温度为室温，在实验过程中大约下降 2℃（因为实验是在夜间做的），这不可能引起增色效应。而且，在同样环境条件下的对照样品紫外吸收谱不变，这也说明环境干扰引起增色效应可能性可以排除。那么，测得的紫外吸收曲线的改变是新现象还是统计涨落呢？显然要通过统计处理来判定。统计分析表明，以 2 ＃样品 257ｎｍ吸收峰为例，Ｓ分别为 6（第一次发功）、11（45 分钟后）和 31（第三次发功后 10 小时）。而Ｓ≥6 时，由于随机涨落而使 257ｎｍ吸收值达到图 1—14 中曲线 0501 水平的概率已经小于 20×10 －6 。这说明，这种增色效应肯定是（999999％以上的可能性）严新远距离发功的作用。

图 1—15 是测得的ＲＮＡ溶液的紫外吸收曲线，实验过程和ＤＮＡ溶液相仿。曲线 7301 是发功前 5 小时和发功前即刻测得的。二者重合，可见ＲＮＡ溶液的吸收曲线是稳定的。7701 是第一次发功完毕后测得的，而 8001 则是第二次发功后的测量结果。可见紫外吸收谱有明显的改变，在 230ｎｍ处紫外吸收降低，而在 257ｎｍ处，紫外吸收增大。

由上述实验结果可见，外“气”能够超距作用于核酸而使其结构发生明显改变，这种改变反映为其紫外吸收谱的显著变化。

图 1—15ＲＮＡ溶液的 紫外吸收曲线 图中 7301：发功前 5 小时和发功前测得的本底曲线二者重合； 7701：第一次发功后测得的吸收曲线； 8001：第二次发功后测得的吸收曲线

Ⅱ 外“气”对人工膜相行为的影响

细胞是构成生物机体的基本材料，而细胞又是由细胞质和细胞膜构成的。细胞生物学的研究证明，细胞膜的结构和功能行为对细胞的生命功能至为重要。而在生物膜的研究中，常常需要人为地制造一些模型膜来研究膜的结构和功能。ＤＰＰＣ脂质体就是用来制造人工膜的常用的材料，它是一种比较稳定的磷脂，其性状已为人们所熟知。因此，用这种稳定而性能又比较清楚的人工膜作为模型，来研究气功外“气”对生物膜的作用是很有意义的。　图 1—16 脂质体相变曲线　Ａ：对照曲线发功前测定；　Ｂ：发功后曲

线鉴于此，严新和清华大学赵南明、陆祖荫等合作进行了实验。方法是用美国Ｄｕ　ｐｏｎｔ公司的 1090Ｂ示差扫描量热计测量严新发功前后ＤＰＰＣ脂　质体热分析曲线。所用ＤＰＰＣ是美国Ｓｉｇｍａ公司的产品，用常规振荡法制成脂质体，样品置于ＤＳＣ样品盒里，用示差扫描热分析仪记录ＤＳＣ曲线。远距离发功，过程大抵与核酸试验等相仿。实验结果见图 1—16 和图 1—17。

图 1—16 表明，发功前后ＤＰＰＣ脂质体的相变曲线发生了显著变化。通常ＤＰＰＣ脂质体仅在 41℃附近有一从凝胶→液晶的转变峰。而经严新远距离发功处理后，除了 41℃附近的凝胶→液晶转变峰外，在 32～34℃之间出现了预相变台阶，而在 46～48℃附近形成一个很大的吸热台阶。这提示在外气作用下，脂质体中脂分子的排列发生了改变。气功师对仪器的直接影响可排除。

图 1—17 外气作用后脂质体相变曲　线随时间的变化　Ａ：发功后即刻；Ｂ：发功后 1 天；　Ｃ：发功后 6 天

不仅如此，追踪观测的结果（见图 1—17）表明，相变曲线的细节随着时间有所变化，但基本类型不变。这说明外“气”信息存留于ＤＰＰＣ脂质体中，引起了某种不可逆的变化。

温度℃　图 1—18ＭＢＢＡ相变曲线　Ａ：对照曲线；Ｂ：密封样品，发功后即刻；Ｃ：未密封样品，发功后即刻

上述实验（Ⅰ）证明，气功外“气”确能作用于生物大分子（比如核酸）而改变其结构和功能；本实验则进一步证明，气功外“气”亦可作用于生物膜，影响其结构，改变其功能。这两个实验为认识气功外“气”的临床效果和外“气”生物（较高层次的）效应机理，提供了基础。

值得一提的是，为了确保实验的可靠性，在做人工膜外气效应的同时，还观测了相行为很稳定的向列液晶ＭＢＢＡ对严新外“气”的响应。样品是美国Ａｌｄｒｉｃｈ公司出品。结果示于图 1—18。可见，发功前ＭＢＢＡ在 44℃附近发生相变。而在外“气”作用下，密封样品除了 44℃附近的吸热峰外，在 52℃附近出现了一个新的峰，提示出现了一个新的相。而另一个未密封的样品的相变曲线上相变峰右移约 15℃，且峰变宽。这似乎表明相变分子的协同性较差。纵向和横向对照实验证明ＭＢＢＡ的相变曲线本来是很稳定的。

此实验和陆祖荫等所做的液晶实验相印证，证明有序的液晶构造对于气功外“气”的信息是相当敏感的。而很多亚细胞组织如细胞膜、红细胞内的血红蛋白等都具有液晶结构。因此，细胞对于外“气”作用敏感是理所当然的。

III 气功外气对神经突触膜受体活性的影响

实践证明气功有助于人的智力的开发。前述智能气功信息水小鼠迷宫实验的结果也表明信息水有提高小鼠学习能力的功能。为了进一步确认这种功效，医科院基础所左萍萍等和苏东岳合作，观测了智能气功外气对神经突触膜受体活性的影响。

神经生理学的研究表明在中枢神经系统的许多部位，有大量兴奋型M胆碱敏感细胞，这些细胞膜上存在着能够接受特异性药物或化学信息的部位即受体。医学研究证实，M胆碱受体的功能状态与人们的学习、记忆和意识有密切的关系。有鉴于此，他们用同位素标记的M胆碱受体的特异性放射配基与大鼠脑突触膜受体进行孵育结合实验，观察气功外气对这一反应的影响。

用Ｗｉｓｔａｒ成年大鼠，雌雄不拘，断头取脑，以1：10（Ｗ／Ｖ）的比例加入032M蔗糖溶液制备匀浆，于3000ｇ离心20分钟，沉淀加50ｍM磷酸缓冲液（ｐＨ74）悬浮，于1600ｇ反复离心洗涤两遍后，将所得膜标本冻存在－60℃待实验用。实验时取标本于室温下融解，经离心洗涤后，配成每毫升约1毫克蛋白浓度的悬浮液，均匀分成两部分供实验用。对照组试管内含磷酸缓冲液04毫升，加01毫升膜样品后摇匀，加入放射性同位素配基　　3Ｈ—ＱＮＢ（二苯羟乙酸奎宁酯，44Ｃｉ／ｍｍｏｌ，Ａｍｅｒｓｈａｍ产）10μｌ，在室温（20～22℃）下进行孵育，用冷缓冲液3毫升终止反应，立即倒在醋酸纤维上经真空泵抽滤，加15毫升缓冲液冲洗后，取滤膜加8毫升闪烁液测其放射活性。气功实验组于加同位素前、后由气功师苏东岳进行组场发气5～10分钟，运用的意念是“受体与配基加强结合”。操作过程和对照组完全相同。本实验共进行预实验2次，气功发气重复5次。

实验结果见表1—6（ａ），可见：智能气功外气明显地增强了脑突触膜受体与　　3Ｈ—ＱＮＢ的结合。其中大脑皮层结合的增长趋势一直保持到20分钟以后，最高结合量比对照组增加了约40%；海马部位在反应的最初7分钟内活性增加得最明显，最高结合量比对照组增加了38%。　表1—6（ａ）气功对脑突触膜　3Ｈ—ＱＮＢ结合曲线的影响　反应　时间　（分钟）　3Ｈ—ＱＮＢ特异性结合（ｆｍｏｌ／ｍｇ蛋白）大脑皮层海马对照组（ｎ＝7）气功组（ｎ＝6）Ｐ值对照组（ｎ＝7）气功组（ｎ＝6）Ｐ值1　3　5　7　10　20550±50　838±13　976±56　981±38　1089±38　1073±24622±34　1127±80　1278±66　1283±45　1278±45　1488±58　＜001　＜001　＜0001　＜001　＜0001320±24　636±37　776±36　911±30　1020

±28　1105±49441±26　808±43　1016±41　1111±41　1190±77　1224±37＜001　＜001　＜001　＜0001

为了进一步了解气功外气增强受体与配基结合的作用特点，选用 8 个样品的脑突触膜与　　3Ｈ—ＱＮＢ085～75μＭ浓度范围内的 6 个点进行反应，孵育时间为 30 分钟。发现气功外气明显增大在低浓度下的结合初速度，经曲线回归分析表明，气功的作用是明显增强受体与配基的亲和力。

这一实验表明，智能气功外气确能作用于离体的大脑突触膜Ｍ胆碱受体，使它的活性显著增强，这对于认识气功开发人的智慧的规律来说是一个良好的开端。

Ⅳ 发放外“气”对黑藻细胞质流动的影响

细胞质是细胞的另一个重要的组分，研究外“气”对细胞质的作用对于认识“气”对生命运动作用无疑是十分重要的。但细胞质本身又由细胞核和各种细胞器及胞浆组成，十分复杂。作为第一步，选择一些简单而又易于观察的细胞，观察一些简单的运动是适宜的。鉴于此，张祖启观测了气功外“气”对黑藻细胞质流动的影响。

黑藻的特点是叶片的表皮细胞透明，在显微镜下可直接看到排列规则的叶肉细胞，细胞内有颗粒状的叶绿体，细胞中央为一大液泡，活的细胞可见细胞质在液泡外沿着一个方向流动，同时也把分布在细胞质中的叶绿体带动环流。因此，观察叶绿体的环流情况，就可以反映细胞质的活动情况。

方法是每次实验皆取一片黑藻嫩叶，放在载玻片上，加少量水，然后盖上盖玻片，在显微镜下（×400）进行观察。观察时，找在叶脉附近的一个叶肉细胞，并用指示针对准细胞液泡外表某一点作固定点。

每组实验开始，先由未练过气功的人用手在距离玻片约 10 厘米处对着叶片，并计算一分钟内液泡外的叶绿体通过固定点的数目。过一段时间后，再由气功师在同等距离以中、食指合拢，指尖对着叶片发放“外气”，同时计算每分钟流经固定点叶绿体的数目。做对照（未发“外气”）和试验（发放“外气”）一次称为一组。每组做完后换一个细胞，每做 2～3 组换一新叶片，每次实验记录室温。

从 1987 年 3 月 10 日至 4 月 16 日，共做 70 组实验，观察了 70 个细胞，温度为 2460±206℃，实验组细胞质流动速度（以每分钟流过固定参考点的叶绿体个数度量）为 1791±132 个／分，而对照组为 890±160 个／分，Ｐ＜0001，二者有显著性差异。但是，黑藻细胞质流动速度的加快是受试者发放的外“气”引起的，还是受试者处于气功态时身体内部某种物理、化学运动有序化以后引起的外部作用所致？目前还难于断言。这和远距离发功以及信息水实验的情形不同。所以，这个实验说明气功师对黑藻细胞近距离（不接触）发气时，确实能使细胞质流动加速，至于是否外“气”所致，还需进一步澄清。

Ⅴ 外“气”对细胞的作用

高等生物是多细胞体，由为数众多的形形色色的细胞构成，如血细胞、肌细胞、神经细胞、骨细胞等等。人的寿命，决定于细胞生命及自我复制的特性。所以研究外气对各种细胞的作用，具有特殊意义。近年来人们对气功师发气对离体培养的淋巴细胞、心肌细胞、癌细胞等的作用做了一系列实验。这里选择几个典型的实验作简单介绍，并从方法论的角度对这类实验的方法作一分析。

已为千万人实践所证实的气功的健身祛病作用，引起了人们对于“气”对免疫细胞功能的作用的兴趣。因此，近年来人们从人体、动物、离体培养免疫细胞等不同的层次进行了研究，而气功师发“气”对离体培养免疫细胞的作用是第一步。鉴于此，李彩熙等以小鼠腹腔巨噬细胞（Ｍφ细胞）为对象，观察气功师发气的作用。

他们用昆明种小白鼠，按常规制备Ｍφ细胞，分三组（每组 1ｍｌ），分装在 3 个瓶内。Ａ由气功师隔瓶以掌发气 10 分钟，Ｂ由常人（不会发气）以同样方式握于掌中 10 分钟，Ｃ不作任何处理，以作对照。10 分钟后，每瓶加 5％鸡红细胞（ＲＢＣ）05ｍｌ，在 35℃恒温环境下培育 45 分钟（每隔 10 分钟摇动一次）。然后用生理盐水漂洗游离的ＲＢＣ，用甲醇固定，染色，检查吞噬率和吞噬指数。实验组（Ａ）观测了 20 次，正常人手握组（Ｂ）观测 14 次，每次都作对照。结果见表 1—6。

表 1—6 气功外气对小鼠腹腔ＭΦ细胞吞噬功能的影响　Ａ组Ｂ组吞噬率与对照组之比吞噬指数与对照组之比 18375±0053　 20760±014250994±0028　 1026±0026

可见，气功师发气使离体小鼠腹腔ＭΦ细胞吞噬功能大大提高，高于对照组和常人模拟发气组（Ｐ＜0001），常人模拟组对ＭΦ细胞吞噬功能没什么影响。

应该指出的两点：（ｉ）和黑藻实验的情形类似，所观测到的离体培养的小鼠腹腔ＭΦ细胞吞噬功能的提高，是气功师外“气”的作用呢，还是气功师处于功能态时体内某种有序化作用的外部效应所致？从这个实验里是得不到回答的；（ｉｉ）气功师发“气”的对象不仅仅是离体培养的小鼠腹腔Ｍφ细胞，而且是它和培养液等组成的系统。气功师发气（不管是外“气”作用还是内效应的外延）是直接作用于细胞，还是作用于培养液，使细胞环境的物理、化学条件改变所致？这个问题，在此实验里也得不到回答。

中国医学科学院基础医学研究所严仪昭、西品香等与华夏智能气功培训中心苏东岳等合作，对智能气功外气对中性粒细胞（ＰＭＮｓ）的化学发光的作用做了两批实验。用Ｗｉｓｔａｒ大白鼠（雄性、体重 200ｇ左右）为实验动物，以 1％糖原 20ｍｌ注入其腹腔，4 小时后从腹腔吸收富含ＰＭＮｓ的渗出液。离心并用ＰＢＳ清洗两次后，加Ｈａｕｋ′ｓ液制备成 5×10　 6／ｍｌ的试样，ＰＭＮｓ纯度＞95％，存活率＞95％。发光系统由 5×10　 6ＰＭＮｓ（1ｍｌ）、

鲁米诺01ｍｌ和酵母多糖1ｍｇ（1ｍｌ）组成。第一批实验中样品分两组：对照组（ＰＭＮ　ｓ＋酵母多糖）；实验组：ＰＭＮ　ｓ在加入鲁米诺和酵母多糖前，由气功师不接触地发气1分钟；第二批实验中分为三组：（ｉ）空白对照；（ｉｉ）ＰＭＮｓ＋酵母多糖；（ｉｉｉ）ＰＭＮｓ在加入试剂前由气功师非接触式发功2分钟。用光度计测定ＰＭＮｓ的发光读数。两批实验结果列于表1—7。

表1—7 智能气功外气对ＰＭＮｓ发光的影响　组别发光读数（样本）ＰⅠ对照组1687±162（20）实验组（气功）2362±235（20）＜001Ⅱ空白对照17±01（22）ＰＭＮｓ＋酵母多糖1687±162（22）＜001　气功实验组2363±235（22）＜001　　与空白对照相比　与ＰＭＮｓ＋酵母多糖组相比

ＰＭＮｓ的主要功能是吞噬作用。ＰＭＮｓ的吞噬异物的瞬间耗氧增加，所谓“呼吸爆炸”，在这过程中产生氧自由基，它们是强的氧化剂，以异物（细菌，微生物）或组织具有强的杀伤作用，因而在机体的防御功能或对组织损伤方面均起重要作用。氧自由基十分活泼，当它们从高能轨道跳到低能轨道时，放出能量作用于鲁米诺引起发光反应，用生物化学光度计检测。本实验用酵母多糖为异物，ＰＭＮｓ吞噬后异物产生发光，发光强度可反映产生氧自由基的量。在此实验中观察到智能气功对ＰＭＮｓ吞噬异物所致的发光有明显促进作用，表明智能气功外气对ＰＭＮｓ吞噬功能有增强作用。

气功治疗癌症的成功病例已经不少了，但人们总有一个问题：设置了严格的对照组了吗？这在临床试验中是不可能的，因为那不人道。所以，气功外气对肿瘤作用的动物试验和肿瘤细胞实验就显得特别重要了。这里仅介绍后者。

中国医学科学院微循环研究所杨晓杰等和华夏智能气功培训中心罗平合作，用Ｎｉｋｏｎ倒置显微镜—录像系统，原位实时观察罗平发气对体外培养的Ｈｅｌａ细胞的作用。实验时选择视野清晰，有代表性的、处于分裂前期的细胞，将视野固定，气功师在培养皿上方发放外气，用显微电视录像系统对外气对Ｈｅｌａ细胞有丝分裂、增殖的作用情况进行实时、原位观察并录像。结果表明，正常细胞组在30分钟内完成正常分裂。8个实验组，除第一次实验外，其余7次，发放外气后细胞均终止分裂。可见，智能气功外气抑止Ｈｅｌａ细胞有丝分裂的效果十分显著。这一实验最大的特点是：它是用显微电视录像系统进行的实时、原位观察，不仅效果直观、形象，而且没有后处理环境，因而可靠性、可信度高。对于气功科学本身来说这次实验的另一个特点是，罗平第一次发气时，Ｈｅｌａ细胞分裂正常，似乎外气没有起作用。此后，罗平与庞明教授商讨，并按庞的意见调整了运用意识的方法，尔后的七组试验均获得成功，Ｈｅｌａ细胞有丝分裂终止。可见，智能气功的外气作用关键在于发气者的意识作用，其特点是人的意识直接作用于目标物的“气”，使之发生发气者意识所预定的变化。这是一个非常漂亮的实验。

然而，这是外气对单个癌细胞的作用，对群体会怎样呢？中国医学科学院基础医学研究所李梅等和华夏智能气功培训中心苏东岳合作研究了智能气功发

气时对小鼠红白血病ＭＥＬ细胞生长的影响。ＭＥＬ瘤株由该所培养，细胞培养基为含 10％的小牛血清的ＤＭＥＭ。每毫升培养基含青霉素 100 国际单位，链霉素 100 微克。瘤细胞置于ＣＯ　25％孵箱内培养，培养温度保持在 37℃。

将生长良好的ＭＥＬ细胞，制成细胞悬液，用台盼兰染色之后，计数分瓶。实验重复两次：头一次用大玻璃瓶培养，每毫升细胞数为 10×10　4，第二次用 25 毫升小玻璃瓶，每毫升培基内所含细胞数为 3×10　4，均设实验和对照组，每组 10 瓶细胞。实验组于分瓶后 24 小时由气功师于培养瓶前发放外气，每天 1 次，平均每次 18 分钟左右。对照组不加处理。逐日计数两组的死活细胞数，每日计数 2 瓶，得出每天每毫升培养基内所含ＭＥＬ细胞的平均数，以观察外气对ＭＥＬ细胞增殖的影响。

表 1—8 智能功对ＭＥＬ细胞生长的影响　实验　次数培养　天数细胞数／毫升对　照　组气　功　组气功师发气　时间（分）第一次 1　2　3　4　5　650×10　4　73×10　4　140×10　4　106×10　4　220×10　4　363×10　450×10　4　65×10　4　51×10　4　45×10　4　170×10　4　4×10　420　20　18　17　16　16 第二次 1　2　3　4　5　63×10　4　75×10　4　165×10　4　27×10　4　49×10　4　102×10　43×10　4　45×10　4　75×10　4　13×10　4　11×10　4　2×10　416　16　20　20　16　13

两次实验结果列于表 1—8，第二次实验中ＭＥＬ细胞生长曲线如图 1—19 图 1—19 智能功影响ＭＥＬ细胞生长曲线所示。显然，智能气功外气对小鼠红白血病ＭＥＬ细胞生长有极其显著的抑制作用。尤其值得注意的是：（ｉ）两次实验的结果均表明：一开始ＭＥＬ（实验组）均有一个被抑制的缓慢增长过程，而到以第 4、5 天后ＭＥＬ均呈明显的负增长。再做下去会怎样呢？很有趣，可惜没有做下去。如果能够做到完全杀光，岂非更有意义？（ｉｉ）第 1 次试验生长曲线起伏较大，第 2 次则比较平稳。实际上这取决于气功师的意念活动。作为气功科学的研究内容，应该把有关意念运用的方法和过程记录下来。再看看这种意念活动与观测结果的关系能否定性地重复，那将是大有裨益的。诚如李梅所说，此实验仅仅是开端，有待于好好地深入下去。

河北中医学院刘文泰等观测了智能气功外气对体外培养人肝癌ＢＥＬ—7402 细胞株生长的影响。细胞株购自中国医学科学院医药生物技术研究所，用含 10％小牛血清的ＲＰＭＩ—1640 培养液自行传代培养。实验时，将培养 48 小时的贴壁细胞，用消化液消化后，制成单细胞悬液，混匀计数后，等量分装 15 瓶，在 37℃下静置 2 小时贴壁后，随机分为五组（每组三瓶）。由气功师意念发气的有杀死癌细胞组和促进癌细胞生长组，由非气功师意念发气的也有杀死癌细胞组和促进癌细胞生长组，另有不进行任何处理的作对照组。经外气处理后，继续放在 37℃培养箱内培养 24 小时，分别计脱落细胞（死细胞数）。

发气时，四位气功师两两十字对面而坐，相距一米，将含有癌细胞的培养瓶，放置中间。集体组场后，用相同意念（纯意念）发气 30 分钟。考虑到不同

混元气的干扰，故将杀死癌细胞组与促进癌细胞生长组分别放在两个相距较远的试验室内进行。非气功师（实验人员）用同样方法进行比较对照。结果列于表1—9。

表1—9智能气功外气对肝癌ＢＥＬ—7402　细胞株生长的影响　试验分组脱落细胞计数（×10　3／ｍｌ）Ｘ±ＳＤ（×10　3／ｍｌ）气功师　发气处理杀死25212523752333±191促生101251251167±144非气功师　发气处理杀死12115101117±104促生105111151100±050未作发气处理10115951033±104

可见在这次实验中，加杀死癌细胞意念的发气组，其死细胞数是其它各组的2倍，经统计学处理Ｐ＜0005，具有非常显著性差异。而促进癌细胞生长组与各对照组差异没有显著性（Ｐ＞005）。显然，意念运用的技术是关键。故还不能由这个实验断定气功外气（意念）不会促进癌细胞增长。

在此基础上，河北中医学院石玉娥等又观测了智能气功外气对胃癌细胞株ＢＧＣ—823生长的影响。细胞株购自北京肿瘤研究所，自行培殖。实验时取贴壁增养的人胃癌细胞株ＢＧＣ—823一瓶，用胰酶消化后，将含7％小牛血清ＲＰＭＩ1640培养液加入制成6×10　5／ｍｌ单细胞悬液，向8支无菌的试管中各加05ｍｌ，然后用无菌试管帽封口，随意分为两组（发气组和对照组），每组4管。

发气方法同前一个实验。发气完毕后，同时将两组标本放回含5％ＣＯ237℃培养箱内，培养24小时后，向每组三支试管内各加5ｍｇ／ｍｌＭＴＴ20ｕｌ继续培养6小时，终止实验时向所有的试管内加含004ｍｏｌＨＣＬ酸化异丙醇15ｍｌ，振荡10分钟后再静置5分钟，用721分光光度计，选波长590ｎｍ，取本组未加ＭＴＴ管作为调零管，测定光密度（ＯＤ）值，以此表示细胞活性。结果见表1—10。

表1—10智能气功外气对人胃癌　ＢＧＣ—823细胞株活性的影响实验分组细胞活性（光密度ＯＤ值）平均ＯＤ（Ｘ±ＯＤ）发气组0250260250253±0006对照组0800780810797±0095实验结果表明：智能气功外气对体外培养人胃癌ＢＧＣ—823细胞株具有明显的杀伤（抑制）作用。

组场发气是智能气功的一大特点。为客观地观测组场的效应，华西医科大学张廷华等用大肠杆菌、白色葡萄球菌、鼠伤寒沙氏菌为试样，于1994年1月8日在成都市文化宫体育馆庞明教授带功报告（约4000听众）的现场检测了气功的场效应。

将上述三种细菌放在肉汤中培养18小时后稀释10　　－10　，各取10ｍｌ置于9ｃｍ的肉汤琼脂培养皿上。每种菌8个试样，三种菌24个试样，随机配合分成四组，每组每菌种两个试样。第一组放在华西医大的实验室里作对照；第二组放在报告会现场讲台上，开盖1小时；第三组放在同一位置但玻盖关闭；第四组，纸包扎放在桌面下。报告会后，将四组试样在37℃下孵育24小时，分别数菌落。结果见表1—11。

表 1—11 组场报告对细菌生长的作用单位：ＣＦＵ　菌种对　照　组实　验组（Ⅰ）　　开盖实　验　组（Ⅱ）　关盖实　验　组（Ⅲ）　纸　包　组大肠肝菌 182±14143365±1767222±3394233±1272 白葡萄球菌 201±3818317±6010106±141336±8061 沙门氏菌 30±3394170±6017145±5854±286

可见：（1）开盖组三种菌与对照组相比，增长率显著提高（Ｐ＜001）；（2）关盖组沙氏菌、纸包组白葡萄球菌与对照组相比，增长率显著提高（Ｐ＜001）；（3）（Ⅱ）、（Ⅲ）组大肠杆菌和（Ⅲ）沙门氏菌与对照组相比有所增长，但无统计意义；（4）关盖组白葡萄球菌与对照组相比，增长率降低（Ｐ＜005），而与开盖组、纸包组相比，虽然处于同一场中，但其增长率显著降低（Ｐ＜001）。值得一提的是，在 4000 人的大会场里，开盖实验组的三种试样（6 个）均未见杂菌污染。这是很难想象的。

尤其值得注意的是，庞明教授作报告时，除了让在场的人身体都好起来，气血要通畅外，未对试样运用特殊意念，而所得结果显示出来的增长率提高（大多数，尤其是开盖组），这似乎表明，这种良好的意念，对作为独立群体、个体的细菌亦同样起良性作用。而器皿封装不同造成的差异意味着什么，由于样本少，难于判定其意义。至于 3 个菌种、6 个试样在 4000 人的大会场中暴露 1 小时而无杂菌污染，则似乎揭示人们，在智能功组的气场中，每个生命个体既是开放的，又处于良好的“保护”之中，只要这个个体不动念（细菌是不会动念的），它就不会受到坏的影响，而只接受良性（利于其生）的作用。

应该指出，这类实验还刚刚开头，今后应十分重视。

总之，细胞是生命活动的基本单位，外“气”对细胞作用的研究在现代气功学里有重要意义，这方面的工作还刚刚开始。综合这方面的现状，强调以下几点，或许对今后这方面的研究是有意义的。

（1）扩展研究对象。细胞种类很多，应分门别类加以研究。这里特别值得重视的是成纤维细胞，人体的脑、内脏等均由这种细胞构成。细胞生物学的研究表明，这种细胞的增殖能力有一定限度。现有实验证明，在最好的培养条件下，也只能增殖 50 代。人的寿命的极限（平均）就取决于此。据此，人的天年大约是 100 岁左右，这和《黄帝内经》上所说的“上古之人”的寿命差不多。但是，这决不是最终的判决。因为所谓“最好”的培养条件，只是就环境的材料和能量两方面而言，疏漏了一样最重要的东西——信息，细胞生长最适宜的信息环境。这是“自然哲学”式的推测吗？否。细胞生物学家们对这一限制的原因作了不少研究，虽然目前尚未有确切答案，但已有线索可寻。根据他们的研究，一种可能的机制是：细胞核里将ＤＮＡ中遗传信息转录、翻译到ＲＮＡ和各种酶、蛋白质分子中去的信息处理系统，在一代代自我复制的过程中，积累误差越来越大，造成了低劣的酶分子，使细胞老化，功能衰退。而另一方面，细胞核里ＤＮＡ所包含的信息，在细胞生存期间只利用了约 04％。大量信息是备用的，是为了推迟积累误差达到足以使遗传信息混乱的期限。这两者的综合，规定了成纤维细胞增殖的限度。这个限度，在目前所知的最好的（离体）物理化学条件下为 50 代。

既然这个限制起因于自我复制过程中细胞内、外环境的（广义）噪声，而细胞核里又储备着大量备用信息，那么如果能设法降低这种“噪声”水平，或强化储备信息的强度，那么提高这个极限（50代）不是没有可能的。气功锻炼引起的生理状态的飞跃（持恒的气功态），就可能造成一种更有利于成纤维细胞自我复制的载体信息环境。当然这只是一种推测，是否真实？有待于实验验证。在这个意义上，成纤维细胞对气功外气的响应实验将是很有意义的。

（2）从方法学的高度重新估计我们曾经做过的实验，并据此改进未来的实验设计。目前我们所能做的实际上大多数不是外气——细胞实验，而是由气功师（受试者）、细胞＋培养基系统和后处理、检验系统构成的一个系统的实验，实验人员本身的状况（包括精神状态）也是实验的重要环境条件。这个系统里任一环节的任一因素的改变都可能引起其它环节的响应，应该设法全面地考察系统里各个环节的响应，而不仅仅限于细胞的响应。只有通过系统各环节的响应的比较和分析，才能确认现象的本来面目。这里特别要注意：（ｉ）对观测到的测试目标的性能的变化，要十分慎重，因为，为进行观测所作的种种处理（后处理）也会引起测试目标性能的改变。故在实验设计上能够避免后处理，而对测试目标进行原位观测，是最好的（例如Ｈｅｌａ细胞实验、黑藻实验等）；若不可避免，则这种处理必须严格遵循常规的科学规范，这种实验应由内行的专家来做才可靠。（ｉｉ）所观测的测试目标的改变究竟是气功师外气的作用，还是他的意念的直接作用，抑或是他体内某种过程有序化的外效应（比如电磁辐射），应加以区分。为此，可以在进行实验的同时，观测一些物理、化学效应（比如说电磁辐射），即进行多目标联合观测；也可以给测试目标设置种种屏蔽；还可以引入已知扰动，观测各环节的动态响应，等等。（ｉｉｉ）同时或分别观测细胞和培养基的变化。（ｉｖ）气功师的功法不同和意念活动。

Ⅵ 外“气”对机体功能的影响

离体培养细胞的功能和它在机体内的功能并不完全一样，因此，尽管外气对细胞的作用的研究具有重要的意义，整个动物机体对于气功外气响应的研究仍然是必不可少的。动物试验的好处在于：（ｉ）它有可能在与人体生理过程近似的条件下考察“气”的作用，又避免了心理暗示等精神因素的麻烦；（ｉｉ）可以进行有创试验，甚至按一定程序处死，便于进行定量观测；（ｉｉｉ）生理学、医学的发展已经积累了大量知识、资料和技术经验，可以借鉴，也便于比较。

一、外气对机体免疫功能的影响

中医研究院西苑医院李彩熙等对气功外气对小白鼠免疫功能的影响作了一系列观测。

（1）外“气”对抗体产生的影响

将健康小白鼠68只（瑞士种，体重20～30克）随机分为两组：试验组（ｎ＝32）自免疫ＳＲＢＣ当天开始，由气功师发放外气，每天一次，每次10分钟，

连续四天；对照组（ｎ＝36），只给免疫，不作其他处理。第五天从眼眶后静脉揉血，分离血清，测定其凝集价。结果实验组血清凝集价平均滴度为 1：1052795，对照组为 1：427。前者明显高于后者，说明气功师发气作用于小白鼠机体，提高了小白鼠机体特异抗体产生能力，使机体抗病防疫能力增强。

（2）外“气”对腹腔巨噬细胞（ＭΦ）吞噬功能的影响

把 88 只小白鼠随机分四组：空白对照组 27 只，不做任何处理；免疫对照组 24 只，同上述方法进行免疫ＳＲＡＣ1 次；免疫＋气功组 24 只，在免疫的同时同上述方法发功；气功组 13 只，同上述方法给动物发功，连续 4 天。开始免疫或发功后的第五天测定腹腔ＭΦ吞噬功能。计算吞噬率、吞噬指数及杀菌率（结果见表 1—12）。

比较表 1—12 和表 1—6 所列的结果可知，与发气对离体培养的小鼠腹腔ＭΦ细胞的作用相比，载体ＭΦ细胞的吞噬指数（气功组）明显低于发气对离体细胞的影响（Ｐ＜0001），但二者的吞噬率的改变无统计差异。

表 1—12 发气对小鼠腹腔ＭΦ吞噬功能的影响　分组吞噬率（％）吞噬指数（个／个）杀菌率（％）（Ａ）　正常对照组　（ｎ＝27）25　±5190844　±01687789　±89（Ｂ）　免疫组　（ｎ＝24）35208　±7017715334　±02853837608　±83176（Ｃ）　气功组　（ｎ＝13）4338　±42313369　±0204891038　±476（Ｄ）　免疫＋气功组　（ｎ＝24）52083　±7910527321　±0448193436　±59263

可见，气功组（Ｃ）和免疫＋气功组（Ｄ）ＭΦ的吞噬率和杀菌率都分别显著高于正常对照组（Ａ与Ｃ相比）和免疫对照组（Ｂ与Ｄ相比）（Ｐ＜001），这说明气功师发气激活并强化了小白鼠体内ＭΦ的吞噬功能，从而改善了机体的非特异性免疫功能。

（3）外气对小鼠脾淋巴细胞Ｅａ形成率的影响

把 118 只小白鼠随机分 4 组：正常对照组 43 只，不做任何处理，检测脾淋巴细胞Ｅａ形成率；免疫对照组 30 只，同上述方法给小鼠免疫 1 次；气功组 18 只，同上述方法给小鼠发功；免疫＋气功组 27 只，同上述方法免疫的同时每天发功一次。自免疫或发功开始后第 5 天，试验各组无菌取出脾脏制备细胞悬液，检测Ｅａ形成率。其结果见表 1—13。

表 1—13 发气对小鼠脾淋巴细胞Ｅａ形成率的影响　分组正常对照组（Ａ）免疫对照组　（Ｂ）气功组　（Ｃ）免疫＋气功组　（Ｄ）动物数 43301827 Ｅａ百分率 118139　±1970813583　±195392133　±512623611　±48211

可见，气功师发气作用于小白鼠时Ｅａ的形成率远大于特异性抗元刺激的作用，而Ｄ组Ｅａ形成率更高（Ｐ＜001），这说明气功师发气使机体特异性活性Ｅ玫瑰花形成率增长，且发气激活Ｔ细胞的能力比特异性抗元强。

（4）发气对免疫功能低下的小白鼠脾淋巴细胞Ｅａ形成率的影响

把健康鼠38只随机分成两组：考的松组20只，同上述方法注射考的松；考的松＋气功组18只，同上述方法注射考的松的同时发放气功“外气”。第5天无菌取出脾脏制备细胞悬液，检测Ｅａ形成率。结果见表1—14。

表1—14气功外气对免疫功能低下的小白鼠　脾细胞Ｅａ形成率的影响（Ｐ＜001）分组正常对照考的松组考的松＋气功组气功组动物数43201818Ｅａ百分率118139　±187037925　±22320170823　±309232132　±51262

可见腹腔注射考的松后，脾淋巴细胞Ｅａ形成率明显低于正常值（Ｐ＜001）。然而当注射考的松的同时给小鼠发气时，Ｅａ形成率不仅没有降低，而且比正常值高（Ｐ＜001）。说明气功外气确实有助于提高机体的免疫功能。

二、外气对机体肿瘤的作用

本节（四）中讨论了智能气功外气对离体培养的肿瘤细胞生长的影响，显示出了明显的抑止、杀伤作用。对机体肿瘤组织的作用如何呢？1991年以来，在中国医学科学院基础医学研究所等单位进行了一系列实验。

医科院基础所钱书森等和华夏智能气功培训中心罗平合作研究了智能气功发气对小鼠子宫颈癌生长及转移防治作用。

将该所自建的具有自发向淋巴道和血道双途径转移的小鼠宫颈癌Ｕ　27　移植于昆明系小鼠右肋皮下，随机将动物分为外气组和对照组。于第二天开始对外气组动物发放外气治疗，每天一次，每次10～30分钟，共20次。对照组动物不给任何处理，两组动物在同样条件下喂养。于移植瘤细胞后第23天和第33天分两批处死动物，解剖检查原发瘤大小及肺和腋淋巴结有无转移，取全肺和腋淋巴结用包音氏液固定，酒精脱水，石蜡包埋，切片，苏木素、伊红染色，显微镜下仔细检查肺及淋巴结有无癌转移及其严重程度，并比较外气组与对照组间的差别。

转移程度分级标准：

（－）未找到转移癌细胞；

（±）见到少数几个分散的癌细胞，但未形成灶，无核分裂相，故不算转移形成；

（＋）少数小的肯定的转移癌灶（细胞成团，有核分裂相）；

（　）数量较多的小转移灶或数少但较大的转移灶；

（　）大片的转移癌灶。

结果表明：

1实验组平均肿瘤体积为182±176ｃｍ　3，而对照组为675±530ｃｍ　3，抑止率达7337％，有显著的抑止作用（Ｐ＜0001）。

表1—15（ａ）气功外气对小鼠宫颈癌淋巴结转移影响的研究

组别动物数转移程度－±＋　　转移阳　性数转移率Ｐ值对照组　气功组15　167224　13216　16／15　1／6　Ｐ＜005

2 对淋巴转移和肺转移的防治效果见表 1—15（ａ）和表 1—15（ｂ）。显然，智能气功外气对淋巴转移有明显的防治作用；而对肺转移，本次实验未取得明显的防治效果。

表 1—15（ｂ）气功外气对小鼠宫颈癌肺转移影响的研究

组别动物数转移程度－±＋　　转移阳　性数转移率Ｐ值对照组　气功组 15　161221　14113　23／15　2／6　Ｐ＞005

兰州大学生物系王勤等和气功师王延棣等合作，研究了智能气功外气对小鼠Ｓ　180　实体瘤的作用，并同时观测了小鼠免疫功能的变化。实验动物为昆明系小白鼠（体重 18ｇ～20ｇ）。随意分组，每组 10 只。每只右腋下接种浓度为 4×10　7／ｍｌＳ　180　癌细胞 02ｍｌ，分别进行抑瘤和消瘤实验。

①消瘤实验：接种后第九天处死 10 只小鼠，称其瘤重，弃去未长瘤小鼠，剩余小鼠随机分为对照组和气功组。对照组自然饲养，气功组每日由两名气功老师发放外气治疗，施以“增强免疫功能、杀伤癌细胞、肿瘤消散”意念，每日一次，每次 18 分钟，共 7 次，固定发放外气的时间和地点。为了避免干扰，除气功老师和一名实验人员外，发功现场无其它闲杂人员，并要求实验人员施以相同意念。为避免信息传递，对照组小鼠隔离饲养，饲养地点对气功老师保密。接种后第 17 天，处死所有小鼠，称其瘤重，同时检测其它生化、免疫指标。

②抑瘤实验：接种后次日，气功组由气功老师发放外气治疗，意念为抑瘤，其它要求同上。隔日一次，共 5 次，第 11 天处死小鼠摘取瘤子称重，同时检测其它生化、免疫指标。

表 1—16 给出了“消瘤”实验组小鼠免疫功能指标的变化。与之相应，接种后第 17 天实验组瘤重为 043±096ｇ，而对照组为：178±058ｇ。实验结果表明，消瘤效果非常显著。瘤重与 7 天前比较有所减轻，与同时间的对照组比较减轻了 761％。巨噬细胞（ＭΦ）吞噬率和吞噬指数比对照组分别提高 68　9％和 116　6％。Ｅ－玫瑰花结形成百分率提高 321％。ＭＤＡ含量稍有降低，但无显著差异。血红蛋白量无变化。

表 1—16 智能气功“外气”消瘤实验部分　免疫生化指标变化　组别巨噬细胞吞　噬百分率％巨噬细胞　吞噬指数Ｅ—玫瑰花　结百分率　（Ｅｔ％）血红蛋白含　量ＯＤ520ｎｍ丙二醛含量　脾（ＭＤＡ）　ＯＤ513ｎｍ对照组 3083±3050507±0033638±4360367±0050294±003 气功组 5217±4321098±0084806±5830361±0080269±008

表 1—17 智能气功“外气”抑瘤实验结果　组别平均瘤重　（ｇ）ＭΦ吞噬　指数ＭΦ吞噬　百分率　（％）Ｅａ％Ｅｔ％血红蛋白　ＯＤ　520ｎｍ脾ＭＤＡ　含量ＯＤ　513ｎｍ对照组 056　±0030507　±0062737　±4232246　±2603033　±380393　±0060266　±004 气功组 044　±020748　±0084018　±3853461　±3404389　±420390　±0050265　±005

表 1—17 为抑瘤实验的结果。可见瘤重减轻了 214%。吞噬指数和吞噬百分率与对照组比较提高 47%左右。活性玫瑰花结百分率（Ｅａ%）和总玫瑰花结百分率分别提高 54%和 45%。对血红蛋白和ＭＤＡ无影响。这些实验结果趋势同消瘤组，均可提高免疫功能。显然，发气时意念为“消瘤”的效果要比“抑止”好。

与此相平行，医科院基础所李梅等和苏东岳合作对智能气功外气对小鼠Ｓ

180　实体瘤的作用做了试验。实验动物亦为昆明小白鼠，体重 10ｇ～22ｇ。随机分组，每组 10 只。每只动物腋下皮下接种 01ｍｌ（1×10　6 个瘤细胞），接种后 14 小时开始对实验组施发外气，气功师坐于动物笼前，距 50ｃｍ远处发气，每天 1 次，平均每次约 17 分钟，共发气 12 次，近红外组同时进行辐照，辐照剂量为 2ｍｍ／ｃｍ　3，每天 1 次，每次 1 小时，空白对照组不加处理。实验组与对照组动物，隔离饲养。

两周后取材，瘤体称重，按公式计算抑瘤率，结果列于表 1—18。

表 1—18 气功外气对Ｓ　180　的抑瘤效应　组别动物数始末瘤重（ｇ）Ｘ±ＳＥ抑瘤率　（%）Ｐ值空白对照　近红外　外气 1010　1010　101013±01929　036±01267　023±00845　726　844　＜0001　＜0001

可见，智能气功外气对于小鼠Ｓ　180　瘤生长的抑止作用十分明显，这和王勤等人的实验是一致的。

取瘤组织用Ｂｏｕｉｍ液和戊二醛固定，作光镜和电镜检查，光镜下可见对照组瘤细胞呈典型的恶性特征，瘤细胞大小、形态不一，核质比较大，核发裂相多；而外气组瘤细胞的胞质空泡化，核不完整或破裂，间质充血，且有不少淋巴球浸润。　电镜观察，对照组瘤细胞核质比较大，核内异染质聚集，而外气瘤细胞表现出明显的退变，线粒体空泡化，胞质内尚有残存的胞质碎片。

值得注意的是：实验过程　发现外气组肿瘤形成晚于对照组两天，最后到取材时有 5 只小鼠始终不见肿瘤形成，空白对照组全部有肿瘤生长，近红外气功仪阳性对照组最终有 4 只不见瘤体。

进而，李梅等又与李逢春等合作研究了智能气功外气对小鼠Ｓ　180　腹水型肿瘤的作用。

实验用平均体重 18ｇ～20ｇ的Ｓｗｉｓｓ小鼠，雌雄兼有，于无菌条件下每只动物腹腔接种瘤悬液 0　2ｍｌ（含 2×10　8 个瘤细胞），随机分为对照组与实验组，每组 10 只动物。实验组于接种瘤源后 24 小时开始由气功师发放外气。第 1、2 两批实验由一名气功师发气，每天 1 次，每次 10 分钟，共 10 次，第 3 批由另一名气功师发气，每天 1 次，每次 2 分钟～3 分钟，共 10 次。对照组不作处理。观察指标系荷瘤小鼠的平均存活日和生命延长率。结果见表 1—19。

表 1—19 智能气功外气对Ｓ　180　腹水瘤的作用　批次组别动物数平均存活天数（Ｘ±ＳＥ）生命延长率%Ⅰ对照　实验 10　10159±06904　402

±248811530　Ⅱ对照　实验 10　10146±05812　305±368251089　Ⅲ对照　实验 10　10183±05783　329±44906797　t 检验与对照比Ｐ＜001。

实验重复 3 次，结果表明智能气功对Ｓ　180　腹水型荷瘤小鼠的平均存活天数，明显高于对照组。生命延长率均超过 50％，说明是有意义的。

同时，李梅等又和刘家洪合作，研究了智能气功外气对小鼠Ｓ　180　实体瘤的预防作用。实验方法同前述Ｓ　180　实体瘤试验（用Ｓｗｉｓｓ小白鼠）。随机分为对照、治疗及预防 3 个组。预防组在接种瘤源前一天，由气功师施放外气 1 次，然后与治疗组一样，于接种瘤源后 24 小时开始接受外气治疗，每天 1 次，每次 2～3 分钟，共 5 次，于实验 10 天后取材。结果见表 1—20。

表 1—20 智能气功对Ｓ　180　抑瘤效应　批次组别动物数瘤重（ｇ）Ｘ±ＳＥ抑瘤　率％Ｐ值Ⅰ对照组（ａ）　预防组（ｂ）　治疗组（ｃ）6　6　607667±02275　015±00671　030±01065　804　608ｂ：ａ＜0001　ｂ：ｃ＜005　ｃ：ａ＜001Ⅱ对照组（ａ）　预防组（ｂ）　治疗组（ｃ）6　6　612667±01256　05833±01922　06667±02092　539　473ｂ：ａ＜0001　ｂ：ｃ＞005　ｃ：ａ＜0001Ⅲ对照组（ａ）　预防组（ｂ）　治疗组（ｃ）10　10　10161±01441　013±00496　03375±00944　821　688ｂ：ａ＜0001　ｂ：ｃ＜0001　ｃ：ａ＜0001

形态学观察，无论光镜、电镜观察，实验组瘤细胞均呈现明显的蜕变形态。

上述结果表明，对Ｓ　180　实体瘤来说，无论是预防——治疗组，还是单纯治疗组，智能气功外气抑瘤效应均极为显著。而且，Ⅰ、Ⅲ两批实验的结果还表明，外气预防起了明显的作用（Ｐ　Ⅰ＜005，Ｐ　Ⅲ＜001）。这是这一试验最有意义的结果。

此外，天津医药科研所王洁等和孙景信合作观测了智能气功外气对小鼠肝癌的作用。将接种后的小鼠随机分组，设空白对照组：不接受外气；Ａ组：每日接受一次外气治疗；Ｂ组：每日上、下午各接受一次外气治疗。Ａ、Ｂ两组均从接种后第 1—7 天接受智能气功治疗，每次治疗时间为 7 分钟。接种后第 8 天将各组动物断颈椎处死，剖取肿瘤称重，计算肿瘤抑制率。结果见表 1—21。

表 1—21 智能气功外气对小鼠肝癌实体的作用　组别动物数　（只）发气次数平均体重（ｇ）实验前实验后瘤重（ｇ）Ｐ对照组 1001975±1642555±345220±053Ａ组 91×72070±1642528±498132±069Ｐ＜001Ｂ组 102×72015±1892480±323174±053Ｐ＞005

可见，智能气功外气确实抑止了小鼠肝癌实体的生长。但也提出了一个值得深思的问题，每天发气两次的效果反而不如发气一次好。为什么？是实验设计问题，还是发气技术问题？　总之，上述实验和本节（四）中所述智能气功外气对肿瘤细胞（离体培养）生长的抑止作用的实验相结合，在细胞生物学和动物实验两个层次上，为气功外气治疗肿瘤提供了现代科学实验的支持。但其机理还有待深入研究。尤其是，在上述实验中以及其它实验中一些不够成功的地方，应该

引起气功科学工作者的注意，怎样改进发气技术、改进运用意识的方法，以期在将来的实验里取得成功。而在实验的设计上，亦应进一步完善，在观测抑止瘤体增长的同时，观测机体免疫功能的变化，是一个良好的开端。需进一步的、多方面综合的实验。

三、气功外气对实验性炎症的作用

气功对多种炎症疾病有明显的治疗作用。有鉴于此，医科院基础所严仪昭等和苏东岳等合作，以1%角叉菜胶01ｍｌ注入大鼠后肢脚爪皮下致炎，5小时后测量局部周径、并与致炎前周径相比，以周径增加值反映炎症程度。动物分为三组：（1）单纯致炎组；（2）智能气功组，致炎后即刻及1小时，由智能气功师向大白鼠发气（组场调治），每次5分钟；（3）氢化考的松组：给大鼠肌肉注射氢化考的松共两次，时间地点同（2）。剂量25ｍｇ／ｋｇ·次。　注角叉菜胶后半小时，脚爪部开始红肿，随后逐渐加剧，至4～5小时脚爪肿胀达高峰。智能气功组场调治对该炎症有明显抑制作用。表现为脚爪部周径增加值明显减小（Ｐ＜001），见表1—22。

表1—22 智能气功对脚爪水肿的抑制作用（Ｐ±ｓ）　组别样　品　数周径增加值　ｃｍＰ值（1）单纯致炎组　智能气功组　氢化考的松组26　26　260557±0035　0277±0021　0206±0028　＜001　＜001注：（1）与单纯致炎组相比　炎

症是一种基本的病理过程，是机体对各种组织损伤所发生的以防御为主的综合性反应过程。就局部而言，急性炎症初期可见血管通透性明显增高，局部水肿，表示有微循环障碍。本实验以角叉菜胶复制的实验性炎症（脚爪水肿）模型是经典的炎症模型。观察到注角叉菜胶后半小时脚爪开始水肿，1～5小时达高峰，与文献报道一致。该模型具有复制简便、模型稳定，便于观察等优点。本实验还观察到，智能气功组场调治对该炎症模型有明显抑制作用，使局部肿胀明显减轻，而且其作用强度接近氢化考的松的作用。

四、外气对机体损伤恢复的影响

气功外气治疗创伤的病例甚多，而相应的动物实验不多。兰州大学生物系王勤等与王延棣等合作，研究了智能气功外气对小鼠坐骨神经损伤恢复的影响。

取雄性健康昆明系小鼠90只（18ｇ～20ｇ），随机分组，用乌拉坦（25%）01ｍｌ腹腔注射麻醉小鼠，钝剥离法暴露两侧坐骨神经，于距尾椎5ｍｍ处距第四腰椎21ｍｍ处用套有塑料管的止血钳夹伤神经，固定压力，每次夹5秒，原位夹一次，用丝线在神经外鞘轻轻打一小结作夹伤标记，夹伤造成不可逆形态及两侧后肢瘫痪。

神经细胞的特点之一是突触缺乏合成蛋白质的能力。轴突生长发育和代谢更新所需的结构和功能性物质均由胞体合成并经轴浆转运供应。用氚标记的氨基酸作为示踪物质，通过组织学和放射自显影可以证明标记蛋白以一种奇特的方式呈波浪样的移动。第一个放射活性峰在很短的时间内就到了神经末梢并集中在突

触前膜和突触小泡，还有少量沿着轴突的周边处分布，称之为快速转运成分。第二个放射活性波沿着轴突下来很慢，并局限在微管、神经微丝及线粒体区域，称之为慢速转运成分。研究表明这两种成分各司其职且组分各异。快速成分占全运输蛋白的 17%，是由多种组分构成的。其中主要包括膜亚单位小泡以及与神经递质有关的酶。它们提供了更新细胞器所需要的物质，其中包括代谢替换很快的突触小泡和轴突膜，他们以每天 220ｍｍ～400ｍｍ的速度（哺乳动物）移动。快速成分虽然和再生没有多大关系，但是当轴突受损之后，快转运被阻断，在损伤处形成积累波，此波随着再生的过程以一个极其微小的速度向前运动，直到轴突运输功能恢复之后，积累波也就消失。Ｈｏｆｆｍａｎ和Ｌ•Ａａｓｅｋ（1975）进一步将慢成分分成了Ｓｃａ和Ｓｃｂ两部分，并证明Ｓｃｂ和再生没多大关系，相反Ｓｃｂ在再生神经中含量较对照有所增加。故实验中以慢成分转运情况的测定来研究分析再生过程中蛋白质的行为。

实验时将实验小鼠分成实验组和对照组。实验组于手术后第 1、3、5、7、9、11 天由两名气功师施以智能气功“外气”治疗。发气者双手平端，距受气小鼠约 30ｃｍ，施以“加速合成、加速转运、加速再生”的意念，每次发气 9ｍｉｎ。对照组在同样条件下精心饲养。

在气功治疗过程中，我们严格限制了气功师发放“外气”时的意念、周围环境、发气时间和频率，以排除一些干扰。

手术后第 1、3、5、7、9、11、13、15、17、19 天，在麻醉状态下由Ｌ　3、Ｌ　4、Ｌ　5 分别注射 10μＬＨ　3—Ｌｅｕ，10ｍｉｎ注射完毕。15 小时后断颈活杀，剥离两侧自Ｌ　4 到腓忌和胫神经长约 30ｍｍ长的一段神经，生理盐水冲洗半小时后分成 3ｍｍ长的小段，烘干，测放射活性。取正常老鼠同上作法作为空白。以此测定标记蛋白的快转运。

再生神经慢转运的测定方法是在手术后第八天同上方法标记已损伤的小鼠，第 9、10、11 天测定标记神经的放射活性，方法同上。取损伤小鼠不标计测定基本底放射性，取其均值作为各段神经含有标记蛋白的下限。　神经段的放射活性用液体闪烁计数测定。此外，在手术后 1、3、5、7、9、11、13、15、17、19 天分别眼眶取血，按碱化血红蛋白光电比色法测定血红蛋白含量。

图 1—20 给出了再生神经中标记蛋白的快转运测量结果。可见，外气实验组在第 15 天已基本恢复输运功能，而对照组在第 17 天才恢复输运功能

图 1—21 是手术后第 9、10、11 天取两侧坐骨神经分成 3ｍｍ长的小段测得的放射活性峰（第 8 天作Ｈ　3－Ｌｅｕ标记）。由此不难算出，对照组神经慢成分输运速度为 32ｍｍ／ｄａｙ，而实验组为 601ｍｍ／ｄａｙ。智能气功外气使得慢成分输运速度提高了将近 1 倍。

图 1—22 是神经再生过程中血红蛋白含量的变化。由此可知，无论是对照组还是实验组在损伤后到第 5 天血红蛋白含量几乎都是直线性下降，但实验组小鼠在第 7 天就下降到最低值并有所回升，而对照组直到第 11 天才降到最低值而重新回升。在回升过程中，实验组小鼠在第 16 或 17 天就达到或超过了正常值，

而对照组小鼠直到第 19 天或 20 天才恢复或超过了正常值。结果表明“外气”作神经长度　图 1—20 小鼠坐骨神经中快转运成分标记蛋白放射活性峰　神经段长度：3mｍ；——正常组；△——△实验组；Ｘ——Ｘ对照组。　神经长度（ｍｍ）　图 1—21 小鼠坐骨神经中慢转运标记蛋白放射活性峰　——对照组；Ｘ——Ｘ实验组。图 1—22 小鼠外周血中血红蛋白含量变化　——正常组，Ｘ——Ｘ对照组，△——△实验组。用下小鼠坐骨神经恢复较对照组提前了 3～4 天。这和用快速转运测量的结果吻合。

既然神经再生过程中蛋白质扮演了重要角色，那么它们在脊髓到损伤部位的代谢情况怎么样呢？手术后第 8 天Ｈ　3—Ｌｅｕ标记，取标记后两天脊髓 3ｍｍ～6mｍ的对照组神经段和 9mｍ～12mｍ实验组神经段，以及标记后第 3 天的距脊髓 6mｍ～9mｍ的对照组神经和 15mｍ～18mｍ的实验组神经分别测定放射活性。以下面的计算来描述蛋白质的代谢率：

对照组平均每天每毫米标记蛋白代谢率＝ｃｐｍ（3－6）ｍｍ－ｃｐｍ（6－9）ｍｍ／3（ｃｐｍ／ｄａｙ·mm）。

实验组平均每天每毫米标记蛋白代谢率＝ｃｐｍ（3－6）ｍｍ－ｃｐｍ（9－12）ｍｍ／6（ｃｐｍ／ｄａｙ·mm）。

计算结果见表 1—23。可见实验组神经中标记蛋白总量低于对照组。而从脊髓到损伤部位的慢运转成份中标记蛋白的代谢情况不同，对照组远远大于实验组。这一点说明什么呢？在坐骨神经再生过程中，由于慢成分的复杂，只有低于 20％的蛋白质和再生有关；由于再生的应激反应，和能量、物质条件的限制，使慢成分中其它一

表 1—23 小鼠神经段标记蛋白代谢情况　组别神经段标记后第二天标记后第三天（3－6）ｍｍ（9－12）ｍｍ（6－9）ｍｍ（15－18）ｍm更新率　ｃｐｍ／ｄａｙ·mm对照［ｃｐｍ］2840±105——1677±103——388 实验［ｃｐｍ］——2060±262——1400±145110

些和再生无关的蛋白质合成量自然降低，而有关再生的蛋白质的合成量在此期间升高，但慢成分中总蛋白合成量却下降，表现在慢成分标记蛋白放射活性峰降低。与之同时，由于神经夹伤使其无法行使功能，因此包含有神经递质及其相关酶等功能性物质的快速成分的标记量也自然下降，这也许是机体在再生过程中自我协调的结果。在实验过程中发现，无论是快速成分还是慢速成分，其中蛋白质的标记量均有显著下降，这提示外气对蛋白质合成的选择性有一定作用，而这种选择的方向可能由受试动物的机体状况或发功者的机体状况及经意念加工后的信息决定。其次，慢成分在由脊髓向损伤处运输的过程中，外气作用下小鼠神经中标记蛋白的代谢率较对照组有明显下降趋势。这说明在正常神经中以一定速度更新其成分的神经轴突，在再生过程中为了满足损伤部位的物质需要，其更新速度有降低趋势，表现出蛋白质代谢过程中的协调作用，这不正是生物界常见的一种应激现象吗？气功外气表现出了能强化这种应激反应的作用。最后从图 1—22 我们可以看到从神经损伤后第一天到血红蛋白含量下降到低谷的过程中，

外气作用下实验组小鼠的下降速度明显比对照小鼠的下降速度为快，而且几乎提前 4 天下降到最低值，这种血红蛋白含量的骤然下降，必然引起机体总体营养水平的不均衡，而进一步从整体上放大了损伤反应，以增强再生潜能。这正符合了损伤越严重再生反应越强烈的规律。但是，所有这些损伤后机体有机的自我调节又是怎样强化的呢？损伤反应又是怎样被强化的呢？其次代谢水平降低而蛋白质转运速度却加快，那么其中的能量又从哪儿来呢？这都有待于进一步深入研究。

有意思的是，医科院基础所恽君惕等和李长林合作观察了智能气功外气对Ｗｉｓｔａｒ大鼠（ｎ＝21）从骨神经夹伤后感觉功能恢复时间的影响。用小电流刺激皮肤引起疼痛反应的方法来确定神经感觉功能的恢复时间（02ｍＡ，50Ｈｚ，通电 1 分钟）。所得结果是：对照组痛觉恢复时间为 1764±081 天，而发气实验组痛觉恢复时间为 20±067 天，智能气功外气作用明显地延缓了痛觉恢复的时间（Ｐ＜001）。乍一看来，此实验的结果和王勤等人的实验结果相反。同一种功法，同样的意念活动，而所得结果截然相反，这似乎不可思议。其实这不难理解。因为象这样的实验设计，得到这样的实验结果，本身就有两种可能：（ｉ）痛觉恢复时间≠神经恢复时间，李的外气有可能明显地提高大鼠的痛觉感知阈值，因为，外气可能作用于大鼠痛觉感知系统的任一环节。或许你会说，20 天以后同样的刺激大鼠不是感觉到了吗？但是，当发气者得知观测结果以后，你怎么能确保其意念活动没有变化呢？（ｉｉ）外气确实延缓了神经恢复的过程，这说明意念运用本身的微妙和复杂。但不论怎样，李的外气确实作用于大鼠的神经系统，或延缓了恢复，或提高了痛觉阈值，总之，确实起了作用。要澄清其作用性质，应该设计新的实验，再做下去。

五、气功外气对微循环的影响

脑是机体代谢最旺盛的器官，其耗氧量约占整个机体耗氧量的 20％左右，许多脑血管病的病理学基础或发病环节与脑微循环障碍有关，局部或整脑的供血、供氧障碍，可引起脑组织内ＣＯ　2 和酸性代谢产物增加，进而，脑血管扩张、脑组织功能遭受损害。因此，在脑血管病的发病过程中改善脑微循环，可以打破微循环障碍——代谢异常——功能障碍——加重微循环障碍这一恶性循环，对某些脑血管病的治疗有重要意义。

有鉴于此，医科院微循环研究所段重高和李世民合作，用Ｗｉｓｔａｒ大鼠颅骨开窗，对智能气功外气引起的脑微循环改变作了实时观测。观测仪器为Ｐｅｒｆｌｕｘ　ＰＦ2 型激光多普勒血流量计。对照组（Ｎ）和实验组（Ｔ）均先在正常情况下开窗测定脑微循环血流量，然后，Ｔ组于颅骨窗脑膜表面滴加 001％重酒石酸去甲肾腺素 50μｌ造成局部脑微循环障碍，Ｎ组不作任何处理。5 分钟后施加智能功外气，连续发气 15 分钟。分别在发放外气前，发放外气后即刻（5′、10′、15′），停止发放外气后 5′、10′，测量微循环血流量参数，并同步进行记录、分析。

结果表明，气功外气对于Ｗｉｓｔａｒ大鼠正常脑微循环血流量相当稳定，气功外气对它虽有轻度改变，但无统计意义。但对去甲肾上腺素（ＮＡ）造成的严重的微循环障碍有明显的改善。脑微循环血流量回升，微血管缩舒运动的振幅加大，但停止发功后血流量仍会下降。（见表 1—24）。

表 1—24 气功外气对大鼠脑微循环血流量的影响　（％，Ｘ±ＳＤ）　正常微循环组（ｎ＝12）微循环障碍治疗组（ｎ＝10）正常　ＮＡ　发功　功后 5‘　功后 10’　功后 15‘　停后 5’　停后 10‘4241±301　　4113±282　4249±378　3841±283　4062±288　4138±317　4100±3814574±455　3706±378＃　5284±937　5599±878　5046±678　5013±568　3975±798　3878±810＃Ｐ＜005 与正常对照组比较　Ｐ＜005 与微循环障碍组比较

医科院傅士明等还和张庆茂合作，观测了智能气功外气对肿瘤微循环的作用。动物模型为叙利亚金黄地鼠颊囊微循环（在体观测）。接种肺腺癌细胞 2～3 天，肿瘤生成。随机分为两组，每组 10 只。实验组由张作远距离发功治疗。同时用激光多普勒血流量计对实验组动物肿瘤组织的微循环作在体观测。结果表明：（1）实验组的肿瘤消失时间为 27±3 天，而对照组为 37±3 天，Ｐ＜001，这表明智能气功外气对肿瘤生长有明显的抑制作用；（2）实验组动物发功前后肿瘤组织微循环血液量的变化颇为有趣：50％血流量升高（Ｐ＜001），而 50％血流量明显降低（Ｐ＜001）。但不论升高还是降低，外气都使得肿瘤的生长受到有效的抑制。这怎样解释？应该再做下去。

这里再介绍一下医科院微循环研究所张坚等对庞明在首都体育馆作组场报告所引起的人体皮肤微循环影响所做的在体观测。为了观察比较组场对不同年龄、不同身体状况人群微循环状态的影响，选择了四十多名受试者（均未参加或接受过气功训练）进行“组场”实验。受试者按年龄及身体状况分为两组。第一组为青年组，平均年龄为 205±19 岁（24 人），其中男性 11 人，女性为 13 人，身体健康，无慢性疾病。第二组为老年组，平均年龄为 583±65 岁（16 人），其中男性 5 人，女性 11 人，均患有各种不同程序的慢性疾病，如：高血压、冠心病、糖尿病等。　测试仪器为激光多普勒微循环血流仪（ＬＤＦ）（瑞典ＰＦ—2 型）。取皮肤微区（内直径 1ｍｍ皮下 1ｍｍ深度）的微循环血流量作为测量分析指标，来分析研究血流量的变化情况。为了消除皮肤温度变化的影响，采用恒温（Ｔ＝340℃±02℃）皮肤型激光探头。测量部位选取左手合谷穴，测量皮肤表面的微循环血流量。

实验时，受试者在 20℃室温的房间内安静休息 20 分钟，取坐姿，放松舒适，每人每次测量 1 分钟。首先测量庞明教授带功报告前后青年组微循环指标，然后再由两名气功师分两次（间隔一周）对青年组进行“组场”发功，测量各次“组场”前后的微循环血流量。最后由孙福长气功师对老年组进行“组场”调治疾病。为了观察“组场”治病过程各阶段微循环的变化，分别在第 1、3、5、7、10 天各进行了五次“组场”调治，并测量各次“组场”前后微循环血流量的变化。

表1—24ａ气功“组场”对微循环血流量　的影响（％Ｘ±ＳＤ）　组场前　组场后青年组１　青年组２　青年组３　老年组１　老年组２　老年组３　老年组４　老年组５4422±795（ｎ＝23）　4219±1025　4196±980ＮＳ　3348±1274（ｎ＝15）　2474±931＃　2016±654ＮＳ＃＃（老１）　3592±1411＃＃　2338±702＃4783±666　4567±1871ＮＳ　4292±1503ＮＳ　4491±1879　3772±1954　3243±1480　4208±1735　4632±2080前后比Ｐ＜005　Ｐ＜002　＃同上组比Ｐ＜005＃＃Ｐ＜002ＮＳＰ＞005

实验结果见表1—24（ａ），可见：1青年组健康人的皮肤微循环血流量“组场”前后的各次测量均略有增加，但无统计学意义（Ｐ＞005），处于正常生理水平。青年组的三次测量之间比较也无显著变化（Ｐ＞005）。2老年组非健康的皮肤微循环血流量“组场”调治前后的各次测量均有显著增加（Ｐ＜002），各次“组场”调治后的血流量比“组场”前增加30％～80％不等，表明“组场”后微循环血流灌注状态有所改善。3老年组的各次测量之间比较也有显著性变化。

上述结果告诉我们：智能气功组场对人的生理状态有自动调控作用，以正常稳态为准。故对正常青年人微循环没有明显的影响，而对不健康的老年人，则微循环有明显的改善，直至达到正常水平。而其中的关键在于组场者的意念：“气血要正常”。

表1—24ｂ高血压组与正常组心血管参数组场前后　自身对照结果（Ｘ±ＳＤ）参数高血压组（ｎ＝33）正常血压组（ｎ＝36）Ｐｓ（ｍｍＨｇ）　Ｐｄ（ｍｍＨｇ）　ＭＡＰ（ｍｍＨｇ）　ＳＶ（ｍｍＨｇ）　ＣＯ（ｍｍＨｇ）　ＳＩ（ｍｍＨｇ）　ＣＬ（ｍｍＨｇ）　ＴＰＲ（ｍｍＨｇ）　ＡＣ（ｍｍＨｇ）－63636±12923　－30909±10013　－36060±10140　33385±34341　－00885±02546　13415±21196　－006±01778　00048±00575　01494±00553　15714±12598　08571±15541　04286±14024　84340±26886　06472±03451　63194±19828　02894±01546　－01092±00815　01986±00599　注：1表示统计分析Ｐ＜0012表示统计分析Ｐ＜005　3单测检验

与这个实验相呼应，1993年2月19日与2月21日，当庞明在北京作组场报告时，医科院基础所杨子彬等对听众中69名患不同心血管病症的人的血压、每博输出量、血管顺应性等参数作了现场检测，所用仪器为ＴＰ—ＣＢＳ心血管参数无创检测仪。表1—24ｂ列出了组场前、后（即刻）有关心血管系统参数的变化。

可见：（1）高血压患者经过组场后收缩压（ｐｓ：△ｐｓ＝－636±129ｍｍＨｇ）、舒张压（ｐａ：△ｐａ＝－309±100ｍｍＨｇ）、平均动脉压（ＭＡＰ，△ＭＡＰ＝－361±101ｍｍＧｇ）均有明显下降（Ｐ＜001），而非高血压组则血压无明显改变；（2）非高血压组患者组场后心输出量（每搏输出量ＳＶ：△ＳＶ＝843±269ｍｌ；每分输出量ＣＯ：△ＣＯ＝065±034（ｌ／ｍｉｎ）有

显著提高（Ｐｓｖ＜001，Ｐｃｏ＜002）；（3）无论是高血压组还是非高血压组，动脉系统血管顺应性（ＡＣ）均明显提高（△ＡＣ　高＝015±006，△ＡＣ

非高　＝020±006）。显然，和组场的微循环相平行，在气场中整个心血管系统参数的调整是有针对性的，目标函数是：正常稳态。这是智能气功组场治病的一大特点。

六、外气对内分泌系统的影响

中国医学科学院基础医学研究室单惠敏等观测了智能气功外气对正常大鼠催乳素（ＰＲＬ）分泌的影响。

实验动物Ｓｐｒａｇｕｅ—Ｄａｖｌｅｙ大鼠，雄性，体重240～260ｇ。实验前一天，对每只大鼠施手术，经颈外静脉至右心房预置硅橡胶导管，以便能在清醒大鼠和自由活动大鼠取血。

17只大鼠分3组，1　＃组（5只）为静息态发气组，发气前先取血样，发气时意念是：“促进ＰＲＬ分泌”，发气5～10分钟后，再取1份血样。2　＃组（6只）为应激对照组，先在静息态取血样，然后放入特制玻璃罩，限制其活动，使之处于应激状态，应激后再取血样一份。3　＃组（6只）为应激气功组，静息态取血，置入玻璃罩使其处于应激状态，然后再发气，意念是：“平静，抑制ＰＲＬ分泌”，发气后再取血样。

实验结果：

1静息大鼠发气（意在促进ＰＲＬ分泌）后血浆含量明显增高，从43±05（ｍｇ／ｍｌ）增至101±19（ｍｇ／ｍｌ），Ｐ＜005；

2应激状态下（2　＃组）大鼠ＰＲＬ分泌剧增，从109±32（ｍｇ／ｍｌ）增至438±101（ｍｇ／ｍｌ）。两者差异十分显著（Ｐ＜002）。但应激状态下的大鼠（3　＃组）在智能气功外气（意在抑制ＰＲＬ分泌）作用下，ＰＲＬ分泌与静息态相比，不但未提高，反而略呈下降，从130±22（ｍｇ／ｍｌ）变为104±08（ｍｇ／ｍｌ），这和2　＃组应激后的血浆ＰＲＬ含量相比下降十分显著（Ｐ＜001）。

这个实验表明：大鼠垂体催乳素的分泌非常明显地受智能气功混元气的调控。平静态下，促分泌意念可使大鼠血浆ＰＲＬ含量成倍提高；而应激态下，抑止的意念可使大鼠血浆ＰＲＬ含量和静息态一样，基本不变。反应如此鲜明，而全在发气者一念之间。

总之，气功外气对不同层次的生命物质的作用的研究，为认识气在人的生命运动中的作用和规律开辟了道路；也为探讨外“气”治病健身的机理提供了基础；还为将气功应用于生物工程、应用于农业等创造了条件。因此，外气生物效应的研究，在气功科学研究领域里占有重要地位。

另一方面，对于了解“气”的本质来说，以生物为探测器的优点是灵敏，缺点是不确定性。生物层次越高级，不确定性和模糊性也越高。因此，以细胞为重点来研究外“气”的生物效应是合宜的。

第三节 两个窗口

八十年代以来，在气功热兴起的同时，人体特异功能现象的研究也越来越引人注目。人体特异功能，国外叫特异心理学（Ｐａｒａｐｓｙｃｈｏｌｏｇｙ），又称心灵能学（Ｐｓｙｃｈｏｅｎｅｒｇｉｔｉｃｓ），它包括心灵能（Ｐｓｙｃｈｏｋｉｎｅｓｉｓ）现象——人以意识影响无生命物体的性状，简称ＰＫ；超视觉（Ｃｌａｉｒｖａｙａｎｃｅ）—不用眼睛，看到远方或屏蔽着的东西；超听觉（Ｃｌａｉｒａｕｄｉｅｎｃｅ）——不用耳朵的听觉；预知（Ｐｒｅｃｏｇｎｉｔｉｏｎ）——借助于目前尚未为人所知的信息源，预知未来的事情；思维感传（Ｔｅｌｅｐａｔｈｙ）——人与人之间直接的思维通讯。这些现象都是悖于常理，无法用现有的科学知识去解释的，因而被冠以“特异”。但从另一个意义上来说，特异功能现象并不特异，因为古今中外皆有此说。比如，《列子•仲尼》有这样一段记载：“老聃之弟子有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听。鲁侯闻之大惊，使上卿厚礼而致之，亢仓子应聘而至，鲁侯卑辞，请问之，亢仓子曰：传之者妄，我能视听不用耳目，不能易耳目之用。”《韩非子·解老》提到一个叫詹何的人，说他具有“前识”的功能。《史记·扁鹊仓公列传》也记载扁鹊曾服过一种药，“三十日，见垣一方人，以此视病，尽见脏腑症结……”佛道典籍于此记载尤详，比如《楞严经·卷九》中记述了禅定时出现的种种景象，其中一则说道：“又以此心研究深远，忽于中夜遥见远方市井、街巷、亲族眷属，或闻其语……”《圣经》里亦不乏这类记述。十九世纪以来，这种现象引起了科学界一部分人的注意，他们设法在实验室条件下考察这类现象的真伪，并探究其道理。对于这种努力，科学界的看法毁誉不一，总的说来是毁多于誉。主要原因是：同一受试者在同样的环境条件下，做同一实验，其结果却不可预测地因时、因地、因人（指在场的观察者，非指受试者）而异，不能完全重复，因而使人怀疑其可靠性、真实性。而一些受试者的作假行为，更加剧了人们的不信任和非难。因而一些科学家，包括一些备受尊敬的大科学家，宁可悄悄地进行研究，而不愿公开表示兴趣。　我国特异功能现象的科学研究始于 1979 年所谓“耳朵识字”现象的发现。近十年来，尽管道路坎坷，风雨交加，一些科技工作者始终坚持“以严肃认真的科学眼光，去考察不可理解但确实存在的现象”，做了大量的实验，在确认现象方面取得了成功。在这方面，北京大学陈守良和北京师范学院林书煌以及航天医学研究所等有关单位的工作是成功的代表，这里仅举数例，以证实特异功能现象的存在，并讨论它和气功外气效应的关系。

I 超视现象的实验

为确认超视等特异现象的存在，中国人体科学研究会于 1982 年 4 月～7 月在北京进行了鉴定性实验，参加这一系列实验的科技工作者共 40 名。实验报告的真实性是靠得住的。

对于超视现象的确证，关键是防止作弊，这就要从实验设计上下功夫。为此，在试样制作方面，要使试样具有若干“唯一性”的特征，以保证在实验条件下受试者无法复制和调换试样。实验共制作了三类试样。：

A类：随机选用100个汉字，铅印成“人体特异视觉测试卡片”，以曲线方式（图1—23）将100个黑色的铅印汉字分别剪出。每个字样对折两次，全部装入一玻璃容器中；多次摇动容器“搅匀”字样后随机地逐个倒出字样，图1—23曲线剪样方式并逐个封装进牛皮纸袋或硬塑料盒（封装方式见后）；10个字样封装完毕后，将剩余90个字样封装进一信封，并作标记，由制作人保存。测试前在10个字样的封装上作标记，（包括顺序标记和签名标记）并复核。

B类：从“测试卡”中随机剪出10个字样，同贴在一张矩形厚白纸的一端，折叠多次封装进一牛皮纸信封，并作标记；同时将测试卡剩余部分封入另一信封，由制作人保存。

C类：由制作人在一张矩形纸的一端随机写10个汉字，折叠多次封装进一牛皮纸信封，并作标记。　其次，试样采用不透光、不可逆式封装。即在实验条件下，一旦拆封，封装就不可能完全复原；而不拆封，其内的字样是常人无法辨认的。采用两类封装：

a类：牛皮纸袋（或信封）封装。可分为三种情况：

a 1：用胶水或浆糊粘住牛皮纸袋封口；　a　2：在a　1类封装基础上加薄纸封条；　a　3：在a　2类封装基础上加线封。

b类：将字样放入装自动铅笔芯的硬塑料盒内，用环氧树脂将盒盖封死。

第三，采用双盲实验。主持人、鉴测者不参与试样制作，试样制作者不在实验现场，受试者当然也不知道试样内容。

在上述条件下由两名以上主试人主持实验，实验前不允许受试者接触试样；实验时允许受试者接触试样，但不允许其将试样带离现场，脱离监测；也不允许受试者与试样制作人接触。受试者报告辨识结果后，即由主试人当场检查试样封装和标记的情况，然后开封核对。一轮（一般为10个字样）测试结束后，由试样制作人与现场监测人进行下述核对：对“辨认目标”的封装及其标记进行再检查；对“剩余目标”的封装及其标记进行检查然后开封；将10个“辨识目标”与测试卡的剩余部分（包括90个“剩余目标”）进行总体核对，这种方法通常称为“虎符法”。

受试者共11人，共进行了34组测试。结果可分三类：Ⅰ类为成功；Ⅱ类为未成功，但也未作弊；Ⅲ类为作弊（当然不成功）。属Ⅰ类者4人，Ⅱ类者4人，Ⅲ类者3人。Ⅰ类的4人共作9组测试。结果列于下表。　是不是偶然猜中其中的呢？按统计理论，从Ｎ个汉字中任选Ｍ个，猜中Ｌ个的概率为：　Ｐ（Ｎ，Ｍ，Ｌ）＝Ｃ　Ｌ　Ｍ（1Ｎ）　Ｌ·（Ｎ－1Ｎ）　Ｍ－Ｌ　在每辨认一个字即行开封的情况下，上述偶然猜中的概率为：　Ｑ（Ｎ，Ｍ，Ｌ）＝Ｃ　Ｌ　Ｍ（1Ｎ－Ｍ＋1）　Ｌ·＞Ｐ（Ｎ，Ｍ，Ｌ）　表1—25超视测试结果（Ⅰ类）

实验编号受试者　编号测试日期试样　制作封装　方式辨认　字数辨认正确字数辨认　成功率主试　人数核对　评价 001　002　003　072　068　040　073　039　075①　②　③　③　④　④　④　④　④418　418　418～19　78　630　78　710　712～14　722Ａ类　Ａ类　Ａ类　Ｃ类　Ｂ类　Ａ类　Ｂ类　Ａ类　Ｂ类ａ　1 类　ａ　1 类　ａ　1 类　ａ　2 类　ａ　2 类　ａ　3 类　ａ　2 类　ｂ类　ａ　2 类 10　10　10　10　10　10　10　5　106　10　8　6　9　9　10　5　1060％　100％　80％　60％　90％　90％　100％　100％　100％6　7　9　63　6　3　7　9　6 可靠　可靠　可靠　可靠　可靠　可靠　可靠　可靠　可靠

据此，只要辨认成功率达 40％，则偶然猜中的概率不超过 307×10　－6　（百万分之 307），实际上几乎不可能。因此，从统计学上来看，表 1—25 的数据表明，这 4 个人确有超视功能，不是偶然猜中。

前述胶片实验、热释光实验的结果则进一步证明，超视过程是一个物质作用过程，伴有能量的释放；而整个过程受受试者意识过程的控制。如前所述，这一过程实际上和气功外气现象没有什么区别，除了受试者是特异功能人而不是气功师这一点以外。实际上，很多气功训练有素的人能够透视人体，查病治病，这也是一种超视现象。故超视认字实验的成功，也为人体透视功能、气功功能的存在提供了一个有力的佐证。因为二者在原则上没有什么不同。

Ⅱ 关于特异致动（PK）现象的实验

1982 年 5 月至 7 月，联合测试组在北京师范学院 7 号楼对特异功能人Ｚ的特异致动（ＰＫ）现象进行了 81 次测试。结果可靠成功 25 次，成功但有疑点 18 次，失败 30 次，作假 8 次。表 1—26 列出了获可靠成功的 25 次实验的简况。下面列举二例，以见一斑。

例一：从密封牛皮纸信封里无损地取出目标字样。

图 1—24 例一实验现场布置示意图试样制作：

采用上文所述Ａ、ａ　2 类方法。从 0067 号《人体特异视觉测试卡片》上以曲线方式剪出 100 个字样，从其中随机取出 90 个字样封入一牛皮纸信封，再加薄纸封条。每个封条上都有杨俭华的签名，信封正面写有“剩余 900067，文广　ＮＣ046　”等字样。显然，这种封装满足“不可逆”式要求，不拆封是无法用常规手段取出字样的；“目标字样”及封装牛皮纸信封均具有“唯一性”。

实验于 1982 年 7 月 11 日上午 9：02 开始。试样制作者和事后核对者均不在场。实验现场布置如图 1—24 所示。实验过程如下：　9：02，实验开始，Ｚ右手拿试样在其左手掌上一抖，在场监测人即发现在Ｚ的左手掌上出现了六个“目标字样”。接着，Ｚ右手拿着试样信封的上角，往刘的右掌心上抖动，当即

发现从试样信封下角往刘的右掌心上接二连三地“掉落”“目标字样”（前后共12 个字样）；9：04，Z 再次右手拿着试样信封上角抖动。这时，林、刘都清楚地看见一个“目标字样”从试样信封下角处落至刘的右掌心中。动作非常“干净”。但“目标字样”是怎样从试样信封角上转运出来的，则看不见。至此共“取出”19 个字样；当场检查表明：试样信封的封装和标记完整无损。

1982 年 7 月 12 日 16：00，将Z 在 7 月 11 日转运出的 19 个字样贴于 0067 号原《测试卡》上进行总体核对，结果确认这 19 个字样是从 0067 号原测试卡上剪下来的。1982 年 7 月 28 日上午 9：00 启封试样信封（0067，剩余 90），经核对信封中共有字样 71 个，加上取出的 19 个字样，总数为 90 个；将未取的 71 个字样与原 0067 号《测试卡》进行总体核对无误。

启封前后，在场的十几位科学工作者对试样信封的封装和标记情况再次进行了仔细的检查，结果表明，封装和标记完整无损。

这一实验结果是可靠的。因为：

（1）试样具有“唯一性”。采用“虎符”法（曲线剪样，总体核对）保证“目标字样”的唯一性，采用标记法保证封装纸袋的唯一性。

（2）数字相符。剪出字样总数为 100，其中 10 个作为辨识目标，90 个作为致动目标。从 90 个中又取出 19 个，剩余 71 个（即 100＝10＋90，90＝19＋71）。

（3）试样信封的封装满足“不可逆性”要求。经仔细

表 1—26 部分特异致动现象的实验简况编号时间 （1982 年）项目说明在场 人数 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1022 1024 1027 1030 1031 1033519 晚 520 上午 520 上午 520 上午 522 上午 524 下午 524 下午 525 下午 68 晚 68 晚 68 晚 68 晚 68 晚 611 中午 69 上午 69 上午 616 上午 616 中午 616 上午 628 下午 72 上午 711 上午 713 下午 713 下午 723 上午特异书写 突破空间障碍 特异转运 特异转运 突破空间障碍 突破空间障碍 突破空间障碍 特异书写 特异转运 特异转运 特异转运 突破空间障碍 突破空间障碍 突破空间障碍 突破空间障碍 突破空间障碍 突破空间障碍 突破空间障碍 特异书写 特异转运 特异转运 突破空间障碍 突破空间障碍 特异转运 突破空间障碍连做 3 次，共写 12 个字 将通行证转运进加盖饼干箱内 将通行证转运进 38 米外抽屉里 将一串钥匙转运进外加盖杯内 将两个通行证转运进加盖饼干箱内 将药片从双层盖药瓶中取出 将私人通讯录转运进旋紧盖的瓷杯中 做 1 次，写 6 字 将标记药瓶转运进 42 米外抽屉里 将标记药瓶转运至 4 米外门框上 将标记药瓶转运进加锁的抽屉里 将标记鸡蛋转运进加锁抽屉里 从原封巧克力盒中取出 6 块巧克力 从原封巧克力盒中取出 2 块巧克力 同时装入 3 块纸包糖 将标记鸡蛋转运进加盖饼干箱内 将标记鸡蛋转运进加盖饼干箱内 从加锁抽屉里取出标记西红柿、鸡蛋

从加锁抽屉里取出标记西红柿　同时将收录机运入加锁抽屉　做 1 次，写 12 字　将特殊复印件转运至 35 米外抽屉里　将标记硬币转运至 35 米外抽屉里　将唯一性字样从密封信中取出　将标记铅笔芯盒转运进饼干箱　将标记铅笔芯盒转运至 5 米外门框上　将唯一字样从密封信封中取出 4　6　6　6　8　8　4　4　2　4　2　2　4　2　　9　9　3　2　　4　2　2　4　4　4　4

检查，其封装及标记完整无损。　（4）现场监测可靠。试样是实验开始前 1 分钟主试人从多个试样中随机取出的，受试者事先没有接触过该试样，测试时受试者动作简单，试样一直不离监测，且速度很快，两分钟左右实验即结束。在上述条件下，受试者要当场复制和调换试样（而不被发现）是不可能的。（5）实验结果具有“可再现性”。同类的实验，Ｚ做成功 4 次。

例二：搬运工作证。

试样：沈阳××工厂×××的工作证，有相片和钢印。

布局如图 1—25 试样从南边桌面转运至北边Ｂ（抽屉里），两处间距 38 米，抽屉未加锁，但是关紧的。1982 年 5 月 20 日上午 9：20 开始实验，过程如下：

9：20，在场人共同验明试样特征，由杨登记后，刘将试样交给Ｚ，实验开始。Ｚ手握工作证两手搓动，几十秒后Ｚ摊开双手，试样已“丢失”。约 1 分钟后Ｚ说试样已转运到西北方向桌子那边。由刘搜寻试样（其余在场人及Ｚ均不动），结果在Ｂ点（桌子东边抽屉里）找到试样。经在场人验明确系原试样。9：22 实验结束。

这类实验在 1982 年 5 月～7 月期间共成功 8 次，是可重复的。

以上事实证明，Ｚ确实能够不接触目标物（宏观的实体），不借助于任何已知的工具，把目标物搬走，并可无损地穿越空间障碍。故ＰＫ现象确实存在。它们有一个共同的特点，就是：中间过程无迹可寻。

显然，ＰＫ现象和气功外气效应没有根本的不同，有些外气效应，比如严新从数公里甚至数千公里外发功，改变水的激光拉曼谱、改变化学反应过程、改变ＤＮＡ的构造等等，本身就是ＰＫ现象。所不同的是，Ｚ搬运的是宏观目标物，而严新发功的作用则是改变目标物的微观运动和结构。

特异功能和气功外气效应的同一性还体现在二者都是以人的意识活动为主导的，都只有当意静神宁之时将思想集中于目标物上，才能实现其功能。同样，二者的成败都受受试者当时的精神状态和在场者的心理状态的影响。

实际上很多气功师都有特异功能。国外有关心灵现象的实验里受试者往往就是瑜珈师。可以说所谓特异功能，实际上是人处于某种气功态时表现出来的异乎常人的智能，是修炼气功达到一定阶段时的自然结果。对此，古代气功典籍中早有论述，佛家谓之“六通”（天眼通、天耳通、他心通……）和“六根互用”（眼、耳、鼻、舌、身、意谓之六根）。道家则认为这是“体合于心，心合于气，气合于神，神合于无”的必然结果，认为“非鬼神之力也，精气之极也”，而且

认为这类功能有高级与低级之别，高级功能是练功达到“练气化神”以后自然产生的，而低级阶段则是入静达到一定程度时，心应外景而动而呈现出来的功能。许多气功典籍里都有各种功能的专门练法，并告诫人们切勿妄用。

所以，就其本质而言，特异功能和气功效应是相通的，都是人的固有功能被激发的结果。这些固有功能，在常人、常态下是潜在的，只有特殊的人（特异功能人）和练气功的人在某种特定的功能状态下才能显示出来。现阶段我国人体特异功能研究和气功效应实验的差别仅在于前者受试人多为先天特异功能者，而后者受试人大多为气功师。经验表明，气功师与特异功能者之间存在明显的相互作用。特异功能者能“看见”（感知）气功师的“气”，气功师也能感知特功能者实现其功能的过程。造诣较深的气功家能够激发、强化特异功能者的功能，并能在复杂的环境里为他们提供“意”、“气”的屏障，使其功能得以稳定地发挥。而特异功能人练气功则往往能事半功倍而获得速效。因此，就认识人的生命运动的规律而言，人体特异功能和气功效应的研究，可谓异曲同工，相辅相成，为我们打开了窥测人的生命运动奥秘的两个窗口。

结语

上述通过严格的科学实验确认的一系列不可思议但又确实存在的现象告诉我们：

1.“气”是一种客观存在。从根本上来说，它的运动（气化、化气）超越了时空，不是现代科学理论中的四种基本相互作用所能够规范。

2.“气”和人在某种高级功能状态下的意识活动是可以直接相干而起作用的，且“意为气之帅”。

3.“气”是多层次的。

4.用现代科学的方法可以探测到气的效应，但要想揭示其本质并纳入现代科学的理论体系，那是缘木求鱼。这有待于现代科学和气功学在更高层次上的结合，也是未来气功科学的任务。

至于古人是怎样发现“气”的？“气”和“意”的相互作用本质何在？等等。这涉及对人的生命的整体性的认识。

第二章 稳态、常态、超常态

气功科学研究的主要目的在于掌握人作为人的整体的生命运动的规律，并运用它来改善自身的素质。如果说气功外气效应的探测为揭示“气”的奥秘打开了一个窗口，那么，对气功锻炼和外气作用引起的人体内部的变化的考察，是认识气在人体内部运动状况的必由之路。

50 年代以来，我国医学界就有人从病理生理的角度探究气功治病的道理，大都着眼于气功治病疗效的客观指标的寻求和观测。虽然积累了一些资料，但比较零散，进展不大。60 年代末至 70 年代，欧美的一些学者对超觉静坐（一种瑜伽术，简称ＴＭ功）作了研究，他们着眼于超觉静坐引起的人体生理状态的变化，对超觉静坐时人体生理、生化参数的改变，作了比较系统的观测。结论是：超觉静坐时，人进入了既不同于清醒态、睡眠态，也不同于催眠态的一种新的功能状态。他们的工作把人们对于气功的认识大大推进了一步。80 年代初，钱学森教授提出了气功功能态的概念。近 10 年来，我国的科技工作者也在这方面进行了一系列研究，为气功功能态（简称气功态）的确立，提供了初步的证据。

第一节 生命和稳态

何谓生命？按照生物学的一般说法，生命是一切活着的生物所共有的属性，其特点是：（ｉ）新陈代谢。生物体不断地同化外界物质，使之变成自身的组成部分；同时又不断地异化自身的物质，以取得实现自身功能所必需的能量。（ｉｉ）自适应能力。生物体都具有适应它所生活的环境的变异（一定范围内）的能力，从这个意义上来说，生命就是生物体对环境（内环境和外环境）适应的过程。（ｉｉｉ）具有繁殖后代的能力。（ｉｖ）都有发生、成长、衰老和死亡的过程，也可以说，生物体的生命，就是其生、长、壮、老、死的全过程。生物体的这四个特性又可以简单地归结为它的自我调节、自我组织和自我复制的能力，而此三者中，最根本的是生物的自组织（ｓｅｌｆ－ｏｒｇａｎｉｚａｔｉｏｎ）的能力。而自组织过程又必定以它自身与外界的物质、能量和信息的交换为必要条件。因此，从热力学观点来看，生命体是一个开放的热力学系统。

诺贝尔奖获得者、物理学家Ｓｃｈｒｏｄｉｎｇｅｒ将生命体看作是一个热力学系统，从热力学的观点来观察生命运动的特点。他认为生物体的生命在于系统的特定的秩序之中，在于它的固有的秩序借助于环境条件和它自身的自发的无序倾向、以及来自环境的无序干扰相撷抗的过程之中。

大家知道，在热力学里有两个基本概念涉及系统的无序状态：一是温度（Ｔ），它是系统无序运动强度的统计度量，Ｔ＝0Ｋ意味着系统运动完全有序；二是熵（Ｓ），它是系统无序程度的统计度量。按Ｂｏｌｔｚｍａｎｎ的定义：

Ｓ＝ｋｔｏｇＤ（1）

ｋ是Ｂｏｌｔｚｍａｎｎ常数，Ｄ表征单元运动无序的程度。Ｓ＝0 意味着系统运动完全有序。

Ｓｃｈｒ ｄｉｎｇｅｒ在他的著名的《生命是什么》一书中，将熵的概念应用于生命系统，提出以负熵来描述生命体所特有的有序性，而以（1／Ｄ）作为衰征系统有序性的度量。他认为：“一个有机体使它本身稳定在一个相当高的有序水平上的办法，确实是在于从它的环境中不断地吸取秩序，”故“生物以

负熵为生”。Ｓｃｈｒ　ｄｉｎｇｅｒ的这一看法对于认识生命运动的本质来说是很有启迪的。但是，作为热力学状态函数，熵是在平衡态下定义的。为将它应用于非平衡系统，需引进局部平衡的假设，即如果在空间尺度相当于分子平均自由程、时间尺度相当于分子驰豫时间的范围内，系统的温度、压力、组元浓度等没有显著的改变，就可以假设系统在任意小区域ｄσ内是局部平衡的，其熵为ｄσ，定义系统的熵为Ｓ＝　ｓσｄσ。对于开放系统，熵的改变（ＤＳ）来自两部分：系统内部产生的熵Ｄ　ｉＳ和系统一环境之间的熵交换ＤｅＳ，故：

ＤＳ＝Ｄ　ｉＳ＋Ｄ　ｅＳ（2）

热力学第二定律告诉我们，如果系统是孤立的（即Ｄ　ｅＳ＝0），那么ＤＳ≥0。故对于非平衡系统来说（过程不可逆），恒有：

ＤｉＳ＞0（3）

即孤立系统的自发倾向总是使其熵增大，趋于其最可几状态——Ｓｍａｘ　。故生物体维持其生命（保持其固有的秩序，以对抗自身的自发的无序化倾向）的必要条件是：

ＤｅＳ＜0（4）

若ＤｅＳ＜0且ＤｅＳ＞ＤｉＳ，则ＤＳ＜0，系统有序化程度提高，这相当于生物的发生、发育和成长的阶段；若ＤｅＳ＜0，且ＤｅＳ＝ＤｉＳ，则ＤＳ＝0，系统有序程度不随时间变化，这相当于生物的成熟阶段；若ＤｅＳ＜0，但ＤｅＳ＜ＤｉＳ，则ＤＳ＞0，这相应于生物的老化过程，而Ｓ＝Ｓ　ｍａｘ　则意味着死亡。这就是从热力学观点出发对生命过程的理解。

非平衡态势力学理论告诉我们，若系统状态不随时间变化，则称为定态，Ｉ·Ｐｒｉｇｏｇｉｎｅ等证明，在小扰动下非平衡开放系统的定态是稳定的。此时，系统内部的熵的产生率Ｐ＝Ｄ　ｉＳ／ｄｔ达到相应约束下的最小值。Ｌ·Ｂｒｉｌｌｏｕｉｎ曾经指出：“在讨论一切涉及到生命机体的实验时，生物学家往往假定生命体的熵在它活动的时期实际上保持不变。这个假定得到了实验结果的一定支持。”维纳则说：“有机体，例如人，在一段时间内力图维持甚至提高自己的组织水平，成为熵不断增加、混乱不断增加、差别不断消失这个总潮流中的一个孤立区域……我们的生命体对抗这个衰败和凋谢的总潮流的过程就叫稳态。”所以，作为一种不大严格但合理的类比，生理学中的稳态，从热力学观点来看，相当于非平衡系统的定态。定态只是在小扰动下才是稳定的，故维持稳态的条件是“很严格的”。

Ｓｃｈｒｏｄｉｎｇｅｒ曾经从量子跃迁现象出发，推测生命系统有可能从一种稳态跃迁到另一种稳态，并企图以此来理解生物的进化，而按照非平衡热力学理论，非线性开放系统在远离平衡态时在异常涨落的作用下很容易失稳。但失稳并不一定意味着系统陷于混乱。图 2—1 跃迁在一定条件下系统可能形成新的、相对稳定的有序结构（消耗结构），这种结构可能比原来的系统更加有序，因而系统从一种定态，跃迁到新的更高级的定态。示意如图 2－1。

以上种种，是从热力学的观点来看生命运动而得到的一些抽象、粗略，但又颇为切中要领的认识。

显然，生命运动是多层次的。现代生物学里，一般把生命体分为生物大分子（蛋白质、核酸）、生物大分子聚集体、亚细胞组织、细胞、组织、器官、系统（指生理系统）和个体等八个层次。高层次的生命体由低层次的生命体组成，层次越高，构造越复杂，功能也越多样。因此，从系统论的观点来看，生物体，或者说得更确切一点，生物的个体，是一个开放的、多层次的超巨系统。它的生命运动是各个层次上的生命运动和它们之间的相互作用的综合，而各个层次上的生命运动又是构成各层次的子系统的各个单元的运动（物理的、化学的或生命的）和相互作用的综合。所有这些基元过程又都是非线性的。这样一个开放的、非线性的多层次超巨系统，有亿万个自由度，构成一个亿万维的相空间。对这个系统来说，生命意味着在扰动下系统能维持相对的稳定。而系统的稳定只有当每个自由度的坐标位于相空间里的一定范围内才能维持，故生物体的生命相应于系统相空间里的特定的域，在其内，系统是稳定的。这种状态，在生理学上称为稳态（ｈｏｍｅ－ｓｔａｓｉｓ）。控制论的创始人Ｎ·Ｗｉｅｎｅｒ曾精辟地指出：“高等动物的生命，特别是健康的生命，能够延续下去的条件是很严格的。这种状态称为稳态。”所以Ｗｉｅｎｅｒ说：“人体是一个维持稳态的机构。”又说，“这种稳态所维持的模式正是人作为人的试金石。”

众所周知，控制论着眼于系统总体的动态，着眼于一切可能存在的可变的状态，并研究为什么实际出现的状态只是可能出现的状态的一部分，从中找出变化的规律，而系统的物质实体是什么则无关宏旨，它为研究复杂的生命现象提供了一种研究方法。按照控制论的观点，生物体可以看作图2－2所示的系统。这里Ｔ表示机体，Ｒ表示调节机构，Ｅ代表生命体稳态参数的集合，Ｄ为环境干扰。据此，作为稳态调节机构，生物体的功能在于：在种种环境干扰下，保证系统的状态不越出稳态集合Ｅ。我们知道，任何一个系统的控制和调节，都离不开信息的接收、传递和加工处理。按照信息论，信息是消除不确定性的因素。对生物体的生命来说，信息就是生物体适应外部世界，并使这种适应作用于外部世界的过程中，同外部世界进行交换的内容，接收和加工信息的过程就是生物体适应外部环境，并在其中生活的过程。这个过程可以看作一个时间序列。由于生物体作为一个控制接收和加工的信息具有偶然性。故系统所有可能接收和加工的序列构成一个统计系统，其中每一个时间序列都以一定的概率出现，设概率分布为Ｐｉ。定义信息量Ｈ为：

Ｈ＝　ｎｉ＝1Ｐ　ｉｌｏｇ　2Ｐ　ｉ（5）

显然，信息量是系统有序程度的度量。按照信息论，只有用信息才能抵消（干扰）信息。故只有用调节机构Ｒ的信息，才能对抗干扰Ｄ引起的生命系统的状态的变异，使稳态得以维持。Ｗ·Ｒ·Ａｓｈｂｙ证明：

Ｈ（Ｅ）≤Ｈ（Ｒ）－Ｈ（Ｄ）（6）

可见，欲使系统在环境干扰下有序程度不降低，必要条件是调节机构的信息量高于干扰信息量（即Ｈ（Ｒ）｜＞｜Ｈ（Ｄ））。

人是地球上最复杂的生命，在同样自然条件下，人所接收的干扰信息比其它动物大得多。而人类不同于其他动物之处，在于他有异常发达的、会思维的大脑和能制造工具的双手。人类之所以能生存，除通过大脑的思维和双手的劳动，发现并利用了自然的约束外，还有一个内在原因，它在图２－２所示的稳态模式中增加了一个能动的控制机构（Ｃ）——思维的大脑（如图２－３所示）。这时，为维持稳态，与Ｈ（Ｄ）对抗的不是Ｈ（Ｒ），而是Ｈ（Ｒ，Ｃ）：　Ｈ（Ｒ，Ｃ）＝Ｈ（Ｒ）＋ＨＲ（Ｃ）＝Ｈ（Ｃ）＋ＨＣ（Ｒ）（7）

在正常（‘心’—身健康）条件下，｜Ｈ（Ｒ，Ｃ）｜＞｜Ｈ（Ｒ，Ｃ）｜＜Ｈ（Ｃ）。但是，Ｃ本身的“噪声”，也是环境干扰Ｄ的来源之一。因此，它提示我们，如果能适当地运用我们的大脑，人类生命的稳态就能更好地维持。但是，如果不能适当地运用我们的大脑（意识），焦虑、忧郁、紧张、神思昏昏、忧心忡忡、胡思乱想，则Ｃ本身引起的内噪声很大，即Ｈ（Ｄ）＝Ｈｅ（Ｄ）＋Ｈｉ（Ｄ）大大提高，而Ｈ（Ｒ，Ｃ）大大下降，则心—身失调，就易于偏离人的生命的稳态而致病、早衰、死亡。

进而，既然系统是高度非线性的、开放的，而且系统自由度维数提高，可以设想在相空间里系统的稳定域不止一个，而有很多个。系统的稳态是系统相空间里系统稳定域的全部集合。相空间里系统的每一个稳定域相应于系统生命的一种功能状态，因而生命体具有多种功能状态。不同功能状态下，生命体的功能有很大差异。如果我们把正常人（心—身健康人）的生命稳态作常态稳态，则超越常态的稳态可称为超常稳态，而且超常稳态是多层次的，不止一个。在常态稳态下，人具有常态智能；在超常稳态下，人具有超常智能。无论是常态稳态，还是超常稳态，都是人的生命运动所固有的。据此，气功就是人赖以自觉地改变自身生命运动的状态，使之从常态稳态，跃迁到不同层次的超常稳态的方法，因而气功是人类共同的财富。

应该指出，气功态的概念，实际上是相当模糊的。生命系统，尤其是人体系统相空间的广义坐标究竟有哪些？哪些是最主要的？这些量如何度量、观测、表达？对于这些问题，我们都还不清楚。因此，从严格的以逻辑实证为依据的科学的意义上来讲，关于常态稳态和超常稳态，我们还没有一个符合科学范式的定义，只能说是一个合理的设想，只能从我们已知的知识和方法出发进行探索。60年代末到80年国内外的有关实验，为此提供了初步的实验支持。

第二节 EEG的改变——气功态的基石

人区别于其它高等动物的根本特点在于人的精神活动，在于人的意识。因此，不同于其它生命体，人的生命是精神和肉体的统一，因为“人只能以一个完整的机体在其所处的环境里活动，人在感情、意识和肉体三个方面，是以一个完

整的连续体来活动的，不能把它分成三部分。”而精神活动的中枢是人的奋脑。因此，如果气功态确实存在，那么在气功状态下大脑的活动应该和觉醒态、睡眼态等等有明显的差别。另一方面，气功里最重要的也是人的意识状态，不论是哪一门派的功法，都是心意的运用放在首位，所谓“达摩西来一字无，全凭心意用功夫。”气功书籍中常常提到的“正”、“静”、“壹”、“虚”、“明”、“空”、“定”等等，都是和大脑的活动状态密切相关的。但这些都是语言变量，只可意会而不可言传，十分模糊。如果我们能用现代科学的方法，在一定程度上（局部地）逐步地揭示它们的具体（客观的）内涵，那么对于气功学的现代化也是很有意义的。但是，人脑是非常精细的器官，其功能和构造的精微的观测十分困难。目前比较可行的适合于气功锻炼时进行在体观察的方法是脑电图（ＥＥＣ）观测。

大脑皮层的神经元具有生物电活动，因此大脑皮层经常具有持续的节律性的电位改变，称为自发脑电活动。在感觉刺激下，大脑皮层的某一区域也可以产生较为局限的电位改变，称为诱发电位。常用的人体脑电图观测方法，是在头皮上用双极或单极记录法来观察皮层电位的变化。

脑电图可按其频率不同来划分。每秒 05～3 次的波称为δ波，4～7 次的波称为θ波，8～13 次的波称为α波，14～30 次的快波称为β波。一般说来，频率慢的波，其波幅往往比较大。例如，成年人在头皮上测量时，θ波约在 20～200μｖ（微伏），α波约在 20～100μｖ，而β波仅 5～20μｖ。

常人枕叶区域α波活动比较显著，而β波则在额叶和顶叶比较显著。在闭眼安静时，α波即出现，在枕叶部位最大，并具有时大时小的幅度变化，形成所谓α波“梭”。每一α波“梭”的持续时间约 1～2 钞钟。睁开眼睛或接受其它刺激时，α波立即消失而呈现快波，这一现象称为“α波阻断”。重新恢复闭眼安静状态时，α波又会再次出现。在困倦时一般可见到θ波。成人在清醒状态下几乎没有δ波。因此，一般认为快波是皮层处于紧张活动状态的主要脑电活动表现；α波是皮层处于安静状态时的主要脑电活动表现；慢波是睡眠状态下皮层的主要脑电活动表现。但也不尽然，因为在异相睡眠期间，脑电波不是慢波而是快波。

在幼儿时期，脑电波频率比成人慢，一般常见到θ波节律。一直要到十岁以后才出现明确的α波节律。在婴儿时期，脑电波频率更慢，一般常见到 05～2Ｈｚ的δ波。

对脑电波形成的原理，目前已有较多的了解。应用微电极技术进行皮层神经元细胞内电位引导，可发现当皮层表面出现类似δ波节律的电位变化时，细胞内记录到的突触后电位变化也出现节律相一致的改变。当然，单一神经元的突触后电位变化是不足以引起皮层面的电位改变的，必须有大量的神经组织同时发生突触后电位变化，才能同步起来引起皮层表面的电位改变。从皮层的神经元组成来看，锥体细胞的分布排列比较整齐，因此其电活动在同步时易于叠加而形成较强的电场，从而改变皮层表面的电位，颗粒细胞的排列方向很不一致，其电活动

的叠加效果会相互抵消。因此不易在皮层表面记录到。至于神经元轴突的动作电位，因其变化速度过快，一般很难认为它与脑电波的形成有关。所以，一般认为脑电波是由大量皮层神经组织的电活动同步叠加所形成的。目前知道这种同步活动与丘脑的功能分不开。某些自发脑电的形成原理，是皮层与丘脑非特异投射系统之间的交互作用。一定同步节律的丘脑非特异投射系统的活动，促进了皮层电活动的同步化。

用脑电图来观测气功锻炼引起的人体生理状态的变化，在国外大约始于 50 年代，主要是观测瑜伽师的脑电图变化。70 年代中，一些生理学家对于练ＴＭ功（超觉静坐，一种简易的瑜伽功）时脑电图的改变作了比较系统的观测，得到了很有意义的结果。在国内，这方面的研究也不少，80 年代以来尤多。但总的说来，比较零散，不够系统。比较有特色的是北京中医学院刘国隆等关于气功外气和气功锻炼引起的诱发脑电的变化。故本节介绍的实验结果以国外生理学家对ＴＭ功所作的研究为主。

II 不同区域脑电活动的相干性

图 2—4 表明在练功状态下，不仅同一区域内脑电活动有序程度增强，各个不同脑区之间的脑电活动亦有同步化倾向。为证明这一点，Ｍ　Ｗｅｓｔｃｏｔｔ（1973）观测了ＴＭ功者练功过程中左、右半脑脑电图的相关性和对称性。受试者分三组：练功组（6 人）、对照组 1　（放松，6 人）、对照组 2　（思想集中，6 人）。实验过程为睁目静休 5 分钟，闭目静休 5 分钟，练功或放松或集中思想 20 分钟，闭目静休 5 分钟，睁目静坐 5 分钟。记录脑叫图，然后计算左右半球功率谱的相关性，及α波功率比。结果表现：

（1）练功状态半脑α波活动的相关性明显高于放松组和思想集中组，相关系数分别为 0　72±0　05，0　47±0　81，0　52±0　14（Ｐ＜0　05）。

（2）练功状态下左脑α波段功率与右脑α波段功率之比（Ｌ／Ｒ）显著高于对照组（Ｐ＜0　05），Ｌ／Ｒ分别为 0.90，0.83，0.78。这点很有意思，大家知道人的左右半脑功能不同，左脑司逻辑思维，右脑管形象思维。日常生活、学习、工作中，左脑是主导地位，右脑活动相对波压抑。我们又知道，α谐波的出现意味着脑活动处于静休状态。因此，思想集中时（对照组 2　）左脑活动减弱，Ｌ／Ｒ值较低。而练功状态下，Ｌ／Ｒ高于放松状态，这意味着更多地应用右脑。这将使左、右半脑的功能得到较为均衡的发展。而脑科学的研究表明，右脑思维与人的创造性等有密切关系。由此看来气功锻炼对于智力开发是有益的。

Ｍ　Ｃ　Ｄｉｌｌｂｅｃｋ和Ｅ　Ｃ　Ｂｒｏｎｓｏｎ对ＴＭ功引起的左、右半脑脑电α活动相关性及α波段功能率作了进一步观测。受试者均为Ｐｕｒｄｕｅ大学的学生和研究生，实验组 15 人，练ＴＭ功；对照组 15 人，不练任

何功，测量Ｆ　３、Ｆ　４、Ｏ　１、Ｏ　２的脑电图，求出功率谱，用两种方法计算其相干性，即线性相干性和超阈值（０　95）相干性。结果见表２—２。表２—２练功状态下左右半脑α波功率　及相干性（Ｐ＜０　05）　练功组对照组（放松）ｄ（Ｅ　３）（ｂ　ｘμｖ　２）　ｄ（Ｅ　４）（ｂｘμｖ　２）　ｄ（Ｏ　１）（ｂｘμｖ　２）　ｄ（Ｏ　２）（ｂｘμｖ　２）　Ｃ　１（Ｆ　３－Ｆ　４）　Ｃ　２（Ｆ　３－Ｆ　４）　　　Ｃ　１（Ｏ　１－Ｏ　２）　Ｃ　２（Ｏ　１－Ｏ　２）　　　592　47±448　92　601　60±488　59　382　27±274　78　619　47±408　03　0　729±0　082　2　373　±0　782　0　597±0　064　1　548±0　725305　80±195　60　344　80±522　57　191　70±165　24　280　40±264　81　0　677±0　119　1　923±1　222　0　550±0　080　0　992±0　987ｂ为任意修正常数　单位为ｌｇ（100×超过阈值的时间百分比）　图２—６不练功的人睡眠时　ＥＥＧ相干性图２—７练ＴＭ功两天者在练功　过程中ＥＥＧＣ　３／Ｆ　３相干性

这一结果进一步证明气功态下左、右脑α波活动相干性确实提高了，且左右额叶α波相干性的提高尤为显著。也证明，练功时α波段的功率提高了，而且左、右额叶α波功率比Ｌ／Ｒ达０　985，接近于１，右脑功能得到更好的发挥。

浙江大学汪伟等也对练气功时左右额叶（Ｆ　３，Ｆ　４）的脑电活动的相干性作了分析，设在所观测的整个频段上相干性系数（阈值为０　95）为Ｃ，练果也表明，在练功状态下左右额叶脑电活动的相干性全面显著提高。　图２—８练ＴＭ15年者ＥＥＧＣ　３／Ｆ　３相干性（女，62岁）

Ｐ　Ｈ　Ｌｃｖｉｎｅ等更深入地观测了练功过程中不同脑区各个频段上脑电活动相干性随时间的变化。从1974年８月到1975年６月，他们观测了28位不同水平的练ＴＭ功的人的脑电图，并以不练功的人在睡眠状态下的脑电图图２—９练ＴＭ68个月的人（男，24）练功中不同脑区电活动的相干性图２—10一位练ＴＭ２年者（女，25岁）ＥＥＧＣ　３／Ｃ　４和Ｆ　３／Ｆ　４相干性作为对照。测得脑电信号输入计算机作谱分析，不同时间区间内的谱按次序排列，再求不同脑区相应频率上脑电活动的相干系数，其值大于０　95者保留，否则略去，得频谱时间序列图（ＣＯＳＰＡＲ）。典型测量结果见图２—６至图２—15。

图２—６是一个不会练功的健康人（男，19岁）在睡眠状态下左半脑额叶（Ｆ　３）和顶叶（Ｃ　３）的脑电活动的相干性，图中标出了睡眠的不同阶段。图２—７、８给出了练ＴＭ功两周者、和一个练功15年的人，在练ＴＭ功过程中左半脑顶叶和额叶ＥＥＧ的相干性。可见：（ｉ）练功时不同脑区脑电相干性明显高于睡眠态，即使是练功才两周的人，在练功过程中脑电亦呈明显的α相干。（ｉｉ）随着功龄的增长，不同脑区ＥＥＧ的相干性亦增强，这首先表现为相干频域变宽，练功４个月的人在练功时不仅α相干，θ波和δ波亦呈一定的相干；

而练功15年的人，在0～25Ｈｚ整个频域上，均呈相干，而以α波段（8Ｈｚ左右）和β波段（16Ｈｚ左右）最为集中。其次表现在时域上，相干时间加长，练功四月者，在功前和收功时的闭目阶段，ＥＥＧ亦呈相干；而练功15年者即使在练功前和收功后睁着眼睛，脑电也是强烈相干的，很可能在日常清醒状态下也是相干的。由此看来，不同脑区脑细胞电活动的有序性（相干性）是和功龄（对练同一种功的人来说）呈正相关，可以看作是入静深度的度量。　图2—9是一个具有68个月功龄的人（男，24岁）在练ＴＭ功过程中不同脑区脑电活动的相干性。（ａ）为左脑顶—额叶相干，（ｂ）为右脑顶—额叶相干；图（Ｃ）为左、右半脑顶叶相干，（ｄ）为左、右额叶相干。由此看来：（ｉ）左脑不同区域脑电的相干性高于右脑。但并非一定如此，也有的人是右脑ＥＥＧ相干性占主导地位。这种差异，可能和运用意识的方法有关。以意志集中意念者，可能左脑相干优于右脑；而以想象诱导入静者，则恰好相反。（ｉｉ）同一半球不同脑区ＥＥＧ相干性高于不同半球脑区之间ＥＥＧ的相干性。由此看来，左右脑之间脑细胞活动的有序化与同一半球脑细胞活动的有序化相比，层次更高一些。

一位功龄（ＴＭ功）为2年的人（女，25岁），在同一次练功过程中左、右半球顶叶和额叶ＥＥＧ明显地表现出，左右额叶ＥＥＧ的相干性远高于左、右顶叶（见图2—10）。这是因为练功主要是靠能动地运用意识，意识是额区的功能。所以，练功时脑细胞活动的有序是从额区开始，向其它脑区延展的。

不同的练功者（练同一种功法）不同脑ＥＥＧ的相干性在频域上的分布也不一样。最长见的是α相干，初学者一般均呈α相干，功夫较深者大都亦有α相干，同时相干频带向两边扩展，扩至θ波段、δ波段和β波段，图2—8是一个典型例子。一位功龄为54个月（男，21岁）的ＴＭ功者脑电图（ＥＥＧ）显示，其Ｃ　3／Ｆ　3相干以α波段为主，其次依序为θ和β相干波段；而Ｆ　3／Ｆ　4呈现很强的α相干，θ相干次之。另一位功龄为62个月的ＴＭ功者的ＥＥＧ显示，显然占主导地位的是δ相干和θ相干，α相干和β相干（15Ｈｚ和20Ｈｚ）次之。其中β相干（20Ｈｚ）的频道很窄，很集中；但同一人的Ｃ　3／Ｆ　3相干却集中在ａ频段，故不一样。一位功龄83个月的ＴＭ功者的ＥＥＧ则显示出另一种不同的类型，表现为很强的β相干（20Ｈｚ），频带很窄。其次则为δ相干，α相干几乎消失。相干性的频率分布是很有意思的，值得进一步研究。但有一点是肯定的，即练功过程中脑细胞活动的有序化不能简单地归于“兴奋”或“抑制”。　表2—3ＥＥＧ相干性实验结果　同一半球不同半球左侧右侧顶叶额叶总数　或平均数样本数　平均相干强度　变化类型　Ａ　Ｂ　Ｃ　混合　相干量的百分比％23　2　6　　3　5　3　3　6122　2　6　3　2　6　2　5929　1　7　　7　3　2　1　4539　3　0　　6　1　4　3　48103　2　5　　19　11　15　9　52

Ｌｅｖｉｎｅ等将测量结果归纳如表2—3。在整个练功过程中ＥＥＧ相干性随时间的变化可分为三类，即：（Ａ）练功过程中相干性增强，且收功时（闭目）相干性不减小；（Ｂ）练功过程中相干性提高，但收功（闭目）时相干性明

显下降；（Ｃ）从练功开始时起，在练功过程中相干峰值有频移。此外，还有混合型。由此可见，额叶相干（不同半球）占明显的优势，这正好说明，气功的根本特点在于：能动地运用意识。而左、右半球本身的相干性趋于均衡，这和Ｗｅｓｔｃｏｔｔ等人的结果相吻合。这表明：练功过程中右脑和左脑得到均衡的发展，这不同于日常生活中的情形，有利于右脑功能的充分发挥。

图 2—11ＴＭ—Ｓｉｄｈｉ功练功过程中　的Ｆ　４／Ｃ　４相干

由此可见，不同脑区有不同频段上脑电活动相干性提高，是人在练功状态下脑电图区别于常人觉醒态、睡眠态和催眠态的又一特征。对于练同一种功的人来说，不同脑区ＥＥＧ的相干性是随着功夫加深而提高的。这种相干性的提高，既反映的频率分布上，也反映在量上（相干时间所占的百分比），还反映在相干性持续时间（延伸至功前和收功后）和相干的空间分布（同一半球或不同半球，额叶还是顶叶，左侧优势还是右侧优势抑或是均衡分布）上。而左、右额叶脑细胞活动的有序化（Ｆ　３／Ｆ　４ＥＥＧ相干），则是气功态最重要的特征。

应该指出，不同脑区脑电活动的相干性和功法有关系。图 2—11 是练ＴＭ—Ｓｉｄｈｉ功的人在练功过程中的脑电谱序列（右半脑，Ｆ　４／Ｃ　４）。可见，从ＴＭ进入ＴＭ—Ｓｉｄｈｉ（一种比ＴＭ更高级的功夫）时，脑电相干性有所变化，而当达到“飞行”阶段（练ＴＭ—Ｓｉｄｈｉ功的人在入静较深时出现的种状态，人可盘腿坐着于瞬间腾空而起，离地数厘米至数十厘米时），从δ波段到β波段脑电活动（0～40Ｈｚ）都是高度相干的，这和ＴＭ功过程中的情形根本不同。可见ＥＥＧ相干性因功法而异。图 2—12 给出了练ＴＭ—Ｓｉｄｈｉ功时左右额叶（Ｆ　３／Ｆ　４）的相干系数在 0—20Ｈｚ整个频段上的随时间的变化。同时给出了心率随时间的变化。一般情况下，脑电图相干系数和心率是负相关的，即脑波有序性提高时心率降低（基础代谢率降低），但“飞行”时脑波相干系数和心率正相关。这说明，此时练功人的生理状态进入了一种新的气功稳态。

图 2—12ＴＭ　Ｓｉｄｈｉ功练功过程中心率与ＥＥＧ相干性

有意思的是北京中医学院牛欣和刘国隆观测了 6 名气功师发放外气时的脑电图。实验时受试者先安静 10～20 分钟，记录 5 分钟脑电，作为自身对照。然后在发功状态下观测脑电。对测得ＥＥＧ的谱分析表明，发功前气功师的额区和枕区均有位于 9　5Ｈｚ的α优势峰，发功时优势峰右移约 3Ｈｚ，达 12　5Ｈｚ，有β化的趋势。这和在“飞行”状态下脑电β活动相干性的提高似乎是相呼应的。如果把练ＴＭ—Ｓｉｄｈｉ功时的“飞行”阶段也看作是一种发功现象，那么，这两个实验表明，不同于练功（静功）入静，发放外气时似乎进入了另一种气功状态。

Ⅲ 练功状态下脑电活动对外界刺激的响应

Ｋａｓａｍａｔｓｕ和Ｈｉｒａｉ观测禅定僧人脑电图时就指出，在禅定状态下，声光刺激不会导致α活动阻断。Ｗａｌｌａｃｅ的实验也表明在练ＴＭ功过程中，刺激不会使α活动中断。Ｂａｎｑｕｅｔ的实验则证明，练功状态下脑电图的频率结构是相当稳定的，在声光刺激下α活动及θ活动在受干扰后数秒钟即恢复。

为确证这一点，Ｐ　Ｗｉｌｌｉａｍｓ等进一步观测了光刺激对练功时脑电图的影响。受试者分两组，　实验组是9位男性练ＴＭ功的人，平均年龄28　42岁，练功时间平均为31个月；对照组10人，男性，不练功，平均年龄27　75岁。实验时间用闪光刺激，每两次闪光间隔时间为10秒钟，闪光150次后，实验结束。结果表明：与对照组相比，练功组因闪光引起的α活动强度的变化较小，有短时间的阻断现象，但恢复较快。

崔荣庆和刘国隆等对练功过程中由声、光、图形和体感刺激引起的脑电诱发电位的变化，进行了系统观测，结果可简述如下：

一、观察了11位气功师（男，20～25岁，功龄2～6年）在练功前、练功过程中和练功结束后听觉皮层诱发反应中的中潜伏时（10～50毫秒）成分的改变。正常中潜伏时的听觉皮层诱发反应（ＭＬＲ）是由正—负—正三相波（即Ｐｏ、Ｎａ和Ｐａ）组成，幅值约0　035～0　33微伏。在练功过程中测得的ＭＬＲ的三个波的波幅都减小了。其中具有统计意义的是Ｎａ降低了约72　09％（Ｐ＜0　01），Ｐａ降低了约54　73％（Ｐ＜0　05）。收功后30分钟测得的ＭＬＲ与练功前相比无明显改变。

二、观察了11位气功师听觉皮层长潜伏时（ＳＶＲ，50～300毫秒）成分的改变。结果与ＭＬＲ观测相似，在练功过程中ＳＶＲ波幅均下降，其中2例ＳＶＲ完全消失。

三、对14名气功师（男12名，女2名，19～25岁，功龄2～6年）观测了视觉闪光诱发电位（ＶＥＰ—Ｆ）的改变，结果表明，在潜伏时40～300毫秒间的成分波幅均有所降低，其中Ｎ　1、Ｎ　2、Ｐ　2、Ｎ　3、Ｐ　3、Ｎ　4、Ｐ　4的波幅值减小具有统计意义。

四、对12名气功师（男10名，女2名，20～26岁，功龄2～6年）在练功前、练功时、练功结束后的视觉图象诱发电位（ＶＥＰ—Ｐ）作了观测，结果表明，ＶＥＰ—Ｐ中Ｎ　60　（潜伏时为60毫秒的负相波）、Ｐ　90　、Ｎ　140　、Ｐ　200　、Ｎ　230　等的波幅均显著降低（潜伏时从短到长，Ｐ分别小于0　001、0　01和0　05），而且Ｎ　60　、Ｐ　90　、Ｎ　140　三个波潜伏时延长，而Ｎ　230　和Ｐ　200　的潜伏时则缩短。

五、体感诱发电位（ＳＥＰ）的测量表明，21位受试者在进入练功状态时，大多数人ＳＥＰ降低，其中Ｎ　4的减小尤为明显，而少数人ＳＥＰ有所增长。这可能和功法等有关。

上述一系列实验的结果都说明，在练功状态下皮层对于外界刺激的响应幅度降低了，但人是十分清醒的，正如气功理论中所说的那样，“听而不闻，视而不见”。这和睡眠态的情形截然不同。比如，实验表明，人从觉醒态进入睡眠态时ＳＶＲ的幅度则明显增高，甚至可达觉醒态的数倍，而在练功状态下ＳＶＲ则明显降低。这再一次证明，气功状态是不同于睡眠态、清醒态的一种新的功能状态。　总之，上述实验都证明，气功态下脑电活动的有序结构稳定性大大提高了，因而练功者在练功时可以清晰地回答问题，移动肢体，而ＥＥＧ的特征结构不变。

综上所述，实验证明，人们在练气功时的脑电活动与常态或常人相比，处于一种新的功能状态——气功态。这种状态下脑电活动的特点是：

（Ａ）同一区域内脑电活动有序化，这主要表现为形成一定频率的大幅度连续谐波，因而功率谱上出现明显的优势峰。它有以下特点：

（1）优势频率随时间改变，这种改变和功法、功夫水平有关。

（ｉ）练ＴＭ功和ＴＭ—Ｓｉｄｈｉ功有一定素养的人，脑电优势频率时间的变化顺序是α快波（10Ｈｚ左右）→α慢波（7～8Ｈｚ）→θ波→β波（δ调制）→α波→θ波→……，似有周期性，周期为数分至十多分钟，这可看作一种超慢调频波；

（ｉｉ）我国有些气功师脑电优势峰的频率也有变慢趋势，未观测到优势频率的周期性变化。然而功率谱优势峰幅度随时间作周期性变化，呈Ｓ形波，周期从数分至数十分钟，这可看作是一种超慢调幅波。

（2）区域有序化的程度与脑区位置有关。

（ｉ）额叶优势。开始练功时α波从枕叶向额叶扩展，练功状态下额叶α活动占优势。θ优势波、β优势波也都首先发生于额叶，然后向枕叶扩散，前者始终占优势。

（ｉｉ）左、右半脑有序活动强度的变化与功法以及练功水平有关。据国内对某些气功师的观测，α活动强度始终是左脑占优势；但练ＴＭ功的人的脑电图表明，练功使左右脑α活动强度趋于均衡。这一结果和左右脑脑电活动相干性的实验结果是一致的。从脑科学角度来看，这意味着右脑的作用得到更好的发挥。这是一种更高级的平衡状态。

（Ｂ）不同脑叶以及左右半脑脑电活动有序化，这主要表现为不同脑叶之间脑电波的相干性大幅度提高。这里最有意义的是：

（1）左、右半球之间ＥＥＧ相干性大大提高，其中左右额叶脑细胞电活动的同步化趋势尤为突出。它对于理解气功的特点（运用意识为主）和气功锻炼带来的智能提高是很的意义的；

（2）同一半球内顶叶和额叶ＥＥＧ相干性大大提高，且左、右半球内部脑细胞活动的有序性均得到增强，在日常条件下处于抑制的右脑得到了锻炼，显然这有利于智能的开发。至于是左脑相干占优势，还是右脑相干占优势，可能和运用意识的方法有关系；

（3）不同脑区ＥＥＧ的相干性与练功人的功夫水平呈正相关，这表现为相干强度的提高，相干频域的扩展（一般来说是从α频段向两边扩展），相干持续时间延长，以及相干的空间分布特点（左、右半球相干性提高）上；

（4）不同脑区ＥＥＧ相干性在频率结构上有不同类型，它说明气功态下的脑活动不能用简化的“抑制”和“兴奋”来描述；

（5）脑电活动的相干性因功法而异。

Ⅳ 练功状态下脑电活动的有序性

脑电活动有序结构稳定性显著提高，主模抑制或消除了外界刺激引起的扰模，因而声、光、图形和体感刺激引起的皮层诱发电位均明显低于常态。

总的来说，气功态下人的脑细胞活动有有序性大大提高了，这表现为三种类型，即：

（1）脑电活动的频率和相位单一化；

（2）额区脑电活动的同步化；

（3）皮层脑电活动和皮层下中枢细胞电活动的有序化。　图 2—13 是三种类型的有序化的简单图示。下面举几个方面为例，分别进行探讨。

图 2—13 脑电活动有序性简单示意图（Ａ）额区脑电活动有序化与智能开发

气功态引起的ＥＥＧ的改变，经额叶为主，而额叶是大脑进化过程中最新形成的脑区。它在种族发生，胚胎发育和细胞结构上与其他脑区相比有显著不同。大量生理学实验证明，额叶综合人脑各感觉、运动区域的活动区域与外部世界发生联系。同时，额区是神经过程转向意识过程的地方，是人的意识活动的主体。学习和记忆过程实验都说明额叶起主导作用。可以说它是人区别于其它动物的主要组织。而气功正是以运用意识为主导的一种自我锻炼方法，因而气功态下额叶脑电活动有序化最为明显，有序活动强度也最高。额区活动无疑极为重要。

就智能开发而言，左、右额叶各自脑电活动的有序化有重要意义。据估计人的脑细胞大约有 14　　10　　11 个，而常人能够利用的约 10　　7～10　　8 个，闲置的脑细胞功能完好，也贮存了有用的信息，只是“线路”不通，用不上。几十余年来关于睡眠的研究告诉我们，连梦带睡的睡眠（快波睡眠）是一个学习过程。人需要通过这个过程安排已经获得的信息，把新、旧知识结合起来，化为己有。观测表明，睡眠过程脑电活动的特点是若干不同频率的脑电波交替出现，具有一定程度的有序性。而上述实验表明，气功态下脑电活动，尤其是额叶脑电活动的有序性比睡眠态（各个阶段）高得多。因而可以预期，以额叶脑电波同步为宏观表征的额叶脑细胞活动的某种程度上的有序化，将使人的思维、记忆、学习等各方面的能力有大幅度的提高。国内外均有这方面的报道。

其次，脑科学的研究表明，左、右脑功能不同。左脑主司逻辑思维，语言能力等，右脑管形象思维、整体感觉和直觉等。前者的意识活动是有迹可寻的，

后者则无迹可求。一般情况下，左脑居优势，现代文明和教育加剧了这种趋势。但研究表明，创造性的思维来自右脑。所以当前欧美各国教育界都十分重视少年儿童的形象思维教育，用各种办法来加强右脑功能，或者用某些教育家的话来说，保护右脑免受现行“左脑”教育方法的践踏。气功态下左、右额叶脑电同步，左、右顶叶脑电同步，以及左右脑α活动强度趋于均衡甚至右脑占优势等效应，都有利于发展右脑功能，开发人的创造力。这对儿童、少年的教育将极为有用。国内外都开始在这方面作尝试。

作为一个例证，C　T　Ｈａｙｎｅｓ等研究了创造性思维和脑电相干性之间的关系。受试者为 23 名男性练功者（18～35 岁，练ＴＭ功）。在两周时间内每天测量ＥＥＧ（5 分＋30 分＋5 分）一次，作左右额叶相干性分析。在此期间内用关于创造性思维能力的Ｔｏｒｒａｎｃｅ测验（语言形式Ａ）测验受试者，记分，求测验得分与Ｆ　3／Ｆ　4 相干性的关系。结果表明二者是相关的，相干系数为 0　71（Ｐ＜0　001），有非常显著的统计意义。图 2—14 给出了得分（ＣＲ）和左右额叶ＥＥＧ在α频段上的相关性的关系。可见，左、右半球额叶ＥＥＧ相干性增强，意味着创造性思维能力提高。

（Ｂ）灵敏性的提高与脑电活动有序化

这体现在两方面，一是感知能力的锐化，二是中枢系统对肢体运动控制的强化。

实践表明，尽管气功态下声光和体感刺激的皮层诱发电位明显降低，但其时人的头脑十分清晰，感知十分灵敏，感知能力高于常态。如何理解这一现象呢？粗略地讲，人体感知过程大致为：刺激→感觉器官→传入神经通道→皮层（特定的区域）。皮层的反应只是一个环节，要理解上述气功现象，还需要了解气功态下其它环节的变化。刘国隆等关于听觉有关现象的研究是一个成功的例子。

他们用耳蜗电图（Ｅｃｏｃｈ　Ｇ）作为听觉感受器和听神经功能状态的指标，在屏蔽室内，用ＮｅｕｒｏｐａｃｋⅡＭＥＢ—5100 测量了 13 位气功师（20～26 岁，功龄 2～6 年）的Ｅｃｏｃｈ　Ｇ。与自身练功前和练功结束后的Ｅｃｏｃｈ　Ｇ相对照，发现气功态下ＳＰ、Ｎ　1、Ｎ　2 和Ｎ　3 诸波波幅均明显增大，这表明听觉感受器处于易化状态（变得更灵敏了）。

同时，他们用耳后电位（ＰＡＰ）作为听觉反射效应器官耳肌肉活动性的指标，以探查气功态时的未梢效应。在和Ｅｃｏｃｈ　Ｇ同样条件下，测量了 11 位气功师（男，20～30 岁，功龄 2～6 年）在练功前、练功过程中和练功结束后的ＰＡＰ，结果列于表 2—4。显然，Ｎ　1、Ｐ　2、Ｎ　2 诸波波幅均显著增大，这意味着中耳传音系统的敏感性在气功态下显著提高。　表 2—4 练功前、中、后ＰＡＰ的改变　Ｎ　1Ｐ　2Ｎ　2 气功前 11　39　0　380　23　0　0614　98　0　320　88　0　1919　29　0　491　28　0　30 气功态 10　74　0　330　33　0　0514　92　0　463　64　0　6219　05　0　414　13　0　95 气功后 10　98　0　250　23　0　0514　89　0　261　03　0　2519　45　0　631　34　0

34　 Ｐ＜0　 05；　　　 Ｐ＜0　 001；　　　 Ｐ＜0　 001，与气功前比较

由于听觉是通过脑干传入皮层的，他们进一步观测了气功态下听觉诱发脑干反应（ＡＢＥＲ）。电极置于百会穴，其它条件同上。受试者 21 人（男 17 人，女 4 人，21～50 岁，功龄 2～20 年）。以练功前和收功后的ＡＢＥＲ为对照，观察到了皮层听觉诱发电位（ＣＡＥＲ）的改变。ＡＢＥＲ有七个波Ⅰ～Ⅶ，它们相应于脑干的七个活动水平。其中波Ⅰ为听神经动作电位；波Ⅱ为延髓水平上的耳蜗核的电活动；波Ⅲ为脑桥尾侧，相当于延髓与脑桥之间的上橄榄体的电活动；波Ⅳ为脑桥头端水平的外侧蹄系核的电活动；波Ⅴ为中脑四叠体下丘的电位活动；波Ⅵ为相当于丘脑下部的内侧膝状体的电活动；波Ⅶ为丘脑下部至皮层的听放射。这七个波的波幅改变值列于表 2—5。显然，波Ⅰ～波Ⅵ的波幅均明显增大，其中波Ⅳ增长最为显著，增长了 138　 42％，波Ⅵ增长得最小，增大了 41　 65％。而波Ⅶ却减小了 4　 47％。总的说来，在气功态下脑干处于明显的易化（更灵敏）状态。

表 2—5 气功态对ＡＥＢＲ各振幅成份易化程度的比较　（单位：μＶ）Ⅰ ⅡⅢⅣⅤⅥⅦ易化平均值　（Ｘ±ＳＥ）0　 06　 0　 030　 11　 0　 030　 12　 0　 040　 27　 0　 040　 34　 0　 070　 02　 0　 030　 02　 0　 03 易化百分数　（％）63　 14　 27　 9871　 35　 20　 8967　 59　 19　 94138　 42　 58　 2791　 93　 24　 5341　 65　 26　 19－4　 47　 12　 52 相邻波间比较　（Ｐ值）＞0　 05＞0　 050　 001＜0　 001＜0　 001＜0　 001＜0　 001

这一系列实验结果告诉我们：气功态时在皮层有序活动增强，有序结构稳定性提高的同时，感觉器官变得敏锐，传输通道易化。输入信号增强与感觉中枢（皮层顶叶）内部噪声水平降低相结合，必然是人的感知能力大幅度提高。至于练功过程中，皮层额叶与顶叶脑细胞活动的有序化→脑干易化→感受器易化的机理，则目前还不清楚。

感知能力的提高是人的灵敏性的前提，但还不是全部，还需要“执行”机构效能的强化，这实际上就是中枢对肢体运动调节能力提高，它表现为意识对肌肉的控制能力增强，既能迅速地高度放松，又能高度、迅速地收缩产生超常的肌力。我们知道，人体各部分运动的效果决定于肌肉收缩时释放的能量和有关部分肌肉收缩的秩序（协调性），而运动的效率则决定于后者，也就是说决定于肌肉组织收缩运动的有序程度。观测表明，气功态下皮层体感诱发电位（ＳＥＰ）降低是和此时人的意识对身体姿态（如既放松又端正）和运动控制的加强平行的。为控查其缘由，彭雪艳和刘国隆曾经观测了 20 位气功师在练功前、练功后和收功后有ＳＥＰ和脊髓诱发电位（ＥＥＳＧ）。结果表明，气功态下 8 位受试者ＥＥＳＧ波幅明显增高（约高 32％，Ｐ＜0　 001），而 12 例ＥＥＳＧ波幅显著下降（约下降 15％，Ｐ＜0　 001）。前者说明气功态下脊髓中枢活动处于易化状态，而后者则表明气功态对脊髓中枢活动起抑制作用。这种差别似乎是因为功

法不同的缘故。我们知道，脊髓前角运动神经元的活动水平，是调节肌肉运动的基本条件，而高级中枢则以易化与抑制两种形式调节脊髓前角运动神经元的活动。气功态下脑干易化可能引起两种结果，一是脑干网状下行抑制系统被易化，导致ＥＥＳＧ降低；二是脑干下行系统被易化，使ＥＥＳＧ增强。上述观察结果为了解松静关系和超常肌力的机理提供了线索。

（Ｃ）皮层——皮层下中枢细胞活动有序化与对体内生理过程的自主控制。

神经生理学的研究告诉我们，人体内脏器官和组织的生理功能是受植物神经系统支配的，一般不受意识影响。神经解剖学证明，植物神经中枢——下丘脑通过丘脑内测背核与前额区发生关系，前额区也可以对边缘系统和下丘脑施加影响。有关身体内部状态的信号可以以下丘脑隔核和边缘系统（海马、杏仁核）经丘脑内测背核传到前额区。没有任何其它皮层区域功能与下丘脑有此明显的联系。因此，所以推测，气功态中前额区功能的质变，可能接通了它现身体内部世界的联系，使原来属于下意识的过程进入意识领域，从而接受来自内部器官的信号，并对内脏器官进行主动调节。

这种推测有无根据？额叶α活动的强化提供了线索。关于α波的发生，曾有皮层一丘脑回返线路理论、丘脑中线起步点理论、丘脑机能性起步点理论等。虽然各有侧重不同，但都一致认定丘脑在皮层α波的发生中的作用，其中丘脑内侧与α波的发生有明显的关系。前面已指出，丘脑内侧背核是沟通前额区与下丘脑联系中的一个决定性环节，这进一步说明前额区α优势的出现与前额——下丘脑的接通是密切相关的。

不仅如此，额叶脑电活动调频慢波和调幅Ｓ波的存在，为气功的作用机制提供了另一条线索。阿尔达娃的工作证明，大脑超慢电位只能从额叶和下丘脑——垂体系统中被记录到。有人证明下丘脑神经元中有分钟级的反应。在下丘脑促生长激素的作用下，脑垂体的生长激素分泌曲线功率谱中也有 5、10、20 分钟周期的超慢振荡。这提示气功态额叶脑电超慢调制波的出现可能意味着：在意识作用下，打通了额叶—下丘脑—垂体系统的联系，从而使人对自身生理过程的控制成为可能。

另一方面，气功态时听觉诱发脑干反应的试验证明，在皮层脑电活动有序程度提高的同时，脑干处于易化状态。我们知道，脑干是大脑联结人体各部分的要道，呼吸和循环调节中枢、大脑和脊髓之间所有通路和神以核都在这里，各种意义和功能不同的通道和神经核紧紧地排列在一起。因而气功态下脑干易化也为大脑皮层主动调控内脏功能提供了条件。

上面所说是从气功态下脑电活动的改变出发，提出的对某些气功现象的一些看法。推测的成分居多，还需要大量实验证实，并不是结论。

综言之，人与其他动物的区别，在于大脑的功能活动；而气功之区别于其它体育活动者，在于他以内向性运用意识为主导，来增强对自身生命运动过程的自主控制。ＥＥＧ的观测结果从多方面证明，人在练气功时大脑皮层的功能状态

显著不同于常态，进入了一种新的更加序的稳态——超常稳态。作为一个佐证，练功（ＴＭ功）时耗Ｏ　2 量与清醒态、睡眠态、催眠态下的耗Ｏ　2 量不同，如图 2—15 所示，练功时Ｏ　2 耗量比清醒态低 16%，比睡眠态低约 10%。可见，练功态下人体内部生命活动有序性确实提高了，因而内耗降低，耗Ｏ　2 量亦明显下降。

超常稳态概念的建立，对于气功科学的创立和发展具有重要意义。

第三节 内分泌的改变

内分泌系统是人体功能的另一个调节系统，它在结构和功能上都和神经系统有密切的联系。实际上，几乎所有内分泌腺都直接或间接受神经系统控制，例如，甲状腺、肾上皮质和性腺的分泌受垂体分泌的多种促激素调节，而垂体的活动又受丘脑控制。反过来，内分泌系统的行为又影响神经系统的功能，例如甲状腺激素、皮质激素等都能影响脑的发育和功能。所以，神经系统和内分泌系统是整个人体调节系统的互相依存、互相制约的密不可分的两个组成部分。因此，可以预料，气功态时大脑功能状态的改变，必定伴以人体内分泌的相应变化，二者是相辅相成的。而内分泌的改变，必将引起机体代谢、体内物理、化常有因素的动态平衡、机体的生长和衰老等过程的变化。所以对气功锻炼引起的人体内分泌的变化的研究，具有重要的意义。目前，这方面的工作还刚刚开头。下面介绍一些初步的实验结果。

Ｒ　Ｊｅｖｅｎｉｎｇ（1975）测量了练ＴＭ功时血浆催乳激素和血浆皮激素的浓度。受试者分三组：（ｉ）长期练ＴＭ功的人（12 个，3～5 年练功史）；（ｉｉ）不会练功的人（5 个）；（ｉｉｉ）第（ｉｉ）组的人练功 3～4 个月后再测量。受试者均为正常青年人。整个实验分三段，每段 40 分钟，即练功前、练功时（对照组放松）、练功后。开始实验 10 分钟后抽血，以后每隔 20 分钟抽血一次。制成血浆后用放射性免疫检验法测定。

表 2—6 练ＴＭ功时血浆催乳激素和皮激素测量　催乳激素浓度（Ｐ＜0　05）　（ｎｇ／ｍｌ）皮激素浓度（Ｐ＜0　05）　（μｇ%）睁目静休练功或　闭目静休睁目静休睁目静休练功或　闭目静休睁目静休长期练功组 7　0±2　27　5±2　69　6±3　45　7±1　84　3±1　24　9±1　3 对照组 7　6±2　66　9±2　37　3±2　29　6±2　110　2±2　48　9±2　3 短期练功组 6　8±2　38　2±2　111　0±3　2／／／由表 2—6 可见：（ｉ）练ＴＭ功使血浆催乳激素浓度显著提高（同一组人，练功 3～4 月后，功中和功后催乳激素浓度分别提高 31　6%和 50　7%）。（ｉｉ）功后变化比功中变化大，这说明生化参数的改变有时间迟后，也说明气功态持续到收功后一段时间。（ｉｉｉ）长期练功使血浆皮激素含量显著降低，功前、功中和功后分别降低 40　6%，57　8%和 44　9%。

血浆催乳激素浓度提高，意味着中枢神经介质多巴胺活动性降低，这和脑电图的变化以及练功人主诉的轻松感是吻合的。血浆皮激素水平降低，将会导致肾上腺素活动持续下降，这有助于消除忧郁感和紧张感。不仅如此，血浆皮激素会加速蛋白质降阶，抑制免疫反应。故皮激素分泌减少，一方面使蛋白质更新率降低，延缓人体衰老过程；另一方面将强化免疫功能，增强防病能力。

兰州空军医院胡明友等观测了真气运行法对少年内分泌的影响。观测对象为在校健康学生，男 18 人，女 39 人，共 67 人，年龄为 13～16 岁。分别在开始学习真气运行法前和练功 90 天以后抽取血样，分离血清，然后用放射免疫法测定。测量了三碘甲状腺原氨酸（Ｔ　3）、甲状腺素（Ｔ　4）、皮质醇和生长激素的改变。结果列于表 2—7。　表 2—7 真气运行法对少年内分泌的影响　Ｔ　3（ｎｇ／ｍｌ）Ｔ　4（ｎｇ／ｍｌ）皮质醇（ｎｇ／ｍｌ）ＨＧＨ（ｎｇ／ｍｌ）学功前　练功 90 天后　Ｐ1　81±0　36　1　03±0　21　＜0　00114　71±3　47　12　17±3　69　＜0　00115　99±4　33　12　43±4　97　＜0　0017　11±5　4　8　86±6　16　＞0　05

可见，皮激素含量明显降低，这和ＴＭ功的观测结果定性一致。和Ｔ　3 和Ｔ　4 的含量降低，我们知道甲状腺激素对于肌体代谢等有调节作用，Ｔ　3 和Ｔ　4 含量降低，意味着基础代谢率降低，这和Ｗａｌｌａｃｅ等关于氧耗量测量的结果相符。生长激素的含量略有增加，但无统计意义。

Ｊｅｖｅｎｉｎｇ等（1975）还测量了 12 种血浆氨基酸的浓度。受试者 12 人，其中 7 人长期练功，5 人为对照组，没练功气功。血浆用Ｂｅｃｋｍａｎ121 型氨基酸分析仪测定，误差在±5%以内。测量结果表明，12 种中性和酸性血浆氨基酸中只有苯丙氨酸（Ｐｈｅｎｙｌａｉｌ－ｎｉｎｅ）在练功时有显著改变，其他没有统计意义的变化。长期练功组功前、功后和功中苯基丙氨酸含量分别为：0　093±0　006，0　112±0　011，0　108±0　011（ｍＭ）。与功前相比，练功时和练功后苯基丙氨酸浓度分别提高 20　4%和 16　1%（Ｐ＜0　01）。

Ｗａｌｌａｃｅ，Ｗａｌｌａｃｅ和Ｂｅｎｓｏｎ测量过练ＴＭ功时动脉血液的Ｐ　Ｏ　2　、Ｐ　ＣＯ　2　、ｐＨ以及乳酸含量。他们用 1 毫升 1%的来多卡因（Ｘｙｌｏｃａｉｎｅ）在受试者前臂（臂从幕布缝中伸出）作局部麻醉，用针头插入臂动脉，引入导管，每 10 分钟抽 3ｃ　ｃ血，进行测量。结果表明，Ｐ　Ｏ　2　Ｐ　ＣＯ　2　在练功时没有显著变化，而ｐＨ值和乳酸含量的改变是具有统计意义的，具体结果列于下表。

表 2—8 练ＴＭ功时动脉血液的ＰＨ值及乳酸含量

ｎ练功前练功过程中练功后练功时与　练功前比较ＰＨ107　421±0　0227　413±0　0247　429±0　025Ｐ＜0　05 乳酸浓度　（ｍｇ／100ｍｌ）811　4±4　18　0±2　67　3±2　0Ｐ＜0　05 可见，练功时血液ｐＨ值稍有降低，血液乳酸含量明显降低。Ｐｉｆｆｓ实验证明忧郁性神经病患者血液乳酸含量由于紧张而升高。注入乳酸盐离子会使任何人变得忧郁、紧张，

而注射Ｃａ　　＋＋　可以缓解病人的忧郁情绪。Ｐｉｆｆｓ指出，这是因为血液乳酸含量升高会使肾上腺素分泌增多，而过多的肾上腺素会导致人紧张、忧郁。据此，练ＴＭ功引起的血液乳酸浓度降低意味着肾上腺素含量下降，使人情绪轻松，解除忧郁。这和练功者的主诉，以及脑电图测量的结果相吻合。

Ｒ　Ｌｏｍｇｅｌ等测量了练ＴＭ功的人在练功前后，以及不会ＴＭ功的人在静休前后，五羟色胺和去甲肾上腺素代谢水平的改变。结果发现：（ｉ）与不练功的人相比，练功人五羟色胺代谢水平显著提高，提高了约 228　4％；而去甲肾上腺的代谢水平明显降低，减小了约 44　4％。（ｉｉ）练功前与练功过程相比，练功过程中五羟色胺代谢水平高于练功前，而练功过程中去甲肾上腺素的代谢水平亦高于练功前，这是由于练功时精神集中的缘故。上述改变意味着中枢神经活动有明显改善，表现为紧张感、忧郁感消失，代之以宁静、安详和舒适。同时，精神又比较集中。

综言之，与脑电活动有序化相应，气功态时人体内分泌系统的功能也发生了相应的变化。因而人本生化参数，从血浆内种种激素的含量、中枢神经介质的代谢水平、ＣａＭＰ到血浆内某些氨基酸的含量、ｐＨ值、微量元素锌的含量等都发生了明显的改变。这种改变和功法的种类有密切关系。气功态下人体内分泌的改变对于认识气功对人体生命运动的影响十分重要，然而目前的工作还相当零散。不过已可以从中看出端倪。

第四节 对人体免疫功能的影响

在第一章第二节Ⅳ和Ⅴ中分别讨论了气功外气对细胞和动物机体免疫功能的良性作用，实验的结果是十分肯定的。那么，气功锻炼本身对于人体免疫功能的影响怎样呢？华西医科学大学袁必文等和李文珠等合作，对练智能气功 2 年以上的气功师（33 人，64　5±1　0 岁）和参加智能功学习班（20 天班）的病人（21 人，55±0　5 岁，多种慢性病）在练功前、练功中（学习班第 10 天）和练功后（第 20 天）的免疫功能作了比较系统的观测。设置了两个对照组，一为健康献血员（52 人，33　5±0　5 岁），另一对照组为未练功的健康老年人（54 人，63　01±0　99 岁）。

实验选择了 80 年代提出并日益为人们所重视的自身花结率（ＡＲＦＴ）、红细胞Ｃ3ｂ受体花环率（ＲＣ3ｂＲＲ）和红细胞免疫复合物花环率（ＲＩＣＲ）等三个参数来表征人体免疫功能的状态。

实验时，从肝素抗凝血标本中收集少许自身血浆，然后按文献方法从血标本中分离淋巴细胞和红细胞，分别洗涤和制备所需浓度的细胞悬液，进行三项花环检测。

红细胞Ｃ3ｂ受体花环（ＲＣ3ｂＲＲ）和红细胞免疫复合物花环（ＲＩＣＲ）的检测按照郭峰法，采用成都中医学院酵母试剂；自身花环形成试验（ＡＲＦＴ）的检测按照陈平等采用的方法。红细胞免疫两种花环，均以红细胞粘结 2

个或 2 个以上酵母为花环；自身花环以淋巴细胞粘结 3 个或 3 个以上自身红细胞为花环。三者均计数 200 个待测细胞，然后计算花环率。

实验结果见表 2—9～表 2—13。表 2—9 列出了气功师、病人学功前和学功后、健康老人、献血员等 5 个组 3 项指标的检测结果。而表 2—10 则是 5 组 3 项免疫功能指标的两两比较。可见：（1）智能气功师（练功 2 年以上者）三项免疫功能指标均极其明显地高于健康组未练功的老人（年龄相当）和健康的献血员（健康老人和献血员的免疫功能指标无统计差异）；（2）慢性病人在练功前 3 项指标均明显低于健康老人和健康献血员；（3）免疫功能指标低下的慢性病人学智能功 20 天以后，三项免疫功能指标均达到健康老人和献血员的水平，其中ＲＣ3ｂＲＲ甚至高于健康人水平（有统计意义）。

表 2—9 各组群体三种花环率结果比较

组别例数ＲＣ3ｂＲＲＲＩＣＲ％ＡＲＦＴ％气功师　病人（功前）　病人（功后）　老人　献血员 33　21　21　54　5322　42±2　75　15　81±1　91　19　19±1　44　17　68±3　42　17　53±3　2711　20±1　72　6　0±1　05　7　29±1　38　7　61±1　67　7　53±2　1921　40±3　97　15　5±3　79　18　48±4　07　18　30±3　71　17　30±4　72

表 2—10 各组间花环率两两比较的差异

对比照别ＰＲＣ3ｂＲＲＲＩＣＲＡＲＦＴ气功师——病人（功前）0　00000　00000　0000 气功师——老人 0　00000　00000　0004 气功师——献血员 0　00000　00000　0000 病人（功前）——老人 0　00470　00010　0057 病人（功前）——献血员 0　01310　00010　0320 老人——献血员 0　63940　80440　4001

表 2—11 列出了病人在练功前、练功中和练功后三种花环率的观测结果。

可见：（1）练功后和练功前相比（ａ：ｃ），病人的三项免疫功能指标都有明显提高（Ｐ＜0　01）；（2）ＲＣ3ｂＲＲ似乎是一种快速反应指标，病人在练功中和练功前（ａ：ｂ）相比有显著差异，但练功后与练功中相比（ｂ：ｃ）无统计差异；（3）ＲＩＣＲ似乎是一种慢反应指标，练功中与练功前相比（ａ：ｂ）无统计差异，但练功后与练功中相比，有明显差异。而ＡＲＦＴ的灵敏性似乎居中。

表 2—11 病人学功不同阶段三种花环率结果比较　检测项目练功阶段花环率ＰＲＣ3ｂＲＲ功前 a　功中 b　功后 c 15　81±1　91　18　76±1　22　19　19±1　44＜0　01（ａ：ｂ）　＜0　01（ａ：ｃ）　＞0　05（ｂ：ｃ）ＲＩＣＲ功前　功中　功后 6　0±1　05　6　14±0　79　7　29±1　38＞0　05（ａ：ｂ）　＜0　01（ａ：ｃ）　＜0　01（ｂ：ｃ）ＡＲＦＴ功前　功中　功后 15　52±3　79　16　67±3　71　18　48±4　07＜0　05（ａ：ｂ）　＜0　01（ａ：ｃ）　＜0　01（ｂ：ｃ）为了进一步确

证气功师比健康人的免疫功能高，将两组随机混编，随机抽样，用双盲法作 3 项免疫功能指标检测，结果列于

表 2—12。它进一步证实：练智能功的气功师免疫功能确实明显高于健康老人。

表 2—12 气功师与未练功老人同批检测结果比较　检验项目组别（例数）花环率ＰＲＣ3ｂＲＲ气功师（17 人）　老人（9 人）23　94±2　47　19　94±3　34＜0　01　ＲＩＣＲ气功师　老人 11　03±1　59　9　5±1　56＜0　05　ＡＲＦＴ气功师　老人 22　71±4　11　18　56±3　59＜0　05 进而，两个月后袁必文等又对 17 位气功师的免疫功能进行了重复抽检，结果列于表 2—13。可见（ｉ）两次ＲＩＣＲ，ＡＲＦＴ无统计差异；（ｉｉ）第 2 次检查中ＲＣ3ｂＲＲ明显高于第 1 次（Ｐ＝0　0017），其原因是第二次采血时，这 17 位气功师正在组场。

由此看来：（1）智能气功师免疫功能状态是稳定的；（2）组场对于人的免疫功能有明显的良性效应；（3）再一次证明ＲＣ3ｂＲＲ是一个比较灵敏的免疫功能指标。

表 2—13　17 例气功师重复检测结果比较　检测项目次序花环率ＰＲＣ3ｂＲＲ第一次　第二次　21　59±2　07　23　94±2　470　0017　ＲＩＣＲ第一次　第二次　10　9±1　91　11　03±1　590　7862　ＡＲＦＴ第一次　第二次　23　29±3　77　23　71±4　110　5517

第二次采血时，恰逢组场，血标本是在组场状态下采集的。

第五节 更有效的调控

气功态时脑细胞活动有序化、内分泌功能和免疫功能的改善，必然大大提高人体系统的自我调控能力，使自身的生理过程处于更有效的稳态，而心理状态亦趋于平稳。

气功态下人体生理过程的效率可以用基础代谢率来估计。为此，Ｗａｌｌａｃｅ和Ｂｅｎｓｏｎ于 1970 年和 1972 年先后做过两批实验（样本分别为 27 人和 36 人），测定练ＴＭ功的人在练功前、练功时和收功后氧耗量和二氧化碳排出量的变化。发现练ＴＭ功的人一进入气功态，氧耗量和二氧化碳排出量就显著降低（分别下降 16％和 14　6％）。一旦收功，Ｏ　2 和ＣＯ　2 的排出量立即回升，恢复到原来的水平。氧耗量的降低意味着人体基础代谢率降低，机体活动处于高效率状态。

在气功态下测得的氧耗量的改变（与功前相比）和睡眠态、催眠态时氧耗量变化的比较后发现，从基础代谢水平来看，气功态下人体代谢处于一种不同于睡眠态、催眠态的新的功能状态。此时，人是清醒的，但基础代谢水平比睡眠态低约 10％。这说明气功态是一种高效能的功能态。这和内分泌的改变及ＥＥＧ的有序化是一致的。

Ｐ　Ｗ　Ｃｏｒｅｙ（1973）也用ＢｅｎｅｄｉｃｔＡ型面具做了开环系统实验，所得气体样品用ＢｅｃｋｍａｎＧＣ－2Ａ气相层析仪进行分析，结果表明练功状态下氧耗量比功前时期下降下 19　8％（Ｐ＝0　0034），定性重复了Ｗａｌｌａｃｅ和Ｂｅｎｓｏｎ的结果。

气功态下人体的自我调控能惫的提高，可以用皮肤电特性的改变来说明。

Ⅰ 气功态下皮肤电阻的改变

生理学和心理学研究表明，皮肤电阻和人的生理、心理状态有关，紧张和忧虑将使皮肤电阻降低，而放松、安宁与皮肤电阻成正相关。因此，当人们试图观察气功锻炼的客观效果时，很自然就想到要测量一下皮肤电阻的改变。　Ｗｅｎｇｅｒ和Ｂａｇｃｈｉ在 1961 年印度观测过练瑜伽功的人皮肤电阻，发现无论在练功还是静功时，手掌皮肤电阻都有明显的上升。

Ｗａｌｌａｃｅ（1970）测量了 15 个练ＴＭ功的人（练功历史从 1 周到 9 年）手掌皮肤电阻在练功前、练功过程中和练功后的变化。所用探头是银—氯化银电极，在所用电流（50 微安）下其极化效应可以忽略不计。结果得到功前、练功时和练功后皮肤电阻平均值分别为：91　0ＫΩ（千欧姆）、232　6ＫΩ和 120　2ＫΩ（Ｐ＜0　001），练功状态下皮电阻比练功前高 155　6％。其中最大变化者，功中皮电阻比功前增加 500％。

Ｊ　Ｊａｎｂｙ（1973）测量 8 位练ＴＭ功的人的皮电阻，电极置于手掌和无名指（左手）连续测量，实验室噪声水平很低。结果皮电阻从功前的 107ＫΩ增至 431ＫΩ，增大 302　8％（Ｐ＜0　001）。

上述皮电阻的变化均以自身静休态为对照。后来Ｇ　Ｌａｕｒｉｅ（1973）用 10 个不会练功的人（静休）作为对照组，实验组 10 人均练ＴＭ功，历史从 4 周到 11 年半。方法与Ｗａｌｌａｃｅ相似，但电流更小，为 8 微安（直流）。结果发现差异十分显著。气功态下皮电阻平均值为 191　0ＫΩ，为常人（80　3ＫΩ）的 2　38 倍（Ｐ＜0　01）。不仅如此，练功人练功后皮扶电阻亦远高于对照组，这说明这种练功效应是可以获得的。

Ｍ　Ａ　Ｗｅｓｔ（1973）设计了另一组实验。他对同一组练功者（10 人，19～23 岁，都是大学生）测量了不同状态下（练功、阅读、听音乐和静休）手掌的皮肤电阻。所用探头为银—氯化银微电极，电流为 8 微安（直流），连续测量。表 2—14 是四种状态下皮肤电阻的改变量（与初始状态相比气功态比其它三种状态大得多（Ｐ＜0　01）。

表 2—14 四种状态下皮电阻变化幅度　状态气功态（ＫΩ）阅读（ＫΩ）音乐（ＫΩ）静休（ＫΩ）均值 183　9225　8236　1441　38

Ⅱ 皮肤电阻对刺激的反应

实验表明气功锻炼有益于人的情绪稳定，不易冲动，也不易因紧张而衰弱。然而这都是练功人的主观经验。作为客观检验，Ｄ　Ｗ　Ｏｒｅｍ－ｇｏｈｎｓｏｎ对练ＴＭ功的人做了皮肤电阻自发涨落（ＧＳＲ）和ＧＳＲ适应性实验。

自发ＧＳＲ是皮肤电阻与噪声及人体运动无关的一种波动。心理学实验证明ＧＳＲ频率是确定人紧张程度或情绪不安定性的一个指标。人在发怒或恐惧时，ＧＳＲ频率增高；当肾上腺素和去甲肾上腺素代谢水平上升时，ＧＳＲ频率也增高。种种刺激和环境紧张因素都会使自以ＧＳＲ频率升高。在给定环境中，情绪稳定的人的ＧＳＲ频率总是比不安的人低。此外，自发ＧＳＲ的频率与ＧＳＲ适应性有关。情绪稳定的人对ＧＳＲ的适应速率比不稳定的人快，能快速适就的人一般比较外向。而且实验证明，心理正常的人对ＧＳＲ的适应速度显著高于精神分裂症患者。因此气功态下ＧＳＲ和ＧＳＲ适应性试验是很有意义的。

Ｏｒｅｍ－ｇｏｈｎｓｏｎ做了两批实验（ＥＸＰⅠ和ＥＸＰⅡ），每批两组，每组８人。在ＥＸＰⅠ中，实验组（练ＴＭ功）和对照组（不练功）均为3 女 5 男，大学文化水平，练功组平均年龄 24 岁，对照组 28 岁。平均练功历史 15 个月，在ＥＸＰⅡ中，练功组（3 女 5 男）平均年龄 24 岁，练功时间 24 个月；对照组（2 女 6 男）平均年龄 23 岁。

扩音机发出的声音（100ｄＢ，3000Ｈｚ，持续时间 0　5 秒，间隔时间 10～190 秒）通过耳机给每个受试者以刺激。银电极放置在手掌和中指上，受试者先睁目静休 10 分钟，然后练功（实验组）或闭目静休（对照组）10 分钟，最后睁目静休 10 分钟。在整个过程中连续记录皮肤电阻的变化。

适应性实验的结果发现，从皮电阻起伏幅度均值来看，二者无统计差异。但是练功组适应速度比对照组快得多。练ＴＭ功的人平均经过 11 次刺激后即达到“适应”水平，而对照组平均需 26　1 次（Ｐ＜0　01，ｔ＝3　13）。第一声刺激引起的皮电阻波动数练功组为 1　00±0　92，而对照组为 2　25±1　28（Ｐ＜0　05，ｔ＝2　23）。　表 2—15 给出了两批实验测得的自发ＧＳＲ频率（幅度超过 100 欧姆，单位为次／10 分）。显然练功组练功时的自发ＧＳＲ频率比对照组低得多。　两批实验练功时每 10 分钟ＧＳＲ频率分别是对照组的 33　64％和 9　13％。这两批实验的差异可能反映了功夫的深浅。

表 2—15 自发ＧＳＲ颇率的变化（次／10 分）　基础皮电阻　（ＫΩ）练功或闭目静休睁目静休Ｅｘｐ　Ⅰ练功组　对照组　ｔ检验 45　3±9　7　44　2±7　6　无意义 6　14±6　90（Ｐ＜0　05）　18　25±10　56　ｔ＝2　568　71±4　57（Ｐ＜0　05）　21　0±11　77　ｔ＝2　57　Ｅｘｐ　Ⅱ练功组　对照组　ｔ检验 41　0±11　8　38　8±14　3　无意义 2　65±2　34（Ｐ＜0　01）　29　13±20　86　ｔ＝3　559　75±3　43（Ｐ＜0　01）　34　25±20　14　ｔ＝3　37

Ｏｒｅｍ－Ｇｏｈｎｓｏｎ的实验是在美国得克萨斯大学做的，差不多与此同时，Ｇ　Ｇ　Ｗｉｌｃｏｘ在澳大利亚南威尔士大学做了类似的实验，用

95ｄＢ，1500Ｈｚ的声刺激（每次持续 1 秒），连续测量皮电阻变化，得到了与Ｏｒｅｍ－Ｇｏｈｎｓｏｎ一致（定性）的结果。

1974 年，Ｅ　Ｂｅｒｋｅｎ用和Ｏｒｅｍ－Ｇｏｈｎｓｏｎ相同的方法，做了更细致的实验。他将受试者分成四组：（Ａ）实验组，24 人，第一次测理时，尚未学ＴＭ功，学会ＴＭ功一周后，作第二次测量；（Ｂ）对照组，不练功，25 人；（Ｃ）练ＴＭ功有 2 个月历史的人，10 个；（Ｄ）练功 2　05 年（平均）的人，7 人。实验结果列于表 2—16。

表 2—16ＧＲＳ频率（次／分）和适应性（次）　组别Ｎ频率（次／分）

前后适应性（次）　前后对照组　实验组（Ａ）　实验组（Ｂ）　实验组（Ｃ）25　24　10　72　86±1　72　1　56±2　88　／　／2　98±1　23　2　44±1　63　2　50±2　43　2　00±1　5211　8±6　7　20　3±10　3　／　／11　7±7　5　10　1±7　1　10　5±7　7　6　8±3　1 这里的前、后对（Ａ）组来讲是学会ＴＭ前后。　统计检验表明，学会ＴＭ功前后ＧＳＲ频率和适应性改变是有统计意义的（Ｐ＜0　05，Ｐ＜0　01）。练功组（Ａ）与对照组相比，ＧＳＲ频率和适应性的改变也是有统计意义的（Ｐ＜0　01）。但练功 1 周，练功 2 个月和练功 2 年多的人的ＧＳＲ和适应性实验结果的差异没有统计意义。

所有这些实验都证明，气功态下的自发ＧＳＲ频率比常人显著降低，而刺激适应速率明显提高。

总之，皮肤电特性试验证明，气功态时，人对自身生理和心理过程的控制能力大大提高，身心高度协调，这对人的身心健康是大有的裨益的。

应该指出，这些实验所观测的都是常态功能、常态调控的改变。气功锻炼引起的自我调控能力的改变不仅限于此。比如，心理学家Ｇｒｅｅｎ夫妇，曾对瑜伽师Ｓｗａｍｉ作过严格的观测，他可以自主地使自己的心跳加速，高达 300 次／分（相当于房颤）而神急自苦，毫无病态。又如，1968 年国外曾报道过一次实验，将一各瑜伽师埋在地下的坑里，坑内仅放 5 升蒸馏水，以温润坑内空气。瑜伽师端坐在坑穴里，封闭坑穴。经 8 昼夜后，打开坑穴，他仍端坐在原处，反应迟钝。实验开始时，测得体温为 37　2℃，开坑时体温降至 34　8℃（坑穴温度为 24～33℃），2 小时后体温恢复正常。心电图监测表明，坑穴封闭 2 小时后心率加快，最高达 250 次／分。次日晚就记录不到心电信号，直到第 8 天预定实验结束前半小时，又出现心电信号，心率为 142 次／分。8 天内此人体重下降了 4　5 公斤，血糖降低，尿素含量则有所增加。实验结束后，生活如常。这位瑜伽师对自身生理过程的自主控制能力，远远超出了现代生理学所能想象的水平。

第六节 更灵敏、更智慧

如果说生理功能的改善是气功实践使得人对自身系统内环境的调控能力提高的表现，那么，对于人和外部世界的相互作用来说，气功的效益表现为对环境的适应性增强，变得更灵敏，更智　慧了。

关于气功开发人体智能的事实，国内外均有不少报道。但从科学实验的观点来看，做得比较系统统的，还是欧美一些研究单位关于ＴＭ功的一系列实验。现择其要而分述于下。

Ⅰ 关于反应时间的试验

反应时间指发出一个信号后完成规定动作所需要的时间，它表征人的感觉一决策一执行过程的效率，可用以衡量人的灵敏性。这种实验大体可分两类：简单反应时间和复杂的感觉一执行过程。

一、简单反应时间（ＲＴ）实验

通常用一个带按组的反应时间测量装置，受试者坐着把一个手指（惯用手）放在按组上，以随机光刺激（或声音）为动作信号要求受试者一见（或听到）信号立即按按组。光信号随机发生由实验者确定其平均频率。随量从信号发生到动作完成的时间间隔，以此为反应时间。

Ｒ·Ｓｈａｗｔ和Ｄ·Ｋｏｌｂ在得克萨斯大学选了 25 名学生（练ＴＭ功 3～24 个月）为实验组，同时选性别，年龄与之相当的 25 名学生（不练功）为对照组，用上述方法做了试验。实验程序是一开始测量 100 次，然后静坐（ＴＭ组）或静休（对照组）20 分钟，继而睁眼静休 5 分钟，最后再测 100 次，结果表明，ＴＭ组在练功前平均反应时间为 349ｍｓ，而练功后为 296ｍｓ；对照组静休前后平均反应时间分别为 468ｍｓ和 534ｍｓ。可见：（ｉ）练ＴＭ功的人反应时间（统计地）显著低于对照组；（ｉｉ）练ＴＭ功后平均反应时间比练功前短（统计有意义）。

Ｓ·Ａｐｐｅｌｌｅ和Ｌ·Ｅ·Ｏｓｗａｌｄ在纽约州立大学以学生为对象做了类似的实验，不过运作信号为 2000Ｈｚ的声刺激。受试者均为学生，分三组，每组 15 人。实验组由练ＴＭ功的人组成（功龄 6 个月至 6 年），对照组由不会ＴＭ功的人组成，分两组，一组静休，另一组在练功 20 分钟期间完成规定任务。结果表明，实验组练功前后平均反应时间均为 226ｍｓ，对照组完成规定任务前后分别为 251ｍｓ和 238ｍｓ，而静休组静休前后分别为 249ｍｓ和 247ｍｓ。可见练ＴＭ功的人平均反应时间显著小于两个对照组，但练功前后似无变化。这和Ｓｈａｗ的实验不同。

Ｗ·Ｏｒｍｅ－Ｊｏｈｓｏｎ等做了进一步测试，受试者分三组，Ⅰ组 25 人为练功学生，功龄从 9 到 64 个月，平均 28　9 月。17 名男学生，8 名女学生，平均年龄 23　1 岁。Ⅱ组 25 人为未学功学生，14 男 11 女，平均年龄 21　8

岁。第Ⅲ组 53 人为ＴＭ功教师。实验分四天进行，测四次。第Ⅰ、Ⅱ组的安排分别为第一天练功或静休前后各测量 100 次，第二天均在仰卧前后各测 100 次。第三和第四天分别和第一、第二天相同。实验结果表明，对照组静休前后反应时间的差别无统计意义。实验组Ⅲ组功前后平均反应时间分别为 144ｍｓ和 378ｍｓ，有显著差别。实验组Ⅰ的测量结果列于表 2—17。

表 2—17ＴＭ组简单反应时间实验结果Ｐ＜0　001

反应时　间（ｍｓ）第一天第二天第三天第四天功前功后功前功后功前功后功前功后均值　标准差 444　53413　50436　64478　77452　57419　58448　67417　65

显然，对于练功人来说，练功后反应时间明显小于练功前（Ｐ〈0　001），功龄越长，反应时间越短，不论功前还是功后都是这样。与对照组相比，不论功前还是功后，练功人的反应时间均小于不练功的人。这说明，练ＴＭ功加快了人的感知一决策一执行过程的速度，变得更显敏。

二、复杂操作实验

1971 年Ｋ·Ｓ·Ｂｌａｓｄｅｌｌ在加州大学洛杉矶分校做了镜星追踪实验（Ｍｉｒｒｏｗ　Ｓｔａｒ－Ｔｒａｃｉｎｇ　Ｔｅｓｔ），这是一种手眼协同操作试验，要求快速、准确。受试者为该校学生，试验组 8 人是练ＴＭ功的，对照组 10 人不练功，实验前练功组练功 20 分钟，对照组静坐 20 分钟，然后开始测试。结果练功组完成任务平均需时 67　05 秒，有 21　13 个错误。对照组平均需时 104。30 秒，有 39　28 个错误。显然，练功组操作速度比对照组快（Ｐ＝0　036）而且准确（Ｐ＝0　034）。

三、感觉——操作实验

1974 年Ａ·Ｇ·Ｐ·Ｒｉｍｏｌ在普林斯顿大学用Ｌａｂｙｒｉｎｔｈ游戏机做了一个感觉—操作实验。匣子里装有两块可活动的板，由两个手柄控制，一块板可左右运动，一块板可前后移动。板上用障碍物围成一条路线，沿路有 60 个孔。将一个金属球放在第一个孔里，要求受试者操作手柄使小球从第一个孔沿规定路线滚进第 60 个孔，但中途不落入其他孔。这要求准确的感觉以及快速而准确的操作。为减小难度便于获高的分数，堵塞了 9 个孔。

受试者为 36 名 18 至 24 岁的男学生，21 人练ＴＭ功为实验组，15 人不练功为对照组，实验组又分为Ⅰ组（12 人）和Ⅱ组（9 人）。实验过程如下，一开始各组均玩 5 分钟，然后实验组Ⅰ练功 20 分钟，实验组Ⅱ和对照组均静休 20 分钟，然后再做游戏 5 分钟。结果用得分表示。结果见表 2—18。统计分析表明，对照组休息前后得分统计分差别，练功者功后得分与练功者休息后得分有显著性差异（Ｐ＜0　001），总的平均得分练功组亦显著高于对照组（Ｐ＝0　041）。

表 2—18 感觉一操作实验结果

得分Ⅰ组（12）Ⅱ组（9）对照组（15）长效对比功前功后休前休后休前休后练功组　（21）对照组　（15）均值　Ｓ　Ｄ9　72　6　4514　44　6

678　89　3　9811　14　3　866　69　2　288　32　2　879　36　5　426　69　2　28

这个实验和Ｂｌａｒｄｅｌｌ的实验都证明，无论从短期还是长期效果来看，练ＴＭ功对人的感觉—操作效率（速度和准确性）均有明显的提高。

II　关于智力的试验

什么是智力？这个问题从来没有得到过满意的回答。有人定义它为对新环境的适应能力；有人认为它是学习能力；还有人认为它是处理复杂和抽象事实的能力。目前心理学家似乎已经达成了这个的默契，即毋需对智力下定义也能对智力的测量做一些有益的事。测量的方法就是各种智力测验。

智力测验的目的是为了解决实际问题，它产生于人们按他们的能力分类的需要。现代智力测验的趋向是把智力看作是多方面的能力，设计了各种单独的测验来测量人的多方面的能力，以描述一个人的智力的各个测面，而不是去简单地确定他是聪明还是不聪明。目前，智力测验的类型很多。但不管是哪一种类型的智力测验，测量结果是否有实用价值，取决于测试问题的编制是否与目标相适应。因而测试项目必须按一定的要求标准化。在美国标准化的智力测验是Ｓｔａｎｄｆｏｒｄ－Ｂｉｎｅｔ测验和Ｗｅｃｈｓｌｅｒ测验，它们都有婴儿、儿童、成人之别。这两个系列的标准测验已被许多国家改变使用。必须指出，智力测验的结果和文化背景有很大关系，因而把一个国家的标准测验引用于另一国家时，必须作适当的修改。把美国的标准应用于我国时尤其要注意，因为东西方文化背景的差异很大。这里有大量研究、调查工作要做。

关于智力结构，目前尚无定论。但有一点是肯定的，即智力与年龄有关。在儿童时期，智力随年龄迅速增长。青年期以后虽然发展速度较慢，但仍在继续发展。到老年期，有一部分智力（比如与速度有关的项目）迅速衰退，而部分智力并不明显地衰退，甚至略有增长。有人把老年期迅速衰退的智力称为“液态”智力（ｆｌｕｉｄ　ｉｎｔｅｌｌｉｇｅｎｃｅ）。总的说来，人到晚年，智力总是衰退的。最新的研究表明，智力的某种衰退模式能够预报死亡。特别是词汇量、识别词之间相似性能力以及识别数目与符号配对速度和准确性的能力，这三种测验都出现急剧衰退时，五年内死亡的概率很大。这种联系是在身体健康（没什么病）的老年人测试时发现的，与这个人的实际年龄没有任何关系。看来智力衰退模式表征着大脑机能的某种变化，这种变化预示着死亡。而这种变化目前还无法用物理的或生理的方法来检测。换言之，行为或智力的测验在发现大脑机能障碍方面比物理的或生理的检测更为灵敏、可靠。这一点是非常有意义的，对于气功研究来说尤其如此。

荷兰的Ａ·Ｔｊｏａ（1972）用纵向法研究了一年时间内练ＴＭ功引起的神经紧张程度和智力变化。测试对象都是中学生，7 名是坚持练ＴＭ功的，7 名不规则的练功者，6 名不练功的作为对照。神经紧张程度用衡量神经不稳定性的

Ｖｒａｇｅｎｌｉｊｓｔ法测定，智力测验用美国功效测试的德语修正版中的图象测试题，以测定液态智力的发展。受试者年龄为16～18岁，一开始测一次，一年后再测一次。结果发现坚持练ＴＭ功使得神经紧张程度显著减轻（Ｐ〈0　01），而“液态”智力则显著提高（Ｐ＜0　001）。

1975年Ａ·Ｔｊｏａ用同样的方法做了进一步试验，时间跨度为16个月，受试者仍为高中生，样本扩大了，练功组为36人，没有坚持练功的作为对照组，有28人。结果表明，与对照组相比，练功组的神经紧张程度显著减轻（Ｐ＜0　01），身体神经不稳定性明显降低（Ｐ＜0　005），而液态智力显著增长（Ｐ＜0　05）。

值得一提的是，北京西苑医院老年学研究室孙福立等正在进行气功锻炼与老年智力变化模式的关系的实验，这无论对气功学还是老年人都是很有意义的。

Ⅲ 关于学习和记忆能力的试验

广义而言，学习是指由环境方面的事变而引起的个体的行为的改变。学习有多种形式，大致可分为条件反应学习、工具式学习（尝试与错误的学习）和语言学习三大类。对人来说，语言学习是主要形式，这又和记忆密切相关。就目前所知，至少有三种不同的记忆系统，即感觉记忆、短时间记忆和长时记忆。三者的信息的组织方式各不相同，但是，无论是哪种记忆系统，也不论是哪种学习形式，都是大脑功能状态所决定的。大脑功能状态的优化，必定导致学习和记忆能力的强化。因此，气功锻炼和学习、记忆的能力应该呈正相关。

为研究ＴＭ功对学习和记忆能力的作用，Ａ·Ｉ·Ａｂｒａｍｓ在加州大学Ｂｅｒｋｌｅｙ分校做了实验。实验由三次对偶联系学习和回忆构成，每次间隔一周。练功组（ＴＭ）10人，功龄平均28个月，刚开始练功的人6名功龄小于3个月（ＢＴＭ）；不练功的12人，作为对照（ＮＭ）。这些人中20人参加第二阶段试验，14人参加第三阶段试验。第一次测试时，用两个对偶联系学习表学到100％的水平，一个表是高度相似的，难度较高；另一个相似程度相当低，较容易。第二次测试用一中等难度的表。每人随机地安排静休、练功或学习25分钟，然后测量其记忆。第三次测试时要求回忆第二次测试用的表。实验结果列于表2—19和表2—20。

表2—19 第一、二次对偶联系学习回答正确的数目

组别第一次测试第二次测试表1（高难度）表2（低难度）表3（中等难度）Ｎ均值Ｓ　ＤＮ均值Ｓ　ＤＮ均值Ｓ　ＤＴＭ　ＢＴＭ　ＮＭ10　6　1227　90　19　00　18　5010　32　8　63　9　136　2　448　60　38　00　39　008　39　1　50　14　658　4　830　17　28　00　24　7312　65　3　16　12　10表2—20用测试表3所作记忆实验正确的数目　组别间隔25分钟（第二次测试）间隔一周（第三次测试）Ｎ均值Ｓ　ＤＮ均值Ｓ　ＤＴＭ　ＢＴＭ　ＮＭ8　4　86　50　3　25　3　882　54

2　21　3　376　3　55　17　3　33　2　832　59　1　25　1 37

可见练ＴＭ功的人在对偶联系学习过程中学得较快，而且记忆（无论是短期还是长期）力也较强。这说明练ＴＭ功使人的学习效率提高了，记忆能力增强了。

差不多同时，Ｄ·Ｅ·Ｍｉｓｋｉｍｎ在加拿大Ａｌｂｅｒｔａ大学做了一种实验——迷宫学习实验。练功组和对照组各 10 人，均为在同样的人群（练功和不练功）随机选取的。结果，练功组达到规定标准所需的次数是 10　1 次，而对照组为 22　0 次（Ｐ＜0　01）。而且每一次练功组的错误数目比对照组低得多。这说明练ＴＭ功确实显著提高了人们的学习能力。

Ａ·Ｉ·Ａｂｒａｍｓ把受试者分为三组，即长期练ＴＭ功的、短期练功的和对照组（不练功的），在同样条件下对他们作了Ｗｉｌｃｏｘｏｎ测验，结果发现长期练ＴＭ功的人，无论短期记忆，还是长期记忆，其记忆力均明显优于不练功的人。但初练功的人记忆力似乎没有明显的变化。看来，记忆力的改善是大量气功态的经验积累所致。

为了考察练ＴＭ功对于思维组合和记忆（再组合）的能力的影响，Ｄ·Ｅ·Ｍｉｓｋｉｍａｎ做了进一步试验。受试者分为两组，练功组和对照组，每组各 60 个。练功组的人每天练两次功，对照组的人则每天静休二次，时间相同。第一次测量后 40 天再次测量。测量方法是用两种词表（随机的和群集的）给受试者学习，经过不同的时间间隔（2、4 和 6 分钟），测其记忆情况，所得结果用群集指数（Ｉｎｄｅｘ　ｏｆ　Ｃｌｕｓｔｅｒｉｎｇ）Ｄ表征。结果列于表 2—21

Ｄ＝观测到的重复数－期望的重复数最高重复数－最低重复数　方差分析表明练功组—对照组、随机词表—群集词表，记忆时间间隔、同一个人测试前后等测量结果均有显著性差异（Ｐ＜0　001）。这个实验表明练ＴＭ功提高了人的思维组合能力、记忆能力和抽象思维的品质。

表 2—21 群集指数的测试结果　组别测试前测试后（40 天）间隔间隔 2 分 4 分 6 分 2 分 4 分 6 分练功组随机表　群集表 0　51　0　590　43　0　510　33　0　430　68　0　700　67　0　690　65　0　68 对照组随机表　群集表 0　50　0　600　43　0　510　33　0　440　60　0　660　67　0　690　65　0　68

Ⅳ 关于创造性思维的试验

一般认为创造性思维属于右脑的功能行为。脑电测量表明，气功态下左右额叶脑电活动的相干性增强，这提示气功实践不仅能改善一般的学习和记忆的能力，而且有可能提高人的创造性思维的能力。为证实这一点，美国加州大学长滩分校心理系Ｍ·Ｊ·ＭｃＣａｌｌｕｍ考察了练ＴＭ功对人的创造性思维的影响。

所用方法是Ｔｏｒｒａｎｃｅ创造性思维测验（ＴＴＣＴ），语言形式Ａ。受试者为刚开始练ＴＭ功的人 41 名，和长期练ＴＭ功的人 44 名。两组人员在年龄、性别、教育程度和收入等方面大致相当。ＴＴＣＴ分七个阶段，可得三种能力的分数：语言流畅性、灵活性以及独创性。结果列于表 2—22。可见练ＴＭ功显著地改善了人的创造性思维的能力。

表 2—22Ｔｏｒｒａｎｃｏ创造性思维测验结果

实验组对照组均值ＳＤ均值ＳＤＰ语言流畅性　灵活性　独创性 60　6
72　4　63　013　1　13　9　13　946　1　56　5　53　210　6
13　2　10　4＜0　01　＜0　01　＜0　01

Ⅴ 智能功对人的心理素质的影响

宋立功对华夏智能气功中心培训部辅导员班 54、55 两期中 84 名具有初中以上文化程度的学员进行了卡特尔 16 种个性因素（ＰＦ）测试。测试分别在入学前（93　10　5 和 93　11　4）和结业前夕（93　10　26 和 93　11　22）进行。采用 1981 年辽宁修订本测题，以华东师大修订的我国常模为参照点。

16 个个性因素为：　乐群性（Ａ）、聪慧性（Ｂ）、稳定性（Ｃ）、恃强性（Ｅ）、　兴奋性（Ｆ）、有恒性（Ｇ）、敢为性（Ｈ）、敏感性（Ｉ）、　怀疑性（Ｌ）、幻想性（Ｍ）、世故性（Ｎ）、忧虑性（Ｏ）、　实验性（Ｑ　1）、依赖性（Ｑ　2）、自律性（Ｑ　3）、紧张性（Ｑ　4）。　按卡特尔的经验公式，由 16ＰＦ可以通过计算推测出次级人格因素和应用人格因素，四种次级人格因素是：适应焦虑性（Ｘ　1）、内向—外向性（Ｘ　2）、感情用事与安详机警型（Ｘ　3）和怯懦—果断型（Ｘ　4）；四种应用性人格因素是：心理健康因素（Ｙ　1）、专业成就因素（Ｙ　2）、创造性因素（Ｙ　3）和在新环境中的成长能力因素（Ｙ　4）。测试结果见表 2—23，表中Ｘ　1、Ｓ　1 为练功前的均值和方差，Ｘ　2、Ｓ　2 为练功后的均值和方差。

表 2—23 智能功对人格因素的影响　ＹＳＸ1Ｓ1Ｘ2Ｓ2ｔＰ＜Ａ5
6744191　7483675　3604651　8795891　235162Ｂ5　0697681　7373515
4767441　8472281　206936Ｃ6　3488383　8323557　220931　6593724
247721　01Ｅ5　6511631　7834346　1627911　6128882　570979Ｆ5
220931　7547366　6511632　8948692　296462Ｇ6　279871　7629996
5348841　4442971　234796Ｈ6　0465121　885736　8139541　8268773
898815　01Ｉ5　4883731　8473385　1046511　823803－2　061033Ｌ
4　6395351　5545344　4651171　702923－　8989747Ｍ5　7906981
6075136　0348841　7484061　250454Ｎ5　3438381　5232115　3372091
6397－7　309047Ｅ－02Ｏ5　52　0101494　7674421　890456－3
418252　01Ｑ15　6395351　4460275　7325591　458132　5515891Ｑ25
6627911　5819515　6046511　579513－　3343313Ｑ36　4651171

3528416　9069771　4912762　674294　01Ｑ45　5697681　7356774　8372092　062176－3　057134　01Ｘ14　8337221　8929213　8697672　031387－4　691601　01Ｘ25　7893031　9770546　3674422　0205633　261374　01Ｘ33　870931　6413894　4453491　6860353　668329　01Ｘ45　5604661　3512485　8953491　5801032　070416Ｙ122　55　51056125　267445　8258144　349583　01Ｙ260　488388　86785964　162798　490573　832806　01Ｙ383　430238　45168984　755813　1116511　572483Ｙ423　593023　51534224　267443　4284161　861681　Ｎ＝84Ｐ值未列Ｐ＞0　05

可见，在基本人格因素方面，稳定性（Ｃ）、敢为性（Ｈ）、自律性（Ｑ　3）有明显提高，而忧虑性（Ｏ）和紧张性（Ｑ　4）显著下降；在测算所得次级人格因素方面，适应性（Ｘ　1）提高，向外向性（Ｘ　2）转化，且变得更倾向于安详机警型（Ｘ　3）；在应用性人格因素方面，心理健康程度明显提高，专业成就可能性亦有所提高。

上述初步研究表明，智能气功锻炼对于人格因素的变化起着良性促进作用，有助于改进自身行为。这和国外对于练ＴＭ功的测试结果定性一致。　总之，气功锻炼，尤其是持恒的气功实践对于人的心理状态的稳定和心理素质的改善，对于人的智能开发，均有明显的良性影响。这是气功态时大脑活动有序化、自主调控能力提高的必然结果。结合气功对人体生理功能的改善，它说明气功实践是协调心身，全面提高人的身心健康水平的极其有效的方法。

应该指出，这里所举的有关气功对人体智能影响的实验，仅指常规意义上的智能。或许更重要的是气功实践时于人体潜在功能的激发作用。这已为很多人体特异功能实验所证实，如气功师发放外气，使本来不可能发生的物理、化学过程成为可能等等。这本身就是人体潜在智能得以发挥的表现。对于这些，这里就不再赘述了。

第七节　生物反馈的启示

人是心身统一的整体，人的生命在于心身的协调和统一。气功从我国古典的人体生命整体观出发，要求人们把日常工作、生活中外放的“心意”收回来，专注于自身，从而提高了“心”对于“身”的控制能力，加强了心身的统一，强化了人的生命运动，使“身”（生理的）和“心”（智能的）功能得以充分发挥，并高度协调。另一方面，以解剖和生理为基础的现代医学的发展，也使得心身协调的问题变得越来越突出了。据统计，目前人类疾病60～70％起因于心身失调。因而人们对于人的生命运动中生物学的因素和心理学、社会学因素的综合作用越来越重视，形成了一个新的分支学科——心身医学。心身医学的一种基本的研究和治疗方法，就是生物反馈（Ｂｉｏｆｅｅｄｂａｃｋ）技术。

1960 年美国医生Ｍａｒｉｎａｃｃｉ等利用肌电图（ＭＥＣ）作为反馈信号，帮助中风以及外周神经损伤患者，通过自身意识活动，使受损局部恢复。这一成功引起人们注意，遂成为生物反馈技术的发端。所谓生物反馈，就是用特定的仪器从人体引出特定的信号，并以适当方式通知本人，要他根据反馈信号，有意识地修正偏差，达到预定的目标——控制某一或某些过程。经过一定训练，人便能获得自主控制（一定程度上）该生理过程的能力。原理如图 2—16 所示：

自 60 年代以来，生物反馈技术的发展可以归纳为三个方面：

（1）对正常情况下自主控制的生理过程，通过生物反馈技术，提高了信噪比，强化了意识的控制能力，使自主控制达到更深、更细的层次。用肌电图帮助人控制局部骨骼肌的收缩，或使身体高度放松等，即属此例。

（2）借助于生物反馈技术，用意识控制中枢神经系统的某些活动。例如，用脑电图，（ＥＥＣ）为反馈信号，通过意念，使大脑皮层α活动增强，从而使人情绪安定，全身放松。

（3）借助于生物反馈技术，对由植物神经系统控制的内脏、组织功能，实现有限度的自主（意识）控制。例如，通过皮温反馈自主地控制皮肤温度，据Ｗ·Ｃ·Ｌｙｎｃｈ等实验，四名儿童经训练后能用意识使左、右两手温度相差2℃～3℃；有一名儿童还能使同一只手的不同手指的温度相差 1℃左右。此外，用意识改变自己的心率、降低血压等，也都取得了成效。

显然，生物反馈技术的发展，尤其是对内脏生理过程自主调节的逐步实现，突破了生理学的陈规，说明人有可能通过学习，逐步地学会调节自身的生理过程。这个问题曾经吸引了很多人进行研究。由于进展不大，70 年代末以来渐趋沉寂。但是，作为心身医学的一种基本手段，生物反馈技术目前在西方已经被广泛应用。不仅应用于临床、康复、保健，还应用于体育训练等等，相当普及。

不难看出，目前盛行于西方的生物反馈技术就是一种简易的初级气功。不同在于气功是通过自己的“气“——意识过程来实现反馈的，是通过“呼吸精气，独立守神”，而达“肌肉若一”，从而实现对生理过程的自主控制的。在这个意义上，生物反馈可以看作是一种借助于仪器强化内向性意识活动的初级气功。

西方生物反馈技术的出现和发展从正反两个方面给了我们启示：

一、生物反馈理论研究于 70 年代末趋于沉寂，这说明在现代生理学和生命科学的范围内找不到出路。究其因，是缺乏“气”的概念和对“气”的认识，没有“气”，人的“神”（意识）是无法和“形”的各部分直接相联系的。这从另一个侧面说明，气是人的生命的不可或缺的要素。

二、生物反馈作为一种初级气功在西方世界的实践中对于改善人的心身健康是行之有效的，因而相当流行。既然它能够在一定程度上能够自主地控制自身的生理过程，那么作为“超级生物反馈技术”的气功，必定能在更深的层次上、更广的范围内，以更高的效能，对自身的生理过程实行自主控制。前面各节所述的实验结果也证明了这一点。

生物反馈和气功，虽然缘起不同，层次亦有高下之分，但一定意义上可以说是殊途同归。而生物反馈所缺少的正是“气”。

第八节 探索的足迹

本章第二节～第六节所述的气功内效应（气功锻炼引起的人的生理、心理状态的改变）的实验研究结果证明，通过气功锻炼，人有可能使自己生命运动的状态跃迁到某种更为高级的稳态。在这种高级稳态下，人能自觉地运用意识，调节、控制自身内部的生命运动。这是现代生理学、生理学所无法解释的，生物反馈原理研究的失败明白无误地告诉我们：此路不通。那么，从现代科学这一更广阔的背景上作一番考察，能否得到一些线索呢？让我们回到本章第一节所阐述的对生命的热力学和系统论—控制论的认识，以此为基础作一简单的探索。

有鉴于生物反馈原理研究失败的教训，在我们所考察的生命系统中必须有“气”的位置。而第一章所述外气效应的科学实验证明：“气”是一种实在，它受深层“意念”活动的控制，而信息似乎是“气”的主要内涵。从此出发，根据中国古典文化中关于人的生命的以“心”为主导的“心”——身统一的整体观，人的生命在于如图 2—17 所示的系统的稳态的维持之中。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉。……凡此十二官者，不得相失也。”故作为“君主之官”的“心”是系统稳态的控制中心；遍布全身的经络则是系统稳态的调节机构，也是联系人体各部分的信息通道。而人体之气，运化于脏腑经络之中，是对抗种种干扰（“外感六淫”和“内伤七情”）维持稳态的生命信息。显然，控制中心信息量的减少（“主不明”）和信息通道容量的降低（“使道闭塞”），必将严重危害系统的稳态（“形乃大伤”），据此，则①修身养生当以调心养神为首务，所谓“主明则下安，以此养生则寿”；“主不明，则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。以此养生则殃”（《素问·灵兰秘典论》）；②养形当以培育五脏之元气，畅通经络为要旨。正如《灵枢·天年》所说：“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行不失其常，呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬。各如其常，故能长久。”这里，前者是心——身协调的先决条件，后者则是心身协调的前提下，养形健身的原理，也可以说是达于心身协调的物质基础，二者互为补充。

对照本章第一节中关于系统控制和信息量的论述，与Ｈ（Ｄ）对抗的是Ｈ（Ｒ，Ｃ），而　Ｈ（Ｒ，Ｃ）＝Ｈ（Ｒ）＋Ｈ·Ｒ（Ｃ）＝Ｈ（Ｃ）＋ＨＣ（Ｒ）

故气功养生的道理在于：

（1）提高了控制中心——大脑的信息量（　｜Ｈ（Ｃ）｜　↑）。这表现为气功态下脑电活动的有序化；

（2）提高了信息通道的信息容量，因而调节机构的效率增强。我们知道只有当通道的信息容量高于Ｈ（Ｃ，Ｒ）时，控制中心和调节机构才能对系统实施

有效的控制。气功态下脑干易化反应和感官易化现象证明，通道的信息容量增大了；

（3）内部噪声降低，｜H（D）｜降低，提高了系统的效能。气功态下基础代谢率的降低说明了这一点。

由于上述效应，气功实践使得人体系统的调控能力强化了，变得更稳定更灵敏了，而且扩大了稳态的范围，甚至引起了稳态的跃迁。

另一方面，《素问·六微旨大论》里有这样一段论述，它说："出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以出入升降，无器不有；故器者，生化之宇。器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。化有小大，期有近远。四者之有，而贵常守；反常则灾害至矣。"所以，人作为一个整体的生命过程（"生长壮老已"），是由体内的气化过程（"生长化收藏"）决定的。而人体内气机升降的通道即为经络，脏腑则为气化过程发生的场所（器宇）。"出入"以体内的气化过程为依据，而内部的气化过程（升降）则以"出入"为条件。从热力学的观点来看，这段论述是十分精辟的，它说明人体是一个热力学开放系统，是通过它和外界的物质、能量和信息（吃进负熵）的交换来维持其"秩序"的。故从热力学观点来看，气功养生的道理有三：

（1）气功态时人体内部物理、化学以及生理过程有序化程度高，内耗降低，熵的产生率d_iS/dt减小；同时，由于内部有序性提高，系统与环境的交换的效率提高，更有利于从环境中汲取"秩序"，故$d_eS/dt<0$，但$|d_eS/dt|$增大。两者相结合，ds降低，有利于人体的生命运动。

（2）人体系统稳定的稳定性提高，因而人对内、外环境的适应能力增强。

（3）人体系统的稳态发生跃迁，人体生命运动发生质的改变（不仅限于短时间的功能态的跃迁）。

上述热力学的道理对于我们理解气功态、认识气功现象确实很有帮助。但是，这决不是对于气功现象的科学的解释，更谈不上是气功养生的科学原理。因为，将熵的概念应用于生命现象时，存在着根本的困难：（ｉ）生命系统是多层次的，不同层次元素之间、单个元素和其他层次之间的相互作用十分复杂，这样要进行统计的对象属于不同类型的集合，任一集合中的元素和其它集合，或其它集合的元素都存在相互作用，这种多层次（不同尺度）的统计目前在数学上尚未解决。（ｉｉ）生命体中各级子系统及元素的运动的有序性表现为与生命运动有关各种时——空事件的有序，决不限于能量。而且，这些事件中有的是确定量，有的是模糊量，如何将它们放在一起来处理？无疑，对于生命系统来说，熵的概念需要大大扩展，但到目前为止，还不知道怎样来定义它。（ｉｉｉ）更根本的困难或许是"有序"二字的确切含义，即对于一个生命系统来讲，究竟什么叫"有序"？什么叫"无序"？标准是什么？即使以能量而言，也很难确定什么样的能量对所论生命系统来讲是有序的，即与它的生命运动是相关的，什么样的能量是

无序的。对某一层次、某一子系统或某一元素来说是相关的能量，对于其他层次、其他系统或整个系统来说，很可能是不相关的，无序的，是噪声。比如，癌细胞生命力很强，对于癌这个群体来说它是有序的，而对于整个人体来说，它是无序的源。

和气功养生道理的热力学的猜想一样，从控制论、信息论原理出发的有关气功现象的推测，虽然看起来颇有道理，却并非气功现象的科学解释。因为：（ｉ）关于信息量的定义（见公式（5））成立的前提是系统的下一个状态，完全决定于目前的状态，而且从一个状态向任一状态转移的概率是均等的，这显然不适用于高度非线性的生命系统；（ｉｉ）多层次系统的统计问题还没有解决；（ｉｉｉ）对生命系统来说信息的含义不确定，这一点已在前面关于熵的讨论中说明。因此，和熵、负熵一样，对于生命系统来说，信息量也是不确定的，严格说来它也不是一个科学的概念，目前无法度量，当然更没有可能进行确切的测量。所以，上述种种，既不是科学的假说，更不是气功健身的科学机理，仅仅是一种联想式的有一定道理的推测。

此外，人们还试图从协同学的原理来解释气功养生的道理，按照协同学的创始人Ｈ·Ｈａｋｅｎ的说法，协同学是“关于系统中各个子系统之间相互协同的科学”。它起源于激光器工作原理的研究，而目标则是“‘活’的东西”。协同学的基本原理认为系统的序参量控制着子系统或过程的集体行为，因而系统在临界点附近的行为可以用序参量描述。序参量是由系统的特性决定的，而系统状态发生突变的条件则由控制参量决定。以激光器为例，控制参量是激光器的泵浦功率，只有当它超过阈值时激光器才能发射激光；而光场则为其序参量。将协同论应用于生命系统，关键是要确定序参量。从气功的实践来看，把人的意念看作是人体生命系统的控制参量（同时又是大脑的序参量），是一个合理的选择。而“气”则是系统的序参量。进而把“气”在时间、空间上的不同的形式定义为模。认为在非气功态下，“气”分散在许多模里面，且是非相干的。而在气功态下，只有少数模占主导地位。在此基础上，李福利根据中医藏象学说，建立了五行生克的动力学方程组。数值试验表明，当五行方程取某些值时，五行系统出现混沌行为，其吸引子的饱和维数为 5。基于脑神经元协同作用和激光器工作状态的类比，和若干脑电测量的结果，还可以把大脑的协同学行为归结为混沌态、相干态、有序态、压缩态等，并与气功现象相联系。

这样的探讨，无疑是饶有兴味的。因为作为人体生命系统控制参量的“意念”在目前除了语义学的含义外，并不知道它的确切内涵，更无从量化和观测；而被看作是人体生命系统的“气”，则除了它是一种客观实在之外，我们不知道它究竟为何物。实验所观测到的气功师发放外气引起的客观效应，有的和人体的某些物理、化学效应有关；有的无法归结为已知的物理、化学效应。前者不一定是“气”的作用，后者不知道是什么样的效应，因而“气”这个序参量除了一个“气”字外，无论是就其本质还是从它的效应来说，（目前）都无法规范其内涵，当然更谈不上量化和定量的测量了。所以，这样所取的人体生命的控制参量和序

参量，目前都还说不上是科学的概念。故上述种种，也还属于类比、借喻，而非科学假说。

另外，谈及气功现象时，人们常常把它归结为人体场的作用，或者生物场的作用。这引起了很多争议。为了说明这个问题，需要从场的概念谈起。 在现代科学里，场有两种含义：（ⅰ）在时——空范围内连续分布的物质。已知的有四种：引力场（引力子）、电磁场（光子）、强相互作用场（π介子）和弱相互作用场（μ介子），这里场和粒子是一而二，二而一的，是同一物质的二象。爱因斯坦认为这四者是统一的，称为统一场。（ⅰⅰ）某一物理量在一定空间范围内的连续分布，如温度场、压力场；浓度场、密度场等等，这实际上是对某种物理量的分布的一种数学描述。因此，当我们谈论人体场（或生物场）时，首先要弄清究竟指的是哪一种场。若指前者，那需回答它是什么样的物质（或作用），和已知的四种场（作用）有什么不同，有什么关系，它遵循什么样的规律？若为后者，则需知道它是什么量（物理量或……），并通过实验测定其分布，进而得知其动力学规律。现有的关于气功现象的观测结果表明，似乎两种情况都有。前述实验中观测到的气功师发放外气时由于体内某种过程有序化所引起的外部作用，属于后者。对此，直言静电场、电磁场等等即可，不需用生物场、人体场之类的术语含糊其辞，故弄玄虚。而像严新远距离发气等现象，无法用已知的任何物理作用来解释，对此，称之为人体场，或人体作用，当然亦无不可。不过把这种作用称之为“气”和称之为人体场、人体作用等，除了字面上的不同外，内涵上没有什么差别，对于现代科学来讲都是X，都不合乎规范，都算不上是科学的概念。并不因为用了个“场”字，就比“气”更多了一点科学味儿。而且由于气和意的密切关系，或许还是用“气”更好一点。 总之，对于气功养生的原理和气功现象来说，无论是用热力学、控制论、协同学，还是用人体场（生物场）、多维空间、分维、隐参数等等来解释，在目前阶段，都还属于类比、借喻、联想，都不可避免地带有浓厚的思辨色彩。与其说是自然科学，毋宁说是自然哲学，把它们当作科学的理论或假说是不合适的。但是，并不能因此而完全否定它们的价值，这是在探索一个巨大的未知领域的征途上留下的足迹。历史告诉我们，没有当初的自然哲学，就没有今天的自然科学，否定之否定是辩证法的一条普遍规律。

然而，特别应该指出的是：上述种种尝试的背后，蕴涵着这样一个信念，即科学一定能解开气功之谜，只要假以时日。而气功学的现代化就意味着将它纳入现代科学的范式，成为常规科学大家族中的一个成员。只有这样，气功学才能跻身于学术的殿堂而为社会所公认。诚然，对科学的这种信念是可贵的、是有其历史依据的。现代科学技术在解决人类生活资料的生产活动中，取得了如此辉煌的成功，它无疑是当今世界上至高的权威。但是，信念毕竟是先验的，在决定气功学今后发展的道路之前，对这个先验的假定（信念）作一番审慎的考察决不是多余的。

结语

非线性系统理论启示我们：人作为一个复杂的、开放的超巨系统，有可能存在多个稳态。而气功锻炼引起的脑电图的变化、内分泌的变化、免疫系统功能的变化等等，为超常稳态的存在提供了实验支持。

气功态（超常稳态）的存在，无论对于认识人的生命运动规律还是气功科学来说都是极为重要的。既然超常稳态是人的生命运动所固有的，那么：

一、气功是人的生命运动的必然产物——从自发地从常态稳态向超常稳态跃迁的经验积累—→自觉地从常态稳态向超常稳态跃迁的方法，这就是气功的源起。

二、超常稳态下人的超常智能是人类认识世界的另一条途径。它和人类认识世界的常规途径（通过常态智能）是平等的，且是对立而又互补的。人类整个文明发展的历史，就是人类通过这两条对立而又互补的认识世界的途径，认识世界并进而改造世界的实践的历史。

三、现代科学是建立在常态认知的基础之上的，而气功、气功学是建立在超常认知基础之上的。二者的方法论、认识论基础是对立的，但又是互补的。未来的气功科学的基础，正是这两种对立而又互补的认识世界的方法、方法论和认识论的有机结合。千里之行，始于足下。通向未来的道路，以现在的实践为起点。智能气功科学应当是在这条路上迈出坚定的第一步的带头兵。

第三章 相反而相成

今时代的一大特点，是科学技术高度发展。科学已经成为当代人类文明的基本要素。因此，正是关于气功现象的科学实验，打开了气功和气功学通向当今时代的大门。这是时代的要求，也是气功发展历史的必然。

现有的关于气功现象的科学实验的主要成果是：（ｉ）它证明不可思议（从现代科学的角度）的气功效应（广义）的确实存在。它表明：“气”是客观存在；人的“意”（某种意念）确能控制体外的“气”的运动；（ｉｉ）它证明人的生命运动确实存在某种不同于常态稳态的超常稳态——气功态，它（们）是一种更优越的生命稳态。这两点构成了当代气功科学的基石，但仅仅是开端。所观察到的气功现象的本质是什么？气功效应的机理何在？等等。对这些问题，人们虽然从自然科学的多种理论进行了多面的探索，但所有的努力目前还都只是自然哲学式的猜想，谈不上科学的假说，离科学的理论差得更远。而且在看得见的将来，还看不出超越自然哲学而进入自然科学领域的可能。

不仅如此，我们还必须清醒地看到，尽管已经有不少严格的科学实验得到了肯定的结果，但是，气功科学实验的结果从整体（或根本）上来说，并未获得科学界的普遍承认，而且常常受到不公正的责难。这是为什么？应该怎样来解决

这些问题？这必须从现代科学和气功的方法论、认识论基础着眼，才能有一个正确的答案。

第三章 相反而相成

今时代的一大特点，是科学技术高度发展。科学已经成为当代人类文明的基本要素。因此，正是关于气功现象的科学实验，打开了气功和气功学通向当今时代的大门。这是时代的要求，也是气功发展历史的必然。

现有的关于气功现象的科学实验的主要成果是：（ｉ）它证明不可思议（从现代科学的角度）的气功效应（广义）的确实存在。它表明：“气”是客观存在；人的“意”（某种意念）确能控制体外的“气”的运动；（ｉｉ）它证明人的生命运动确实存在某种不同于常态稳态的超常稳态——气功态，它（们）是一种更优越的生命稳态。这两点构成了当代气功科学的基石，但仅仅是开端。所观察到的气功现象的本质是什么？气功效应的机理何在？等等。对这些问题，人们虽然从自然科学的多种理论进行了多面的探索，但所有的努力目前还都只是自然哲学式的猜想，谈不上科学的假说，离科学的理论差得更远。而且在看得见的将来，还看不出超越自然哲学而进入自然科学领域的可能。

不仅如此，我们还必须清醒地看到，尽管已经有不少严硌的科学实验得到了肯定的结果，但是，气功科学实验的结果从整体（或根本）上来说，并未获得科学界的普遍承认，而且常常受到不公正的责难。这是为什么？应该怎样来解决这些问题？这必须从现代科学和气功的方法论、认识论基础着眼，才能有一个正确的答案。

第一节 气功科学实验的特点

纵观气功现象科学实验所受的冷遇、误解和非难，大致有以下几种情形：

一是这些实验的结果往往超越了常理、常规、常识，无法用现有的科学理论和知识来解释，也缺乏系统的理论把这些实验的结果“结合在有组织的和公认的科学纲领中”。外气超距作用（尤其是远距离作用）、特异致动（搬运）、超感觉现象等实验的遭遇大体属此。

二是这类实验成功与否，和受试者乃至实验者的精神状态有密切的关系。而科学最讲究的就是实验的客观性，受试者乃至实验者的精神性因素的掺入，是最为忌讳的。因此，很多气功、特异功能的实验，即使在实验设计、实验操作、实验结果分析等方面都是无懈可击的，只因有人的精神性因素的介入，就被认为是“肮脏”的，因而是与科学的纯洁性不相容的。这里，问题不在于实验本身的可靠性，而在于“科学通常具有屏弃观察报告的习惯，因为体系不能容纳它们。”

三是这类实验的结果往往只有对特定的人且在一定条件下才具有可重复性；而且，即使对于同一个人，同一种实验的结果也可能因时、因地、因人（实验者和旁观者）而异。不仅如此，受试者（气功师或特异功能人）实现实验目标的方法，对于自然科学工作者来说是不可思议的。且这些方法，非经特殊（气功的或特异功能的）训练，一般不适用于他人。所以，这类实验的结果，通常不具备现代科学所要求的那种普遍的可重复性。而普遍性，则是科学研究的共同追求。记得有位教授曾经这样说过，“如果气功和特异功能实验能够像毛皮摩擦火漆棒而起电那样可以重复，那一定能够得到科学界的公认。”

四是由于这类实验不具备象毛皮摩擦火漆棒而起电那样普遍的可重复性，因此有些人往往惯于用自身的特定的实践，来否定他人的实验（或实践）结果。比如，我的实验不成功，就认为别人的同类实验是假的；自己不能（或很难）发放外气，就断言外气治病、实验等等是胡闹；你的特异功能或外气效应在我身上不能兑现，可见你是骗人；等等，等等。在下这些断语的时候，他们对于别人的实验条件和实践过程，并没有（也不想）作认真的考察和思考。

五是把气功、特异功能的实验、试验和有关的表演，乃至魔术混为一谈。以至于设计了一些作伪的表演，再由表演者现身说法揭穿其弊。试图以此之假，证气功、特异功能实验之伪。

六是气功、特异功能实验近年来做得很多，发表的报告也不少，但水平参差不齐，相当大的一部分实验，从实验设计、实验条件控制、实验方法和过程，到实验结果的分析、讨论，都有不同程度的毛病，不够严格，因而不够可靠。在气功日益普及、气功科学实验逐渐受到人们重视的今天，这些可靠性有疑问（或明显不可靠）的观测报告，不唯不起促进作用，反而引起了人们更大的怀疑。

七是相当一部分从事气功、特异功能实验研究的人，对于气功本身缺乏了解。这不仅影响实验工作的本身，而且影响对实验结果的认识。这两种情形，一是盲目地肯定，从实验结果作过多的推测。从而导致错误的结果，诸如外气“粒子流”说、“中子”说等属此；二是简单化，把本来可以从实验结果里提取的信息轻易地湮没掉了。

八是一些气功、特异功能的研究者，仿效现代科学的术语，生造了一些似是而非的名词，用来说明一些与气功有关的现象，如人体场、生命信息、生命频谱等等。这些术语似乎有点“科学”的色彩，但都没有被赋予确切的内涵。因而这些貌似“科学”的术语的使作（滥用）不唯不能促进气功的科学化，反而混淆视听，使真正严肃认真的科学工作者望而却步。　显然，上述第一、二、三种情况，显示了气功、特异功能实验本身和现代科学规范之间的固有矛盾；第六、七、八三种情况表明，气功、特异功能实验发展到今天，必需建立自己的、严格的方法学原则。而第四、五两种情况的出殃，则反映了有相当一部分人，对于气功和现代科学的方法论、方法学原则，均缺乏必要的认只。尽管这些人中间有的本身就是气功师或科技工作者，但不管是因为无知，还是出于偏见，究其源，都根植于气功和现代科学在方法论基础上的对立。

有鉴于此，则解决第一个问题的根本办法不在于孜孜追求科学界的承认，而应在气功学和现代科学的互相对立的方法论、认识论的基础上，结合气功科学研究的特点，建立气功科学实验研究的方法学原则和方法论基础。并以此规范我们今后的研究工作，从而推进气功的科学实验研究。这里我们先从气功效应科学实验的特点谈起。

不同于一般的科学实验，气功效应科学实验的最大特点在于人（受试者乃至实验者、观察者）的精神活动（意念活动、情绪及其它心理过程）在整个实验里起着决定性的作用。这包括四个方面：

1.受试者实现实验（试验）目标的方法是多种多样的（因功法而异，因人、因条件而异），但有一共同的核心，即受试者的特定的意识活动在整个实验（试验）过程中起着主导作用。赵伟必须将他的注意力集中于他的手指前方的铌酸锂压电晶体探头，才有可能使探头产生脉冲信号；包桂文手握试管，管内细菌是增长还是被杀伤，决定于他发气的那一刹那头脑里的念头是“生”还是“杀”；严新在数公里以至近二千公里外发功而能对实验室里的小小的试样起作用，靠的是他的意念；合成气体系统的红外光谱上ＣＯ　2峰在以功后消退与否，也决定于他的意念；使同一试管里的正已烷—溴混合液下半部发生溴代反应而上半部不起反应，靠的还是他的意念。即使是受试者在练功过程中体内生理、生化效应的发生，起主导作用的仍是受试者练功时的意识状态。

2.实验结果和受试者所受的气功训练的方法（功法），以及训练的程度有密切的关系。同一种实验，在其他条件都相同的情况下，实验结果往往因受试者所练功法或运用意识的方法而异。这类例子很多，比如，第一章所述郭书好做的烷基溴代反应实验，14位气功师，在同样的物理、化学条件下做外气催化烷烃溴代反应实验，要求每一个受试者的意念都是“促进”这一反应。结果是：3位受试者发气起了促进（催化）作用（平均缩短了57分钟），10位受试者发气起了抑制作用（平均延长了76分钟），1位受试者发气不起作用。不仅如此，即使练同一种功法，想的也是同一个念头，受试者受训练的程度不同，所得到的实验结果也很不一样。曾经有4位练同一种功法的受试者，在同样的环境条件下做小麦发芽试验，都想着要促进其生长，但结果却很不一样，其中1人促进了麦种发芽，2位起了抑制作用，1人不起作用。由此可见，气功科学实验中所涉及的意念活动并不是表观意识活动，而是深层的意识活动，是受试者进入到特定的气功态时的特定的意识活动。用气功学的术语来讲，起作用的是真意，而不是妄念。

3.受试者在实验过程中精神状态（情绪、感情、专注程度等等）起着重大作用。同一个试验，若受试者情绪高，心情好，精神专注，则效果好，见效快，情绪不高，心情不佳或注意力分散，则效果就差，见效慢。甚至完全失败。这类例子很多很多。

4.实验的心理环境，包括实验人员的思想、情绪等，对于实验结果有不可忽视的影响。这是因为，受试者的心态是和实验环境（包括心理环境）密切相关

的。因此，这类实验的环境条件除了一般的物理、化学以及生物学条件以外，还包括环境的心理学因素和观测者的意识活动和心理状态。可以举一个有趣的例子。当年顾涵森做外气引起的静电增量效应实验时，有一次受试者发气时，怎么也测不到惯常所观测到的负脉冲现象，弄得他满头大汗，顾亦莫名其妙。后来发现另一位气功师在一旁窃笑，一问之下，才知是他在捣鬼，他在那儿一股劲儿想出相反的脉冲。由此看来，同一实验某些人主持能成功，换了一批观测者就可能不成功或不易成功，乃是可以理解的。并非“诚则灵”之类的江湖骗局。

上述种种，从现代科学的观点来看是不可思议的，因而是不能接受的。但从气功学的观点来讲，则是理所当然的。因为，从本质上来讲，气功是人自觉地使自身生命运动状态跃迁到更高级的稳态的方法和实践。气功科学实验所观测到的种种效应，都是受试者在气功态下超常智能所起的作用。而在人自觉地实现自身生命稳态的跃迁的过程中，起决定作用的是能动地运用意识。因此，人的精神的主导作用，是气功科学实验的固有特征。

气功科学实验的第二个突出的特点是气功效应的广谱性，而且实验能够观测到的效应的类型往往不可预测地因人而异。十多年来实践的经验表明，气功外“气”（广义）有可能作用于从亚原子世界到整体的人的各个层次的物质，改变它们的运动规律（包括机械运动、各种类型的物理运动，化学运动，生物学运动，乃至人的思维等高级心理过程），从而显示出“气”的存在。但是，具体到某一特定的受试者（气功师或特异功能人）究竟能引起什么样的效应，一般只有做了才知道。当然，有些受试者有一些直观的判断，但从现代科学的观点来看，目前还没有规律可循。这说明：（ｉ）“气”确实是不同于所有已知物质的一种客观实在，它能作用于各个层次上的物质，改变它们的各种可能的运动形式的运动规律；（ｉｉ）试图建立一种（或一组）观测气功效应的方法或装置，来鉴别气功师的外气，进而对其功能作客观的评价，这是缘木求鱼，徒费心力。

气功效应的科学实验的第三大特点是：受试者可以作用于整个实验系统的任一环节，使之显示出某种表观效应来。既然气功外“气”（广义）能作用于各个物质层次。能介入现代　科学所研究的各种运动形式，并使此发生异常的改变，那么，受试者借助于外“气”（广义）作用于实验系统的任一环节是逻辑的必然。这类例子很多，比如，有人曾观测到某气功师发放外气时，能使芪晶体中子探测器产生讯号，从而认为某人的外气里会有中子。但进一步的实验证明，这种效应并非中子的作用所致，而是外“气”（广义）直接作用于探测器的某一（或者某些）环节而触发的信号；又如，特异功能实验的经验告诉我们，受试者有可能在探测系统还没有打开时，使记录系统记录下实验设计者所希望出现的信号，等等。

这些事实告诉我们：（ｉ）对气功效应实验的结果下结论必须特别审慎，从表观效应（直接的实验的结果）下结论，很可能是荒唐的。曾经有这样一段真实的趣事，某大学校长办公室有一位同志练了一段时间气功以后出现了一种怪现象，只要她从某一范围接近该办公室的进口复印机，正在运行的复印机就会停机，

而且给出信号说是没纸了，而实际上并非没纸；（ｉｉ）对于气功效应实验来说，实验观测系统的环节越少越好。

最后，应该强调指出的是：气功效应（主要是外气效应）和特异功能现象本身都是小概率事件，有的甚至是（常规认知范围内的）不可能事件。对于小概率事件的真伪（有意义的还是随机涨落）的判断，必须应用适用于小概率事件的统计检验方法。以自我实践为标准来判断事物的真伪，即使在常规认知范围内也是不科学的，更遑论对于小概率事件的认识。诚然，对小概率事件抱怀疑态度是理所当然的。但在怀疑之后应该抱着科学的态度（实事求是），用符合科学精神的方法（具体事物具体对待）去证伪。而那些自我实践中心论者，尽管扯起了“科学”的大旗，实际上把自己变成了一个“0”—“1”开关（要嘛一概否定，要嘛一概肯定），离开真正的科学何啻十万八千里！

诚然，气功外气效应和特异功能现象属于小概率事件，这是引起争论的原因之一。然而在现代科学研究和日常生活中，小概率事件也不乏其例。对此，人们都信而不疑，视为当然。比如，运动员创造世界纪录，无疑是小概率事件。众所周知，卡尔·刘易斯以986秒跑完百米赛，创造了世界纪录。无疑，他只是跑了迄今为止绝无仅有的一次，而真正亲眼目睹他创造这一纪录的也只有那几位裁判。但纪录一经宣布，则举世为之振奋。从未听说有人以“眼见为实”的理由，要求他再来一次；更没有人会因为他以后跑不出986秒的成绩，没有可重复性而否定他的纪录，说他是骗子。不仅如此，刘易斯的跑法（训练方法）是有案可查，有章可循的。用他的方法来训练运动员，恐怕一万个人中间也跑不出一个986秒来。如果有人因为它不具有普遍的可重复性，而否定刘易斯以986跑完100米这一事实，恐怕大家都会说他是疯子。同样是小概率事件，出现在气功和特异功能领域里，情形就不一样了。特异功能者常常因人们的要求一再重复某种特异功能现象，为的是要取得社会的承认，“眼见为实”嘛。但是，即使这种重复十次成功了九次（实际上没有这么高的成功率），那不成功的1次的目击者仍然可以振振有辞地指责“那是假的”，“是骗人”。

再比如，基本粒子的发现，新星的发现等等，大都也是小概率事件。这些事件是由科学家们通过严格设计的实验进行观测，并经统计检验而确认后。一旦确认后，就成为科学的发现。然而，对于气功效应和特异功能实验来说，情形就不一样了。尽管有许多实验也是由内行专家（科学有）严密设计的，在严格控制的实验室条件下进行实验，并且应用公认的统计检验方法（用于判断新的天体的发现的那种统计方法）进行判别，但所得结果不唯得不到科学界的承认，往往还会引起轩然大波。一些外行（指对具体实验内容）的专家们往往在并未深入了解实验本身的情况下，就断言为“不可能”、“作假”等等，甚至连篇累牍地发表文章，冠以“非科学”、“伪科学”、“反科学”的罪名，欲予以一棒打杀。

为什么会这样呢？在回答这个问题之前，先考察一下科学本身的含义是必要的。

第二节 科学是什么

什么叫科学？在科学高度发达的今天，问这样的问题似乎有点多余。在许多人的心目中，科学意味着“真实”、“实在”，意味着“理性”。诚然，科学是富于理性的；也诚然，物理学、化学、生物学等所揭示的物质运动的规律，在一定范围内、一定条件下是真实的，是局部真理。而且，人类正是自觉地运用了科学所揭示的这些规律，基本上解决了自身生活资料的生产问题，大大推进了人类文明的进程。但是，具体的科学规律（定律、定理、原理、理论等）的有条件的、相对的真理性，和科学作为一个整体范畴的客观真理性并不是一回事。科学史上有许多例子都表明，一个现象，一些观察的结果，一个发现等等，能否被科学所接纳，往往不一定在于它是否真实。心理学史上十八世纪到十九世纪初的“麦斯美公案”就是一个例证。早在十六世纪，就有人认为天体和磁性之间有某种关系，且可用以增进人的健康。十七世纪有人认为动物都具有磁性，这种磁性可以从一个人的身上引导到另一个人身上，并出现了“磁性”疗法。十八世纪奥地利医生麦斯美读了帕腊塞耳苏斯的著作，又亲自观看了牧师加斯纳的表演，他可以用手把自己的“磁性”，引导到另外一个人身上，使之有感受。从此麦斯美深信“动物磁性”说，并提出了一套治疗疾病的方法——麦斯美术。其法是一个盛着磁化铁屑的桶或盆放在中央，患者坐在四周。金属棒从桶中伸向不同方向。据说磁力即可通过铁棒传向患者，使之有所感受。很多人的病就这样治好了。因而颇受欢迎，风行一时。麦斯美术的风行，招致医学界的严重抗议，骂他是骗子。于是，法兰西科学院组织了包括大化学家拉瓦锡和大物理学家富兰克林在内的皇家委员会来进行专门调查。调查的结果并不否定治疗效果，但认为病的治愈不是由于磁性，而是由于患者的想象。富兰克林曾经做过一个实验，让病人站在树下，告诉他这树是“磁化”树（而实际上并未“磁化”），疗效和“磁化”树下一样。调查的结论迫使麦斯美离开了当时世界的学术中心——巴黎。但麦斯美术依然盛行，且有新的发现。皮塞居发现，麦斯美术可使患者进入一种安静的似睡状态，醒过来以后就会觉得病情有所好转。麦斯美术在欧美各国流行造成了“国际问题”——国际医学界的“公愤”。于是乎法兰西科学院组织了第二次专门调查。新的委员会花了几年时间，结论是治疗确实有效，而且发现了一些远远超乎医学范围的现象，如心灵感应、超视觉等等。至于“动物磁性”，则无明确的结论。这个调查报告激起了医学家更强烈的反对，于是任命了第三个委员会，这个委员会终于作出了一个和医学界比较一致的结论，即“动物磁性说”是一个戏弄。从而麦斯美术被科学的法庭判处了“死刑”。

然而，这个“死刑”的判决并没有使这种方法失去吸引力。许多医生继续将它应用于临床，甚至有人借助于麦斯美术进行了数百例成功的手术。到十九世纪，一位颇有名望且起初对麦斯美术很怀疑的外科医生布雷德细致地观察了麦斯美术的表演，并亲自做了试验。他相信这不是骗术，而是确有一些真实的现象需要阐明。但他认为其机理不是“动物磁性”，而是某种心理学机制。他把这种方

法称为催眠术。不久，催眠术就被医学界所接受，并且成为心理学家的一个研究课题。基于“动物磁性说”的麦斯美术被科学界当作是荒诞的欺诈而遭到放逐；而同样的东西，被布雷德冠以“神经质睡眠”之名，就被纳入尊严的科学殿堂。一出一进，仅仅变了个名称（从“动物磁性”→“神经质睡眠”），事实的本身丝毫也没有变。麦斯美术是骗局，但改贴上“催眠术”的标签后，就成了科学了。诚然，“动物磁性”的提法是错误的，它的被否定是一个进步，是科学的胜利；催眠术之被肯定，也是一个进步，也是科学的胜利。不过，整个这段插曲却又是对科学尊严的一个嘲弄。它告诉人们，“科学”本身并不像人们，尤其是服膺科学的纯洁性的人们所想象得那么纯洁、公正、客观。由些看来，作为一个特定的范畴，科学并不像人们想象得那么简单、明了。

近几十年来，人们从科学史的史实出发，对科学的哲学基础进行了大量研究，目标就是要回答：什么叫科学？什么样的理论才能被称作是科学的理论？科学是怎样进步的？等等问题。对此，人们提出了多种看法，主要有以下五种。

I 归纳主义

归纳主义认为任一科学的理论起源于观察。大量观察的结果可以归纳为理论。根据理论，通过逻辑演绎得到了预测或某种现象的说明，进一步观察 、归纳，若新的归纳证实了预测，那么理论得到了进一步的支持。若预测和新的归纳有矛盾，那么就修改原来的理论，得到新的理论。这就是任何一个科学理论形成的过程。综言之，任何被称作科学的东西，都应该有这样一个过程。

乍一看来这好像很符合我们常说的实践→认识→再实践→再认识的过程。其实不尽然。这里有两个问题：①整个过程中，观察起了决定性的作用，这隐含着一个假设：观察是客观的。但实际上有问题，一是你怎么知道你的观察 是客观的？客观的标准是什么？二是实际上任何观察，尤其是实验室里的观察，都是按一定的理论或假说来设计的，完全离开理论或假说的观察 ，在科学实践中不存在。②归纳是没有穷尽的，要经过多“长”的归纳历程，一个理论才算是科学的呢？也没有一个客观的标准。

II 证伪主义

有鉴于上述问题，证伪主义认为任何科学理论起始于假说的提出，一个科学的假说应当是可以证伪的，即据此可以设计一系列实验和观察，通过这些实验或观察的结果，能够判断这个假说是否是伪的。若进一步观察证明它为伪，那就被否定；若不能被证伪，那么这个假说就上升为理论。所以，在证伪主义者看来，科学的理论就是可证伪而又不被证伪的理论。应该指出，“证伪”和“证实”（或“证真”）在逻辑上是很不一样的。证伪，只要一个例证就够；而证实，则需无

穷多个例证，没完没了。因此，作为科学研究工作的指导思想，证伪主义比归纳主义简洁得多。

证伪主义是从科学史实中提炼出来的，确能说明很多史实（尤其是物理学的进化史）。但它也有问题，最根本的问题是：它实际上也假定观察，至少在证伪过程中的观察，是客观的，反映真实的，因此它的结果才能当作判据。这又回到了一个无法回答的老问题上：你怎么知道观察的结果是客观的？判断标准是什么？同样，证伪主义也隐含着这样一个假定，即观察是独立于所提出的、待证伪的假说的。此即所谓“独立性原理”。而事实远不是这样。

无论是归纳主义还是证伪主义，所论集中于一个科学理论是怎样形成的，在这里观察总是和理论割裂的，而且由此不可能得到科学的什么这个问题的答案。

Ⅲ 拉卡托斯研究纲领

拉卡托斯把科学看作是一部演化的历史。在他看来，科学是由包括观察在内的一系列理论构成的。科学的理论由一个不可证伪的核心（ｈａｒｄｃｏｒｅ）和可证伪而又不被证伪的“保护层”（ｐｒｏｔｅｃｔｉｖｅｂｅｌｔ）所构成，核心是表征整个理论特征的基本假设等。拉卡托斯把这种模式称之谓“纲领”（Ｐｒｏｇｒａｍｍｅ），对于未来，“纲领”是开口的，可以作为未来发展的向导。未来的发展有两种形式：否定形式和肯定形式。引进附加的假说去补充核心，使理论的适用域扩大，这种进步属于后者；某些基本假设被否定，修改核心，形成新的核心，从而形成更有生命力的新理论，这种形式的进步属于前者。

在拉卡托斯看来，科学的进步是各种“纲领”（理论）的竞争所致，哪种“纲领”能导致更多的发现（不管是肯定形式还是否定形式），哪种纲领就是先进的，就有生命力，反则是衰退的，将被历史所淘汰。

拉卡托斯的“研究纲领”把科学看作是一个历史过程，这很有道理。但它同样隐含着观察　结果的独立性这一先验的假设。且他对于整个科学的范畴缺乏全景的构思，关于“核心”的概念，也相当含混。

Ⅳ 库恩和科学构造理论

库恩深入地研究了科学发展的历史，和拉卡托斯一样，他把科学看作是一种进化的过程，一个历史过程，并提出了这个进化过程的结构模式。　库恩把科学分为前科学（Ｐｒｅ－ｓｃｉｅｎｃｅ又称潜科学）和常规科学（ｎｏｒｍａｌ　ｓｃｉｅｎｃｅ）。常规科学就是通常我们所说的科学，它是由前科学进化（突变）而来的。其进化模式如下图所示。

……前科学→常规科学→危机→科学革命→新的常规科学→新的危机→……

常规科学的特点是具有统一的范式（Ｐａｒａｄｉｇｍ），这个范式本身是不能定义的，实际上是特定社会集团的某种约定。它包括：①基本假设、基本概念和基本定律；②在各种典型情景下应用基本定律解决问题的标准方法；③将范式中的定律应用于现实世界的基本技术和仪器装备；④在范式内进行工作的一些形而上学的指导原则（哲学原则）；⑤一般的方法论和方法学的描述；等等。

库恩的科学结构理论有两大特点。

（1）强调科学革命在科学进化史上的重要性，在他看来这比常规科学在统一范式下的进展（量变）更为重要，是质的飞跃。我觉得，对库恩的进化结构模式作以下修改或许更能说明问题。　按照这个模式，从科学史的观点来看，科学革命比常规科学的进步更有意义。

（2）揭示了科学（常规科学）的社会性。作为常规科学特征的统一的范式不是客观真理的化身，而是当时人们对客观世界认识的反映，有人为的成分。有人对科学的这种人为的色彩不满，对库恩理论提出了批评。我们认为这大可不必。因为人类的认识活动本来就是主观世界和客观世界的相互作用，作为人类认识活动的一部分的科学必然带有主观性，因而带有人类社会的烙印。库恩的理论消除了科学桂冠上的神圣的、真理的光环，使之落于实地。

Ⅴ 费耶阿本德的“多元论”

费耶阿本德指出，无论是归纳主义（逻辑实证主义）还是证伪主义，在它们本身的方法论上都隐含着一个共同的前提，即认为观察、理论、方法论原则等等，本身的含义都是明确的，因而它们之间的界限也是了了分明的。这样，才能认为观察结果的获取独立于人们所要检验的理论。而事实上不存在独立于理论的事实核心。实际上观察和理论是相互依存的，是不可分割的。因而在一个理论内部的经验验证往往是一种循环论证。比如在中世纪，人们用亚里士多德的理论观察天上和地上的现象，结果都是和他的理论一致的。同样一个高塔落体实验，亚里士多德派用它来否定哥白尼学说，而伽利略却使它成为哥白尼学说的支柱。其原因是，前者隐含着一个先验的假设：运动是可以被人所感知的。伽利略的实验否定了这个假说，从而为哥白尼学说提供了证据。因此，费耶阿本德认为，科学中的经验主义，必然导致方法论上的理论一元化，而理论多元化才是科学发展的本质特征。

科学上还有一条不成文的规定，它要求新的假说必须同已经确立的理论相一致（“一致性条件”）。而事实似乎正好相反，在科学的发展中必然会涌现出和原来的理论完全不同的经验和事实，完全不同的思维形式，甚至新的方法论规则。这就是库恩所说的科学革命发生时的情况。

费耶阿本德认为，一切方法都有一定的限度，因此，人们认识世界需要使用一切方法，包括非理性的方法。甚至需要保留一切观点，乃至可笑的神话。因

此，他认为“科学本质只是一种无政府主义的事业”。这种说法听起来近乎荒唐。但细想起来却颇有几分道理，涉及到生命现象，尤其是人的生命现象的研究时，似乎尤其如此。

由此看来，科学并不像人们想象的那么简单，它有特定的内涵。综观上述种种看法，我们认为：

（1）尽管现代科学的各个领域里的具体规律（定律、定理、理论等）在一定范围内、一定程度上是客观的、实在的，是相对真理。但科学作为人类文明的一个特定的范畴，是主观（认识主体）和客观相互作用的结果，必然带有主观性；而且被称之谓科学的实践是群体的行为，因而科学必然具有社会约定性。这体现于科学的范式（或称规范）上，尤其是体现在作为指导科学实践和科学理论的外在的合理性标准的方法论基础上。

（2）科学是人类文化的一部分，是建立在人类文明的整体背景上的。离开人类文化的整体，把它从背景上孤立出来，就得不到关于科学的全貌的认识。因此，不论在哪个历史时期，科学作为一个特定的范畴和它的背景之间的界限都是相当模糊的，都是人为约定的。追求区分科学与非科学的明确的客观分界，是不现实的。自弗朗西斯•培根以来，以经验为判据的可检验性一直被人们奉为科学与非科学的试金石。诚然，可检验性不失为一个合理的分界，因而培根的经验主义极大地推动了现代科学的发展。但可检验性作为分界标准的合理性是相对的、有限的。因为它本身就隐含着一些先验的假定。

首先，对于一个理论来说，可检验性意味着它可以通过相应的实验或观察来“证实”（归纳主义或逻辑实证主义）或“证伪”（证伪主义）。这里隐含着一个极其重要的先验的假定，即所进行的实验或观察是客观的，它独立于待验证的或已有的理论，这样它才具有超然的仲裁者的地位。然而，（ｉ）怎样才能判定所作的实验或观察是客观的？需知一切实验或观察都是认识主体的主观行为。看来人类认知活动（包括科学实验和观察）的客观性，仅仅存在于群体的公约和公理之中；（ｉｉ）科学史的调查表明，观察（实验）和理论之间是相互依存而不可截然分开的，实际上并不存在完全独立于理论之外的事实核心。

其次，对于一种新现象、新经验来说，客观可检验性意味着可重复性。即在同样条件下，所观察到的现象、规律等等是可以再现的。这一直是实验科学的最高法规。然而，这一法规的有效性和合理性是以一些先验的假定为前提的：

（ｉ）假定观察者（包括作为其感官的外延的观测装置）和观察对象是相互独立的，因而可以被分隔而不影响被观察对象的性态。

从人们日常实践的经验来看，这一假设似乎是毫无疑义的。然而，现代科学发展的历史告诉我们，这只是在有限范围——常规尺度的物质世界内，才是合理的、可行的，在微观（亚原子）世界里，观察者与观察对象之间是无法截然分开的，所观察到的现象是两者相互作用的结果。因此，“要描述发生了什么事情，就应该抛弃‘观察者’这个词，而代之以‘参与者’这个新词”（约翰•威勒）；而用玻尔的话来说，就是既当“观众”，又当“演员”。这一情形极大地震撼了

当时的科学界，人们意识到“仿佛这块地基同更深的基础分离了，似乎哪儿也找不到一个可靠的基础可以把它建立起来”（爱因斯坦）。而“这种运动引起的感觉是，这块基地将同科学分离”（海森伯格）。然而，实际上科学并未坚持它的固有的“客观可检验性”原则而抛弃量子理论，而是修改了这一原则，改变了自身的范式，而把量子理论包容进来。修改的方法是把主体与客体的界线划在观察者的“大脑”（人）与“感觉”（观测系统）之间，把观察对象和本来作为观察者“感官”的延伸的观测系统看作一个整体——被认识的客体，从而解决了量子理论提出的方法论、认识论上的难题。有趣的是当科学家们摆脱了这一困扰之后，才意识到“这样一些方法论问题，如来佛与老子这样一些思想家早就遇到了这类问题”（玻尔），而“我们所要作的发现只是古代智慧的一个例证、一种促进和精细化”（ＪＲ奥本海默）。

与亚原子世界的发现相比，气功外气效应和特异功能实验所提出的挑战更为严峻，更为根本，它直接向精神与物质的可分离性提出了挑战。在气功和特异功能实验里，不仅实验者的外延“感官”（观测系统）和实验对象结成了一体，实验者的精神和实验对象的精神状态也是直接可相干的，因而无法在二者之间划一条界线把它们分隔开来。也就是说在这类实验里，认知的主体和客体是浑然一体，不可分割的。弄清楚了这一点，现代科学对于气功外气效应和特异功能实验的排斥是可以理解的。不过，另一方面，亚原子世界的发现对科学的方法论基础所引起的冲击，也给我们一个宝贵的启示：即现行的科学的范式并非万世不易的金科玉律，因此，为它所拒绝也不是什么天大的了不得的事。要紧的是事实本身，是要形成气功科学实验自身的规范。

（ｉｉ）假设被观测的对象是可以从它赖以存在的背景上孤立出来，而不改变对象本身。

实际上这一假设比假设（ｉ）的限制更大。一方面，由于亚原子世界的发现，“人们被引向关于整体不可分割的新观念，它否定了可以把世界分解成隔离的独立存在的部分的经典概念”（玻姆）。只有认识了所有其他粒子的性质，才能真正认识某一粒子的性质。而“孤立的物质粒子，只是一种抽象，它们的性质只有通过和其它系统的作用才能定义，才能观察”（玻尔）。

另一方面，即使在常规尺度的物质世界里，只有线性系统才能严格地满足这一假设。对于非线性系统来说，它只是一种可能的近似。而对于生命体之类高度非线性的、复杂的开放系统来说，这种“孤立”有很大的限止，一般来说，孤立出来的局部远不等于在整体中的局部。正因为如此，科学的宠儿——分析，对于复杂系统，尤其是生命系统来说，往往吃不开。也正因为如此，控制论（黑箱）、系统论的方法在近半个世纪来得到了讯猛的发展。这类方法在本质上是寻找一个合适（近似符合“孤立”的条件）的边界把观察的目标和一部分和它密切相关的背景一起，看作一个“整体”（亚整体），从真正的整体背景上孤立出来。观察这个（亚）整体的规律，并进而借助于某种模型，把研究目标的运动规律和这个（亚）整体的性状联系起来。显然，这具有相当的主观任意性。因而，严格地就

这种方法并不真正符合“客观可检验性”原则。于是，科学再一次修改了自身的范式；这样，作为“分析”的对立面的“综合”，进入了科学的殿堂。

应该指出，作为控制论、系统论的方法论基础的整体观，是以精神和物质分离、对立为前提的。因而这种“综合”，作为一种认识世界的方法来说，对于气功效应、特异功能现象乃至其他精神领域的问题来说是远远不够的。但值得借鉴。

（ｉｉｉ）假定所观察的对象（包括它的孤立化）是可以复制的，或者是可以模拟的。

现象的可重复性是以条件相同，或相似为其前提的。即使是毛皮摩擦火漆棒而起电，也是有条件的，至少，比如说，要求空气湿度不是太高。这就要求所观测的对象，包括它的外界条件（环境约束）是可以复制的（相同），或可以模似（相似）的。这一假设的限制显然比假设（ｉ）和（ｉｉ）更为严格，以至于很多公认属于科学之列的学科（比如说地理学等等）都难以或无法做到。

对于气功效应和特异功能实验来说，整个实验——环境系统是由“软”和“硬”两个子系统构成的。硬系统是指系统的实体部分以及有关的物理、化学及生物学条件；软系统则包括受试者所练功法、受训练的程度、精神状态，实验者的精神状态、是否具有气功（或特异）功能，乃至天时、地利等等。实践表明，软系统的状态对于实验结果起着主导作用。因此，气功科学实验的可重复性，必须以整个实验——环境系统的相同或相似为前提。其中，对于“硬”系统的相似性和外界条件的控制，应该而且必须满足一般的实验科学的要求，这也是可以实现的；但要保证“软”系统的相似性，并对它的“边界”实施严格的控制，那就超出了现代科学的能力范围。实际上，要实现对气功科学实验的“软”系统的严格（符合现代科学要求）的控制，必须先回答两类问题：①如何描述这类软系统及其边界的性状？如何确定其“边界”？能否量化？如何量化？②用什么方法来监测这类软系统的状态而又不改变软系统本身？能否乃至如何实现控制？显然，在现代科学的知识体系里，这些问题是无法回答的。因而，对气功实验来说，观察对象的可复制性，或实验系统（包括软、硬两个部分）的可再现性或相似性，等等，本身都是一种先验的假设。在这种情形下，奢谈象毛皮摩擦火漆棒而起电那样的可重复性，是不现实的，是苛求。

（ｉｖ）“可检验性”本身是有其方法论的内涵的。比如，中医施治有多种辨证模式，诸如脏腑辨证、六经辨证、卫气营血辨证、三焦辨证等等。古今临床实践都证明，它们各有所长，但治病均有良效。因而从治好病这一点来讲，这些辨证模型理论都是可检验的。但是，从现代科学观点来看，这些都是思辨的东西，六经何在？三焦何处？即或是心、肝、脾、肺、肾也并不和解剖学上的同名器官相对应。显然非实证，不唯一，因而是不可检验的，也是非科学的。不仅如此，控制论的基本方法是黑箱方法。同一对象，其输出和输入的关系可以用不同的模型来描述。系统越复杂，获得同样的整体行为的内部可变异度越大。若着眼于整体的行为，承认理论的多样性，那么黑箱理论是可检验的，若从构造论出发，

追求理论的唯一性，那么黑箱理论是不可检验的，除非把它变成白箱。所以，被人们奉为科学和非科学的试金石的“可检验性”，是以现代科学的方法论、认识论基础为其前提的。如果去掉隐含的方法论上的限制，单纯讲一个可检验性，那么，佛教徒也是非常讲究“悟”和“证”的，禅定过程中所体察到的境界和景象，在一定的条件下，在相应的层次上也是（定性的）可检验的。这么说来，佛学原理，按照它的方法论、认识论的原则，也是可检验的。而宗教和科学的对立是众所周知的。

所以，可检验性、科学和非科学的分界等等并不是真正客观的，是有约定性的，特别是它是以一定的方法论基础为其前提的。

（3）作为一个特定的范畴，科学似乎是一个模糊的时——空（相空间）结构。从时间而言，它是历史演化的过程。它的发展有两种形式，一是把不符合范式的研究领域逐渐范式化，把新的领域纳入科学的规范，而这样做的前提是：不改变对象本身。如果把对象纳入范式意味着失去其灵魂，那么只能改变范式本身，以满足对象的需要。而范式的变革意味着革命，意味着质的飞跃。这两种形式是可以同时并存的。就“空间”（相空间）而言，科学理论是以经验（各种形式）为边界的。当它和经验发生冲突时，它可以改变整个结构中的某些局部来适应新的经验，这里可供选择的自由度往往相当大。但是若新的经验和整个结构的基础发生冲突时，那就必须改造基础，以适应需要。这也意味着革命。

（4）世界是复杂人的，人认识世界需要各种方法。因此，科学未来的发展，要求方法论的多元化。

著名的心理学史专家Ｇ・墨菲说得好：“科学的统一性，照我们的理解——不管是通过把复杂的现象还原为基本的现象，还是通过一贯客观的合理性——看来必然意味着把那些不能恰当地进行孤立、理想化，或充分客观评定的许多主要的关于人的事物或行为排除在外。把它们排除在‘科学性审查’的正当主题之外，从长期科学史的标准来看，我们的所作所为很有可能是害多益少。这不仅危及对它们的‘科学的’理解，而且更重要的是危及科学本身的演化。”

总之，正如李约瑟所说：“现代科学不可能是以往一切科学发现具有多少价值的末日审判法庭，只要不忘记它的暂时性，它是一种可以信赖的度量标准。”把科学当作客观实在性的同义语，实际上是把科学神圣化了。而把科学当作信仰，本身是违背科学的本意的。

第三节　现代科学的方法论、认识论基础

方法论是关于人类认识世界的方法的一般原则和理论，它和人们对世界最根本的认识（宇宙观）是一个基本问题的两个方面。

现代科学的认识论和方法论基础源出于希腊的古典哲学。爱奥尔亚学派（公元前六世纪）把世界看作是一个统一的整体。赫拉克里特认为这个统一的整体是由对立以双方组成的，对立双方的相互作用导致事物的变化。他的一句名言是：

παυτɣρεc ，即“万物皆流”，所以人不能两次涉足于同一条河流。后来的爱利亚学派把世界分裂成精神和物质两部分，精神世界是神的王国，而物质是不可毁灭的。后者是现代科学的最基本的概念之一——物质不灭的雏形；而精神与物质的分离和对立。则是现代科学的一个基本范式，也是它的认识论的基本出发点。

公元前五世纪，德谟克里特提出了原子论。他认为世间万物均由不可分割的、独立而不变的微粒组成，他称之为原子。原子是组成万物的“基本建筑材料”，是构成世界的物质本体。从方法论来看，原子论意味着：整体（整个物质世界）是由局部构成的。这是现代科学方法论源头。

亚里士多德是古希腊的一位百科全书式的天才，是自然哲学大师。他总结了前人的成就，在物质和精神分离、对立的前提下，提出了两大方法学体系，一种认为：“局部决定于整体”，因而“整体大于局部之和”，而且整体里的局部不等于孤立出来的同一局部。这就是现代科学中的“整体观”。另一种方法论的基点是：“整体是由局部构成的”（可名之曰构造论）。从此出发。只要弄清了各个局部的细节，和各局部之间的相互关系，就能得到关于整体的规律性的认识。

自伽利略、牛顿以来，在人类的认识活动中占主导地位的是第二种方法，现代科学就是在这个框架里建立、发展起来的。因此，它是现代科学规范的方法论基础。上节所述的归纳（逻辑实证主义）和证伪（证伪主义），则是建立在这种方法论基础上的两种认识事物的模式（理性模式）。应该指出，作为对于科学的内涵的概括，归纳主义和证伪主义都是以偏概全，相当片面。但是，它们确实是指导科学实践的两种基本的认识模式。而隐含在其中的关于观察（获取事实）过程的“独立性”原理的先验的假设，则是这两种模式的固有缺陷。

无论是“证实”，还是“证伪”，分析都是其基本方法。所谓分析，就是把待考察的对象，从它所在的背景上孤立出来，把它和背景的相互关系归结为一些边界约束条件。这是一个理想化、简单化的过程，称为模型化。实际上，科学所研究的对象，不是事物本身，而是抽象了的模型。无论是实验观察还是理性思维，都是以模型为其对象的。有了模型之后，再进而把边界约束置于人为的控制之下，改变其中的一个条件，而控制其它条件不变，考察对象的变化，从而得到所考察的对象运动规律。这就是所谓分析的方法。显然，分析有三个前提：①在我们把对象从其背景上分离出来的过程中，在我们把对象和背景的相互作用简化为若干边界条件的过程中，待考察的对象没有质的改变，对象——背景的关系也没有质的改变。即模型体现了对象事物的本质；②背景是可以分割的，它对于对象的作用是相对独立的，可以分别考察；③条件是可以控制的。

立足于“整体由局部构成”这一方法论的基础，按照“归纳”或“证伪”的认识模式，运用分析的方法，人对于物质世界（包括人类自身）的认识，在不断“分化”（学科分化，越分越细，越来越专门化）的同时，日益深化。这是人类认识史上的一次大飞跃，是科学的进步。

但是，随着人类对物质世界认识的深化，这种方法所带来的对世界认识的片面性、局限性，也越来越明显。许多从整体来看不难解决的问题，在第二种框架里却变得非常复杂，有时简直束手无策。比如，现代宇宙学的发展已经证明，夜黑问题、热死问题之类在局部范围内难以解决的问题，用宇宙整体的性质能够获得满意的解释。更重要的是，世间很多事物不能满足分析的前提。实际上，孤立的局部不等于整体中的同一局部，在许多情况下，分析带来的改变远远超出了误差的范围，而改变了事物的本质。对生命现象的认识尤其如此。不仅如此，在有些情况下，研究的对象和它的背景是不可分割的整体，根本没有办法分开。因此，自本世纪三十年代以来，整体论的观念逐步进入了科学的王国。控制论的发展就是一个典型。

按照整体论，“局部决定于整体”，因而当我们考察　一个事物的运动或变化规律时，可以不管其具体构成的细节，而研究它在不同外加刺激（条件的改变）下整体行为的变化（响应），从而得到规律性的认识。这就是控制论的方法，或者叫“黑箱”方法。这种方法对于复杂系统（比如生命体）的研究特别有用。但是，应该指出：①用黑箱方法所得的关于系统变化规律的认识，依赖于所取的黑箱模型，因而所得的规律往往不唯一。严格说来这是与现行科学规范相悖的。②把研究对象看作是黑箱，实际上还是认为对象和它的背景是可以分割的。所不同者，一是不管对象的具体构造，而论其整体行为；二是不管对象和背景之间相互作用的具体情况，只考虑环境因素的逐一改变（刺激）引起的对象整体行为的变化。而这又实际上意味着：③某一环境因素的改变，不会显著地改变其它的环境因素，即所加环境诸因素是彼此独立的，刺激一响应可以逐一地研究。不难看出，②和③实际上（就其本质而言）依然是分析。正因为如此，现行的科学范式，在一定程度上，能够接受“黑箱”方法。不过，这毕竟是从分析向综合以及分析——综合相结合转变的开始。

科学发展的历史告诉我们，从伽利略、牛顿以来，科学的方法论基础不是一成不变的，而是在实践的挑战中不断地变化的。其中最重要的是：亚原子世界的研究带来的冲击，和向未来的科学学的主题——生命科学进军时所面临的挑战。前者实际上已经改变了经典科学的方法论基础，而后者正在促进现行科学方法论基础的变革。

I　现代物理学的冲击

亚原子世界的探索和相对论的发现，使人们对于物质世界的认识发生了根本的变化，也从认识论和方法论方面给传统的思想带来了巨大的冲击。

时间和空间、质量和能量、粒子和波（场）、动态和静态等等，是现代科学的一系列基本概念。在经典物理学里，物质存在于绝对的、静止不变的三维空间（欧几里德空间）中，其运动和变化用同样是绝对的时间来描述，时间和空间是彼此独立的。而相对论告诉我们，空间与时间都不是绝对的，空间和时间也不

是相互独立的，两者密切联系在一起。整个时—空结构依赖于物质在宇宙中的分布。引力场的作用使空间发生弯曲，空间弯曲的程度决定于物质的质量的分布。而质量也不过是能量的一种形式，是能量的凝聚，著名的爱因斯坦公式Ｅ＝ｍｃ２（Ｅ为能量，ｍ为质量，ｃ为光速）揭示了这一点。

既然质量只是能量的一种形式，那么就不能再把物质看成是由什么基本的“材料”所组成的。我们不可能把物质世界分解成为独立存在的最小单元。所谓基本粒子，实际上并不基本。实验表明，基本粒子是可以互相转化的，能够从能量中产生，又可复归于能量。所以它只是一束能，既是可分的，又是不可分的。由于能量总是和运动、过程等联系在一起的，故亚原子粒子只能以动态的形式存在。它既有空间的一面，又有时间的一面。前者使它表现为具有一定质量的物体——粒子；后者则表现为某种能量过程——波动。可见，粒子和波仅仅是同一实体的两种互补的描述，每一种描述都只是部分正确，且只适于一定的范围。这里的波，是指几率波，它和在特定的位置上、特定的时间内找到这个粒子的概率有关。这种概率并不是表示事物的可能性，而是表示相互关系的概率。因此，不能把亚原子的粒子看成是孤立存在的实体，而应该把它们看成是整体中的一部分。只有认识了所有其它粒子的性质，才能真正认识某一粒子的性质。在高能实验中我们只能通过它们与环境的相互作用，才能考察它们性质。所以，玻尔说：“孤立的物质粒子，只是一种抽象，它们的性质只有通过和其他系统的作用才能定义，才能进行观察。”玻姆则说得更明确，他认为，由于亚原子世界的发现，“人们被引向关于整体不可分割的新观念，它否定了可以把世界分解成隔离的独立存在的部分的经典概念”，“那种观念认为世界的独立的‘组成部分’是基本的实在，而各种系统只是这些部分的特定的、偶然的形式和组合。我们应该说，整个宇宙的不可分割的量子性相互联系是基本的实在，而有相对独立行为的部分仅仅是这个整体中特定的、偶然的形式”。

这种对于宇宙的整体性认识，必然导致方法论的改变。既然宇宙是一个整体，那么作为认识主体的观察者也是这个整体中的一个组成部分。因此观察到的现象应该理解为对象与观察者相互作用的结果，而不再是客观的。人们把观察者的介入看成是量子理论最重要的特点。约翰·威勒就这样说过，他说：“关于量子原理，没有比这更加重要了，它推翻了关于世界可以‘坐落在外’的概念”。“要描述发生了什么事情，就应该抛弃‘观察者’这个词，而代之以‘参与者’这个新词”。以“参与者”代替“观察者”；或者用玻尔的话来说，既是“观众”，又当“演员”，这是对经典的科学的方法论的巨大冲击。因此，海森伯格说：“只有当一个人意识到物理学的基地开始移动时，才能理解现代物理学最新发展的强烈影响；这种运动引起的感觉是，这块基地将同科学分离。”爱因斯坦也在他的自传中写道：“当我竭尽全力想使物理学的基础与这种知识相适应时，我完全失败了。仿佛这块基地同更深的基础分离了，似乎哪儿也找不到一个可靠的基础可以把它建立起来。”显然，爱因斯坦所说的基础，是指方法论的基础。

但是，科学发展的历史事实是：亚原子世界的发现并没有使现代物理学同科学的基础分离而漂落无底深渊。相反，科学修改了它的范式，使得亚原子世界的发现登上了现代科学殿堂的尖顶。改变的方式是：在观察　者的‘大脑’和‘感官’之间切上一刀，把‘感官’（包括作为感官的外延的观测系统）和被观察对象看作一个整体，去当演员，而观察者的‘大脑’则当观众。从而在这个新的意义上，保证了观察的‘客观’性。所以，现代物理学的新发展已经改变了科学的经典的方法论的基础，只是它离我们的日常生活的宏观世界距离较远，因此科学的方法论的这种改变，还没有为科学界的大多数人所接受，因而大多数人仍在因袭经典的科学的方法论原则；另一方面亚原子世界的研究引起的方法论的改变，并不否定经典的方法论原则，只是弄清了它的适用范围，而在新的范围（微观和宏观世界）里确立了新的方法论原则。按照费耶阿本德的说法，这体现了科学发展中的“扩散原理”。作为现代科学方法论基础，整体论和构造论（整体是由局部构成的）在某种意义上是互补的。

II 生命科学的挑战

“未来的世纪是生命的世纪”，“生命科学是本世纪末到下世纪的带头学科”等等，这些命题是人所熟知的。但是未来的生命科学，尤其是关于人的生命运动规律的研究，到底有哪些特点？有哪些要求？则并不十分清楚。

对于生命现象，科学界历来有两种看法：一是还原论，一是生机论。还原论认为，一切复杂的运动可以逐级还原为较简单的水平的运动，整体的运动可以逐级还原为构成整体的各组元的运动。比如，人的生命运动包括精神和肉体两方面。按照还原论的观点，心理过程可以归结为生理运动，个体的生理运动可以逐级简化为系统、器官、组织、细胞、亚细胞组织，直至生物大分子的运动。于是生物大分子的构造与功能决定了个体的生命运动。进而，生物大分子的构造、功能，取决于构成它的各原子基团、原子、键等的性状和行为，而这又决定于构成它们的基本粒子的运动。这样，人的生命运动最终还原为基本粒子的物理运动了。从方法论而言，还原论必然倚重于分析。

生机论者认为生物体和无生命体有本质的不同，把生命体逐级分解为各个组元，把生命体的生命运动还原为简单的化学运动、物理运动，就丧失了生命的活的本质，因而是没有意义的。生物体遵循自己的独立的规律，可以不遵循物理学的或化学的规律。他们把表征生命的活的本质称为生机。　近年来，由于ＤＮＡ双螺旋结构的发现，遗传密码的研究，生物化学、生物物理学等的发展和遗传工程的兴起，还原论得到了强有力的支持，一时颇占上风。生机论一直苦于找不到什么实验的证据以证明有“生机”或“活”的本质的物质的存在。但信息论、控制论、系统论以及计算机科学的发展，为生机论者带来了一线光明——生机，或生命体的活的本质，在于秩序（信息）之中。

显然，两种看法都有一定道理，但都是片面的。还原论的背后实际上有一个先验的假设，当系统（整体）分解为组元时，孤立的组元的性状是和它在系统（整体）之中时一样，或近似一样的。然而，这个先验的假设是错误的。因为，①这个假定只有对线性系统是正确的，而多样化的物质世界里非线性作用是普遍存在的，而生命体本质上都是非线性系统。对于非线性系统，由于各组元之间的强烈的相互作用，组元在系统内的性状是和孤立组元很不一样的。许多无生命系统的研究已经证明了这一点，生物世界里这种例证更多；②这个假定只看到质和能，忽略了信息，而信息是物质世界的三大要素（另外两个是质和能量）之一，物质之所以能被我们认识，就是因为它们各有特定的信息。而在系统中的组元和孤立组元所包含的信息是很不一样的。心理学中完形论的一条基本定律——成员特性律说的就是这个意思。另一方面，生机论把生命运动和物理规律对立起来也是不正确的。因为生命运动是建立在物理运动、化学运动等多种运动之上的高级形态，生物体亦是在物理世界的背景上演化出来的。他有自己的规律，但必须遵从物理的规律、化学的规律等等。

辩证唯物主义认为，生命运动是建立在心理运动、生理运动、化学运动、物理运动、机械运动等各种形式的运动的基础之上的特殊运动形式。因而生命运动必定在一定程度、一定范围内遵循心理学的、生理学的、化学的、物理学的和力学的基本规律。而要认识生命运动的规律，除了要研究各种心理活动和生理过程的规律外，还必须认识生命现象中的化学的、物理的和力学的关系，以及它们和心理、生理过程的关系。因此，物理学的方法，化学的方法，生理学的方法和心理学的方法等等，一句话，现代科学所用的分析的方法，对于认识生命运动、人的生命运动规律来说，是必不可少的，是基础。

另一方面，生命体是开放的、非线性的、多层次的超巨系统，各层次不同元素之间、各层次之间、不同层次的元素之间、元素和层次之间，存在着多种多样的相互作用。对于一个系统来说，信息是极其重要的，必须用控制论的方法，即综合方法进行研究。为了减轻、消除综合方法所固有的任意性，应该将上述分析方法和综合方法结合起来。即在系统的背景上进行分析的研究，再在分析的基础上建立综合的模型，作综合的考察。这就是常说的综合——分析法。这种方法对于生命现象的研究来说也是十分必要的。

但是，当我们研究人的生命运动时，无论是分析，还是综合，或者是综合——分析相结合，都只能认识一些局部的规律。要认识人作为人的整体的生命运动规律，这些方法都是不充分的。因为：

（1）人的生命运动是精神和肉体的统一，而且人的精神活动是人之所以为人的根本标志。而现代科学的认识论和方法论的基础是：物质和精神分离、对立。因此，无论是构造论（局部构成整体），还是整体论，都不包括人的精神在内。因此，在经典的科学方法论里，认识主体和认识客体是可以分割的，是能够进行客观的观察的；而对整体论来说，认识的主体和客体虽无法完全分离，却是可以区分的。因为认识的主体是人，认识的过程是人的精神活动，而认识的对象是物

质世界。在科学实践中，这表现为：在定义一个被考察系统（客体）时，要把它孤立起来；而在观察时要使它和环境（包括观察者）发生相互作用，但又要使考察对象尽可能减少或摆脱由于观察而引起的外部干扰。在人的生命运动规律的研究中，研究对象中很重要的一部分是人的精神活动，而认识的过程是主体的精神活动和作为客体的人的精神活动的相互作用。此二者不仅是不可分割的，而且是无法区分的。此时，既无法明确地定义一个孤立的待考察系统，更无法使待考察系统（人的精神）摆脱由于观察而引起的外部的（精神的）干扰。因此，现代科学的方法论实际上对此无能为力。正因为如此，当代人本主义心理学派明确宣布，他们所研究的是对个人和社会有意义的问题，而不是客观性，明白地抛开了现代科学的范式。

（2）人的认识活动是人的高级的精神活动，它本身就是人的生命运动的一个组成部分。人类实践的经验告诉我们，只有高级的运动形式才能概括低级的运动形式，只有高级的运动才有可能“量度”、“感觉”低级的运动形式，只的高级的精神活动才有可能认识较低级的精神活动。就好象一把刻度为毫米的尺子不可能去量长只有几微米的东西一样。因此，只的从质的方面高于常人认识活动或其他高级精神活动的精神活动，才有可能认识常态下的精神运动的规律。所以，认识整体的人的生命运动的规律，需要有一种方法，使认识的主体（人）升华到一种和常态有质的差别的高级的精神状态。

满足这两个条件的方法，在现有的科学王国里是找不到的。而气功作为研究人的生命现象的方法，恰好能够满足这两个条件。显然，以人的整体的生命运动为目标的未来的生命科学，需要科学的方法论的变革，需要科学的认识论的变革，需要与常态认知对立而又互补的超常认知，作为认识自身生命运动的一种基本方法。一句话，未来的生命科学的真正突破，需要气功，需要两者的有机结合。而这必然导致科学本身的根本性的变革——科学革命。而且，这一变革比之于30年代亚原子世界的发现，要巨大、深刻得多得多。所以，气功效应的科学实验引起种种指责和非难是不足为怪的。

纵观人们对于气功科学实验的批评和非难，除了在些实验本身（硬系统）的毛病外，一个基本问题就是：在论及实验的可重复性等时，往往见物不见人，只注意硬系统的可再现性和相似性，忽视了对软系统的要求，甚至把气功实验中对软系统的要求，视作“诚则灵”、“信则有”之类的江湖伎俩而不屑一顾。因为，习惯于在现代科学范式下工作、思考的人们，已经把精神和物质的分隔和对立、主体和客体的分离和对立公理化了，视作理所当然。习惯成自然，这是可以理解的。但是，有些挂着科学招牌的机构，组织了一些气功师和科技工作者，按预先设计的作弊方法，当众表演“特异功能”。然后现身就法拆穿西洋镜，试图以己之伪，证特异功能和某些气功效应之伪。这种手段不禁令人想起鲁迅先生早就痛斥过的三十年代文坛几条乏走狗的“新时代批判法”，其一就是先画一幅漫画曰：“此乃某某’；然后就对着这幅漫画痛骂某某。这种做法，实际上是非常

不科学的，是出于无知——对气功无知，对科学无知，或者是出于偏见。而偏见比无知离开真理更远。

从德谟克里特、亚里士多德→牛顿、伽利略→量子论，相对论，控制论，科学发展的历史表明：科学的进步要求方法论的变革，且总是以方法学的变革为标志的。生命等复杂现象的研究，使得科学在继续分化的同时，趋于综合，形成了很多交叉学科、横断学科。对于原有的学科来说，那些边缘、交叉领域正是它们的生命力之所在。可以预期，在未来的岁月里，科学在深化的同时，综合的趋势将会越来越强烈。而未来的科学，将是整体化的科学。而科学的整体化，不仅是现有科学各学科之间横向联系的加强、扩大和交叉领域的开拓，以及各学科向纵深发展时继续分化和由此带来的新的综合。更为重要的是打破现代科学的范式，在物质——精神辩证统一的一元论整体观的基础之上，把人的生命所固有的认识世界的两种方法（常态认知，以现代科学为代表；超常认知，以气功实践为阶梯）有机地结合起来；进而从此出发，重新认识人类认识史上的全部经验和知识，实现西方现代科学和东方古典文化的真正结合。从而获得对物质世界（包括人类自身）运动规律的整体性的认识，形成新的、整体与局部辩证统一的知识结构——新的整体化的科学体系。这将是人类认识史上的一个新飞跃，它将为人类文明开辟更加美好的前景。

在这一伟大的变革过程中，以物质和精神统一的一元论整体观为核心“中国传统科学思想的复合体”，将会“发挥大于人们所承认的作用”（李约瑟）。

第四节 气功学的方法论、认识论基础

“观”（观察）和“思”是古人、今人认识世界的共同途径。“观”和“思”的方法和“工具”（包括感官）的使用属于方法学问题，而指导“观”和“思”的一般原则，则属于方法论的范畴。显然，方法论和人们对于宇宙的总的认识（宇宙观）是分不开的。实际上，没有离开宇宙观的单纯的方法论，也没有不涉及方法论的孤立的宇宙观。因此，中国古典的整体观本身就是宇宙观和方法论的统一。

不同于以亚里士多德为代表的古希腊的整体观，也不同于现代物理学的发现所揭示的宇宙整体观，中国的古典整体观认为：自然界是一个物质和精神统一的整体。它们的根本不同在于前二者是以物质和精神分离和对立为前提的，是二元论的物质世界的整体观；而中国古典整体观是物质与精神浑然一体的一元论的整体观。这个整体观是整个气功学的理论基础。

按照这个古典的整体观，自然界万物可分为无形的“道”（“气”）和有形的“器”两大类，，所谓“形而上之谓道，形而下之谓器”（《易·系辞》）。前者又称为“无”，后者则称为“有”。进而，“无”又可细分为四个层次，即《道德经》所说的：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”和《易·系辞》所说的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这里，“三生万物”

和“四象生八卦”，属于由“无”而“有”的变化。“道”和“易”（又称无极）、“一”和太极，“二”和两仪（阴阳）、“三”和四象都属于“无”的范畴，但分属不同的层次。

最基本的层次是“道”（又称“易”或无极），它是自然界一切存在的本体，自然界的整体性即根源于“道”这个本体的统一性和整体性。故庄子曰：“道通为一”。“道”无形无碍，无处不在。它独立于时间和空间，没有过去、现在和未来的分别，且既是“至大无外”又是“至小无内”。是自然界最基本的实在（存在）。其它一切形式的存在都是“道”在不同层次上的体现，而它本身存在于自然界一切形式的实在之中；它化生万物，而自身不变。

“一”或“太极”是指元气。《淮南子·天文训》说：“虚廓生宇宙，宇宙生气。”关于宇宙，《尸子·卷下》曰“天地四方曰宇，往古来今曰宙。”可见宇宙是指空间和时间。作为自然这个物质整体的一部分，宇宙是由自然的本体“道”化生的（“虚廓”二字描述“道”的性态，这里代表“道”）。而在宇宙创生的过程中，“元气”亦随之形成。这就是“道生一”的过程。因为“元气”是“道”化生的，故“元气守道”（《太平经》）。另一方面，“元气”又是构成宇宙这个整体的基本存在，是“道”在宇宙中的体现，故《太平经》又说：“元气行道。”“元气”行“道”，则化生宇宙间的万物。

有人或许指责这种说法是唯心主义。其理由是如果说宇宙有开始，就是说宇宙开始以前可以没有物质世界。因而在理论上必然导致无中生有的结论，这就是唯心主义。这种指责是没有根据的，它起因于对“虚廓”二字的误解，和源于常识的“宇宙无限”的成见。如前所述。“虚廓”二字并非说没有物质，而是描述原始物质世界的混沌虚空（无形）的状态，这和老子《道德经》里关于“道”的性状的描述是一致的。宇宙的创生意味着物质世界从混沌的无时空的存在状态，转变为以时间—空间为框架的存在状态。唯物主义告诉我们，时间和空间是物质存在的形式。在逻辑上它没的排除非时空形式的物质存在。把时间和空间当作物质存在的唯一形式，因而把宇宙或者说把物质存在的一种形式（时—空），等同于物质本身，这是先验的。现代宇宙学的研究表明宇宙是有限的，是有其创生和发展过程的。

“二”（两仪）是指阴阳二气，由元气衍生，与一般所称之阴阳概念不是一回事。俗称的阴阳指有形之物的两种相对的属性；这里的阴阳则是一种属于无形之气的物态。但它不同于“淳和未分之气”的太极状态：属阳的气，其性“动而流行”；属阴的气，其性“静而凝聚”。两者不仅互为依附，而且互相转化。按《淮南子·天文训》的说法，元气分阴阳二气以后，“清阳者，薄靡而为天；重浊者，凝滞而为地。天地既形，万物滋生”，人类也形成且繁衍。因此，天地（包括万物）作为一个整体，其特性体现于阴阳二气的运动，即天地万物统一于阴阳二气。所以《内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，万物之能始也。”又说，“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

然而，由阴阳二气交感而化生有的万物，还必须经过一个从“无”到“有”（“无”中生“有”）的一个转换阶段。这就是所谓“二生三”，或者叫“两仪生四象”。这里“三”是指阴、阳二气和二者的和合——“和气”，亦即太阳（阳中之阳）、太阴（阴中之阴）和少阴、少阳。我们知道任何有形的物质（“器”）都有形（形体）、气、质三个要素，或者用现代科学的语言来说，宇宙间一切实体性的物质均由材料、能量和信息三者构成。这里“质”是具体的“器”区别于其它的“器”的特质，相当于特定物质所固有的特征信息；“形”即具体的“器”的形质，即材料和结构。而“气”是把“器”的“形”和“质”联系在一起的中介。按照古典的整体观，在具体的“器”的孕育阶段，必定有一个与之相应的无形的对应体存在，在那里“器”将成而未成，“质”、“气”、“形”将分而未分，这就是“三”。其中，太阳之“气”，为“器”之“质”的本源；太阴之“气”，为“器”之母体；而少阴、少阳之“气”，则共成“器”之“气”。三者混而为一，即谓之“三”（或“四象”）。它是由“道”而化生“器”、从“无”到“有”的阶梯，而它本身属于“无”，属于“气”，不属于“器”。

从自然的本体——“道”，而“元气”——宇宙之“道”，而阴阳（二气）——天地之“道”，而四象（“三”）——“器”之“道”，这是“无”的四个层次，它们共存于自然界万物之中，在时间和空间上。“相即（即同一）相入，圆融无碍”。把千差万别的、分离的有形的物体结合在一起，形成一个统一的整体。

“器”是宇宙间有形万物的总称，它们是由“道”而元气，而阴阳二气，而经由“三”所生成的。“三”的具体内涵（质和量）不同，是“器”这一层次的物质千差万别的根源。人是“器”的一种，人区别于其它的“器”的特质，在于人的精神，在于人的“性”，在于人的“心”。这些在气功学里统称为“神”，它是人的特质，人的生命运动的主宰。而人的“神”来自人的先天混元气（“三”）中的阳中之阳，来自天（阳气）之精，来自元气之精，来自“道”。因而，“神”也是人和宇宙、和“道”相连结的枢纽、“机括”、通道。所以荀子说，“人何以知道，曰心”，而“心者神明之主也”。另一方面，人之“形”生自人的先天混元气（“三”）的阴中之阴，称为“精”，而且终人之一生，人之“形”均赖“精”以为养。而人之“气”则将人之“神”和“形”（精）结合成一个整体。因此，人是“神”、“气”、“形”的三位一体，而“精”、“气”、“神”则是人的生命的三大要素，故古人称之谓“人生三宝”。因此，人是自然整体的一个不可分割的组成部分，是以精、气、神为三要素的形、气、神的三位一体。人的生命体现于人和宇宙万物的相互作用之中，体现于人和人的相互关系之中，亦体现于他自身内部的精、气、神的生化运行之中。而天（自然）人关系起着决定的作用（整体决定局部）。这就是古典的天人整体观，就是古人对人的生命运动的总认识，也是气功学的基本原理。

不同于“道”，一切有形的物质都有一个发生、发展和消亡的过程。这就是“器”的“生命”（广义）。关于“器”的内部运动，以及它的内部运动和外

部环境的关系，《黄帝内经》将此归结为“出入升降”四个字，《素问·六微旨大论》说：“是以出入升降，无器不有。故器者，生化之宇也。器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降，化有大小，期有远近。”人的生命也取决于“出入升降”，故岐伯曰：“出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏”。这里，出入是指人体内外的物质交换，包括有形之物的“吐故纳新”和“新陈代谢”，以及无形的“气”的交换；而“升降”，则是指人体内部气机的升降和气化过程。

“器”与“器”之间可以互相转换，一个“器”的消亡可能意味着另一个（或一些）“器”的生成。但归根结底，“有”终将化归于“无”，“器”终将归复于“道”。故张载说：“太虚不能无气，气不能不聚而为万物，万物不能不散而为太虚。”又说：“阴阳之气，散则万殊，人莫知其一也。合则混然，人不见其殊也。气聚为物，物溃反元。”（《正蒙乾称》）

万物生成于“道”，而又复归于“道”，而“道”与万物同在而不变；“道”与万物“相即相入，圆融无碍”，“遍流万物而不殆”。因此，宇宙间万物的千差万别，都是“道”这个自然本体的本性的体现，因而也是宇宙这个统一的整体的不同方面。根据这一整体观，整体和局部的关系可以归纳为以下几个方面：

（1）局部决定于整体。宇宙的变化规律决定了宇宙内万事万物的运动。而“元气守道”，宇宙间的一切都是其自然本体——“道”的本性决定的。

（2）局部体现了整体的性状。既然万物皆生成于“道”，那么万物都体现了“道”的本性，“道”性存在于万物之中。因此，概括（1）和（2），可以这样说：即局部决定于整体，而整体体现于所有局部之中。

（3）局部之间的相似性。既然局部体现了整体的特性（因为整体决定了局部的特性），那么局部之间就有同一性、相似性。正是基于此，所以古人才“始作八卦，以类万物之情”。即用泛化的系统模型，来描述、研究万事万物的变化规律。

（4）局部的能动性。乍一看来，整体决定性似乎有点宿命论的色彩，其实不然。整体观认为，在遵从整体运动的一般规律的前提下，整体的成员（“整体”的局部）是能动的，它可以借助于整体的特性，通过自身能动的运动，进一步协调自身和整体不同层次的关系，协调自身和整体内其它成员的关系，从而改变自身的状态，甚至发生质的飞跃。气功就是作为自然产物的人，通过自身能动的努力，改善自身状态，改变自己命运的有效方法。

关于这一点，古代气功典籍中论述很多。比如，《阴符经》里，把“天地”这个整体分为天地、万物（除人之外）和人三个部分，指出：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，天地之盗。”如果人能够掌握“盗机”，那么，人就可以盗之于天地，而不被盗于万物，那样就会“百骸理，万化安”，人的生命运动就会得到改善。得“盗机”，就要练功。又如，宋陈抟的《先天图》和宋周敦颐的《太极图说》两张图是相近的，就差了个箭头。后者箭头向下，说的是“顺则生人”之理，强调的是整体（自然）对其成员（人）的决定性；前者箭头向上，讲的是

“逆则成仙”之道，强调的是作为整体（自然）一员的人的能动性，以及如何发挥这种能动性。

归根结底，我们认识整体（自然）的决定性，目的就是为了逆而取之，利用这种决定性来发挥我们人的能动性，来改变自身的命运。整个气功学讲的就是这个认识—改造过程的道理和方法。而庞明教授编创的智能气功、混元气理论及混元整体观，更直捷、简明地指出：“世间万事万物的变化均是诸事物混元气的混化（气化）运动所决定的，人的（超常状态）‘意’可直接作用于万物之混元气而改变其运动和状态。”这充分体现了大自然整体之中人（个体或群体）的能动性。

（5）整体的层次性。在中国古典的整体观里，整体是有层次的。最高层次的整体是自然，它是一切存在（包括时—空的，和非时—空）的总称，其本体是“道”；其次是宇宙，其本体是“元气”（“道生一”）；再其次是“天地”，其本体是阴阳二气。在“器”的层次上，就像系统的划分一样，整体的概念是相对任意的。对气功来说，重要的是人，即把人的精神和肉体作为一个整体来看待。由此可见，在中国古典的整体观里，精神是作为人的生命的整体的一部分，而纳入自然整体之中的，物质和精神是浑然一体而不可分割的。

鉴于整体的层次性，所谓整体观，意味着：①一方面要把认识的对象当作一个整体来研究其变化规律，另一方面又要把认识的对象看作是比它更高级的层次上的整体的一部分，在所有高层次的整体的背景之中，来进行考察，只要有可能的话；②对于不同层次的事物，应该用与之相适应的方法去认识它。这就是老子所说的“以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下”的意思；③对于气功来说，则从不同层次的整体观来认识人的生命现象，是形成不同流派的功理、功法的根源。

根据上述整体观，人是自然整体里的一个不可分割的组成部分。从这种整体观出发，以气功实践为基本方法的认识活动在方法论方面有五个根本的特点：

Ⅰ 认识的主体和认识的客体在认识活动的过程中是统一的整体

现代科学的认识论和方法论里，最根本的一点是力图把认识的主体和认识的客体截然分离，以确保科学实践和科学理论的客观性，或者说得更确切一些，确保其可检验性。无论是分析，还是综合，抑或是分析—综合相结合，莫不如此。但是，自然界本质上是一个整体，主体和客体的人为的割裂，实际上已经改变了认识的对象。这样所得到的认识，是投上了主体阴景后的有关客体的知识，而不是客体本身的规律。若认识的对象是无生命物体的一般运动，或者是生命现象的一些简单问题，这种“阴影”所带来的差误或许是无关宏旨的，或者是可以修正的。但是，对于微观世界、宏观宇宙和生命运动（尤其是人的生命运动）的精细

规律来说，这种把认识主体和客体绝然分开的做法，从根本上来讲是行不通的。现代科学的发展实际上已经碰到过这个问题。比如，在亚原子世界的研究中，独立的客观的观察者是不存在的，他成了他所观察的世界的参与者，从而影响被观察物体的性质。所以，著名物理学家海森堡说：“我们所观察到的并不是自然，而是用我们提问方法所揭示的自然。”从方法论来说，事件的观察者变为事件的参与者，这是对原有科学规范的一大冲击。但是，认识的主体虽然失掉了“客观”的身份，成了演员，但主体和客体的区别依然存在。因此，他所观察到的“并不是自然”。而如前所述，对于精神和肉体统一的人的生命运动来说，对于“天人关系”来说，要对此，无能为力。区分认识的主体和客体实际上是办不到的。对此，现代科学的方法结论无能为力。

不同于现代科学的方法，气功实践作为认识世界的方法是不区分主体和客体的。庄子说得好：“物无非彼，物无非是。自彼则不见，自是则知之。”欲真正认识事物，就要做到“彼是莫得其偶”（主体和客体浑然一体，无分彼此），这样才能“照之于天”，即按其自然的面貌来认识它。有趣的是《奥义书》里有这样一段话：“但是那里每一样东西都只能是它本身，既然如此，有谁以什么方式可以看见它？有谁以什么方式可以闻到它？在谁以什么方式可以尝到它？”意思和庄子的说法差不多。

II 强调从物质世界的同一性去认识事物

一般认知活动中，人们总是通过认识对象的特殊性，既它和作为其背景的其它事物的差异，来把握认识对象的。而通过气功实践认识世界时，则更强调从客体和主体的同一性出发去认识事物。这一点庄子讲得很明白，他认为凡物“自其异者视之，肝胆楚越也；自视同者视之，万物皆一也。”而要获得关于世界的根本认识，则应当“物视其所一而不见其所丧”（《庄子·德充符》）。这种认识方法的好处是“照之于天”，自然而完整。但也因为强调了同一性而所得认识不免有些模糊。

III 通过“修此”（改变认识主体本身）而“知彼”

不同于现代科学认识事物的方法，通过气功实践来认识世界时，不对客体作任何规范（简化、假设、孤立、模型化等等），而是改变认识的主体，使其生命运动状态以生跃迁。借助于认识主体在高级状态下敏锐了的感知能力和智能，来认识客体的整体运动的规律。如果认识主体的生命运动状态能达到荀子所说的“大清明”境界，那么，“万物莫形而不见，莫见而不论，莫论而失位。”就能获得关于客体的正确认识。这种认识事物的方法，对于研究人的整体的生命运动的规律、对于认识人的精神活动、对于“天人”关系的研究等等来说，尤为必要。或许可以说是唯一的途径。

Ⅳ 认识世界和改造世界的统一

这里的“世界”就是指人，指认识主体本身。气功实践是人认识自身生命运动的基本方法，也是人改造自身生命运动的过程，它们是合而为一的。

Ⅴ 气功实践和社会实践的统一

对气功实践来说，关键是人的精神状态。而人的精神状态和人的社会实践有密切关系。因此，气功的实践必定是“功”与“德”的统一。功是德的基础，德是功的体现；练功（修身）就是修德，修德是练功的继续和深化。二者也是合而为一的。

应该提出，这决不意味着气功和气功学的认识世界的方法比现代科学更为高级，因而可以包容后者，取而代之。气功实践作为认识世界的另一条途径，固然有其卓绝之处，但也有它的固有的缺陷。那就是：

1. 在物质文明尚未高度发达、人不得不束缚于生活资料的生产的必然王国里的时候，气功实践只能局限于少数人，因而通过这种方式获得的对于世界的认识必然带有神秘性。在这种情形下，少数人通过气功实践获得的关于世界的认识，只有和大多数人的常规认识和常规活动相结合，才有可能推动人类文明的进程。新石器时代人类文明飞跃，就是二者有机结合的结果。但由于两种认知活动在方法论、认识论基础上的对立，以常规认识为基础的人类物质生产的进步，使得以气功实践为基本方法的超常认知活动变得越来越神秘，越来越远离人类物质文明发展的主线，而落入了宗教的桎梏。

2. 在精神和物质相统一、天人统一、主体和客体相统一的整体观方法论原则下，人的超常认知活动必然是内求诸己，“自其同者而视之”，以及万物。这对于认识宇宙的本体、认识人的生命的本质、认识形而上的“道”或“气”的演化规律等来说，无疑是正确的，因而优于常规的认识方式。但是，在获得正确的世界总体图景的同时，对于这个世界总体各个细节、各种具体规律的认识，却具有固有的不确定性和模糊性。因为，对于形而下的“器”（有形的万物）的世界的认识来说，正确的认识论原则应该是：“自其异者而视之”。这正是常规认知过程的出发点，也是现代科学的认识论原则。人类生活资料的生产，直接依赖于人类对“器”的世界的规律性的认识。因而自农业文明进入高潮（铁器的广泛使用）以来，推动人类文明主流（物质的生产）进步的是以科学技术为代表的常规认知和实践，而不是以气功实践为基本方法的超常认知。在这方面，常规认知无疑居于优势。也正因为如此，科学赢得了她的权威。

3. 历史地看，气功实践都是少数人个体的活动。这种实践所获得的关于宇宙本体和人的生命的本质等的认识固然是正确的（这是由本体的同一性所决定的），但是，对于事物的具体的认识，却是受当时的文化背景、个人的社会实践

等因素所制约的。不仅如此，由于人的生命运动的超常稳态是多层次的，不同层次的超常稳态下所得到的认识也很不一样。所以，以气功实践为基本方法的超常认知活动所得到的关于世界的认识，也具有各种各样的局限性。气功门派林立，门派之争等即为一例。

总之，从方法论、认识论基础来说，气功和现代科学是对立而又互补的。奉现代科学（包括它的方法论、认识论基础）为金科玉律，来否定气功效应实验和广大群众实践的结果，固然是不对的；但是，把气功和气功学（包括它的方法论、认识论基础）奉为至高无上，甚至于认为西方科学已经日落西山，气息奄奄，而唯“东方科学”（以气功学为代表）正葆其美妙之青春云云，这同样也是芒唐的。东、西方的文明史（尤其是现代史）充分说明了这一点。

对立又互补，“对立即互补”，这才是气功、气功学和现代科学之间的辩证关系。二者统一于对同一宇宙的认识之中。

第五节 气功科学实验的方法论和方法学问题

法论和方法学问题世界是个多面体，需要多方面的认识。因此，科学和气功学这两种对立的方法论、认识论在更高层次上的统一，是人类文明未来发展的必然，而这将是一个漫长的过程。俗话说得好：“千里之行，始于足下。”气功效应的科学实验就是这一漫长的历程在当代的出发点。那么，气功效应科学实验的方法论、认识论基础应该怎样建立呢？我们认为：

1.气功效应的实验（或者说气功实验科学）必然突破现代科学范式中关于精神和物质的绝对的分隔和对立的先验假设的限制，而以精神与物质相统一的“天人整体观”，和“形”、“气”、“神”三位一体的人的生命的整体观为其方法论基础。

2.把气功效应的主体（气功师或特异功能者）和有关的观测系统及其环境（包括“硬”件和“软”件两大部分）看作是一个整体。在充分计及观察者既是演员，又是观众的双重身分的前提下，尽可能把观察者和被观察者系统（上述整体）分隔开来（相对地），作相对客观的考察。

3.实验的硬件系统的设计和操作必须严格地遵循现代科学的范式，而软件系统的设计和操作则应满足气功学的范式的要求。在整个实验系统（2 所述之整体）近似相似的条件下，气功效应的实验应该且必须具有可检验性，即实验的结果具有可重复性（统计）。

4.在上述方法论、认识论原则（1～3）的基础上，针对气功效应实验的特点，形成气功实验科学的方法学体系。只有当这种独特的方法学体系逐步形成并日趋完备之后，气功效应的实验研究才有可能以某种新的科学的（范式化的）形态出现，并逐步取得社会的公认。

为了进一步探讨气功科学实验的方法学原则，对现有的气功效应实验进行模式分析是十分必要的。

Ⅰ 气功效应实验的几种模式

这类实验的模式可示意如图3—1。这里，输出｛Ｅｉ｝　0为常态下测得的参数集合；而｛Ｅｉ｝为练功状态下测得的同一参数集合。对｛Ｅｉ｝与｛Ｅｉ｝　0作统计分析，就可以得到气功内效应的一些结果。从方法学来讲，这类实验的共同问题是：

一、开“窗”的原则

开“窗”应以不引起系统状态的显著改变为原则，或者，开“窗”引起的系统状态的改变是稳定的（达到某种新的稳定状态），而且是已经确知的。这个原则说起来好象很简单，实则不然，有些实验就不符合这一原则，著名的胆汁引流实验即为一例。在该实验中，｛△Ｅｉ｝＝｛Ｅｉ｝－｛Ｅｉ｝。到底是不是气功所致是难以断言的。因为，引流手术引起的响应并不确知。还应当指出，气功实验中的开“窗”原则不仅限于生理学的要求，还包括心理学的要求和气功的要求。比如，有人用半导体点温计观测练功时人体体表不同穴位的皮温变化，由于点温计与不同穴位接触，这就很难保证它不干扰受试者使之偏离正常的练功状态。

二、样本的设计

气功内效应实验样本的设计，不仅要满足生物学、生理学实验的要求，还必须考虑心理因素和气功学的特殊要求。功法、练功历史等因素尤为重要。有人曾用ＡＧＡ780红外热象仪观察过10位练功者练功过程中面部和手掌红外辐射的变化，结果有些受试者变化很显著，但有的没多大变化，且变化的方向亦不同。因此统计的结果是没有改变。这里，一个重要的因素未被计及，即10位练功者的功法是不同的。所以，样本设计总要符合气功学的要求，对于气功效应实验来说是至关重要的。

三、实验条件很难严格控制

在生物学、生理学中，在体试验的条件控制就已经是一个相当棘手的问题。由于气功内效应与心理因素、气功实践等有密切关系，气功内效应实验的条件（边界条件）是很难严格控制的。因此，实验结果的分析必须十分谨慎。

四、固有的不确定性

人体是一个复杂巨系统。对于复杂系统来说，同样外部条件下，引起某一（或某些）状态参数变化的机理是不唯一的。因此，很难从观测到的参数改变，断言内部发生了什么样的变化。因此，气功内效应实验能够告诉我们的是：练功时，生命运动的状态发生了什么样的改变。要想据此进一步弄清气功治病的机理是不现实的。70年代以来国外关于ＴＭ功研究成功的经验。和我国从50年代末以来关于气功治病原理的研究进展甚微的教训，都说明了一点。

五、值得一试的改进：准静态→动态

图 3—1 所示为准静态实验的模式，若改为如图 3—2 所示的动态实验，则（ｉ）灵敏度提高；（ｉｉ）不可控的扰动作用下降。因而有可能获得更为确定的结果，诱发脑电—皮电效应（ＧＲＳ）等实验即为此例。

Ⅱ 气功外气效应实验（A）——生物效应

图 3—3 所示为气功外气效应实验的一般模式。目标系统是广谱的。从人，动物和植物，生物器官和组织，细胞和微生物，生物大分子，无生命的仪器、仪表及试样，到化学反应、分子、原子乃至亚原子世界，都可以作为气功外气效应的作用目标系统。一般来说，系统越复杂，对外气响应的灵敏性越高；但就效应的确定、可靠性而言，目标系统越简单越好。

外气生物效应实验的一般模式如图 3—4 所示。 不难看出：

1. 外气对于目标生命体的作用是多途径的，至少有五种可能，即：Ａ 1，Ａ 2＋Ｒ 1，Ａ 1＋Ａ 2＋Ｒ 2，Ａ 1＋Ｒ1＋Ｒ2，（Ａ 1＋Ｒ 1＋Ｒ 2）＋（Ａ 2＋Ｒ 2）＋（Ｒ 1＋Ｒ 2）。显然，信息水实验属于第二种（Ａ 2＋Ｒ 2）；一般的动物效应实验则介乎第一、四两种之间；而著名的气功外气杀菌实验实际上是第五种类型。严格说来，“外气杀菌”这一论断是不严格的，应该是外气作用于细菌——培养基体系，对细菌的生长起了抑制（或促进）作用。

2. 一般来说，外气生物效应的实验里目标生命体在受外气作用后，都有一个培养时期。在此期间，试验组和对照组生长（饲养）条件的严格控制是极其要紧的。

3. 外气生物效应实验可以作图 3—5 所示的改进。这种改进将有助于获得更为确定的实验结果。

Ⅲ 气功外气效应实验（B）——物理、化学效应

从方法学来看，这类实验目前有两种模式，分别如图 3—6（ａ）、（ｂ）所示。

这类实验的方法学要点是：

一、检测系统的机理清楚，性能稳定，且在实验过程中可以随时标定。由于功能人的“意”、“气”可能作用于检测系统的任何环节，因此，检测系统的环节越少越好。

二、试样对环境干扰不敏感，稳定性越高越好（当然难度亦随之增大）；试样发生所观察的反应的物理、化学机制是确定已知的。

三、实验系统本底清晰，且有足够的统计游程。

四、检测系统的三种状态：本底、标定、检测在实验过程中是由检测系统操作者随机转换的。实验过程是双盲的，但气功功能人的意念目标是事先约定的。

五、环境系统的硬件部分按现代实验科学的条件严格控制，但软系统部分只能尽人事。　以上五点对于气功物理、化学效应实验结果的可靠性起着决定性作用。

Ⅳ 气功效应实验的方法学原则

根据气功效应实验所揭示的这类实验的固有特点和上述模式分析，我们认为气功实验的方法学原则应该包括以下几个方面：

一、气功实验中，功能人和观测系统是一个整体。其中硬系统的设计和操作必须严格地遵循现代科学的范式，而软系统的设计和运行则以气功学的范式为准则。

二、在气功实验中，功能人既是实验系统中的能动环节，是实验的主人，又是被考察的对象。他和观测系统是不可分隔的整体，和观察者之间也有着不可分割的联系。因此，和一般的生理学、心理学实验不同，气功实验的受试者（功能人）与观察者的关系是合作与对立的统一，而以协调合作为主；是主动与被动的统一，既要尊重其意愿，充分发挥其能动性，又要严格地遵照现代科学实验的规范行事，防止其消极因素（作弊、弄虚等等）。

三、环境条件的控制

气功实验系统和它的环境是密切相关的。它们之间的联系不仅在于物理、化学和生物学方面的相互制约，而且还有心理因素的相互影响，和“气”的相互作用。前者相应于实验系统中的“硬件”子系统，后者则作用于实验系统的“软件”部分。对环境硬系统的控制，必须满足现代科学实验的相似性要求；而环境软系统的控制则应力求按照气功学的要求，用气功的方法进行控制。从而保证气功效应实验的可检验性（可重复性）。

四、关于样本的设计

这里有两个基本原则，即

（ｉ）样本设计不仅必须符合生理学和心理学实验的规范，而且必须满足气功学的要求。这里，功法种类、练功历史等是应该首先考虑的气功学要素；

（ｉｉ）样本的设计必须与实验的目标相适应。

五、检测系统的设计

对气功效应实验来说，检测系统设计的要旨是：机理清楚；环节少，故确定性较高；性能稳定，且随时都可以标定。

六、检测样品的选择　其原则是：

（ｉ）稳定性（对干扰）和灵敏性兼顾。亦即实验的难度和可靠性要作均衡的考虑。

（ｉｉ）样品本身变化的规律是已知的；

（ｉｉｉ）本底稳定、清晰，且有足够的样本；

（ｉｖ）可以随时对照。

七、合理的统计处理

对于一般的事件，应该用生物学、医学上常用的统计方法（如 t 检验等）进行统计分析；对于小概率事件来说，则可借鉴关于新星发现的统计方法进行处理。（见本书附录）。

八、由于气功外气（或意念）可以作用于实验关统的任何环节，对气功效应实验的结果进行分析和下结论时，必须慎之又慎。宁有余，勿过头。特别应该注意区分（从实验设计上就应当设法使得人们有可能区分）是人体内部生物、化学、物理过程整合（有序化）效应的外部作用，还是气功外气效应。更应当注意，千万别把气功外气的表面效应和“气”的本质混为一谈。

九、从事于气功实验科学研究工作的人，应当既是在关学科的专家（做本行实验），又具备足够的气功和气功学知识（其理论知识不应亚于一个气功师）。这也是对从事交叉学科领域研究工作的科技工作者的一个共同的要求。

十多年来气功效应实验的大量实践已经积累了许多可贵的经验。而气功效应实验研究的继续向深度和广度进军，要求我们很好地总结十多年来实践的经验，逐步建立气功科学实验的方法论、认识论基础。并从此出发，逐渐形成自己的独特的方法学体系。使得气功效应的实验研究能够以新的科学的形态出现在未来科学的百花园之中。

结语

1.现代科学是人类常态认知世界的高峰；而气功则是人类超常认知的基本实践。二者在对大自然本原的认识，在方法论、认识论上存在着根本的对立。从这一点来看，现代科学不承认气功外气效应和特异功能的实验结果，是有其必然性的。

2.这两种方法论的对立是基本的。既不可能以此来统一彼，亦不能用彼来同化此。在这样对立的基础上，把气功、气功学纳入现代科学的范式，使之“科学化”，是不可能的，也是不必要的。现有科学的范式容纳不了它，硬把它拉进现代科学的王国，必然要抛弃许多古代文明的宝贵遗产，阉割气功学的灵魂，而把气功弄得面目全非。在这一点上，G·墨菲在总结近代心理学发展历史时写的一段话是很有意义的。他在论述了“心理学全体正沿着概念和方法的标准化方向运动，使其本身成为今日科学的一部分”之后，说：“毋宁说，科学必须以这样的途径来形成，使它能充分地说明人类的一切主要的和根本的问题和行为，并完全胜任地对付这一切。”气功学更是如此，它必须以解决人类当前和未来所面临

的一些根本问题为目标，来探寻其未来的发展道路，而不必急于在现有的科学殿堂中寻求归宿。

3.作为认识世界的方法，无论是现代科学方法还是气功实践，都是不完备的。二者各擅其长，又均有所短。且彼此无法互相替代。所以，对于认识世界来说，这两种方法论既是对立的，又是互补的。所谓“相反者皆相成也。”在历史上，古典整体观和与之相应的气功实践，曾经在人类（尤其是东方）古代文明的创造和发展过程中起过巨大的作用；而在现代科学的基础上，人类创造了现代物质文明。人类文明未来的发展，要求人对于自身作为精神和肉体的统一的整体的生命运动规律，对于天（自然）人关系的本质等重大问题，有更深刻、更全面的认识。对此，单凭以物质和精神相对立、割裂的方法论为基础的现代科学是远远不够的，甚至是难能为力的。而作为一种独特的认识世界的方法，这正是气功之所长。所以，未来的科学的发展，需要气功，需要气功学，需要现代科学的方法论和古典整体观相结合，并在更高层次上形成精神和物质、整体和局部、主体和客体、对立和统一、内省和外求辩证统一的新的整体观（示意如图 3—7）。在这一新的方法论的基础上实现西方现代科学和东方古典文化的结合，实现人类文明的新飞跃。混元整体观的建立，是个创举，是一个良好的开端。

4.作为第一步，建立气功效应科学实验的方法论、认识论基础和方法学原则是当务之急。而群众性的多层次的气功实践和科学实验又是真正解决这个问题的必要基础。

第四章 历史的新篇章

80 年代以来，随着气功外气效应实验的广泛和深入，气功科学所面临的问题也越来越突出、严峻。基本问题有二：一、得不到科学界承认的困扰和烦恼，这在第三章里已经作了论述；二、如第一章所述，气功外气实验所观测到的都是“气”的次级效应，试图通过这类实验来揭示“气”的本质是不可能的，因为它超越了四种基本相互作用的范围。那么，今后气功科学研究的方向是什么？目标如何设置？如何深入？对此，在《关于发展当代气功的几点思考》（1988 年）一文中，我们曾经提出：

“在现阶段上，气功科学实验的主要目标是：

（1）确认现象。就是从不同方面，在不同层次上，以更高的可置信度，通过实验来确认种种不可解释的气功现象的存在，并进行系统的研究。

（2）揭示矛盾。即揭示这些确实存在的气功现象与现代科学理论、现有科学范式、现代科学方法论基础等之间的矛盾，并在此过程中，逐步地建立气功科学研究的方法学范式，为未来的变革作准备。

（3）寻求应用。气功的应用范围是非常广泛的，我们应在继续发挥气功的协调心身、养生保健和祛病强身的作用的同时，特别加强：青少年智能的开发和

改善全民族的素质，促进精神文明建设；将气功和现代技术相结合，直接应用于生产实践，创造更大的经济效益。如果要寻求现阶段上气功科学研究的主攻方向的话，那么，我们认为，这两点，应该是当前气功科研的主课题。如果能够真正应用于生产实践，那将为气功事业开创一个新局面。”

进而指出：“广泛的、多层次、多方面的群众性的气功实践”是前提，这包括三个主要方面：

“（1）普及气功，让更多的人有气功实践的经验。尤其是要让更多的具有较高现代科学文化素养的人有气功实践的经验，在群众性的气功实践的过程中，将两种认识世界的方法在实践的人的身上有机地结合起来，这或许是促成现代科学和气功学这两种对立而又互补的方法论融合的最有效的途径。有了具有两方面实践经验的人群，就有可能形成‘有组织的和公认的’范式和纲领。

（2）把气功实践和当代人的社会实践结合起来，以改善人的素质，提高人的生活的品质因素，从而把气功实践统一于人类文明的未来的目标——让人的生活更加美好，这必然带来巨大的社会效益和影响。

（3）把气功作为一门传统技术和现代科学技术结合起来，应用于心身健康、智能开发和直接生产实践中去，直接为社会创造财富。

应该指出，所有这三个方面，都是靠气功的现代科学研究来开路。因此，加强气功的科学研究不仅仅是当前的需要和战术防御，而且是战略的进取，是长远之计。我们要组织起来，走在世界的前头。”

当时，虽然提出了将气功作为一种高技术应用于国民经济的目标，但其现实可行性如何，却无多大把握，只是作为一个前景设想来提出。

90 年代以来，事情发生了根本的变化，智能气功的实践者们，根据混元气理论和混元整体观，展开了大规模的群众性的气功科学实验。在气功应用于农业生产、工业生产和青少年智能开发方面，进行了多层次的科学实验和应用、推广试验，取得了惊人的成功；同时，瞄准医学模式的未来转变，创造了新的气功医学的雏型。不仅如此，由于智能气功科学实验和实践是群众性的，而且有统一的理论和方法的指导，故实验结果在一个相当大的人群内、以相当大的概率再现。这种群体的可再现性，为建立气功科学的方法论和方法学原则奠定了实践的基础。可以毫不夸张地说：90 年代以来，智能气功的群众性的科学实验开创了现代气功科学研究的历史新篇章。气功的科学研究进入了一个新的历史阶段。

第一节 气功应用于农业生产

智能气功的群众性科学试验，从一开始就按照庞明教授的意见放在农业生产方面，即把气功当作一项高技术和农业科学相结合，应用于农业生产。自 1991 年以来，试验规模之大、涉及面之广、成效之显著和发展速度之快是前所未有的。总的来说，可以分为三个层次，即比较严格地按照农业科学规范进行的科学实验，

作为气功农艺技术基础的中间试验和推广性的群众性科学实践。这里以第一个层次的实验为主，从农、林、牧、渔等诸方面作一简单介绍，并作简要评述。

Ⅰ 智能气功外气对水稻生产的影响

将智能气功技术应用于水稻生产的尝试始于 1990 年（贵州独山等地），4 年来迅速推广于全国，从长白山下，到漓江之滨，都有成功的创造，而且研究工作越来越规范化，越来越趋于深入。这里以广西农学院褚锦星等 1991、1992 年的实验为主，来看一看智能气功外气对水稻生产的影响，以及有关气功技术问题。

1991 年的实验中，对水稻分蘖期、孕穗期、抽穗扬花期、灌浆结实期和成熟期发气，均在田间生长过程中进行，故实验设计采用对比法排列，中设隔离保护区，重复 4 次，试验小区为长方形，面积为 0　086 亩；实验小区与对照面积相等，如图 4—1 所示。试验品种为桂优 901（早晚造兼用）。

保护区保护区 1 对照区 2 隔离保护区 3 处理区 4 隔离保护区 5 处理区 6 隔离保护区 7 对照区 8 隔离保护区 9 处理区　10　隔离保护区　11　对照区　12　隔离保护区　13　处理区　14　隔离保护区　15　对照区　16　保护区　17　　Ⅰ　Ⅱ　Ⅲ　Ⅳ保护区图 4—1 试验设计示意图

由广西农学院坚持练智能功一年以上的练功人中固定 3～5 人组场发气，发气日期和意念运用列于表 4—1，每次发气 5 分钟。

表 4—1 组场发气时间与要求

水稻生育期发气时间与次数目的要求分蘖期 5 月 2 日 5 月 7 日　5 月 12 日　5 月 17 日　共 4 次早分蘖、低位分蘖、分蘖力强、分蘖整齐一致，有效分蘖率高。孕穗期 5 月 24 日 5 月 29 日　6 月 3 日 6 月 9 日　6 月 14 日共 5 次穗原基发育正常，雌雄性细胞发育良好，颖花数多，抗性强。抽穗扬花期 6 月 19 日 6 月 22 日　6 月 25 日共 3 次加速性细胞发育，抽穗整齐一致，花药花粉柱头发育良好，授粉良好。灌浆结实期 6 月 27 日 6 月 30 日　7 月 3 日共 3 次发浆良好，籽粒充实，粒多、粒大、品质优良、抗性强。成熟期 7 月 6 日 7 月 11 日　7 月 14 日共 3 次落黄好、成熟整齐一致、青枝腊秆、千粒重高。

试验田土质为粘性水稻土，中至酸性，肥力中等，前作水稻，地势较平坦，灌排方便，阳光充足；进行两犁三耙。基肥：每亩腐熟猪牛粪 2000～2500 斤，过磷酸钙 50 斤，复合肥 60 斤，氯化钾 30 斤，硫酸锌 2 斤。3 月 11 日播种，疏播育壮秧；4 月 18 日～19 日插秧，规格 6　5 寸，插 2～3 苗；4 月 30 日追施尿素 25 斤 / 亩，复合肥 20 斤 / 亩，氯化钾 20 斤 / 亩；5 月 2 日始蘖；5 月 4 日耘一，12 日耘二，同日施粪水 15 担 / 亩；14 日封行；18 日喷施叶面宝，23 日落干晒田，30 日第二次喷叶面宝；6 月 13 日喷井岗霉素防治纹枯病；6 月 19 日抽穗，24 日齐穗；26 日灌浆。7 月 14 日至 16 日经受 8 号强台风和暴雨袭击，相继斜倒。7 月 26～27 日收获。

晚造试验品种、地点、实验设计、发气时间、次数、人员基本上同早造试验，只是将试验小区的面积扩大为约 02 亩。

试验结果：早造实产达 458　61 公斤／亩，比对照组高 21　82％（考种理论测产实验组比对照组高 16　58％）；晚造平均亩产（实产）为 393　07 公斤／亩，比对照组高 9　40％。方差分析表明，无论早造（Ｆ＝48　32）还是晚造（Ｆ＝27　59），试验组和对照组的产量之间均有显著性差异。而这种差异确实是由智能气功练功者发放外气所造成的。

图 4—2 生长过程中的分蘖及增长率　（注：△处数字均为％）

褚锦星等还观察了生长过程中的分蘖情况和穗部性状。前者结果见图 4—2，可见智能功外气使水稻有效分蘖提高；后者见表 4—2，可见试验组千粒重和结实率等均高于对照组。所以，从这组试验的结果来看在分蘖期和灌浆结实期发气的作用可能较好。

表 4—2 穗部性状

项目处理株高　（公分）蘖数有效蘖无效蘖成穗率　（％）穗长　（公分）总粒数实粒数秕粒数外气处理 112611511005958232126997 9285 对照 111310399059562351224919305 项目处理结实率　（％）着粒　密度千粒重　（克）穗重　（克）10 株产量　（克）单株产量　（克）纹枯病米质外气处理 774698277230629 0290 较重优对照 750737272030324 86248 重优

为了探索对水稻生产最有效的发气时期，褚锦星等在 1992 年考察了智能功练功人对水稻种子发气的效应。品种仍为“桂优 901”，地点同 1991 年。由于不在田间发气，故不设隔离带，实验设计如图 4—3 所示，随机区组排列，重复三次，试验小区呈长方形，小区面积 01 亩。

发气方式有三：（1）外气处理水稻干种子，简称处理 1。（2）外气处理水稻萌动种子，简称处理 2。（3）外气处理水稻干种子后萌动时再处理，简称处理 3。

组场带功报告、组场教功时将水稻种子带到气场里接受气功师的良好信息，辅以单独发气，意念：发芽力强，整齐一致，生命力旺盛，抗逆性强，产量高，品质优等等。

采用半水或湿润育秧法，将经过外气处理和未处理的水稻种子，于三月二十日均匀地播撒于秧地中，秧田整理和管理完全一致。调查秧苗生长情况，秧苗素质，根系生长情况，抗寒性、成秧率等。

于四月三十日将秧苗栽插于同一块大田中，规格为 6.4 寸，插 2—3 苗。大田基、追肥，犁耙次数和田间管理一致。

实验结果列于表 4—3～表 4—5。

从表 4—3 见：经过组场发放外气处理的水稻种子与对照比较，秧苗高度、作茎长、总根数、根长、白根数、白根率和成秧率都表现较好，说明外气对秧苗的抗寒力有一定的促进作用。这对早春防止水稻烂秧具有重要的意义。　西南保护区保护区Ⅰ处理 11Ⅰ处理 22Ⅰ对照 3Ⅰ处理 34Ⅱ处理 25Ⅱ对照 6Ⅱ处理 37Ⅱ

处理 18Ⅲ对照 9Ⅲ处理 3　 10　 Ⅲ处理 1　 11　 Ⅲ处理 2　 12　 保护区保护区北东图 4—3 实验设计示意图　表 4—3 抗寒性与成秧率比较　项目处理亩高（ｃｍ）作茎长　（ｃｍ）叶　数白化　叶数每苗总　根数根长　（ｃｍ）白根　数黑根　数白根率　（％）死苗率　（％）成秧率　（％）秧苗　状况处理 12227575311621108051522359641 中处理 22318677321771238848601348652 中上处理 32258869301751218550541379621 中对　照 2107063351511067565502409591 中从表 4—4 可见：经过组场气功外气处理过的水稻种子，每穗总粒数，实粒数和结实率均比对照明显增加，而千粒重差别不大。萌动时种子处理，每穗总粒数 1855，实粒数 1502，结实率 801％，千粒重 283 克，比对照每穗总粒增 30 粒，实粒数增加 396 粒，结实率提高 97％，千粒重增 03 克。　表 4—4 结实率与千粒重比较　项目处理每穗总粒数每穗实粒数结实率（％）千粒重（ｇ）处理 118311423756280 处理 218551502801283 处理 318011403812281 对　照 18251106704280 表 4—5 智能气功外气处理水稻种子产量结果分析表　处理重复（公斤／小区）ⅠⅡⅢ小区　总产　公斤小区　平均产量　公斤折合　亩产　量　公斤比　对　照　场　减　少公斤　／亩％处理 2 与处　理 1、3 比较公斤　／亩％处理 3 和　处理 1 比公斤　／亩％处理 133236233010243413328002413794 处理 2340388408113637873572353371756292389 处理 3382308365105535173399436071187172951119936 对照 330323308961320330387 重复内各　小区总产　及平均数 1384138114113463453554176

从表 4—5 可见，不同处理增产效果亦有不同，处理 2，亩产 357　 23 公斤，对照亩产 303　 87 公斤，外气处理比对照每亩增产 53　 37 公斤，增产率 17　 56％，居首位；处理 3，亩产 339　 94 公斤，比对照每亩增产 36　 07 公斤，增产率 11　 87％，居第二位；处理 1，亩产 328　 00 公斤，比对照每亩增产 24　 13 公斤，增产率 7　 94％，居第三位。方差分析表明：气功试验组与对照组之间的差异是很显著的；且不同处理组之间的差异亦是明显的；而重复之间的差异无统计意义。这个实验提示：用气功外气处理水稻种子时，以对萌动期种子发气最为有效；而且，它似乎还说明：不一定发气次数越多越好，处理 2 优于处理 3 就是这种非线性效应的例证。

广西农学院同位素室唐贻兰等在 1991～1993 年用不同的品种做了智能气功发气试验，实验的结果亦倾向于种子萌动期发气为佳。不同的品种对发气最佳期的“选择”中否有所不同，目前尚难以定论。

不同地区、不同层次上的试验和实践绝大多数表明，智能气功外气确实能使水稻增产。值得一提的是：（1）不少地方的试验已经连续进行了数年，均获增产。如贵州独山县欧朝阳等从 1990—1993 连续 4 年进行了试验；吉林延吉金东一等从 1991～1993 连续做了 3 年试验，分别增产 81％、152％和 145％，且方法越来越严格。（2）不仅有小面积的实验，而且有大面积的中间试验。例如，1993 年北京双桥植物医院朱瑞清与陶旭莲等合作进行了大面积发气试验，种子

发气 40 亩，种子发气＋苗期发气 100 亩，对照 40 亩。在试验过程中，作了对苗期生长、大田期生长和考种测试。结果种子发气与种子发气＋苗期发气分别比对照组增产了 14　 3%和 28　 5%。又如，湖南双牌县农学会张振权等和智能气功练功人杜国兴等合作，在 29 户农民的 121　 5 亩承包责任田里作了智能气功外气试验，结果增产 14　 34%～17　 45%。大面积（10　 2 亩量级）中间试验都取得了成功，为进一步推广打下了基础。（3）推广试验都是在地、县、乡级农业研究单位或农技站的研究人员、技术人员的主持下，和智能气功练功人相结合，在农民承包的责任田里进行的。大都获得了增产的结果。正因为如此，承包农户乐意连续进行试验。这无疑提高了实验的可信度。

数年实验结果表明：智能气功发气不仅能增加水稻的产量，而且能提高大米的质量。四川省李文珠等 1992、1993 连续两年观测了智能气功外气对水稻产量和品质的影响。表 4—6 给出了实验田的稻米与对照组营养成分的测试结果。可见，发气处理后稻米的蛋白质、脂肪、钙、铁、核黄素等含量明显提高，且含有一般稻米所没有的抗坏血酸等有用养分。桂林地区农科所秦志屏等人的实验表明，发气处理后长出的稻米的氨基酸含量明显提高 32%～40%。

表 4—6 智能气功外气组与对照组稻米　营养成份对比表（100ｇ全部的含量）　组别成分 92 年全　过程发气 93 年只给　种子发气一　般　稻　米组别成分 92 年全　过程发气 93 年只给　种子发气一　般　稻　米水份（ｇ）149814415 维生素（ｌｕ）－－－蛋白质（ｇ）854104973 胡萝卜素（ｍｇ）－－－脂肪（ｇ）13317606 硫胺素（ｍｇ）076028 碳水化合物（ｇ）65747088761 尼克酸（ｍｇ）－－－热量（ｋｅａｌ）309093513339 抗坏血酸（ｍｇ）078022 粗纤维（ｇ）－－－细菌总数－－－灰分（ｇ）10614107 大肠菌群　最近似值－－－钙（ｍｇ）1844350517 致病菌－－－磷（ｍｇ）25241363190 核黄素（ｍｇ）009009002 铁（ｍｇ）59054315 氨基酸总量（ｇ）612765－

从方法学上来看，值得注意的是桂林地区农科所秦志屏等 1993 年所作的试验。1992 年早稻和晚稻试验中，早稻两个品种分别增　产 1816%和 828%；晚稻增产率达 4722%。在这两次试验中只作简单对照，未设重复，但试验区和对照区之间设隔离带。1993 年的实验设计和观测从农业科学的观点来看，更为规范，更为细致。田间设计如图 4—4 所示。各生育期水稻生长的观测数据、发气实验结果均优于对照组，但是，最后产量实验组与对照组之间却无统计差异。其原因可能是多方面的，但从气功科学的角度来看，如图 4—4 所示的田间设计中，没有隔离带，可能是导致试验组和对照区差异不明显的重要原因。辽宁省大石桥市智能气功组所做的玉米试验田间设计与此类似，亦未设隔离带，结果试验组和对照组产量亦无明显差异。这似乎支持上述看法。

Ⅱ 智能气功外气应用于小麦生产

1990 年以来，全国各地的智能功练功人和农业科技人员相结合，从多方面（从细胞工程、小面积试验、大面积示范到小麦固氮菌生产）探索了智能气功应用于小麦生产的途径，获得了显著的效果，分别介绍于下。

一、智能气功在小麦单倍体育种上的应用

小麦单倍体育种方法是通过诱导花粉粒产生愈伤组织，发育成绿苗，进行加倍处理，育出结实植株。能否借助于气功外气的作用得到产率高、质量好的愈伤组织，并发育成为健壮的绿苗，提高花培痛种的效果？河北省粮油作物所王培等与石家庄市智能气功工作者合作进行了研究。实验选用 4 个下代杂交组合（见表 4—7），4 个基因型。每个基因型接种 40 管。设 4 种处理，每个基因型每种处理 10 管。A：不发气对照（ＣＫ）；B：发气 4 次；C：发气 8 次；D：发气 12 次。隔日发气。结果见表 4—8～表 4—10。

表 4—7 供试材料组合　基因型代号组合名称组合接种管数 1 冀 5108／临运 7069402 莱州 953／冀 885－443403 冀 90－4271／87－1259404 贵农 11／冀 885－44340 表 4—8 智能气功对花药愈伤组织诱导率的影响　处理代号基因型代号接种花药（个）出愈数出愈率（％）ＣＫ1　2　3　4　小计 619　532　709　813　267375　312　101　191　679121　586　142　215　2544 次 1　2　3　4　小计 478　556　688　794　252585　438　128　209　860175　788　186　263　3418 次 1　2　3　4　小计 576　602　594　814　258672　364　82　166　684125　605　138　204　26512 次 1　2　3　4　小计 670　541　622　654　248758　282　114　207　66187　521　183　317　266

由表 4—8 可见供试的四个不同基因型各项处理的花药愈伤组织的总诱导率，发四次气的最高，为 341％，不发气的对照（ＣＫ）最低为 254％，发 8 次气和发 12 次气的居中，分别为 265％和 266％。发 4 次气的和不发气的对照（ＣＫ）相比，诱导率对比提高 343％，8 次和 12 次的和不发气的相比，诱导率对比提高 43％和 4　7％，经发 4 次气的和不发气的对照（ＣＫ）相比Ｘ　2＝4453，Ｐ＜0　01。说明发 4 次气的花药愈伤组织数，极显著地多于不发气的对照（ＣＫ）的愈伤组织数。发 8 次气和发 12 次气的处理与不发气的对照（ＣＫ）相比，花药愈伤组织的诱导数虽有提高，但提高数未达到显著水平。

从不同基因型分析，发四次气的和不发气的对照（ＣＫ）相比，第一基因型在不发气的对照Ａ组诱导率最低，在发 4 次气的Ｂ组诱导率也最低。第二基因型在不发气的对照（ＣＫ）Ａ组诱导率最高，在发 4 次气的Ｂ组诱导率也最高，第 3、第 4 两个基因型的诱导率在发 4 次气的Ｂ组和对照Ａ组的诱导率均居中，说明基因型对诱导率影响很大。但发 4 次气的四个不同基因型的花药愈伤组织诱导率全部高于对照（ＣＫ）。第 1、2、3、4 基因型发 4 次气的Ｂ组花药愈伤组织诱导率分别提高 446％、

表 4—9 智能气功对花药愈伤组织质量的影响　处理　（代号）基因型　（代号）愈伤组织　（块）分化绿苗　（丛）绿苗率　（％）ＣＫ

17511147231263218310138376419115785 小计 6791321944 次
185172002438922103128403134209341627 小计 8601832138 次
1721723623647821438222268416623139 小计 68414020512 次
1581322422829833331145144742071992 小计 661181274345%、310%和 229%。

表 4—9 的数据说明智能气功外气对花药愈伤组织质量的影响，可见不论发气次数多寡，四个不同基因型花药愈伤组织的绿苗分化率均比对照组（19　4%）高。B、C 两组分别提高 9　8%和 5　7%，D 组（12 次发气）更提高了 41　2%。方差分析表明，D 组绿苗分化率极其显著地高于对照组（P＜0　01）。

表 4—10 智能气功对花药绿苗的影响　处理　（代号）基因型　（代号）出愈率　（%A）绿苗率　（%B）绿苗占花药　（%A×B）CK
112114718258621812831423765442357919 小计 2541944944 次
1175200349278821016631863135814263163428 小计 3412137258 次
11252362952605214130313826837042041386283 小计 26520554112 次
18722419425213881813183447824317918291 小计 266274728

从 4 个不同基因型来看，发气处理组的绿苗分化率均有提高。其中 D 组中 4 个基因型的绿苗分化率分别比对照组提高了 524%、779%、189%和 167%。

表 4—10 给出了对智能气功外气对小麦单倍体育种效果影响的综合评价。评价参数为绿苗占花药的诱导率。3 组发气对 4 种基因的平无均绿苗——花药诱导率分别比对照组高：46　8%、9　5%、42　4%。方差分析表明，发气组 B、D 的绿苗——花药率有极显著的提高（P＜0　01）。

从不同的基因型来看，B 组（4 次发气）4 种基因型分别比对照组提高了 96　1%、29　7%、8　4%和 131　4%；D 组（12 次发气）4 种基因型分别提高了 9　0%、41　4%、53　0%和 52　3%；C 组（8 次发气）中基因型 1、2、4 绿苗——花药诱导率有所提高，而基因型 3 的缘苗——花药诱导率低于对照组。

应该提出，上述试验尚属初步，可以肯定的是：1 智能气功外气确能显著地影响小麦单倍体育种过程，使之取得高产、优质的结果；2 这种作用和发气技术（运用意识的技术等）有密切关系。至于发气次数多少为宜，目前尚不足以下结论。

二、智能气功外气对小麦生长的影响　这类试验报告很多，这里选择两个例子。

利辛县农业科学研究所和利辛县智能气功辅导总站从 1991～1993 年，连续 3 年进行了智能气功—小麦增产试验，1991 年亩产提高 7　8%，1992 年提高 7　2%，1993 年提高了 10　5%。

试验品种为矮早 721，播种量每亩 18 万苗，和往年一样，采取间接排列，三次重复，小区面积 120 平方尺，行长 15 尺，宽 8 尺；10 行区，行距 08 尺、

区间走道 2 尺，重复间走道 3 尺，东西行向，每小区面积 2 厘。　田间设计图　保护行←　北对照区试验区对照区试验区对照区试验区东↑保护试验地土质为黑土，土壤物理性状不良，适耕期短，宜耕性差，土壤肥力中等。前茬大豆收获后每亩施碳氨 100 斤，磷酸二氢钾 10 斤，甲敌粉 3 斤，以防地下害虫。

试验地于 1992 年 10 月 12 日用水浇一次，15 日用牛耕地，16 日作畦整田，10 月 16 日用锄开沟条播，每亩基本苗 18 万左右；11 月撒钾六粉一次，12 月 18 日浇水一次，1993 年 3 月 28 日拔草一次，5 月 29 日小麦开始成熟，6 月 5 日收割。

发气人一般三人左右，站在试验小区的四周，先进行组场，然后向目的部位发气。每次于上午发气，时间 4～6 分钟。发气者用统一意念同时向试验区发气，并用意识把混元气控制在试验的小区内，不让弥散在邻近的对照区；按照小麦生长规律，在不同时间发气，目的和运用意念各有不同。见表 4—11。

1993 年 6 月 5 日分区收割、单脱粒、计算产量，结果发气试验田亩产 7917／亩，与对照相比增产 105％。在收割前作了田间取样考种，结果见表 4—12，差别是明显　的。

从方法学来看，有一点是值得注意的。如本小节图示，田间设计并未安排隔离带，但连续三年都取得了明显

表 4—11 小麦生育期发气时间意念

小麦生育期发气目的发气时间播种期对种子发气，使芽齐壮 92 年 10 月 16 日出苗期苗齐、苗壮、早分蘖 11 月 3 日 11 月 11 日分蘖期早分成穗 11 月 19 日越冬期防寒、防冻，根系发达，防止病虫害 11 月 27 日 12 月 3 日　93 年 2 月 19 日起身期促早分蘖成穗 2 月 28 日抽穗期起身拔节，抗倒伏多，开花结实 3 月 20 日 4 月 8 日扬花期授粉好、结实率高 4 月 13 日灌浆期粒大饱满。防倒伏，防病虫 4 月 27 日 5 月 5 日麦黄期粒大饱满、早热、提高千粒重 5 月 15 日 5 月 25 日

表 4—12 考种结果

项目处理株高（ｃｍ）穗长（ｃｍ）小穗排数小穗粒重小穗粒数千粒重对照田 72841513302381 发气田 718718612309397 对照田 727116112836 发气田 708117133039 的增产效果，这和Ⅰ中的分析（设置隔离带的必要性）是否有矛盾？回答是：不见得。请注意他们的发气方法，中间特别加了一个意识：只作用在试验区，不弥散到对照区。这是气功科学技术中的ｋｎｏｗ　ｈｏｗ（诀窍）。当然，这类问题还需进一步研究。

上述实验是在小麦生育过程中发气。滁县地区农科所廖粹英等和滁市智能气功研究会合作，分别考察了对种子发气和生育期发气对小麦生产的影响。　试验品种：扬 87158。采取随机区组排列，设三个处理，三次重复，小区长 333 米，宽 2 米，计 667 平方米，合 001 亩，每小区 10 行，行距 02 米。于 1992 年 10 月 27 日把测定好的种子，每亩按 16 万粒发芽的种子播下去。

试验地选择 21 号田，土质黄白土，肥力中等，前茬为水稻，收后及时耕耙。耕前亩施磷酸二铵 30 斤，尿素 10 斤作种肥。12 月中旬追施腊肥，每亩 20 斤尿素。1993 年 2 月 8 日追施返青拔节肥，每亩 15 斤尿素。2 月 8 日锄草一次。由于 1992 年 10 月上、中旬天气干旱，在播种前喷灌一次，随后进行整地作墒，播后又及时灌水。虽然采取了措施，但前茬是水稻，墒情较差，苗出得还是不够理想，每个处理均不足于 16 万苗。　处理代号为 1、2、3。

1. 种子发气：取 200 粒发气后的小麦种子，放在两个玻璃培养皿里，5 天后测定发芽率，两次重复分别为 95％和 93％，平均数为 94％。

2. 不发气（对照）：取 200 粒未发气的小麦种子，5 天后测定发芽率，两次重复分别为 91％和 92％，平均数为 915％。发气的比未发气的多 25％。

3. 生育期发气：分为四个阶段（分蘖期、返青拔节期、抽穗期、灌浆期）。

①分蘖期发气：1992 年 12 月 24 日进行分蘖期发气，人数 12 人，时间 8 分钟。1993 年元月 26 日调查冬前茎蘖数，种子发气是每亩 34　8 万苗，不发气是每亩 34　4 万苗，生育期发气的是每亩 378 万苗，生育期发气的冬前茎蘖数比种子发气的每亩高 3 万苗，比对照（未发气）每亩高 34 万苗，种子发气的比对照（未发气）每亩高 04 万苗。

②返青拔节期发气：1993 年 3 月 3 日进行拔节期发气，人数 12 人，时间 10 分钟，3 月 18 日调查最高茎蘖数，种子发气的是每亩 634 万苗，生育期发气的是每亩 653 万苗，对照是每亩 615 万苗。种子发气的比对照每亩高 19 万苗，生育期发气的比对照每亩高 38 万苗，生育期发气比种子发气的每亩高 19 万苗。

③抽穗期和灌浆期发气主要是促使小麦成穗率高，籽粒形成快，使它穗大，粒饱，千粒重高。这两次发气均是 12 人，时间分别为 10 分钟、8 分钟。收前进行有效穗调查，生育期发气有效穗每亩 391 万穗，对照每亩 365 万穗，种子发气的每亩 378 万穗。生育期发气的有效穗数比对照每亩高 26 万穗，种子发气的有效穗比对照每亩高 13 万穗，生育期发气比种子发气有效穗数多 13 万穗。

考种结果见表 4—13。实产：种子发气亩产 4700 公斤，与对照相比，增产 48％；生育期发气亩产 4872 公斤，与对照相比增产 87％。可见气功外气的作用是明显的。

在 1990～1992 年智能功外气小麦增产试验取得成功的基础上，1993 年智能气功工作者和农业科技工作者合作，做了一系列小麦大面积示范性试验。均获得可喜的成果。比如，北京双桥植物医院与北京智能功研究会科研组合作，在两块示范田（种子发气 25 亩，种子＋苗期发气 100 亩）上做了发气实验，对照田 25 亩，结果种子发

表 4—13 室内考种汇总表　处理代号株高　（ｃｍ）有效穗数　万／亩每穗　粒数每穗粒重　（ｇ）籽粒饱　满度千粒重　（ｇ）容重　克／升 1（种子

发气）93537838691432383579O2（对照）963653478137238957875З（生育期发气）
93539136881572402792５

气田增产７　８％，种子＋苗期发气田增产４　８％（此结果似与滁县地区的结果颇为不同，原因可能是多方面的）。又如，河北涿州市智能气功研究会小麦科研组1993年进行了百亩小麦试验，试验和对照各50亩：结果增产116％。再如，秦皇岛市昌黎县农林局农艺师韩福林和张作仁等合作，在一片分属28个农户的田地（14985亩）里进行了智能气功发气试验，每户试验田——对照田均为１：１。结果发气田平均比对照田增产2522％，应该指出，此实验中不同农户增产率相差颇为悬殊，从368％～8507％。原因很多，实验不够严格可能是一个重要原因，但可贵之处也正在于它涉及28家承包户，展示了推广应用的前景。

Ⅲ 智能气功外气对玉米生产的作用

在已经做过的气功——农业生产试验中，外气——玉米增产效应的研究颇有特色。

一、智能气功对玉米生长、发育和生物效应的观测　首都师范大学傅应春和北京智能气功研究会孙永恩等合作，对智能气功外气对玉米生长的影响，从生物学、生物物理、生物化学等多方面作了比较系统的研究。

试验地设在北京市朝阳区下洼乡仰山大队。属轻质壤土、中等肥力，土壤有机质较高、肥力条件好、栽境水平高。供试土壤有机质10％，水解氮40ＰＰＭ，速效氮25—30ＰＰＭ，速效磷15—25ＰＰＭ，速效钾80—90ＰＰＭ。供试品种为掖单52号玉米，生育期100天，是北京地区推广品种。1993年6月20日播种，6月26日出苗，密度为每亩4000株上下，实有株数每亩3970株，种肥二铵40斤／亩，追肥析碳铵100斤／亩，投肥标准一致。

处理分为对照（ＣＫ）组，试验１（种子发气）和试验２（种子和生育期均发气），随机排列，重复２次。各处理平均行距60ｃｍ，株距28ｃｍ。

在玉米生育期间、分别在苗期、生理拔节期（6叶展开）、心叶末期（10—12叶展开）、散粉期、灌浆期及乳熟末期等，共取样六次。为了减少观察误差及养分运转消耗差异，每次取样时间统一在上午10时进行。

每次取样依植株生长量大小，苗期取样10株，生育中期2—3株，生育后期2株，取样株生长量与发育期同大田一致，具有代表性和典型性。样株取回后用水洗擦干净，量取形态特征记录，并同时取小样药物提取供分析养分用。然后按植株各器官部位分别处理分为叶片、叶鞘、茎杆、雄穗，雌穗等部位，称鲜重。大样烘干至恒重再称干重。

生理生化指标测定方法按国内统一规定的标准法进行养分分析测定。玉米生育关键时期（8月20日）采用Ｌｉ—1600植物稳态气孔仪测定。

测产调查 1993 年 9 月 26 日进行抽样调查。每种处理组设三个点，每点合 1 分地，进行生产田测产调查。并对每点测试 10—20 个穗部性状，取样回室风干，考种。10 月 3 日大田全部收获。

表 4—14 给出了考种结果和实产量，种子发气增产 31　10％，种子＋生育期发气增产 25　00％。从考种结果来看，试验 1 和试验 2，外气处理组的行粒数有所增加，穗部的发育性状较好。试验 1 平均单行粒数比对照组增加 14 粒，试验 2 比对照组增加 32 粒。亩产则增加 160～36　6 公斤，对产量的影响很大。

其次，由于穗部发育性状较好，因而每穗粒数和千粒重都有增加趋势，其中试验 1（种子外气处理的试验）的千粒重最高，达到 320 克，其次是试验 2，千粒重达到 290 克，这是这次试验中玉米增产的第二个结构因素。

表 4—14100 亩试验田的产量结构　处理穗行数　（行）行粒数　（粒）穗粒数　（粒）千粒重　（克）理论产量　（公斤／亩）实际产量　（公斤／亩）比对照增产量　（公斤／亩）增产　（％）对照组 13232542902700459939 10／／试验 1140339474632006029512５＋12153110 试验 2140357499329005749488６＋976250 玉米籽粒营养成分分析结果列于表 4—15 和 4—16。

表 4—15 智能功处理的玉米籽粒营养成分　养分处理粗脂肪　（％）粗蛋白　（％）淀粉　（％）尼克酸　毫克硫胺素　Ｂ　1 毫克核黄素　Ｂ　2 毫克Ｃａ　ｐｐｍＭｇ　ｐｐｍＦｅ　ｐｐｍ热量　千卡试验 1708562669525803801228484041736０ 试验 2686659679122004001127989555636０ 对　照 650510650021504101224873740736０ 可见：（1）三大主要物质的含量。依其含量大小的顺序是：粗脂肪，试验 1＞试验 2＞对照；粗蛋白，试验 2＞试验 1＞对照；淀粉，试验 2＞试验 1＞对照。从以上三大养分含量看出，随外气处理次数的增加，籽粒的粗脂肪、粗蛋白及淀粉含量有相应的增加趋势，这说明外气处理的有效性。（2）维生素含量中，尼克酸，试验 1＞试验 2＞对照；硫胺素（ＶｉｔＢ　1），试验 1＜试验 2＜对照；核黄素（ＶｉｔＢ　2），试验 1＞试验 2。此二者提高明显而对硫胺素等的含量影响不明显。（3）Ｃａ　2＋　含量是试验 1＞试验 2＞对照；Ｍｇ　2＋　含量是试验 2＞试验 1＞对照，Ｆｅ　2＋　含量试验 2＞试验 1＞对照。这三种离子是细胞、叶绿体等中不可缺少的原材料，在生物体的生命活动与代谢中起重要的生理功能作用。（4）对籽粒能量影响不大。

表 4—16 玉米籽粒氨基酸含量的差异（ｍｇ／100ｍｇ）　含量处理天门冬氨酸苏氨酸丝氨酸谷氨酸甘氨酸丙氨酸胱氨酸缬氨酸蛋氨酸试验 1047550269903665157030306106470010940387602259 试验 2048020270203717151190304806625011200393702394 对　照 0474502680035651412803030064２0 微量 0385002380 含量处理异亮氨酸亮氨酸酪氨酸苯丙氨酸赖氨酸组氨酸精氨酸脯氨酸总含量试验 102833102530248503865025350201003506064227749１ 试验

2028861040503282039110257802010035940686578995 对　照 028201030802460038790250002010035180672075013 从表 4—16 列出的 17 种氨基酸的分析资料，可见外气处理使氨基酸含量有提高的有：天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸、谷氨酸、甘氨酸、丙氨酸、胱氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、酪氨酸、赖氨酸、精氨酸等，共有 12 种氨基酸有增高现象。

外气处理使氨基酸含量持平（不明显）的有：蛋氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、组氨酸、脯氨酸等，共有 5　种氨基酸。外气处理使含量降低的为零。

从氨基酸总量上看，外气多次处理组（试验 2）组高于外气处理组（试验 1），试验 1 又高于对照组。

氨基酸是蛋白质的主要组成成分，是细胞与生命存在的重要物质。分析表明，氨基酸的积累数量随外气处理的次数和强度的增加而增高，外气处理的调节功能可能是存在的，它促进了植株体内ＣＨ　２Ｏ的转化，使新陈代谢处于正常状态，有利于养分的积累与转运。

表 4—17 苗期及生育中期叶片生长速度

部位处理日期展开叶龄可见叶龄绿叶出现数ＣＫ12ＣＫ12ＣＫ127 月 16 日 4750487073736787 月 26 日 6070701001101201001001008 月 10 日 1201301501401501601101251108 月 20 日 210210210210210210110130120 表 4—17 给出了苗期及生育中期叶片生长速度，可见苗期至心叶末期（大喇叭口期，展开叶 10—12 片），各处理组均比对照（ＣＫ）组生长快，出叶早，绿色叶片多，具有明显的超前性。这种趋势直至抽雄吐丝期才逐渐消失，生长渐趋一致。

株高差异见表 4—18，可见苗期生长株高差异小，进入拔节期后，由于节间伸长量加快，株高有明显的增长。特别当植株展开叶龄 6—8 片时，植株迅速生长，均为苗期（7 月 26 日）3～4 倍的生长量，直至散粉期这一差异才趋于一致。

表 4—18 节间伸长量及株高变化

项目处理日期株高节间长度节间伸出数ＣＫ12ＣＫ12ＣＫ127 月 16 日 1517196070775446106157 月 26 日 87111191110127130978106814828 月 10 日 1055113514551501601601715200020608 月 20 日 1700180017001701801802300260027009 月 2 日 178022001800200200210230026002700 单株叶面积及单叶平均面积的生长动态，随着生育期进程的后延，单株叶面积及单叶面积有明显增长趋势，见图 4—5 图。

图 4—5 叶面积生长曲线表 4—19 单株根的发育状况　项目处理日期根层发根数目ＣＫ12ＣＫ127 月 16 日 4441701671707 月 26 日 6661902202408 月 10 日 6772302402608 月 20 日 7772502402509 月 2 日 777250280280

表 4—19 给出了单株根的发育状况数据。可见各项处理根层数出现数目基本相同，与叶龄出现相比大体上是每长 2 片至 3 片叶出现一层根，差异不大。然

而每层出现的根条数却表现出一定差异，苗期差异小，拔节后差异增大。从理论上讲，适期播种的玉米约在 50～60 天前后根层、发根数量趋于稳定。根层过晚出现意味着后期生长延长，于低温有危险。从表 4—19 来看，发气组已出齐时，对照组尚差一个根层。从根的数量看，植株拔节至心叶末期（大喇叭口期）即 7 月 26 日至 8 月 10 日前后，温度较高，发气组发根数最多，根生长量最快，要比ＣＫ组优越。图 4—6 所示为单株地上部干重的变化，由此可见发气组生长的优势。

植株体养分的生长分解结果列于表 4—20～表 4—26。表 4—20 是NO_3—N含量的变化：

（1）叶片NO_3—N含量：

图 4—6 单株地上部干重变化从全生育期的分析表明，指标叶的含量随生育期呈现“低→高→低”变化，符合于生物体的养分变化规律，从不同处理看，试验 1 与试验 2 的含量高于对照组。相对而言，顶部叶片的含量高于一般叶片，这对后期的籽粒形成是非常有利的。

（2）叶鞘→NO_3—N含量：

叶鞘中的NO_3—N变化与叶片中含量略有不同，呈现“高→低→高→低”的变化规律，叶鞘的含量高于叶片，除ＣＫ组倒 2 叶NO_3—N含量在籽粒灌浆期（9 月 2 日）略有增加外，其它各期仍表现出试验 1 与试验 2 高于ＣＫ组。ＣＫ组所以有较高的NO_3—N含量，因为植株生长发育延迟，生育年龄偏短，养分还没有来得及向籽粒转移所至。 其它部位发气对NO_3—N含量的影响不明显。 表 4—21 列出了各组、各部位P_2O_5的含量，看来除了苗期和心叶末期发气组叶片P_2O_5含量略高于对照组外，P_2O_5含量平稳，发气作用不明显。

植株体内各部位K_2O含量的变化见表 4—22。可见：

（1）叶片：就苗期单株而言，ＣＫ组的含量明显地低于试验 1 和试验 2，但在心叶末期（8 月 10 日）至叶丝期（8 月 20 日）又突出地高于试验组。看来，叶片中K_2O的含量波动较大。生育前期较低，生育中期明显增高，生育后期降低得也快。这和K^+在植株体内的转移较快有关。

（2）叶鞘：生育前期单株含K_2O量较低，生育中期明显增高，生育后期有所降低，相对来说，比叶片K_2O含量要稳定得多。

（3）茎间：茎节间含K^+量，一般要比叶片、叶鞘含量高，然而不同节位的K_2O含量相差很悬殊，8—13 节含量高，14 节往上含K_2O量有降低趋势。这可能因二部叶片光合机能较强，CH_2O运输加快，需要K^+原的生理功能协助，促使K^+的转移与消耗。另外，从天气要素上分析，1993 年 8 月 16 日～18 日连续阴雨冲刷，有可能对K^+的冲刷有直接影响。

（4）果穗与花丝：果穗与花丝中，K_2O含量较低，可看出ＣＫ组低于试验组，但差异并不太明显。

表 4—23 给出了可溶性糖（CH_2O）总量的变化。

从各部位可溶性糖总量顺序看：果穗→茎节→叶鞘→叶片。反映了碳水化合物与糖合成在植株体内的正常规律。就叶片而言，各指标叶的可溶性糖含量的变化时高时低，并不与外气处理构成协调的关系，但能看出，试验 1 略比试验 2 有规律，试验 1 的含量略高，ＣＫ组的含量略低。叶鞘：总糖量的变化基本上是前期低、中期高、后期低的变化。在生育期总量要比叶片含量高出 3～4 倍。叶鞘糖系由叶片光合作用制造的ＣＨ　2Ｏ和原始“糖元”，积累于叶鞘之中，供给各叶片生长及籽粒的生长与建成需要，叶鞘与茎做为光合作用产物总糖积累的主要场所，它是很重要的“中继站”。

茎节及果穗与花丝的含量：生育中期均处于高含量水平，它们三者之间差异不明显。除非进入籽粒末期表现出明显的降低外，就其总量而言，均明显地高于叶片与叶鞘。

硝酸还原酶是一种底物诱导酶，ＮＲＡ反映了植株体内对土壤氮素的利用情况。ＮＲＡ高与低说明了植物体内对土壤外补氮素吸收快慢与多少的状态。表 4—24 列出了植株体内各部的含量。可见，就叶片来看，苗期ＮＲＡ数值偏低，随生育期进程，ＮＲＡ就逐日增加，在拔节期和吐丝期前后（8 月 20 日）其ＮＲＡ出现两个高峰值。ＮＲＡ的迅速升高是其生长生理的自然规律，而外气引导满足了生理上的需要。随着籽粒灌浆其数量逐日降低，从ＮＲＡ值的变化中，（除苗期 7 月 16 日～7 月 26 日即生理拔节期，试验 2 明显地出现峰值 500ｍｇ／ｇ·ｆｗ和 840ｍｇ／ｇ·ｆｗ外，因为这时实际上只对种子进行了外气处理，还未进行苗期外气处理），可以看出一个特点即每次取样植株虽有不同，但其ＮＲＡ的总量差异却表现出试验 1＞试验 2＞对照组。

从果穗的分析数据看出，吐丝前期 8 月 20 日果穗中的ＮＲＡ值最高，这表明生殖器官的初期需大量的氮素供应以满足转化为氨基酸与蛋白质的原料供给。这时糖的积累也在迅速增加，随着籽粒的形成与充实，ＮＲＡ值逐渐降低至最小程度，而这些复杂的规律中，外气效应可能顺应了这种生物本分的发育规律。

表 4—24 植株体内叶片及果穗　中ＮＲＡ变化（ｍｇ／ｇ·Ｆｗｈａｒ）

部位处理日期叶片果穗ＣＫ12ＣＫ127 月 16 日(单株)3003405007 月 26 日(6) 4808208408 月 10 日（11）50011708308 月 20 日（14） 14001417139291651333112500 9 月 2 日 9 月 20 日 14408325275 倒 23924253421410410695 倒 218018217266792583321026715 8

植株各部氨基酸的变化见表 4—25。可见，生育前期各指标叶的氨基酸含量均较高，且对照组高于发气试验组，植株抽雄吐丝后此差异变小。各处理间叶鞘、茎部、节间含量差异不明显。果穗的含量明显增高，说明氨基酸（ＡＡ）在籽粒的积累与转化中加快，这种规律性的变化与植株体内Ｎ素的运输与积累是相符的，与ＮＲＡ的变化规律一致。

叶绿素反映了植物绿色叶片的功能大小，不同生育期其数值有明显的反映：从全生育期看，苗期低——中期高——后期降，高峰值出现 8 月 10 日～8 月 20 日前后，籽粒灌浆以后，随叶片进入成熟——衰老期，其指标叶的数值也有明显

的递降现象。就数据上也看到了试验1＞试验2＞ＣＫ组。8月20日试验2突出地增高达432ｍｇ／ｇ·ｆｗ，有可能在7月16日～8月10日降雨后，植株生长旺盛，使果穗叶的养分增加与机能加快所致。

表4—26植株体内叶绿素的变化　部位处理日期叶片ＣＫ127月16日（单株）5053547月26日（6）6814354648月10日（11）2612732108月20日（14）3253604329月2日9月20日14434522667倒23109573611400801601３倒2018018017

1993年8月20日，玉米生长发育进入抽雄吐丝期，这时正值生长发育最旺盛时期。他们用Ｌｉ—1600植物稳态气孔仪，测定了不同叶位（指标叶片）的重要物理量及叶片气孔的调节状态。现将有关结果列于表4—27，可见：

（1）叶温动态：从叶温动态上看出，穗叶以下叶片的温度由于通风条件略差，叶温一般比穗位以上叶片约高出01—05℃，穗位以上叶温较低，是因气流畅通，易于交换散热。同时亦看到，ＣＫ组叶温高于试验组；叶正面的温度一般比背面要高。据观测，20℃以下的温度对光合作用与光的关系上有明显的调节作用。温度愈低，光强愈强，温度对光合作用的调节作用愈明显。

（2）相对湿度ｒ％：随叶湿度变化，叶温增高，叶孔内ｒ％也增高，叶温下降，叶孔内的ｒ％也降低。同一叶片正背面相对湿度值受光强的影响而变化。一般叶背面由于遮阳未被阳光直接照射，因此叶背面的相对湿度均比正面气孔穴内要高。在不同处理组，表现出试验1＞ＣＫ组＞试验2，个别数值略有高低，一般情况来说，ｒ％在玉米生育期内，光照条件是决定光合速率变化的主要因素，而相对湿度是影响蒸腾速率变化的主要因素。高光照强度和较高的相对湿度，不但能提高光合速率，同时也能提高植物对水份的利用率。

（3）光量子浓度：受自然光照强度的影响而变化。一般表现叶正面的光量子浓度高于叶背面的光量子浓度，叶正面的光量子浓度有利于光能量的摄取与利用，对光合作用产生正效益，而且在不同叶位处理间，表现出ＣＫ组＞试验1＞试验2的趋势。穗位三叶（棒三叶）与顶部两片叶的叶正面光量子增加对玉米植株的生长发育与光合作用产物的形成与积累具有重要的意义，它是影响玉米生产潜力——光合产物的速率的重要因素。

（4）气孔扩散阻力：从测定9、13、14、15、19、20等指标叶的气孔扩散阻力上看到，除试验2处理的各组叶片有所显示外，ＣＫ组与试验1的值均为000。这说明这两组的植株叶表面的气孔阻力已远远超过了应测的范围。

通常唯有在气孔扩散阻力明显表现的叶位易于获得数据。因而也常用其倒数值表示，即气孔导度值来反映气孔运动的状态。若用气孔导度看：ＣＫ组、试验1组远远超出可测定的范围即远远超出100ｍｍＯＬｍ　－2　ｓ　－1　，而试验2处理：9、13、14、15、19、20叶片的气孔导度分别是17；35；375；643；833；1333等值。叶片气孔的运动状态，对控制水分损失和获得碳素合成产物（ＣＨ　2　Ｏ）——生物产量生产之间的平衡中起着关健的作用。气孔对ＣＯ　2和Ｈ　2Ｏ运动所起的限制作用。我们定义为气孔阻力（类似电阻）。

大气及其叶界面气孔附近的CO_2的利用率以及水分的蒸腾速率，几乎同时受到扩散阻力所左右。

（5）蒸腾速率（$ug \cdot cm^{-2} s^{-1}$）：

反映了叶表面气孔对H_2O的调节状况，H_2O的丧失速率可以利用蒸腾速率来表示，它反映了气孔开张扩散程度，在适宜的ｒ％（约为 60－80％）看到的指标叶片的蒸腾速率如下：在正常的情况下，蒸腾速率叶背面＞叶正面；试验 1＞ＣＫ组＞试验 2；上位叶组＞中位叶组＞低位叶组。蒸腾速率的差异反映了植株生长中心的转移。上位叶组蒸腾的增大，说明植株进入后期生殖阶段，产量的形成均由光合作用同化CO_2的数量增加，后期上位叶片起着重要的作用。同样也表明，试验 1 由于光合功能较强，形成 1 克干物质需要消耗的水分也愈多，一般约需消耗几百克之多。这些能量的提供来自太阳能，而干物质积累越多，水分的蒸腾量也越大，这与试验 1 产量的增加形成了明显的对比。

应该指出，这一工作是到目前为止有关气功外气对农作物生长的影响的实验中，做得最为深入、细致的一个。它积累了很多有用的资料，但试图从中得到外气对植株作用的规律性的认识，则为时尚早。作为第一步，应当找出上述一系列植株形态学参数、生化参数和生物物理参数的变化与玉米增产、优质之间的关系，而这目前还很难着手。原因之一是：有很多因素（如天气变化）还难以排除。唯一性差异，这是分析的本意。但要真正做到这点很不容易。生物科学、农业科学尤为不易，因为可作用环节很多，非线性效应很强，实际上很难把研究对象（比如说　植株）从它的背景（比如说土壤、气候、周围环境条件等）上孤立出来，更难于控制它们使之“不变”或者“相似”（相似准则是什么？）。至于与人的意识密切的气功效应的相关作用，指望由分析的方法得到规律性认识，更是难上加难。经过努力我们能够做到的是：通过宏观条件的尽可能严格的控制，以更多的可信度来确认：作物产量、品质的变化是气功外气的作用所引起的。唯一性差异在这点上是有用的，但还需具体化。比如，从农业科学的观点来看，试验的田间设计是很重要的，对于气功—农业科学实验尤为重要。这一点，这个实验似乎未予以足够的重视，这也带来了不确定性。

二、智能气功对玉米抗螟性的作用

中国农业科学院植保所高云霞与田淑敏等合作，通过比较严格的科学方法观测了智能气功对玉米抗螟性的作用。

试验材料：玉米新配的组合植 9003、植 9007、植 9201、植 9001、ｂ107　340、中单 2 号等 13 种。除ｂ107　340 由沈阳农业大学生物系提供，作抗螟鉴定材料外，其余 12 份均由值保所提供。

试验情况

①种子外气处理，播种前 4 月 30 日和 5 月 1 日在植保所玉米螟研究组实验室给种子发气两次，每次 15～20 分钟。5 月 3 日播种前，到田间对试验区发气 15～20 分钟。　从播种开始，玉米的各部不同发育阶段：玉米苗期、心叶期、心叶末期、抽雄期（开花）、吐丝期、灌浆期、乳熟期至收获前共发气 15 次，

每次 15～20 分钟。意念：发芽率要高、出苗齐、苗壮、穗大、粒多、粒饱满、产量高、抗病、抗虫、抗倒伏、高产。　②试验田情况：播前干旱，1993 年 4 月 30 日浇水造墒 12 次。5 月 3 日播种，5 月 8 日出苗。发气处理区比一般试验田出苗提早 1～2 天，苗齐、苗壮、苗旺。　小区设计为 1 行区，一个品种 1 行，行长 5 米，行距 60 厘米，另设对照区，处理区与对照区面积各 78 平方米（012 亩）。播前田间施土杂肥 1500 公斤，穗期攻粒肥 1 次，施含氨量（苏联产）46 %尿素 10 公斤。中耕两次浇水 1 次，封垅培土。田间管理同其他试验田。　试验方法　①苗期测量叶宽：玉米出苗后 10 天（即 5 月 18 日，已到 5 叶期），每个品种取 6 株，带回室内测量可见叶第 4 片的宽度（测最宽部位），处理区与对照区共 156 株。　②苗期测量幼根数：5 月 25 日当玉米生长至 18 日令时，全苗拔出，每个品种取 10 株，冲洗干净，目测幼根数量。处理区与对照区共测 260 株。　③心叶期接虫测定玉米品种抗螟性：当玉米生长到 12－14 片叶时，向植株内投放人工饲养的玉米螟黑头卵 2 块，合 60 粒。接虫 3 周后调查抗性食叶级别，食叶级别越小则越抗虫。食叶级别 70 以上则为感虫。　④农艺性状调查　收获前对处理区与对照区各 13 个玉米品种测量株高、穗位高，每个品种测量 10 株，共测量 520 株（次）。　⑤剖秆调查　穗期茎秆倒折对产量的影响很大。收获时，对玉米茎秆进行剖秆，检查秆上的蛀孔数和隧道长度（厘米），每个品种剖秆 10 株，以平均数衡量抗性的强弱。　⑥室内考种　进行以穗长（厘米）、穗行数（行）、穗粒数（粒）、百粒重（克）等项测定工作。

实验结果列于表 4—28 和表 4—29，可见，处理区与对照区相比在玉米品种抗螟性及农艺性态方面都有较大差异。

1 抗螟性表现：　①从表 4—28 看出，处理区的食叶级别呈下降趋势，食叶级别下降居多，说明发气后抗螟性增强了。从表 4—29 中看出，抗性增强的占 538%，抗性下降的仅占 23%，还有居中的 3 份材料也占 23%。抗螟性提高的品种是：植 9003、植 9201、植 9204、植 9024、中单 2 号、植 9023 和 9025。　②虫孔数、隧道长度是穗期抗螟性的两项指标，当虫孔平均每株 06 个以下，隧道长度在 325 厘米以下者，则属于抗性强（穗期）的品种。

从表 4—28 与表 4—29。来看，虫孔数达到高抗品种很少，但发气后虫孔明显下降的植 9018、中单 2 号、植 9024、植 9003，比对照分别下降 5　7、5　7、5　7、7　1 个虫孔。　从表 4—29 看出，隧道数下降较大的：植 9018（357 厘米）、中单 2 号（265 厘米）、植 9204（200 厘米）、植 9204（138 厘米）等。从而看出，发气后对提高品种的抗螟性是有作用的。　2 农艺性状调查结果　①株高（厘米）、穗位高（厘米）调查结果表明（见表 4—28）：株高的增高或降低对产量表现不明显，但株高的上升、下降与穗位的升降变化呈极显著正相关（r＝0711），13 个品种发气后株高上升的占 53　8%；而穗位升高的占 46　2%。　②穗长、穗位数：从表 4—29 看出，穗长增长与穗粒数增加是一致的，植 9018 穗长增长 2　9 厘米，平均籽粒上升 94 粒；中单 2 号穗子增长了 5　3 厘米，籽粒增多 163 粒。相反，植 9009 穗子增长 04 厘米，籽粒减少了 80 粒， b 107

340 穗子无增减，而籽粒减少了 60 粒。　③穗重：从表 4—28 看出，发气区与对照区相比，穗重上升的有植 9205、植 9024、b 107　 340、植 9202、植 9007、中单 2 号等 8 种，单穗增重从 09～277 克。　 3 产量　从表 4—29 看出，发气后玉米实际测产都高于对照。产量最高的品种为植 9018，株高、穗长、粒大、粒多，平均亩产 79358 公斤，加上植株较密，每亩 4833 株（株距 23 厘米），列为第一。　对照区株距 31 厘米，每亩 3586 株，茎秆虫孔多（24 个），隧道较长（640 厘米），每亩产量 59779 公斤。　供试 13 份品种，其中 12 份增产，产量最低的植 9009，34991 公斤，比对照增加 946 公斤。　 4 幼苗叶宽及根系数量调查结果：　①玉米第 4 片叶叶宽结果　从表 2 看出，叶片增宽的品种有：植 9003、植 9201、植 9001、植 9202、b 107　 340、植 9018 等 6 个，占 46　 2%。与对照相比，叶片加宽 0　 06～0　 25 厘米。　②幼根数量结果：　从表 2 看出，12 个品种除植 9009 外，其余 11 种玉米的根系数量在 18 日令内，都有不同程度的增加。平均每株增加 0　 8～5　 6 根。根系发达给提高玉米产量带来了可靠的保证。

讨论：

1 在玉米出苗后处理区苗势好，长势旺，留苗较多。对照区出苗不齐，定苗时距较大，故造成试验区与对照区相比，每亩株数有些悬殊。

2 玉米产量的表现，主要受到土地肥力、土壤含水量及株行距等条件制约。此次试验，除混元气的作用外，今后对试验田还应进一步改进。

3 混元气场对玉米种子及植株的作用很明显，而且对提高品种的抗虫性能也有很明显的作用，为今后培育良种提供了一种新的途径。

4 混元气处理种子后能使玉米的根系增加，根系发达使玉米能充分地吸收土壤的水分和养分，为玉米品种增产提供了可靠保证。

5 气功外气对玉米种子抗螟性的效应，可以减少农药对环保和粮食品质的污染，有重要意义。

三、智能气功在玉米生产中的应用

这类报告很多，这里举两个例子。

（一）大庆井下丰收管理站大田二队与大庆智能气功研究会井下分会合作进行了大面积玉米生产试验。　试验的基本条件　试验地位于丰收二村，属第三积温带，年积温 2700 度，无霜期 140 天。编号为 24 号，面积 370 亩，周围有防风林，碱性土壤，ＰＨ植大于 8　 0。试验地分为三部分，即试验田 150 亩，对比田 6 亩，试验田与对比田中间有一块 160 亩的涝洼地，作为试验田与对比田的隔离带。　试验品种：选用东北农学院培育的玉米品种东农村 248，籽粒为中间型，生长期 115 天，接穗部位低，抗倒伏性能强。

试验地管理：试验地管理同其他地块的管理一样，执行农工商联合公司制定的田间标准化管理办法。

（1）机械播种。每亩播种量 25 公斤，亩施磷酸二铵化肥 15 公斤，有机肥 8 吨，为保证一次出全苗，播后及时镇压。

（2）幼苗期间及时定苗。在玉米 4 叶期进行定苗，亩保苗 3000 株左右，苗株距 25 厘米。

（3）生长期加强管理。适时铲趟，给植物吸收水分和养分创造良好条件。同时，为了保证后期不缺肥，在随二遍、三遍铲趟时进行追肥，每亩每次施尿素 8 公斤。

（4）搞好病虫害防治。主要采用生物防治办法，利用赤眼蜂防治玉米螟，使玉米螟的发生率降到零。 试验过程　试验从 4 月 15 日开始到 9 月 15 日结束，共 5 个月，分 6 个阶段。即从育种发芽到保苗，从生长期开化结穗到成熟期收获，每 10 天现场发气一次。其中在种子发芽期先对种子发气十分钟，种子进行处理后再发气 10 分钟，发芽时连续 3 天各发气 10 分钟。运用意识的内容是使种子发芽率达 100％，抗害、早熟、增产。

播种、保苗、生长期，运用意识的内容是使苗齐、苗壮、抗灾害、早熟、增产等。播种时对种子发气 5 分钟，每天收工时再对播种地发气 5 分钟，播种后对全地发气一次。

出苗期组场发气 3 次，每次绕试验田一周，然后再集中四角，发气 15～30 分钟。

田间管理边铲地边发气，从 6 月 1 日起至 7 月 20 日，每 10 天进行一次组场发气 15～30 分钟。

开花结粒其意念为；开花齐、授粉好、结大棒、籽粒成、抗灾害、早熟、增产。从 8 月 2 日到 22 日共进行三次组场发气，每次 15～30 分钟。

成熟收获期从 9 月 1 日至 21 日，意念：抗灾害、早熟、增产。每 10 天组场发气一次，每次 15～30 分钟。

田间测产和室内考种结果见表 4—30，据此，增产 231％，而实际增产幅度为 42％。　表 4—30 田间测产和室内考种结果表　项目穗棒长度　（ｃｍ）穗棒粗　（ｃｍ）穗粒行穗粒数百粒重ｇ每亩穗数每亩产量　（ｋｇ）试验田 23～2618～1916～20587372800609 对比田 20～2215～1716～205703128004947 有意思的是试验田和对比田中间有 160 亩的涝洼地作为隔离带，已十年无收成，而 1993 年却有了收成。这也提示：在气功农业试验中隔离带的设置是重要的，对于大田发气试验尤其如此。

（二）沙河市农业局和少河市智能气功总站合作在赵泗水村两户农民的承包地里作了智能气功外气——玉米生产试验。

试验地Ａ1　 9 亩，试验小区 50　 4 平方米。该土地系轻壤质石灰性褐土，有机质 1　 31％。速效磷 27　 1ｐｐｍ，速效钾 145ｐｐｍ，碱解氨 92　 0ｐｐｍ，前茬为小麦，亩产 420 公斤，小麦收后于 6 月 17 日点播玉米，行、株距均为 1　 2 尺，点播后浇一水，大喇叭口期前亩追尿素 12　 5 公斤。田间设计见图 4—7（ａ）。

试验地Ｂ0　 24 亩，试验小区 24 平方米。该土地为中壤质石灰性褐土，有机质 1　 3％，速效磷 25ｐｐｍ，速效钾 136ｐｐｍ，碱解氨 95ｐｐｍ，前茬小

麦，亩产 450 公斤，麦收后于 6 月 14 日点播，行距 1　 2 尺，株距 1 尺，点播后浇一水，在大喇叭口期亩追尿素 17　 5 公斤。田间设计见图 4—7（ｂ）。

表 4—31 承包田的玉米增产试验结果表

项目　　处理播种　密度　（株／亩）实收　株数　（株／亩）实收　穗数　（穗／亩）穗行数穗粒数千粒重　（ｇ）理论产量　　（公斤／亩）实际产量　　（公斤／亩）增产公斤％Ａ发气 416640104010165593626812869091748339 对照 4166401040101444833860725161Ｂ发气 5000485348531256438041016386361945291 对照 5000485348531248032378726691

试验小区与对照区之间设置 2 米宽的隔离带，试验品种为掖单 12 号。生育期组场发气，每次 6 分钟。试验结果列于表 4—31，Ａ增产 339％。Ｂ增产 291％，效果均很显著。

上面两个例子，一个是国营农场大面积示范，另一个则是在农民承包田里作推广性试验，二者均取得了显著的增产效果。无疑，这对于气功作为一门特殊的、经济而又无污染的高技术进一步推广、应用于我国的农业生产是有意义的。

Ⅳ 智能气功技术应用于经济作物生产

智能气功的外气发放技术已经被应用于多种经济作物的生产，取得了明显的经济效果。这里仅举数例，以见一斑。

一、智能气功外气对大豆生长的影响

安徽省利辛县农科所朱长荣和该县智能气功总站屈华让等合作，1992 年进行了智能气功——大豆生产试验。　试验安排了三次重复、间隔排列，小区面积 18 亩，行长 4 米，宽 3 米。面积 120 平方米，行距 03 米，区间走道 04 米，重复走道 05 米，南北行向 9 行区。　北西保护行发气对照发气对照发气对照保护行东南图 4—8 试验区田间排列图　试验地土质为黑土，土壤物理性质状况不良，宜耕性差，适耕期短，土壤肥力中等，前茬种植小麦，收获后播种。

1992 年 6 月 12 日播种，播种量为每亩 12 斤，称种到行，每区播种 140 克，用锄开沟条播。6 月份防治病虫，喷打药 3 次，拔草 3 次。于 9 月 17 日成熟收割。单独脱粒。

发气人员一般三人左右，站在试验区四周，首先进行组场。然后向目的部位发气，发气时间定于上午，每次 4～6 分钟。发气者用同一意念同时向试验区发气，并用意识把混元气控制在试验小区内，不让散漏在邻近对照区内，按照大豆生长规律，在不同时间同时发气目的和所用意念各有不一，为了使大豆增产，有时我们在大豆生育期内多次发气。

对大豆各生育期发气的目的与时间表　大豆生育期意念发气时间播种期芽齐、芽壮 6 月 12 日出苗苗壮、苗旺、苗齐 6 月 18 日壮根菌、苗粗壮、防病虫 6 月 27 日始花期防病虫、多开花分枝、多结实 6 月 29 日中花期防病虫、多开花分

枝、多结实 8 月 7 日终花期籽粒饱，防病虫，抗性好 8 月 15 日成熟期粒大饱满，百粒重提高 9 月 5 日试验区于 9 月 15 日成熟，由于阴雨连绵，17 日才开始收割，分区单收割，单脱粒。收割前进行田间取样考种，从考种结果看，每棵平均荚数、粒数及百粒重均比对照区高。实际亩产比对照组高 10％。值得指出的是，这一成果是在灾害天气（前期干旱，后期阴雨连绵，长达一个月）条件下取得的。说明智能气功技术应用于农业生产时，具有抗灾害天气的潜力。

在小面积试验的基础上，1993 年北京双桥植物医院朱瑞清和北京智能气功研究会陶旭莲等合作，作了示范性大田试验。大豆品种为早熟 2 号，试验地面积 185 亩（其中种子发气 85 亩，种子＋苗发气 100 亩），对照 15 亩，前茬为青贮大麦，粘壤土，肥力中上等，田间管理一致。发气处理分两种：

（1）外气处理种子：播前将装在麻袋中的大豆种子堆成长方形，6 名气功试验员排在豆堆四周，由陶旭莲同志组场做“捧气贯顶法”20 分钟左右，然后统一意念向种子发气 20 分钟左右。意念是：种子发芽率高，出苗快，苗粗苗壮；根瘤菌多，根系发达，植株长得高、分枝多、花多、角多、粒多、粒大、产量高，抗病虫、早熟。对种子发气共 5 次。

（2）外气处理苗：从大豆播后出苗至成熟，由 6 名气功试验员组场，陶旭莲同志喊口令统一意念向苗发气，在不同阶段加当时和今后大豆苗生长所需要的意念，从出苗至开花共发气 5 次，每次 20 分钟左右，从开花至成熟共发气 5 次，每次 10 分钟左右。

大豆苗期田间调查、考苗结果列于表 4—32，可见种子发气组和种—苗发气组的出苗率比对照组分别提高了 86％和 333％。

表 4—32 田间调查及考苗结果

处理每亩苗数　（株）株高　（ｃｍ）根长　（ｃｍ）叶片数分枝数根瘤菌　（个）鲜重　（ｇ）ＣＫ233345718310110174 种子发气 253345971619731234 种—苗发气 3111162614110763244 成熟时，田间取样测产和室内考种结果见表 4—33。结果种子发气组与对照组相比增产 39％，而种—苗发气组增产达 105％，可惜这个试验结果不是实产，而是总测产值。故仅作参考，难下结论。

表 4—33 田间调查及考苗、测产结果　处理株数　　（株／亩）株高　（ｃｍ）小穗　数　（个／株）实角　数　个／株空角　数　个／株分枝数总实　验数　（粒）总空穗　粒数　（粒）千粒　重　（ｇ）实粒　重　（ｇ）3 米　2　亩产量　（ｇ）单产　　（ｋｇ／亩）增产　率　（％）ｃｋ 2377876813827895418985115829995601152 种子发气 3266986111725867616488914112325850160639 4 种子苗　发气 353348091413188610179545151271126023611 05

二、智能气功技术应用于油菜生产

油菜是我国另一种主要油料作物，1993 年滁县地区农科所陶侠林等和滁州市智能气功研究会合作，进行了气功—油菜生产试验。试验在滁州市农科所作物试验田进行，品种：滁油四号。

设外气处理区与对照区，采用对比法排列，重复四次。将其中第四重复的处理区设为各生育阶段发放外气，以作比较。见图 4—9 小区长方形，面积 035 亩，并设有保护区，共用地 38 亩。

保护区处理区隔离区对照区处理区对照区处理区对照区处理区对照区保护区图 4—9 油菜试验田设计示意图　试验田土质为砂质粘土，ＰＨ值中性偏酸，肥力中等。前茬水稻，播前耕—旋—耙，人工平整做畦，旋耙时结合施基肥每亩磷酸二铵 20 公斤。于 1992 年 10 月 16 日直播，10 月 19 日灌水，10 月 23 日出苗。11 月 10 日喷除草剂。12 月 20 日中耕除草并结合追腊肥，亩施尿素 10 公斤。1993 年 2 月 9 日追蕾苔肥亩施尿素 10 公斤。5 月 25 日在田间分区单打单收单计。

播种前对油菜干种子连续三次进行发气。此后在苗期、蕾苔期、花角期分别发气。详见表 4—34。

表 4—34 油菜气功试验发气时间、人数统计表　发气日期发气　时期发气　时间参加发　气人数目的要求 92 年 10 月 5、8、13 日干种子 5 分钟 / 次 35 人发芽势快，出苗率高，芽齐、芽壮。92 年 11 月 24 日苗期 12 分钟 8 人菜苗生长旺盛，根茎粗壮，叶片宽大，抗冻、抗病虫害。93 年 3 月 3 日蕾苔期 20 分钟 13 人菜苔粗壮，上下粗细均匀，分枝多，叶色深绿，叶片挺而不拔。93 年 4 月 12 日花角期 15 分钟 16 人花粉充足，授精良好，结角率高，角粒多，籽粒饱满，千粒重高，增加产量。实验结果：

（1）发芽率：从发气处理的种子和未发气处理的种子中各随机取 400 粒，分两次重复放入培养皿中催芽。催芽后三天分别调查发芽率。通过数发芽的粒数得到发气的种子发芽率两次重复分别为 100％和 99％，平均为 995％；未发气的种子（对照）发芽率两次重复分别为 99％和 98％，平均 985％。比较结果表明，发气种子的发芽率比未发气种子的发芽率高 10％。

（2）苗情：越冬后期对菜苗的绿叶数、根茎粗、开盘度、最大叶宽进行详细调查。从调查数据统计看，除绿叶数没有明显差异外，其余三项均有不同程度的差异。　①根茎粗：发气处理三次平均根茎粗 0　 82 厘米，未发气处理根茎粗 0　 71 厘米。发气的比未发气的平均根茎粗增加 0　 11 厘米。　②开盘度：发气处理平均为 218 厘米，未发气平均为 195 厘米。发气的比未发气的开盘度大 23 厘米。　③最大叶片宽度：发气处理最大叶宽为 6　 9 厘米，未发气平均最大叶宽 6　 35 厘米。发气处理比未发气处理最大叶宽增加 0　 55 厘米。

（3）经济性状：　株高：发气处理的平均为 148　 2 厘米，比未发气的高 4　 7 厘米。　分枝数：发气处理的平均为 6　 8 个，比未发气的平均多 0　 5 个。

分枝高度：发气处理的平均为 42　 8 厘米，比未发气的平均分枝节位低 3　 7 厘米。　主花序有效长度：发气处理的平均为 53　 9 厘米，比未发气的平均长 3　 1 厘米。

主花序有效结果数：发气处理的平均为 51　 6 个，比未发气的平均多 1 3 个角果。

全株有效结果数：发气处理的平均为 215 个，比未发气的平均结果数多 17 5 个。

每角果结粒数：发气处理的每角果平均结 25　 6 粒，比未发气的每角果平均多 0　 6 粒。

千粒重：发气处理的平均 3　 97 克，比未发气的平均增加 0　 15 克。详见附表四。

（4）产量比较结果：发气处理的小区平均产量为 73　 8 斤，折合亩产为 210　 8 斤。未发气处理的小区产量平均为 67　 6 斤，折合亩产为 193　 2 斤。两者相比，发气处理的比未发气的每亩多收 17　 6 斤，增产 9　 1％。

三、智能气功应用于棉花生产

1992 年河北平乡县农业局梁文发与智能气功练功人许怀山合作，观测智能气功外气对春棉花生育和产量的影响。

设外气处理区与对照区，间比排列，小区面积 007 亩，两次重复，亩株数 2804，品种为新贞一号。

主要载培管理技术措施：（1）整地与播种：试验地为租种别人去年麦后的撂荒地，春天深耕 8 寸并进行春灌造墒。浅串后耙磨五遍，于 4 月 22 日播种，品种为“新贞一号”（由冀棉 8 号变异单株系选而成）。（2）浇水与追肥：在棉花现蕾期，花铃盛期和吐絮初期浇水三次，结合浇水在现蕾期亩追施尿素 125 公斤。二铵 10 公斤、硫酸钾 15 公斤；在花铃期亩追施尿素 12　 5 公斤。（3）彻底防治害虫：根据虫情掌握治早、治小、治了，对农药采取交替与复配使用，共喷 13 次。

外气处理时间与次数：在棉花田间对棉花棵进行发气处理，从 5 月 27 日开始到 9 月 10 止的 107 天中，分别在苗期、蕾期和花铃期进行发气，在每个生育期发气三次，时间间隔 7—10 天，每次都在上午 9—10 点由双人发气 10 分钟，共发气 9 次。

在蕾期、花铃期和吐絮期，进行了三次田间调查：处理比对照现蕾和开花期都提前两天，果枝数增多，株高增加 10—27 厘米，单株成铃数增加 37—39 个；单株脱落数降低 131—27 个，脱落率降低 39—99％。试验初步证明：气功外气处理棉花有促进生长发育、降低脱落率、使单株成铃数增多的明显效果。

测产结果表明，气功发气组与对照相比，成铃数增加 10375—10935 个，单铃重增加 03 克，籽棉增产 427—433 公斤，增产率为 213％，效果是明显的。特别要指出，这一试验是在罕见的干旱和严重的虫害条件下进行的。棉花生育期降雨量仅为常年的 1／2，且棉铃虫十分严重。这再一次证明智能气功外气具有增强作物抗灾害的能力。

非常有意思的是，山东聊城地区农业科学研究所植保室张为党和当地智能气功辅导站合作，探索用气功方法增强ＢＴ乳剂对棉铃虫杀伤效果的可能性。试

验用药：8000ＥＵ／ｍｇ青虫灵乳剂（江苏扬州生物实验厂提供）；试验对象：棉铃虫一龄幼虫。

试验前由三位智能气功练功人组场发气，意念是：药中苏云金杆菌活性加强，芽孢增加，伴胞晶体增多，对棉铃虫的毒性增强。发气处理时间：1993 年 7 月 17 日，时间为 10 分钟。试验时间是 1993 年 8 月 27 日。

试验采用常规胃毒试验的方法在室内进行；发气处理青虫灵与对照青虫灵各设 150 倍一个浓度，以清水作为空白对照。把新鲜干净的棉花嫩叶片在已配好的药液中浸泡三秒钟后室内阴干。每处理三次重复，每重复为 10 只试管，每只试管加入一片阴干的带毒叶片以后，接入一头一龄幼虫，48 小时后改饲无毒叶片，分别在 24 小时、48 小时、72 小时检查死虫数与活虫数，最后计算出杀虫效果与校正杀虫效果。

试验结果列于表 4—35，可见，发气处理的药剂不但初效好于对照，残效期亦增长，1 天校正杀虫效果发气与对照分别为 7587％和 6897％，3 天校正杀虫效果分别为 9285％和 8214％，差异明显。

棉铃虫是我区棉田的主要害虫，其发生量大，危害重。特别是近几十年来，随着棉铃虫抗药性的猛增，防治更加困难。1992 年以来，棉铃虫连年暴发，使大部分棉田受害，一般损失 3—5 成，严重的甚至绝产。这一试验的成功，为棉铃虫的防治开辟了一条新的途径，这条途径不仅效率高、成本低，而且将大大降低农药带来的环境污染，有利于生态平衡的维持。当然，这仅仅是探索的开始，有必要作进一步的田间试验，并考察其它效应。

表 4—35ＢＴ增效结果　处理基数　　（头）24 小时 48 小时 72 小时死　（头）活　（头）杀虫效　果（％）校正杀　虫效果　（％）死　（头）活　（头）杀虫效　果（％）校正杀　虫效果　（％）死　（头）活　（头）杀虫效　果（％）校正杀　虫效果　（％）发气青　虫灵　158×
382377667758727398899228293339205 未发气　青虫灵
158382197868972558333822425583338214ＣＫ　（清水）381293333228667228667

四、智能气功外气对罗布麻生长的影响

罗布麻俗称野麻，是一种具有重要价值的野生自然纤维资源，在国内外享有极高声誉。主要是它的纤维具有柔韧、耐浸、拉力强、细度高、有光泽、抗腐力强的优良品质，用它纺织衣物，具有棉的柔软、丝的光泽、麻的挺括，穿着舒适、美观大方。罗布麻也是工业的好原料，如制造轮胎帘布、机器传动带就是极好材料。茎秆可用作造纸、建筑材料的原料。茎叶中还可提取 4—5％的橡胶、纤维素、糠醛。罗布麻的根、叶、花具有降低血压、血脂的特殊疗效，市场上出售的罗布麻素片、罗布麻茶等都较为畅销。由于开花时间长，又是良好的蜜源植物。另外麻群对防风固沙也能起到重要作用。因此，罗布麻全身都是宝。但罗布麻为多年野生型植物，其群落以地下根系向四周伸展繁殖，极少见到由种子繁殖的幼苗。因其种子细小（种子千粒重仅 03 克，只有芝麻的十分之一大），且出苗率低。为了给罗布麻人工栽培的有效繁殖提供有利条件，促进麻株生长，新疆

巴音郭楞蒙古自治州农科所与当地智能气功组织合作进行试验，通过对种子及移栽麻田发气，观察气功外气对罗布麻出苗和生长发育的影响。

设两个试验组和相应的对照组，试验 1：对种子和直播田发气（10 分钟）。试验地共 2 亩。于 3 月 25 日对种子发气，4 月 24 日对试验地发气，7 月 15 日对幼株发气。试验 2：对育苗移栽田发气，试验地于 1991 年 11 月移栽，1992 年呈葡萄状生长，1993 年春出苗后，大部分苗直立生长，面积共 2 亩。于 4 月 24 日对幼株发气，5 月 25 日对成株发气，7 月 15 日于结荚初期发气。

试验田管理：

（1）种子直播田：于 1992 年秋翻晒，多次压碱处理，1993 年春灌后，4 月 23 日切地，耙磨整平，使土壤达到平、松、净、碎、保墒的标准。4 月 25 日～26 日采用机械开沟，人工撒种，经过镇压后机器复膜。行距 90 厘米，每米行长平均播种 2000 粒，每亩播量 450 克，5 月 5～6 日出苗，6 月 23～27 日揭膜，6 月 25 日与 7 月 22 日浇水，共拔 4 次草。幼苗生长较好，但 7 月 29 日开始发生锈病，病情发展速度极快，虽经过 3 次用 800 倍锈宁防治，仍然有 60％～80％以上叶片干枯，个虽弱　小植株连根枯死。

（2）育苗移载田：幼苗出土后，于 5 月 7 日灌第一水，6 月 10 日灌第二水，整个生育期灌水 4 次，人工拔草 4 次，锈病极少发生，未进行防治。

①试验结果：

种子直播与育苗移栽，发气处理均明显优于对照（见表 4—36、4—37）。发气的罗布麻种子发芽早，出苗快，幼苗生长整齐健壮，第一对真叶期提前 2 天出现，经田间调查，除侧枝粗略低 0049 厘米外，其它各项植物学性状均高于对照，尤其是每公尺出苗数高达 3447 株，较对照多 8737 株，出苗率达 1724％，比对照高 437％。据历年调查，种子直播出苗率一般为 6％～7％，极少超过 10％，今年却上升到 17％以上，按试验要求达到了预定目标。另据观察，1993 年 7 月底，种子直播田大面积发生锈病，并迅速蔓延，虽经多次防治，植株受害仍极为严重，不过仍然可以看出发过气的田块，植株感病较对照为轻，叶片干枯脱落也较晚，病后植株根部再生能力较强。至 9 月底观察，植株根部再生小分枝长约 8～10 厘米，对照处理再生小分枝长约 6～8 厘米。

育苗移栽田间管理调查结果也有明显差异，各项植物学性状都高于对照，仅叶片数一项就超过 821％，另外如植株高度，主茎节间长等，均高于对照，在此不赘述。

经田间观察，发气处理植株生长较旺盛，覆盖面也较均匀。另外，罗布麻至少三年成林，第一年麻株较矮，无法测产，第二年仅有少量麻皮产量，至第三年才有部分产量收获。故 1993 年未计产量。

表 4—36 种子直播田间调查表　处理项目每一对　真叶期　（日／月）每公尺出苗数植物学性状株数出苗　（％）主茎　度高　（ｃｍ）主茎　细粗　（ｃｍ）侧枝　数　（个）侧枝　粗细　（ｃｍ）叶片　数　（对）发气 10 分钟 12

/ 534471724338025110701041464 不发气 14 / 525733128727702037001531043 处理间比较 2873743761004837004942 1

表 4—37 育苗移栽植物学性状调查表　处理项目植株　高度　（厘米）主茎　节数　（个）主茎　粗细　（厘米）节间　最长　（厘米）分枝　数　（个）叶片　数　（对）果荚　数　（对）发气 10 分钟 81332426070699196746647 87 不发气 695322070486291733256132 4 处理间比较 1182190220702342102754 7

Ⅴ 智能气功外气对蔬菜作物栽培的应用

蔬菜品种繁多，气功外气效应的试验也多种多样，这里仅选择几个不同的方面，管中窥豹，以见一斑。

一、智能气功对黄瓜雌性系诱雄试验

黄瓜雌性系具有座果数多，集中和节位低等优良特性，但由于雄花开得少，或不开雄花而影响雌性系的保存与繁殖。目前，农业科研部门是以浓度为 300ＰＰｍ的硝酸银溶液喷洒两次，进行化学处理诱雄。天津农科院黄瓜研究所与天津的智能气功工作者合作，对利用组场发气代替化学处理进行诱雄的可能性进行了探索。

试材：黄瓜雌性系雌型“中农 5 号”

地点：天津农科院黄瓜研究所

方法：以智能气功组场发气代替化学处理进行诱雄，共试验两次。每次分气功处理和对照两组，每组各种 30 株进行观察。植株排列方法：第一次试验两组各 30 株同种于温室第一试验畦（畦长 6 米，宽 07 米），因试验面积所限，中间未能隔离。第二次试验为使两组试验条件完全相同，每组再均分三组，交叉定植于温室第二试验畦　内（面积同于第一畦）。两次试验由农科院黄瓜研究所负责管理，气功科研小组根据植株生长需要负责组场发气调查数据。

a 第一次试验：1992 年 12 月 7 日进行浸种催芽，气功组对干种子组场发气五分钟左右，给以发芽快、苗齐苗壮、根深叶茂、生命力旺盛、抗病力强、混元气充足、诱导雄花大量开放等全部生长信息，并以信息水进行浸种催芽。（信息水：是对普通自来水组场发气，使其含有浓度为 300ＰＰＭ的硝酸银溶液。）对照组则用普通自来水浸种，24 小时发芽后播种于温室内育苗，每组各 36 株。每周一、三、五对气功组幼苗组场发气五分钟左右，给以生长需要的信息，当第一片真叶展平后，浇灌信息水共三次，并加强诱雄信息，待幼苗真叶生长四片左右（20 天后），两组各取 30 株定植于温室第一畦内，仍于每周一、三、五根据植株生长需要组场发气 5 分钟左右，重点给以诱雄信息。1993 年 2 月 5 日气功处理组植株首开雄花。

b 第二次试验：1993 年 1 月 8 日开始浸种育苗，在浸种育苗阶段对气功组处理情况与第一次试验完全相同，待幼苗真叶生长四片左右（30 天后）定植于温室第二个试验畦（面积与第一畦相同）每组再分三组交叉定植，定植以后，即

不再组场发气，气功科研组只负责调查统计，3 月 19 日气功处理组首开雄花。5 月份由于温室内黄瓜研究所试验各畦的植株，受白粉虱等病虫害严重而拔秧。尽管当时气功处理组植株生长旺盛，但温室其它畦的黄瓜植株全部拔除后，几个畦未予处理的白粉虱等病虫全部集中飞到第二试验畦内。当我们发现时第二畦植株不仅叶面飞满白粉虱而且根茎都受到不同程度的损害，对照组尤其严重（第一畦气功处理组受害不大），虽经补救但未得缓解，于 6 月 2 日将两畦试验植株全部拔除。生长期近半年。

12 对照组　30 株气功组　30 株北气功 3 组 10 株对照 2 组 10 株气功 1 组 10 株对照 3 组 10 株气功 2 组 10 株对照 1 组 10 株北试验结果如下：

（1）育苗期生长情况：经气功处理的幼苗，不仅生长旺盛，苗齐苗壮，叶绿纹深有光泽，而且茎的高粗明显优于对照组。参考表 4—38。

表 4—38 育苗期两组对比单位：株　处理项目 3 天后子　叶展平株数 7 天后子　叶展平株数 10 天后真　叶展平株数 15 天后真　叶展平株数气功组 2673％36100％1850％36100％对照组 1541％2877％925％2466％（2）定植后植株的长势：经气功处理后的植株，生命力旺盛，基较高粗，叶数多面积大，色深有光泽，明显优于对照组。见表 4—39 和 4—40。

表 4—3930 株叶数平均数对比情况单位：（平均每株叶数）

处理日期气功组对照组对照组多　气功组比备注　　（两组植株实际叶数对比情形）第一次调查　3 月 19 日 752 气功组 6 个叶以上的植株占 100％，8 个叶的植株占 33％　对照组 6 个叶以上的植株占 46％，8 个叶的植株占 3％第二次调查　4 月 12 日 1495 气功组 13 个叶以上的植株占 73％，15～20 个叶的植株占 43％　对照组 13 个叶以上的植株占 6％，15～20 个叶的植株占 0％表 4—40 植株茎高及叶面积调查情况（取平均值）单位：ｃｍ　处理项目茎高叶长叶宽叶面积气功组 12082072244637ｃｍ　2 对照组 8251341431916ｃｍ　2 气功组比对照组高 383 长 73 宽 812721ｃｍ　2

（3）黄瓜产量情况调查：由于这两次试验的目标是诱雄，重点是花性调查，为了花性数据准确，采取每次统计完花数，即把花全部摘除的方法，所以第一次试验根本没法计产量。第二次试验也是从 4 月 12 日以后黄瓜研究所提出应该计算产量时，才留花结果计产量。20 天内计产 7 次，中间还有成品黄瓜未计量即被摘走的情况。后遭虫害侵袭植株拔除，虽产量不高，但气功处理组产量依然高于对照组。见表 4—41。

表 4—41 产量分组对比情况单位：市斤　处理产量组别第　1　组第　2　组第　3　组合计气功组 285435061329 对照组 1131315528（4）关于花性调查情况：通过两次诱雄试验结果证明，混元气不仅能诱雄性系黄瓜“中农 5 号”大量开放雄花，而且两次试验花性数据对比，气功组都明显高于对照组（见表 4—42）。第一次试验，气功组雄花比对照组多 125％。第二次试验，气功组雄花受灾后仍比对照组高 92％，两次共多 139％，试验证明气功诱雄是成功的。

表 4—42 两组花性对比情况单位：朵　处理项目时间气功组对照组雄花雌花合计雄花占％雄花雌花合计雄花占％气功组比　对照组雄　花多占％第一次试验 1105451155671490347837585125 第二次试验 22879010182249260369513292 合计 1333124125745185829501532379139

二、智能气功用于西红柿生产

智能气功使西红柿增产试验很多。1992 年石家庄市智能气功总站和菜农合作进行试验，试验田面积 0　25 亩，对照区 0　25。无重复。

采用塑料棚温室育苗。于 1991 年 12 月 5 日播种，1992 年 1 月 31 日移植，同年 3 月 20 日定植于大田拱棚单复膜栽培，5 月 2 日撤去塑料棚。密度每亩 6000 株，发气处理为五架，不发气的对照（ＣＫ）与处理区完全相同。但在定植时先栽植对照区的苗子，两区苗子在一块长势一致，苗子栽的是一级大秧，秧苗粗壮，处理区栽的是较弱小的苗子。两块地栽好后，决定发气地块时，按照菜农意见，选定弱苗地块作为发气处理区。两块地处理区与对照区前茬均为菜花和大白菜，各有一半菜花，一半大白菜，茬口肥力均匀一致，西红柿生育期的管理、施肥、浇水、治虫等处理与对照区完全一致。留果数一致，每株留果三层，采用 24Ｄ刷花技术。

在西红柿定植后，于本年 4 月 15 日开始发气，每隔 6 天发气一次，时间安排在早晨 6 点。发气方式，采取定人定时发气，有辅导员 4～5 人，用统一口令词、统一意念组场发气，每次发气持续 4～5 分钟，共发气 14 次。

结果 1992 年增产 4413％（亩产 1153 公斤／亩）。1993 年继续在原试验地进行试验，品种为“西粉三号”。在天气不好的条件下，增产 287％。

新疆巴音郭楞蒙古自治州农科所与当地智能功辅导总站合作，用 7 个不同的品种进行试验。如图 4—10，第一，三重复为发气 10 分钟处理，第二重复为不发气对照，每小区种两行，行距 55 公分，株距 30 公分，小区长 9 米、宽 11 米，小区面积 99 平方米，重复区面积 693 平方米，　保护区 314725673265146713245 第一重复第二重复第三重复保护区水渠

图 4—10 发气处理示意图　试验地净面积 2099 平方米，合 031 亩。　试验地前茬为韭菜地，每亩施底肥 1000 公斤。3 月 26 日春灌，4 月 3～4 日人工翻地，4 月 5 日起垄，人工点播后复膜，5 月 4 日间苗，5 月 15 日定苗，追肥 4 次，共施尿素 38 公斤／亩，磷酸二铵 30 公斤／亩，灌水 17 次，其中 4 月份 2 次，5 月份 3 次，6 月份 4 次，7 月份 5 次，8 月份 3 次。防虫 3 次，拔草 4 次，试验地田间管理及时，西红柿植株生长正常。上述耕作管理工作由巴州农科所负责。

共发气四次，每次 8～12 人。第一次于 3 月 25 日对种子发气，主要意念是种子胚胎早萌动，幼芽健壮，发芽率高，出苗快。第二次 4 月 24 日对幼苗发气，意念为出苗迅速，幼苗整齐健壮，抗病害虫。第三次 5 月 20 日开花期发气，意念是植株生长健壮，早开花，多座果，果实大，少脱落。第 4 次 6 月 14 日始熟期发气，意念为果实成熟早，品质好，产量高。

田间观察生育情况，发气 10 分钟处理的各个品种，幼芽出土早而整齐，幼苗生长迅速，有生气。开花后，植株生长健壮旺盛，叶色浓绿，开花较早，结果多，明显优于不发气处理，其中 3、4、5、6、7 号五个品种，发育阶段较不发气处理提前一天，1、2 号品种则晚熟一天。

采收的产量结果：西红柿作为人们生活食用品，若上市早、品质好、果型大就可获得好的经济效益，因此前期产量极为重要。该试验从 7 月 3 日至 7 月 31 日，共采收 16 次，七个品种平均前期每亩产量达 5727　0 公斤，不发气处理每亩为 5367　4 公斤，前者比后者高 359　6 公斤，增产 6　7%，其中 5 号品种超出最多，高达 22　2%，七个品种中有五个都超出对照，占 71　4%。全生长期共计采收 23 次，从 7 月 3 日起到 9 月 13 日结束，发气 10 分钟处理的七个品种，平均每亩总产 7191　0 公斤，较不发气处理（平均为 6782　5 公斤）多收获 408　5 公斤，超产 6　02%，其中 2 号品种超产达 24　0%，居首位。而 5 号品种每亩绝对产量高达 8000 多公斤，超出 15　8%，为第二位。

西红柿单果大小，直接关系到产量及商品价值，从 7 月 3 日到 7 月 11 日，我们测定了采收五次整个小区平均的果实重量，比较发气处理效果，结果发气比不发气果实大，平均增重 1　47 克，所参试的七个品种，有五个比不发气处理增加重量（见表 4—43）。七个品种，平均总产量增加 6　02%，前期单果重增加 1　47 克。但有两个品种减了产，有待进一步研究。

智能气功外气能使西红柿增产，这是肯定的。对西红柿的品质有何影响呢？天津市南效区长青蔬菜科技研究中心牛荣芝等和天津市智能气功康复培训学校何玲玲等做了试验，检测结果见表 4—44。

表 4—44 发气引起西红柿营养结构的变化

项目发气组对照组增减值%总糖（%）1611＋0545 还原糖（%）1610＋0660 总酸（%）0605＋0120ＶＣ（ｍｇ／100ｇ）6439＋2564 可见，发气处理后ＶＣ、总糖和还原糖均有显著提高。　邯郸农业高等专科学校吕娟华等人的试验也表明，发气组西红柿的含糖量比对照组高 14%（Ｐ＜005）。

三、智能气功对大白菜产量及病害的影响

1993 年佳木斯蔬菜科学研究所与佳木斯市智能气功学校合作，研究了智能气功对大白菜产量及病害的作用。

试验品种为佳白二号，发功试验区和对照区面积均为 1 亩，土质为淋溶黑钙土，地势平坦，排灌渠道按 20 米一段设置。

播法：刨掩点播，播后覆土 1ｃｍ，因干旱座水种。

基肥：每公顷施大粪稀 15000 公斤。

行株距：70ｃｍ　40ｃｍ。

发气次数：九次。

发气人员 6 人：总计 30 人。

田间管理两者相同。

表 4—45 智能气功对大白菜现害影响分析表　病害名称霜霉软腐黑斑白斑丝核试材对比度发病　%指　数与　ＣＫ±率%指　数与　ＣＫ±率%指　数与　ＣＫ±率%指　数与　ＣＫ±率%指　数与　ＣＫ±佳白二号　（气功）10041130997－1113100305100305233583－5 佳白二号　（ＣＫ）100406021110025100254010З

结果表明，试验区比对照区产量高 1118%。这个实验中最为突出的一点是气功对大白菜病害的影响。由表 4—45 可见，在抗霜霉、黑斑、白斑方面，智能气功作用不明显，因而以上三种病害指数均大于对照品种，但是在软腐和丝核病方面，智能气功却起了较明显的作用，特别是软腐病，其指数低于对照品种 1113，丝核病指数低 5　 0，由此可见，智能气功运用外气对这两种病菌有抑制作用。

第二节 智能气功技术在果树林木栽培的应用

林木栽培中的应用在这方面的研究还刚刚开始，与上述农业试验相比要初步得多。

Ⅰ 智能气功外气对苹果树苗的作用

1992 年锦西前所果树农场科研所赵亮等与华夏智能气功培训中心科研所合作，观测了智能气功外气对苹果组培苗生长的影响。

根据苹果无毒组培苗的不同生长发育阶段：继代繁殖阶段、生根阶段、强光照阶段、移栽阶段和环境适应阶段，共设五个处理。前三个阶段，每个处理 20 瓶组培苗，每瓶内有苗 5～10 株，其中 10 瓶为对照。后两个阶段，组培苗移入塑料钵内，每钵 1 株，每个处理钵数根据情况而定。

华夏智能气功培训中心科研所每星期六有两名老师与农场科研所习练智能功的三名果树科技人员共同组场发气，每次 5～10 分钟。

每星期二、四两天，由农场科研所内的三名同志对试验苗组场发气，每次 5—10 分钟。

在继代繁殖阶段的 4 组试验中，除第 3 组发气组优质苗明显高于对照组（Ｐ＜005）外，其余均无统计差异（Ｐ＞005）。培苗生根阶段的 3 组试验中，试验组根数均多于对照组，而以第 1 组试验最为显著，有根率比对照组高 189%。强光照阶段两组实验结果似因品种而异，M7 培亩无显著差异（Ｐ＞005），而Ｍａｃ培亩试验组明显优于对照组（Ｐ＜001），移栽阶段 4 组实验结果见表 4—46，3 个发气组的成活率明显高于对照组。环境适应阶段试验在温室中进行，表 4—47 给出了生长量的比较，可见三个试验组培苗生长情况均明显高于对照组。

表 4—46 组培成活率比较表（单位：％）　日期分组品种株数成活数成活率％差值 7 月 10 日发气Ｍ　7816785962ＣＫＭ　7816750919＋437 月 29 日发气Ｍ　71872866462ＣＫＭ　71800378210＋2528 月 10 日发气Ｍ　7118101856ＣＫＭ　710896889－3311 月 5 日发气宫崎 6146750ＣＫ宫崎 6439610＋14 表 4—47 组培苗生长量比较表（单位：厘米）　日期分组品种株数　（ｎ）生长量　总和　（Σ×）差值　（±）值均　（Ｘ）标准差　（±ＳＤ）Ｐ值 71 发气Ｍ　26　50845ＣＫＭ　26　50693＋15216913860072＜001726 发气Ｍ　730732ＣＫＭ　730607＋12524420230374＜001911 发气Ｍ　26　503026ＣＫＭ　26　502326＋70060524652164＜001

这个实验尚属初步，但实验设计是合理的，也比较严格。结果表明：智能气功外气确能提高苹果组培苗的成活率及活力。意念的运用恐怕需要改进，似乎规定得太细，太具体了。这从混元气理论来看，不一定合适。无论如何，值得深入做下去。

与此相适应，中国北方果树研究繁育场张秀梅等与山东临朐县智能气功辅导站合作，做了智能气功外气促进首红苹果树苗快速生长的试验。这个试验有一个很强的现实需求背景。中国北方果树苗木研究繁育场所培育的首红苹果树苗，是 1992 年秋季嫁接，1993 年春季移植栽培的一种新品种苹果树苗。今春枯木发芽后生长极慢，不旺不齐，严重地影响着 1993 年秋冬出圃销售的质量（当年生长高达 1 米以上为一等树苗）。为此，果树管理员非常着急，便邀请临朐县智能气功辅导站给苹果树苗发气作试验促其生长。

试验区面积 15 亩，分 20 畦，共植苹果树苗 15000 棵。对照区 15 亩，条件与试验区相同。不设重复。

嫁接幼苗于 1993 年 3 月 10 日栽培，1993 年 3 月 30 日发芽出土，1993 年 4 月 10 日拔干生长，1993 年 4 月 25 日树苗生长至 40 公分，开始首次发气；1993 年 5 月 15 日树苗长至 60 公分，第二次发气；1993 年 6 月 2 日树苗长至 80 公分，第三次发气；1993 年 7 月 3 日树苗长至 120 公分，第四次发气；1993 年 9 月 23 日现场观测树苗高度和树干周长。发气时利用手感配合意念，将大自然虚空的混元气调集到实验区苗圃，笼罩整个树苗生长区，向树苗及地下土壤贯气，使其混元气充足，树苗快速生长，早日成树出圃。发气站在地头、四周向中心贯气，每次发气时间约 3～5 分钟。一般在上午 9 点至 10 点进行。

1993 年 4 月 25 日开始对实验区树苗发气时，实验区和对照区树苗高度相同，都是 40 公分。至 1993 年 9 月 23 日，共 5 个月零 2 天，实验区苹果树苗最高长至 220 公分，平均高度 160 公分，树粗平均周长 45 公分；对照区，苹果树最高株长至 150 公分，平均高度 90 公分，树粗平均周长 25 公分。实验区树高比对照区增高 70 公分，增高率为 778％；实验区树粗比对照区增粗 2 公分，增粗率为 80％。从总体观看实验区果树苗高大整齐，叶肥大鲜绿，无病虫害；对照区树苗矮小不齐，叶小黄瘦，有病虫害。两区截然不同。

这个试验，效果显著，而发气时的意念十分简单明了。这一点是气功技术中需要注意的。

Ⅱ 智能气功外气提高树苗和植株耐寒性

黑龙江省伊春市林科院植物园严则敬和当地智能气功总站合作，对从四川引进的紫果云杉树苗进行了发气试验。试验在伊春市植物园进行，试播面积 21 m 2，分试验和对照两组。试验过程及结果见表 4—48。 从试验情况看发放外气对种子发芽、出苗的时间、越冬成活率均有明显的效果。试验虽然尚属初步，但似乎为紫果云杉在高寒地区落户打开了大门。

无独有偶，河北省黄骅市智能气功科研组对既有观赏价值，又有食用价植和药用、净化环境作用，但抗寒能力差的无花果，作了一个小小的试验——发气提高无花果抗寒能力。该市气功协会理事长家的庭院里有一棵移栽三年、株高 160 米、主干直径 26 公分、树冠直径 18m的一棵无花果树。三年来每年立冬后、小雪前泥夹保温。1992 年不用泥夹保温，而由智能气功练功人组场发气。从 1992 年立冬～1993 年处暑，每周发气一次。在大雪～立春之间每三天发一次气，每次 3～5 分钟，结果抗过了－9℃的严冬，非但未冻死，反而长得更好。树干直径达 4 公分，不到一年时间，增长了 54%，株高达 20 米。结果年增长了 22 倍。这个小试验似乎又为气功外气能够提高树木的抗寒能力提供了又一佐证。

表 4—48 提高紫果云杉树苗耐寒性试验

日期项目发气组对照组 92 年 3 月 4 日种子组场发气七天正常处理 92 年 3 月 12 日浸泡发芽刚破土小白芽齐长二倍互相绞盘 10%未出芽 92 年 5 月 18 日播种孔庆芝张永年严则敬总工程师播种 92 年 5 月 25 日一周破土而出苗未出土 92 年 6 月 1 日二周绿油油一片才露地面 92 年 10 月 6 日越冬试验 48 棵 5 棵 93 年 5 月 23 日 15 棵 093 年 10 月 1 日越冬防寒 15 棵 0

第三节 气功技术应用于畜牧养殖业

Ⅰ 智能气功外气对桑蚕产量及质量的影响

山东沂源县丝绸公司和该县智能气功研究会合作，进行了气功—桑蚕生产的试验。供试品种：青松 皓月。

设区：分春蚕和中秋蚕两阶段进行

青蚕全保育过程（蚕种催青保护、蚕期饲育）的发气区，设三个重复，共 25 张蚕，中秋孵化试验，设戊 3，点青和戊 3 点青三个处理三次重复，共三张蚕种十二个小区。中秋饲育期试验，设小蚕期，大蚕期两个处理二次重复，共三张蚕种，六个小区。

发气：春蚕实行全保育期多发气，中秋蚕只对不同生育期进行分别发气。根据试验，不同试验其发气期及次数见表 4—49。

试验按普通标准、常规饲育，环境条件和管理措施力求一致，尽量减少试验误差。

表 4—49 发气期别次数表　阶段试验区别催青期小蚕期大蚕期发气次数春蚕全保育期戊 3 期 1 次二令 1 三令 1 四令 1 五令 15 中　秋　蚕戊 3 期 11 点青期 11 戊 3 点青期 22 小蚕期二令 1 三令 12 大蚕期四令 1 五令 12 对照通过验收调查，智能气功外气对桑蚕蚕种实用孵化率、百头桑重、鲜茧茧层率、百粒茧层重、斤茧粒数、张种产量及其经济效益均有不同程度的影响。

（1）对蚕种实用孵化率的影响

从表 4—50 可以看出，各发气区的实用孵化率均好于对照区，平均高于对照区 443％。其点青期和戊 3 点青期连续发气两组显著好于对照区，而连续发气组效果最好，高出对照区 54％，最差的戊 3 期发气组也较对照组高 35％。由此可见，智能气功外气对蚕种的孵化催青有明显优越性。

表 4—50 中秋蚕实用孵化率试验统计比较表Ｐ＜005　项目区别比较戊 3 点青戊 3 与点青平均试验结果　统计发气区实数 97978938 指数％103510441054 对照实数 937937937 指数％100100100 差异程度　比较发气区　比　对照区实数＋33＋41＋51＋417 指数％＋35＋44＋54＋443 差异程度

（2）对蚕茧产量、质量的影响

验收比较发现，发气各组较对照组不论是直观、手感、色泽、个头均有明显差异。发气组茧硬、个大、色白而亮，对照组茧子相应的皮软、个不匀、色发暗。通过调查，试验结果统计见表 4—51。不同处理间的差异程度，通过分析比较（见表 4—52）知：各发气区的茧粒重，粒茧茧层率均好于对照区，茧层量平均高 143％，全保育期连续多次发气的春蚕组茧层量最好，比对照组高 201％，达极显著水平。中秋蚕小蚕发气区次之，为 138％。大蚕发气区较差也提高 9％，但不显著。比较发现，对产量的影响，大蚕发气区提高 46％，差异不显著，小蚕发气区为 83％，效率最好的是全保育期多次系统发气，比对照高出 2125％。

（3）对产值效益的影响

从表 4—52 可知，各试验组张种增收 4733％，增值 1371％。其中全保育其发气组效益最好，每张可增收 8185 元，提高 1984％，达显著水平；小蚕发气组次之，提高 124％，增收 3497 元；大蚕发气组增收 2518 元，

表 4—51 试验结果统计表　阶　段试验　区别成绩 5 令 3～5　天百头体重（克）茧层率　（％）百粒茧　层重　（克）斤茧　粒数张种　产量　（千克）张种　产值　（元）春　蚕发气实数 274762517524424041049488 指数％109539937120182761213511982 对照实数 250862533436729034541303 指数％100100100100100100 中　秋　蚕小蚕　发气区实数 30621253467306532831786 指数％11131037113991110831124 大蚕　发气区实数 2702125332032031430807

指数％100410371099511046l089 对照实数 2752053046336530128289 指数％100100100100100100

表 4—52 不同处理间差异程度比较表　Ｐ＜001Ｐ＜005 阶　段试验　区别项目五令 3～5　百头重　（克）茧层率　（％）百粒茧　层量　（克）斤茧粒数张种　产量　（市斤）张种　产值　（元）春　蚕发气区　比　对照区实数 1239－016＋877－50＋1467＋8185 指数％1953043＋2011724＋212511984 差异程度中　秋　蚕小蚕区　比　对照区实数＋31＋075＋421－30＋545＋3497 指数％＋113＋37＋130－09＋031124 差异程度大蚕区　比　对照区实数＋1＋075＋274－165＋275＋2518 指数％＋04137＋9－49＋46＋89 差异程度平均实数＋1863＋045＋524－322＋762＋4733 指数％＋71＋232＋1431034＋113011374

提高 89％。

智能气功外气对桑蚕各生育期均有显著影响，各发气组较对照组各令期眠得好，起得齐，病蚕明显减少，因此使蚕茧产量、质量得到提高。其张种产值的关系为：全保育期发气＞小蚕期发气＞大蚕期发气。从单次发气效益看则：小蚕期发气＞大蚕期发气＞全保育期发气＞催青期发气。

综上可知，智能气功外气对桑蚕的饲育、提高蚕茧产量的效果是明显的，增收效果是显著的。人们不用投资一分钱，只是在锻炼身体的同时发放外气即可，而外气——混元气是大自然取之不尽、用之不竭的资源。据沂源县丝绸公司估计，按全县现有养蚕量 23000 张，平均增产 1138％，张种增收 4733 元计算，仅此一项全县每年可增加收入 10886 万元。无本万利，何乐而不为呢？

与此试验的同时，山东宁阳县丝绸公司和该县智能气功辅导站合作，选择 9 家家庭条件和养蚕技术一般的养蚕户进行了试验。

供试蚕种：四季都是丝绸公司购进的用于全县饲养的莱芜蚕种场生产的青松　皓月一代杂交蚕种，各季的用种同是选择一个批次情况一致的蚕种。发气前将供试蚕种均匀混合，然后根据各户用种量平均分开，一半发气处理，一半不发气作为对照。

蚕种数量：春季 11 张，夏季 425 张，中秋 12 张，晚秋 65 张，全年 3375 张。

发气方法：发气者共 12 人，分成 3 个组，每组 4 人，每组每次发气 3 户，每二次轮换，共发气 6 次，每组每户发气 2 次，机会均等。发气时间每个龄期眠起第二天上午 9 时和五龄第 6 天，每次发气不少于 5 分钟，最后两次 15 分钟，临时缺员由其它发气人员代替。

意念：蚕体健壮，各种功能加强，各种疾病消除，绢丝腺发达，多吐丝，做大蚕。　饲养管理：试验与对照同室同环境条件饲养，各种技术处理一致，采茧由发气人员协助分别交售，分别计产量。

检测、调查内容：孵化率，四、五龄期蚕体重，熟蚕体重，粒茧重，产茧量，发病率，茧层率等。

试验结果表明：

（1）智能气功外气能提高蚕体的强健度。对各龄蚕发气处理后发病少、成蚕头数多、结茧率高。同样的蚕种数量、同环境条件饲养的蚕，发气处理的比对照成蚕粒数增加 937%；鲜茧削剖检验 450 克（每户抽样 50 克削剖，九户共 450 克）中，发气与不发气的有明显差异，发气的比对照发病率低。

（2）外气能促进蚕的发育。发气的蚕在各龄期表现出发育整齐，就眠和眠起一致，熟蚕快，上簇周期短。四龄、五龄和熟蚕的体重都明显高于对照区，熟蚕的体重春季高 167%，夏季高 183%，中秋高 193%，晚秋高 195%，四、五龄蚕体重情况类似。

（3）外气能增加粒茧重量。发气处理的粒茧重春季＋28%，夏季＋0　96%，中秋＋175%，晚秋＋135%。

（4）发气处理能增加产茧量。虽然各养蚕户之间养蚕数量不同，但各户的试验和对照的蚕种数量是一样的。表 4—53 中数字说明增产是肯定的，由于发气效果和养蚕户配合情况不同，增产幅度有大有小，最高的增 5143%，最低的增产 16%，一年四季中没有一户不增产的。　另外，在表中可以看出晚秋蚕产量较低，原因是小蚕期受气候的影响，全省大部分地区暴发真菌病（僵病），试验户也受到了影响，但是仍然表现出发气的比不发气的产量高出 1315%。

（5）发气处理的试验区比对照区好茧率高，下脚茧少。春季—031%，夏季—130%，中秋—186%，晚秋—254%。造成下脚茧的原因较复杂，检测时未作详细分析，有待今后继续探索。

（6）发气改变了茧丝的纤度。增加了茧丝长。茧丝长增加了 249 米，茧丝纤度＋0085Ｄ，这说明外气改变了蚕的生理功能促使其向健康方向发展。

智能气功外气对蚕种又有什么影响呢？

春蚕期、蚕种进入催青室催青期间，他们选择了胚子发育的两个关键期对蚕种发气两次，发气后第二天解剖显微镜观察，得到了如下结果：将发气的试验种和对照种各取 100 粒卵，分三次解剖观察，试验种共取出 57 个胚子，其中正常发育已到己 1（反转期）的 13 个胚子，占取出总数的 228%，发育超过己 1 期 1／4 者 44 个，占 772%，表现出了发气后胚子发育变快的情况；对照种取出 51 个胚子，其中发育正常到己 1 期的 25 个占 49%，己 1 期过　1／4　者没有，有 26 个过己 1 期 1／10 至 1／8 之间。

第二次发气后 24 小时解剖，试验种取出 33 个胚子正常达到气管显现期的 30 个，占 90　9%；气管未显现的 3 个，占 9　1%，这也表现了发育快的情况；对照种取出 35 个胚子，正常达到气管显现期的 26 个，占 74　29%，未显现 9 个，占 25　71%。从第二次发气 72 小时后观察，试验种已转青卵占 85%，对照种已转青卵占 77%；120 小时后见苗蚁数量分别是：试验种 37%，对照种 32%；一日孵化率试验种为 9433%，对照种为 94%。

以上说明，发气处理的蚕种都表现出了发育快的迹象。外气对蚕种胚子影响的规律还需进一步探索。

此外，试验还表明：发气者的意念坚定正确与否，试验户的配合与否等都对试验效果有较大影响，搞好试验，发气人员不仅要具备一定的功力，还要有坚定的信念和配合人员的密切协作。　这两个试验雄辩地证明：气功确实是提高桑蚕产量和质量的一种独特的高技术。既强健了身体，又增加了收益，而不花一分投资，其推广前景是非常诱人的。而从科学的角度来说，更希望看到经过发气处理得到的蚕种，是否具有获得性遗传，这有待于尔后继续实验。

II 智能气功用于牛奶增产

石家庄市畜牧良种场和该市智能气功辅导总站合作，于 1992、1993 两年连续进行了奶牛产奶增产试验。1992 年试验组奶牛产量比对照组高 4%。1993 年他们扩大了试验群体，用一个饲养棚的牛群（52 头，35 头产奶），对照组牛群奶牛 53 头，47 头产奶。发气试验时间为 7 天，每天发气一次，每次 5 分钟。结果表明：试验组每头奶牛日产奶量与试验前相比提高了 4%，而对照组每头奶牛日产奶是同期增长率为 03%。连续 2 年试验得到了类似的结果。但应该指出试验的设计不大合理。因为试验组和对照组本来（未发气时）每头奶牛平均日产奶量分别为：3056 斤 / 日·牛和 2426 斤 / 日·牛，本底相差 2597%！

与之相比，内蒙锡林浩特市乳品工业公司孙艳军与当地智能气功工作者战文涛等合作做的试验，虽然试验组和对照组各只有 2 头乳牛，但两种乳牛本底产奶是稳定的且大致相等的，分别为 72 斤 / 日（2 头）和 78 斤 / 日（2 头）。组场发气 12 天。12 天中试验组比对照组日均多产奶 183 斤。考虑到本底的差异，试验组实际比对照组多产奶 783 斤 / 日，提高了 114%。

这些试验都比较粗糙，但趋势是明显的。有待进一步试验。

第四节 智能气功在工业生产的应用

工业生产的领域非常宽广，而气功作为一种独特技术应用于工业生产的实践才开始，远不如在农业中应用得广泛。本节介绍目前比较有特色的几个方面。

I 气功外气在抗生素生产中的应用

气功外气能明显地影响微生物和细胞的生长，这已经为许多实验所证实。很自然会想到能否将它应用于抗生素的生产、酿酒等发酵工业的领域呢？80 年代末，石家庄智能气功练功人蔡中平等在华北制药厂就智能气功外气对洁霉素生产菌种的诱变作用进行了实验，并用于车间生产，取得了成效。

在这个实验里，供试菌种为洁霉素产生菌 88－7－18。试验步骤为：

（1）移制 88－7－18 菌株试管斜面一支，培养成熟，加无菌水 10m l，刮下孢子，经珠珠瓶打碎，滤纸过滤后制成 7m l 单孢子悬浮液。

（2）吸取孢子液 3m l，放入无菌的 50m l 三角瓶内，盖上棉塞，交发功人处理 10 分钟（1 组）。

（3）未经处理的孢子液作为对照（2 组）

（4）两组孢子液分别稀释做活计数。

（5）将孢子液合适的稀释液分离在平皿上，培养成熟，测菌落形态变异率。

（6）各组分别挑取若干正常形态的菌落，接母瓶转接发酵培养 7 天。管碟法测各摇瓶发酵液生物效价。

（7）分别统计检验两组的活孢子数，形态变异率、初筛效价的测定结果。

试验中对存活率、形态变异率、效价等作了检测。结果如下：

（1）存活率计数：取两试验组孢子液，分别稀释至 10　－4　，各取 10　－4　和 10　－3　稀释度 0　1m l，在 9ｃｍ平皿中做活孢子计数。其中 10　－3　、01m l 各计数 10 皿（编号 1～10），10　－4　、0　1ｍl 各计数 7 皿（编号 11～17）30℃培养 3 天，计各皿菌落数，并推算出孢子液原液活孢子浓度。以每平皿为一个样品ｔ检验两组计数结果（见表 4—54），Ｐ＜0　005。可见智能气功外气对洁霉素产生菌孢子液有明显的致死作用，致死率为 17　01％。

（2）形态变异率：将第 1 组孢子液 10　－5　稀释度 03m l、　表 4—54 各试验平皿孢子活计数结果（百分孢子／ｍｌ）　试验序号 1 组（Ｘｉ）2 组（Ｙｉ）试验序号 1 组（Ｘｉ）2 组（Ｙｉ）1　2　3　4　5　6　7　8　9　10532　500　550　514　528　559　538　585　544　546650　623　612　604　694　609　671　700　691　55711　12　13　14　15　16　17　平均　标准差（Ｓ）　41　43　57　49　64　63　48　5321　060244　81　65　74　49　68　59　53　6412　078291

第二组孢子液 10　－5　稀释度 02m l 分别分离在 9ｃｍ平板培养基上，各分离 35 皿，30℃　培养 9 天，留取部分平皿做接种摇瓶和接试管用。其余的做形态变异观测。每平皿为一个样品，将两组平皿归成两个样本。观测每样品的形态变异率并作统计比较。结果见表 4—55。ｔ检测表明：Ｐ＜0025，故有明显差异。故智能气功外气对洁霉素产生菌的形态变异有诱变作用，表 4—56 为形态变异率比较，其中有三种变异形态是对照组所没有的。

表 4—55 各组形变率测试结果　组（ｉ）ｎｉ平均值标准差（Ｓ）1　228　22953　3521024　584 表 4—56 处理组与对照组形态变异率和变异类型比较　组计数菌　落总数光秃半秃秃小不产　色素其它总形变率正常形　态种类变异形　态种类 1　2366　20410　55　15　07　24　0847％　392％2　26　3

（3）摇瓶单位比较　将两组生长好的平板菌落，各挑取 11 株移制斜面留种。再挖取单菌落接种母瓶。30℃振荡培养 2 天，按 5%接种量接种入发酵摇瓶，30℃振荡培养 7 天，测发酵单位。除染菌一瓶外，其余共 21 瓶正常。以处理组为单位，统计检验比较两组的生物效价。

生物效价数据结果如表 4—57。

表 4—57 两组生物效价比较　组 n 均值（Ｘ）标准差（Ｓ）变异系数（Ｓ／Ｘ）1　210　111049　100460　3800044　0038 表 4—58 两组最佳初筛菌株单位比较　组初筛最高单位提高幅度（%）1　211032　104911032　491

结果：两组数据差异显著。即第一组发酵单位显著高于第二组。

表 4—59 最佳菌株复试单位　菌号复试批数复试摇瓶数单位提高幅度（%）302　304　307　311　38－7－18　对照 5　4　5　5　4　15　12　15　15　12　10424　11092　10813　10461　100　424　1092　813　461

结论：智能气功外气处理洁霉素产生菌孢子液，对产量突变有显著正变作用。处理组的产量平均值较对照组提高 49%，变异系数提高 154%。初筛和复试结果也证明了这一点。

复试结果表明：4 株最佳菌株均来自第一组，最佳菌株复试单位提高 1092%。　进而，华北制药厂 104 车间将试验菌株 304　投入试生产，并在生产中作进一步考察。结果表明：（1）304　菌种菌落形态与原生产菌种 548　基本相同，但纯度高于 548　，前者总变异率仅 1　4%，而后者为 11　7%。（2）304　菌株摇瓶效价（在 750ｍｌ三角瓶上进行 4 批培养发酵）比 548　菌株高 9　1%（6 天）和 7　91%（7 天）。在试生产成功的基础上，1989 年 12 月扩大生产，11、12 两个月试产（共生产 10 批）。与同期生产菌种（548　、528　、48　平均水平）比较，发酵单位提高 10　6%，发酵指数增长 9　0%。1990 年 1 月按 1／3 比例进行正式生产，截止 1990 年 4 月，6 个月的试生产的生产数据表明：304　菌株提高发酵水平 5%，发酵指数则是该厂新纪录，经济效益显著。因而 304　菌种代替了 548　菌种用于该厂洁霉素生产。

1991 年 4 月，蔡中平等又对 304　菌株用智能气功外气进行诱变，筛选出高产菌种 187　，其摇瓶单位提高 46%，比生产菌株 304　提高 91%。在生产罐上试验，在 1991 年夏末、秋初发酵生产低谷季节（4 个月）中，发酵水平仍高于正常生产水平，比 304　菌株提高 7%。生产试验表明：气功诱变菌种还可以延长生产周期，而且Ｃ、Ｎ消耗较少，有利于节能。正因为如此，该厂于 80 年代末 90 年代初曾用各种理化因素进行了 20 多批诱变处理，筛选量达 3000 多株，其中用气功外气诱变的 7 批，筛选量为 300 多株。但是，在期间选育的菌种进入生产的三种新菌株中，有两株是由气功处理而选育出来的。

从华北制药厂的实践来看，气功处理选育优质、高产菌种，用于生产，创造巨大的经济效益是完全可能的，是现实的。

在上述试验的影响下，浙江新昌制药厂扬东明等试验用智能气功外气处理该厂已经退化了的利福霉素菌种 1074—38。处理结果见表 4—60。

智能气功选育出的菌种已开始应用于生产，发酵罐体积 30 吨，初步结果见表 4—61。

紫外线诱变时间与致死率之间存在着正相关性，诱变时间提高到一定程度能杀死所在菌丝片断。诱变时间与各菌落效价分布之间有一种类似钟形曲线的关系，100 秒左右的照射能使正向突变达到最高。与紫外线相比，智能气功处理有两个明显的独特之处。一个是其致死率并不随处理时间的增加而提高。而是在 50％左右波动。

表 4—60 智能气功各种不同时间　处理 1074－38 菌种的结果　处理时间（分）02468101214161820 致死率　（％）013340446746737753355548951140 平均效价　（ｕ／ｍｌ）55035449612057485794556059345959633063956290 致死率　（％）013340446737753355548951140 效价正（负）　变率（％）0－098112445529104820829150162143 总试验菌　落数（个）22109 效价低子　6000 ｕ／　ｍｌ的菌　落数（个）1643 最高效价　（ｕ／ｍｌ）70758013（16 分钟处理）表 4—61 罐上实验结果　菌株编号Ｐ62Ｐ62Ｐ91Ｐ65 初筛效价（ｕ／ｍｌ）6800652563386800 复筛效价（ｕ／ｍｌ）7021661467137330 试验罐数及罐上效价（ｕ／ｍｌ）2 罐　5413　52252 罐　5413　59641 罐　6062　1 罐　6214

另一个是其对菌悬液中低产量部份杀死更多，达到“浓缩高单位”的效应，而且正向突变率的分布显示出向处理时间延长方面移动的上升趋势。

不仅如此，许多菌种都已经过紫外线多次诱变，相应的抗性往往不可避免，以致续继使用紫外线进行选育难以出现较大的突破。在这种情况下，气功处理更是一条新路。

1993 年华北制药厂淀粉分厂薛胜平等用智能功对薛氏丙酸菌作了试验。薛氏丙酸菌是Ｂ　12　的生产菌。Ｂ　12　薛在人体内的正常值为 5 微克，日消耗 1 微克，主要从食物中摄取。它对于肝功和神经髓鞘的完整有一定作用，对于恶性贫血、放射病等有较好的疗效，现售价Ｂ　12　每公斤 6 万元。他们的试验方法如图 4—11 所示：#

结果，不发气 10 支试管平均单位为 266ｕｇ／ｍｌ，发气试管（初筛）平均单位为 284ｕｇ／ｍｌ，效价提高 68％。复试平均单位为 28　34ｕｇ／ｍｌ，与对照相比提高了 6　54％。而最高效价提高了 169％。显然，效果是明显的。若将此项成果推广到生产中去，以提高单位 6％计，一年可多生产Ｂ　12　18 公斤，创收 108 万元。再加上缩短生产周期，经济效益就更大了。

总的来说，制药业应该是气功技术应用最有基础，也最有前景的一个领域。这应该大力推广。

II 智能气功技术外气应用于酿造业

酿造也是一种微生物发酵过程，气功外气既然能够作用于细菌，能够纯化菌种，也必然应用于酿造工业。

石家庄酒厂首先和当地智能气功辅导总站合作，在 1992 年 3 月 10 日～6 月 13 日进行了试验。该厂传统工艺路线见图 4—12。

以生产工艺路线为依据，对每道工序进行发气。

四轮试验，产酒 2881 斤，平均班产酒量为 72025 斤，原粮出酒率 4502%；同一发酵池发气前三天和后三天平均班产酒是 66906 斤，原粮出酒率 4181%。可见，发气使同一发酵池的原粮出酒率（绝对值）提高 321%，相对提高 768%。

1993 年 3 月 27 日～6 月 9 日该厂再次进行了试验，三轮试验，A 组平均班产量 340　5 公斤，出酒率为 42　56%。而发气前、后三天同一发酵池平均班产量 332　11 公斤，出酒率为 41　51%。原粮出酒率绝对值提高 1　05%，相对提高 2　53%；B 组发气时平均班产量 333　33 公斤，出酒率 41　66%。而发气前、后三天发气平均班产量 332　31 公斤，出酒率 41　60%，仅提高 0　06%，而该组正是 1992 年试验成功的那个组，原因不明。但不论怎样，趋势是肯定的。

1993 年河南固始县酒厂选择两个窖龄 10 年、产量稳定的发酵池为试验池和对照池。原材料和工艺流程相同，试验池在出醅配料、装甑蒸馏、扬凉加曲、糖化发酵、封窖管理 5 个阶段每个阶段发气 10～15 分钟。封窖阶段每五天发气一次，时间 15 分钟。第一轮试验 1993 年 5 月 28 日～6 月 25 日；第二轮试验于 6 月 30 日开始，周期 25 天。试验池与对照池相比，第一轮增产 167%，第二轮增产 4%。

山东莱州酿造厂王新民与当地智能气功总站史校民等合作，1992 年进行了用气功技术提高 3042 米曲霉种曲孢子数的试验。一级种子工艺流程如下：

原菌管→移接斜面试管→恒温培养→试管菌种→接种三角瓶→恒温培养→一级种子

四组同时接种培养，1　、3　为试验组，2　、4　为对照。试验组在试管菌种和一级种子恒温培养阶段分别发气三次。结果列于表 4—62。

可见，智能气功发气明显地提高了 3042 米曲霉一级种子的质量。

与之相应，1993 年淄博酿造厂刘玉淑等与张唐智能气功辅导站姜成岳等合作，试验用智能气功提高沪酿 3042 米曲霉种曲孢子数。与上述试验略有不同，在斜面试管培养、三角瓶菌种培养和种曲培养阶段分别发气 3 次、2 次、2 次。结果试验组无水孢子数为 97749 亿个／克，而对照组为 8145 亿个／克，智能气功外气使孢子数提高了 20%。莱州的试验结果一年以后在淄博得到了重复。

表 4—62 一级种子质量分析（两次试验平均值）孢子数单位（亿／克）

试号感官指标理化指标色泽孢子穗孢子分布水分孢子数 1 鲜艳黄绿色稠密肥大布满料面 525%104582 淡黄绿色稀疏有夹心 55%84753 鲜艳黄绿色稠密肥大布满料面 485%90344 暗黄绿色瘦弱有夹心 537%628 备注 1、3 号孢子数平均值为 9748

亿／克，2、4 号孢子数为 7377 亿／克。发气组比对照组孢子数多 2371 亿／克，增加 3214％

Ⅲ 智能气功外气对材料物性的影响不是结尾

材料科学是现代科学里的一个优先领域，材料工业是现代工业的基础，材料工艺技术是我国的一个薄弱环节，而且它和很多领域的基础工业都有密切的关系。有没有可能应用气功技术来改变这种状态呢？智能气功在这方面进行了有益的探索，取得了可喜的成绩。

一、智能气功外气对钢材力学性质的影响

1993 年哈尔滨船舶工程学院李宗沆等与该院智能气功研究会蔡玉沛合作，研究了智能气功外气对低碳钢强度和硬度影响。试件为国家标准Ｌ＝10ｄ拉伸试件。试验装置为：英国Ｉｎｓｔｒｏｎ4505 型万能材料试验机，和国产ＨＲ150—Ａ型洛氏硬度试验机。

1 试验过程

（1）强度试验

分组：

将低碳钢标准试件分成对照组和发气组。对照组分为三组，发气组分为四组，即Ａ　3—1 组、Ａ　3—2 组、Ａ　3—3 组、Ａ　3—4 组，每组 6 个试件，对照组 18 个试件，发气组 24 个试件。

发气：

Ａ　3—1 组：试验前对标准试件发气 10～15 分钟，发气意念是“强度提高、改善低碳钢的力学性能”。

Ａ　3—2 组：试验前对标准试件发气 10～15 分钟，试验中对标准试件发气 7～8 分钟，发气意念是“强度提高、改善低碳钢的力学性能”。

Ａ　3—3 组：试验中对标准试件发气 7～8 分钟，发气意念是“强度提高、改善低碳钢的力学性能”。

Ａ　3—4 组：试验前在实验室内组场发气，形成一个混元气场，发气意念是“大自然界混元气向室内集中，室内混元气充足”。

试验方法：

测量试件：将每组的每个试件用卡尺准确地测量好尺寸，记录下来，输入试验机的微机。

安装试件：将测量好尺寸的试件装在试验机的卡具上，并调整好。

正式试验：开动试验机，微机自动进行测试，微机将每组 6 个试件的有关数据记录下来，绘出拉伸　曲线。

试验过程完全按照国家试验规范、操作规程进行的。试验是在实验室技术人员与发气组人员密切配合下完成的。试件和设备由材料力学实验室提供。

（2）硬度试验　编号：将一组 6 个试件，按次序编号。

测量硬度：发气前按试件编号，依次测量试件硬度，记录下来。

发气：对测量完硬度的试件发气 10～15 分钟，发气意念是“硬度提高”。

再测量硬度：发气后按试件编号，依次再测量试件硬度，记录下来。

对测量结果进行比较。

2 试验结果：

表 4—63 低碳钢拉伸实验结果 组别屈服极限 σｓ（ＭＰａ）强度极限 σｂ（ＭＰａ）伸延率 δ（％）弹性模量 Ｅ（ＧＰａ）吸收能量 Ｕ（Ｊ）对照组 29124335309620047373Ａ 3－1 组 31084653359021987715Ａ 3－2 组 31394683352020417844Ａ 3－3 组 30634641350820287 8Ａ 3－4 组 31744725362322717926Ａ 3－1 提高 673％733％159％968％464％Ａ 3－2 提高 779％803％137％185％639％Ａ 3－3 提高 518％706％133％12％594％Ａ 3－4 提高 9%9％170％133％750％平均提高 718％787％149％651％612％

表 4—63 列出了拉伸实验的结果，由此可见各种发气组试件的抗拉强度均高于对照组试件的抗拉强度。屈服极限σ ｓ提高 518～9%，平均提高 718%；强度极限σ ｂ提高 706～9%。平均提高 787%。不仅如此，钢的塑性也有所改善，延伸率δ可提高 133～17%，平均提高 15%。

各发气组之间的比较表明：Ａ 3—4 组力学性能的改善最为明显，而Ａ 3—3 组改变最小，两者相比，σ ｓ高 362%，δ高 328%，Ｅ高 12%。看来实验前在实验室组场整体发气效果最好，而试验过程中发气（单项）效果较差。

表 4—64ａ、ｂ给出了屈服极限σ ｓ和强度极限σ ｂ分布。显然，两者均呈正态分布，但发气组的峰值高于对照组。 硬度试验结果表明，同一个低碳钢试件在发气前后，硬度ＨＲ ｂ都有所提高。一组 6 个试件硬度ＨＲ ｂ平均增加 133。详细对比见表 4—65。

表 4—64ａ发气组与对照组的屈服极限σ ｓ分布 σｓ的区间 （单位ＭＰａ)330 以上 320 ～330310 ～320300 ～310290 ～300280 ～290270 ～280260 ～270 发气组试件个数 147312 对照组试件个数 1127421 表 4—64 ｂ发气组与对照组的强度极限σ ｂ分布 σｂ的区间 （单位ＭＰａ）475 以上 470 ～475460 ～470450 ～460440 ～450430 ～440420 ～430410 ～420400 ～410 发气组试件个数 4653 对照组试件个数 11216322

总之，这个试验证明：智能气功外气能够明显地改善低碳钢材料的静力学性能和表面硬度。

在意思的是，几乎同时，东北大学金属物理系马常群和沈阳智能气功委员会叶迪群等合作，观测了智能气功外气对Ｎｉ—Ｃｒ—Ｍｏ—Ｖ低碳合金钢拉伸、冲击试验。拉伸试样对照组 6 个，试验组 4 个；冲击试样对照组 2，试验组 4。

表 4—65 低碳钢硬度ＨＲｂ发气前后对照表 试件 编号发气前ＨＲ ｂ发气后ＨＲ ｂ123 平均 123 平均硬度 变化 16262562622635635635635＋

13262636262363636363＋073585959587626056261５＋2846262626263636363＋
1056161616161626261７＋076616156156136256363628＋15 平均 61256235＋133

将两种试样随机各分为两组，一组为对照，另一组经气功处理。具体做法是：施功者首先组场，然后用意念对试样发气。对拉伸试样发气，意念要提高强度，对冲击试样发气，意念提高韧性，每隔三天发一次气，每次 10 分钟。拉伸试样发气五次，第一次三人，以后均为二人。冲击试样共发气二次，每次二人。拉伸试验是在日本岛津电子拉力万能试验机上进行的，冲击是在ＪＢ30Ａ型冲击试验机上测定的。试验结果见表 4—66。　从表中拉伸数据看出，屈服强度（σ　ｓ）的平均值，气功组比对照高出 714％，对照组的（σ　ｓ）除第二个数据外，其余每个数据都比气功态的低。力学性能的其他三个指标σ　ｂ、δ　Ｓ相差不明显，Ψ提高了 34％。气功处理后的另一个显著特点是材质均匀性变好，由每组数据的最大值与最小值之差，及其占平均值的百分比可以看出；而对照组很不均匀，力性的各项指标不均匀性占平均值的 20％左右，延伸率δ　Ｓ不均匀性最大，占 509％。再看低温韧性数据，试验组的冲击功平均值比对照组的提高　368％，

试验组的每一个试样的冲击功都比对照组高。可见，智能功外气不仅能改善钢材的静力学性能，而且能改变其动力学性能，使其冲击韧性显著提高。

表 4—66 拉伸、冲击试验结果　状态σｓ屈服强　度（ＭＰａ）σｂ抗拉强　度（ＭＰａ）δｓ延伸率　（％）Ψ面缩率　（％）ＥＶ　（－40℃）　Ｊ冲击功对照组 447　493　423　455　477　482　409679　616　543　6145　604　602　643219　253　212　226　278　233　163558　700　761　676　728　718　58990　100　110　　试验组 489　485　4875　485　491610　609　6105　611　612199　224　224　255　218686　706　699　696　707160　132　1369　126　127 试验组相对增量（％）714－065－088340368 最大值与最　小值之差及　占平均值百　分比对照组 84　185％136　221％115　509％203　300％20　20％试验组 6　12％3　05％56　250％21　03％33　241％承德物流机械公司研究所扬祝新等以 50Ｍ　ｎ钢输送产品链片ｄ4－19　1192 作为试样，在热处理过程中当材料加热到奥氏体亚稳态时发气，使晶格细化，碳化物弥散公布，以提高抗拉强度。试验结果试验组比对照组抗拉强度提高了 215％。这么一点提高，就可以使产品优质率提高 40％，经济效益十分可观。

二、提高建筑材料的强度

混凝土是大量使用的建筑材料，若能用气功外气提高其抗压强度，效益是难以估量的。为此，从 1991 年以来，智能气功科学工作者做了一系列试验。

1992 年石家庄铁道学院智能气功科研组姜振亚等，将水泥砂浆制成 240 个试验块，随机取 120 块作发气试验，另 120 块作对照。结果列于表 4—67。与对照组相比，试验组抗压强度平均提高 89％。

表 4—67 水泥砂浆试件试验情况表　序　号养护日期发气组对照组试件块数平均强度　（ＫＧ／ｃｍ　2）试件　块数平均强度　（ＫＧ／ｃｍ　2）强度提　高百分　比（％）15 月 25 日～6 月 23 日 619967615877257625 月 25 日～6 月 23 日 619100617017122435 月 25 日～6 月 23 日 619400615373262045 月 25 日～6 月 23 日 619083614347106655 月 27 日～6 月 25 日 615877616667145065 月 27 日～6 月 25 日 615477615267133375 月 27 日～6 月 25 日 615720615223326855 月 27 日～6 月 25 日 615680613233185497 月 3 日～8 月 1 日 616233614800968107 月 3 日～8 月 1 日 615416614800416117 月 3 日～8 月 1 日 615700614583765127 月 3 日～8 月 1 日 615783613867138213 7 月 4 日～8 月 2 日 615667614817574147 月 4 日～8 月 2 日 6150006450－291157 月 4 日～8 月 2 日 615000615100－067167 月 4 日～8 月 2 日 615840614233112917 7 月 5 日～8 月 3 日 622800622750022187 月 5 日～8 月 3 日 621723620383657197 月 5 日～8 月 3 日 623117621160925207 月 5 日～8 月 3 日 622433622133136 抗压强度平均提高 8　 93％

1993 年水泥砂浆抗压强度试验共制作试件 520 块，按制作试件的时间不同分作 15 批。在每一批中随机将试件分为两组，一组发气，一组对照。发气组和对照组试件各为 260 块。试件均在水中养护 28 天。试验的各项数据见表 4－68。由表中按强度提高的百分数分段归类列于表 4－69。1992 年试验时，对试件发气采用集体组场的方式。1993 年我们改变了方式，采用单个发气，即每个人负责一批试件，每次都由这一个人发气，互不交叉，互不干扰。

表 4—68 水泥砂浆强度试验数据表　序　号养护日期发气组对照组试件数量平均强度　（ＫＮ／ｃｍ　2）试件　数量平均强度　（ＫＮ／ｃｍ　2）强度提　高百分　比（％）15 月 6 日～6 月 2 日 18215182073925 月 6 日～6 月 2 日 18187181775635 月 6 日～6 月 2 日 1817518196－10745 月 6 日～6 月 2 日 1816218162055 月 20 日～6 月 18 日 182531817941365 月 20 日～6 月 18 日 18195181846075 月 20 日～6 月 18 日 1821218235－9888 月 6 日～9 月 4 日 182601822217198 月 6 日～9 月 4 日 1816918172－17108 月 6 日～9 月 4 日 1812818144－111118 月 6 日～9 月 4 日 1825318271－66128 月 14 日～10 月 12 日 1610816092174138 月 14 日～10 月 12 日 1611616130－103148 月 14 日～10 月 12 日 151101511203158 月 14 日～10 月 12 日 1513615098388 总平均强度提高 57％由表 4－68 和表 4－69 可见：

（1）发气组试件的抗压强度和对照组比较，平均提高 57％，显示了混元气的威力。

（2）发气组试件强度有的大幅度的提高，但也有大幅度的降低者，这在第一次试验中是没有的。强度最多提高 413％，强度降低最多为 111％。

表 4—69 水泥砂浆试件强度变化的百分比归类表　发气组试件强度　变化的百分比强度提高的百分比强度下降的百分比 5％　以下 5％　～10％10％　～20％20％　以上 5％　以下 5％　～10％10％　以上试件块数 36513433181870

占总块数百分比139％196％131％127％69％69％269％（3）在260块发气组试件中，有154块强度提高，有106块强度降低，106／154＝2／3。

造成如此大的离散的原因是多方面的，但其中一个重要的因素是发气技术。从组场改为单人发气，不见得是防止相互干扰的好办法，反而会造成结果离散（心存杂念）。组场练功，什么都不管，由一个人主持运用意念可能是一个更好的方法。何不再试？

北京门头沟建筑工程公司与当地智能气功辅导站合作进行的试验结果表明：在用同样的材料、同样的配比和同样的养护条件与时间，发气组的平均极限强度为193ｍｐａ，折合成150ｍｍ立方强度为193ｍｐａ，达到设计标号12866％。而对照组的极限强度为157ｍｐａ，折合150ｍｍｍ立方强度为157ｍｐａ，达到设计标号105％。结果发气组抗压强度等级比对照组高2292％。若能推广，效益十分可观。

石家庄市石棉制品厂董连增等和当地智能气功辅导站扬瑞平等合作，试验用智能气功外气提高石棉橡胶的抗张强度。

石棉橡胶是用石棉、橡胶和化工材料制成的一种衬垫密封材料。主要用于输送气态、液态介质的工业管道和动力机械接头的垫塞密封材料。石棉橡胶板抗张强度的高低，是衡量该产品质量的一项重要指标。

生产石棉橡胶板的主要工艺路线为：

试验时，对照组与试验组用同一配方、同一机器、同一操作者、同一气压在同一环境、稳定的工艺条件下进行加工，在搅拌、成张和堆放产品三道工序中集体组场发气。抽样测定抗张强度，结果表明试验组产品抗张强度明显高于对照组。以93921试验为例，对一道工序发气产品的抗张强度比对照组产品的抗张强度平均提高117ｍｐａ，提高1562％，对两道工序发气产品的抗张强度比对照组产品的抗张强度平均提高210ｍｐａ，提高2779％，对三道工序发气产品的抗张强度比对照组产品的抗张强度平均提高225ｍｐａ，提高2972％。通过外气处理的石棉橡胶板，每吨降低产品成本一百余元，仅此项产品全年可增效十万余元。

三、提高纸的抗拉强度

哈尔滨船舶工程学院李宗沆等试验用智能气功提高纸的抗拉强度。试件为国产Ｂ　5复印纸，厚008ｍｍ，做成100ｍｍ　20ｍｍ的试件。在英国Ｉｎｓｔｒｏｎ4505万能试验机上试验。

试验时，将试件分成对照组和发气组。发气组又分成发气Ⅰ组、发气Ⅱ组、发气Ⅲ组、发气Ⅳ组、发气Ⅴ组。每组10个试件，共计60个试件。

发气Ⅰ组：试验前对试件发气10分钟，试验中不发气。

发气Ⅱ组：试验前不发气，试验中对试件发气1～2分钟。

发气Ⅲ组：试验前对试件发气10分钟，试验中对试件发气1～2分钟。

以上三组为对试件发气，统一意念“强度提高”。

发气Ⅳ组：试验前在实验室内组场发气，使实验室形成一个混元气场，试验中对试件发气 1～2 分钟。

发气Ⅴ组：试验前在实验室内组场发气，使实验形成一个混元气场，试验中不专对试件发气。　实验过程均由实验室技术人员操作，按照国宾试验规范、操作规程进行。

试验结果表明：发气组试件的抗拉强度高于对照组试件的抗拉强度。名义屈服极限σ　02 平均提高 15　40％，强度极限σ　b 平均提高 11　07％，断裂强度σ　b 平均提高 11　51％，详见表（4—70）。各发气组之间的比较表明：组场发气在实验室内形成一个混元气场，在试验中再对试件发气，其抗拉强度和吸收能量都高于其他发气组。与不在实验室室内组场，试验中单独对试件发气组相比：名义屈服极限σ　02　提高 16　9％，强度极限σ　b 提高 8　29％，断裂强度σ　B 提高 8　12％，吸收的能量Ｕ提高 26％。

表 4—70 纵向拉伸时发气且与对照组类比表　组别名义屈服　极限　σ　02　（ＭＰａ）强度极限　σ　b（ＭＰａ）断裂强度　σ　B（ＭＰａ）延伸率　δ％弹性模量　E（ＧＰａ）吸收的能　量Ｕ（Ｊ）对照组 272036051722199442930024 发气Ⅰ311139841895170151830026 发气Ⅱ282238001822183846410023 发气Ⅲ325740701935165752740027 发气Ⅳ330041151970168052130029 发气Ⅴ320540511979171150520027 发气Ⅰ组　提高（％）143810511005－14692037833 发气Ⅱ组　提高（％）375514581－782811－416 发气Ⅲ组　提高（％）197412891237－16902285125 发气Ⅳ组　提高（％）213214151440－15752145208 发气Ⅴ组　提高（％）178312371492－14191768125 平均　提高（％）154011071151－1387181610 纸是各向异性材料，其纵向力学性能与横向力学性能不同。其纵向抗拉强度是横向抗拉强度的 23～24 倍；横向延伸率是纵向延伸率的 22 倍；纵向弹性模量是横向弹性模量的 2～24 倍。详见表 4—71 和表 4—72。

表 4—71 横向拉伸时发气组之间的比较表　组别名义屈服　极限　σ　02　（ＭＰａ）强度极限　σ　b（ＭＰａ）断裂强度　σ　B（ＭＰａ）延伸率　δ（％）弹性模量　E（ＧＰａ）吸收的能　量Ｕ（Ｊ）发气Ⅰ组 132619809407371721860011 发气Ⅲ组 138620239376359324080012 发气Ⅴ组 132320009109385222500011Ⅰ与Ⅴ比较 027％－1％327％－35％－28％0Ⅲ与Ⅴ比较 476％115％293％－672％702％9％

进而，李宗沆等将对照组、发气试验组的国产Ｂ　5 复印纸与英国进品打印纸作了比较，对照组的抗拉强度低于英国进口打印纸的 59％，发气Ⅱ组的Ｂ　5 复印纸的抗拉强度仅低于进品打印纸的 081％，其他发气组的Ｂ　5 复印纸的抗拉强度高于英国进品打印纸的 399％～741％。详细对比见表 4—73。

表 4—72 试件的力学性能对照表　组别拉伸方向名义屈服　极限　δ　02　（ＭＰａ）强度极限　δ　b（ＭＰａ）断裂强度　δ　B（ＭＰａ）延伸率　δ％弹性模量　E（ＧＰａ）发气Ⅰ组纵向 31113984189517015183 横向

13261980840737172186 发气Ⅲ组纵向 32574070193516575274 横向 13862023937635932408 发气Ⅴ组纵向 32054051197917115052 横向 13232000910938522250 这个实验再次证明：组场发气的效果优于单独发气，关键在于组场时统一意念的方法。

与此相映证，河北保定 604 厂智能气功辅导站在该　表 4—73 国产Ｂ　５复印纸与英国进口打印纸对照表　组别对照组发气Ⅰ组发气Ⅱ组发气Ⅲ组发气Ⅳ组发气Ⅴ组Ｂ　５复印纸σ　ｂ　（ＭＰａ）360539843800407041154051 英国进口打印纸　σ　ｂ（ＭＰａ）383138313831383138313831 比较－59％399％－081％624％741％574％厂进行了对纸浆发气和对纸直接发气的试验，用耐折性和裂断长作为检测指标。结果纸浆发气使纸的耐折性提高了 2942％，而裂断长增大了 304％。对纸直接发气，耐折性提高了 2395％，裂断长增加了 968％。这个实验是在工厂条件下进行的。

四、智能气功外气对聚苯乙烯表面的影响

中国科学院长春应化所李兴林与吉林省气功科学研究会过蕴芬等合作，用电子能谱仪（ＸＰＳ）观测了对聚苯乙稀基片用智能气功处理前后表面状态的变化。

将聚苯乙烯颗粒压制成 1ｍｍ厚的基片。同一块聚苯乙烯分成四块，其中一块作为对照样品，另三块为发气样品。由智能功工作人员三人组场发气，然后由三人分别发气 5 分钟。

样品用英国ＶＧ公司的ＶＧＥＳＣＡＬＡＢ　ＭＫ—Ⅱ电子能谱仪进行表面分析。激发源ＡＩＫ　ａ射线（ｈｖ＝148664ｅｖ），通过 50ｅｖ，仪器工作的真空度 25　10　－7　Ｐａ，用Ｃ　15　（Ｅｂ＝2846ｅｖ）作为内标校准峰位。

经气功处理后的样品立即进行ＸＰＳ分析，结果如图 4—14 所示。　图 4—14 未经气功处理的聚苯乙烯（ａ）和经过气功处理的聚苯乙烯　（ｂ）、（ｃ）、（ｄ）ＸＰＳ的Ｃ　15　谱图

图中（ａ）是未经过气功处理的聚苯乙烯Ｃ　15　峰的ＸＰＳ谱图，（ｂ）、（ｃ）、（ｄ）分别是王、李、过三人在同一时间、同一地点、同一意念对各自相同的样品发放外气的聚苯乙烯Ｃ　15　峰的ＸＰＳ谱图。样品（ａ）Ｃ　15　峰高能端有一个拖尾的伴峰，这是含有不饱和主链或侧链集团的聚合物体系π—π　跃进产的ｓｈａｋｅ－ｕｐ伴峰，结合能为 2915ｅｖ，而经过气功处理的（ｂ）、（ｃ）、（ｄ）三个样品，π—π　跃迁的ｓｈａｋｅ－ｕｐ峰强度有不同程度的减弱，特别是样品（ｄ）基本消失，可能是聚苯乙烯表面经过气功处理后，不饱和链部分消失。

因为ｓｈａｋｅ－ｕｐ峰的相结强度是聚苯乙烯体系π电子共轭效应强度的表征，聚苯乙烯体系的π电子共轭效应减弱，则相应的ｓｈａｋｅ－ｕｐ峰的相对强度下降，交联程度愈高，下降愈明显，不饱和部分愈少。我们认为经过气功处理使聚苯乙烯π电子共轭效应减弱。　使样品（ｂ）、（ｃ）、（ｄ）在 2

Ｐａ真空度下放置 3 小时，又在空气中放置 32 小时，重新做ＸＰＳ分析，如图 4—15 所示图。

图 4—15 时效观测可见，气功对样品作用后，经过一段时间后样品对气功作用有记忆效应，并没有恢复初始状态。

这个实验从微观层次上用实验再次证实智能气功外气确能改善材料物性，当然，这个实验还仅仅是开头。

不是结尾

与 70 年代末～80 年代末的气功效应的科学实验相比，90 年代以来以智能气功的科学实践为代表的气功的现代科学研究，具有以下四个特点：

一、尽管“气”的本质的科学揭示还有待于将来，但气功作为一门独特的高技术，已经开始广泛应用于工农业生产，并且取得了成功，尤其是农业。虽然才开头，但它所显示出来的巨大的潜力，是十分惊人的，只要坚持下去，必将引起人类生产模式的巨大改变，其前景是不可估量的。

二、从气功效应的科学实验→气功科学的实验研究，这是一个质的飞跃。如果说力学是研究物体的机机械运动规律的，物理、化学、生物学是研究各种物理运动、化学运动和生命运动的规律的科学，那么，气功科学是研究“气”和“气”的运动（气化过程）规律及其应用规律的学问，90 年代以来的实验研究一方面应用了现代科学的方法、技术和理论，另一方面非常重视发气技术和意念运用规律的探索，而这正是建立气功科学的根本。虽然它还处于萌芽状态，但却是气功科学实验研究的良好开端。

三、气功科学实践的群众性为气功效应实验的可再现性、可重复性及其普遍性提供了保证。而这正是建立气功科学方法学原则的前提。

四、群众性的气功科学实验和群众性的气功实践有机地结合在一起，互相促进，相辅相成，其必然结果是气功事业的蓬勃、健康的发展。

长征才开头，任重而道远。当此之际，重温先秦儒家大师荀子的一段话是有益的。他说：“不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海；骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。”（《劝学》）只要我们在气功科学的实验工作中，在群众性气功锻炼的推广工作中，在气功医学、教学和生产应用的实践中，在古典气功理论的发掘、整理和再认识的过程中，在气功的继承和创新的实践中，跬步不休，锲而不舍，那么，点滴之水，涓涓细流，终究必成江海，把人类文明涌向一个新的高峰。

“无冥冥之志者，无昭昭之明”；“不惮惛惛之事者，必有赫赫之功”！